

**Очень многие родители задают один и тот же вопрос: ребенок часто болеет, что делать?** И это не удивительно – ведь очень часто дети болеют практически, не переставая – ОРЗ плавно перетекает в ангину, ангина – в отит, отит – в бронхит, а бронхит – снова в ОРЗ. У родителей возникает стойкое ощущение, что они бегут по кругу, словно белка в колесе – таблетки, микстуры, компрессы, прогревания...

**Почему же так происходит?** Еще совсем недавно в народе про таких детей говорили «таким он уродился, перерастет». И действительно, достаточно быстро ребенок прекращал болеть. В наше же время картина несколько иная – сейчас про часто болеющих детей говорят, что у них ослаблен иммунитет. И немедленно следует совет полечить подобных детей. Но, несмотря на усиленное лечение, часто болеющего ребенка количество болезней не только не уменьшается, а напротив – увеличивается.

**Так что же делать родителям – терпеть и ждать, пока проблема исчезнет сама собой, либо же пытаться лечить его и повышать иммунитет?** Именно в этой проблеме мы и попытаемся разобраться в этой статье. Конечно же, существует огромное количество подобных материалов, поэтому мы решили пойти не совсем стандартным путем, поэтому вы увидите, немного нестандартный взгляд на проблему, под иным углом. Ведь немного юмора не помешает никогда, не правда ли?

**Что же тогда лежит в основе постоянных болезней такого огромного количества современных детей?** Врачи – иммунологи утверждают, что виной всему – вторичный иммунитет. От первичного он отличается тем, что кроха появляется на свет с абсолютно нормально функционирующей иммунной системой. Однако со временем, под воздействием тех или иных факторов развитие иммунитета ребенка либо угнетается, либо и вовсе прекращается.

Проще говоря, реальность такова – если ребенок, появившийся на свет здоровым, начинает постоянно болеть, у него **имеет место конфликт с окружающей его средой**. Выходов из данной ситуации может быть всего два – можно либо предпринять попытку помирить ребенка с окружающей его средой при помощи многочисленных фармакологических препаратов, впрочем, безо всяких гарантий на успешный исход данного мероприятия.

А можно пойти по нестандартному пути – **попытаться изменить окружающую среду такими образом, чтобы она полностью соответствовала запросам и потребностям вашего требовательного малыша**. На первый взгляд эта задача кажется практически невыполнимой, однако, так ли это на самом деле?

Каким же образом формируется эта капризная дама – **иммунная система**? Многочисленные исследования показали, что и формирование, и последующее функционирование иммунной системы целиком и полностью зависит от самых различных внешних воздействий. Все эти воздействия и факторы в своей совокупности образуют именно то, что принято называть «образом жизни» – воздух, вода, физическая нагрузка, отдых, продукты питания, условия жизни. Все эти мелочи играют огромную роль.

Таким образом, главная истина, которую необходимо понять и осознать тем родителям, у кого часто болеющие дети – **в этих болезнях виноват не ребенок**. И фраза «уж такой он уродился» – весьма слабое оправдание для родителей. Ведь практически во всех случаях в болезнях ребенка виноват никто иной, как сами родители. Да – да, именно мы, взрослые, виноваты в том. Что наши дети часто болеют!

Однако, к огромному сожалению, практически никто из родителей не находит в себе смелости открыто признаться в том, что это **именно по их вине горячо обожаемый, но часто болеющий ребенок так слаб**. И это не удивительно – ведь признать этот факт, значит признать, что мы что-то не так делаем: возможно, не так кормим, не так одеваем, неподобающим образом лечим.

**Однако до тех пор, пока родители не найдут в себе смелости и не признают этот факт, помочь их ребенку не сможет ни один самый компетентный и квалифицированный врач, будь он хоть самым выдающимся светилом науки.**

**Не верите? Судите сами.**

**Отнеситесь к написанному ниже с долей юмора, однако будьте внимательными – возможно, вы узнаете в некоторых ситуациях себя.**



## **«10 великих и обязательных «не»**

**1. Не искать в каждой болезни ребенка чью-то в том и свою, вину.**

Не на каждую беду есть вина. В мире есть бездна тайных причин, в мире есть случай. Даже при правильнейшем образе жизни и прекрасной наследственности некоторые болезни практически неизбежны. Не все знает наука, не все может медицина. Будем мужественны и, насколько возможно, спокойны.

**2. Не укладывать насильно в постель,** если ребенок бодр и активен, даже при повышенной температуре и не лишая возможности играть и развлекаться, а при незаразности заболевания – общаться со сверстниками. Это – вредная перестраховка.

**3. Не кутать.** Здоров ли ребенок или болеет, ни в коем случае не закупоривать и не перегревать помещение – вредная перестраховка.

