

## **Рекомендации для родителей часто болеющего ребенка**

Порой борьба с детскими заболеваниями занимает все свободное время и требует кучи денег. Кашель сменяется отитом, а насморк через пару дней после выздоровления начинается сначала.

Педиатры вносят такого малыша в группу ЧБД (часто болеющих детей), а у родителей просто опускаются руки. ЧДБ - это не диагноз, в эту группу объединяют детей, которые болеют чаще, чем их сверстники.

### **- ОБУСТРОЙТЕ ДЕТСКУЮ.**

В идеале у ребенка должна быть своя отдельная комната, если же такой возможности нет, вам придется налаживать свой совместный быт согласно потребностям иммунитета малыша. В комнате, где обитает ребенок, не должно быть накопителей пыли: мягких игрушек и книг (их надо хранить в закрытых ящиках). Все игрушки должны быть моющиеся. Комнату нужно обязательно проветривать (перед и после сна) и ежедневно убирать (влажная уборка пола и вытирание пыли).

### **- ИЗБЕГАЙТЕ «ПЕРЕГРЕВА».**

Кровать малыша должна стоять подальше от отопительных приборов, на которых должен быть регулятор температуры. Оптимальные показатели ночью 18 °С и влажность 50-70%. В такой среде слизистая оболочка после очередного ОРЗ восстанавливается намного быстрее. Вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в чистом, прохладном. Если есть возможность, поставьте увлажнитель воздуха, который упростит вам жизнь. Не кутайте ребенка! Ведь потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение.

#### - НЕ ГОНЯЙТЕСЬ ЗА РЕБЕНКОМ С ЛОЖКОЙ.

Никогда и ни при каких обстоятельствах не надо заставлять ребенка есть. Особенно когда малыш болеет и мало двигается. Ребенка нужно кормить только тогда, когда он голоден.

#### - ДАВАЙТЕ ПИТЬ.

У ребенка всегда должна быть возможность утолить жажду. Даже если вы считаете, что ваше чадо «водохлеб». Обезвоженность - прямая дорога к частым болезням. Восполнять потерю жидкости надо не лимонадом или соком, а негазированной, некипяченой минеральной водой, компотами, морсами или фруктовыми чаями.

#### - НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ГУЛЯТЬ.

Если малыш здоров, прогулки должны быть ежедневными и, желательно, дополнительно перед сном. Когда же ребенок болен, нужно гулять «с умом». В остром периоде инфекционных болезней, когда высокая температура, слабость, боль, а также пока еще болезнь заразна, лучше остаться дома. Но как только дела пошли на поправку - на улицу. Свежий воздух способствует выздоровлению, особенно при болезнях дыхательных путей.

#### - ИЗБЕГАЙТЕ СТОЛПОТВОРЕНИЙ.

Единственный способ заполучить новый вирус - контакт с больным человеком. Значит, чем меньше таких контактов, тем меньше вероятность снова заболеть. Поэтому в период обострения сезонных заболеваний, нежелательны занятия в разных кружках, студиях или спортивных залах (в закрытом помещении) и т. п.

#### - ПРАВИЛЬНО ОЗДОРАВЛИВАЙТЕСЬ.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так: лето в деревне, надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка,

*Добро пожаловать в группу «Я — воспитатель»:* <https://vk.com/yavosp>

*Интернет-магазин для педагогов и родителей:* <https://yavosp.ru/>

форма одежды - трусы, босые ноги и кормление только тогда, когда ребенок закричит: «Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей, за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

**- ВЫДЕРЖИВАЙТЕ ПАУЗУ.**

Как правило, у большинства работающих родителей нет возможности сидеть с ребенком еще неделю после того, как прошла температура. Но именно столько понадобится для того, чтобы иммунитет малыша восстановился. И если мы отправляем ребенка со слабым иммунитетом в коллектив, не стоит удивляться тому, что через пару дней он «сляжет» с новым вирусом.

**- ВЫМЫВАЙТЕ ВИРУСЫ.**

Солевые растворы уменьшают концентрацию вируса в носовых ходах, регулярные полоскания горла уменьшают концентрацию вируса в носоглотке. Сделать самостоятельно такой раствор просто: разведите в 1 л кипяченой воды 1 ч. ложку соли.

**Берегите своё здоровье и здоровье своих детей!!!**