

ПОЧЕМУ ДЕТИ В ДЕТСКОМ САДУ ЧАСТО БОЛЕЮТ?

Дети подрастают, идут в детский сад, и мамы хватаются за голову: малыш просто не вылезает из простуд и постоянно «цепляет» вирусы. В этих напастях родители, конечно, винят недосмотр воспитателей и плохие условия в группе. Но на самом деле такая болезненность, по уверениям педиатров, - норма для организованных детских учреждений. Даже если ребенок не относится к часто болеющим детям с нарушенным иммунитетом, за год, согласно статистике, он болеет ОРВИ и гриппом 3-5 раз.

Если ребенок пошел в сад, он поначалу будет болеть респираторными инфекциями чаще «домашнего» ребенка - это данность. Ведь любая простуда вызывается вирусами. Их разновидностей - более 200, и ежегодно добавляются новые. Пока малыш не познакомится если не со всеми, то хотя бы с 50 разными наиболее распространенными вирусами, его регулярно будут донимать сопли, кашель и температура. Причем протекать болезнь будет не тяжело, скорее всего, а просто нудно: большинство вирусов вызывают легкие недомогания, и результат их воздействия на детский организм: малыш покуксился пару дней и снова скачет. Только 2-3 раза за сезон малыш болеет довольно сильно.

Поскольку профилактика детских простуд - действительно серьезная проблема, их распространенность и частота возникновения давно подсчитаны (и пересчитываются ежегодно). Так вот, согласно статистике, в первый «садовый» год довольно сильно болеет всевозможными летучими и прочими инфекциями примерно половина малышей. Второй год в саду становится столь же мучительным для мам лишь 20% малышей. И на третий год лишь 10% по-прежнему постоянно сидят дома на больничном.

То же и с тяжестью заболеваний. Тяжелых простуд в первый год наблюдается шесть, во второй - от силы две. Все эти непростые события говорят не о непрофессионализме воспитателей или недосмотре родителей, а лишь о том, что у малыша происходит активное становление иммунитета.

За год-два ребенок выработает устойчивость практически ко всем вирусам, носящимся в воздухе вокруг него - и дома, и в общественных



местах. Зато в школе постоянные пропуски по болезни ему не грозят. Вообще, педиатры уверяют, что взаимосвязь детского сада и заболеваний ОРВИ сильно преувеличена родителями: детсадовские дети болеют всего на 13% чаще тех, кто сидит дома с бабушками и мамами. Зато в школе не вылезавшие из простуд воспитанники детских садов и, на первый взгляд, здоровые домашние детки меняются местами: домашние просто не вылезают из соплей, а детсадовские и болеют реже, и пропускают меньше уроков, и учатся, соответственно, лучше.

Можно ли защитить?

На сто процентов - нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребенку на пользу.

Закаливание - один из важных, но часто игнорируемых методов. Ребенок, которого не перекутывали, не одевали на прогулку в две куртки и не растили в слишком уж тепличных условиях, даже заболев, перенесет простуду гораздо легче. Да и не каждая зараза сможет к нему прицепиться.

Другой простейший способ - чаще мыть руки в период эпидемий. Вирусы разносятся по воздуху, но мы заражаемся не только потому, что кто-то на нас кашлянул. Возбудители оседают на дверных ручках, перилах, игрушках - и способны прожить «на воле» несколько часов. Поэтому ребенка надо приучить мыть руки не только перед едой или после прогулки, но и регулярно между этими мероприятиями - 10-20 раз в день. Также имеет смысл избавиться от привычки хвататься руками за лицо, особенно за нос и слизистые рта и глаз. Подсчитано, что за день каждый человек (не только ребенок) влезает пальцем в нос, глаз или рот 300 раз!

Не спешите пичкать кроху лекарствами, если он заболел. Пусть учится справляться с проблемой его собственный иммунитет. Не бросайтесь снижать температуру, ликвидировать сопли, бороться с кашлем. Мокрота, слизь, жар - все это признаки того, что организм борется с возбудителем, что детский иммунитет пытается справиться с проблемой собственными силами. Так не надо ему мешать.

Сделайте прививку от гриппа. Дети и пожилые - группа риска, их болезнь поражает чаще, а протекает она тяжелее. До полугода ребенок защищен материнскими антителами, и вероятность того, что он заболеет, невелика. Однако потом материнская защита ослабевает, и остается лишь два варианта обретения собственного иммунитета - переболеть или привиться. Прививка от гриппа входит в календарь прививок, ее эффективность стремится к 90%, и делать ее можно с полугода. Ее имеет смысл делать не только детсадовским детям: по статистике, две трети всех госпитализируемых с гриппом детей - малыши в возрасте до 1 года.