**Национальный проект "Образование"**

**Консультационный центр "Шаг навстречу"**

**Консультация для родителей**

**"Почему дети, посещающие детский сад часто болеют"**

Почему дети, которые ходят в садик, все время болеют? Значит ли это, что у них слабый иммунитет? И можно ли сделать так, чтобы дети меньше заражались и болели?

Частые детские простуды — признак не слабой, а здоровой иммунной системы.

Дошкольники болеют чаще взрослых, потому что их иммунитет еще не умеет эффективно отражать атаки вирусов и бактерий. Как только иммунная система наберет стаж успешно перенесенных простуд, дети будут заражаться меньше. Но обойтись без обучения иммунная система не может: дети, которые не ходили в садик и не болели там, обречены часто простужаться в младших классах школы.

**Почему дети болеют чаще взрослых**

Иммунная система состоит из двух типов защитных иммунных клеток. Одни клетки отвечают за врожденный иммунный ответ — они сразу умеют распознавать чужеродные микроорганизмы, которые встречаются чаще всего. А клеткам приобретенного иммунного ответа сначала нужно научиться узнавать патогены.

[Как работает иммунная система](https://www.msdmanuals.com/professional/immunology-allergic-disorders/biology-of-the-immune-system/overview-of-the-immune-system) — справочник для врачей MSD

Когда ребенок только рождается, все его [иммунные клетки молодые и незрелые](https://courses.lumenlearning.com/boundless-ap/chapter/development-of-the-immune-system/), как и он сам. Его врожденная иммунная система еще не работает в полную силу. А клетки приобретенного иммунного ответа никогда не встречались с болезнетворными вирусами и бактериями, поэтому не умеют их узнавать и бороться с ними.

В итоге обе системы защиты у новорожденных работают очень плохо. Чтобы успела созреть хотя бы врожденная иммунная система, с момента рождения должно пройти как минимум шесть месяцев. До тех пор дети очень уязвимы, например, перед гриппом: известно, что дети младше полугода [тяжелее переносят эту инфекцию](https://www.aappublications.org/news/2018/03/02/pediatric-influenza-deaths-who-is-most-at-risk-pediatrics-3-2-18) и чаще погибают от нее, чем дети постарше.

Поэтому в первые полгода жизни очень важно защитить младенца от инфекции. Нужно внимательно следить, чтобы малыш общался только со здоровыми членами семьи, и сделать ему все положенные прививки.

По мере того как ребенок становится старше, его врожденная иммунная система постепенно созревает. Возраст от шести месяцев до шести лет идеален для того, чтобы начать знакомство с окружающим миром и населяющими его болезнетворными микробами. Это необходимо, чтобы обучить второй важный компонент детской иммунной системы — клетки приобретенного иммунитета.

Приобретенный иммунитет отвечает за иммунную память — главную защиту организма от повторных инфекций. Клетки приобретенного иммунитета умеют не только уничтожать болезнетворные вирусы или микробы, но и на будущее запоминать белки, из которых состоят их оболочки и клеточные стенки. При второй встрече с уже знакомым белком иммунные клетки памяти быстро запускают системы защиты организма — это помогает уничтожить опасный вирус и предотвратить болезнь. Проблема в том, что, когда необученные клетки приобретенного иммунитета встречают врага в первый раз, они не сразу понимают, что перед ними опасный микроорганизм. Пока клетки разберутся, в чем дело, ребенок уже успевает заболеть. А поскольку детский приобретенный иммунитет никогда не встречался с патогенами, все они для него новые — дети и болеют часто.

**Почему дети часто болеют именно простудами, а не другими болезнями**

Большая часть современных людей живут в городах, пьют чистую воду, поддерживают гигиену тела и едят только обработанную или хотя бы тщательно вымытую пищу. Это позволяет избежать встречи с возбудителями самых опасных инфекций, которые часто одолевали людей в прошлом, например холеры или брюшного тифа.

В этих условиях на первый план выходят респираторные вирусные инфекции, которые мы называем простудой. Сегодня это самые распространенные инфекционные заболевания в мире, причем не только у детей, но и у взрослых.

Простудные вирусы легко передаются от человека к человеку при чихании и кашле, а еще через предметы вроде дверных ручек и переключателей, на которых остаются вирусные частицы. Получается, что даже современным горожанам встретиться с простудными вирусами очень просто, а защититься от них тяжело.

