

Імунітет дитини та дитячий садок - як припинити низку хворіб?

Багато батьків і педіатрів вважають, що низка дитячих хворіб є невід'ємною частиною процесу адаптації дитини в дитячому садку. Більшість батьків цікавить питання про те, чи можна вийти із замкнутого кола і що необхідно зробити для того, щоб дитина хворіла менше?

Часті хвороби малюка в дитячому садку пов'язані, в першу чергу, зі зміною способу життя дитини, а також із зустріччю дитини з безліччю вірусів і інфекцій, які є невід'ємною частиною дитячого колективу. Постійні захворювання дитини можуть бути пов'язані зі станом психоемоційного напруження під час адаптації до дитячого садочка. Особливо страждає від цього імунітет малюка, оскільки частина його захисних сил йде на адаптацію до нових умов проживання. Так як захисних сил проти вірусів та інфекцій стає істотно менше, то це призводить до зниження імунітету, при цьому сприйнятливність організму до нових вірусів і бактерій помітно збільшується. У більшості випадків, якщо в групу дітей протягом півроку не приводять нових діток, то всі діти в групі, «помінявшись» вірусами і перехворівши, як правило, запасуються імунітетом від цих захворювань і хворіти перестають. Багато педіатрів та імунологів дотримуються думки, що до тих пір, поки дитина не перехворіє потрібну кількість часу потрібною кількістю хворіб і не напрацює свій імунітет, низку захворювань у дитячому садку зупинити стане практично неможливо. Багато батьків, яких замучили часті захворювання дитини, просто перестають водити її в дитячий садок. Але це не завжди правильне рішення в такому випадку, оскільки в майбутньому, прийшовши до школи, дитина також буде хворіти. Безумовно, в 6 або 7 років захворювання будуть не такими тривалими і важкими, як в 3 роки, так як першокласник уже має більш зміцнілий імунітет. Для того, щоб організм і імунна система дитини відновилися, після хвороби має пройти якийсь час. Але, на превеликий жаль, у більшості батьків немає можливості сидіти з дитиною вдома на тривалих лікарняних, тому вони поспішають вийти на роботу і відвести дитину в дитячий садок, як тільки її стан покращується.

Дуже часто відбувається так, що дитина, не встигнувши і пару днів походити в садок, відразу ж хворіє знову. У деяких випадках забрати дитину на деякий час (наприклад, на півроку) з дитячого садочка має сенс для того, щоб імунна система відпочила і змогла в майбутньому успішно справлятися зі своїм завданням.

Ще одним способом перервати низку хвороб дитини в дитячому садку є візит до імунолога. Лікар направить дитину на проведення комплексної імунограми, завдяки якій зможе визначити, яка ланка імунітету страждає. За результатами обстеження дитині призначається спеціальна імуностимуляція. На жаль, дуже часто мами, не звернувшись до фахівця, а скориставшись порадою подруг або знайомих, починають самостійно давати дитині імуностимулятори. У більшості випадків, таке самолікування не приносить ніякого ефекту, а може навіть погіршити ситуацію. Це пов'язано з тим, що якщо в період прийому неправильно підібраних імуномодуляторів дитина зустрінеться з якоюсь інфекцією, то захищатися імунітету буде нічим, і нове захворювання буде мати достатньо важкий перебіг. Багато препаратів для зміцнення імунітету можна приймати тільки через пару тижнів після перенесеної хвороби і лише за призначенням лікаря.

У деяких випадках для зміцнення імунітету дитини в дитячому садку допомагають загартовуючі процедури, правильний режим дня і повноцінне вітамінізоване харчування. Також дуже добре допомагає дотримання правил особистої гігієни та постійне миття рук з милом після відвідування туалету, після вулиці і перед їжею. Крім цього, необхідно промивати носоглотку дитини сольовими розчинами після повернення з дитячого садочку. Під час спалаху захворюваності в осінньо-зимовий період необхідно звести до мінімуму перебування дитини в місцях скупчення людей. Повністю виключити хвороби малюка ці заходи не в силі, але вони можуть допомогти їх мінімізувати.

