

## **Будет ли ребенок часто болеть в детском саду или нет?**

Столько раз детским врачам приходилось слышать от родителей: “До сада мой ребенок не болел вообще, а стоило пойти в детский сад, и началось: кашель, сопли...”. Это действительно так часто и происходит, и этому есть объяснение. Дело в том, что мы – взрослые - болеем редко (не более 1-3 раза в год) не потому, что у нас такая сильная иммунная система, а потому, что наш иммунитет знаком со многими болезнями, и в случае необходимости способен быстро активизироваться и уничтожить вредные вирусы порой даже без видимых признаков заболевания. Ребенок же, поступая в детский сад, впервые сталкивается с множеством вирусов, «незнакомых» его иммунной системе, и поэтому начинает болеть. Если в первый год посещения детского сада Ваш малыш, к примеру, болеет часто, но быстро выздоравливает, и при его лечении Вам не приходится принимать антибиотики, а после болезни у ребенка не сохраняются остаточные кашель и насморк - значит все в порядке. В этот период детский иммунитет запоминает новые виды вирусов и со временем ребенок, без сомнения, будет болеть все меньше.

## **Как сделать, чтобы этот этап “обучения” иммунной системы прошел без проблем?**

Во-первых – проводите ребенку необходимые **профилактические прививки**. Сегодня не нужно болеть туберкулезом, полиомиелитом, дифтерией или столбняком, чтобы организм выработал против них иммунитет. Достаточно проведения необходимых прививок. В вакцинах содержатся возбудители болезней, ослабленные в несколько раз и не способные вызвать заболевание. Делать прививки нужно не “когда захочется”, а в соответствии с рекомендациями педиатров и - в строго установленный срок, в установленном порядке.

Во-вторых – **закаливайте** своего малыша. Сами по себе закаливающие процедуры не могут полностью исключить болезни. Но закаленный ребенок будет болеть меньше и легче. Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма ребенка, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду. Поэтому, если вы своевременно не закаливали малыша, надо без промедления начать эти процедуры. Пользу они принесут при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора;
- закаливание проводите систематически, так как даже при небольших перерывах (10 дней) может исчезать достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного отношения ребенка к закаливающим процедурам.

В-третьих - **растите ребенка в чистоте, но не в стерильности.** Замечено, что дети, воспитанные в идеальной чистоте, очень уязвимы для болезней. Они начинают часто болеть, попадая в обычные жизненные условия.

И, в-четвертых, хочется напомнить, что по данным Всемирной Организации Здравоохранения  **здоровье человека на 50% определяется его образом жизни, на 20% - наследственной предрасположенностью, еще на 20% - влиянием экологических факторов и лишь на 10% - медицинским обслуживанием.** Самыми важными для сохранения здоровья растущего организма физиологи и гигиенисты считают количество и качество сна, питания и двигательной активности.

Потребность во сне ребенка 2-3 лет составляет 14-16 часов, 4-6 лет- 12-14 часов. Если Ваш малыш никак не может спать днем, необходимо, чтобы в послеобеденное время он хотя бы спокойно полежал, отдохнул и, возможно, увеличить продолжительность его ночного сна.

Питание оказывает самое непосредственное влияние на состояние здоровья ребенка, его рост и развитие. В питании дошкольников должны присутствовать как продукты животного происхождения (молоко, мясо, рыба, яйца), так и растительного происхождения (злаки, овощи, плоды). Пища должна быть правильно приготовлена, иметь приятный вид и запах. Важнейшее значение в рациональном питании имеет правильный режим, который включает количество и время приема пищи в течение суток, а также распределение суточного рациона. Ребенок от 1,5 до 3 лет принимает пищу 4 раза в день. Часы приема пищи надо строго соблюдать. В промежутках между приемами пищи не следует давать детям сладости, печенье, фрукты.

Двигательная активность, свойственная дошкольникам, способствует их физическому и умственному развитию. Это и движения во время бодрствования, подвижные игры, движения под музыку, зарядка, специальные занятия гимнастикой. Регулярно занимаясь со своим малышом, Вы, несомненно, укрепите его здоровье.

**Желаем крепкого здоровья Вам и Вашим близким!**