

Первый раз в детский сад: как защитить ребенка от простуд и инфекций?

Частые ОРЗ и ОРВИ у малышей в детском саду преследуют почти всех родителей: приходится брать больничный, идти в поликлинику или вызывать врача на дом. А потом — нелегкое лечение, особенно, если ребенок еще совсем маленький и не может самостоятельно промыть нос или прополоскать горло.

Сразу скажем, что частые простуды ребенка — это нормально. Когда малыш рождается, его иммунная система еще недостаточно «натренирована», чтобы справляться с возбудителями разных заболеваний, которые «гуляют» в воздухе. Иммунитет не может быстро «побеждать» болезнь, потому что еще просто не умеет: он не знает, какие клетки нужно обезвреживать и как правильно это делать. Он как ребенок — чтобы научиться твердо стоять на ногах, ему нужно много раз упасть.

Каждая болезнь ребенка — это «тренировочный цикл» иммунной системы, где она учится распознавать вредоносных возбудителей и разбираться с ними. Чем младше ребенок, тем больше таких циклов должно пройти, чтобы система окрепла и перестала реагировать высокой температурой, насморком и кашлем. Если по какой-то причине ребенок не посещал детский сад, то эти циклы начнутся в младшей школе: иммунитет все равно возьмет свое и будет развиваться.

Проблема частых болезней в детском саду

В детских садах большой коллектив малышей, и они заражаются друг от друга с высокой скоростью, — особенно это ярко заметно в яслях, когда иммунитет еще наиболее слабый. Дети плотно контактируют между собой, обмениваются игрушками и вещами, — организм отдельно взятого ребенка получает мощный заряд ранее не виданных инфекций, — и малыш быстро заболевает.

Когда у ребенка поднимается температура, это значит, что иммунитет столкнулся с возбудителем, с которым никогда не встречался. Для него это новый «враг», к которому нужно найти подход и особую «стратегию победы». Высокая температура помогает иммунной системе «поджарить» вирус и не дает ему быстро размножаться.

В следующий раз, когда иммунитет встретится с тем же вирусом, он уже будет знать, как с ним справляться: среагирует так, что никто этого не заметит — ни ребенок, ни родители.

Если развитие иммунитета идет так, как «запланировано» природой, то полностью оно закончится к старшему подростковому возрасту — в 16-18 лет. А до этого ребенок будет болеть часто и много.



Советы по укреплению иммунитета ребенка

Тренировать иммунную систему ребенка можно заранее: еще до похода в детский сад. Тогда он будет болеть немного меньше, и родителям так будет спокойнее. Врачи предлагают несколько вариантов профилактики для родителей.

Важно: обязательно ориентируйтесь на рекомендации вашего лечащего врача.

Мягкое закаливание. Например, не стоит плотно укутывать ребенка, когда вы собрались на прогулку — ориентируйтесь при этом на собственные ощущения. Мы наблюдали родителей, которые одеты легко и по погоде, а ребенок завернут в теплый комбинезон, шапку и шарф. Так организм малыша не обучается адекватной терморегуляции и не задействует активный иммунитет.

Если на улице прохладно, не нужно откладывать прогулку: ребенку нужно дышать свежим морозным воздухом и при этом много двигаться. Идеально для этой цели подойдут прогулки в лесу.

Физические нагрузки. Это простая истина, которую соблюдают не все родители. Кто-то устает после работы, а кто-то просто не любит активный образ жизни. Но если не стимулировать активность ребенка, то его организм будет развиваться слабо и станет уязвимым для большинства инфекций. Для малышек сначала можно сделать небольшой спортивный уголок в комнате, а детям постарше предложить самокаты, велосипеды, беговелы. Можно раз в неделю выбираться с ребенком в бассейн — научить его плавать и укрепить мышцы.

Питание и витамины. Сбалансированное питание для детей — тот еще квест. Обычно они очень консервативны и предпочитают, что-то простое на вкус: например, макароны и сосиски, сладкое, фастфуд. Приучить ребенка к домашней пище, если он уже распробовал такую еду — это сложно. У каждого ребенка свои особенности, поэтому начать можно с разговоров и предложений, — например, сладкое в ограниченном количестве в определенное время, макароны с сосисками только три раза в неделю, а фастфуд — раз в месяц. Скорректируйте такое «меню» вместе с ребенком и попробуйте придерживаться договоренностей.

Дополнительно можно проконсультироваться с детским врачом-диетологом, который поможет составить меню и определит, какие витамины нужны ребенку для полноценного развития.

Режим дня. Его желательно придерживаться и взрослым: спать не менее 9 часов, потому что недосып снижает развитие иммунной системы. Такое не

всегда получается, но если удастся соблюдать режим хотя бы 3-4 дня в неделю, — это уже успех.

Личная гигиена. Напоминайте ребенку мыть руки перед тем, как он соберется кушать, а с собой на прогулку всегда кладите ему антисептик, влажные и сухие салфетки и обучите его ими пользоваться.

Вакцинация. Мы сторонники доказательной медицины и поэтому считаем, что справиться с опасными детскими болезнями поможет только вакцинация. Она позволяет иммунитету изучить вирус в безвредном разобранном виде и запомнить способы борьбы с ним. При этом, пока иммунная система разбирается с вирусным белком, ребенок не заболевает.

Сделанные вовремя прививки — это один из самых действенных способов создать активный иммунитет, благодаря которому ребенок будет меньше болеть в детском саду. Вакцинацию можно пройти в поликлинике по полису ОМС: педиатр расскажет, когда и какие прививки нужно сделать ребенку, чтобы успеть сформировать здоровый иммунитет. Например, прививать детей от гриппа можно начинать с шести месяцев — это разрешают медицинские специалисты.

Полностью избежать простуд не получится: вакцин от них не существует, а в детском коллективе любая инфекция разносится быстро, и неокрепшему иммунитету сложно справляться со всем сразу. Но рекомендации врачей помогут уменьшить нагрузку на иммунную систему к первому посещению детского сада и сохранить много нервных клеток родителей.