Пойти в детский сад и не заболеть.

“Пока в детский сад не пошел, ни разу не болел! А в детском саду из больничных не вылезаем”, - часто можно услышать возмущенные возгласы родителей в детской поликлинике. Действительно, в первый год посещения детского сада, какого бы возраста не был ребенок, частые болячки становятся настоящей проблемой для родителей.

Адаптация к детскому саду вызывает не только психологические проблемы у малышей, но и довольно часто способствует снижению их иммунитета. Это связано не только с резкой сменой режима и привычной обстановки, но и с наличием большого окружения людей – потенциальных носителей вирусов. Но главная причина детских хворей – низкий уровень “запаса прочности” малыша перед предстоящим испытанием. Об этом нужно позаботиться заранее, закаляя ребенка. Тогда он легко справится и с временным психологическим дискомфортом, и с “новыми” микробами. Методы закаливания каждая семья выбирает на свое усмотрение. В общих рекомендациях детских врачей это занятия спортом или физическими упражнениями, регулярные прогулки на свежем воздухе, ежедневные умывания под душем, ходьба дома босиком, легкая одежда, а также посещение бассейна.

Готовя ребенка к детскому саду, приучайте его не терпеть неудобств от мокрой одежды или обуви, в которой он пришел с прогулки. В шкафчике всегда имейте второй комплект маек, носочков, штанишек. Подберите для ребенка такую одежду для прогулок, в которой он чувствовал бы себя комфортно и по погоде.

Мы всегда имеем выбор, даже если нам кажется, что его нет. Выбрав радость материнства, мы понимает, что это не только сплошь позитивные эмоции, но и трудности, с которыми нам неизбежно придется столкнуться. Впервые отправляя ребенка в детский сад, даже в самый лучший, мы должны осознавать, что ребенку понадобиться дополнительное время, чтобы его организм привык к колоссальным изменениям. Поэтому, грамотные родители планируют свою жизнь так, чтобы ребенок не приходил в детский сад не долеченным, ослабленным и готовым болезнью отреагировать на малейший микроб.

В нашем дошкольном отделении систематически выполняются все гигиенические требования: ежедневно моются игрушки, проветриваются помещения, несколько раз в день совершается влажная уборка как групповых, так и других помещений, дети регулярно моют руки.

Мы хотим, чтобы все наши дети оставались всегда здоровыми!