

Адаптация к детскому саду

Считается, что болезни – это неотъемлемая часть процесса адаптации к детскому саду. Кажется, что детским ОРВИ и ОРЗ нет конца и края. Детей, которые, начиная посещать детский сад, без конца болеют, большинство, практически 80%. Причин этому две: Новый образ жизни. До садика малыш ел и спал, когда хотел, как такового графика прогулок у него не существовало. В садике же существуют определенные правила. Поэтому малыш, ощущая на себе давление нового для себя распорядка жизни, находится в состоянии психо-эмоционального напряжения, которое сказывается и на его физическом состоянии. Особенно это касается иммунной системы, потому что в этом случае часть ее защитных сил уходит на адаптацию к новым условиям существования. Соответственно, защитных сил против инфекций становится меньше, иммунитет снижается, а восприимчивость к новым вирусам и бактериям увеличивается. Новые виды микроорганизмов. Ребенок попадает в коллектив (как правило, это больше десятка человек), и его организм сталкивается с новыми, неизвестными вирусами и бактериями, с которыми приходят в группу другие дети. Поэтому при новом контакте происходит заражение. Хорошая новость состоит в том, что если в группу в течение, скажем, полугода не приводят новых детей, все дети, «поменявшись» вирусами и переболев, как правило, болеть перестают. А бывает так, что в группу приводят нового ребенка, который может быть вполне здоров, но на следующий день несколько детей заболевают. Это потому, что ребенок принес в группу вирусы, с которыми дети в садике еще не встречались. Считается, что пока ребенок не переболеет нужное количество времени и нужным количеством болезней и не наработает свой иммунитет, череду заболеваний остановить очень сложно.

При этом совсем не водить малыша в садик далеко не всегда может быть выходом. Такой ребенок, придя в школу, весь процесс адаптации будет проходить в первом классе. Может быть, в 6-7 лет этот процесс будет не таким длительным, как в 3 года, в связи с большей зрелостью иммунной системы, но без него обойтись не удастся. Если полная адаптация к коллективу для дошкольников составляет в среднем 2-3 года, то для школьников хватает одного года, чтобы вернуться к обычной частоте заболеваний – 1-2 раза в год. Безусловно, есть дети, болеющие реже или вообще мало, есть те, которые вообще, кажется, никогда не выйдут из замкнутого круга, - каждый организм индивидуален. Много зависит от наследственности, есть ли у родителей какие-то хронические заболевания и т.д. Каждый последующий тяжелее предыдущего. Часто бывает так, что с

каждым последующим заболеванием малыш болеет дольше и тяжелее. И если сначала это был обычный насморк, то через несколько эпизодов тот же обычный насморк может превратиться в бронхит или пневмонию. С чем это связано? Представьте, что иммунитет ребенка – это депо, в котором находятся все компоненты, необходимые для борьбы с инфекцией. Когда в организм попадает чужеродный вирус, то из депо выбрасывается определенное количество антител. Таким образом, с каждым новым заболеванием иммунное депо истощается, потому что каждое последующее заболевание у ребенка проходит тяжелее. Для того чтобы иммунное депо восстановилось, после болезни должно пройти достаточное количество времени: в зависимости от особенностей организма и тяжести заболевания это может быть как 3 дня, так и 2-3 недели. К сожалению, у родителей, спешащих вернуться на работу, часто нет возможности побыть с ребенком для полного восстановления иммунной системы после болезни. Вот и получается, что если в начале адаптационного периода для того, чтобы малыш выздоровел, достаточно было дать ему травяной чай и промыть нос, через некоторое время для его лечения врач вынужден уже назначать антибиотики. Есть ли выход? Бывает, что ребенок, придя в сад после болезни, буквально через пару дней заболевает. И так продолжается снова и снова. В этом случае некоторые родители принимают решение забрать ребенка из сада на несколько месяцев, как правило, до весны. И в этом есть смысл. По крайней мере, есть все шансы, что, получив такой отдых, иммунная система к весне будет уже лучше справляться с заболеваниями. Еще один способ прервать череду болезней – посетить иммунолога. Однозначным поводом для обращения к специалисту должен быть тот факт, что из раза в раз ребенок, заболев, самостоятельно не восстанавливается. То есть врач при каждом новом осмотре наблюдает ухудшение ситуации, а потом констатирует присоединение бактериальной инфекции, и практически каждое заболевание заканчивается антибиотиками. В этом случае делается комплексная иммунограмма, врач уточняет характер протекания заболеваний ребенка и определяет, какое звено иммунитета страдает. Скажем, при вирусных заболеваниях страдает одно звено, при бактериальных – другое, когда и те, и другие – оба. В зависимости от результатов обследования иммунолог назначает специфическую иммуностимуляцию, при этом препараты назначаются именно такие, которые стимулируют то звено иммунитета, которое страдает у данного ребенка. Чем опасны иммуностимуляторы Часто вместо того чтобы обратиться к иммунологу, мамы по совету знакомых покупают в аптеке иммуностимуляторы и пытаются с помощью них справиться с проблемой. В лучшем случае это

может быть неэффективно. Потому что если у данного ребенка страдает одно звено иммунитета, а выбранный препарат работает с другим звеном, то эффекта не будет, малыш все равно будет болеть. Но иммуностимуляторы могут и навредить, если стимулировать иммунитет и так очень ослабленный болезнями. Например, если начинать применять иммуностимулятор сразу после болезни. Вспомните о том, что мы говорили об иммунном депо: во время заболевания оно уже было опустошено наполовину. Применяя иммуностимулятор, мы заставляем иммунитет выбрасывать антитела, таким образом, на фоне полного здоровья ребенка впустую выбрасывается вторая половина иммунного депо. Антитела выбрасываются в кровь, циркулируют там определенное время, потом отмирают и выводятся из организма. Этот процесс быстрее, нежели процесс появления новых антител и наполнения ими иммунного депо. Если в этот период ребенок встретится с какой-то инфекцией, защищаться ему будет нечем, и новая болезнь может протекать очень тяжело. Существуют неспецифические иммуностимуляторы – адаптогены, которые можно применять не ранее, чем через неделю-две после болезни и только по назначению врача. Многие также практикуют закаливание, витаминизирование пищи и т.д. К сожалению, ничто из этого не гарантирует того, что ребенок не заболеет. Не исключить, но снизить частоту заболеваний может здоровый образ жизни: чистота дома, правильное питание, правильный ритм жизни и, безусловно, хорошие взаимоотношения между родителями.

ПОДГОТОВИЛА :
СТАРШАЯ МЕДСЕСТРА МБДОУ ЦРР-Д/С № 3
ПЕРЕВОЛОКА Л.А.