

Идти в детский сад готов!

Итак, решено: ваш малыш этой осенью пойдет в детский сад. Как помочь еще столь несовершенным системам организма адаптироваться к новой обстановке? Что делать, чтобы ребенок как можно меньше болел? Как противостоять садовым болезням? Вопросов возникает огромное количество: и психологических, и педагогических и самых волнующих, о которых мы поговорим, — медицинских.



Болезни

Самое большое опасение родителей новоиспеченного детсадовца — частые простудные и инфекционные заболевания. И это не далеко от истины. Почему же практически все дети начинают чаще болеть в детском саду и что с этим можно сделать?

Малыш сталкивается с огромным количеством новых видов микроорганизмов, присущих детскому коллективу, и начинается процесс адаптации. Если иммунная система ребенка готова к таким нагрузкам, то встреча с новыми микробами и вирусами будет для малыша в некотором смысле даже полезной: постепенно сформируется стойкий иммунитет и малыш перестанет часто болеть, сможет в дальнейшем спокойно отвечать на вирусно-микробные атаки. Наша главная задача при подготовке ребенка к первому походу в детский коллектив — обеспечить защитным силам его организма возможность такой борьбы. Сюда входит закаливание, неспецифическая профилактика респираторных заболеваний, правильное сбалансированное питание, режим дня и своевременный полноценный отдых.

Отдельно хотелось бы упомянуть о **детских инфекционных заболеваниях**. Это всем известные краснуха, ветрянка, корь и др. Они так и называются — «детские», следовательно, именно эта возрастная группа более всего им подвержена, но, в то же время, именно в детском возрасте данные заболевания переносятся легче всего.

Встретиться с этими инфекциями вне детского коллектива достаточно сложно, а вот в группе детского сада такие инфекции распространяются достаточно быстро, так как основной путь их передачи — воздушно-капельный. И если какой-нибудь ребенок болеет, в группе вводится особый режим — карантин.

Карантин — система мероприятий, обеспечивающая предупреждение распространения инфекционных заболеваний (путем изоляции больных, запрещения въезда и выезда из зоны, пораженной инфекцией). Сроки карантина устанавливаются на основании данных о наибольшей продолжительности инкубационного периода заболевания.

Очень часто родителей интересует вопрос: водить ли ребенка в детский сад, если в группе объявлен карантин? Весьма возможно, что ваш малыш уже успел проконтактировать с заболевшим ребенком, поэтому нет смысла держать его дома. Заболеет ли малыш, и в какой степени будет протекать болезнь, зависит от сопротивляемости организма вашего ребенка.

Каждое утро детсадовский врач или медсестра осматривает ребенка на наличие признаков заболевания: осмотр кожных покровов, слизистой ротоглотки, при необходимости — измерение температуры тела. При подозрении на возможное изменение в состоянии здоровья малыш возвращается домой с рекомендацией обратиться к участковому педиатру. Во многих детских садах есть возможность проведения профилактических и восстановительных мероприятий для часто болеющих детей и детей после болезни. Например, ингаляции, ароматерапия, кварцевание, инфракрасная кабинка и др. Дети регулярно проходят диспансеризацию и осмотр узких специалистов, если это необходимо. Контроль над этим, а также проведение плановых профилактических прививок, берет на себя врач детского сада.

Основные моменты подготовки малыша к посещению детского сада

1. **Режим дня.** Постарайтесь его максимально подстроить под режим дня в детском саду. Это желательно сделать заранее, примерно за 2-3 месяца до поступления в детское учреждение. Просыпайтесь за час до предполагаемого выхода из дома, тихий час и время приема пищи тоже должны примерно соответствовать детсадовским. Укладывайте малыша вечером пораньше, чтобы он просыпался бодрым и выспавшимся.
2. **Закаливание.** Важнейший метод профилактики острых респираторных инфекций. Оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Путем закаливания можно если не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к ней ребенка. Закаливающими мероприятиями являются: прогулки на свежем воздухе, причем в любую погоду, частое проветривание

помещений; хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду; очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, речка, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Не старайтесь дома тщательно избегать сквозняков — в садах часто дети спят и играют с открытыми форточками, и малыш с непривычки может простудиться. Постепенно приучайте ребенка к прохладному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое — это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур. И всегда помните о главном принципе закаливания — во всех процедурах необходимо строго постепенно наращивать нагрузку!

