

# Советы родителям часто болеющих детей

Всего пара дней, проведенных в детском саду, и малыш возвращается домой с насморком и температурой — ситуация, знакомая многим родителям. Если дошкольник переносит 4-5 простуд в год, то педиатр может взять его на особый контроль и занести в список часто болеющих детей. Но так ли страшны частые простуды в детских садах, и можно ли сократить частоту заболеваний ребенка? Разбираемся ниже.



## Ребенок постоянно болеет — нормально ли это?

Возможно, вам кажется, что дочь или сын болеет беспрерывно, но это нормальная ситуация для детей, посещающих садик. В среднем, дошкольник переносит по 5-6 эпизодов простуд в год, примерно по 2 недели на каждый.

При разумном подходе к лечению, в частых ОРЗ нет ничего страшного. Главное — не игнорировать симптомы и проводить профилактику для укрепления иммунитета.

## Лайфхаки для родителей часто болеющих детей

Если ребенок постоянно “цепляет” простуду, стоит задуматься об иммунитете — и это вовсе не значит, что каждый раз при простуде стоит пить стимуляторы. Достаточно немного изменить образ жизни и привычки:

Проветривайте помещение и увлажняйте воздух. Устроив в комнате малыша “Африку”, вы точно не поможете ему поскорее прийти в себя после простуды. Наоборот, в сухом и теплом воздухе уличные бактерии будут размножаться быстрее, а слизистая носа — восстанавливаться дольше. Температура в 18-20 градусов и влажность около 70% — оптимальные условия для заболевшего ребенка.

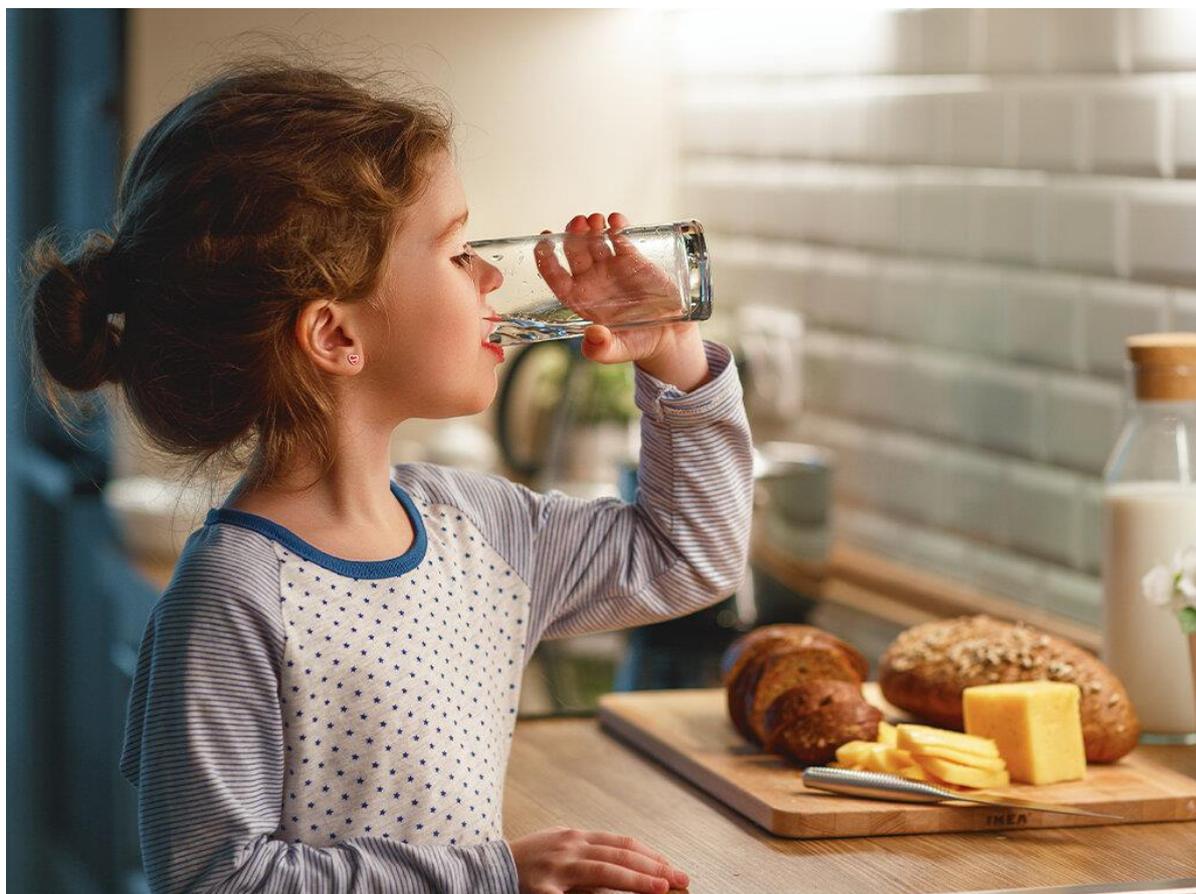
Не кормите малыша насильно. Пусть ребенок питается в необходимых ему количествах. Есть по аппетиту — одна из самых полезных привычек для иммунитета, особенно в период простуд.

Гуляйте в любую погоду. Дождь и минусовая температура — не повод держать ребенка дома. Несколько часов в день на свежем воздухе должны быть нормой — солнечный свет и свежий воздух нужны иммунной системе в первую очередь. И не кутайте малыша в сто одежек — ему должно быть комфортно и не жарко, иначе он будет потеть, что как раз и может стать причиной простуды.



Дайте ребенку прийти в себя после болезни. Не стоит отправлять дошкольника в сад сразу же после снижения температуры. Провести несколько дней на карантине после простуды — нормальная практика, которая не исключает возможности активных прогулок. Посещение же секций и кружков стоит поставить на паузу, пока ребенок не придет в себя.

Не перестарайтесь с лечением. Температурный режим, увлажнение слизистой, большое количество жидкости — три кита, на которых стоит успешная борьба с простудой. Иммуностимуляторы, противовирусные и прочие лекарства могут навредить иммунитету ребенка и должны быть использованы только по назначению врача.



Задумайтесь о психосоматике. Частые простуды могут быть реакцией на стресс, которому ребенок подвергается дома или в учебном заведении. Также малыш может использовать их для получения вторичной выгоды — например, для отдыха от надоевших кружков. Обратите внимание, при каких условиях ребенок заболевает, как он ведет себя — есть ли признаки невроза в виде расстройства сна, страхов и т.д.

**Не забываем про питание, сон и витамины**



В дополнение ко всем вышеперечисленным способам стоит добавить еще пару вещей — полноценный отдых и питание. Чтобы малыш высыпался, следите за его режимом и приучите не проводить время перед всевозможными экранами вечером. Следите, чтобы в рационе ребенка присутствовали свежие фрукты и овощи, а также бобовые, молочные продукты и мясо. Особенно важна пища с высоким содержанием цинка, селена и витамина С — главных элементов для поддержания иммунитета.