Считается, что болезни – это неотъемлемая часть процесса адаптации к детскому саду. Кажется, что детским ОРВИ и ОРЗ нет конца и края. Можно ли выйти из замкнутого круга, которые, начиная посещать детский сад, без конца болеют, большинство, практически 80%. Причин этому две: Новый образ жизни. До детского сада малыш ел и спал, когда хотел, как такового графика прогулок у него не существовало. В детском саду существуют определенные правила, поэтому малыш, ощущая на себе давление нового для себя распорядка жизни, находится в состоянии психо-эмоционального напряжения, которое сказывается и на его физическом состоянии. Особенно это касается иммунной системы, потому что в этом случае часть ее защитных сил уходит на адаптацию к новым условиям существования. Соответственно, защитных сил против инфекций становится меньше, иммунитет снижается, а восприимчивость к новым вирусам и бактериям увеличивается.

Новые виды микроорганизмов.

Ребенок попадает в коллектив (как правило, это больше десятка человек), и его организм сталкивается с новыми, незнакомыми вирусами и бактериями, с которыми приходят в группу другие дети. Поэтому при новом контакте происходит заражение. Хорошая новость состоит в том, что если в группу в течение, скажем, полугода не приводят новых детей, все дети, «поменявшись» вирусами и переболев, как правило, болеть перестают. А бывает так, что в группу приводят нового ребенка, который может быть вполне здоров, но на следующий день несколько детей заболевает. Это потому, что ребенок принес в группу вирусы, с которыми дети в садике еще не встречались. Считается, что пока ребенок не переболеет нужное количество времени и нужным количеством болезней и не наработает свой иммунитет, череду заболеваний остановить очень сложно. При этом совсем не водить малыша в детский сад далеко не всегда может быть выходом. Такой ребенок, придя в школу, весь процесс адаптации будет проходить в первом классе. Может быть, в 6-7 лет этот процесс будет не таким длительным, как в 3 года, в связи с большей зрелостью иммунной системы, но без него обойтись не удастся. Если полная адаптация к коллективу для дошкольников составляет в среднем 2-3 года, то для школьников хватает одного года, чтобы вернуться к обычной частоте заболеваний – 1-2 раза в год. Безусловно, есть дети, болеющие реже или вообще мало, есть те, которые вообще, кажется, никогда не выйдут из замкнутого круга, - каждый организм индивидуален. Многое зависит от наследственности, есть ли у родителей какие-то хронические заболевания и т.д. Каждый последующий тяжелее предыдущего. Часто бывает так, что с каждым последующим заболеванием малыш болеет дольше и тяжелее. И если сначала это был обычный насморк, то через несколько эпизодов тот же обычный насморк может превратиться в бронхит или пневмонию. С чем это связано? Представьте, что иммунитет ребенка – это депо, в котором находятся все компоненты, необходимые для борьбы с инфекцией. Когда в организм попадает чужеродный вирус, то выбрасывается определенное количество антител. Таким образом, с каждым новым заболеванием иммунное депо истощается, потому каждое последующее заболевание у ребенка проходит тяжелее. Для того чтобы иммунное депо восстановилось, после болезни должно пройти достаточное количество времени: в зависимости от особенностей организма и тяжести заболевания это может быть как 3 дня, так и 2-3 недели. К сожалению, у родителей, спешащих вернуться на работу, часто нет возможности побыть с ребенком для полного восстановления иммунной системы после болезни. Вот и получается, что если в начале адаптационного периода для того, чтобы малыш выздоровел, достаточно было дать ему травяной чай и промыть нос, через некоторое время для его лечения врач вынужден уже назначать антибиотики. Есть ли выход? Бывает, что ребенок, придя в группу после болезни, буквально через пару дней заболевает. И так продолжается снова и снова. В этом случае некоторые родители принимают решение забрать ребенка из детского сада на несколько месяцев, как правило, до весны. И в этом есть смысл. По крайней мере, есть все шансы, что, получив такой отдых, иммунная система к весне будет уже лучше справляться с заболеваниями. Еще один способ прервать череду болезней – посетить иммунолога. Однозначным поводом для обращения к специалисту должен быть тот факт, что из раза в раз ребенок, заболев, самостоятельно не восстанавливается. То есть врач при каждом новом осмотре наблюдает ухудшение ситуации, а потом констатирует присоединение бактериальной инфекции, и практически каждое заболевание заканчивается антибиотиками. В этом случае делается комплексная иммунограмма, врач уточняет характер протекания заболеваний ребенка и определяет, какое звено иммунитета страдает. Скажем, при вирусных заболеваниях страдает одно звено, при бактериальных – другое, когда и те, и другие – оба. В зависимости от результатов обследования иммунолог назначает специфическую иммуностимуляцию, при этом препараты назначаются именно такие, которые стимулируют то звено иммунитета, которое страдает у данного ребенка. **Чем опасны иммуностимуляторы?** Часто вместо того чтобы обратиться к иммунологу, мамы по совету знакомых покупают в аптеке иммуностимуляторы и пытаются с помощью них справиться с проблемой. В лучшем случае это может быть неэффективно. Потому что если у данного ребенка страдает одно звено иммунитета, а выбранный препарат работает с другим звеном, то эффекта не будет, малыш все равно будет болеть. Но иммуностимуляторы могут и навредить, если стимулировать иммунитет и так очень ослабленный болезнями. Например, если начинать применять иммуностимулятор сразу после болезни. Вспомните о том, что мы говорили об иммунном депо: во время заболевания оно уже было опустошено наполовину. Применяя иммуностимулятор, мы заставляем иммунитет выбрасывать антитела, таким образом, на фоне полного здоровья ребенка впустую выбрасывается вторая половина иммунного депо. Антитела выбрасываются в кровь, циркулируют там определенное время, потом отмирают и выводятся из организма. Этот процесс быстрее, нежели процесс появления новых антител и наполнения ими иммунного депо. Если в этот период ребенок встретится с какой-то инфекцией, защищаться ему будет нечем, и новая болезнь может протекать очень тяжело. Существуют неспецифические иммуностимуляторы – адаптогены, которые можно применять не ранее, чем через неделю-две после болезни и только по назначению врача. Многие также практикуют закаливание, витаминизирование пищи и т.д. К сожалению, ничто из этого не гарантирует того, что ребенок не заболеет. Не исключить, но снизить частоту заболеваний может здоровый образ жизни: чистота дома, правильное питание, правильный ритм жизни и, безусловно, хорошие взаимоотношения между родителями.