При этом [простудных вирусов более 200 видов](https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/understanding-common-cold-virus), и все время появляются новые, например, коронавирус! Взрослые люди с большинством из них уже сталкивались и заболевают, только если встречают новый вариант вируса. Но дети пока незнакомы ни с одним таким вирусом, поэтому неизбежно болеют чаще.

Это продолжается до тех пор, пока детская иммунная система не выучит все самые распространенные патогены. Именно поэтому большинство педиатров по всему миру считают, что частые простуды — [нормальная часть развития детской иммунной системы.](https://healthcare.utah.edu/the-scope/shows.php?shows=0_5nzgsffm)

**Как понять, что ребенок действительно часто болеет**

В нашей стране принято делить детей на обычных и часто болеющих — сокращенно ЧБД. Считается, что у таких детей есть особенности строения тела, из-за которых увеличивается риск развития легочных заболеваний, например бронхиальной астмы.

**Детей относят к группе ЧБД, если они простужаются:**

* в возрасте до года — четыре и более раза в год;
* в 1—3 года — шесть и более раз в год;
* в 4—5 лет — пять и более раз в год;
* старше 5 лет — четыре и более раза в год.

Родителям детей из группы ЧБД советуют внимательно следить за их здоровьем и часто водить в поликлинику на обследования. Однако [далеко не все специалисты](https://emedicine.medscape.com/article/302460-overview#a5) по детскому здоровью считают, что болеть простудой больше шести раз в год ненормально.

За рубежом накопилось достаточно данных, согласно которым заболеваемость простудой зависит не от телесных особенностей, а исключительно от возраста ребенка.

По статистике, для ребенка от шести месяцев до шести лет нормально болеть 6—8 раз в год. То есть по одной простуде в месяц начиная с сентября и до конца апреля. Нормальная продолжительность простуды в этом возрасте — 14 дней, причем симптомы вроде заложенности носа, кашля и насморка длятся примерно по 10 дней.

Когда ребенок идет в начальную школу, количество простуд уменьшается. Здоровые старшие школьники и взрослые болеют простудой 2—4 раза в год, а симптомы у них продолжаются от 5 до 7 дней.

Некоторые родители опасаются, что у детей, которые часто болеют простудой, может быть первичный иммунодефицит. Так называются наследственные заболевания, при которых часть иммунных клеток либо отсутствует, либо работает неправильно. Однако первичные иммунодефициты встречаются куда реже, чем дети, болеющие чаще шести раз в год. Заболеваниями из этой группы страдает всего один ребенок из двух тысяч.

К тому же среди признаков иммунодефицита нет обычных простуд. Заподозрить это состояние у человека до 18 лет можно в том случае, если у него наблюдается два или больше из перечисленных ниже признаков:

* в семье ребенка есть люди с подтвержденным первичным иммунодефицитом;
* ребенок не набирает вес или не может нормально расти;
* в течение одного года у ребенка было четыре или больше инфекции ушей, или две или больше инфекции носа (гайморит), или две или больше пневмонии, то есть воспаления легких;
* у ребенка постоянная молочница во рту или грибковая инфекция на коже;
* ребенок страдает от глубоких абсцессов, то есть гнойников на теле, которые возвращаются снова и снова;
* у ребенка было две и больше серьезные инфекции, включая сепсис, то есть заражение крови;
* ребенок лечился антибиотиками в течение двух месяцев или дольше, но это не помогло;
* чтобы вылечить инфекции, ребенку приходится вводить антибиотики внутривенно.

**Правда ли, что дети часто простужаются именно в детском саду**

Дошкольники могут простыть в любом людном месте: в автобусе, кинотеатре, во дворе и на даче. Но для большинства детей первым местом, где они встречают много новых людей, а значит, и новых вирусов, становится именно детский сад.

Дети, которые не ходят в садик, действительно болеют реже тех, кто ходит. При этом дети, которые не ходили в детский сад, чаще простужаются в младших классах школы, чем те, кто его посещал. Поэтому бесконечно откладывать встречу с вирусами смысла нет: возможно, стоит потренировать иммунитет в детском саду, чтобы потом не пришлось пропускать занятия в школе.

