



КАК ПОСЕЩАТЬ ДЕТСКИЙ САД И НЕ БОЛЕТЬ

Согласитесь, эта проблема знакома многим родителям. Когда мама была в декретном отпуске по уходу за ребенком или же он постоянно находился под присмотром бабушки, то малыш почти не болел. Но как только он пошел в детский сад, то стал практически не вылезать из простуд и прочих недугов. Почему? И почему в одной и той же детсадовской группе одни дети постоянно болеют, а другие хоть и болеют, но не так часто? Как можно обезопасить ребенка и какие меры предпринять, особенно в холодный период? Всем мамам и бабушкам советую учесть несколько важных моментов.

ПРОСТУДА ЗА КОМПАНИЮ

Конечно, существуют объективные факторы, на которые мы не можем влиять. Например, на количество человек в группе. И чем больше детей в группе, тем чаще они болеют, элементарно заражаясь друг от друга. Иногда достаточно одного простуженного ребенка, чтобы заболели все. Не в каждом городе или поселке есть частный детский сад с 6-8 малышами в группе, да и далеко не все родители могут себе его позволить.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2019 г. №10 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2019-2020 годов» регламентирован ежедневный осмотр детей перед садиком. То есть перед тем, как принять ребенка в группу, медработник либо воспитатель должен его осмотреть.

Где-то этот утренний фильтр организован в полной мере. Медработник каждое утро проверяет всех малышей: измеряет температуру, осматривает горло, живот, кожу на предмет высыпаний, и если выявляет заболевших, то сразу передает их родителям. Однако медики есть далеко не во всех детских

садах, да и осмотр происходит обычно не каждое утро, а в лучшем случае раз в неделю. Чаще всего ребенка осматривает воспитатель, и хорошо, если внимательно, не в спешке. На практике же по разным (чаще вынужденным) причинам родители отводят в группу либо недолеченного, либо откровенно больного ребенка. Этого зачастую достаточно, чтобы заразить и окружающих детей.

КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ...

И все же родителям вполне по силам укрепить организм ребенка, используя время, когда тот находится дома, то есть после садика и на выходных. Чтобы ребенок меньше и реже болел, обратите внимание на следующие факторы:

Вспышки инфекций. Внимательно проверьте наличие обязательных прививок, особенно против кори, коклюша, столбняка, против пневмококковой инфекции (вызывает отиты, бронхиты, пневмонию). Рекомендую дополнительно защитить ребенка, проведя вакцинацию от менингита, гепатита А, против гемофильной инфекции. И, конечно, сделать сезонную прививку от гриппа.

Кстати, если дома есть грудничок, а другой ребенок пошел в детский

сад, то сейчас появились вакцины против ротавирусной инфекции и ветрянки. Именно эти инфекции старше дети часто приносят домой, заболевая сами и одновременно заражая малышей.

Режим сна и отдыха. Это взрослым требуются выходные, чтобы отойти от рабочей недели. Организм ребенка растет и развивается все 7 дней в неделю. Поэтому старайтесь не сбивать режим сна даже в выходные и каникулы.

Питание. Чтобы организм дольше противостоял простуде и гриппу, необходимо здоровое питание. В питании, особенно в сезон простуд, детям требуется достаточное количество клетчатки. Исключите питание «всухомятку», не приучайте ребенка к бутербродам, сократите мучное и выпечку. И, конечно, увеличьте количество фруктов и овощей. Очень хорошо регулярно готовить вкусные, полезные салаты. Например, морковь плюс сухофрукты, морковь плюс свекла, капуста или любые другие овощи. При отсутствии аллергии делайте для всей семьи салат «Здоровье» из меда, моркови и орехов.

Конфеты и шоколадки замените полезными сладостями (сухофрукты, пастила, орехи с медом). Вовремя обращайтесь к детскому стоматологу. Не допускайте развития кариеса.

Полоскание горла. Научите ребенка с самого раннего возраста полоскать горло. Дети кусаются, облизывают перила и качели, тянут руки в рот, на них просто часто чихают и кашляют окружающие. Для того чтобы уменьшить количество бактерий, вирусную нагрузку, которая была в течение дня, приучите ребенка не только мыть руки перед едой, но и полоскать горло простой водой комнатной температуры после улицы и на ночь. А если постепенно снижать градус воды, то получится еще и закаливание горла. Не «вымывайте» свою микрофлору, достаточно простой воды. Антисептические растворы нужны только в период заболевания.

Сухие руки, ноги. Следите за тем, чтобы ноги и руки у ребенка не мерзли и всегда были сухими. На

прогулке желательно иметь с собой сменные варежки и носки. Хорошо бы приобрести термостельки, возможно, термобелье.

«Погода» в доме. Следите за тем, чтобы дома не было слишком жарко. Оптимальная температура – 18-20 градусов. В то же время не допускайте сухости воздуха, который зимой часто бывает в квартирах из-за батарей отопления. В этой ситуации выручит увлажнитель воздуха. Вовремя проветривайте помещения, но не допускайте сквозняков.

Зарядка плюс дыхательная гимнастика отлично тренируют бронхолегочную систему. В Интернете несложно найти дыхательную гимнастику, соответствующую возрасту ребенка. Делайте не весь комплекс, а 2-3 упражнения, но каждый день!

Освойте простые приемы массажа либо обратитесь к специалисту. По возможности хорошо бы два раза в год проводить ребенку полноценный курс общего массажа. Купите или сделайте дома ортопедический коврик, по которому полезно ходить босиком. Можно

также стоять на нем, пока ребенок умывается и чистит зубы.

Следите за осанкой. Не допускайте, чтобы ребенок сутулился. Очень полезно плавание. Если нет возможности ходить в бассейн – пусть имитирует в игровой форме дома на полу, как будто он плывет, загребая руками. Это и весело, и полезно, поскольку при этом хорошо работает плечевой сустав.

Как можно меньше гаджетов. Не запрещайте, но ограничивайте игры в телефоне, планшете. У детей быстро портится зрение из-за неудобной позы и частых наклонов головы. Уже у малышек появляются мышечные зажимы шейно-воротниковой зоны, а это нарушает работу сосудов головного мозга. Появляются невнимательность, утомляемость, даже головные боли.

Не забывайте про витамины. Ребенок должен принимать витамин D, сезонные витамины и микроэлементы – дозировку подберет лечащий врач. Проверьте гемоглобин. Если есть анемия, дефицит железа, педиатр также назначит лечение.

И, наконец, если ребенок часто и долго болеет простудными заболеваниями, с осложнениями, важно исключить аллергию, проверить аденоиды. Аллергический ринит и аденоиды под маской простуд и ОРВИ очень часто могут быть просто незамеченными.

Психосоматика. А может, ребенок просто не хочет ходить в садик? Здесь очень важен положительный настрой дома. Если малыш часто и долго болеет, вполне возможно развитие психосоматических заболеваний, когда таким образом он неосознанно привлекает внимание родителей. Не пропускайте симптомы тревожности у своих детей. В некоторых случаях очень помогают детские психологи. Их профессиональную помощь тоже нельзя исключать.

Это те моменты, которые вполне могут учитывать родители часто болеющих детей. Хотя в каждом конкретном случае необходимо показать его педиатру. Только не занимайтесь самолечением, чтобы не пропустить серьезной патологии.

Марина МЯГКОВА,
врач-педиатр.