

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар**

**«Детский сад комбинированного вида № 206»**

350916, Российская Федерация, Краснодарский край, г.Краснодар,

Прикубанский внутригородской округ, ст.Елизаветинская, ул.Красная,34.

Тел/факс: 229 12 61. Электронный адрес: [detsad206@kubannet.ru](mailto:detsad206@kubannet.ru). Сайт: [ds206.centerstart.ru](http://ds206.centerstart.ru)

---

***Консультация для родителей  
«Часто болеющие дети- профилактика»***

Подготовил педагог  
Сокуренок М.Г.

Краснодар 2022г

Посещение детского сада - волнительный период в жизни не только самого малыша, но и его родителей. И, конечно, все мамы хотят, чтобы ребенок быстро и безболезненно адаптировался к новым для него условиям и, естественно, как можно реже болел.

Не секрет, что большинство детей, впервые посещающих детский сад, начинает очень часто болеть, *особенно это касается детей, которые по разным причинам не были привиты по возрасту*. И каждую маму очень волнует - как же защитить своего ребенка от ОРВИ? Ответим на самые частые вопросы, связанные с заболеваниями детей, посещающих детский сад.

### **Почему дети в детском саду часто болеют? Опасно ли это?**

Иммунитет маленького ребенка еще не знаком с большинством вирусов, а их более двухсот! И каждый из них способен вызвать инфекцию верхних дыхательных путей! Особенно много вирусов в детских коллективах, садиках и школах, то есть там, где одновременно находится большое количество детей. Естественно, каждая встреча иммунной системы ребенка с новым вирусом может приводить к заболеванию. Поэтому нет ничего необычного в том, что ребенок часто болеет в детском саду. Как правило, эти заболевания протекают легко, и дети быстро выздоравливают. Со временем, по мере знакомства ребенка с возбудителями инфекций, частота заболеваний уменьшится.

### **Как часто болеют дети, посещающие детский сад? Какое количество заболеваний является нормой?**

По современным данным здоровые дети с нормальным иммунитетом могут болеть:

1-ый год посещения детского сада - 8-12 раз;

2-ой год посещения: 6 - 10 раз;

3-ий год посещения: 4 - 8 раз.

Дальше количество заболеваний ребенка продолжает снижаться.

## Какова профилактика ОРВИ? Как подготовить ребенка к детскому саду?

- Желательно начинать посещение детского сада в теплое время года, когда нет **подъема эпидемии ОРВИ**;
- В период эпидемии ОРВИ ежедневно при возвращении из детского сада проводить туалет носовых ходов любыми солевыми растворами, разрешенными для детского применения, например Аквамарисом, Салином или Аквалором.
- Необходимо следить за температурным режимом и влажностью воздуха в помещении. Постоянно его проветривать, проводить влажную уборку, убрать источники скопления пыли! Сухой и теплый воздух сушат слизистую оболочку носа и рта, что способствует понижению иммунитета у ребенка. Как следствие - частые, а порой длительные и тяжело протекающие заболевания.
- Частое и тщательное мытье рук.
- В летние месяцы следует проводить малышу процедуры закаливания.

### Что делать, если ребёнок, посещая детский сад, всё-таки заболел?

Если заболевания избежать не удалось, и у ребенка появились такие симптомы как насморк (обильные слизистые выделения из носа), кашель или другие проявления ОРВИ, его незамедлительно нужно вывести из коллектива, то есть оставить дома, обеспечить **правильный уход** и при необходимости провести **симптоматическое лечение**, облегчив неприятные симптомы.

### Правильный уход и симптоматическое лечение - это:

- обильное питье (простая вода, морсы, компоты, чай);
- легкая и жидкая пища (избегайте тяжелой пищи, кормите по аппетиту, не перекармливайте!);
- промывание носа солевым раствором;
- частое проветривание помещения;
- влажная уборка помещения;
- применение жаропонижающего при температуре выше 38,5 С (парацетамол);
- применение разжижающих препаратов при сильном кашле, при котором тяжело откашлять мокроту (например, лазолван или амбробене).  
Применять препараты, разжижающие мокроту или останавливающие (подавляющие) кашель, без назначений лечащего врача ни в коем случае нельзя!);
- применение сосудосуживающих капель (применять только в крайнем случае, если дыхание через нос очень тяжелое или отсутствует полностью).

### **Как избежать осложнений при ОРВИ?**

Для того, чтобы уменьшить риск бактериальных осложнений ОРВИ (пневмония, гнойный отит, синусит, и т.д), рекомендуется вовремя проводить вакцинацию согласно календарю прививок, принятому в стране, в которой вы проживаете.

### **Следует ли вызвать педиатра?**

Роль педиатра в случае ОРВИ у ребенка состоит в том, чтобы исключить возможные осложнения, которые могут потребовать назначения антибиотиков или другого необходимого лечения или обследований. А кроме того только педиатр может объективно оценить состояние ребенка и его готовность вновь начать посещение детского сада после перенесенного заболевания.

### **Когда вызов врача ОБЯЗАТЕЛЕН:**

- если жаропонижающие средства не сбивают температуру;
- если через 3-4 дня лечения нет никаких улучшений;
- при сильном кашле;
- если после улучшения ребенку снова становится хуже;
- если у ребенка наблюдается одышка, сильные боли, гнойные выделения, сильная жажда.

### **ОРВИ и психосоматика**

Подготовка к детскому саду — это не только профилактика ОРВИ. В первую очередь, необходимо показать и рассказать ребенку о том, куда и зачем он идет, чем он будет заниматься, о режиме дня, о правилах, которые ему необходимо будет соблюдать. Постарайтесь своим рассказом вызвать интерес у ребенка. Начинайте посещать детский сад постепенно, с 2-х часов в день, оставляйте его одного не сразу, а постепенно, чтобы не напугать ребенка долгим отсутствием мамы и не вызвать у него негативного отношения к детскому саду. Обязательно дайте ему понять, что вы вернетесь, что вы не бросаете его. И не показывайте своих страхов и переживаний. Тогда ребенок гораздо быстрее адаптируется к новому, важному и сложному этапу в своей жизни - посещению детского сада. Если ребенок будет идти в детский сад с радостью, то и болеть он не захочет.