

## Как ходить в сад и не болеть. Советы для родителей.

Вот и наступила осень — пора ярких листьев, луж, и, увы, частых ОРВИ. Эпидемиологическая обстановка до сих пор оставляет желать лучшего и заставляет всерьез беспокоиться о здоровье ребенка и всех членов семьи. Многие родители с волнением отправляют свое чадо в садик, надеясь на везение и окрепший за лето иммунитет, но сможет ли он защитить ребенка, и все ли зависит только от детского организма? Делимся простыми и действенными советами, которые помогут вашему ребенку чаще посещать садик и меньше болеть.

### Совет №1 – правильно моем руки

Большинство вирусов оседает на окружающих нас предметах, особенно на тех, которыми мы чаще всего пользуемся. Воспитатель не всегда может проследить за мытьем рук каждого ребенка. Малыш прикасается к дверным ручкам, кабинкам, играет с другими детьми, трогает их игрушки, а потом едва сполоснув руки водой садится обедать, трет глаза или засовывает палец в нос или рот. Поэтому прививаем ребенку правило — мыть руки обязательно после прогулки, перед едой, после игр с чужими игрушками. Учим дома, как правильно это делать (в условиях сегодняшней эпидемиологической ситуации это очень важный момент):

1. Мылим и трём не только ладони, но и тыльную сторону пальчиками и под ногтями. Попробуйте превратить это в игру вроде сороки - вороны, каждый пальчик хочет, чтобы его помыли. (Кстати, ногти, чтобы грязь под ними не задерживалась и не была средой для скопления бактерий и вирусов, стричь нужно не реже одного раза в неделю, иначе ребенок будет их попросту обгрызать).

2. Тщательно смываем мыло, вытираем ручки насухо личным или бумажным полотенцем.

После возвращения домой из детского сада полезно не только хорошо вымыть руки с мылом, но и умыть лицо.



### Совет №2 – тщательный подбор одежды

Одевайте ребёнка на улицу по погоде, не допуская перегрева и потливости. Именно потливость, а не переохлаждение – главная причина простуд. Теплообмен у детей отличается от взрослых за счет более активного обмена веществ, к тому же дети постоянно двигаются, особенно на прогулках. В таких условиях замёрзнуть практически нереально. А вот вспотеть – проще простого. Если сомневаетесь в лишней кофточке, не надевайте её. Одевайте ребенка немного легче, чем себя. Даже, если не угадаете, и погода будет прохладной, ребёнок всё компенсирует движением.

Используйте принцип многослойности в одежде. Верхняя одежда должна быть из «дышащей» ткани, проверьте это на этикетке, если ткань воздух не пропускает, то ребенок будет в ней потеть, что будет приводить к частым простудам. Нижний слой одежды выбирайте

из натуральных тканей — лучше, чтобы это был приятный к телу тонкий трикотаж, который отлично пропускает воздух. Средний слой – кофта, тоже должна быть по погоде, теплой осенью лучше из хлопка, в холодное время - из акрила или флиса (шерсть даже сквозь футболку может колоть нежную кожу ребенка и вызывать раздражение или даже аллергию).

Одевайте ребенка полегче, когда он находится и в группе. С наступлением осени в наших детских садах принято включать отопление на максимум, и нередко температура в группе достигает 28 градусов, при этом помещение воспитателями и их помощниками проветривается не часто. В итоге мы получаем тропическую жару в саду даже в холодное время года. В этом случае, вспотевший малыш, одевшись и выйдя на прогулку рискует простудиться. Поэтому футболки и тоненьких трикотажных штанишек для мальчиков или легинсов для девочек будет более чем достаточно.



### **Совет №3 – регулярное проветривание**

Некоторые родители и даже воспитатели, к сожалению, панически боятся открытых форточек, считая, что именно они причина частых болезней. Однако эти опасения совершенно напрасны и не обоснованы, если, конечно, ребенок не сидит раздетый или промокший под открытым окном больше часа. Проветривание значительно снижает концентрацию болезнетворных вирусов и бактерий в помещениях, поэтому в текущей эпидемиологической обстановке выполнение этого правила жизненно необходимо и рекомендовано Роспотребнадзором. Проветривание намного эффективнее, чем кварцевые лампы и обеззараживающие воздух приборы. Проветривание должно осуществляться в любое время года, в любую погоду, это не только поможет избежать заражения вирусами, но и является хорошим способом закаливания. Попробуйте держать приоткрытыми окна и у себя дома, если совсем холодно чаще проветривайте – со временем вы заметите, что ребенок будет реже болеть, легче адаптироваться к перепадам температуры.

