

ШКОЛА  
МОЛОДОЙ  
МАМЫ

Где бесплатно оздоровиться во время беременности? Как подготовиться к успешным родам? Об этом и многом другом расскажет в нашем спецпроекте «Школа молодой мамы» корреспондент «Сегодня» **Елена Токарчук**. Прошлым летом она впервые стала мамой и готова поделиться своими открытиями и наблюдениями.



Чтобы дети не болели ■ Избавляемся от паразитов и превращаем малышей в «колобков»

## ЗАЩИЩАЕМ МАЛЫШЕЙ ОТ ОРЗ

ЕЛЕНА ТОКАРЧУК

**З**адожило, похолодало — и на детских площадках сразу стало больше кашляющих, чихающих малышей. Я задумалась, что могу сделать, чтобы моя дочка не пополнила их ряды. С этим вопросом и обратилась к специалисту.

## НАШ ЭКСПЕРТ

**Анна Шевелева,**  
педиатр, автор блога  
«Мама-педиатр»



## 1 МЕНЬШЕ НАРОДА

Вирусы хорошо сохраняются в сухом и теплом помещении, но быстро гибнут на прохладном свежем воздухе. Поэтому в простудный период чаще гуляйте на улице, избегая людных мест. В гости с малышом лучше добираться на такси, предварительно узнав, все ли в том доме здоровы. Старайтесь не ходить вместе с ребенком в аптеки — там немало больных. Как и в поликлинике: если нужно сходить к врачу, выберите день здорового ребенка, когда врачи принимают только грудничков.

Помните, что вирусы распространяются на 2 м при дыхании и до 10 м — при кашле и чихании. Поэтому играть на площадке рядом с кашляющим ребенком не стоит.



Если малыш заболел. Почаще промывайте ему нос, давайте теплое питье и легкую еду

## 2 СТО ОДЕЖЕК

Одеваясь на прогулку, учитывайте подвижность ребенка. Если он спит в коляске, наденьте на него на один слой одежды больше, чем на себя, и накройте пледом и положком. Периодически трогайте шею малыша: она должна быть теплой. А вот нос и голые ладошки могут быть прохладными, если и на улице прохладно: это не показатель того, что ребенок замерз. Если вы все-таки заметили, что он продрог,

укутайте его, дайте теплое питье и побыстрее возвращайтесь домой. Если же ребенок перегрелся, не нужно раздевать его на улице — переоденьте ребенка по возвращении домой. Следите также, чтобы малыш не выходил потным на мороз. Поэтому в поликлинике, например, не парьте его в комбинезоне и теплых сапогах: возьмите сменную обувь. Если ваш малыш уже ходит в садик, одежда и обувь должны быть удобными для оде-

вания: у воспитателей по 10—20 детей, и они могут не проследить, чтобы все пуговицы на курточке были застегнуты. Важно также научить ребенка одеваться и обуваться самому.

## 3 «ВЫГОНЯЕМ» ГЛИСТОВ

Главная причина снижения иммунитета у детей — глистные инвазии. Если ребенок часто болеет, нужно периодически сдавать анализы на наличие глистов и проходить лечение.

## 4 БЕЗ СТРЕССА

Он снижает иммунитет. Для ребенка им может стать начало посещения детского сада, ссоры родителей, изменение привычной обстановки.

## 5 МИКРОКЛИМАТ

Защитная слизь, выделяемая железами эпителия верхних дыхательных путей, не только препятствует попаданию бактерий, вирусов и грибов в организм, но и убивает их. При повышенной сухости воздуха в помещениях эта слизь неравномерно испаряется, образуя в носу сухие корочки и «оголяя» эпителий, тем самым нарушая местный иммунитет. Поэтому во время отопительного сезона нужно использовать увлажнители воздуха, чтобы поддерживать влажность в пределах 40—70%. Добиться оптимальной влажности можно, раскладывая мокрые полотенца на батареи и расставляя в комнате емкости с водой. Оптимальная температура в детской может колебаться в пределах 20—22 °С. Ежедневно четыре-пять раз устраивайте сквозные проветривания по 10—15 минут, забирая ребенка в другое помещение.

## 6 ЧИСТЫЕ РУКИ

Инфекция передается с грязными руками. Поэтому обязательно мойте их, когда вы приходите с улицы, а также перед едой.

## О «ХИМИЧЕСКОЙ» ЗАЩИТЕ

■ Прививки от гриппа можно делать детям от 6 месяцев. Оптимальный период вакцинации — октябрь-ноябрь, поскольку для формирования иммунитета нужны две-три недели. Что касается препаратов группы интерферона, повышающих иммунитет, то их малышам назначают для профилактики, когда в семье есть заболевший. Если ребенок часто болеет, ему могут про-

писать средства, повышающие иммунитет к болезням дыхательных путей. Это препараты группы бактериальных лизатов. Осенью, зимой и весной можно дать ребенку мультивитамины (продолжительность курса — месяц, с перерывом на 2 месяца). Постоянно давать витамины не стоит: в рационе ребенка должно быть как можно больше природных источников витаминов — овощей и фруктов.

## О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ИММУНИТЕТЕ

■ У человека есть два иммунитета: физический и психологический. Упрощенно схема их взаимодействия выглядит так: вы не боитесь — клетки тела не спазмируются, а значит, лучше противостоят микробам и вирусам. Психолог, член Европейской профессиональной психотерапевтической лиги Светлана Ройз рассказала, как укрепить психологический иммунитет у детей.

**КОЛОБОК ИЗ МАЛЫША.** Важно, чтобы тело ребенка чувствовало себя любимым — теплых прикосновений должно быть много. Представьте, что вы делаете из малыша колобка: вмешиваете в него здоровье, радость, любовь.

**ИГРА В ОРАНГУТАНГА.** Научите малыша колотить себя кулачками в то место на груди, на которое мы показываем, говоря «Я». В этом месте находится тимус —

место выработки иммунных клеток. Такая игра способствует стимуляции иммунитета.

**«МЕСТО ПОДДЕРЖКИ».** Между лопатками находится «место поддержки». Здесь проецируются органы, которые связаны с дыхательной и сердечно-сосудистой системами. Когда мы прикладываем к этой области руку, иммунитет укрепляется на энергетическом уровне.

Каждый **ПОНЕДЕЛЬНИК** в газете **СЕГОДНЯ**  
Одна газета для всей семьи

приложение **«СПОРТ»**  
рубрика **АВТО**

- Как вернуть деньги за незаконно выписанный штраф
- Проходим техосмотр без взяток
- Тест-драйвы автоновинок