**4. Не кормите насильно и не навязывать еду.**

**5. Не пичкать лекарствами.** Любое лекарство – только по предписанию врача. Никаких лекарств «на всякий случай!» – вреднейшая перестраховка.

**6. Не стесняться в вызове врача к ребенку.** Такая перестраховка не повредит. Но и не вызывать без очевидного

повода (и в необходимой перестраховке соблюдать меру и такт...). Если приходится показывать ребенка многим врачам (чем меньше, тем лучше) и диагнозы и рекомендации не совпадают, то необходимо решиться сделать выбор в пользу какого-то одного и следовать его предписаниям. В медицине, как в армии, необходимо единоначалие или, во всяком случае, согласованность действий различных начальств. Ни в коем случае не устраивать на свой страх и риск «коктейли» из разных рецептов! Лучше меньше да лучше. Перелечить так же страшно, как недолечить.

**7. Не водить ребенка без явной надобности (нарастающее ухудшение состояния) по различным обследованиям.** Тоже перестраховка, могущая принести вред. Но остережемся и недостраховки!

**8. Не создавать в доме обстановки тревожного ожидания всевозможных болезней.** Ребенок доверчив, ребенок внушаем! При всей кажущейся беспечности и невнимательности ловит каждое слово, реагирует на малейшие изменения, бессознательно «заражается» ими. Много воспринимает преувеличенно, искаженно, впадает в фантазии. И физически, и психически легко делается таким, каким его воспринимают; чего от него ждут, в чем уверены – таким, с большой вероятностью и становится. Если вы постоянно тревожитесь о его здоровье, если ждете болезней и только болезней, то ваш настрой может, путем бессознательного внушения, превратиться в его трудно излечимый невроз и действительно породить уйму недугов, которых могло и не быть. Излишняя тревожность опасней беспечности.

**9. Не приставать с расспросами относительно самочувствия.** Стараться вообще не спрашивать, наблюдать исподволь, незаметно для ребенка. Не забудем: всякий вопрос (как и всякий взгляд, вздох, движение) есть прямое или косвенное внушение.

**10. Не ублажать сверх обычного во время болезни.** Следить за тем, чтобы ребенок не получил впечатления, что болеть выгодно: это чревато и порчей характера, и многими дополнительными болезнями. Похвалы, ласки, подарки, все внешние проявления внимания и заботы – лишь в степени, необходимой для поддержания спокойствия и уверенности в выздоровлении. Не отменять те обязанности, которые ребенок может выполнить по состоянию – то есть без перенапряжения и вреда для здоровья (уроки, уборки комнаты, если, например, отсиживается дома после нетяжелого гриппа).

### **Если ребёнок заболел гриппом или ОРВИ**

**Чего боятся мамы в холодное время года?** Болезней. Кашля, мокрого носа, череды бесконечных простуд, ОРВИ, гриппа... Понятное дело, что страшат их не столько свои собственные болячки, сколько хвори детей. Ибо любая детская болезнь для матери – переживания и страдания.

Особенно настороженно относятся к нашей «вирусной» зиме мамы детей, которые только-только «вышли в свет», то есть впервые отправились в детские сады или в школу. Но если «дата отправки» ребенка в школу определяется достаточно четко, то с детским садом – почти «воля вольная». А это момент серьезный. И поэтому наше основное внимание сегодня направлено на дошколят. С чисто медицинской точки зрения отдавать ребенка в дошкольное учреждение нужно или совсем рано, как было в прежние времена, когда мамы практически сразу после родов выходили на работу, или по достижении ребенком возраста 4,5–5 лет. Обстоятельства, впрочем, у всех разные, но... Все-таки врачи советуют, по возможности, с «выходом в свет» не спешить: подросший ребенок способен гораздо активнее противостоять вирусам, к 4,5 годам его иммунная система приходит «в боевую готовность». Кроме этого, ребенок в этом возрасте уже созрел для того, чтобы с ним можно было *начинать «психологическую работу»* – например, вы сможете легче убедить его в необходимости такого поступка. Да и сам он будет больше тянуться к сверстникам, а детский сад для него будет не чудищем, а источником положительных эмоций. Кроме того, ребенок, находящийся в состоянии стресса, – легкая добыча для вирусов и микробов.

**Чем же могут родители помочь малышу, вступившему в «большую жизнь»?** Главная и основная задача взрослых – укрепление иммунитета ребенка. Конечно, никто не застрахован от болезней, никто не может гарантировать малышу защиту от разных хворей. Но все, что можно, вы должны сделать. Безусловно, необходимо систематически заниматься *закаливанием*. Прогулки, бег босиком по полу, водные процедуры – это то, что вы должны были делать еще до того, как решили отдать ребенка в садик; а теперь – то, что должно стать непременной составляющей его и вашей жизни. Например, детсадовец не должен лишаться свежего воздуха в угоду вашей усталости, нежеланию «праздно слоняться»: без гуляния здоровьем не поможешь. Долго ли гуляет группа в садике? Гуляете ли вы в выходные дни, по вечерам? Или все дела, дела? Но ведь не зря же педиатры в некоторых случаях не возражают даже против прогулок детей с невысокой температурой!

