**Ребенок пошел в детский сад.**

Ребенок пошел в детский сад – событие радостное и для родителей, и для самого малыша. Сколько нового, не виданного до сих пор он там откроет, узнает: новые лица, звуки, цвета!.. Может ли что-то омрачить эти первые дни ребенка на новом месте? Иногда – да. Процесс адаптации ребенка в детском дошкольном учреждении имеет в себе три составляющие: социальная, психологическая и медицинская. Как детский врач, помимо своей основной работы курирующий несколько садов, хочу поговорить с вами о последней – медицинской – составляющей адаптации ребенка. Основная причина беспокойства родителей – это возможные частые простудные заболевания ребенка. Как известно, в любом случае есть причина и следствие. Заранее хочу сказать: важно не то, как часто ребенок болеет ОРЗ, а то, как он болеет, как тяжело протекает каждое заболевание, имеют ли место последствия – формирование хронического очага инфекции (аденоидиты, хронические тонзиллиты, нейродермиты). Из основных причин стоит отметить такие: множество близких контактов ребятишек, каждый из которых носит в своем организме разнообразное количество микроорганизмов, которые потенциально могут вызвать заболевание. Причем сам по себе ребенок привыкает к этой «фауне», а приятель по кроватке в садиковской группе может заболеть, если ранее не встречался с такими микроорганизмами. Это одна из причин. Другая – это, как ни странно на первый взгляд, негативное отношение ребенка к детскому саду. Неприятие садика, затруднение контакта с другими детьми, избалованность, гиперопека – все это приводит к затруднению общения ребенка со сверстниками, его отрешенности в коллективе. А эта стрессовая ситуация приводит к включению «гормонов защиты» у малыша, которые быстро истощаются, приводя к дезадаптации, снижению реактивности и защищенности организма малыша, его истощению. Отсюда подверженность заболеваниям, по большей части простудным. Такая вот нехитрая цепочка. С первой причиной можно бороться повышая уровень неспецифической биологической устойчивости организма малыша – неспецифическая профилактика, закаливание (начиная с месячного возраста), рациональное разумное питание. Причем все это должно проводиться задолго до первого посещения садика. Вторая причина устраняется сложнее: здесь нужно и родителям, и воспитателям почувствовать себя в роли психологов, искать подход к ребенку, помогать настроиться на жизнь в коллективе, открывая малышу двери в мир неизведанного, но вместе с тем избегая сквозняков через эти двери.

Чтобы помочь ребенку адаптировать свой организм, обычно рекомендую «повысить влажность окружающего пространства» – это двукратная влажная уборка в квартире, обязательное проветривание, обязательные прогулки с ребенком на свежем воздухе. Главное – не делать из малыша «тепличное растение» (прошу прощение за грубоватую фразу, но называю вещи своими именами). Далее – компоты (изюм, курага, сухофрукты), не теряет актуальность отвар шиповника, витаминные чаи. Из витаминов – аскорбиновая кислота, а также антистрессовые витамины А и Е в возрастных дозировках, хотя бы тот же «Мульти-Табс Беби». Для нормализации и полноценности сна обычно рекомендую капельки «Баю-бай». Но все равно никакие витамины не заменят положительных эмоций родителей и воспитателей по отношению к малышу, переступившему порог детского сада. Улыбка и смех были, есть и будут лучшим средством профилактики от всех болезней!

Как еще можно избежать или хотя бы свести к минимуму болезни малыша в детском саду? Давайте поговорим немного о возможностях закаливания.

Для начала – ваша квартира. Привыкайте делать влажную уборку до двух раз в день, пусть это станет вашей привычкой. Свежий влажный воздух – это половина успеха в профилактики ОРЗ. Проветривайте комнаты, в идеале – открытые форточки при плюсовой температуре постоянно. Хочу отметить, что не призываю устраивать сквозняки, как и не рекомендую использовать вентиляторы – они не закаливают, а действительно подвергают простудным заболеваниям маленьких и взрослых. Ваш ребенок привык спать без одеяла? Способствуйте этому. Не одевайте его как маленького хомячка, не закутывайте во все имеющиеся маечки и футболочки. Множество одежек способствует перегреванию, потению, а все это даже при легких перепадах температуры (банальный сквозняк) приведет к срыву адаптации и возможному заболеванию. Ребенок должен сам научиться регулировать свою температуру. Как еще один вариант защиты от перепадов температур, перегревов-переохлаждений, можно посоветовать купать ребенка при открытых дверях в ванную, что не вызывает перепадов влажности: ваш малыш, вынырнув из водички, наплескавшись в ванночке, почувствует себя комфортно, никогда не замерзнет.

Есть такое понятие в клинической медицине – «хронический очаг инфекции». Это хронические гаймориты, риниты, тонзиллиты, стрептодермии и т п. А также кариозные зубы. Посему прошу родителей вовремя санировать свои очаги (то есть, мамы и папы, лечите у самих себя кариозные зубы и носоглотки обязательно!) Даже если вы сами не болеете в данный момент, но вредная бактерия «сидит» у вас в кариозных зубах или гайморовой пазухе, она вполне может спровоцировать заболевание у ребенка. Этому будет способствовать стрессовое состояние организма малыша в первые дни нахождения в садике. Если все зубы здоровы, гайморитами, тонзиллитами не болели, то все равно, хотя бы для собственного спокойствия, сдайте мазок на флору из носоглотки, и если в нем окажется не совсем миролюбивая бактерия – ликвидируйте ее. Малыш вам будет благодарен.

Драчков Александр Анатольевич,
врач-педиатр