

## **Как ходить в детский сад и не болеть?**

м/с детского сада

Не секрет, что переступая порог детского сада, ребенок начинает вдвое, а то и втрое чаще болеть. Первый год в саду многим мамам запоминается только как череда больничных. Виной тому неокрепший иммунитет и большое количество контактов с такими же маленькими носителями вирусов и инфекций. Однако в ваших силах сократить количество простудных заболеваний малыша, прибегая к несложным профилактическим мерам.

### **Готовимся заранее**

Если ваш ребенок впервые пойдет в детский сад только в новом учебном году, воспользуйтесь возможностью в начале лета съездить всей семьей на море. Учтите, что педиатры не рекомендуют дошкольникам менять климатическую зону, поэтому бюджетная поездка на побережье Азовского моря с его мягким солнцем станет идеальным вариантом. Время путешествия должно составлять около двух недель, поскольку первые дни организм малыша адаптируется к новым условиям. В течение же года, при отсутствии противопоказаний со стороны специалиста, очень полезно плавать в бассейне. Если этой возможности просто нет, подумайте о закаливании водными процедурами. Проконсультируйтесь с лечащим врачом, с чего лучше начать. Как правило, крохи до 3-4 лет просто ходят по мокрому полотенцу, а позже знакомятся с контрастным душем. Эффект от таких мер, если они будут регулярными, вполне сравнится с посещением бассейна.

### **В помощь иммунной системе**

Любая профилактика простудных заболеваний так или иначе направлена на укрепление иммунной системы. Но если нам, взрослым, достаточно здорового образа жизни и полноценного питания, то детскому организму до 5 лет этого не хватает для того, чтобы давать отпор вирусам и бактериям. Пока иммунная система находится в процессе становления, врачи рекомендуют принимать курс таких профилактических препаратов, как Анаферон детский. Он не просто блокирует размножение вирусов, но и одновременно активизирует иммунную защиту.

Разумеется, состояние иммунной системы напрямую зависит и от рациона. Главное правило питания дошкольника — оно должно быть разнообразным. Если ваш ребенок ест с аппетитом, но отдает предпочтение только любимым блюдам, все равно постарайтесь расширять меню. Добавляйте больше салатов из свежих овощей и фруктов даже в зимний сезон. Можно даже пойти на хитрость и пообещать десерт с тем условием, чтобы малыш съел все предложенное. Только так организм будет получать все необходимые витамины и микроэлементы.

И отдельной строкой в меню для укрепления иммунитета стоят кисломолочные продукты. Можно сказать, что клетки иммунной системы

«рассеянны» по всему организму, но львиная доля находится непосредственно в кишечнике. Соответственно, от работы ЖКТ напрямую зависит состояние здоровья в целом. Кисломолочные продукты же, как всем известно, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта. Вопрос заключается в том, как быть уверенным в пользе продуктов с магазинной полки? Пожалуй, самый верный способ — приготовление йогурта и биокефира самостоятельно, в домашних условиях. Многие мамы приобретают йогуртницы, которые стоят не очень дорого, и готовые закваски, радуя всю семью вкусными и полезными продуктами без особых хлопот.

### **Простые правила на каждый день**

Собирая малыша в детский сад, всегда одевайте его по погоде. Самая распространенная ошибка родителей состоит в том, что они часто слишком тепло «кутают» кроху. Зимой пользуйтесь правилом «трех слоев» и не надевайте на кроху лишние свитера и кофты. Они только мешают ему двигаться и приводят к потоотделению во время активной дневной прогулки, и как следствие — к простуде.

Попросите у воспитателя распечатку с режимом дня группы и постарайтесь максимально приблизить к нему «домашнее расписание» ребенка. Дело в том, что малыша, во-первых, сами по себе любят постоянство и одинаковый график, а во-вторых, «капризный» детский организм может устроить забастовку, если время сна и бодрствования по выходным и будням различается.

*Постарайтесь, чтобы режимы дня дома и в детском саду были максимально похожи*

Многие мамы каждое утро перед садиком промывают или смазывают малышу нос средством, помогающим «не пропускать» вирусы воздушно-капельным путем. Проконсультируйтесь со своим педиатром об эффективности такого метода и вместе подберите подходящий препарат. Также, в идеале, посетите хотя бы один раз иммунолога. Этот специалист оценит особенности и защитные силы организма вашего ребенка и даст индивидуальные советы по профилактике простудных заболеваний.