



Консультация для родителей Как не болеть в детском саду?

Большинство детей, которые ходят в детский садик очень часто болеют, что очень неприятно родителям, ведь, скорее всего инфекцию дети перенимают именно в своей группе детского сада, а причин для этого множество. Как не болеть в детском саду и как снизить заболеваемости ребенка при посещении детского сада?

Во-первых, нужно укреплять иммунитет ребенка.

Иммунитет ребенка необходимо повышать, для чего ребенок должен получать достаточное количество минералов и витаминов. Для поддержания его развивающегося иммунитета, в рацион включайте больше фруктов и овощей, но не переусердствуйте. Также, ребенка необходимо закалять, если вы его будете с самого рождения оберегать от всех и вся, пытаться уберечь от пасмурной погоды и всех возможных заболеваний, то когда ребенок пойдет в детский сад его иммунитет впервые встретится с большинством новых микробов, что превратит посещение детского садика в настоящее испытание для иммунной системы ребенка и постоянные болезни. Именно поэтому ребенка не стоит, слишком сильно оберегать от прогулок в плохую погоду, хождения босиком по полу и т.п., развивайте его иммунитет с детства. Следующим шагом будет проведение утренних оздоровительных процедур, таких как зарядка и ополаскивание тепленькой водой.

Во-вторых, ребенка необходимо познакомить с правилами безопасности, укрепляющими его от болезни в детском саду

Хотя ребенок еще мал, но его уже пора обучать правилам поведения в обществе, где есть больной человек, так ребенку необходимо объяснить, что с другим больным ребенком не стоит находиться рядом, а при его кашле или чихании отходить и отворачиваться, чтобы кашель и чихание не попали на ребенка. При этом ребенок уже должен уметь выполнять и говорить другим, что при кашле и чихании рот нужно закрывать платочком или руками при этом отворачиваясь в сторону от людей. Также необходимо научить ребенка правильно одеваться. Если у него замерзли ручки или ножки он должен одеть дополнительные носочки или варежки, а если ребенок вспотел, то ему стоит снять и сменить мокрую одежду. Если ребенок еще слишком мал, то эти функции должны выполнять воспитатели, посмотрите на других детей в группе, возможно воспитатели пренебрегают этими правилами, тогда нужно проводить разъяснительную работу с ними. Также научите ребенка элементарной гигиене, которая заключается в том, что руки ребенок должен мыть с мылом, а не мытые грязные руки не при каких обстоятельствах не засовывал в рот и не брал ими еду. Эти правила безопасности помогут вам и вашему ребенку уменьшить вероятность заболевания в детском садике, да и не только.

В – третьих, нужно самим подготовиться не болеть в детском саду

Если вы ведете ребенка в детский садик в период инфекционных заболеваний, дайте ребенку несколько масок для лица, научите их носить в детском садике, а воспитателей попросите, чтобы они делали это. Также перед выходом в детский сад носовые пазухи ребенка можно смазать оксолиновой мазью, которая немного помогает защититься от вирусов.

В – четвертых, нужно правильно одевать ребенка в детский сад

Ваш ребенок не будет так сильно и часто болеть в детском саду, если вы его будете правильно одевать перед детским садиком. Не стоит одевать ребенка в детский садик, слишком жарко боясь, что он замерзнет, также не стоит одевать его слишком легко, одежда должна подходить под температурный режим в группе, а уличная в которой он будет, выходит гулять должна соответствовать погоде. При этом лучше всего, если одежда малыша будет из чистого хлопка, ведь только он не только хорошо греет, но и в жаркую погоду обеспечивает наиболее комфортный обмен воздухом, что позволит вашему ребенку не замерзнуть и хорошо дышать его коже, если станет жарко.

В – пятых, нужно соблюдать правила, после того как вы привели ребенка домой

После того как ребенок пришел из детского сада домой, его необходимо раздеть и всю мокрую одежду хорошо просушить, а его руки вымыть с мылом. В период распространения инфекций ребенку можно дополнительно дать малиновый компот и смазать нос оксолиновой мазью, а вот если вы заметили у ребенка сопли или другие признаки заболевания необходимо как можно быстрее принять меры, дать ему лекарства и уложить в теплую постель. Какие давать лекарства это вы должны спросить у своего детского лечащего врача и желательно это сделать заранее, но основными лекарствами могут являться аспирин и витамин С, а при наличии температуры парацетамол.

10 ПРАВИЛ ЖИЗНИ

для родителей часто болеющих детей

- ОПРЕДЕЛИТЕСЬ: ЧАСТО — ЭТО СКОЛЬКО?**
 - ✓ В возрасте от 3 до 4 лет — чаще 6 раз в год
 - ✓ В возрасте от 4 до 5 лет — чаще 5 раз в год
 - ✓ Старше 5 лет — чаще 4 раз в год
- ОРГАНИЗИРУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА**

Своевременный подъем и отбой, регулярны прогулки, физическая активность и сбалансированное питание по режиму.
- СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ**

Избавьтесь от ковров в доме, ежедневно проветривайте и делайте влажную уборку помещения, не реже чем раз в неделю меняйте постельное белье и полотенца, часто мойте руки с мылом, используйте индивидуальную посуду.
- ВЫЯВИТЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ОЧАГИ ИНФЕКЦИИ**, сдайте анализы на антитела к вирусам (Эпштейна — Барр, аденовирусная, цитомегаловирусная инфекция).
- СОСТАВЬТЕ ГРАФИК ПОСЕЩЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Для часто болеющего ребенка очень важна такая педантичность. Основные — педиатр, оториноларинголог, стоматолог, физиотерапевт. По дополнительным показаниям: врач-аллерголог, иммунолог, невропатолог.
- 3–4 РАЗА В ГОД НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О КУРСЕ ПРИЕМА ВИТАМИНОВ**
- ЛЕЧИТЕ БЕЗОПАСНО!**

Выбирайте только те препараты, эффективность которых доказана, а риск возникновения нежелательных последствий минимален.
- НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ФИЗИОТЕРАПИИ**
 - ✓ Галокамеры (или соляные пещеры) рекомендованы детям с бронхолегочными заболеваниями, аллергиям, да и просто часто болеющим детям.
 - ✓ УФО — ультрафиолетовое облучение. Физиотерапевтические кабинеты детских поликлиник обычно оборудованы этими аппаратами. В результате воздействия УФО не только возрастает бактерицидная активность крови, но и усиливается фагоцитарная активность, происходит рост антимикробных антител.
- ЗАКАЛЯЙТЕ ОРГАНИЗМ И ХАРАКТЕР**

Тренировка сосудов на охлаждение обеспечивает хорошее кровоснабжение. В результате на коже и слизистых ребенка растет число фагоцитов, которые уничтожают чужеродные микроорганизмы. Каждый день полощем горло ромашкой и нос физраствором, учим ребенка самостоятельности.
- ВЫВОЗИТЕ РЕБЕНКА НА МОРЕ**

Желательно хотя бы раз в год на две недели. Если такой возможности нет — отправляйтесь в деревню, на дачу. Ребенку надо дать возможность прочистить бронхи от городского воздуха и квартирных аллергенов.

@pediatrics_rus