

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 6 «Здоровье» города Ставрополя

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ»

Почему дети в детском саду так часто болеют?

Дети подрастают, идут в детский сад, и мамы хватаются за голову: малыш просто не вылезает из простуд и постоянно «цепляет» вирусы. В этих напастях родители, конечно, винят недосмотр воспитателей и плохие условия в группе. Но на самом деле такая болезненность, по уверениям педиатров, – норма для организованных детских учреждений. Даже если ребенок не относится к часто болеющим детям с нарушенным иммунитетом, за год, согласно статистике, он болеет ОРВИ и гриппом 3–5 раз.

Также, когда ребенок начинает посещать дошкольное учреждение, на почве нервного напряжения ослабевает иммунная система. Ведь детский сад – это нагрузка на нервную систему ребенка. И в результате от постоянного перевозбуждения организм ребенка включает защитный механизм, и ребенок заболевает. Этот эффект можно свети к минимуму. Для этого время посещения детского сада надо увеличивать постепенно. Или есть другой вариант: делайте поначалу ребенку выходной в середине недели.

Как же вырваться из этого замкнутого круга? Ведь такое может длиться очень долго, не только пару месяцев, но и год, и даже два. Нужно сделать так, чтобы ребенку было «невыгодно» болеть. То есть, исключить все блага болезней. «Больным деткам нельзя смотреть мультики», «Больным детям нельзя скакать сайгаком по квартире», - ну и дальше по списку. Ребенку должно быть болеть скучно.

Надежная оборона.

От чего же зависит крепкий иммунитет малыша? Во-первых, от его образа жизни, до того, как его отправили в детский сад. Ему на пользу пойдут прогулки в любую погоду, физические упражнения и закаливание. Во-вторых, от качественного питания. Энергию и силы он получает от продуктов, богатых витаминами и микроэлементами. В-третьих, от тренировки его иммунитета. Если вы старались оберегать его от общения с другими детьми, то готовьтесь – именно в садовском коллективе защитным силам его организма придется пройти настоящую «проверку боем». Хотя, будет ли он болеть, зависит не только от иммунитета, но и от профилактики, правильного поведения в

обществе других детей и оперативной скорой помощи при первых признаках недуга.

Максимальная подготовка.

Укреплением защитной системы организма ребенка следует заняться заранее. Меню малыша нужно обогатить продуктами с большим содержанием витамина С. В холодное время года большую ценность имеют свежие фруктовые и овощные салаты. Капуста, морковь, свекла и кусочек яблока с сельдереем – это не только вкусно, но и полезно. Для того чтобы все полезные вещества усваивались, поите ребенка йогуртами и кефиром с живыми бактериями. Они помогут формированию в его кишечнике здоровой микрофлоры. Перед выходом из дома стоит смазывать его носовые пазухи «оксолиновой мазью», которая станет барьером для вирусов.

Малыша следует правильно одевать. Для активно двигающихся на прогулке дошкольников достаточно трех слоев одежды, иначе они могут вспотеть. А вот к ножкам стоит отнестись придирчиво. Пусть у него будет теплая, удобная и непромокаемая обувь.

Защищаемся от микробов.

Если кто-то привел в сад ребенка с признаками болезни, то риск подхватить инфекцию возрастает. А значит, нужна защита от микробов. Для этой цели подойдет чеснок. Прodelайте дырочки в пластиковой коробочке от шоколадного яйца, спрячьте туда чеснок и повесьте его на шею малышу. Фитонциды, содержащиеся в чесноке, убивают микробов. Если он не захочет носить это украшение, то просто положите зубчик чеснока в его нагрудный карман. А во время сна его будет оберегать арома-подушечка, которая должна находиться рядом с кроватью.

После возвращения домой.

После прихода ребенка из детского сада хорошенько просушите его обувь, одежду и варежки. Пусть он вымоет руки с мылом и выпьет теплый чай. Если вы подозреваете, что он приболел (вялый, появились сопли или першит в горле), то действуйте незамедлительно. Если у него нет температуры, попарьте ему ножки, уложите в постель и приготовьте ему ароматный малиновый или липовый чай. Хорошенько проветрите детскую, а затем включите увлажнитель воздуха или просто застелите батарею мокрым полотенцем. Ночью нужно проверять – не мокрый ли он. Если ребенок вспотел, то его нужно переодеть и сменить постельное белье. Если утром недомогание не прошло, то ему будет лучше посидеть дома. И не стоит рассчитывать на авось. Сейчас его иммунитет ослаблен, и есть вероятность, что потом может начаться осложнение.

Если ваши вечерние меры профилактики были успешны, и утром он встал энергичным и здоровым, то отправьте его в сад. Ведь там его ждут друзья и новые впечатления!

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