Тяжело, когда дети болеют, даже если это банальное ОРВИ верхних дыхательных путей. В то же время оградить, уберечь свое любимое чадо от всех заболеваний просто невозможно, и остается только надеяться на то, что врач попадется опытный и подскажет, как помочь ребенку быстрее встать на ноги и не получить осложнений после болезни. Как правильно себя вести при болезни ребенка, как помочь восстановить силы после заболевания

ВОПРОС \_ ОТВЕТ родителей нашего детского сада -

**№1** **Сколько веса теряют дети после болезни?**
Дети теряют много килограмм редко, только в случае очень тяжелых заболеваний. В основном это малыши до года, до двух лет. Дети старше 2-х лет уже нет. При легких формах заболеваний дети могут потерять 500грамм.
**№2 Какое значение имеет набор веса ребенком после болезни, чтобы это соответствовало возрастным нормам?**
Это играет большую роль. Если ребенок плохо набирает вес, страдает весь организм. В частности психо-эмоциональное развитие. Такой ребенок будет часто болеть, будет ослабленным. Мы следим за весом каждого ребенка и стараемся, чтобы дети набирали вес хорошо. Если какое-то заболевание протекает на фоне другого заболевания, то ребенок будет больше терять в весе. Допустим, у него, помимо простудного заболевания, есть анемия и так далее.
**№ 3 Как правильно питаться во время болезни и во время выздоровления?**
Во время вирусной инфекции мы рекомендуем в первую очередь отпаивать ребенка. Очень важно, чтобы малыш получал достаточное количество жидкости, чтобы снять интоксикацию. Питание - по аппетиту. Пичкать его бесполезно. Надо стараться, чтобы пища была щадящей, чтобы не было перекосов в виде соленой или сладкой пищи. Наваристые бульоны из мяса, курицы, рыбы нельзя. Они содержат экстрактивные вещества, которые усугубят заболевание. Если у ребенка аллергическая предрасположенность, то надо исключить шоколад, цитрусовые, мед. Яйца, молоко желательно в этот период тоже не давать. В период восстановления рекомендуются бульоны, но вторичные. Поварила мама мясо минут 40, слила, опять налила воды, и на втором бульоне можно уже готовить. Такой бульон менее концентрированный. Чтобы восстановить аппетит, нужно предлагать есть ребенку часто и помалу, постепенно увеличивая объем до возрастной нормы. Мамы иногда оставляют кормление на том же уровне, что и во время болезни, думая, что мало ел, мало и будет есть, а это неправильно. Ребенок начнет терять в весе, может даже повторно заболеть.

**№ 4 Снижает ли болезнь иммунитет?**
Да, иммунная система ослабевает. Вирусы, бактерии влияют на иммунный статус ребенка, подкашивают ее. С профилактической точки зрения мама должна правильно вскармливать малыша. В питании более старшего по возрасту ребенка должно быть достаточно овощей, фруктов и клетчатки. Тогда флора в кишечнике будет нормально развиваться, а она отвечает за иммунитет. Во время болезни назначают препараты, которые будут способствовать хотя бы поддержанию иммунитета на момент лечения, а в дальнейшем и его укреплению. Если он получает антибактериальную терапию, то это дополнительный удар по иммунной системе. Во время этого лечения обязательно вводятся биопрепараты, которые будут способствовать поддержанию микрофлоры кишечника. Тогда ребенок быстрее выздоровеет.

**№5 Бытует такое мнение, что если нет температуры, лучше пойти в детский сад, чтобы организм быстро приспособился к инфекциям. Насколько оно оправдано?**
Ни в коем случае этого делать нельзя. Инфекция все равно возьмет верх, приобретет затяжное течение, ребенок долго будет выходить из этого состояния. Он может также получить осложнения в виде бронхитов, пневмонии. Этот ребенок также является источником инфекции для других детей. Иммунная система детей, которые ходят больные в детский сад или в школу, снижается. Они часто болеют. Понятно, что мамам нужно работать.

**№6 Существуют ли какие-то другие средства, которые могут помочь поддержать иммунитет?**
Продукты пчеловодства на какой-то короткий период, затем шиповник. В нем много витамина С, который способствует укреплению иммунной системы, повышает сопротивляемость организма ребенка. Кроме того, к сожалению, дети сейчас едят много сладкого. Именно эти дети часто болеют. Мама говорит о том, что ребенок питается правильно, и мясо ест, и молочко, но если посмотреть в процентном отношении по сравнению с белками и жирами, то углеводистой пищи получается больше, и это приводит к снижению сопротивляемости организма инфекциям.
**В нашем детском саду мы работаем по программе оздоровления детей**

**З.И. Береснеевой - « Здоровый малыш». Программа направленна на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов и воспитанников ответственности за сохранение собственного здоровья.**