

Здоровье в детском саду

Детский сад – это важный этап в жизни маленького человечка. Но нужно понимать, что каждое дошкольное учреждение – это, прежде всего, агрессивная вирусно-микробная среда с постоянной частотой обновления.

Поэтому нет ничего удивительного в том, что каждый попавший в эту среду ребенок находится под угрозой постоянных инфекционных и простудных заболеваний.



К сожалению, некоторые родители ведут своих детей в сад, не обращая внимания на постоянный насморк, кашель и другие признаки начинающейся болезни. Однако не все инфекционные заболевания на первой стадии имеют заметные симптомы, а некоторые дети могут даже не болеть сами, но являться носителями той или иной инфекции. Поэтому даже обычная детская площадка – это уже место скопления микробов, что уж говорить о замкнутых пространствах детсадовских групп.



Как подготовить своего ребенка и его иммунитет к детскому саду?

Как избежать постоянных инфекций и частых «больничных»?

И как прийти к общему знаменателю под названием «здоровый ребенок» через основной принцип осознанного материнства – «не навреди»?



Итак, если хотите, чтобы ребенок быстро и безболезненно освоился в детском саду, не болел и не страдал, прислушайтесь к советам...

Правило 1: Нет тепличным растениям!

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги – это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.)

все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в новом детском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку – это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.



Правило 2: Вы хотите поговорить об этом?

Психическое здоровье и душевное равновесие оказывает немалое влияние на иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда осознанно и с интересом. Заранее объясните ребенку, что его ждет, проговорите с ним все правила поведения в саду, расскажите, сколько интересных вещей он сможет узнать и увидеть, со сколькими детьми сможет познакомиться – в общем, постарайтесь заинтересовать и заинтриговать ребенка, чтобы избежать лишних стрессов.



Правило 3: Доверяй, но проверяй!



Не смотря на то, что Ваш ребенок выглядит здоровым и бодрым, перед походом в сад нужно пройти диспансеризацию. В первую очередь это нужно Вам самим, чтобы вовремя распознать ту или иную болезнь. А во-вторых, это простое правило поведения человека в коллективе – если сам болен, не заражай других.

Правило 4: Сбалансированное питание – основа здоровья ребенка.

Основа здорового образа жизни – это качественное, разнообразное, сбалансированное питание. Ежедневно в меню ребенка должны входить разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами. Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, т.е. выросшие в той полосе, где рожден ребенок. Так, например, черная смородина является более полезным продуктом богатым витамином С, нежели южные апельсины.



▶ Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки достаточное ее количество. Говоря о детях, мы часто забываем об этом простом правиле: заменяя воду сладким соком, компотом, чаем. Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего. ❌

Правило 5: Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Мало какая мама отважится облить свое чадо ледяной водой. Так уж сложилось, что мы – **homo sapiens** – обладаем невероятной способностью «убивать» своей любовью. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот вместо того, что поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Все хорошо в меру, поэтому и закалка требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта. ▶

▶ Статистика утверждает: среди закаленных детей больных в разы меньше. Однако это путь не для слаботерпных.



Вот несколько принципов, следуя которым, Вы сможете закалить своего малыша, оказав неоценимую поддержку его хрупкому иммунитету:

- ▶ главное правило для мамы: ничего не бояться и верить в успех;
- ▶ начинать закаливание следует с воздушных ванн;
- ▶ начинать закаливание **НИКОГДА НЕ ПОЗДНО**;
- ▶ системный подход;
- ▶ все нужно делать постепенно, начать лучше с положенных телу 36 градусов, снижая температуру на 1-2 градуса в 3-4 дня;
- ▶ все нужно делать в процессе игры, с хорошим настроением и улыбкой, без слез и истерик;



- ❗ не допускать переохлаждения, все нужно делать быстро: облили, растерли, одели;
- ❗ не допускать перегрева;
- ❗ не начинать закаливание, если ребенок не здоров;
- ❗ перед началом процедур руки, и, главное, ноги ребенка должны быть теплыми.



Правило 6: Страховой полис для иммунитета.

▶ Не смотря на то, что существует множество медикаментозных способов поддержать хрупкий детский иммунитет, применять их самостоятельно и без медицинских показаний не стоит. Следует обратиться за консультацией к терапевту, а лучше к иммунологу, так как большинство иммуномодуляторов при постоянном применении угнетают естественные функции иммунитета.

Однако существуют и другие маленькие хитрости, не требующие вмешательства докторов. Например, промывание носоглотки ребенка после возвращения из детского сада слабым (0,85-1%) раствором поваренной соли, или же специальным препаратом на основе морской соли, продающимся в аптеке (Салин, Акваларис). Помимо этого не нужно забывать мыть руки с мылом после прогулок и перед едой и по возможности избегать общественного транспорта и мест повышенного скопления микробов.



Природные иммуномодуляторы.

▶ Не стоит забывать о натуральных иммуномодуляторах, регулярное употребление в пищу которых поможет поддерживать в тонусе детский иммунитет. К ним относится сироп шиповника, мед и так называемое «холодное» варенье – протертая с сахаром свежая ягода. Шиповник – незаменимый источник витамина С, особенно в зимнее время. Мед с давних времен применяется во врачебной практике, как заживляющее, снимающее раздражение, сухость кожи и стимулирующее выработку эндорфинов вещество. «Холодное» варенье, заготовленное с лета – также является источником различных витаминов, его можно добавлять в чай вместо обычного сахара. Получается и вкусно, и полезно.

