

"Vaikas privalo sirgti",

– pabrėžė žinoma vaikų gydytoja Indrė Būtienė. Ir pridūrė, kad vaikams iki ketverių metų sirgti devynis kartus per metus yra norma. Daugeliui darželinukų tėvų vaikų darželis asocijuojasi su ligomis. Tokiems tėvams vaikų gydytoja pirmiausia siūlo nusiraminti ir susitaikyti su mintimi, kad pradėjęs lankyti darželį vaikas tikrai sirgs. Kaip paruošti vaiką darželiui, kaip elgtis tėvams, kad mažieji kuo lengviau ir rečiau sirgtų, kalbamės su vaikų gydytoja Indre Būtiene.

– **Kodėl sakote, kad maži vaikai privalo sirgti?**

– **Priešingu atveju, vaiko imunitetas nesivystys, organizmas nežinos, kaip kovoti su mikroorganizmais.** Vaikas negalės gyventi visaverčio gyvenimo. Tėvams į ligą siūlau žiūrėti ne kaip į bausmę, kad jie kažko nepadare. **Ligos yra kaip diktantas - imuninė sistema pasitikrina, ar ji vystosi tinkama linkme.** Neįmanoma vaikui paduoti tabletes, kad jis iškart taptų profesoriumi, taip ir su imunitetu – nėra tabletes, padedančios iškart suformuoti imunitetą. Kaip vaikai tiki Kalėdų Seneliu, taip imuninė sistema tiki, kad visi virusai yra geri. Kol vaikas gyvena su tėvais, jis būna susipažinęs su tėvų mikrobais. Darželyje jis susiduria vis su naujais mikroorganizmais.

Darželyje vaikas patiria didžiulį stresą. Darželis yra darbas. Mums, suaugusiems, atrodo, kad vaikai ten nieko neveikia, tik žaidžia. Vaikas darželyje **intensyviai mokosi** socializuotis, žaisti, deklamuoti eilėraščius ir pan. Mes pradėję dirbti naujame darbe taip pat stengiamės kuo geriau atlikti užduotis, parodyti savo gerąsias savybes, tad jaučiame įtampą, namo grįžtame išsekę. Taip nutinka ir vaikams. Negalime tikėtis, kad vaikas, kuris dar nemoka kontroliuoti savo kūno ir emocijų, viską darys tobulai. Mes taip pat darome klaidų.

Vaikas suserگا ne todėl, kad tėvai davė per mažai uogų ar per mažai laiko su juo praleido lauke. **Tėvai turėtų pamąstyti, kaip dažnai patys sirgo lankydami darželį.** Siūlyčiau net pavartyti savo vaikystės ambulatorines korteles. Kai tėvai stebisi, kodėl vaikas taip dažnai sloguoja, klausiu, ar jiems patiems vaikystėje nebuvo pašalintos tonzilės ar adenoidai. Abu linksi galvomis. Obuolys nuo obels netoli krinta.

– **Ką patartumėte daryti, kad vaikas sirgtų rečiau ir lengviau?**

– **Pirmiausia reikėtų vengti streso, ir ne tik vaikui.** Vaikas jaučia, kai mama patiria stresą. Tada jis graužiasi, kaltina save.

Antras dalykas, **vaikas neturi būti pavargęs. Jau rugsėjį prasideda veiklų maratonas: būreliai, susitikimai su draugais, vaikų kambariai, prekybos centrai** – vaiką apkrauname pernelyg dideliu emociniu krūviu, su kuriuo jis nebesusitvarko. Pirmą pusmetį patariu nelankyti jokių būrelių. Juk mes po darbo kartais tingime eiti į sporto klubą, o vaiką verčiame visą dieną ką nors daryti. Pirmuosius mėnesius geriausia laikytis režimo *darželis – namai*, kur taip pat turi būti ramu. Turi būti apgalvota dienos tvarka, mityba, savaitgaliai, kad vaikas pailsėtų.

Namie vaiką reikėtų pratinti prie darželio ritmo: tuo pačiu metu keltis, valgyti, eiti miegoti.

Taip nesutrikdysime jo vidinio laikrodžio. **80 proc. mūsų imuninės sistemos yra virškinamajame trakte**, tad jei vaikas namuose bus įpratęs valgyti kitu metu nei darželyje, sutrikdysime virškinimo sistemą bei imuniteto veiklą. Neatsitiktinai dabar darželiuose mityba keičiama į sveikesnę. Nors ir sveika mityba gali sutrikdyti vaiko fiziologiją, jeigu jis namuose valgo bulvių traškučius.

