**АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: КАК ПРЕКРАТИТЬ ЧЕРЕДУ БОЛЕЗНЕЙ**

Считается, что болезни – это неотъемлемая часть процесса адаптации к детскому саду. Кажется, что детским ОРВИ и ОРЗ нет конца и края.

Детей, которые, начиная посещать детский сад, без конца болеют, большинство, практически 80%.

**Причин этому две:**

**Новый образ жизни.** До садика малыш ел и спал, когда хотел, как такового графика прогулок у него не существовало. В садике же существуют определенные правила. Поэтому малыш, ощущая на себе давление нового для себя распорядка жизни, находится в состоянии психо-эмоционального напряжения, которое сказывается и на его физическом состоянии. Особенно это касается иммунной системы, потому что в этом случае часть ее защитных сил уходит на адаптацию к новым условиям существования. Соответственно, защитных сил против инфекций становится меньше, иммунитет снижается, а восприимчивость к новым вирусам и бактериям увеличивается.

**Новые виды микроорганизмов**. Ребенок попадает в коллектив (как правило, это больше десятка человек), и его организм сталкивается с новыми, незнакомыми вирусами и бактериями, с которыми приходят в группу другие дети. Поэтому при новом контакте происходит заражение. Хорошая новость состоит в том, что если в группу в течение, скажем, полугода не приводят новых детей, все дети, «поменявшись» вирусами и переболев, как правило, болеть перестают. А бывает так, что в группу приводят нового ребенка, который может быть вполне здоров, но на следующий день несколько детей заболевает. Это потому, что ребенок принес в группу вирусы, с которыми дети в садике еще не встречались.

Считается, что пока ребенок не переболеет нужное количество времени и нужным количеством болезней и не наработает свой иммунитет, череду заболеваний остановить очень сложно. При этом совсем не водить малыша в садик далеко не всегда может быть выходом. Такой ребенок, придя в школу, весь процесс адаптации будет проходить в первом классе. Может быть, в 6-7 лет этот процесс будет не таким длительным, как в 3 года, в связи с большей зрелостью иммунной системы, но без него обойтись не удастся. Если полная адаптация к коллективу для дошкольников составляет в среднем 2-3 года, то для школьников хватает одного года, чтобы вернуться к обычной частоте заболеваний – 1-2 раза в год.

Каждый последующий тяжелее предыдущего

Часто бывает так, что с каждым последующим заболеванием малыш болеет дольше и тяжелее. И если сначала это был обычный насморк, то через несколько эпизодов тот же обычный насморк может превратиться в бронхит или пневмонию. С чем это связано? Представьте, что иммунитет ребенка – это депо, в котором находятся все компоненты, необходимые для борьбы с инфекцией. Когда в организм попадает чужеродный вирус, то из депо выбрасывается определенное количество антител. Таким образом, с каждым новым заболеванием иммунное депо истощается, потому каждое последующее заболевание у ребенка проходит тяжелее. Для того чтобы иммунное депо восстановилось, после болезни должно пройти достаточное количество времени: в зависимости от особенностей организма и тяжести заболевания это может быть как 3 дня, так и 2-3 недели. К сожалению, у родителей, спешащих вернуться на работу, часто нет возможности побыть с ребенком для полного восстановления иммунной системы после болезни. Вот и получается, что если в начале адаптационного периода для того, чтобы малыш выздоровел, достаточно было дать ему травяной чай и промыть нос, через некоторое время для его лечения врач вынужден уже назначать антибиотики.

**Есть ли выход?**

Бывает, что ребенок, придя в сад после болезни, буквально через пару дней заболевает. И так продолжается снова и снова. В этом случае некоторые родители принимают решение забрать ребенка из сада на несколько месяцев, как правило, до весны. И в этом есть смысл. По крайней мере, есть все шансы, что, получив такой отдых, иммунная система к весне будет уже лучше справляться с заболеваниями.

Еще один способ прервать череду болезней – посетить иммунолога. Однозначным поводом для обращения к специалисту должен быть тот факт, что из раза в раз ребенок, заболев, самостоятельно не восстанавливается. То есть врач при каждом новом осмотре наблюдает ухудшение ситуации, а потом констатирует присоединение бактериальной инфекции, и практически каждое заболевание заканчивается антибиотиками. В этом случае делается комплексная иммунограмма, врач уточняет характер протекания заболеваний ребенка и определяет, какое звено иммунитета страдает. Скажем, при вирусных заболеваниях страдает одно звено, при бактериальных – другое, когда и те, и другие – оба. В зависимости от результатов обследования иммунолог назначает специфическую иммуностимуляцию.