

Рекомендации врача

I. Подготовка ребенка к детскому саду.

1. Диспансеризация в детской поликлинике, при выявлении отклонений в состоянии здоровья проведение лечения: санация носоглотки, зубов, коррекция зрения, противоглистная терапия, и т.д.
2. Санация хронических очагов инфекции у всех членов семьи, для исключения обсеменения детского организма вредными микробами.
3. Основа для нормальной адаптации; ребенка: благоприятные бытовые условия, правильный распорядок дня, соблюдение режима питания и его рациональность, спокойные взаимоотношения членов семьи, гигиенические навыки: чистота, свежий прохладный воздух в помещении, регулярные занятия физкультурой, процедуры по закаливанию, исключение курения, как активного, так и пассивного.

II. В период адаптации:

1. Режим индивидуальный, максимально приближенный к домашнему, с сокращенным пребыванием в детском саду до 2-3 часов в целях профилактики переутомления и перевозбуждения, с постепенным удлинением.
2. Дневной сон желателен дома.
3. В течение недели, иногда месяца считаться со всеми имеющимися у ребенка привычками; использовать любимые блюда и игрушки.
4. Родителям скрывать волнение, при необходимости принимать успокаивающие средства.
5. Так как ребенок устает от новых условий и требований, дома необходима тишина. Игры предпочтительны не возбуждающие нервную систему. Громкоговорящее радио, телепередачи, шумные разговоры, желательно исключить. До сна полезны спокойные прогулки на воздухе, водные процедуры.
6. С целью профилактики острых респираторных заболеваний, не пользоваться общественным транспортом, не посещать места скопления людей: театры, магазины, не ходить в гости, не принимать гостей дома.
7. При наличии больных в семье: изоляция их, проветривание и влажная уборка помещений, использование разовых носовых платков.
8. Адаптация - это стресс для ребенка, а потому необходим прием успокаивающих средств (валериана, душица, пион, гомеопатические препараты «Капризуля», «Шалун»), адаптогенов (элеутерококк).
9. Для предупреждения острых респираторных инфекций с целью стимуляции защитных сил (индивидуально!) препараты эхинацеи, афлубин, витаминно-минеральные комплексы («Центрум», «Джунгли», «Санасол») - в зависимости от возраста.
10. В течение 2-3 недель смазывание утром и вечером слизистой носа оксолиновой мазью, полоскание горла и рта настоями антисептических трав (ромашка, эвкалипт)
11. Чесночные ожерелья.