

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ДЕТСКОМ САДУ?

Подготовила воспитатель: Сидельникова Е.Н.

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.

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.

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, 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 игра свеч.

Советы:

- убедитесь, что в саду соблюдаются санитарно-гигиенические нормы;
- чаще стирайте одежду ребенка, в которой он ходит в садик;
- предложите вашу помощь воспитателю.

Пока дети гуляют на улице, помещение проветривается сквозным методом. Когда дети спят, открыты верхние фрамуги в игровых залах (это обеспечивает равномерное поступление свежего воздуха откуда-то издалека). Периодически воздух помещений обрабатывается бактерицидными лампами. При пробуждении детям предложат пройти по мокрой махровой дорожке, а затем - по сухой. Мокрая - пропитанное соленой водой длинное махровое полотенце.

О бассейне надо сказать особо. Там всегда поддерживается не только нужная температура воды, но и соответствующая температура воздуха - на 2 градуса выше. Так положено по медицинским нормам.

- Все мы - мамы, и обстановка в детском саду должна быть домашней. Чтобы ребенок не ждал прихода родителей, а увлеченно жил и творил и чтобы на душе у него было спокойно. Тогда никакой грипп не пройдет.