

Консультация для родителей младшей группы: «Почему малыши в саду часто болеют?»

Многие родители замечают, что после начала посещения детского сада ребёнок начинает чаще болеть. Разберёмся, почему это происходит, и что можно сделать.

Почему дети часто болеют в детском саду?

Адаптация иммунной системы. У малышей иммунитет ещё формируется: врождённый иммунитет работает с рождения, а приобретённый «учится» распознавать патогены постепенно. В детском саду ребёнок сталкивается с большим количеством новых вирусов и бактерий — иммунная система активно реагирует на них, что может приводить к болезням.

Большой коллектив. Детский сад — это среда, где инфекции легко передаются: воздушно-капельным путём (при чихании, кашле); через общие игрушки, посуду, поверхности; при тесном контакте между детьми.

Стресс. Смена обстановки, новый режим дня, разлука с родителями — всё это стресс для малыша. Он ослабляет защитные силы организма и делает ребёнка более уязвимым к инфекциям.

Распространённые инфекции в ДОУ:

вирусные (ОРВИ, грипп, аденовирус и др.) — самые частые, до 90 % случаев;

бактериальные (стрептококк, стафилококк и пр.) — могут развиваться как самостоятельно, так и на фоне вирусных заболеваний;

кишечные — передаются через пищу или грязные руки;

грибковые (например, кандидоз) — встречаются реже.

Особенности возраста. Дети до 3 лет болеют ОРВИ в 2–2,5 раза чаще, чем старшие дети, потому что их иммунная система ещё не накопила «опыт» борьбы с распространёнными возбудителями.

Когда стоит беспокоиться?

Понятие «часто болеющий ребёнок» применяют, если простуды случаются:

до 1 года — от 4 эпизодов в год;

1–3 года — 6 раз и более;

4–5 лет — от 5 раз;

старше 5 лет — 4 эпизода и более.

Важно: до 8 раз в год болеть ребёнку до 6 лет считается нормой, если:

продолжительность болезни не превышает 2 недель;

нет тяжёлых осложнений (отита, бронхита, пневмонии).

Если эти критерии превышены, стоит проконсультироваться с педиатром.

Как снизить частоту заболеваний: практические советы

Подготовка к саду:

заранее адаптируйте режим дня к распорядку детского сада;

постепенно увеличивайте время общения с другими детьми;

практикуйте короткие разлуки с родителями (например, оставляйте малыша с бабушкой).

Укрепление иммунитета:

полноценное питание: включайте в рацион свежие овощи, фрукты, кисломолочные продукты, белки;

режим сна: дошкольнику нужно 10–12 часов сна в сутки, включая дневной отдых;

прогулки: не менее 1,5–2 часов на свежем воздухе ежедневно;

закаливание: начинайте с простых процедур (проветривание, ходьба босиком), согласовывая с врачом.

Здоровый микроклимат дома:

поддерживайте температуру 18–20 °

С и влажность 40–60%;

регулярно проветривайте комнаты (минимум 2 раза в день по 10–15 минут);

проводите влажную уборку без агрессивных дезинфицирующих средств.

Гигиена:

приучите ребёнка мыть руки после прогулки, перед едой;

объясните, что нельзя трогать лицо грязными руками;

научите правильно чихать (в локоть, а не в ладони).

Вакцинация. Соблюдайте график прививок по национальному календарю — это защитит от тяжёлых инфекций и снизит риск осложнений.

Психоэмоциональная поддержка:

обсуждайте с малышом его день в саду;

создавайте дома спокойную атмосферу;

хвалите за успехи и помогайте справляться с трудностями.

При первых признаках болезни:

оставьте ребёнка дома;

обратитесь к педиатру;

дождитесь полного выздоровления перед возвращением в сад.

Важные напоминания

Частые простуды в период адаптации к детскому саду — нормальный этап развития иммунитета. Со временем организм «запомнит» возбудителей, и ребёнок будет болеть реже.

Не стремитесь к стерильности: умеренное взаимодействие с микробами помогает иммунной системе «тренироваться».

Если вас что-то беспокоит, всегда консультируйтесь с педиатром — он даст индивидуальные рекомендации.

Надеемся, эти советы помогут вам поддержать здоровье малыша в период адаптации! Если у вас остались вопросы, задавайте их воспитателям или медицинскому работнику детского сада.

Источники: <https://www.rospotrebnadzor95.ru/article/7196>