

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ДЕТСКОМ САДУ?

Кое-что об иммунитете

Взгляд педиатра

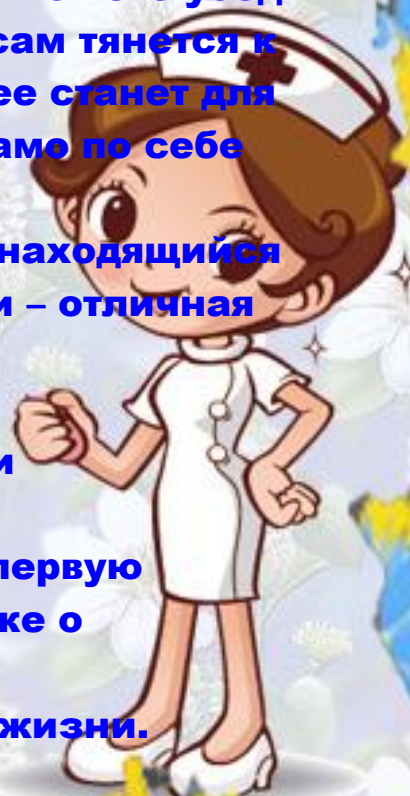
С точки зрения чисто медицинской, отдавать ребенка в детское дошкольное учреждение надо или в 3 месяца (как это происходило 30 лет назад, когда мамы почти сразу выходили на работу), или в 4,5 года. На первый вариант вряд ли кто-нибудь сегодня согласится. Поэтому разберем второй вариант, который является более предпочтительным.

В чем, собственно, главная опасность? В погружении вашего домашнего ребенка в агрессивную вирусно-микробную среду, которая, к тому же, каждые 3-4 недели обновляется. Для того, чтобы противостоять этой среде, нужно иметь хорошо работающую иммунную систему, которая созревает более или менее к указанному сроку.

Кроме этого (и это очень важно) ребенок к этому времени созрел для психологической работы с ним - вы можете убедить его в необходимости вашего поступка, да и он сам тянется к сверстникам, ищет общения. Детский сад скорее станет для него источником положительных эмоций, что само по себе способствует в борьбе с инфекцией. Ребенок постоянно плачущий, находящийся в состоянии стресса от разлуки с родителями – отличная добыча для вирусов и микробов.

Но можно ли что-нибудь сделать, если необходимо отдать ребенка в детское учреждение раньше? Думаю, что да. В первую очередь хочется сказать не столько даже о закаливании, сколько и следовании определенному, не тепличному образу жизни.

Но элементы длительного пребывания ребенка на свежем воздухе, чистый и прохладный воздух в комнатах,



**бегание босиком по полу и т. д. - должны войти в жизнь
вашего ребенка как можно раньше, тем более если
вы заранее знаете, что ему предстоит рано пойти в
детское
учреждение.**

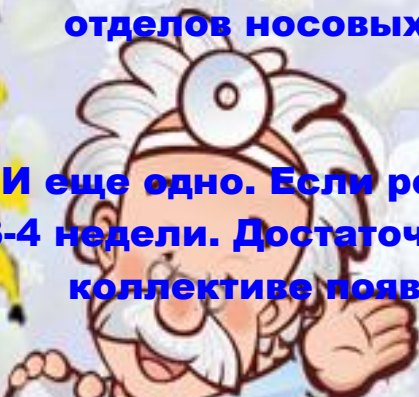
**Еще одна немаловажная деталь - приучайте, насколько
возможно, своего ребенка к контактам с другими детьми
(приглашайте их в гости, общайтесь на детских площадках и
т.д.). Малыш получает психологический опыт - и одновременно
тренируется его иммунная система.**

**Наконец, существуют и медикоментозные возможности
укрепления иммунитета, своеобразные прививки против
вирусов и микробов, чаще всего вызывающих респираторно-
вирусные заболевания - главный бич детей, пошедших в
детское учреждение. К таким препаратам относится, например,
Рибомунил, IRS-19 и ряд других.**

**Главная особенность этих препаратов состоит в том, что
они содержат РНК микробов и вирусов, осколки их оболочек,
вызывающие образование как немедленного, так и
отсроченного иммунитета. В отличие от многих других
иммуномодуляторов подобные препараты безвредны, так как
повышают сопротивляемость организма к вирусам и микробам
естественным образом.**

**Существуют и другие маленькие хитрости промывание
носоглотки ребенка 0,85-1% раствором поваренной соли после
прихода из детского учреждения, смазывание наружных
отделов носовых ходов оксалиновой мазью, витаминизация
организма.**

**И еще одно. Если ребенок все-таки заболел, не держите его дома
3-4 недели. Достаточно нескольких дней. Ведь за месяц в детском
коллективе появятся уже другие вирусы и микробы, перед**



которыми ваш ребенок беззащитен, и возможен новый виток болезни.

Однако если респираторные заболевания протекают тяжело, осложняются астматическим синдромом, если обостряются хронические заболевания, подумайте, стоит ли детский сад дальнейших мучений со здоровьем.

Будьте здоровы!