

Пойти в детсад и не болеть



Пойти в детский сад и совсем не болеть не возможно, но можно минимизировать частоту и тяжесть болезней. Когда ребёнок в первый раз покидает привычную домашнюю обстановку и идёт в детский сад, он встречается не только с различными инфекциями, которыми болеют другие дети, но и с новыми социальными отношениями, с иным укладом жизни, другими правилами, требованиями, режимом и т.д.

Конечно же малышу необходимо время, чтобы привыкнуть, научиться принимать новые правила и взаимодействовать с разными людьми. Но есть все силы маленького организма брошены на нелёгкий процесс адаптации не только к новой микрофлоре, но и к новым психологическим и социальным требованиям: на иммунитет ложится просто колоссальная нагрузка. Причём в зависимости от состояния здоровья, навыков и привычек, особенностей личности и прежней домашней жизни одному малышу для такой адаптации потребуются примерно две недели, а другому – до полугода.

Что скрывается за словами "не болеть":

- избежать простуды и инфекций;
 - обойтись без мелких и не очень травм;
 - не допустить возникновения или обострения хронических заболеваний;
- Каким же образом можно снести каждый из этих рисков к минимуму?



РАСТИ ЗДОРОВЫМ, МАЛЫШ!

Во-первых важен психологический настрой родителей.

Убежденность типа "Все болеют, и мой будет болеть" может быстрее привести ребенка к болезням, чем вирусы и бактерии окружающие его.

Во-вторых, тщательно нужно изучить слабые места ребенка:

- привычка жить в стерильном или замкнутом пространстве;*
- склонность к аллергии;*
- существование пристрастий и ритуалов, несоблюдение которых явно вызывает стресс(к примеру, малыш привык засыпать только под музыку или спать только на своей подушке и т.д);*
- отсутствие важных навыков самообслуживания (не умеет сам одеваться, пользоваться ложкой и т.д);*
- отсутствие важных физических навыков(не умеет преодолевать ступеньки, ходит часто спотыкаясь и падая и т.д);*
- отсутствие важных навыков общения(не умеет просить о помощи или не научился общаться и играть со сверстниками);*
- эмоциональные привязанности(спокоен только рядом с мамой, привык, что ему всегда уступают).*

В- третьих, разрабатываем индивидуальную программу подготовки детского организма к саду так, чтобы охватить вниманием каждое слабое место вашего малыша. В идеале над этим надо начинать работать заранее, но даже если до поступления в детский сад осталось несколько недель, это тоже может многое изменить.



Чтобы избежать инфекционных и

простудных заболеваний:

1. Ваша задача- помочь детскому организму заранее и в безопасной, т.е. домашней, обстановке познакомиться с различными бактериями и вирусами. Это значит позволить ему жить в естественной среде.

Поменьше стерильности.

2. Постепенно приучайте ребёнка к холодному или не подогретому питью. Кстати, мороженое- это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

3. Закаляйте кроху удобным и привычным вашей семье способом. Ходение босиком в помещении и по земле летом – это самый простой и эффективный способ укрепления не только иммунной, но и нервной системы. Очень полезны любые водные процедуры (контрастный душ, ванна). Чудесно, если удаётся провести пару месяцев перед поступлением в детский сад, купаясь в реке, озере или на море

4. Заранее узнайте режим дня в детском саду и подстройте под него свой привычный домашний. (если ребёнок будет вынужден бодрствовать в то время, когда он привык спать, его иммунитет может объявить забастовку.

5. Обратите внимание на рацион крохи: чем больше витаминов и минералов он получает из пищи, тем лучше. Перед поступлением в детский сад не помешает приём витаминных комплексов.

6. Как минимум за полгода до начала посещения детского сада сводите ребёнка к иммунологу – он должен оценить состояние защитных сил его организма и при необходимости порекомендовать укрепляющие иммунитет мероприятия и средства. Кстати, препараты для профилактики ОРЗ и гриппа будут нелишними и в первые месяцы адаптации.



Чтобы избежать травм:

1. *Научите ребёнка падать, потому что удачное падение снижает риск переломов и серьёзных ушибов. А также прыгать правильно сгибая ноги и руки, обращать внимание на то, что под ногами и т.д.*

2. *Обучите малыша первым правилам самопомощи. Главное из них: если что-то случилось (случайно что-то проглотил, засунул камушек в нос и т.д) – сразу рассказать взрослому, что случилось и попросить помощи. Ребёнок не должен бояться бояться признаться в неудачно завершившихся экспериментах с окружающей средой.*

3. *По возможности познакомьте малыша с участком сада, горку, качели и т.д. лучше спокойно освоить с мамой, а не в толпе лезающих малышей.*

4. *Внимательно отнеситесь к изменениям походки и движений малыша. Некоторые дети даже при возникновении закрытого перелома просто куксятся, т.к не могут объяснить взрослым, что их что-то беспокоит.*

Чтобы избежать хронических заболеваний:

1. *Заранее научите малыша пользоваться туалетом, в том числе и общественным, и навыкам гигиены.*

2. *Предупредите медработника и воспитателей о продуктах которые вашему ребёнку нельзя давать.*

3. *Разузнайте всё, что можете, о режиме дня и мероприятиях, которые проводятся в садике. К примеру, если у крохи аллергия на солнце – надо вовремя сообщить, что ему противопоказаны солнечные ванны.*

4. *Внимательно отнеситесь к различным симптомам самочувствия ребёнка и внезапным изменениям в его поведении.*



Правила первого месяца адаптации.

Первые недели адаптации к детскому саду – самый тяжёлый период для иммунной системы ребёнка. Можно немного облегчить нагрузку если соблюдать следующие правила:

- Если детский сад находится далеко от дома, то первые две недели лучше возить малыша и туда и обратно на машине. На 3 и 4 неделе в садик можно пробовать ездить на общественном транспорте, а вот возвращаться лучше так же на машине. Это может быть накладно для семейного бюджета, но иммунной системе ребёнка вы окажете большую поддержку.

- Первую неделю посещения детского сада строго соблюдайте маршрут "дом-сад-дом". Никаких заворотов в сторону, ни каких отклонений! Не надо ходить в гости и приглашать их к себе, не стоит гулять на детских площадках и посещать культурно-массовые мероприятия. Такие ограничения помогут иммунной системе ребёнка познакомиться со всеми болезнетворными элементами в садике и при этом не заболеть. Опыт показывает, что нарушение данного правила может приводить к серьёзным иммунным сбоям, вплоть до пневмонии, причём даже летом.

- Для слабых, часто болеющих малышей режим первой недели лучше продлить ещё на две. Остальные на 2-3-й неделях адаптации могут начать гулять рядом с домом и играть с хорошо знакомыми детьми.

- На четвёртой недели посещение садика можно постепенно возобновлять привычный уклад жизни- поход в гости, посещение развивающих студий и т.д.