

Кремінь Наталія Миколаївна – медсестра дитячого садочка.

Здійснює оздоровчо-профілактичну роботу, контроль за санітарно-епідемічним станом в ДНЗ, організацією харчування, в тому числі дієтичного, медичними оглядами дітей та працівників.

Лікар радить

З точки зору медицини, віддавати дитину в дитячий дошкільний заклад треба або в 3 місяці (як це відбувалося 30 років тому, коли мами майже відразу виходили на роботу), або в 4,5 роки. На перший варіант навряд чи хто-небудь сьогодні погодиться. Тому розберемо другий варіант, який є кращим.

У чому, власне, головна небезпека?У зануренні вашої домашньої дитини в агресивне вірусно-мікробне середовище, яке, до того ж, кожні 3-4 тижні оновлюється. Для того, щоб протистояти цьому середовищу, потрібно мати добре працюючу імунну систему, яка дозріває більш-менш до зазначеного терміну. ​​

Крім цього (і це дуже важливо) дитина до цього часу дозріває для психологічної роботи з нею – ви можете переконати її в необхідності вашого вчинку, та й вона сама тягнеться до однолітків, шукає спілкування. Дитячий сад швидше стане для неї джерелом позитивних емоцій, що саме по собі сприяє боротьбі з інфекцією. Дитина постійно плаче, знаходиться в стані стресу від розлуки з батьками – відмінна здобич для вірусів і мікробів.

Але чи можна що-небудь зробити, якщо необхідно віддати дитину в дитячий заклад раніше? Думаю, що так.

***У першу чергу хочеться сказати про загартовування.*** Адже тривале перебування дитини на свіжому повітрі, чисте і прохолодне повітря в кімнатах, бігання босоніж по підлозі і т. д. – повинні увійти в життя вашої дитини якомога раніше, тим більше якщо ви заздалегідь знаєте, що їй належить рано піти в дитячу установу.

Ще одна важлива деталь – привчайте, наскільки можливо, свою дитину до контактів з іншими дітьми (запрошуйте їх у гості, спілкуйтеся на дитячих майданчиках і т.д.). Малюк отримує психологічний досвід – і одночасно тренується його імунна система.

Нарешті, існує і медикаментозний метод зміцнення імунітету, своєрідні щеплення проти вірусів і мікробів, найчастіше викликають респіраторно-вірусні захворювання – головний бич дітей, що пішли в дитячий заклад. До таких препаратів відноситься, наприклад, Рибомуніл, IRS-19 та ряд інших.

Головна особливість цих препаратів полягає в тому, що вони містять ДНК мікробів і вірусів та їх оболонок, що викликають утворення як негайного, так і відстроченого імунітету. На відміну від багатьох інших імуномодуляторів подібні препарати нешкідливі, тому що підвищують опірність організму до вірусів і мікробів природним чином.

Існують і інші маленькі хитрощі промивання носоглотки дитини 0,85-1% розчином кухонної солі після приходу з дитячого закладу, змазування зовнішніх відділів носових ходів оксоліновою мазю, вітамінізація організму.

І ще одне. Якщо дитина все-таки захворіла, не тримайте її у будинку 3-4 тижні. Досить кількох днів. Адже за місяць в дитячому колективі з’являться вже інші віруси і мікроби, перед якими ваша дитина беззахисна, і можливий новий спалах хвороби.

Однак якщо респіраторні захворювання протікають важко, ускладнюються астматичним синдромом, якщо загострюються хронічні захворювання, подумайте, чи варте відвідування дитячого садка, подальших проблем зі здоров’ям.

Будьте здорові!

**ЩЕПЛЕННЯ: ЗА ТА ПРОТИ**

Без довідки про щеплення вашу дитину не мають права прийняти в дитячий садок, санаторій або школу, але ви можете зробити все, щоб вакцинація принесла користь і не пошкодила здоров'ю.

Щеплення призначені для того, щоб сформувати імунітет проти хвороби - навчити організм «запам'ятовувати» віруси і виробляти проти них спеціальні антитіла. Відбувається те ж саме, як ніби дитина в дуже легкій формі заразилася і видужала. На жаль, активний імунітет зберігається не назавжди, і щеплення потрібно повторювати - робити ревакцинації.

Напевно, ви чули, що інколи вакцинації дають негативні результати. Після щеплення дитина відчуває слабкість, розбитість, ломоту в кістках, головний біль, у неї піднімається температура.

Тому перш, ніж зробити щеплення, необхідно вжити всі заходи безпеки: проконсультуватися у лікаря-імунолога і педіатра, поспостерігати за станом дитини, вибрати оптимальний час.

Якщо у дитини проблеми з імунним статусом - вона хворіє 10-12 разів на рік, організм може невірно відреагувати на вакцинацію. У кращому випадку, імунітет її просто не «запам'ятає» і, потрапляючи в епідзону, у дитини такі ж шанси захворіти, як і без щеплення. Але буває і так, що після щеплення погіршується імунітет, знижується загальна опірність організму.

Якщо у малюка є хронічні захворювання, наприклад, гастрит, панкреатит, холіцистит, то деякі внутрішні органи у нього хронічно запалені і можуть погано відреагувати на вакцинацію. Лікар повинен чітко знати, наскільки до цього щеплення буде сприйнятливий маленький пацієнт. Крім того, потрібно бути дуже обережними з дітьми, у яких були родові травми, з дітками, які народилися недоношеними, а також з алергіками і астматиками.

