**Очередная простуда**

Как же отнестись к тому объективному факту, что в саду ребенок часто болеет? Ведь даже признанный авторитет - доктор Бенджамин Спок - отмечает: "Нужно признаться, что в детском саду дети чаще простужаются, чем дома". И тому есть очевидные причины. Всякое изменение условий жизни, требующее адаптации, представляет собою сильный стрессор для организма. Стресс, в частности, проявляется в том, что ребенок слабеет, у него снижается сопротивляемость к заболеваниям. Кроме того, в детском коллективе значительно выше вероятность инфицирования ребенка, чем дома. Любой здоровый мапыш может быть носителем микроорганизмов, на которые он сам не реагирует, так как они для него "свои", а для другого они могут послужить причиной заболевания. А мамы порой думают, что ребенка в саду "простудили".

Самое важное, что следует при этом иметь в виду: причина постоянных простуд и хронических ОРЗ чаще вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Какие шаги могут предпринять родители с этой целью? Прежде всего, необходима уверенность, что не только ваш ребенок "подходит" детскому саду, но и конкретный сад подходит вашему ребенку. Ведь не секрет, что садик садику рознь. Родители должны убедиться: атмосфера выбранного ими учреждения достаточно благоприятна и комфортна.

Кроме этого, врачи рекомендуют  в период адаптации для профилактики острых респираторных заболеваний провести десятидневный курс витаминотерапии. В последующие полгода такие курсы надо повторять каждые 1,5 месяца. Доказано положительное влияние препаратов, улучшающих клеточный обмен, на снижение заболеваемости ОРВИ в период адаптации.