

Адаптация организма ребёнка к детскому саду.

Итак, Ваш, малыш подрос и пришло время идти в детский сад. Как помочь его еще столь несовершенным регуляторным системам организма адаптироваться к новой обстановке? Что делать, чтобы ребенок как можно меньше болел? Как противостоять болезням? Вопросов возникает огромное количество: и психологических, и педагогических, и, самых волнующих, медицинских. Давайте попробуем разобраться именно в вопросах, касающихся здоровья малыша и адаптации к детскому саду с медицинской точки зрения.

Болезни.

Самое большое опасение родителей новоиспеченного детсадовца – частые простудные и инфекционные заболевания, появляющиеся у малышек, когда они начинают ходить в детский сад. 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 данному 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, и сможет в дальнейшем спокойно отвечать на вирусно-микробные атаки.

И наша главная задача при подготовке ребенка к первому походу в детский коллектив – обеспечить защитным силам его организма возможность такой борьбы. Сюда входит и закаливание, и неспецифическая профилактика респираторных заболеваний, и правильное сбалансированное питание, и 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 детские инфекции распространяются достаточно быстро, т.к. основной путь их передачи – воздушно-капельный. И если какой-нибудь ребенок заболевает, в группе вводится 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. Заболит 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 мероприятия для часто болеющих детей и деток после болезни. Например, ингаляции, аромотерапия, кварцевание и др.

Детки регулярно проходят диспансеризацию и осмотр узких специалистов при необходимости, контроль над этим, а также проведение плановых профилактических прививок, берет на себя врач детского сада.

Итак, основные моменты подготовки малыша к посещению детского сада.

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.

Закаливание. Важнейший метод профилактики острых респираторных инфекций. Закаливание 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 садиках часто дети спят и играют с открытыми форточками, и малыш с непривычки может простудиться. Постепенно приучайте ребенка к холодному 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!

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 для 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, содержащих 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 подвесить 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 citrusовых – лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. (Осторожно при склонности к аллергии!) 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 1 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: мыть 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.