

Консультация для родителей

**Почему дети
часто болеют
в детском саду?**



Иммунитет и детский сад

Главная мечта всех родителей – здоровый ребенок.

Малыш растет, крепнет, начинает ходить в детский сад, и... вскоре оказывается дома с температурой, кашлем и насморком.

Почему так происходит? Можно ли избежать простуд и инфекций? Как меньше болеть в детском саду?

Подхватить инфекцию можно в любом общественном месте – во дворе, на детской площадке или в поликлинике. И все-таки впервые с большим количеством вирусов дети сталкиваются в детском саду. Причина частых болезней кроется не столько в инфекциях, сколько в не до конца сформировавшейся иммунной системе ребенка.

Иммунитет человека развивается в два этапа и делится на врожденный и приобретенный.

Врожденный иммунитет ребенок получает от матери. В первые месяцы жизни этой защиты вполне достаточно, затем активно формируется приобретенный иммунитет.

Поскольку дети до 1,5 лет чаще всего находятся дома и контактируют с небольшим количеством людей, то болеют они редко.



Иммунитет и детский сад

Когда ребенок поступает в детский сад, окружающая ситуация изменяется. Детский организм сталкивается с множеством «незнакомых» ему вирусов, но защитная система еще не умеет распознавать инфекцию и бороться с ней. Иммунитету нужно время, чтобы «научиться» узнавать вирусы и противостоять им. Именно в это время ребенок болеет особенно часто. Как правило, это происходит в период адаптации ребенка к детскому саду.

Ребенок, не посещающий детский сад, болеет реже. Но это означает, что приобретенный иммунитет будет формироваться, когда «домашний» ребенок пойдет в школу и там столкнется с новыми для его иммунной системы инфекциями.

Когда лучше «тренировать» иммунитет: в дошкольном возрасте или начальной школе? Вопрос спорный. Ребенок будет болеть в обоих случаях. Избежать простуд и заболеваний невозможно.

Иммунитет приобретается не чудом. Но поддержать иммунитет ребенка, чтобы он легче и быстрее боролся с инфекцией, по силам всем родителям.



Частоболеющий ребенок – какой он?

Частые заболевания ОРВИ в первый и даже второй год посещения детского сада – не повод для паники.

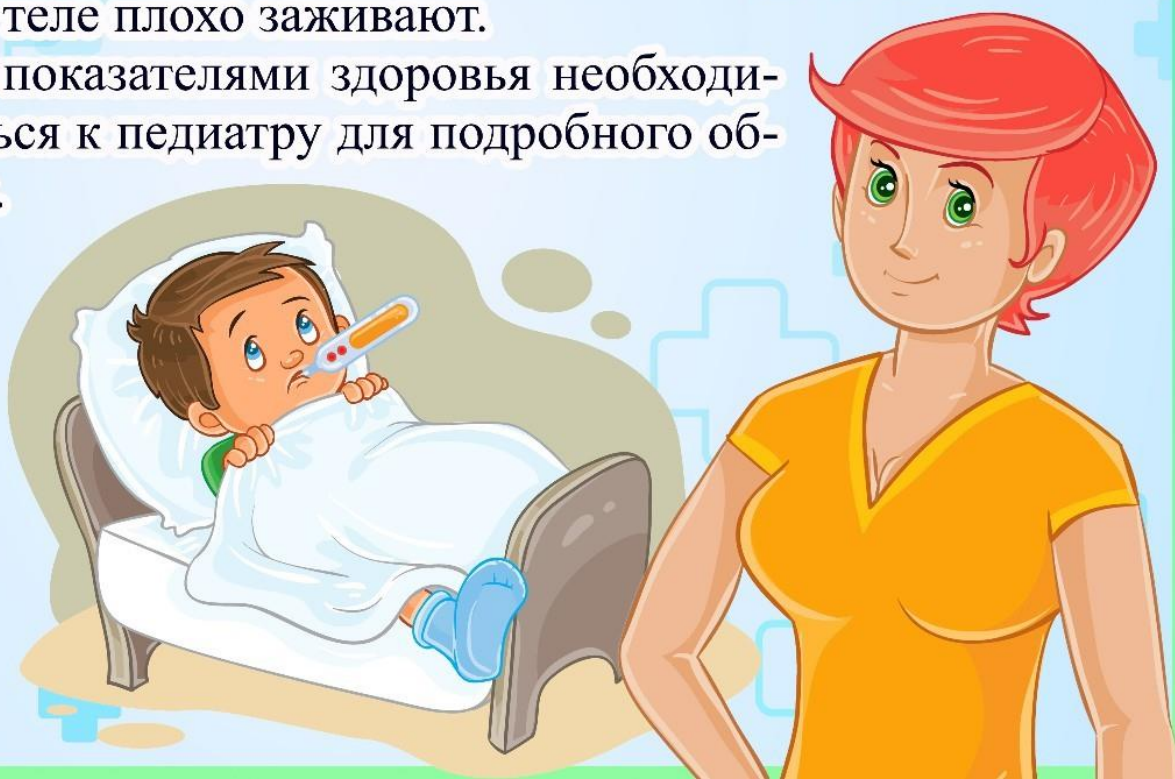
Характеристики часто болеющего ребенка в детском саду весьма условны. Ребенок может болеть 8–10 раз за год.

