Мой ребенок часто болеет!!! Что делать?

Малыш неделю ходит в садик, а потом месяц сидит дома с соплями, кашлем, температурой, сыпью. Одни родители уверены, что нужно немного подождать, и проблема решится сама собой, малыш болезни «перерастет». Другие скупают таблетки (иммуностимуляторы) и всеми силами пытаются поднять и поддержать иммунитет.

Какими лекарствами можно укрепить иммунитет?

Лекарствами цели не достичь, говорит Евгений Комаровский. Нет такого медикамента, который бы лечил «плохой» иммунитет. Что касается противовирусных препаратов (иммуномодуляторов, иммуностимуляторов), то их действие клинически не доказано.
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.

Не стоит и говорить о том, что в садиках поголовно нарушаются простые правила гигиены, нет увлажнителей воздуха, гигрометров, а о том, чтобы открыть окно и проветрить (особенно зимой), воспитатели даже не помышляют. В душной группе с сухим воздухом вирусы циркулируют куда активнее.

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 Комаровский рекомендует 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.
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.

Кормить ребенка нужно только тогда, когда он сам начинает выпрашивать 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.

Как одеваться?

Ребенка нужно правильно одевать - не кутать и не переохлаждать. Комаровский говорит, что потливость вызывает заболевания чаще, чем переохлаждение. Поэтому важно найти «золотую середину» - необходимый минимум одежды.

Как гулять?

Гулять ребенок должен каждый день - и не по разу. Очень полезными доктор Комаровский считает 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 .

Комаровский советует 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.