

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ДЕТСКОМ САДУ?

С точки зрения чисто медицинской отдавать ребенка в детское дошкольное учреждение надо или в 3 месяца (как это происходило 30 лет назад, когда мамы почти сразу выходили на работу), или в 4,5 года. На первый вариант вряд ли кто-нибудь сегодня согласится. Попробуем объяснить, почему более поздний возраст представляется предпочтительным.

В чем, собственно, главная опасность? В погружении вашего домашнего ребенка в агрессивную вирусно-микробную среду, которая, к тому же, каждые 3-4 недели обновляется. Для того, чтобы противостоять этой среде, нужно иметь хорошо работающую иммунную систему, которая созревает более или менее к указанному сроку.

Кроме этого (и это очень важно) ребенок к этому времени созрел для психологической работы с ним - вы можете убедить его в необходимости вашего поступка, да и он сам тянется к сверстникам, ищет общения. Детский сад скорее станет для него источником положительных эмоций, что само по себе способствует в борьбе с инфекцией. Ребенок постоянно плачущий, находящийся в состоянии стресса от разлуки с родителями - отличная добыча для вирусов и микробов.

Но можно ли что-нибудь сделать, если необходимо отдать ребенка в детское учреждение раньше? В первую очередь хочется сказать не столько даже о закаливании, сколько и следовании определенному, не тепличному образу жизни. Мы не призываем всех следовать экстремальным методам закаливания, но элементы - длительное пребывание ребенка на свежем воздухе, чистый и прохладный воздух в комнатах, бегание босиком по полу, посещение детского бассейна, летний отдых на даче, поездки на море - должны войти в жизнь вашего ребенка как можно раньше, тем более, если вы заранее знаете, что ему предстоит рано пойти в детское учреждение. Те, чьи родители закалывают и оздоравливают, те, чьи родители поощряют всяческие спортивные мероприятия на свежем воздухе и дома - с самого рождения. Кстати, первая "оздоровительная процедура" младенца - это грудное вскармливание. Вторая - раннее плавание и "прохладный" образ жизни: дома никаких "трех одежек" дома, вся верхняя одежда выбирается только после взгляда на показатели уличного термометра (минус 10 и плюс 5 градусов требуют совершенно разных шапочек, поверьте!). Также нужны велосипед, санки, лыжи, самокат, ролики, скейтборд, коньки. Не говоря уже про мячи, скакалки, детский теннис-пласт и т.д. К сожалению, ничего не получится, если вы сами в этом участвовать не будете. Итак, чтобы ребенок не болел в детском саду, у него должны быть активные, бодрые родители, которые не жалеют времени и средств (увы!) на собственное здоровье и здоровье своих детей.

Еще одна немаловажная деталь - приучайте, насколько возможно, своего ребенка к контактам с другими детьми (приглашайте их в гости, общайтесь на детских площадках и т.д.). Малыш получает психологический опыт - и одновременно тренируется его иммунная система.

Наконец, существуют и медикоментозные возможности укрепления иммунитета, своеобразные прививки против вирусов и микробов, чаще всего вызывающих респираторно-вирусные заболевания - главный бич детей, пошедших в детское учреждение. Главная особенность этих препаратов состоит в том, что они содержат РНК микробов и вирусов, осколки их оболочек, вызывающие образование как немедленного, так и отсроченного иммунитета. В отличие от многих других иммуномодуляторов подобные препараты безвредны, так как повышают сопротивляемость организма к вирусам и микробам естественным образом.

Существуют и другие маленькие хитрости - промывание носоглотки ребенка 0,85-1% раствором поваренной соли после прихода из детского учреждения, смазывание наружных отделов носовых ходов оксалиновой мазью, витаминизация организма.

И еще одно. Если ребенок все-таки заболел, не держите его дома 3-4 недели. Достаточно нескольких дней. Ведь за месяц в детском коллективе появятся уже другие вирусы и микробы, перед которыми ваш ребенок беззащитен, и возможен новый виток болезни.

Однако если респираторные заболевания протекают тяжело, осложняются астматическим синдромом, если обостряются хронические заболевания, подумайте, стоит ли посещать дошкольное учреждение.