Таким дітям профілактичні щеплення роблять за індивідуальним календарем, під прикриттям антигістамінних засобів та рекомендацій дитячого імунолога і невропатолога. Батькам діток з алергічними та нервовими захворюваннями варто обговорити з лікарем доцільність щеплення проти кашлюку. Справа в тому, що зараз є інший її варіант - ацеллюлярна («неклітинна») вакцина, яка дає не таку сильну реакцію. Правда, її ефективність нижче, і тому вакцинацію потрібно повторити: ймовірність заразитися підвищується.

А протипоказаннями до вакцинації є неврологічні порушення (судоми, частіше одного разу на півроку, гідроцефалія, епілепсія, або епілептичний синдром), органічні ураження ЦНС, порушення імунітету (при первинних імунодефіцитах не можна вводити живі вакцини; при ВІЛ-інфекції не можна взагалі робити щеплення), реакції на ліки - не можна вводити вакцину паралельно з алергеном, якщо були анафілактичні реакції, наприклад, на антибіотик. Щеплення робити не можна, якщо були важкі поствакцинальні неврологічні ускладнення (судоми, напади), а також при анемії, якщо рівень гемоглобіну в крові нижче 80 г / л.

Чи потрібно робити щеплення?

Так. Судіть самі: епідпаротит (свинка) може призвести до безпліддя у хлопчиків, коклюш - до ураження нервової системи, гепатит В - до цирозу печінки. Щеплення від туберкульозу - необхідні: в Україні зараз зафіксована епідемія туберкульозу, яким раніше хворіли тільки ув'язнені і люди з неблагополучних сімей. Щеплення принесуть тільки користь, за умови, якщо лікар

правильно оцінить стан здоров'я дитини, і вакцина буде якісною. Чи всім потрібно робити щеплення? Як правило, так. Але у всіх правилах бувають виключення. Щеплення можна (і потрібно) робити всім здоровим дітям. Перед проведенням вакцинації важливо з'ясувати, чи немає протипоказань по вищезгаданим пунктам, виміряти температуру тіла, зробити загальний аналіз крові та сечі, в деяких випадках - аналіз крові на з-реактивний білок, щоб дізнатися, чи немає в організмі запального процесу. Імунізація проводиться вакцинами (активна імунопрофілактика) або сироватками та імуноглобулінами (пасивна іммунопрофлактіка). Ослабленим дітям роблять пасивну імунопрофілактику.

Будьте здорові!

Літо - чудова пора відпусток, відпочинку, сезон місцевих вітамінів з грядки і нескінченного задоволення від нових вражень! А для багатьох мам і тат це ще й час організації літньої програми поїздок для улюбленого карапуза. І метою № 1 є, звичайно, не захоплення дитини від нових розваг і не раннє знайомство з комфортом закордонних курортів (це теж, але другорядне), а максимальне оздоровлення дитячого організму.

Куди ж їхати з дитиною, як відпочивати, до чого прагнути? Давайте обговоримо!

**Відпочинок на морі**

Класичний варіант літніх заходів. Так, дійсно, морське повітря, солона вода, гірський мікроклімат надають приголомшливий вплив на здоров'я дорослих і дітей. Однак не варто забувати, що оздоровчий ефект настає лише при перебуванні на узбережжі протягом більше трьох тижнів.

І ще одна важлива умова оздоровлення - доступ до його джерел! Не розумію батьків, які вивозять малюків до моря і не дозволяють в ньому купатися, обмежуючись надувним басейном. Або тих, які вважають за краще весь день лежати в затінку і тримають дитину поряд з собою «на прив'язі».

Потрібно пам'ятати про головну небезпеку на морі - активне сонце. Якщо дотримуватися розумного режиму дня, і використовувати засоби захисту від ультрафіолету, сонечко принесе вам і вашим дітям тільки користь.

**Лісова благодать**

Є дітки, які погано переносять спеку. Для них і для тих, хто просто хоче урізноманітнити морські відпустки, існує чудодійний за вкладом в здоров'я та емоційний стан відпочинок в лісі. Багате киснем повітря дасть таку порцію продуктивної енергії, яка змусить працювати організм, як годинник. Як правило, відпочивати відправляються в ті лісові місця, де неподалік розташоване озеро або протікає річка.

Багато малят, ще не звикли до великої кількості води, бояться бурхливої поведінки моря, а тому, не зайвим буде спочатку познайомити їх з більш спокійними водами річки або озера.

До головних обережностей відпочинку в лісі слід віднести питання профілактики та боротьби з укусами комах.

Де завгодно, головне, щоб...

Відпочивати з дитиною можна і не на курортах, а на звичайнісінькій заміській дачі або в селі у бабусі, якщо це місце вирішує головні завдання оздоровлення:

1. Повітря і сонце. У міському дворі, навіть якщо гуляти з ранку до ночі, не взяти користі від цих стихій. А значить, необхідно їхати туди, де вихлопні гази автомобілів і промислові викиди не псують атмосферу своєю присутністю.

2. Вода. Басейн, звичайно, теж вихід, але тільки при відсутності живих водойм. Корисні властивості мікроелементів і мінералів природних водойм, вологе повітря поблизу них здатні колосально оздоровити наших діток.

3. Активність. Всі ми знаємо про користь фізкультури. Так ось дитяча активність протягом дня - це нескінченна зарядка. Заохочуйте і залучайте малюка до активності, не осмикуйте свого невгамовного карапуза із закликами заспокоїтися і посидіти в затінку. Рух - це життя!

4. Харчування. Так, діти - не аматори овочів і фруктів, але хитрі підприємливі мами завжди знайдуть те блюдо, яке малюк з'їсть із задоволенням. Овочі ховаємо в м'ясний фарш, фрукти - в солодкий сирок, молочний коктейль. А може, когось привабить барвистий фруктовий салат в красивій формочці!