Rugsėjį dar neįjungiamas centrinis šildymas, bet vėliau patarčiau nepamiršti ligų profilaktikos. Kuo sausesnis oras, tuo dirglesnė ir sausesnė būna burnos gleivinė, trinka imuninė veikla. Tik gleivėse paskęsta virusai, tad **namuose ir darželyje neturi būti sausa.** Jei saulė šviečia ir skraido dulkės, pagalvokime, kad jomis alsuoja mūsų vaikas.

Namo iš darželio reikėtų eiti pėsčiomis ir lėtai, pasikalbėti. Tegul tėvai nusiteikia, kad tai nebus greitas lėkimas namo, užšokant į parduotuvę. Nevalia vaiko skubinti. Atvirkščiai - leiskite jam išsipasakoti, išlieti susikaupusias emocijas. **Po darželio venkite eiti į parduotuvę, kur daug mikroorganizmų, temperatūrų kaitos.** Vaikas jų pakankamai prisirinko darželyje. Jei parduotuvė būtina, žiūrėkite, kad vaikas nebūtų suirzęs.

Stebėkite vaiko nuotaikas. Jeigu vakare jis ilgai neužmiega, būna suirzęs, ryte sunku atsikelti, vadinasi, kažką darote ne taip. **Kai vaiko kūne viskas subalansuota, net sloga rimtesnių bėdų nepridarys.**

Organizmas šaukiasi poilsio

– Kaip dažnai darželinukas gali sirgti? Kai kurie tėvai skundžiasi, kad vos spėjęs pasveikti ir atėjęs į darželį vaikas vėl suserga.

– Kad ir kaip tėvai pyktų, tiesa tokia, kad **vaikui iki 4 metų sirgti kartą per mėnesį** arba devynis kartus per metus **yra norma**. Taip jau būna, kad dvi savaites serga, o dvi savaites lanko darželį. Jei po ligos atėjęs į darželį vaikas jau pirmą dieną sukarščiuoja, tai jis užsikrėtė ne darželyje (ligos inkubacinis periodas – dvi dienos). Jei vaikas grįžęs po ligos susirgo savaitei artėjant į pabaigą, vėl klausimas, kodėl jis užsikrėtė? Gal buvo nepailsėjęs arba pajuto didžiulį stresą, pradėjęs eiti į darželį? Man tėvai skundžiasi, kad vaikas dažnai serga. Per metus suaugusieji turi mėnesį ar daugiau atostogų, mokinukams priklauso atostogauti kas du mėnesius. Kodėl norime, kad darželinukas dirbtų nuolat?

Mažyliui kas mėnesį reikia poilsio!

Dažnai sergančius vaikus tėvams siūlau į darželį leisti **keturias dienas per savaitę vietoj penkių - tada ligos iškart baigiasi**. Reikia stebėti, kada vaikas pavargsta – viduryje savaitės ar jai baigiantis. Pavargus vaikui, sušlubuoja ir jo imuninė sistema.

Kai tėvai skundžiasi sergančiu vaiku, klausiu, **kodėl vaikas nori sirgti?** Gal vaikas jaučia stresą (ypač jautrūs būna berniukai), gal vaikas nežino, kada ateis jo pasiimti? Reikėtų jam suprantamai paaiškinti ir laikytis duoto žodžio.

Labai dažnai susiduriu su tuo, kad vaikas pradeda dažniau sirgti po artimo žmogaus, gyvūnėlio mirties. Tad su vaikais, ypač su mažais, reikia apie tai pasikalbėti.

Dažniausia ligų priežastis – šeimoje gimęs dar vienas vaikas. Mama daugiausia dėmesio skiria mažyliui, lieka su juo namuose, o vyresnįjį išstumia iš namų. Tokiam vaikui reikia viską paaiškinti, skirti pakankamai dėmesio, kad jis nesijaustų atstumtas.

– Po ligos tėvams dažnai kyla dilema: dar pabūti namuose ar grįžti į darželį? Ką patartumėte?

– Nereikia vaikų po ligos "marinuoti" namuose. Kartais tėvai nusprendžia palikti vaiką savaitėlei namuose, kad jis sustiprėtų. Kuo ilgiau pasveikęs vaikas po ligos bus namuose, tuo **sunkiau jam bus grįžti į kolektyvą**, kur iš naujo turi užsitarnauti savo vietą. Po dviejų savaitėlių ligos grįžti į darželį yra geriau nei po mėnesio.

Jei vaikas tik kosėja, bet gerai valgo, gerai jaučiasi, nelaikykite namuose. Darželis yra darbas, kur negali būti jokių nuolaidų. Kartais mamos sako: "Jei jausiesi blogai, tada ateisiu tavęs pasiimti." Kai taip pasakoma, vaikas ir jaučiasi blogai. **Vaikui mama visada yra geriau nei darželis.**

Bijoti reikia ne slogos

– Darželinukų tėvai kartais vieni kitus kaltina atsakomybės stoka, net imasi seklių darbo, stengdamiesi išsiaiškinti, kas atvedė sloguojantį ar kosėjantį vaiką, kuris neva užkrečia grupės draugas. Kada sergančio vaiko negalima vesti į darželį?

