

Как не заболеть в детском саду?

Памятка для родителей

Взгляд педиатра

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. Поэтому разберем второй вариант, который является более 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? Думаю, что да. В первую очередь хочется сказать не столько даже о закаливании, сколько и следовании определенному, не тепличному образу жизни.

Но элементы длительного пребывания ребенка на свежем воздухе, чистый и прохладный воздух в комнатах, бегание босиком по полу и т. д. - должны войти в жизнь вашего ребенка как можно раньше, тем более если вы заранее знаете, что ему предстоит рано пойти в детское учреждение.

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 медикаментозные возможности укрепления иммунитета, своеобразные прививки против вирусов и микробов, чаще всего вызывающих респираторно-вирусные заболевания - главный бич детей, пошедших в детское учреждение. К таким препаратам относится, например, Рибомунил, IRS-19 и ряд других.

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 детский сад дальнейших мучений со здоровьем.

Будьте здоровы!

Данная информация носит ознакомительный характер. Помните, что самолечением заниматься нельзя! При возникновении первых признаков заболевания нужно обратиться к врачу!