Детский сад – это важный этап в жизни каждого 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 несознательные родители ведут своих детей в сад, не обращая внимания на постоянный насморк, а порой даже кашель и другие симптомы 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.

Многие педиатры считают, что отдавать ребенка в сад нужно в 3 месяца, когда он еще ни к чему не привык или же уже в 4,5 года, когда собственный иммунитет малыша достаточно окреп и сможет противостоять новой окружающей его среде. Отдать ребенка в ясли в возрасте 3 месяцев вряд ли решится хоть одна мать, да и яслей таких у нас практически нет, а вот к 4,5 годам, как правило, все «декретные» мамы должны уже полтора года как трудиться на благо общества, а не сидеть дома, предаваясь заботам о своем чаде.

В связи с этим возникает вопрос, как подготовить своего ребенка и его иммунитет к детскому саду? Как избежать постоянных болезней и частых больничных? И как прийти к общему знаменателю под названием «здоровый ребенок» через основной принцип осознанного материнства – «не навреди»?

2 дня в саду – 3 недели дома?

Спросите мам, чьи дети уже ходят в детский сад, большинство из них знакомо со схемой «2 дня в саду – 3 недели на больничном». Многие даже расскажут вам, что до детского сада их дети ничем никогда не болели, а вот пошли в сад и все – постоянные болячки, кашель, насморк, микстуры… Как показывает практика, именно постоянные болезни порой становятся основной причиной, по которой матери «созревают» до таких процедур, как обливание и закаливание, на которые раньше, как говорится, рука не поднималась. Ну а поскольку любое заболевание легче предотвратить, чем лечить, то и подготовку к саду целесообразнее начинать до его посещения, а не тогда, когда вся семья дружно настрадалась, наболелась и належалась по больницам.

Итак, если хотите, чтобы ребенок быстро и безболезненно освоился в

детском дошкольном учреждении, не болел и не страдал, прислушайтесь к нашим советам и следуйте этим нехитрым правилам…

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 осознанно и с интересом.

Для этого выбирайте подходящий сад, где как можно меньше детей и больше педагогов в каждой отдельно взятой группе. 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.

Не стоит также оставлять ребенка сразу и на целый день, попробуйте сначала привести его на полчасика и, быть может, даже посидеть с ним рядом, если это потребуется. Пребывание ребенка в саду увеличивайте постепенно – так вы сможете избежать многих психологических проблем.

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.

Итак, пройдите всех полагающихся врачей (конкретнее вам расскажут об этом в вашей районной поликлинике), сделайте все полагающиеся прививки (в том случае, конечно, если вами не принято решение от них отказаться) и тогда уже со спокойной совестью идите «сдаваться» в сад.

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 чаи. Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.

Правило 5: Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Еще 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. Однако это путь не для слабонервных. Мало какая мама отважится облить свое чадо ледяной водой. Так уж сложилось, что все мы – homo sapiens – обладаем невероятной способностью «убивать» своей любовью. 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.

Итак, есть 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;
• врачи рекомендуют начинать закаливание с воздушных ванн;
• начинать закаливание нужно как можно в более раннем возрасте, но НИКОГДА НЕ ПОЗДНО;
• все процедуры нужно проводить систематически (каждый день или через день – как заведете);
• все нужно делать постепенно, так что не стоит сразу же выливать на ребенка ледяную воду, начать лучше с положенных телу 36 градусов, снижая температуру на 1-2 градуса в 3-4 дня (учтите, что в этом случае все

индивидуально и возможно ребенку потребуется больше времени, чтобы привыкнуть к новой температуре);
• все нужно делать в процессе игры, с хорошим настроением и с улыбкой – слезы и истерики исключены, лучше отложить процедуру на несколько дней, пока малыш не забудется;
• 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.

С помощью этих нехитрых правил, многие дети перестали болеть не только простудными заболеваниями, но и стали легче переносить инфекционные болезни и постоянные стрессы.

Помните о том, что для ребенка важно не только его здоровье, но и здоровье его родителей, иначе, кто о нем позаботиться, если не вы? Так что самый лучший способ – это закаливаться всей семьей. И кстати, если сочетать водные процедуры с массажем и зарядкой, то лучшего способа предохранить здоровье вашего малыша не найти. Однако прежде чем начинать любые процедуры будет нелишним посоветоваться с педиатром.

Правило 6: Страховой полис для иммунитета

Кроме того, 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 слабый (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.

Природные иммуномодуляторы

И напоследок, хочется сказать два слова о натуральных иммуномодуляторах, регулярное употребление которых в пищу 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 года.

Мед вообще с давних времен применяется во врачебной практике, как заживляющее, успокаивающее, снимающее раздражение, сухость кожи и стимулирующее выработку эндорфинов вещество. Однако не стоит забывать о его сильных аллергенных свойствах.

«Холодное» варенье, заготовленное с лета – также является источником различных витаминов, его можно добавлять в чай вместо обычного сахара. Получается не менее вкусно и даже более полезно.