



Рекомендации для родителей часто болеющих детей.

На формирование частой заболеваемости у детей оказывает влияние множество факторов. Среди них токсикозы во время беременности, злоупотребление родителями алкоголем, хронические заболевания матери и отца, недоношенность, раннее искусственное вскармливание, плохие жилищные условия, нарушение режима, нерациональное питание.

Одной из причин частой заболеваемости является хроническая патология глотки, аденоиды, хронический аденоидит, гипертрофия небных миндалин, хронический тонзиллит. Патология миндалин часто сочетается с заболеваниями среднего уха. Эта группа детей нуждается в проведении обязательной санации очагов хронической инфекции в носоглотке. Поэтому родители должны показывать ребенка 2 раза в год ЛОР — врачу и стоматологу. Нередко очаги хронической инфекции имеются и у родителей часто болеющих детей. В этом случае оздоровление ребенка невозможно без лечения родителей.

Частые респираторные инфекции создают условия для формирований заболеваний дыхательных путей — гайморита, аденоидита, тонзиллита, бронхита, воспаление легких. Часто болеющие дети нуждаются в постоянном наблюдении врача, проведении круглогодичных оздоровительных мероприятий и большом внимании со стороны родителей. Особенно важно четкое выполнение режима дня, соблюдение воздушного и температурного режимов в помещении, где находится ребенок. Так, температура воздуха в помещении для ребенка до 3-х лет должна быть 21 — 23* С, для детей 4-х лет — 20 — 22* С, старше 5 лет — 19 — 21* С. При этих температурах дети должны находиться в двухслойной одежде. Необходимо регулярное



проветривание и запрещение курения в присутствии ребенка.

Большое внимание следует обратить на питание, так как у часто болеющих детей возможны нарушения минерального и белкового обмена. В рацион питания необходимо включать: овощи, фрукты, молочные продукты, каши, минеральные воды, желательно в теплом виде, компоты, кисели. В меню должны входить продукты с большим количеством белка — отварное мясо, творог, сыр.