### **Совет №4 – гигиена после сада**

Приходя домой из детского сада, меняйте ребёнку одежду на домашнюю. На садовых вещах домой «приехали» частички слюны, а вместе с ней вирусы и бактерии других детей. Лучше всего одежду, в которой пришел ребенок, сразу отправить в стирку.

Позволяйте ребёнку брать с собой в сад те игрушки, которые можно вымыть с мылом. Когда малыш вернется, прежде чем он пронесет игрушку в комнату, не забудьте помыть ее. На игрушке, как и на одежде, остаются грязь, микробы, вирусы, частицы слюны и слизи из носа других детей. Плюшевый мишка, которого «водили» в детский садик, в идеале, должен также незамедлительно отправиться в стирку.

Важный момент, который позволит значительно сократить частоту заболеваний (и это отмечают уже многие мамы) – регулярный туалет носа. Промывайте нос солевым раствором или морской водой утром и вечером сразу после сада. Лучше выбирайте спреи с мягким распылением, которые рекомендованы детям. Сделайте 2-3 «пшика» в каждую ноздрю и попросите ребенка хорошо высморкаться. Эта процедура помогает удалить утром сухие корочки из носа, увлажнить слизистую, подготовить ее к активной защите от вирусов, а вечером механически вымыть все вирусы и бактерии из носа и предотвратить заболевание.

## Совет №5 – строгий режим сна

Наверно многие слышали про гормон сна — мелатонин. Это тот самый важный гормон, благодаря которому мы ежедневно восстанавливаем стимулируем деятельность иммунной системы, влияет уровень гормона роста, оказывает антиоксидантное и противоопухолевое действие. Активная его выработка идет в первую фазу сна, которая начинается до полуночи, поэтому важно укладывать спать ребенка пораньше, лучше в девять часов вечера. Достаточный сон – одно из важнейших условий крепкого иммунитета. Свет, даже искусственный, препятствует производству в организме мелатонина, даже светоизлучающие

силы и здоровье. Он активно на



диоды смартфона, состоящие в синей части спектра, наносят ущерб его выработке. Поэтому смотреть мультики за час до сна на смартфоне не самая лучшая затея. Лучше перед сном почитайте ребенку или включите аудиокнигу. Перед сном включайте приглушенный свет, а на ночь полностью его выключайте.

## Совет №6 – правильное питание и витамины для иммунитета

Чем ребенок питается в детском саду, вы узнаете из ежедневного меню сада. Насильственная кормежка может нанести не только психологическую травму ребенку, но и привести к физиологическим расстройствам. Лучше позаботиться о полноценном питании дома. А в питании ребенка, как и взрослого тоже есть свои правила. В рационе обязательно должны быть свежие овощи и фрукты, богатые клетчаткой – они «кормят» микрофлору кишечника, оздоравливают организм, от состояния которой зависит наш иммунитет. В период массового заболевания вирусными инфекциями полезно включить в рацион прием пробиотиков — это хорошая дополнительная поддержка для иммунитета. Не приучайте ребенка к сладостям! Сахар в избытке входит практически во все продукты, наполняющие полки наших магазинов, не говоря уже о классических сладостях и соках. В итоге дети потребляют огромное количество сахара, который крайне негативно сказывается на здоровье – способствует росту патогенной микрофлоры, снижает иммунитет, вызывает инсулинорезистентность, которая в свою очередь может привести к ожирению, сахарному диабету 2 типа и другим патологическим состояниям. Поэтому объявите сахару бойкот, заменяйте сладости на фрукты, сухофрукты, полезные перекусы.



Признанными лидерами по укреплению иммунитета являются цинк, селен, всеми известный витамин С. Цинк и селен содержатся в фасоли, орехах, отрубях, семенах тыквы и подсолнечника, кунжуте, морепродуктах, говядине, баранине. Витамином С богаты цитрусовые, шиповник, смородина, киви, сладкий перец. Вместо сладостей лучше предложите ребенку полезное лакомство. Яркие, вкусные мармеладные витамины очень нравятся детям и воспринимаются как конфеты, так что проблем с приемом витаминов у вас не будет, ребенок сам напомнит вам о них.

Берегите себя, своих детей и будьте здоровы.