

Баланы балабақшаға бейімдеу және суық тиюдің алдын алу

Балабақшаға бейімделу-бұл бала үшін психологиялық ғана емес, сонымен қатар иммунологиялық стресс

Бақшаға барудың бірінші жылындағы жиі аурулар иммунитетті қалыптастырудың қалыпты процесі болып табылады

Бақшаға дайындық Алғашқы келуден 3-6 ай бұрын басталуы керек

Кешенді тәсіл медициналық, режимдік және психологиялық дайындықты қамтиды

Стресстің төмендеуі аурудың жиілігіне тікелей әсер етеді

Балабақшаға бейімделу кезеңі бала мен ата — ана үшін ең қиын кезеңдердің бірі болып табылады. Жиі аурулар отбасы үшін үлкен сынаққа айналады, жаңа режим мен ұжымға үйрену процесін бұзады. Неліктен балалар бақшада жиі ауыра бастайды және оның алдын алуға бола ма? Осы құбылыстың механизмдерін түсініп, иммунитетті нығайтудың практикалық стратегиясын жасайық.

Балабақшадағы бірінші жылды көптеген педиатрлар "иммунологиялық күрес" деп атайды. Осы уақытқа дейін салыстырмалы түрде стерильді үй жағдайында болған бала көптеген вирустар мен бактерияларға тап болады. Оның иммундық жүйесі жаңа қауіптерді тануды және бейтараптандыруды үйренуге мәжбүр.

Физиологиялық тұрғыдан алғанда, аурудың жиілігі бірнеше факторларға байланысты. Біріншіден, мектеп жасына дейінгі баланың иммундық жүйесі әлі қалыптасу сатысында. Ол үйде тәрбиелеу жағдайында патогендердің барлық түрлерімен танысуға уақыт болмады. Екіншіден, көптеген балалары бар жабық бөлмеде инфекциялардың таралуы үшін тамаша жағдайлар жасалады — ауа тамшылары және байланыс арқылы.

Психологиялық компонент бірдей маңызды. Ата — анасынан бөлінудің күйзелісі, жаңа ережелерге бағыну қажеттілігі, көптеген бейтаныс адамдармен қарым-қатынас жасау-мұның бәрі эмоционалды ауыртпалық тудырады. Созылмалы стресс иммундық жүйенің белсенділігін тежейтін кортизол деңгейінің жоғарылауына әкеледі, бұл нәрестені инфекцияларға осал етеді.

Жеке тәжірибеден: бақшаға біртіндеп бейімделген балалар, ең аз стресспен, толық күнге бірден Берілгендерге қарағанда 2-3 есе аз ауырды. Менің пациенттерімнің бірі, 3,5 жастағы бала, бақшаға барудың алғашқы үш айында 5 ЖРВИ-мен ауырды. Психологпен жұмыс істегеннен кейін және

бейімделу кестесін өзгерткеннен кейін аурудың жиілігі келесі алты айда 1-2 есеге дейін төмендеді.

Балабақшаға дайындық: біз 3-6 айдан бастаймыз

Сәтті бейімделу бақшаның бірінші күнінен бұрын басталады. Дайындықтың оңтайлы мерзімі-3-6 ай. Нақты не істеу керек?

Медициналық дайындық

Педиатр мен тар мамандардың жоспарлы тексеруі міндетті кезең болып табылады. Назофарингс пен тістердің жағдайына ерекше назар аудару керек. Созылмалы тонзиллит, аденоидит, кариес — бұл иммундық қорғанысты айтарлықтай төмендететін инфекция ошақтары.

Вакцинация сертификатына талдау жүргізу және қажет болған жағдайда жетіспейтін вакцинация жасау маңызды. Вакцинация барлық инфекциялардан қорғамайды, бірақ олардың ең қауіптілерінің алдын алады: көкжөтел, қызылша, қызамық, желшешек, пневмококк инфекциясы.

Зерттеулерге сәйкес, вакцинацияланған балалар 25-30% - ға аз ауырады, ал аурулар жеңілірек болады.

Қатаю-иммундық жүйені дайындаудың негізгі элементі. Сіз аяқтың қарама-қарсы құйылуынан бастауыңыз керек (температура айырмашылығы 5-7 градус), айырмашылық пен әсер ету аймағын біртіндеп арттырыңыз. Ауа ванналары және әртүрлі беттерде жалаң аяқ жүру өте жақсы жұмыс істейді.

Режим сәттері

Бақшаға барар алдында 2-3 ай бұрын Баланы біртіндеп "бақша" режиміне көшіру керек. Ұйықтау және ұйықтау болашақ кестеге сәйкес келуі керек. Күндізгі ұйқыны 13:00 — ден 15:00-ге дейін ұйымдастырған дұрыс-дәл осы уақытта ол балабақшада өтеді.

Тамақтану сонымен қатар Dow режимімен синхрондалуы керек: таңғы ас 8:30-да, түскі ас 12:30-да, түскі ас 16:00-де. Бұл жаңа кестеге бейімделуге ғана емес, сонымен қатар ас қорыту жүйесінің жұмысын жақсартуға көмектеседі.

Әлеуметтік дағдылар — өз бетінше тамақтану, киіну, дәретхананы пайдалану, өтініштерді сөзбен жеткізу-жаңа жерде болу стрессін айтарлықтай төмендетеді. Тұрмыстық мәселелерде өзін сенімді сезінетін бала командаға оңай бейімделеді.