***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ***

***УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 32 ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН***

**Консультация на тему:**

**«Если ребенок часто болеет. Как воспитать здорового малыша»**

Подготовил: ст.медсестра

Климкина С.В.

Март 2021г.

Дети, которые часто болеют, родители задают один и тот же вопрос: «Когда же мой ребёнок перестанет болеть?» Взрослые начинают вспоминать, что перед заболеванием их ребёнок ел мороженое, бегал раздетым. И забывают про то, что перед болезнью ребёнок ехал с матерью в автобусе и там кто-то чихал и кашлял, отец пришёл с работы не совсем здоровым, а ребёнок обнимал его.

       Дело в том, что всякая простуда – это заболевание, которое возникает при контакте с больным человеком. После перенесённого заболевания иммунитет снижается, ребёнок может заражаться очень часто. Достаточно самого кратковременного контакта, с больным человеком, чтобы у ребёнка развилось очередное заболевание. Частыми распространителями вирусов являются взрослые. Вирусная инфекция для взрослого и детского организма отнюдь не одинакова. Об этом должны знать родители. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он болеет, тем чаще у него возникают осложнения. И дело здесь не только в том, что у малышей снижен иммунитет, но и в особенностях строения дыхательной системы.

    В   отличие от взрослых трахея у маленького ребёнка значительно короче.

Бронхит, или воспаление лёгких, перенесённые в раннем детстве, могут стать своеобразным плацдармом для формирования хронических заболеваний в старшем возрасте.

     Можно ли добиться, чтобы ребенок вообще не болел? Наверное, можно. Но так ли это необходимо? Врачи считают, что иногда ребенку нужно поболеть, чтобы «потренировать» свой иммунитет. Речь, разумеется, не идет о тяжелых болезнях, опасных для жизни, их необходимо лечить и как можно раньше, использую весь арсенал современной медицины. Когда дети болеют в разумных пределах под присмотром врачей и любящих родителей, ни у кого не возникает серьезных вопросов. А что делать родителям, у которых дети болеют часто, а иногда и подолгу. Вот здесь стоит задуматься и обязательно обратиться за помощью к врачу.

     Поэтому совершенно правильно поступают те родители, которые строго соблюдают назначения врачей, буквально выхаживают своих детей после заболевания. И это должно быть понятным. Даже если ребёнок не является хроническим вирусоносителем, его организм после заболевания резко ослаблен.

      **Где кроются причины непрекращающихся болезней?**

Частые простуды не норма. Если ребенок болеет менее 5 раз за год, то его можно считать здоровым. Большее количество эпизодов ОРВИ должно настораживать взрослых. Это повод обратиться за консультацией к специалисту. Главная причина постоянных насморка и кашля кроется в ослабленном иммунитете. Защитная система растущего организма дает сбои

из-за ряда негативных факторов:

* генетических особенностей,
* раннего перевода на искусственное вскармливание,
* аллергических реакций,
* пассивного курения,
* проживания в загрязненном регионе,
* бесконтрольного приема антибиотиков,
* несоблюдения личной гигиены,
* плохого психологического климата в семье.

**Грамотная терапия.**

Если ребенок чаще других болеет простудой, стоит задуматься о правильности лечения. Многие родители не придают особого значения обычному насморку или кашлю. Некоторые мамы самостоятельно назначают детям пастилки от горла и капли для носа по советам подруг. Так делать нельзя. Самолечение в лучшем случае облегчит симптомы, а в худшем — навредит ослабленному организму.

Инфекции могут быть вызваны вирусами, бактериями или грибком. Для каждого из этих случаев нужно подходящее лекарственное средство, выписать которое вправе только врач. Например, антибиотики не помогут справиться с заболеванием вирусной природы, а ведь именно вирусами вызываются большинство ОРЗ. Более того, противомикробные препараты убивают полезную микрофлору кишечника. Поэтому при первых симптомах болезни нужно обращаться к доктору.

**Полезные советы:**

Помочь ребенку, который часто болеет простудой, можно своими силами. Вот несколько золотых правил, ведущих к крепкому здоровью.

- Проветривание и увлажнение детской комнаты. Застоявшийся сухой воздух — отличная среда для вирусов и болезнетворных микроорганизмов. Выгнать инфекцию из дома помогут регулярные сквозняки и влажная уборка. Эти меры положительно сказываются на носоглотке. Пересушенная слизистая оболочка часто растрескивается и перестает быть препятствием на пути вирусов.

- Сбалансированное питание. В рацион ребенка необходимо включать продукты, богатые витаминами, минералами, микроэлементами и ферментами. По возможности нужно свести к минимуму употребление вредной пищи: фаст-фуда, сладких газированных напитков, жирных чипсов и т.п. Сезонные овощи и фрукты, злаковые культуры, молочные продукты, нежирные сорта мяса, рыбы и птицы, яйца, орехи — источники полезных веществ.

- Правильный режим дня. Следите, чтобы ребенок вставал и ложился в одно и то же время. Дети должны спать не менее 9 часов в сутки. После подъема займитесь утренней гимнастикой, а затем плотно позавтракайте. Так организм наберется сил и энергии на весь день.

- Активный образ жизни. Зарядка, физминутки и прогулки на свежем воздухе — залог отличного самочувствия. В хорошую погоду лучше пройтись до дома пешком, чем ехать в общественном транспорте, где полно источников инфекций.

Если ребенок часто болеет простудой, это не повод для паники. Главное — вовремя обращаться к специалистам, принимать меры для укрепления защитных сил растущего организма и окружать любимых детей заботой. Тогда любая болезнь отступит!