– Amerikoje, daugelyje Europos šalių tėvai vaikus į darželį veda sloguojančius, kosinčius ir net nesmarkiai karščiuojančius – sergamumas yra toks pat kaip ir pas mus. Pas mus galiojanti higienos norma (kada negalima vesti sergančio vaiko) orientuota į tokius tėvus, kurie nepaiso vaiko savijautos. Jie net blogai besijaučiantį vaiką vis tiek grūda į darželį.

Svarbiausias rodiklis yra vaiko savijauta. Nėra taip, kad sloguojantis ar karščiuojantis vaikas ateina į grupę - ir kitą dieną visi suserga. **Kad liga pasireikštų, reikia trijų dalykų: "norinčio" sirgti vaiko, ligos sukėlėjų ir tam tikrų aplinkybių.** Pavyzdžiui, šią vasarą buvo labai daug sergančių vaikų, nes virusai mėgsta šilumą. Jie tada geriau dauginasi.

Šalia sloguojantis draugas – tik viena aplinkybė. Ar vaikas "nori" sirgti, priklauso nuo auklėtojų ir tėvų. **Jeigu vaikas komfortiškai jaučiasi, jis nesirgs.** Tad nėra ko pykti ant sergančio mažylio.

Aplink mus milijardai bakterijų, virusų, grybelių toksinų, bet mes nesergame, nes mūsų kūnas subalansuotas, mes gerai jaučiamės. Jei tėvai nerimauja, kad sveikas vaikas gali užsikrėsti ar patirti traumą, taip ir nutiks.

– Minėjote, kad kartais norite pabarti vaikų gydytojus. Kodėl?

– Dirbu be vaistų, kurių nereikia. Juos skiriu tik esant būtinybei. Kai vaikas suserga, tėvai pradeda save kaltinti, nubėgę į vaistinę prašo „ko nors nuo kosulio“, neišsiaiškinę, kokia tai liga. Duodami vaistų tėvai bando kontroliuoti ligą arba situaciją, bet tai neįmanoma. Nepaspartinsime flegmatiškos imuninės sistemos.

Kartais gydytojai išrašo antibiotikų dėl viso pikto, baimindamiesi komplikacijų. Tai tas pats, kas neiti per gatvę, bijant, kad partrenks mašina.

Mes negalime atidirbti už vaiko imunitetą. Tėvai skundžiasi, kad sugirdė vaikui tokį ar anokį sirupą, kuris nepadėjo. Siūlau patiems gerti tą sirupą – efektas bus tas pats. **Nereikia vaiko nuodyti.**

Veiksmingiausi – giminės receptai

– Kartais tėvai neskuba leisti vaiko į darželį, manydami, kad jis mažiau sirgs. Ar tai tiesa?

– Teisybė. Iki ketverių metų vaiko imuninė sistema yra "košė makalošė", tad **į darželį geriausia leisti vaiką, jau sukakusį ketverius metus.** Kai jis geba įsiminti eilėraštuką, tada imuninė sistema geba įsiminti ligą, tada laikas ir į darželį.

– Dienos trumpėja, orai vėsta. Ką dar tėvai galėtų padaryti savo vaikų sveikatos labui, artėjant šaltajam sezonui?

– Lietuvoje esama daug natūralių priemonių, kuriomis galima vaikui padėti: įvairios žolelės, arbatos, eteriniai aliejai ir pan.

Rugsėjo viduryje, kai trumpėja dienos, profilaktiškai siūlau atlikti bendrąjį kraujo tyrimą, pasitikrinti vitamino D koncentraciją. Atkreipti dėmesį, kaip vaikas valgo, ar nesiskundžia kojų, rankų, raumenų skausmais.

Duoti vitaminų "va bank" nepatarčiau. Juokauju, kad kuo brangesni vitaminai, tuo brangesnis šlapimas. Uogų taip pat tiek nepriduosi, kad užtektų visiems metams. Vitaminai yra kaip siena. Jei ko nors pritrūks, siena nebus tiesi. Bet dvigubos sienos taip pat nepastatysi.

Dažnai rekomenduoju nežiūrėti, ką siūlo internetas ar vaistininkas. **Paklauskite savo mamų ar močiučių, kaip jus gydė** vienu ar kitu ligos atveju. Pastebiu, kad vienoms šeimoms padeda vienos liaudiškos priemonės: čiobrelių arbata, česnakai ar barsuko taukai, o kitoms jos neveiksmingos. Pasidomėkite savo šeimos ligų istorija ir išbandykite jos liaudiškus receptus – jie tikrai padeda.