Посоветуйтесь с врачом и по поводу медикаментозных средств укрепления иммунитета. Проследите, чтобы все прививки были сделаны вовремя; при частых простудах поинтересуйтесь, нет ли смысла в приеме препаратов, укрепляющих иммунную систему.

После возвращения из садика или школы ребенку можно аккуратно промыть нос 1%-ным раствором поваренной соли, а перед выходом на улицу смазывать наружные отделы носовых ходов оксолиновой мазью.

Врач поможет вам подобрать и подходящие для ребенка витамины: это могут оказаться вовсе не баснословно дорогие импортные средства, а вполне доступные по цене отечественные! Если же ребенок все-таки заболел, не стоит держать его дома по три-четыре недели. Но непременно дайте ему выздороветь до конца.



Только *не переусердствуйте* в чрезмерно долгом сидении дома: за это время в детсадовской группе могут появиться новые вирусы и микробы, перед которыми ваш ребенок беззащитен, и потому рискует вновь попасть в группу заболевших. Не стоит повторять и весьма распространенные, к сожалению, ошибки. Например, мокрый нос – вовсе не повод для того, чтобы пичкать ребенка антибиотиками. А именно это «радикальное» средство лечения у нас весьма популярно.

Едва ли не чаще родители прибегают и к другому виду «простого» лечения, рассуждая, по-видимому, так: если ребенок уже ходит и говорит, то он – почти взрослый, и лечить его можно «взрослыми» лекарствами.

Так и поступают: разве что делят «взрослую» таблетку на кусочки. Однако при таком подходе подобрать нужную для ребенка дозу препарата крайней трудно! Вред же от передозировки может быть гораздо более весомый, чем польза от таблетки.

**Поэтому важно уяснить:** все используемые вами педиатрические препараты должны быть надежными и безопасными, а разовые дозы должны четко соответствовать возрасту и весу ребенка.

Когда малыш поправляется, медленно и поступательно возвращайтесь к закаливающим процедурам и начинайте выводить его на прогулки. Сначала пусть подышит воздухом всего несколько минут, затем доведите время пребывания на улице до получаса. И еще. Непременно объясняйте малышу и убеждайте его в том, что с болезнью нужно и можно бороться не только лекарствами! Очень важно, чтобы ребенок был морально настроен на победу, пусть его настрой обратит любой вирус в паническое бегство!

### *Детские инфекции*

***Когда ребенок заболевает, у родителей возникает много вопросов: что с малышом, насколько это опасно, как долго он будет заразен для окружающих, какими осложнениями чревата та или иная детская инфекция.***

Детские инфекции не случайно выделены в особую группу – во-первых, этими инфекционными заболеваниями болеют, как правило, дети раннего и дошкольного возраста, во-вторых все они являются чрезвычайно заразными, поэтому заболевают практически все проконтактировавшие с больным ребенком, а в-третьих, почти всегда после перенесенной детской инфекции формируется стойкий пожизненный иммунитет.

***Бытует мнение, что всем детям необходимо переболеть этими заболеваниями для того, чтобы не заболеть в более старшем возрасте. Так ли это?***

В группу детских инфекций входят такие заболевания как корь, краснуха, ветряная оспа, эпидемический паротит (свинка), скарлатина. Как правило, дети первого года жизни такими инфекциями не болеют. Происходит это по той причине, что во время беременности мать (в том случае, если она перенесла эти инфекции в течение своей жизни) передает антитела к возбудителям через плаценту. Эти антитела несут информацию о микроорганизме, вызвавшем инфекционный процесс у матери. После рождения ребенок начинает получать материнское молоко, которое также содержит иммуноглобулины (антитела) ко всем инфекциям, с которыми «познакомилась» мама до наступления беременности. А в том случае, если грудное вскармливание продолжается на протяжении всего первого года жизни ребенка, иммунитет к детским инфекциям сохраняется более продолжительно. Однако из этого правила существуют исключения. К сожалению, встречаются случаи (весьма редкие), когда находящийся на грудном вскармливании ребенок оказывается восприимчив к микроорганизмам, вызывающим ветряную оспу, краснуху, эпидемический паротит или корь даже в том случае, когда его мама имеет иммунитет к ним.

Когда заканчивается период грудного вскармливания, ребенок вступает в период раннего детства. Вслед за этим расширяется круг его общения. Вполне закономерно, что одновременно резко возрастает риск возникновения любых инфекционных заболеваний, в том числе и детских инфекций.