

Как пойти в детский сад и не заболеть?



До сих пор ребенок вообще никогда не болел. Но, говорят, в детском саду дети все время болеют. Так ли это? Примерно половина детей реагируют на помещение в детский сад «скрытым сопротивлением». Попросту – начинают часто болеть. И самое распространенное объяснение – дети «подхватывают» простуду друг от друга лишь одна из причин.

Что могут сделать родители:

1. Начните посещение детского сада после 3-3,5 лет. В этом возрасте ребенок уже психологически готов отделиться от мамы. До 3-х летнего возраста иммунная система незрелая и не производит клеток памяти, необходимых для выработки иммунитета после перенесенных ОРЗ, поэтому ребенок в детском коллективе будет болеть часто.

2. Не планируйте профилактические прививки непосредственно до и в первые месяцы посещения детского сада. В это время есть повышенный риск заболеть простудными болезнями, что снижает эффективность вакцинации.

3. Сдавайте анализы на глисты. Известно, что в детских коллективах часто встречаются гельминтозы (к примеру, острицы). Если ребенок часто болеет, нужно периодически сдавать анализы на наличие глистов и, при необходимости, проходить лечение.

4. Планируйте начало "садиковой" жизни на конец августа - сентябрь. Летом все дети набираются здоровья. Воздух, солнце, вода, физическая активность и витамины повышают запас прочности перед адаптацией и шансы, что малыш успеет приспособиться к новому образу жизни прежде, чем все вокруг начнут чихать и кашлять.

5. Будьте рядом. Правильно расставляйте приоритеты между ребенком и работой. В первые три года жизни ребенок больше всего нуждается в маме. Не водите ребенка в детский сад, пока болеет и несколько дней после того, как он будет окончательно здоров. Пока ребенок не выздоровеет, он сам является причиной заражения других детей и, из-за временного снижения иммунитета может легко «подхватить» другую инфекцию от них.

6. Выберите свой график посещений детского сада. Не оставляйте малыша в детском саду от звонка до звонка. В первые дни приводите ребенка на 1 час, постепенно увеличивая временной интервал. По возможности, устраивайте среди недели выходной для профилактики переутомления нервной системы.

7. Следите за температурным режимом, проветриванием и влажностью воздуха. Оптимальная температура в помещении для ребенка 22 градуса.

8. Не кутайте ребенка, не гонитесь за модой, одевайте в одежду, не стесняющую движений. Слойность одежды ребенка должна соответствовать размеру и времени года, так как терморегуляция ребенка несовершенна и он склонен к перегреванию и переохлаждению, что провоцирует риск заболевания.

9. По приходу домой необходимо сразу умыть ребенка, тщательно вымыть руки, промыть носовые проходы. Не оставляйте ребенка в «садиковой» одежде, на которой могут осесть микробы, а переодевайте в домашнюю. Одежду из садика сразу стирайте.

10. Приучайте ребенка к самостоятельности.

11. Формируйте правильные пищевые привычки. Меню должно сбалансированным, включая достаточное количество витаминов.

12. Избегайте, без необходимости, посещения общественных мест ребенком (кафе, рестораны, торговые центры, детские развлекательные центры).

13. Проводите больше времени на свежем воздухе. Выбирайте для прогулок парки и лесные зоны, обогащенные кислородом.

Здоровья вам и вашим детям!

Материал подготовила: Королева
М.В., специалист консультационного
пункта ТОГАДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад «Возрождение»