3. **Навыки самостоятельного питания.** Приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните «кусочничество» между приемами пищи. Научите малыша пользоваться столовыми приборами — детки с охотой подражают взрослым и готовы к этим навыкам с 1,5 лет. Очень часто «малоежки» начинают с большей охотой кушать в компании. В любом случае, о детях, у которых есть трудности с питанием, необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с приемом пищи очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.
4. **Навыки самостоятельного бытования.** Малышу будет проще освоиться в детском саду, если он будет уметь делать некоторые вещи сам: одеваться, зашнуровывать ботинки, убирать игрушки. Не препятствуйте попыткам ребенка обучиться навыкам бытования, пусть даже поначалу у него не очень уверенно и хорошо все получается. После года ребенок уже способен сам снимать с себя носки, шапку, колготки, трусики. После двух он может и одеваться: это ему будет легче сделать, если одежда уложена в правильном порядке, вывернута на лицевую сторону, пряжки на туфельках расстегнуты. К трем годам ребенок способен самостоятельно полностью раздеться и одеться.
5. **Опыт общения с другими детками.** Очень важно, чтобы у ребенка был такой опыт, и, желательно, положительный. Для этого старайтесь знакомиться со сверстниками и с более старшими детками. Научите малыша здороваться с детьми, предлагать детям свои игрушки, просить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

Неприменно сообщите воспитателю, врачу и медсестре об имеющихся у малыша заболеваниях, особенностях развития, непереносимости пищи или аллергии на лекарственные препараты. При необходимости диетического питания не забудьте упомянуть и об этом. Желательно, чтобы у работников дошкольного учреждения была возможность в экстренном случае связаться с вами.

Если все эти моменты вы с малышом сможете пройти до поступления в детский сад, это значительно облегчит вашему ребенку процесс адаптации к новым условиям, и, таким образом, сохранит резервные силы организма для перестройки и развития иммунной системы и борьбы с возможными инфекциями.



О методах неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний можно ежедневно принимать по 2-3 зубчика чеснока, а также лук — эти продукты содержат фитонциды, которые губительно действуют на вирусы гриппа. Маленьким детям вместо приема чеснока внутрь можно делать «чесночные ингаляции»: мелко нарезанный чеснок поместить в емкость с отверстиями (например, пластиковый контейнер от киндер-сюрприза, в котором предварительно проделаны дырочки), и повесить в виде кулончика на шею малыша.

Всем известны полезные свойства аскорбиновой кислоты и поливитаминов для профилактики ОРЗ. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых — лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Некоторые народные рецепты для профилактики и лечения острых респираторных заболеваний и гриппа:

Внимание! Не рекомендуется использовать народные рецепты для лечения маленьких детей без предварительной консультации врача!

- Натереть на мелкой терке морковь, отжать, в полученный сок добавить оливковое масло (в соотношении 1:1) и 2-3 капли свежего чесночного сока. Закапывать в нос 3 раза в день по 2 капли в обе ноздри.
- Мелко нарезать лук (4 столовые ложки), залить его стаканом теплой кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда и дать постоять 30 минут. Закапывать в нос 3 раза в день по 2 капли в обе ноздри.
- 2 чайные ложки меда и 2 чайные ложки свежего свекольного сока смешать. Закапывать 3 раза в день по 3 капли в обе ноздри.
- Измельченные плоды шиповника (можно это сделать в обыкновенной кофемолке), листья крапивы, листья чабреца смешать в равном соотношении и залить 2 стаканами холодной воды. Довести до кипения и кипятить 3 минуты. Затем дать постоять в течение часа. Пить с майским медом в виде теплого чая по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.
- Туалет носа: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом, при котором механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
- Полоскание горла растворами фурацилина, соды, ромашки.
- Смазывание слизистой носа масляным настоем чеснока с луком. При этом настой по народному рецепту готовится следующим образом: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30-40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.

Малышам перед выходом из дома в период повышенной заболеваемости респираторными заболеваниями можно смазывать носовые ходы оксолиновой мазью (противовирусный препарат), или растительным маслом.

Автор:
Тамара Клименко, врач-педиатр