**Что сделать, чтобы ребенок не болел в детском саду**

Помочь в этой ситуации можно двумя способами: попытаться с помощью лекарств поддержать иммунитет или же создать такие условия, при которых иммунитет сам начнет крепнуть и работать эффективнее.

Родителям, очень трудно даже допустить мысль о том, что виновен во всем не **ребенок**(и не особенности его организма, а они сами, мама и папа.

Если кроху от рождения кутают, не допускают, чтобы малыш босиком топал по квартире, всегда стараются закрывать форточки и кормят посытнее, то нет ничего удивительного и необычного в том, что он **болеет каждые 2 недели**.

**Какими лекарствами можно укрепить иммунитет?**

Лекарствами цели не достичь, нет такого медикамента, который бы лечил *«плохой»* иммунитет. Что касается противовирусных препаратов (иммуномодуляторов, иммуностимуляторов, то их действие клинически не доказано, а потому помогают они только собственным производителям, которые каждый холодный сезон зарабатывают на продаже таких средств.

Препараты иммуноглобулина (специфического белка, который вырабатывается в организме человека в ходе иммунного ответа на вторжение чужеродного агента) вообще приводят к парадоксальной ситуации. Чем чаще родители лечат **заболевшего ОРВИ или ОРЗ ребенка такими лекарствами**, чем больше дают их для профилактики, как того настоятельно требует реклама, тем чаще и тяжелее **болеет этот ребенок**. Происходит это потому, что собственный иммунитет малыша начинает *«лениться»*.

И действительно, зачем ему работать, *«запоминать»* вирусы, вырабатывать к ним антитела, если иммуноглобулин в лошадиных дозах поступает извне - благодаря стараниям заботливых родителей!

Сегодня широко рекламируются гомеопатические препараты, которые, по словам производителей, помогают справиться с гриппом и ОРВИ за несколько дней, а также защищают **ребенка тогда**, когда все вокруг **болеют**.

Они чаще всего являются просто безвредными, но и совершенно бесполезными *«пустышками»*. Если и будет эффект, то исключительно эффект плацебо.

Об укреплении иммунитета народными средствами врачи отзываются достаточно скептически.

Если бабушкино снадобье не причиняет вреда **ребенку**, принимайте на здоровье. Это можно отнести к сокам, чаю с лимоном, луку и чесноку, клюкве. Однако не стоит говорить о терапевтическом эффекте. Все эти народные средства — натуральные иммуномодуляторы, их польза основана на благотворном воздействии содержащихся в них витаминов. Вылечить грипп или ротавирусную инфекцию, которая уже развивается, лук и чеснок не могут. От них не будет и никакой профилактической защиты.

Категорически не рекомендуется практиковать народные методы, которые могут навредить. Если вам советуют капать в молоко йод и поить этим **ребенка**, если рекомендуют растирать его барсучьим жиром, керосином или водкой при температуре, скажите решительное родительское *«нет»*. Сомнительным и очень дорогостоящим средствам из толченых рогов тибетского козла - *«нет»*. **Здравый смысл — превыше всего**.

Лекарств для укрепления иммунитета как таковых не существует. Однако это не значит, что родители никак не могут воздействовать на естественную защитную систему своего чада. Им на помощь может прийти логичный и простой алгоритм действий, которые призваны изменить образ жизни и условия окружающей **ребенка среды**.

Если один **ребенок** пришел в садик с признаками инфекции (насморк, кашель, першение, то в замкнутом коллективе обмен вирусами пройдет максимально эффективно. Однако инфицируются и **заболеют не все**. Один сляжет в постель уже на следующий день, а другому — все **нипочем**. Дело, в состоянии иммунитета. **Заболеет** с большей вероятностью и без того залеченный родителями малыш, а опасность пройдет мимо того, кому не дают в профилактических целях кучу таблеток, и того, кто растет в правильных условиях.

**Как повысить иммунитет?**

Только устранив конфликт **ребенка с окружающей средой**, можно надеяться на то, что его иммунитет начнет работать **более активно**, в результате чего количество **заболеваний** существенно снизится. Родителям рекомендуют начать с создания правильного микроклимата.

