

## ***Рекомендации для родителей!***

### *Если ребёнок часто болеет!*

Проблема, когда малыш больше времени проводит дома, а не в детском учреждении известна многим родителям. Главное, в таком случае не начать паниковать и предпринимать все профилактические меры сразу. Такое состояние в подавляющем большинстве ситуаций – временное явление, которое не требует специального лечения ребенка. Это не касается ситуаций, когда у младенца настолько понижен иммунитет, что малейшее ОРЗ может вызвать серьезные и опасные бактериальные осложнения, которые плохо поддаются лечению.

В зависимости от возраста и частоты заболеваний, специалистами выделено несколько групп ЧБД (часто болеющих детей):

- ✓ дети до 12 месяцев, болевающие простудными недугами чаще 4 раз в год;
- ✓ ребята в возрасте 1-3 года, болеющие 6 и более раз за 12 месяцев;
- ✓ дошкольники (возрастная группа 3-5 лет), страдающие от простуды более 5 раз за год;
- ✓ дети школьного возраста, болеющие больше 4 раз за год; маленькие пациенты, у которых длительность лечения простудного заболевания составляет более 2 недель.

Причин, почему малыши часто болевают простудными заболеваниями несколько. Как настаивают педиатры, быстрое решение большинства из них зависит от самих родителей. Взрослые могут влиять на режим жизни, и от их действий зависит насколько крепким и невосприимчивым к инфекциям станет иммунитет детей. В организмах некоторых деток есть активные очаги инфекции, которые негативно влияют на защитные функции. При увеличенных аденоидах, постоянном кашле или насморке необходимо сделать бактериальный посев, чтобы выяснить природу возбудителя.

В некоторых случаях снижение иммунитета ребенка вызвано сразу несколькими факторами:

- ✓ неправильный образ жизни – отсутствие правильного режима дня, сна в дневное время, прогулок, плохое питание, недостаток закаливающих процедур, прогулок на свежем воздухе;
- ✓ снижение защитных сил организма вследствие бездумного самостоятельного приема антибиотиков, иммуномодулирующих или противовирусных препаратов;
- ✓ несоблюдение гигиены; снижение защитных сил после перенесенного недуга (пневмонии, ангины, бронхита);
- ✓ не подходящий температурный режим, параметры воздуха (низкий уровень влажности);
- ✓ заражение инфекцией от заболевших малышей и взрослых в детском коллективе;

- ✓ недостаточность двигательной активности, сидячий образ жизни.

Родителям нужно бить тревогу, если малыш слишком часто «подхватывает» простудные заболевания, ведь такое состояние здоровья – следствие ослабления иммунитета. Не стоит забывать об очистке организма от паразитов, ведь они могут стать источником хронической инфекции. Своевременные профилактические прививки защищают малыша от серьезных недугов, но сами по себе являются тяжелым испытанием для организма. Родителям не следует думать, что физическое здоровье важнее морального, психологическая обстановка в семье играет не меньшую роль.

Прежде чем начать лечение, необходимо выяснить причину частого ухудшения состояния здоровья ребенка:

- ✓ очаги инфекции в носоглотке;
- ✓ аденоидит;
- ✓ родовая травма, энцефалопатия;
- ✓ проблемы с эндокринной железой;
- ✓ нарушения обмена веществ;
- ✓ стрессовое состояние;
- ✓ следствие длительного приема лекарств;
- ✓ экологическая ситуация.

### *Как укрепить иммунитет*

#### **Питание**

В рационе всех детей должны быть каши, овощи, фрукты и мясо. Ребятам постарше (от 3 лет) для улучшения иммунитета врачи рекомендуют включать в ежедневное меню такие продукты:

- ✓ чеснок и лук;
- ✓ кисломолочные продукты (кефир, йогурт, простокваша);
- ✓ орехи;
- ✓ мед;
- ✓ лимон;
- ✓ свежевыжатые соки из фруктов и овощей;
- ✓ целебные травяные чаи и ягоды;
- ✓ рыбий жир.

#### **Закаливание**

В процессе укрепления здоровья детей руководствуйтесь такими советами:

- ✓ Не стоит чрезмерно укутывать малыша, хотя терморегуляция еще не полностью развита, это не значит, что он все время мерзнет.
- ✓ Температура в комнате не должна превышать 22 градуса, воздух не должен быть слишком влажным (до 45%) или сухим.
- ✓ Нельзя забывать о ежедневных прогулках и активных играх на воздухе, в любую погоду дети должны проводить на улице не меньше 2 часов.
- ✓ Регулярное проветривание также очень важно для здоровья.
- ✓ Если родители решили дополнить режим дня закаливающими процедурами, они должны проводиться ежедневно, в одно и то же время и только при абсолютном здоровье малыша.

#### **Водные процедуры.**

Почему-то многие родители думают, что водные процедуры – это купание грудничка в холодной, ледяной воде, наподобие моржеванию. Хотя сами по себе купания, обтирания и обливания водой с постепенно снижающейся температурой – прекрасный метод укрепления здоровья и иммунитета. Специалисты рекомендуют начинать процедуры с 33 градусов, еженедельно снижая температуру воды на 1 деление. Такое времяпровождение зачастую очень нравится детям, улучшает их настроение и аппетит.

#### **Воздушные ванны.**

Самые распространенные способы принятия воздушных ванн:

- ✓ проветривания в комнате (3-4 раза в день, по 15 минут);
- ✓ нахождение голым в проветренном помещении;
- ✓ прогулки на улице, сон и активные игры.

#### **Полезное полоскание.**

Если ребенок болеет в садике каждую неделю, тогда нужно обязательно вводить в режим время на полоскания. Это замечательная профилактика недугов, особенно если малыш болеет ангиной, тонзиллитом и другими болезнями носоглотки. Привыкание к частому регулярному действию прохладной воды закаляет горло и носоглотку, оно начинает меньше реагировать и станет реже болеть. Для деток в возрасте до 3 лет для процедуры используют кипяченую воду комнатной температуры. Деткам постарше и подросткам, для усиления эффекта, можно приготовить чесночный раствор.