Обращайте внимание на то, как он переносит болезнь. Если ОРВИ проходит без осложнений за 7–10 дней, и вы не используете всякий раз антибактериальные препараты из-за осложнений, не беспокойтесь. Так проходит адаптация организма ребенка к новым для него условиям.

Опасаться иммунодефицита – состояния, при котором иммунные клетки отсутствуют или работают неправильно, – можно в случае, если:

- у членов семьи есть первичный иммунодефицит;
- ребенок плохо набирает вес и отстает в росте;
- за год у ребенка перенес 4–6 раз отит, 2 или более синусита, или 2 пневмонии;
- на коже и слизистых часто развивается кандидоз;
- ранки на теле плохо заживают.

С такими показателями здоровья необходимо обратиться к педиатру для подробного обследования.



Рекомендации для укрепления иммунитета

- Научите ребенка правилам личной гигиены: чаще мыть руки с мылом и не касаться ими лица.
- Одевайте ребенка по погоде: откажитесь от слишком теплой одежды.
- Больше гуляйте, занимайтесь спортом сами и приучайте к нему ребенка.
- Следите за питанием: давайте больше овощей, фруктов и белковых продуктов, чтобы растущий организм получал все необходимые витамины и минералы.
- Поддерживайте влажность воздуха в помещении на уровне 40–60% и температуру не выше 23 градусов. Особенно важно заботиться о влажности воздуха в отопительный сезон. В сухом воздухе слизистые оболочки дыхательных путей пересыхают и не могут эффективно противостоять вирусам.
- Соблюдайте режим дня: ребенок должен полноценно отдыхать и высыпаться.



Стихотворение для хорошего настроения и крепкого здоровья

Больной Егор

Малыши зовут Егорку:

– Выходи играть на горку!
– Нет, ребята, я боюсь,
Я зимою простужусь.

Снег растаял на пригорке,
Вновь друзья зовут Егорку:

– Эй, Егорка, где же ты?
Посмотри, кругом цветы.
– Я к цветам идти не смею,
Я от них всегда болею...

Лето. Жарко, словно в печке.

Малыши шагают к речке:
– Эй, Егор, пошли купаться,
Хватит от друзей скрываться!

– Вы, ребята, очумели?
Я сгорю там, в самом деле,
Или в речке утону,
Лучше я пойду, засну.

Осень, дождик моросит,
На окне Егор сидит.
Малыши играть идут,
Но Егора не зовут,
Вдруг намокнет и вспотеет –
Наш Егор всегда болеет.

(А. Мецгер)