**Чем дышать?**

Воздух не должен быть сухим. Если **ребенок** будет дышать сухим воздухом, слизистые оболочки носоглотки, которую вирусы атакуют в первую очередь, не смогут дать достойного *«ответа»* **болезнетворным агентам**, а уже начавшееся **заболевание** дыхательных путей обернется осложнениями. Оптимально, если и дома, и в садике будет чистый, прохладный и влажный воздух.

Наилучшие значения влажности — 50-70%. Купите специальный прибор — увлажнитель воздуха. В крайнем случае обзаведитесь аквариумом с рыбками, развешивайте *(особенно зимой)* влажные полотенца и следите за тем, чтобы они не пересыхали.

На радиатор поставьте специальный кран-задвижку.

**Ребенок** не должен дышать воздухом, в котором присутствуют нежелательные для него ароматы — табачный дым, испарения лаков, красок, моющих средств на основе хлора.

**Где жить?**

Если **ребенок стал часто болеть**, это не повод проклинать **детский сад**, а самое время проверить, правильно ли вы сами обустроили **детскую комнату**. В помещении, где живет **ребенок**, не должно быть накопителей пыли — больших мягких игрушек, ковров с длинным ворсом. Влажную уборку в комнате следует осуществлять обычной водой, без добавления каких-либо моющих средств. Пылесос желательно купить с водяным фильтром. Комнату нужно чаще проветривать - особенно утром, после ночи. Температура воздуха не должна превышать 18-20 градусов. Игрушки **ребенка** должны храниться в специальном ящике, а книги — на полочке за стеклом.

**Как спать?**

Спать **ребенок должен в комнате**, где обязательно прохладно. Если страшно сразу понизить температуру в комнате до 18 градусов, то лучше надеть на **ребенка пижаму потеплее**, но все-таки найти в себе силы привести температуру в норму.

Постельное белье не должно быть ярким, содержащим текстильные красители. Они могут быть дополнительными аллергенами. Белье лучше купить из натуральных тканей классического белого цвета. Стирать и пижаму, и постельное белье **часто болеющего отпрыска следует детским порошком**. Стоит также подвергать вещи дополнительному полосканию.

**Что есть и пить?**

Кормить **ребенка нужно только тогда**, когда он сам начинает просить пищу, а не тогда, когда мама с папой решили, что пора бы уже поесть. Ни в коем случае нельзя кормить **ребенка насильно** : здорового иммунитета у перекормленного **ребенка не бывает**. А вот питье должно быть обильным. Это не относится к газированным сладким лимонадам. **Ребенку** нужно давать больше воды, негазированной минералки, чаю, морсов, компотов. Чтобы узнать потребности чада в жидкости, вес **ребенка умножьте на 30**. Полученное число и будет искомым.

Важно помнить, что питье должно быть комнатной температуры - так жидкость быстрее будет всасываться в кишечнике. Если раньше дитя старались поить тепленьким, то температуру следует постепенно понижать.

**Как одеваться?**

**Ребенка** нужно правильно одевать - не кутать, но и не переохлаждать. Потливость вызывает **заболевания чаще**, чем переохлаждение. Поэтому важно найти *«золотую середину»* - необходимый минимум одежды. Определить его довольно просто — на **ребенке** не должно быть вещей больше, чем на взрослом. Если раньше в семье практиковалась *«бабушкина»* система одевания (двое носочков в июне и трое в октябре, то снижать количество одежды следует постепенно, чтобы переход к нормальной жизни не стал для **ребенка потрясением**.

**Как играть?**

Игрушки для дошкольника — важная составляющая развития. Родители должны помнить, что малыши берут их в рот, грызут, облизывают. А потому к выбору игрушек нужно подойти ответственно. Игрушки должны быть практичными, моющимися. Мыть их следует как можно чаще, но обычной водой, без химии. Если игрушка плохо или резко пахнет, покупать ее нельзя, она может быть токсичной.

**Как гулять?**

Гулять **ребенок** должен каждый день - и не по разу. Очень полезными считают вечерние прогулки перед сном. Гулять можно в любую погоду, одевшись адекватно. Даже если **ребенок болен**, это не повод отказываться от прогулок. Единственное ограничение — высокая температура.

**Закаливание**

Советуют закалять **ребенка** со слабым иммунитетом. Если подойти к этому взвешенно и сделать закаливание привычной ежедневной нормой жизни, то довольно быстро о **частых болезнях**, принесенных из садика, можно будет забыть.

