

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 248»

(МБДОУ «Детский сад №248»)

Консультация

Тема: «Если ребенок часто болеет»

Подготовил:

Воспитатель

Н.Н. Табатчикова



Барнаул

Дети подрастают, идут в детский сад, и мамы хватаются за голову: малыш просто не вылезает из простуд и постоянно «цепляет» вирусы. В этих напастях родители, конечно, винят недосмотр воспитателей и плохие условия в группе. Но на самом деле такая болезненность, по уверениям педиатров, - норма для организованных детских учреждений. Даже если ребенок не относится к часто болеющим детям с нарушенным иммунитетом, за год, согласно статистике, он болеет ОРВИ и гриппом 3 – 5 раз в год.

Также, когда ребенок начинает посещать дошкольное учреждение, на почве нервного напряжения, ослабевает иммунная система. Ведь детский сад – это нагрузка на нервную систему ребенка. И в результате, от постоянного перевозбуждения, организм ребенка включает защитный механизм, и ребенок заболевает. Этот эффект можно свести к минимуму. Для этого время посещения детского сада надо увеличивать постепенно. Или есть другой вариант: делайте ребенку выходной в середине недели.

Как же вырваться из этого замкнутого круга? Ведь такое может длиться очень долго, не только пару месяцев, а год и даже два. Нужно сделать так, чтобы ребенку было «невыгодно» болеть. То есть, исключить все блага болезней. «Больным деткам нельзя смотреть мультики», «больным деткам нельзя скакать по квартире», ну и дальше по списку. Ребенку должно быть болеть скучно.

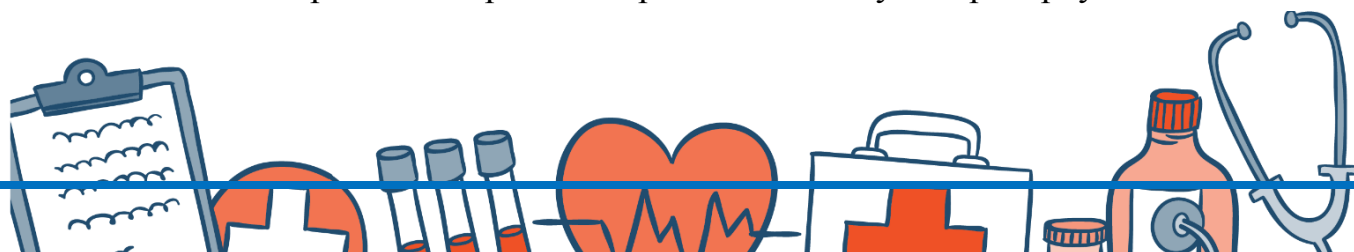
Надежная оборона.

От чего зависит крепкий иммунитет малыша?

Во-первых, от его образа жизни, до того, как его отправили в детский сад. Ему на пользу пойдут прогулки в любую погоду, физические упражнения и закаливание.

Во-вторых, от качественного питания. Энергию и силы он получает от продуктов, богатых витаминами и микроэлементами.

В- третьих, от тренировки его иммунитета. Если вы старались оберегать его от общения с другими детьми, то готовьтесь – именно в садовском коллективе защитным силам его организма придется пройти настоящую «проверку боем».





Хотя, будет ли он болеть, зависит не только от иммунитета, но и от профилактики, правильного поведения в обществе других детей и оперативной скорой помощи при первых признаках недуга.

Максимальная подготовка.

Укреплением защитной системы организма ребенка следует заняться заранее. Меню малыша нужно обогатить большим содержанием витамина С. В холодное время года большую ценность имеют свежие фруктовые и овощные салаты. Капуста, морковь, свекла, кусочки яблока с сельдереем – это не только вкусно, но и полезно. Для того, чтобы все полезные вещества усваивались, поите ребенка йогуртами и кефиром с живыми бактериями. Они помогут формированию в его кишечнике здоровой микрофлоры. Еще одно важное правило — никогда не кормите ребенка насильно. А вот следить за количеством потребляемой жидкости: воды, чая, компота, морса, но не сладких лимонадов - нужно обязательно.



Перед выходом из дома стоит смазывать его носовые пазухи «оксолиновой мазью», которая станет барьером для вирусов.

Малыша следует правильно одевать. Для активно двигающихся на прогулке дошкольников, достаточно трех слоев одежды, иначе они могут вспотеть. А вот к ножкам стоит отнестись придирчиво. Пусть у него будет теплая, удобная и непромокаемая обувь.

Соблюдаем режим дня.

Еще одно важное правило на пути к крепкому иммунитету — ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время. Например, если ребенок всю неделю рано встает, чтобы идти в садик, а на выходных отсыпается и соответственно ложится позже обычного, от этого будут страдать все системы организма.



Защищаемся от микробов.

Если кто-то привел ребенка в детский сад с признаками болезни, то риск подхватить инфекцию возрастает. А значит нужна защита от микробов. Для этой цели подойдёт чеснок. Прodelайте дырочки в пластиковой коробочке от шоколадного яйца, спрячьте туда чеснок и повесьте его на шею малышу. Фитонциды, содержащиеся в чесноке, убивают микробы. Если ребенок не захочет носить такое украшение, просто положите зубчик чеснока в его нагрудный карман.

После возвращения домой.

После прихода ребенка из детского сада, хорошо просушите его обувь, одежду и варежки. Пусть он вымоет руки с мылом и выпьет теплый чай. Если вы подозреваете, что он приболел (вялый, появились сопли, першение в горле), то действуйте незамедлительно. Если нет температуры, пропарьте ножки, уложите в постель и напоите малиновым или липовым чаем. Хорошо проветрите детскую комнату и включите увлажнитель воздуха или просто застелите батарею влажным полотенцем. Ночью необходимо проверять не мокрый ли ребенок. Если он вспотел, сменить постельное белье и переодеть. Если утром недомогание не прошло, лучше посидеть дома. И не стоит рассчитывать на авось. Иммуитет у ребенка ослаблен, может начаться осложнение.

Если ваши вечерние меры профилактики были успешны, и утром ребенок встал бодрым и энергичным, то отправьте его в детский сад. Ведь там его ждут друзья и новые впечатления.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЗДОРОВО!

