Почему ребенок часто болеет в детском саду?

 Каждая заботливая мама беспокоится, когда ее ребёнок болеет.

  У родителей детишек детсадовского возраста всегда возникает множество вопросов к педиатру. Самый частый вопрос, который приходится слышать от родителей малышей, отправляющихся в детский сад — про детские «простудные» заболевания. Почему ребёнок начинает болеть, когда приходит в сад? Является ли это нормой? Можно ли этого избежать и связано ли это с ослаблением иммунитета? И нужно ли забирать ребёнка из сада, если он начал болеть?

  Спешим успокоить родителей. Дети, которые ходят в сад, действительно часто болеют ОРВИ. Это абсолютно нормальное явление. Оно связано с незрелостью иммунитета, и с появлением большого количества контактов с новыми вирусами-возбудителями. Такой контакт «тренирует» иммунитет и обычно не опасен.

  Дошкольник неделю ходит в садик, а потом месяц сидит дома с соплями, кашлем, температурой, сыпью. Эта картина не вымышленная, а самая что ни на есть реальная для многих российских семей. Ребёнок, который часто болеет, сегодня никого не удивляет. Скорее вызывает неподдельный интерес ребёнок, который не болеет вообще или делает это крайне редко. Что делать, если частые недуги не дают малышу нормально посещать детский сад? Родители постоянно вынуждены брать больничный, чтобы усердно лечить очередную хворь сына или дочки.

**О проблеме:**

  Если ребёнок часто болеет в садике, современная медицина говорит о том, что у него снижен иммунитет. Одни родители уверены, что нужно немного подождать, и проблема решится сама собой, малыш болезни «перерастет». Другие скупают таблетки (иммуностимуляторы) и всеми силами пытаются поднять и поддержать иммунитет.

  Если ребёнок болеет 8, 10 и даже 15 раз в году, это, по мнению доктора, не означает, что у него состояние иммунодефицита.

  Настоящий врожденный иммунодефицит — состояние крайне редкое и чрезвычайно опасное. При нем ребёнок будет болеть не то, чтобы ОРВИ, а ОРВИ с тяжелым протеканием и очень сильными бактериальными осложнениями, угрожающими жизни и с трудом поддающимися терапии. Подлинный иммунодефицит — явление редкое, и не стоит приписывать такой суровый диагноз в целом здоровому ребёнку, который просто чаще других болеет гриппом или ОРВИ.

  Частые болезни — это вторичный иммунодефицит. Это означает, что родился малыш совершенно нормальным, но под воздействием каких-то обстоятельств и факторов его иммунная защита развивается недостаточно быстро (или на нее что-то воздействует угнетающе).

Помочь в этой ситуации можно двумя способами: попытаться с помощью лекарств поддержать иммунитет или же создать такие условия, при которых иммунитет сам начнет крепнуть и работать эффективнее.

  Родителям очень трудно даже допустить мысль о том, что виновен во всем не ребёнок (и не особенности его организма, а они сами, мама и папа).

  Если кроху от рождения кутают, не допускают, чтобы малыш босиком топал по квартире, всегда стараются закрывать форточки и кормят посытнее, то нет ничего удивительного и необычного в том, что он болеет каждые 2 недели.

**Какими лекарствами можно укрепить иммунитет?**

  Лекарствами цели не достичь, нет такого медикамента, который бы лечил «плохой» иммунитет. Что касается противовирусных препаратов (иммуномодуляторов, иммуностимуляторов), то их действие клинически не доказано, а потому помогают они только собственным производителям, которые каждый холодный сезон зарабатывают на продаже таких средств.

  Препараты иммуноглобулина (специфического белка, который вырабатывается в организме человека в ходе иммунного ответа на вторжение чужеродного агента) вообще приводят к парадоксальной ситуации. Чем чаще родители лечат заболевшего ОРВИ или ОРЗ ребёнка такими лекарствами, чем больше дают их для профилактики, как того настоятельно требует реклама, тем чаще и тяжелее болеет этот ребёнок. Происходит это потому, что собственный иммунитет малыша начинает «лениться».

  И действительно, зачем ему работать, «запоминать» вирусы, вырабатывать к ним антитела, если иммуноглобулин в лошадиных дозах поступает извне – благодаря стараниям заботливых родителей!

  Сегодня широко рекламируются гомеопатические препараты, которые, по словам производителей, помогают справиться с гриппом и ОРВИ за несколько дней, а также защищают ребёнка тогда, когда все вокруг болеют.

  Они чаще всего являются просто безвредными, но и совершенно бесполезными «пустышками». Если и будет эффект, то исключительно эффект плацебо.

  Об укреплении иммунитета народными средствами доктор Комаровский отзывается достаточно скептически.

