Что делать, чтобы реже болеть.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров. Однако нет ни одного человека, который хотя бы раз не заболел. Врачи считают нормой, если ребенок до года болеет заболеваниями не более 3 раз в год, от 1 до 3 лет не более пяти раз, от 4 до 5 лет — не более четырех раз, старше 5 лет - не более трех раз.

Что же делать, чтобы ребенок был здоров и болел как можно реже?

При рождении малыш получает иммунитет от мамы. Обычно его хватает на первые полгода жизни ребенка. Во второй половине года иммунитет у крохи начинает формироваться. В этот период дети находятся дома, поэтому очень редко болеют. Следующий период в жизни ребенка – попадание в коллектив, будь это садик, развивающий центр, походы в гости, в магазины или другое заведение. Здесь велика вероятность подхватить вирус, вызывающий такое заболевание, как ОРЗ. И это нормально. Ведь только так тренируется и формируется иммунитет малыша. Если только эти болезни периодические. Однако существуют дети, которые сменяют одни болезни другими. Их относят в категорию часто болеющих детей (ЧБД). В чем тогда дело? «У него плохой иммунитет», — жалуется мама такого ребенка доктору. Иммунитет здесь ни причем. Просто эти дети находятся в таких условиях, которые не позволяют его иммунной системе правильно формироваться.

Существует несколько советов, чтобы ваши дети реже болели:

• **Гигиена детской комнаты.**

Комната, где находится ребенок не должна содержать мягких игрушек, множества книг в открытом доступе (лучше хранить их в специальной закрытой полке), так как они являются накопителями пыли. Необходима ежедневная влажная уборка в комнате. Проветривать детскую желательно утром после сна и вечером перед сном.

• **Позаботьтесь о температуре воздуха.**

В комнате, где спит малыш, температура воздуха должна быть + 18 °С, а влажность воздуха 50 – 70 %. Не бойтесь прохлады. Именно в прохладном воздухе вирусы не могут сохранять свою активность и погибают. Поэтому слизистая носа во время ОРЗ или после него восстанавливается гораздо быстрее. Позаботьтесь о том, чтобы кровать ребенка находилась на расстоянии от обогревательных приборов (батарея, камин). Хорошо купить увлажнитель воздуха и поставить его в детскую. При такой температуре не стоит кутать кроху. Если он будет потеть, то вероятность заболеть при этом гораздо большая, чем при низкой температуре.

• **Не хочет кушать – не заставляйте.**

Если ребенок отказывается от пищи, значит он мало двигался и не растратил энергию. При этом не давайте малышу никаких перекусов, лучше покормите полноценным обедом раньше и позже положенного времени.

• **Пейте много.**

Особенно в теплое время года организм страдает от обезвоженности. Однако предлагайте пить малышу не газированные напитки, а воду, компот, негазированную минеральную воду, фруктовый чай.

• **Не забывайте о прогулках на свежем воздухе.**

Ежедневно гуляйте с ребенком 2 раза в день. Полезны и прогулки перед сном. Во время болезни желательно оставаться дома в период высокой температуры, когда у ребенка слабость. Однако, если дела пошли на поправку, дышать свежим воздухом необходимо. При этом избегайте людных мест.

• **Оздоровление.**

Многие считают, что оздоровление напрямую связано с отдыхом возле моря. Морской воздух, несомненно, принесет свою пользу, но идеальный вариант восстановления иммунитета – лето, проведенное в деревне у бабушки. Это прогулки по земле босиком, игра с песком, водой, кормление не по часам, а тогда, когда малыш сам проголодается, свежий воздух.

• **Положительная атмосфера в семье.**

Это немаловажный фактор. Все, что происходит вокруг малыша, ребенок воспринимает на свой счет. Чтобы стрессов для психики ребенка было как можно меньше, обеспечьте малыша комфортной для него обстановкой, научите справляться с эмоциями и не загонять их вовнутрь.