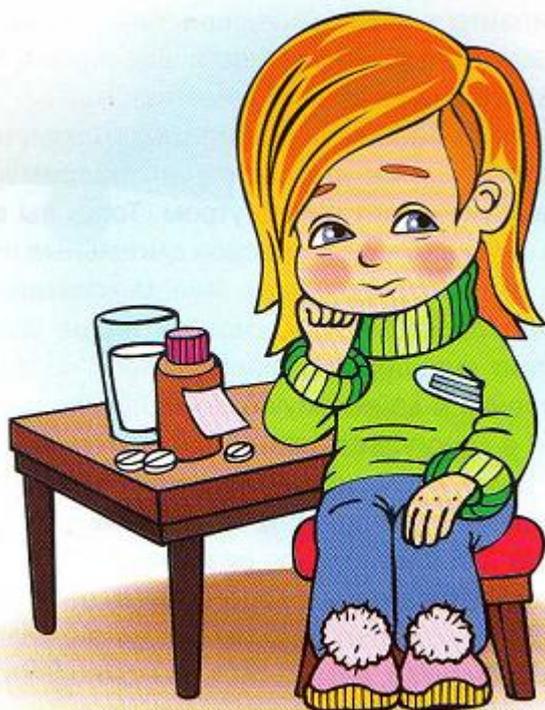


# Часто болеющий ребёнок: кто виноват и что делать?

*Подготовила: Лукьянова В.М.  
воспитатель группы «Аленький  
цветочек»*



Частые ОРЗ – в подавляющем большинстве случаев следствие вторичного иммунодефицита – т.е. ребёнок родился нормальным, но под воздействием определённых внешних факторов его иммунитет не развивается или чем – то угнетается.

Главный вывод: если нормальный от рождения ребёнок часто болеет, значит, у него конфликт с окружающей

средой. И есть два варианта помощи: попытаться примирить ребёнка с окружающей средой с помощью лекарств или попробовать всё-таки изменить окружающую среду, чтобы она устраивала ребёнка.

Родители ребёнка, часто болеющего ОРЗ, должны прежде всего понять, что виноват в этом не ребёнок, а окружающие его взрослые, не способные разобраться с ответами на вопросы про то, что такое хорошо и плохо. Очень трудно самим себе признаться в том, что это мы что-то делаем не так – не так кормим, не так одеваем, не так отдыхаем, не так помогаем при болезнях.

Если ребёнок часто болеет ОРЗ, эту проблему невозможно решить никакими дорогостоящими таблетками, килограммами аптечных витаминов, биологическими добавками «толчённых рогов высокогорного тибетского козла»! Устраняйте конфликт с окружающей средой, изменяйте образ жизни! Не ищите виноватых – это тупик. Ваши шансы и шансы вашего ребёнка вырваться из замкнутого круга вечных соплей – вполне реальны.

Волшебных таблеток от «плохого иммунитета» не существует, но есть эффективный алгоритм реальных практических действий. Наиболее принципиальные моменты мы сейчас перечислим.

## **Воздух**

Чистый, прохладный, влажный. Избегайте всего, что издаёт резкий запах – лаки, краски, дезодоранты, моющие средства.

## **Жильё.**

При малейшей возможности организовать ребёнку персональную детскую комнату. В детской комнате нет накопителей пыли, всё подлежит влажной уборке обычной водой, без дезинфицирующих средств. Регулятор на батарее отопления, увлажнитель воздуха, пылесос с водяным фильтром, игрушки в ящике, книжки за стеклом. Складывание всего разбросанного + мытьё пола + вытирание пыли стандартные действия перед сном. На стене в комнате – термометр и гигрометр. Ночью они должны показывать температуру в комнате + 18\*С и влажность 50- 70%. Регулярное проветривание, обязательное и интенсивное – утром после сна.

## **Сон.**

В прохладной влажной комнате. По желанию – в теплой пижаме, под теплым одеялом. Белое постельное бельё, постиранное с использованием детского порошка и тщательно выполосканное.

## **Питание.**

Никогда и ни при каких обстоятельствах не заставлять ребёнка есть. Идеально кормить не тогда, когда согласен есть, а тогда, когда выпрашивает еду. Пресекать кормление в промежутках между кормлениями. Не злоупотреблять заморскими продуктами. Не увлекаться разнообразием питания. Естественные сладости (мёд, изюм, курага и т.п.) предпочесть искусственным (на основе сахарозы). Следить, чтобы во рту не оставалось остатков пищи, особенно сладкой.

## **Питьё.**

По желанию, но у ребёнка всегда должна быть возможность утолить жажду. Обращаю внимание: не получить удовольствие от сладкого газированного напитка, а именно утолить жажду. Оптимальное питьё : негазированная, некипяченая минеральная вода, компоты, морсы, фруктовые чаи.

Температура напитков комнатная. Если ранее всё грели – постепенно уменьшать интенсивность нагревания.

### **Одежда.**

Достаточный минимум. Помнить о том, что потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. На ребёнке не должно быть предметов одежды больше, чем на его родителях. Уменьшение количества – постепенное.

### **Игрушки.**

Самым тщательным образом следить за качеством, если ребёнок берёт их в рот. Любой намёк на то, что данная игрушка пахнет или пачкается, - отказаться от покупки. Любые мягкие игрушки – накопители пыли, аллергенов, микроорганизмов. Предпочесть моющие игрушки и мыть их.

### **Прогулки.**

Ежедневные, активные. Через родительское «устал, не могу, не хочу». Очень желательно перед ночным сном.

### **Спорт.**

Идеальны занятия на свежем воздухе. Не желательны любые виды спорта, предусматривающие активное общение с другими детьми в замкнутом пространстве. Плавание в общественных бассейнах нецелесообразно для часто болеющего ребёнка.

### **Дополнительные занятия.**

Хороши по месту постоянного места жительства, когда состояние здоровья не позволяет выйти из дома. Сначала следует перестать быть часто болеющим ребёнком и только потом начинать посещение хора, курсов иностранного языка, студии изобразительного искусства и т. д.

### **Летний отдых.**

Ребёнок должен отдохнуть от контактов с множеством людей, от городского воздуха, от хлорированной воды и бытовой химии. В подавляющем большинстве случаев отдых «на морях» не имеет к оздоровлению часто болеющего ребёнка никакого отношения, поскольку большинство вредных факторов сохраняется, ещё добавляются общественное питание и, как правило, худшие, по сравнению с домашними, жилищные условия.

Идеальный отдых часто болеющего ребёнка выглядит так (важно каждое слово):

лето в деревне; надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды – трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: «мама, я тебя съем!» Грязный голый ребёнок, скачущий из воды в песок, выпрашивающий еду, дышащий свежим воздухом и не контактирующий с множеством людей, за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

## **Профилактика ОРЗ.**

Крайне маловероятно, чтобы часто болеющий ребёнок постоянно переохлаждался или ел килограммами мороженое. Таким образом, частые болезни – это не простуды, а ОРВИ.

Главная задача родителей – всячески избегать ненужных контактов с людьми, мыть руки, поддерживать местный иммунитет.

## **Лечение ОРВИ.**

Лечить ОРВИ – это не значит давать лекарства. Это значит создать такие условия, чтобы организм ребёнка максимально быстро и с минимальными потерями здоровья справился с вирусом.

