**ПОЧЕМУ ДЕТИ БОЛЕЮТ В ДЕТСКОМ САДУ?**

     Впервые столкнувшись с дошкольным образовательным учреждением, молодые родители часто спрашивают, почему дети болеют в детском саду? Бесконечные «больничные», которые вынуждены брать мамы дошкольников, можно сократить до минимума, зная причины ситуации.

## БОЛЕТЬ - ЭТО НОРМА?:

     Детский садик – это коллективное место, и не болеть в нем практически невозможно. Специалисты в области детского здоровья настойчиво рекомендуют начинать адаптацию к детскому саду в теплое время года. Педиатры утверждают, чем позже кроха поступит в дошкольное учреждение, тем реже он будет болеть в период привыкания. Так, после достижения трех лет иммунная система малыша уже достаточно крепка для противостояния основной массе вирусов. Однако даже идеально протекающий период адаптации сопровождается болезнями. Вопрос в частоте, ведь по рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения «нормой» считается до 6-8 случаев вирусных инфекций за 12 месяцев.

     До поступления в детский садик организм ребенка имел контакт с ограниченным кругом микроорганизмов, но в ДОУ ситуация резко меняется - многие детишки постоянно «цепляют» вирусы, заболевают вновь и вновь, едва успев восстановиться от предыдущего недуга. Главной причиной высокой заболеваемости было и остается все многообразие вирусов, живущее в окружающем мире. «Садиковский» ребенок болеет чаще, чем «домашний». На данный момент специалистам известно две сотни вирусов, способные вызывать простуду. Пока организм не «познакомится» с ними (или хотя бы с 50 самыми распространенными), он будет болеть. Статистика говорит, что в первый год посещения сада с проблемой постоянных больничных сталкиваются минимум половина родителей. Ко второму году «садиковского обучения» число частоболеющих детишек сокращается до 20%, и лишь 10% воспитанников часто хворают на третьем году обучения. Кстати, педиатры уверены, что «садиковские» дети приобретают невосприимчивость к основной части вирусов в период дошкольного образования, и, начав обучаться в школе, будут болеть меньше, чем не посещавшие садик одноклассники.

## МОЖНО ЛИ ВОДИТЬ БОЛЬНОГО РЕБЕНКА В САДИК?:

     Банальной причиной заражения детей в детском саду является ...безответственность родителей. Не секрет, что довольно часто в сад приводят детей с начинающимся или не долеченным инфекционным заболеванием. Родители закрывают глаза на явные или стертые симптомы нездоровья их чада – течение из носа, покашливание, першение в горле, осиплость голоса и небольшое повышение температуры.

     Родителям, приводящим в сад больных детей, кажется, что они поступают правильно – ведь симптомы болезни «не столь значительны». Постоянно высокий уровень заболеваемости в садиках показывает, что подобное безответственное поведение родителей становится фатальным не только для их собственных детей, но и малышей, с которыми контактировал зараженный ребенок.

     Заболевший ребенок становится распространителем инфекции за несколько часов и даже дней до появления явных симптомов заболевания. Легкие формы вирусных инфекций могут протекать и вовсе незаметно для окружающих. И лишь мамочка этого малыша знает, что ночью он задыхается от удушливого кашля, а вечером у него была температура. Но по некоторым причинам подобное состояние ребенка не является для его родителей поводом для больничного листа – мамочка дает ему жаропонижающее, и строго приказывает не кашлять громко в детском саду.

     Таких родителей единицы, но этого достаточно для поддержания стабильно высокого уровня заболеваемости в детском саду. В первую очередь заражаются малыши со слабым иммунитетом.

     Воспитатель, увидев у ребенка признаки острой инфекционной болезни, обязан изолировать малыша в комнате медсестры, и вызвать родителей. На деле это происходит не так быстро, чтобы успеть ограничить здоровых детей от заболевших.

## СЛАБЫЙ ИММУНИТЕТ – ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ:

     Практика посещения детского сада в нездоровом состоянии имеется повсеместно, но некоторые дети заболевают в группе чаще других. Дело в иммунной системе. Чтобы не допустить подобного, родителям малышей необходимо знать, как повысить иммунитет ребенка еще до поступления в детский сад.

     Комплектация групп и состояние помещений, в которых дети проводят основную часть времени, - еще один важный момент в вопросе заболеваемости. Старые здания, эксплуатирующиеся без капитального ремонта десятилетиями, сквозняки и холодный пол игровых комнат, слабое отопление, старые окна – это реалии многих садиков настоящего времени. Если дефекты не были устранены на личные средства родителей и по их инициативе, то помещения с такими условиями несут угрозу детскому здоровью. Из-за нехватки мест в детских садах, группы зачатую укомплектовываются по максимуму – от 25 до 35 детишек, которые должны умещаться в группе 30-60 м2. О каких гигиенических нормах может идти речь в таких условиях?

