Насморк в детском саду

*Осенью дети не только отправляются в детский сад, но и начинают больше болеть. Иногда простуда и более коварные представители мира болезней проявляются не ярко — у ребенка появляется насморк, кашель и ничего более. Многие родители не оставляют ребенка дома, а отправляют в детский сад. Мы решили разобраться, является ли правильной подобная практика?*

Причины появления насморка

Насморк и кашель — популярные симптомы многих вирусных и инфекционных детских заболеваний. Именно поэтому первое «апчхи» должно насторожить внимательных родителей.

Итак, насморк и кашель могут сигнализировать о:

* остром рините;
* бронхите;
* нарушения анатомического строения носа;
* длительном воздействии раздражающих факторов (например, аллергенов);
* нарушениях кровообращения;
* [аденоидах](http://www.zatylenka.ru/articles/zdorovie_rebenka_3_7/post-214/);
* ОРЗ и ОРВИ;
* вирусах;
* инфекционных заболеваниях.

Конечно, этот список — далеко не полный. Однако не только острые формы заболеваний могут провоцировать детский насморк в дошкольном учреждении. Очень часто это связано с элементарной адаптацией чада к новому распорядку, коллективу и условиям, в которых мальчики и девочки вынуждены бывать большую часть дня.

Почему может происходить такая адаптация? Далеко не все детские сады соблюдают базовые правила содержания детей в учреждении. Например, проветривание: вы уверены, что помещения регулярно наполняют свежим воздухом? А прогулки? Как часто группа находится на улице, закаляется? Все это невозможно отследить, но каждый фактор или его отсутствие могут стать причиной самого популярного детского симптома — соплей.

Получается, что далеко не всегда сопливый ребенок представляет угрозу для окружающих детей. Однако классика жанра предполагает, что ребенок с насморком болеет и остается дома, а не отправляется в детский сад. При таком раскладе родитель попадает в ловушку, когда он практически не может ходить на работу в нормальном режиме — возникают ситуации, когда родители приводят шмыгающего носом ребенка в детский сад. И здесь начинаются постоянные споры о том, можно или нельзя так поступать

Вести или не вести ребенка в детский сад?

Конечно, мы уверены в том, что сопливого ребенка родители ведут в детский сад не от хорошей жизни. Современный ритм требует от вас большей рабочей активности, раннего выхода из декретного отпуска и других подвигов. А далеко не у всех есть старательные бабушки, дедушки, тети и дяди, готовые сидеть с ребенком при первых признаках простуды или чего-то еще. Как итог — мы ведем малыша в детский сад.

Что говорят об этом существующие нормы? С точки зрения закона, малыш с соплями, кашлем или другими симптомами, представляющий потенциальную угрозу для окружающих детей, в садик ходить не должен. И это не обсуждается. Действительно, почему из-за кого-то болеющего другие родители должны беспокоиться о здоровье собственного ребенка? Если ваш малыш шмыгает носом, но не болеет так, что может заразить окружающих, об этом должна быть получена соответствующая справка от педиатра. То есть врач должен разрешать ребенку посещать детский сад.

Некоторые родители и даже специалисты в области медицины уверены в том, что легкий детский насморк — это не повод не вести малыша в дошкольное учреждение. Обычно сторонники этой точки зрения руководствуются не только собственной занятостью, необходимостью постоянно посещать работу и сложностями с больничным — все несколько сложнее.

Существует мнение, что именно в детском саду формируется детский иммунитет — мол, ребенок должен переболеть распространенными заболеваниями среди сверстников, чтобы укрепить защитную систему своего организма. И постоянно ограждать детей от инфекций не нужно.

И пока сторонники той или иной позиции будут ожесточенно спорить — будут появляться бесчисленные мнения в пользу той или иной стороны.

Профилактика насморка

И в период адаптации к детскому саду, когда риск появления насморка у ребенка по любому поводу особенно велик, и в любое другое время года родители должны принимать все меры профилактики против респираторных инфекций и вирусов.

В первую очередь, специалисты рекомендуют ставить прививкупротив вируса гриппа. Делать прививку можно каждую осень, с 6 месяцев после рождения. Ваш ребенок попадает в категорию лиц, для которых вакцина будет бесплатной — достаточно просто обратиться в поликлинику к лечащему врачу. Если для вашего малыша вакцинация является первой, укол придется повторить через 4 недели после первого

Во-вторых, специалисты краевогоРоспотребнадзора советуют родителям уменьшить контакты детей с источниками инфекции в осенний и зимний период: не пользоваться активно общественным транспортом, меньше ходить в торговые центры.

В-третьих, по убеждению специалистов, лучшая профилактика — это свежий воздух. На прогулке заразиться практически невозможно, а дома стоит чаще проветривать помещение.

В-четвертых, от простуды и других инфекций помогут главные правила гигиены. Приучите ребенка мыть руки чаще, чтобы снизить риск болезней в вашем доме. А ваша задача — делать своевременную влажную уборку.

В-пятых, стоит присмотреться к питанию — включите в рацион ребенка больше полноценных белков и витаминов группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и другие продукты).

И еще одна рекомендация — не пытайтесь лечить детей самостоятельно. Особенно это касается случаев, когда родители назначают прием антибиотиков и прочих сильных лекарств. Такое безответственное отношение к здоровью не только не поможет получить эффект от лечения, но и может снизить естественный иммунитет ребенка. А значит — болеть он будет чаще, и проблема похода в детский сад с соплями будет тревожить вас еще больше.