**Як не захворіти в дитячому садку?**

**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.

.

Будьте здорові!