

Как подготовить малыша к детскому саду?

Если о психологических и социальных особенностях периода адаптации подробно рассказывают в детском саду, то о ее медицинских аспектах родителям известно меньше.

Слово «адаптация» в переводе с латинского означает приспособление. По большому счету, человек на протяжении всей жизни приспосабливается к чему-то новому. Но бывают периоды, требующие особого напряжения всех сил организма. Один из них – поступление ребенка в детский сад.

Посещение детского сада знаменует новый этап в жизни ребенка. Отрыв от мамы, перемена обстановки, незнакомые люди вокруг, новый маршрут от дома до сада – все это небезразлично для малыша и отражается на его состоянии и поведении. Могут временно утратиться многие недавно приобретенные полезные навыки. Ребенок часто отказывается от еды, дневного сна, хуже и меньше говорит, может перестать проситься на горшок. В этот период жизни дети чаще болеют. Все это – нормальные проявления адаптации.

Конечно же, ни для одной мамы не секрет, что, решившись начать «взрослую жизнь» ребенка, семья неизбежно столкнется с часто подхватываемыми вирусами в саду. Как бы ни хотелось надеяться, что «наш малыш крепенький, закаленный, крайне редко болеющий», нужно быть готовым помочь организму ребенка выстоять эти тяжелые дни с минимальными потерями.

Итак, частота заболеваний малыша в детском саду зависит от двух факторов: от активности инфекции и от устойчивости к ней детского организма. На инфекцию, к нашему сожалению, мы влияния не имеем. Ну, разве что, стараться не допускать ребенка в очаги явного скопления возможно больных людей.

Поэтому остается только укреплять иммунитет своего малыша. Здесь можно двигаться в двух направлениях: укреплять устойчивость к заболеваниям вообще и вырабатывать специфический иммунитет к конкретным инфекциям.

Попробуем привести ниже основы всесторонней профилактики частой заболеваемости детского организма:

Начать подготовку крохи необходимо заранее. Очень хорошо, чтобы малыш получит возможность укрепить организм за лето: вдоволь надышаться свежим воздухом, накупаться в море или речке, побегать босиком по песочку-травке-гальке и насладился летним солнышком. Будет ли это отпуск, проведенный с ребенком вместе, отправите ли вы его к бабушке или просто пару раз в неделю всей семьей будете выезжать на природу – решать вам.

В любом случае, это будет достойным вложением в здоровье вашего малыша!

Не забудьте и про сезонные фрукты-овощи-ягоды, которые так богаты бесценными витаминами и микроэлементами.

Домашний, «тепличный» ребенок оказывается не готов к вирусной атаке, которая неизбежна в саду. Поэтому стоит приучать кроху к контактам с другими детьми заранее (в т.ч. в закрытых помещениях), до того времени, когда предполагаете отдать его в сад.

Кроме опыта общения, это будет еще и тренировкой для его иммунной системы. С первых лет жизни приучайте ребенка к правильному, сбалансированному питанию.

Ежедневное меню должно состоять из разных групп продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами. Не секрет, что самые хорошо усваиваемые витамины содержатся в овощах, фруктах и ягодах, выросших в той же полосе, где вы живете. Кроме соков, компотов, чая малыш обязательно должен каждый день пить воду.

Крайне эффективным средством является систематическое закаливание.

Важно помнить правила закаливания:

начинать и проводить закаливание можно только здоровому ребенку;

сама процедура должна нравиться малышу, поэтому все преподносим в виде игры и с привлечением любимых игрушек;

постепенно снижаем температуру (каждые 3-4 дня на 1-2°C);

если произошел перерыв на 5-10 дней, то температуру возвращаем на 2-3°C назад;

если перерыв в закаливании был больше 10 дней, то начинаем все с начала.

Детям с 1 до 3 лет подойдут такие виды закаливания:

умывание личика (а для деток с 2 лет моем еще и верхнюю часть груди и ручки до локтя). Начинаем с 20°C и снижаем до 16-18°C;

далее можно перейти к общему обливанию с начальной температурой воды 34-35.°C и снижением ее до 18°C.

Детям дошкольного возраста:

умывают лицо, шею, грудь и ручки выше локтя, а температуру воды доводят до 14.°C;

при общем обливании температуру постепенно снижают до 24°C.

обливание стоп с постепенным снижением температуры с 36-37.°C до 20°C;

полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36-37°C до 8-10°C.

Менее подвержен заболеваниям здоровый организм. Поэтому в первую очередь saniруем все хронические очаги инфекции. Обязательно регулярно показываемся стоматологу и лечим проблемные зубки, если такие есть. И не надеемся, что ситуация разрешится сама, так как «все равно молочные выпадут».

Общую устойчивость организма малыша можно укрепить еще и с помощью препаратов из лекарственных растений, называемых адаптогенами.

Вернувшись, домой из сада или поликлиники, промывайте ребенку носоглотку слабым раствором (около 1%) поваренной соли или готовым препаратом на основе морских солей, продающимся в аптеке.

Кроме всего перечисленного на иммунную систему существенное влияние оказывает и психическое состояние малыша. Ребенок, который идет в сад с радостью, а не со слезами, не так уязвим для инфекций и вирусов. Поэтому родителям важно сделать все возможное, чтобы детский сад стал источником положительных эмоций для ребенка.