***Консультация для родителей***

**В детский сад не болея**

С медицинской точки зрения отдавать ребенка в детский садик надо или в 3 месяца (как это делали 30-40 лет назад, когда мамы почти сразу выходили на работу), либо в 4,5 года.

Но отдать ребенка в дошкольное учреждение в 3 месяца в наше время, думаю, не согласиться ни одна мамочка. Значит, попробуем разобраться, почему более поздний возраст считается предпочтительнее. Опасность состоит в том, что когда мы приводим своих детей в детский садик они погружаются в агрессивную вирусно-микробную среду, которая, к тому же, каждые 3-4 недели обновляется. Чтобы противостоять этой среде, у малыша должна сформироваться хорошо работающая иммунная система. Но, к сожалению, иммунитет у человека созревает более или менее к указанному сроку т.е. к 4-5 годам. Так же, детки, идущие в детские заведения в более раннем возрасте чем 3,5 года, в основной своей массе, не готовы к общению со сверстниками. Они не понимают, что означают слова "общие игрушки", что надо делиться. Дети до 3 лет считают, что все вокруг принадлежит только им и действительно не понимают почему поиграв немного игрушкой он должен отдать ее другим детям, только потому что они тоже хотят в нее поиграть. В детском саду, так же, делается все по режиму, все вместе, что согласитесь, вовсе не плохо, но в более старшем возрасте, а пока все это стресс для ребенка, который накладывается на еще более тяжелое душевное состояние от разлуки с родителями. В итоге, постоянно плачущий ребенок или, что еще хуже замкнувшийся, держащий все свои переживания в себе. Эти стрессовые ситуации ослабляют иммунную систему ребенка, делая ее отличной добычей для вирусов и микробов.

Дети после 4 лет, напротив, уже сами тянутся к сверстникам, ищут общения. Еще, положительным аспектом для безстрессового привыкания, является то, что ребенок к этому времени созрел для психологической работы с ним - вы можете объяснить ему в необходимость ваших действий. В результате, детский сад скорее станет для него источником положительных эмоций, что само по себе способствует в борьбе с инфекцией.

Но, если необходимо отдать ребенка в детское учреждение раньше, можно ли что-нибудь сделать? Думаю, что да. Для начала, зададим себе вопрос: какие дети мало болеют? Да только те, которых родители закаливают и оздоровляют. Следовательно, нужно не полениться и начать это делать как можно раньше. Первая "оздоровительная процедура" младенца - это грудное вскармливание. Вторая - прохладный свежий воздух в квартире. В дальнейшем - обливание холодной водой, хождение босиком и в трусиках, посещение детского бассейна, летний отдых на даче, поездки на море. 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. Родители должны осознать что тепличный образ жизни малыша не приведет ни к чему хорошему и ребенку рано или поздно придется столкнуться с реальной жизнью, к сожалению у многих это как раз и происходит при поступлении в детские учреждения, добавляя проблем детям, в итак тяжелом адаптационном периоде. Итак, ни каких "трех одежек" дома, вся верхняя одежда выбирается только после взгляда на показатели уличного термометра (минус 10 и плюс 5 градусов требуют совершенно разных шапочек, поверьте!). Следующий шаг к здоровью - это всяческие спортивные мероприятия, желательно совместно с родителями, на свежем воздухе и дома.

Еще одна важная деталь - приучайте, по-возможности, своего ребенка к контактам с другими детьми (ходите в гости, приглашайте их к себе домой, общайтесь на детских площадках и т.д.). Ребенок будет получать психологический опыт - и одновременно тренировать свою иммунную систему.

Наконец, существуют и медикоментозные возможности укрепления иммунитета, своеобразные прививки против вирусов и микробов, чаще всего вызывающих респираторно-вирусные заболевания - главная беда детей, пошедших в детское учреждение. К таким препаратам относится, например, рибомунил, грипферон, 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.

Также 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 (которую, к сожалению, можно применять всего 10 дней, затем она теряет свои защитные свойства на определенный период времени, из-за адаптации к ней микроорганизмов) и витаминизация организма.

Ну а 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 игра свеч.