   Если снадобья не причиняют вреда ребёнку, принимайте на здоровье. Это можно отнести к сокам, чаю с лимоном, луку и чесноку, клюкве. Однако не стоит говорить о терапевтическом эффекте. Все эти народные средства — натуральные иммуномодуляторы, их польза основана на благотворном воздействии содержащихся в них витаминов. Вылечить грипп или ротавирусную инфекцию, которая уже развивается, лук и чеснок не могут. От них не будет и никакой профилактической защиты.

  Категорически не рекомендуется практиковать народные методы, которые могут навредить.

  Лекарств для укрепления иммунитета как таковых не существует. Однако это не значит, что родители никак не могут воздействовать на естественную защитную систему своего чада. Им на помощь может прийти логичный и простой алгоритм действий, которые призваны изменить образ жизни и условия окружающей ребёнка среды.

**Почему малыш начинает болеть?**

90% детских недугов – следствие воздействия вирусов.

Распространяются вирусы воздушно-капельным путем, реже — бытовым.

  У детей иммунитет еще незрелый, ему только предстоит познакомиться со многими возбудителями, выработать специфические антитела к ним.

  Если один ребёнок пришел в садик с признаками инфекции (насморк, кашель, першение, то в замкнутом коллективе обмен вирусами пройдет максимально эффективно. Однако инфицируются и заболеют не все. Один сляжет в постель уже на следующий день, а другому — все нипочем. Дело, в состоянии иммунитета. Заболеет с большей вероятностью и без того залеченный родителями малыш, а опасность пройдет мимо того, кому не дают в профилактических целях кучу таблеток, и того, кто растет в правильных условиях.

  Не стоит говорить, что в садиках поголовно нарушаются простые правила гигиены, нет увлажнителей воздуха, гигрометров, а о том, чтобы открыть окно и проветрить (особенно зимой), воспитатели даже не помышляют. В душной группе с сухим воздухом вирусы циркулируют куда активнее!!!

**Как повысить иммунитет?**

  Только устранив конфликт ребёнка с окружающей средой, можно надеяться на то, что его иммунитет начнет работать более активно, в результате чего количество заболеваний существенно снизится. Родителям рекомендуют начать с создания правильного микроклимата.

**Чем дышать?**

  Воздух не должен быть сухим. Если ребёнок будет дышать сухим воздухом, слизистые оболочки носоглотки, которую вирусы атакуют в первую очередь, не смогут дать достойного «ответа» болезнетворным агентам, а уже начавшееся заболевание дыхательных путей обернется осложнениями. Оптимально, если и дома, и в садике будет чистый, прохладный и влажный воздух.

  Наилучшие значения влажности — 50-70%. Купите специальный прибор — увлажнитель воздуха. В крайнем случае обзаведитесь аквариумом с рыбками, развешивайте (особенно зимой) влажные полотенца и следите за тем, чтобы они не пересыхали.

На радиатор поставьте специальный кран-задвижку.

  Ребёнок не должен дышать воздухом, в котором присутствуют нежелательные для него ароматы — табачный дым, испарения лаков, красок, моющих средств на основе хлора.

**Где жить?**

  Если ребёнок стал часто болеть, это не повод проклинать детский сад, а самое время проверить, правильно ли вы сами обустроили детскую комнату. В помещении, где живет ребёнок, не должно быть накопителей пыли — больших мягких игрушек, ковров с длинным ворсом. Влажную уборку в комнате следует осуществлять обычной водой, без добавления каких-либо моющих средств. Пылесос желательно купить с водяным фильтром. Комнату нужно чаще проветривать – особенно утром, после ночи. Температура воздуха не должна превышать 18-20 градусов. Игрушки ребёнка должны храниться в специальном ящике, а книги — на полочке за стеклом.

**Как спать?**

  Спать ребёнок должен в комнате, где обязательно прохладно. Если страшно сразу понизить температуру в комнате до 18 градусов, то лучше надеть на ребёнка пижаму потеплее, но все-таки найти в себе силы привести температуру в норму.

  Постельное белье не должно быть ярким, содержащим текстильные красители. Они могут быть дополнительными аллергенами. Белье лучше купить из натуральных тканей классического белого цвета. Стирать и пижаму, и постельное белье часто болеющего отпрыска следует детским порошком. Стоит также подвергать вещи дополнительному полосканию.

**Что есть и пить?**

  Кормить ребёнка нужно только тогда, когда он сам начинает просить пищу, а не тогда, когда мама с папой решили, что пора бы уже поесть. Ни в коем случае нельзя кормить ребёнка насильно: здорового иммунитета у перекормленных детей не бывает. А вот питье должно быть обильным. Это не относится к газированным сладким лимонадам. Ребёнку нужно давать больше воды, негазированной минералки, чаю, морсов, компотов. Чтобы узнать потребности чада в жидкости, вес ребёнка умножьте на 30. Полученное число и будет искомым.

  Важно помнить, что питье должно быть комнатной температуры – так жидкость быстрее будет всасываться в кишечнике. Если раньше дитя старались поить тепленьким, то температуру следует постепенно понижать.

