Медбикенің ата-аналарға кеңесі Балабақшаға қалай баруға және ауырмауға болады?

Жасыратыны жоқ, балабақша табалдырығын аттаған бала екі, тіпті үш есе жиі ауыра бастайды. Көптеген аналар балабақшадағы бірінші жылды тек ауыр күндер қатары ретінде еске алады. Бұл нәзік иммунитетке және вирустар мен инфекциялардың бірдей шағын тасымалдаушыларымен байланыстардың көп болуына байланысты. Дегенмен, қарапайым профилактикалық шараларды қолдану арқылы сіз балаңыздың суық тию санын азайта аласыз. Алдын ала дайындалу Егер сіздің балаңыз балабақшаға жаңа оқу жылында ғана барса, жаздың басында бүкіл отбасымен теңізге бару мүмкіндігін пайдаланыңыз. Жол жүру уақыты шамамен екі апта болуы керек, өйткені нәрестенің денесі алғашқы күндерде жаңа жағдайларға бейімделеді. Сол жылы маманның қарсы көрсетілімдері болмаған жағдайда, бассейнде жүзу өте пайдалы. Егер бұл жай ғана мүмкін болмаса, су процедураларымен қатайту туралы ойланыңыз. Қайдан бастау керектігі туралы дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Әдетте, 3-4 жасқа дейінгі сәбилер жай ғана дымқыл сүлгімен жүреді, ал кейінірек контрастты душпен танысады. Мұндай шаралардың әсері, егер олар тұрақты болса, бассейнге барумен салыстыруға болады. Иммундық жүйеге көмектесу Суықтың кез келген алдын алу иммундық жүйені нығайтуға бағытталған бір немесе басқа әдіс болып табылады. Бірақ бізде, ересектерде, салауатты өмір салты мен дұрыс тамақтану жеткілікті болса, онда 5 жасқа дейінгі баланың денесінде вирустар мен бактерияларға қарсы тұру үшін бұл жеткіліксіз. Иммундық жүйенің күйі диетаға тікелей байланысты. Мектеп жасына дейінгі баланың тамақтануының негізгі ережесі - ол әртүрлі болуы керек. Егер сіздің балаңыз тәбетпен тамақтанса, бірақ тек өзінің сүйікті тағамдарын ұнатса, мәзірді кеңейтуге тырысыңыз. Тіпті қыс мезгілінде жаңа піскен көкөністер мен жемістерден салаттарды көбірек қосыңыз. Бұл организм барлық қажетті дәрумендер мен микроэлементтерді алатын жалғыз әдіс. Ал ашытылған сүт өнімдері иммунитетті нығайту үшін мәзірде бөлек жол болып табылады. Иммундық жүйенің жасушалары бүкіл денеде «шашыраңқы» деп айта аламыз, бірақ арыстанның үлесі тікелей ішекте орналасқан. Тиісінше, жалпы денсаулық жағдайы асқазан-ішек жолдарының жұмысына тікелей байланысты. Ашыған сүт өнімдері, барлығына белгілі, асқазан-ішек жолдарын ынталандырады. Мәселе мынада, дүкен сөресіндегі өнімдердің сау екеніне қалай сенімді бола аласыз? Үйде йогурт пен биокефирді өзіңіз дайындаудың ең сенімді жолы болуы мүмкін. Көптеген аналар йогурт жасаушыларды сатып алады, олар өте қымбат емес және дайын бастапқы мәдениеттер, бүкіл отбасын дәмді және пайдалы өнімдермен көп қиындықсыз қуантады. Күнделікті қарапайым ережелер Балаңызды балабақшаға дайындағанда, оны әрқашан ауа-райына сәйкес киіндіріңіз. Ата-аналардың ең көп кездесетін қателігі - олар жиі нәрестені тым жылы «байлау». Қыста «үш қабат» ережесін қолданыңыз және нәрестеңізге қосымша жемпір мен курткалар кигізбеңіз. Олар тек оның қозғалуына кедергі келтіреді және белсенді күндізгі серуендеу кезінде терлеуге, нәтижесінде суық тиюге әкеледі. Мұғалімнен топтың күнделікті жұмысының басып шығаруын сұраңыз және баланың «үй кестесіне» мүмкіндігінше сәйкес келуге тырысыңыз. Өйткені, біріншіден, балалардың өздері тұрақтылықты және бір кестені жақсы көреді, ал екіншіден, демалыс және жұмыс күндері ұйқы мен сергек болу уақыты әртүрлі болса, «пікірлі» баланың денесі ереуілге ұшырауы мүмкін. Үйдегі және балабақшадағы күнделікті тәртіпті мүмкіндігінше ұқсас ұстауға тырысыңыз. Күн сайын таңертең балабақшаға барар алдында көптеген аналар нәрестенің мұрнын ауадағы тамшылар арқылы вирустарды «ұстауға» көмектесетін өніммен жуады немесе майлайды. Осы әдістің тиімділігі туралы педиатрмен кеңесіп, сәйкес препаратты бірге таңдаңыз. Сондай-ақ, кем дегенде бір рет иммунологқа барыңыз. Бұл маман сіздің балаңыздың денесінің ерекшеліктері мен қорғанысын бағалайды және суықтың алдын алу бойынша жеке кеңес береді.