Лучше всего, начинать практиковать закаливающие процедуры с самого рождения. Это и прогулки, и прохладные ванны, и обливание, и массаж. Если вопрос о том, что необходимо улучшить иммунитет, встал только сейчас и сразу во весь рост, то радикальных действий не должно быть! Мероприятия следует вводить поочередно и постепенно. Закаливающие процедуры можно начинать только если ребёнок полностью поправился после болезни.

Сначала запишите **ребенка в спортивную секцию**. Борьба и бокс для **часто болеющего ребенка не подойдут**, потому что в этих случаях чадо будет находиться в помещении, где кроме него дышат и потеют многие ребята.

Лучше, если сын или дочь займутся активным спортом на свежем воздухе — легкая атлетика, лыжный спорт, велосипедный спорт, фигурное катание.

Плавание, конечно, очень полезно, но для **ребенка**, который **болеет очень часто**, посещение общественного бассейна — не самое удачное решение.

Дополнительное образование (музыкальные школы, студии изобразительного искусства, кружки изучения иностранного языка, когда занятия проходят в замкнутых помещениях) лучше отложить на потом, когда количество **заболеваний ребенка** снизится хотя бы в 2 раза.

**Как отдыхать?**

Распространенное мнение о том, что морской воздух очень благотворно воздействует на **ребенка**, который **часто болеет**, далеко от действительности. Лучше отправить **ребенка** летом в деревню к родственникам, где он сможет вдоволь подышать чистым воздухом, попить колодезной воды и в ней же искупаться, если наполнить ею надувной бассейн.

Следует запретить деревенским родственникам кормить чадо *«на убой»* сметаной и блинами. Пищу нужно давать только тогда, когда он сам ее попросит. Таких каникул длительностью 3-4 недели обычно вполне хватает для того, чтобы иммунитет, изрядно подорванный городской жизнью, восстановился полностью.

**Как защититься от болезней?**

Лучшая профилактика, это не горы таблеток и синтетических витаминных комплексов. В первую очередь следует ограничить контакты во время сезонных эпидемий вирусных инфекций. Не стоит ездить на общественном транспорте, посещать крупные торговые центры, цирки и кинотеатры.

Всех членов семьи **часто болеющего ребенка** нужно обязательно вакцинировать от гриппа, и всем *(включая****ребенка****)* нужно чаще мыть руки, особенно после возвращения с улицы. Для прогулок следует выбирать не площадки во дворе, где много детей, а менее многолюдные парки, скверы, аллеи.

**Как лечить?**

Вирусное **заболевание** не нуждается в особом лечении. Если **ребенок** принес из садика очередной насморк с кашлем, можно с уверенностью говорить о том, что у него именно вирусная инфекция. Лечение должно заключаться в соблюдении вышеуказанных правил — обильное теплое питье, чистый и влажный воздух, прогулки, умеренное питание, увлажнение слизистых оболочек носоглотки с помощью закапывания солевых растворов. Как правило, инфекция сходит на нет через 5-7 суток после начала.

После выздоровления не советуем сразу же вести **ребенка в детский** сад или отправлять подростка в школу. Иммунитет, который ослаблен недавней **болезнью**, не сможет адекватно отреагировать на новый вирус, и **ребенок обязательно***«принесет»* очередной недуг. Протекать второе **заболевание будет сложнее**, чем первое. Лучше выдержать паузу в 7-10 дней после выздоровления, дать окрепнуть иммунной защите - и только потом возобновлять посещение дошкольного учреждения, школы, секции.

**Советы родителям *«несадиковских»* малышей**

*«Несадиковских»* деток не бывает. Есть родители, которые не знают, как противостоять **заболеваемости** и поддерживать иммунитет.

**Ребенок станет вполне***«садиковским»*, если в течение ближайших 3-4 эпизодов ОРВИ родители не будут давать ему аптечные медикаменты, таскать по врачам, делать ингаляции и парить ножки в тазике с горячей водой.

Если ребёнок самостоятельно *(на компотах и морсах)* справится с **болезнями**, то его иммунитет научится противостоять угрозам извне, и вероятность того, что в следующий раз он **разболеется**, подхватив вирус в **детском саду**, станет минимальной.