

KADA VAIKĄ PO LIGOS JAU GALIMA LEISTI Į DARŽELĮ?

Į darželį vaikas vedamas tada, kai jo nereikia gydyti. Ne paslaptis, kad daug tėvų, įteisinus higienos normą, kuri leidžia į ugdymo įstaigas vesti kosinčius ir sloguojančius vaikus, taip ir elgiasi, nors jiems dar reikia priežiūros: plauti nosį, lašinti lašus, duoti sirupo nuo kosulio. ***Jeigu duodame vaistus, nesvarbu kokius, vaikas turi būti namie. Taip pat nereikia skubėti vesti vaiko iš namų, jeigu jis naktį blogai miega dėl kosulio, slogos, po persirgto gripo, kuris labai išsekina.***

Taip pat su vaiku dar reikia namie „padirbėti“, jei sutrikęs jo apetitas. Jei jis bus nuvestas į darželį, jis nepavalgys ir paprasčiausiai negaus reikiamų medžiagų tam, kad atsistatytų.

Svarbu įvertinti bendrą vaiko būklę. Jei jis gulinėja, prašosi mamos panešamas, nenori gerti, žaisti, yra kiek vangsnis, žodžiu, atrodo kitoks nei įprastai, turėtų dar pabūti namie.

Jei vaikas pasveiko, dar nereiškia, kad jį reikia maksimaliai apkrauti ir gražinti į visas jo veiklas. Vaikui, kaip ir suaugusiajam, kuris pradeda sportuoti po ilgesnio laikotarpio, reikia laikytis atsargės režimo nei nuolat sportuojant. Jei buvo rimta liga, pavyzdžiui, bronchitas, vaikas ilgai karščiavo, patartina pirmąją savaitę jį minimaliai apkrauti. Reikėtų vengti prekybos centrų, riboti būrelių lankymą. Mokykloje geriau atleisti ir nuo fizinio krūvio, jei liga buvo sekinanti. Taigi įsijungti į veiklas reikia po truputį.

Labai dažnai būna tokia situacija, kai tėvai sako, jog vaikas dar savaitę pabuvo namuose, kad visiškai pasveiktų, bet užteko nueiti į darželį ir jis po trijų dienų vėl susirgo. Jeigu vaikas jaučiasi gerai, jam išėjus į darželį rizika susirgti yra, nepriklausomai nuo to, ar vaiką „marinuosime“ namie, ar ne.

Tačiau tiesa ta, kad jei buvo vartoti antibiotikai, namie pabūti reikėtų ilgiau, nes vaiko mikrobiomas, apsauginis gerųjų ir blogųjų bakterijų šarvas, būna sutrikęs. Todėl savaitę po ligos jie būna imlesni virusinėms infekcijoms.

Šiaip vaikai labai greitai parodo, kad yra sveiki. Jei laksto, dūksta, prašosi leidžiami į lauką, netveria savo kailyje, vadinasi, jie gerai jaučiasi ir nėra reikalo jų laikyti namuose. Jei atsikėlus yra tik nedidelė sloga, pakosėjama, tačiau išsivalius nosį visą dieną mažyliui nereikia jokios pagalbos sveikatos prasme, jis gali eiti į darželį.

Sveikstantį vaiką galima leisti į lauką

Jei vaikas nekarščiuoja, jaučiasi gerai, yra aktyvus, jis gali eiti į lauką. Be abejo, tas lauko režimas turėtų būti atsargės, pavyzdžiui, nereikėtų šūkauti prieš vėją. Jei buvo sirgta kvėpavimo takų infekcija, lauke šaltas vėjas, automobilių išmetamosios dujos veiks plaučius, kvėpavimo takus, kurie yra jautrūs, pažeisti, dar tik atsistatinėja po ligos. Bet išeiti ramiai pasivaikščioti tikrai galima. Jei vaikas nori, gali palakstyti. Tik labai svarbu vaiką tinkamai aprengti. Manymas, kad po ligos mažylį reikia kaip įmanoma labiau apmuturiuoti, gali atsiskirti kitu galu. Po ligos būvimą lauke reikia riboti, pradėti nuo 20 minučių, pusvalandžio ir po truputį ilginti. Nereikia iškart tris valandas prabūti.

Neretai atrodo pasveikęs vaikas namo greitai vėl parsineša virusą. Visada galima kaltinti organizmo nusilpimą, tačiau tam reikšmės turi ir psichologiniai dalykai.

Jei vaikas nenorės, jis ir nesirgs. Jei jo imuninė sistema nenorės kovoti su virusais, tai ir nekovos. Tiesiog vaikas išeina į aplinką, kurioje yra daug virusų ir jis nori ar nenori turi su jais susipažinti. Kaip jam pavykta tai padaryti, labai individualu. Tačiau yra tam tikrų infekcijų, kurios labiau priklauso nuo viruso, o ne nuo vaiko būklės. Tai – tas pats gripas, plintantis labai greitai, rota virusinės infekcijos, skarlatina, vėjaraupiai. Vaikai turi persirgti šiomis ligomis, nebent yra skiepyti. ***Viena aišku, kad pavargęs, stresą patiriantis vaikas, neturintis pakankamai maistinių medžiagų imuninei sistemai tinkamai formuotis, bus imlesnis ligoms.*** Netinkama aplinka irgi veikia – jei per karšta, sausa, gleivinės džiušta ir negali apsisaugoti.