     Психологический фактор – еще один пункт, стоящий упоминания при обсуждении заболеваемости. Стресс из-за адаптации в саду, возможные конфликты между детишками, неустойчивое моральное состояние ввиду детской психики – все это способствует более легкому возникновению заболевания.

## НАПОМИНАНИЕ ОТВЕТСТВЕННЫМ РОДИТЕЛЯМ:

     Что можно сделать, чтобы ребенок не болел часто в детском саду? Мы дадим вам несколько простых, но действенных рекомендаций.

     •         **Закаляйте малыша.**Рекомендации о закалке звучат повсеместно, но мало кто относится к ним со всей серьезностью. А между тем, закаливающие процедуру помогут вашему ребенку не болеть от каждого сквозняка или отсутствия носочков на ногах в прохладное время. Пока вы кутаете ребенка в три шарфа и позволяете ему пить исключительно теплые напитки, иммунная система малыша не сможет обеспечить ребенку полноценную защиту от инфекции.

     •            Не стоит злоупотреблять лекарствами, особенно**антибиотиками**. Не секрет, что в настоящее время применение антибиотиков при ОРВИ становится все более популярно. Антибактериальные препараты прописываются детскими врачами при любом чихе и покашливании, ведь врач, не желая рисковать, старается перестраховаться таким образом. Но частое применение антибиотиков подрывает иммунитет, и ребенок будет болеть еще чаще.

     •      **Полноценное питание**. Как бы это ни банально звучало, но питание ребенка должно быть сбалансированным и полноценным. Эту прописную истину знают все родители, но в реальности ситуация обратная – постоянными спутниками ребенка становятся вредные чипсы, сладкая газировка и жвачки. Вместе с ними организм получает больной желудок и посаженный иммунитет. Для растущего организма необходимы овощи, фрукты, каши и супы, а вовсе не блюда категории фаст-фуд.

     •            **Обязательная утренняя зарядка**. С детства приучите ребенка, что движение – это жизнь, и лучшее начало дня – утренняя зарядка. Слово подкрепляйте делом, и выполняйте упражнения вместе с ребенком. Взамен вы получите хорошую осанку, здоровый сон, крепкие нервы и иммунитет.

     •         **Чаще мойте руки.**Мытье рук перед едой – важное правило, которому учат родители своих детишек с детства. Но эту простую гигиеническую процедуру стоит выполнять не только перед приемом еды, но и как можно чаще на протяжении дня. Тем самым вы уменьшите количество микробов, скапливающиеся на руках в огромном количестве.

     •         **Вред пассивного курения**. Курящий родитель может думать, что не причиняет никакого вреда ребенку, если при курении в квартире открывает форточку или балкон. На самом деле так возникают неприятные последствия пассивного курения, которые испытывает ребенок. И сниженный иммунитет – один из итогов.

     •            Оградите ребенка от семейных ссор, ведь**стресс** – один из факторов снижения иммунитета. Маленький человечек должен расти в доброжелательной среде.

     •         **Летний отдых на море** – лучшая профилактика ОРВИ на весь год. Старайтесь провести на море минимум 3 недели, за это время организм окрепнет, а его защитные силы усилятся.

     •            Приучайте ребенка не трогать чужие вещи, особенно полотенца, платки и прочие личные предметы. **Привычка грызть ногти**– способ подцепить инфекцию, поэтому скорее избавьтесь от нее.

     •            Познакомьтесь с воспитателем, осмотрите группу и детский сад в целом перед тем, как отдать в него свое чадо. Если условия в помещении вас не удовлетворяют – присутствуют сильные сквозняки или неудовлетворительное состояние старых окон, поднимите вопрос об этих недостатках на собрании. Чтобы потом не ужасаться, как часто болеет ваш ребенок, не стоит бездействовать!

     •         **Не посещайте детский сад во время болезни.**Даже если у ребенка лишь легкий насморк, он может заразить вирусом других детей. Каждый организм индивидуально реагирует на болезнь, и для иных малышей заболевание может обернуться тяжелым состоянием и даже госпитализацией. Будьте ответственным родителем!

     •            Больше времени проводите с ребенком **на открытом воздухе**.

     •            Примите факт, что трудности адаптации бывают у всех. Чаще к детскому саду не готовы именно родители, а вовсе не дети. Гиперопека мамочки в виде многочасовых простаиваний у окна группы, скандалов по поводу малейшей царапины, применения полного арсенала лекарственных средств при первом чихе...

Отныне вам нужно быть готовой к тому, что ребенок становится частью общества, и некоторые моменты вам необходимо просто принять.

Если, выполняя все рекомендации, ваш ребенок продолжает постоянно болеть в детском саду, проконсультируйтесь у врача-иммунолога и подумайте над тем, чтобы перенести начало посещения дошкольного учреждения на 1 год.