

# Как перестать постоянно болеть в детском саду:

## 5 Золотых Советов

Межсезонье - самое коварное время года. В этот период из-за ослабления естественного иммунитета начинаются респираторные заболевания. Если осенью или зимой ребенок постоянно страдает простудными заболеваниями (ОРВИ, грипп), следует подумать о способах, как защитить своего ребенка.



Прежде всего, родители должны быть заинтересованы в том, чтобы их ребенок был здоров. Если постоянно "не долечивать" ребенка, то есть шанс, что к школе у малыша появится "пучок" хронических заболеваний верхних и нижних дыхательных путей.

Для того чтобы ребенок меньше болел, старайтесь следовать простым советам, которые помогут поднять иммунитет малышей и держать их в хорошей форме, при постоянном контакте с детьми в детском саду.

## **1. Лечение до полного выздоровления**

Как только первая простуда, "заработанная " в саду, появляется на пороге, старайтесь вылечить малыша добросовестно, вплоть до последнего чиха. Основная причина, по которой дети часто болеют в детском саду, заключается в том, что родители спешно получают справку, как только температура проходит, и ведут своего плохо вылеченного ребенка в сад.

В результате ребенок, часто все еще кашляя, снова быстро заболевает и возвращается домой с уже более серьезными симптомами, успев заразить добрую половину группы.

## **2. Одежда и обувь по сезону.**

Помните, как бабушки повторяли нашим матерям: "не кутайте его так!" Терморегуляция нарушается, и ребенок сильно потеет под тремя слоями одежды и его не трудно застать в холодном поту. Потный ребенок быстрее подвержен простуде.

Учтите также тот факт, что дети гуляют в саду каждый день и практически в любую погоду. Позаботьтесь о высококачественной водонепроницаемой обуви и одежде.

## **3. Укрепление иммунитета**

Но как можно укрепить его, этот иммунитет, скажете вы, когда болезни идут одна за другой? Начните с правильного питания. Ребенок должен ежедневно употреблять в пищу свежие фрукты: яблоки, груши, бананы. Внесите в рацион овощи. Если нет возможности организовать полноценное питание, или ребенок отказывается от здорового питания, обратите внимание на витаминные комплексы - ежедневный прием витаминов способствует укреплению иммунитета.

## **4. Здоровый образ жизни**

Спорт и движение - это жизнь. Ежедневные пятиминутные упражнения с малышом перед садом поднимут не только настроение, но и иммунитет. Подойдут самые простые движения: наклоны, приседания, прыжки на месте.

Закаливать ребенка или нет - это другой вопрос, но хотя бы не заворачивайте его в два-три одеяла и время от времени позволяйте пить холодную воду. С детства привыкшее к холоду горло менее склонно к

ангине и ларингиту. Так же возьмите за правило проветривать комнату перед сном, свежий воздух поможет малышам быстро и крепко заснуть.

## **5. Подождите не много, чтобы посещать детский сад**

Если череда бесконечных болезней не кончается, и вы уже мучаетесь, а ребенок изнемогает от таблеток и уколов, то вопрос в том, нужно ли вообще посещать детский сад и целесообразно ли это. Поговорите с иммунологом, возможно, именно ваш ребенок должен избегать посещения дошкольного учреждения в данный момент. В крайнем случае, возьмите "передышку" на лето - три солнечных месяца малыш будет получать витамины и солнце, что повысит устойчивость к простудным заболеваниям.