

## Детсадовский иммунитет

Иммунитет малыша становится более или менее стабильным только к 4, 5 годам. До этого времени малышу "разрешается" болеть в среднем 6-8 раз в год. Правда, современным детям, жертвам плохой экологии в рамках отведенных норм удается удержаться редко, болеют соответственно чаще.

Самые частые детсадовские болезни – ОРВИ и ОРЗ. Попадая из домашних условий, где риск подхватить различные инфекции и вирусы сведен к минимуму, в агрессивную среду, полную микробов и возбудителей болезней, организм ребенка в буквальном смысле слова подвергается атаке.

Защитный резерв, и так работающий на пределе, подрывают и психологические проблемы. Иммунологами давно подмечено, что когда малыш идет в садик с нежеланием, плачет и плохо адаптируется, он болеет чаще, чем его сверстники, идущие в детский сад с удовольствием.

Чтобы предотвратить частые простудные заболевания, важно укреплять иммунитет (закаливанием, витаминами, ежедневными прогулками, занятиями в бассейне, кислородными коктейлями), заранее настраивать ребенка на посещение детского сада (можно обратиться к детскому психологу), развивать в ребенке общительность и дружелюбие (до того момента, как ребенок пойдет в садик, важно создавать ему условия для общения с себе подобными – на игровой площадке, в игровой комнате, в школе раннего развития).

В сезон эпидемий в качестве профилактики можно использовать иммуномодулирующие препараты. Это могут быть гомеопатические средства или лекарства на основе интерферона. Но использовать их можно только после консультации с врачом!

Если ребенок все-таки заболел, не нужно утверждать, что «сопли – это не болезнь», и продолжать водить его в садик. Любая простуда опасна осложнениями. Поэтому ОРВИ и ОРЗ нужно лечить под присмотром врача. А после полного выздоровления дать иммунитету какое-то время на восстановление. Это может быть 5 дней или месяц - в зависимости от тяжести перенесенного заболевания. Поэтому врачи часто сами продляют больничный, даже когда видимые симптомы болезни уже прошли, давая дополнительное время на восстановление.

Если же отправить в садик ребенка, не долечив болезнь, через 2-3 дня малыш, как правило, опять заболевает.

Другая группа классических детсадовских болезней – ветрянка, корь, краснуха, паротит (свинка) и т.д. От последних трех делают

профилактические прививки, которые позволяют снизить заболеваемость и уменьшить риск осложнений.

От ветрянки вакцины нет. И она считается «классикой» детских садов. Единственным спасением от этой болезни может быть крепкий иммунитет и немного везения.

Еще один вид детсадовских болезней – кишечные инфекции. Для их предупреждения важно с раннего детства приучать ребенка к правилам личной гигиены – мыть руки перед едой, после туалета, не брать игрушки в рот и т.д.

### ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

#### **Правило 1: Нет тепличным растениям!**

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги - это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком или на босу ногу, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.) - все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в новом детсадовском 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?**

Как это ни странно, но психическое здоровье и душевное равновесие ребенка оказывает немалое влияние на его иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда веселым и с интересом. Важно эмоционально настраивать ребёнка.

#### **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 потом не кусать локти, что вовремя не распознали 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.**

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей – это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка с самых первых дней

его жизни так, чтобы ежедневно в его меню входили 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. К примеру, для нас, жителей средней полосы, 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 хотя бы небольшое ее количество. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно, когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чай! Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.

### **Правило 5: Если хочешь быть здоров - закаляйся!**

Если с советских времен всем нам хорошо известна магическая формула абсолютного счастья: «если хочешь быть здоров - закаляйся!» И правда, статистика утверждает, что среди закаленных детей больных в разы меньше. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот вместо того, чтобы поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате которого ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Все хорошо в меру, поэтому и закалка тоже требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта.

### **Правило 6: Страховой полис для иммунитета**

Существует множество медикаментозных способов поддержать хрупкий детский иммунитет - от иммуномодуляторов до физиопроцедур. Но применять их самим не стоит, для начала нужно проконсультироваться с педиатром, а еще лучше с иммунологом. Ведь известно, что большинство иммуномодуляторов, например, при постоянном применении угнетают естественные функции иммунитета. Однако существуют и другие маленькие хитрости, не требующие вмешательства докторов. Одна из таких хитростей - это промывание носоглотки ребенка после возвращения из детского сада. Для промывания используется (0,85 - 1%-ный) раствор поваренной соли или же специальные препараты на основе морских солей, продающиеся в аптеках. После промывания можно смазать нос оксолиновой мазью. Помимо этого нужно не забывать мыть руки с мылом после прогулок и перед едой и по возможности избегать общественного транспорта и других мест повышенного скопления микробов.