**Как одеваться?**

  Ребенка нужно правильно одевать – не кутать и не переохлаждать. Потливость вызывает заболевания чаще, чем переохлаждение. Поэтому важно найти «золотую середину» – необходимый минимум одежды. Определить его довольно просто — на ребёнке не должно быть вещей больше, чем на взрослом. Если раньше в семье практиковалась «бабушкина» система одевания (двое носочков в июне и трое в октябре, то снижать количество одежды следует постепенно, чтобы переход к нормальной жизни не стал для ребёнка потрясением.

**Как играть?**

  Игрушки для дошкольника — важная составляющая развития. Родители должны помнить, что дети берут их в рот, грызут, облизывают. А потому к выбору игрушек нужно подойти ответственно. Игрушки должны быть практичными, моющимися. Мыть их следует как можно чаще с хозяйственным мылом, но обычной водой, без химии. Если игрушка плохо или резко пахнет, покупать ее нельзя, она может быть токсичной.

**Как гулять?**

  Гулять ребёнок должен каждый день – и не по разу. Очень полезными считают вечерние прогулки перед сном. Гулять можно в любую погоду, одевшись адекватно. Даже если ребёнок болен, это не повод отказываться от прогулок. Единственное ограничение — высокая температура.

**Закаливание…**

  Советуют закалять ребёнка со слабым иммунитетом. Если подойти к этому взвешенно и сделать закаливание привычной ежедневной нормой жизни, то довольно быстро о частых болезнях, принесенных из садика, можно будет забыть.

  Лучше всего, начинать практиковать закаливающие процедуры с самого рождения. Это и прогулки, и прохладные ванны, и обливание, и массаж. Если вопрос о том, что необходимо улучшить иммунитет, встал только сейчас и сразу во весь рост, то радикальных действий не надо. Мероприятия следует вводить поочередно и постепенно.

  Сначала запишите ребёнка в спортивную секцию. Борьба и бокс для часто болеющего ребёнка не подойдут, потому что в этих случаях чадо будет находиться в помещении, где кроме него дышат и потеют многие ребята.

  Лучше, если сын или дочь займутся активным спортом на свежем воздухе — легкая атлетика, лыжный спорт, фигурное катание, хоккей, футбол.

Плавание, конечно, очень полезно, но для ребёнка, который болеет очень часто, посещение общественного бассейна — не самое удачное решение.

  Дополнительное образование (музыкальные школы, студии изобразительного искусства, кружки изучения иностранного языка, когда занятия проходят в замкнутых помещениях) лучше отложить на потом, когда количество заболеваний ребёнка снизится хотя бы в 2 раза.

**Как отдыхать?**

  Распространенное мнение о том, что морской воздух очень благотворно воздействует на ребёнка, который часто болеет, далеко от действительности. Лучше отправить ребёнка летом в деревню к родственникам, где он сможет вдоволь подышать чистым воздухом, попить колодезной воды и в ней же искупаться, если наполнить ею надувной бассейн.

  Следует запретить деревенским родственникам кормить чадо «на убой» сметаной и блинами. Пищу нужно давать только тогда, когда он сам ее попросит. Таких каникул длительностью 3-4 недели обычно вполне хватает для того, чтобы иммунитет, изрядно подорванный городской жизнью, восстановился полностью.

**Как защититься от болезней?**

  Лучшая профилактика, это не горы таблеток и синтетических витаминных комплексов. В первую очередь следует ограничить контакты во время сезонных эпидемий вирусных инфекций. Не стоит ездить на общественном транспорте, посещать крупные торговые центры, цирки и кинотеатры.

  Всех членов семьи часто болеющего ребёнка нужно обязательно вакцинировать от гриппа, и всем (включая ребёнка) нужно чаще мыть руки, особенно после возвращения с улицы. Для прогулок следует выбирать не площадки во дворе, где много детей, а менее многолюдные парки, скверы, аллеи.

**Как лечить?**

  Вирусное заболевание не нуждается в особом лечении. Если ребёнок принес домой очередной насморк с кашлем, можно с уверенностью говорить о том, что у него именно вирусная инфекция. Лечение должно заключаться в соблюдении вышеуказанных правил — обильное теплое питье, чистый и влажный воздух, прогулки, умеренное питание, увлажнение слизистых оболочек носоглотки с помощью закапывания солевых растворов. Как правило, инфекция сходит на нет через 5-7 суток после начала.

  После выздоровления не советуем сразу же вести ребёнка в детский сад. Иммунитет, который ослаблен недавней болезнью, не сможет адекватно отреагировать на новый вирус, и ребёнок обязательно «принесет» очередной недуг. Протекать второе заболевание будет сложнее, чем первое. Лучше выдержать паузу в 7-10 дней после выздоровления, дать окрепнуть иммунной защите – и только потом возобновлять посещение дошкольного учреждения, секции.

**Будьте здоровы, заботьтесь о себе и своих детках!**