

НЕМНОГО ГРЯЗИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ



31 августа 2010 года, 08:38

[Распечатать](#)

В доме, где есть маленький ребенок, взрослые так или иначе стараются поддерживать чистоту.

Это правильно и важно, ведь микробы на малышей действуют серьезнее, чем на взрослых.

Что надо знать родителям о том, как правильно защитить ребенка от инфекций, рассказывает кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник лаборатории гигиены обучения и воспитания НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН Надежда Березина.

Ошибка стерильности

Иммунитет

Ежесекундно человек соприкасается с миллионами невидимых для нас микроорганизмов. Для препятствия проникновения их в организм есть специальный механизм защиты — иммунитет. Как он работает, [рассказывается](#) в нашей справочной статье.

Создать для ребенка стерильные условия невозможно. Но если родители стремятся к этому, они приносят своему ребенку **не пользу, а вред**. Малыш – не редкое оранжерейное растение. Ведь рано или поздно ему придется выйти из дома и столкнуться со всем тем, что обитает снаружи: **микробами, грязью и прочими факторами**, от которых его так тщательно прятали.

А для того, чтобы адаптироваться к «чужой» инфекции, с которой ребенок сталкивается в течение жизни, требуется определенное время. И детям, выросшим без контакта с так пугающей родителей грязью, приходится очень нелегко.

Ошибка попустительства

Несмотря на то, что стерильность ребенку не только не полезна, а даже вредна, не стоит бросаться и в другую крайность. Помните, что современный город абсолютно безопасным для ребенка не назовешь. Например, в переполненном общественном транспорте ребенок способен легко подхватить совершенно не нужную ему **вирусную инфекцию**. Особенно осенью и зимой — в разгар эпидемий.

С осторожностью надо относиться и посещению супер- и гипермаркетов. Особенно строго следите за тем, где и как ходит малыш. Ведь ребенок гораздо ниже ростом, чем взрослый, и, когда он бегает среди полок магазина, трогает руками товар или падает на пол, риск столкнуться с инфекцией, привезенной **на упакованном товаре, тележках или обуви посетителей**, значительно выше.

Другая странная привычка родителей — сажать детей в продуктовые тележки и заваливать их покупками. Те сразу радостно тянут в рот все то, до чего могут достать. Вопрос: **сколько микроорганизмов** обитает на поверхности безопасного с виду пакета молока?

Главное, что нужно делать — следить за ребенком. Испачканные в песке ручки — это одно, а дошкольник, роющийся около мусорного бака и собирающий на улице пивные пробки или окурки — совсем другое. Так что, если малыш тянет в рот все, что находит на улице или дома — это не проблема нестерильности условий проживания, а **недосмотр и безответственность** самих родителей.

Как защитить ребенка

Однако и самые внимательные родители не оградят ребенка от всех инфекций. Но как же помочь малышу?

Первое и главное, что может сделать для новорожденного ребенка мама — достаточное время **кормить его грудью**. Ведь с материнским молоком передаются **важные антитела**, обеспечивающие защиту ребенка от самых разных инфекций.

Если нет противопоказаний к прививкам, необходимо вовремя и правильно привить. Вопрос о прививках родители решают индивидуально с педиатром, аллергологом и иммунологом. И, если у малыша нет никаких проблем, просто так **отказываться от прививок нельзя**. Ведь тем самым родители обрекают собственного ребенка на повышенный риск заболеть.

И снова о стерильности

Не надо все время применять бытовую химию для дезинфекции помещений, в которых живет ребенок. В первую очередь потому, что постоянное использование хлорсодержащих веществ способно привести к развитию у малыша **тяжелой аллергической реакции** и даже **бронхиальной астмы**. Особенно если речь идет об использовании аэрозолей.

Если постоянно применять те же освежители воздуха, в дыхательных путях ребенка могут возникнуть функциональные и морфологические изменения, которые впоследствии практически не лечатся. Тем более, если контакт с «химией» начался в совсем раннем возрасте.