

Как уберечь ребенка от болезней в детском саду.

Все родители, которые ведут своих детей в детский садик, обязательно сталкиваются с такой проблемой, как простудные и инфекционные заболевания. *Как уберечь ребенка от болезней в детском саду*, это важный вопрос для всех родителей, ведь ни одна мама не хочет, что бы ее чадо пришло из садика с кашлем и насморком. Для любого ребенка, впервые посетившего дошкольное заведение, начинается период адаптации, этот период практически все дети, проходят с простудами. Простудными заболеваниями начинается осенне – зимний период, когда ребенок начинает посещать детский сад. Дети болеют чаще взрослых по той причине, что у детей еще не сформирована иммунная система, и каждое перенесенное заболевание укрепляет иммунитет.

В чем причина того, что дети часто болеют в садике? В первую очередь дети сами являются разносчиками вирусов, придя в детский сад, каждый малыш принес с собой свой вирус, а собравшись в одной группе, дети передают друг другу вирусы и вспыхивает маленькая эпидемия. До садика малыш общался только в узком кругу семьи, а придя в садик круг общения расширился, и вместе с этим появились новые микробы и вирусы, он должен с ними познакомиться. Ребенок, который не болеет, так – же может являться носителем инфекции, вот почему в садике дети болеют чаще всего. Пока у малыша не установится иммунитет к новым вирусам, он не перестанет болеть.

Родителям важно взять за правило, если малыш заболел, то лечить надо как следует, если ребенку на второй или на третий день стало легче, это не говорит о том, что он уже может посещать детский садик. Многие родители не доводят лечение до конца, а это большая ошибка, если болезнь атаковала надо ее вылечить, а не залечить, лечение должно продолжаться до тех пор, пока не исчезнут все симптомы болезни. В случае, когда ребенок еще не вылечился полностью и пришел в садик, к его ослабленному организму пристанут новые микробы, и болезнь снова вернется. Но как бы неприятной ни была болезнь, она так – же имеет свои плюсы, после перенесенного

заболевания у ребенка вырабатывается защитный иммунитет, который убережет малыша от дальнейшего заражения.

Разновидностей гриппа насчитывается более 200 видов, и каждый ребенок пока не перепробует хотя бы половину, будет продолжать болеть. Каждое перенесенное заболевание формирует противовирусный иммунитет, вероятность повторного заболевания этим вирусом сводится к нулю. В детстве много инфекционных заболеваний перенести намного легче и без особого вреда, чем взрослому организму, такие заболевания как корь, ветрянка, краснуха, оспа ребенок переносит легко, а взрослому человеку даже может быть угроза жизни. Поэтому такие заболевания как корь, краснуха, свинка, ветряная оспа, надо переболеть в определенном возрасте. Ведь почти всякая инфекция найдет человека в любом месте и в любом возрасте, гораздо лучше, если переболеет маленький ребенок, чем более взрослый, малыш легче переносит недуг и быстрее поправляется. Если ребенок не переболеет вирусными заболеваниями в садике, то он почти 100% подхватит их в школе.

Уберечь ребенка от болезней в детском саду, поможет профилактика, для этого старайтесь сделать питание вашего ребенка сбалансированным, обязательно ежедневно давать продукты, содержащие макро и микроэлементы. Очень хорошо повышают иммунитет натуральные продукты – сироп шиповника, свежие ягоды, мед. Ну и конечно самым важным продуктом является свежий воздух, помните об этом и не ограничивайте ребенка в прогулках, а летом желательно отдыхать в деревне на свежем воздухе. Когда ребенок впервые идет в детский сад, мама по возможности чтобы не работала, ведь в первое время риск заболеваний очень велик, и будет лучше, если мама сможет остаться с малышом дома и спокойно его пролечить. Гораздо быстрее пройдет болезнь, если начать лечение при первых симптомах, а не ждать когда болезнь начнет прогрессировать.

Поможет укрепить иммунитет – закаливание, у закаленного человека хорошая сопротивляемость организма к перепадам температуры, давлению. Закалять ребенка надо постепенно, самый распространенный способ это

обливание, но перед началом процедуры обязательно проконсультируйтесь с врачом. Одевать ребенка надо по сезону, и по погоде, все должно быть в меру, малыш не должен как переохлаждаться, так и перегреваться. Ноги всегда должны быть в тепле и сухими, в дождливую погоду обувь должна быть соответствующей.

Советы, которые помогут быстрее справиться с болезнью:

При первых симптомах простуды, лечение начинайте незамедлительно и доводите его до конца.

Укрепляйте иммунную систему.

Во время лечения простуды давайте обильное, теплое питье. В особенности чай с лимоном, чай из брусники, клюквы, ромашки.

Промывание носа соляным раствором – (0,5 чайной ложки на стакан воды) 4 раза в день, после чего можно закапать капли, содержащие интерферон.

Полоскать горло раствором ромашки и эвкалипта, тогда инфекция не попадет в бронхи или легкие.

Конечно, эти средства не помогут вам полностью уберечь ребенка от болезней в детском саду, но облегчить течение болезни смогут вполне. Будьте внимательны и терпеливы, период адаптации пройдет, тогда ваш малыш перестанет цеплять на себя все болячки.

Будьте здоровы!