



Детский иммунитет и способы его укрепления

Чтобы донести важность укрепления иммунитета у детей, перефразируем доктора Спока. Известный педиатр считал, что воспитанием детей нужно заниматься с самого рождения, ибо если начать на 10-20 день – это означает опоздать на 10-20 дней. То же правило касается и укрепления иммунитета ребенка, которым нужно заниматься с момента появления малыша на свет. Иногда педиатры наблюдают другую крайность: родители всерьез пекутся только о том, как укрепить иммунитет ребенка до года. По их мнению, этого достаточно, чтобы заложить крепкий иммунитет чуть ли не на всю оставшуюся жизнь. На самом деле защитные свойства маленького организма нужно держать под контролем постоянно.

Укрепление иммунитета – система мероприятий, которые направлены на то, чтобы естественные защитные силы малыша не только поддерживались на необходимом уровне, но постепенно возрастали. Иммунитет ребенка до полового созревания обеспечивает барьер для болезнетворных бактерий, пока маленький организм не окрепнет.

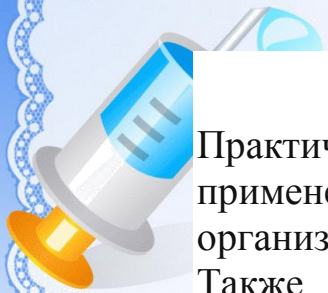
Смысл укрепления иммунитета заключается еще в том, что предупредить инфекционное заболевание у малышкой значительно проще, чем потом избавляться от него. Но если ваше чадо уже переболело (при этом лечилось противомикробными препаратами), это не значит, что иммунитет к возбудителю выработался автоматически на долгие годы. Что давать ребенку для укрепления иммунитета после приема антибиотиков, подскажет педиатр.

Как повысить иммунитет ребенку

Прежде чем начать системное и регулярное укрепление организма вашего сына или дочки, в обязательном порядке посоветуйтесь с детским врачом. Если у ребенка наблюдается какое-то заболевание, то отдельные методы укрепления организма ему противопоказаны (например, при гриппозном состоянии не рекомендуются такие методы, как физическая активность, контрастный душ и купание).

Система действий для укрепления иммунитета у ребенка включает такие пункты:

- прием витаминов;
- закаливание;
- правильное питание;
- физическая активность.



Прием витаминов

Практически все родители хорошо осведомлены о том, как важно применение витаминов для роста ребенка. То же касается поддержки организма этими полезными веществами при половом созревании. Также папы и мамы хорошо знают, нужно ли детям принимать витамины для памяти. А вот иммуноукрепляющие свойства витаминов используют не на полную силу – хотя они могут творить настоящие чудеса. Даже самые обычные яблоки, которые вы регулярно даете ребенку, в будущем уберет его от тяжелых инфекционных заболеваний. А что уж говорить о комплексной витаминотерапии!

Витаминная поддержка иммунной системы – это прием:

- натуральных витаминов (не только в составе овощей, фруктов, ягод, но и зерновых, бобовых, мяса, рыбы и так далее);
- витаминных комплексов, которые можно приобрести в любой аптеке.

Прием витаминов в натуральном виде каких-либо ограничений не имеет («передозировка» яблок или лимонов – это нонсенс). А вот прежде чем покупать в аптеке витаминные комплексы, вы должны проконсультироваться с педиатром, чтобы он посоветовал, какие витамины можно давать детям для поднятия иммунитета.

Закаливание

Закаливание – это воздействие на организм обычных физических методов, в результате чего иммунная система становится более крепкой (в частности, клеточный и гуморальный виды иммунитета). Самые распространенные методы закаливания детей:

- воздушные ванны (пребывание ребенка с оголенными кожными покровами на открытом воздухе);
- солнечные ванны (воздействие солнечных лучей на непокрытые кожные покровы ребенка);
- водные процедуры (обливание, обтирание, купание);
- чередование низких и высоких (относительно температурного режима тела) температур (контрастный душ).

Задаваясь вопросом, с чего начать закаливание ребенка, ориентируйтесь также на то, какие процедуры ему нравятся, а какие нет. Если ребенок любит купаться в речке, то с этого и начните, потом можно будет ненавязчиво расширить диапазон процедур.



Главнейшие принципы закаливания детей раннего возраста – это умеренность и осторожность в любом из применяемых методов. Также важно регулярное наблюдение у педиатра. Закаливание детей в детском саду должно проводиться под контролем медицинского персонала и с уведомления родителей. По мере того, как дитя растет, диапазон процедур постепенно расширяют (по принципу «медленно, но уверенно»). Но закаливание детей дошкольного возраста не должно включать слишком радикальных методов - например, тот же контрастный душ лучше заменить обливанием водой комнатной температуры.

Питание

Правильное питание – залог крепкого иммунитета. Рацион ребенка должен включать блюда со сбалансированным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных веществ – без них иммунная система не способна стать полноценным защитным барьером. Иногда папы и мамы не могут понять, как поднять иммунитет часто болеющему ребенку. Хотя в данном случае слабым звеном может оказаться именно несбалансированное питание.

За счет правильного питания поддерживается и необходимый уровень витаминов, которые нужны для работы иммунной системы (о чем мы уже упоминали выше).

Физическая активность

В первую очередь регулярная физическая активность обеспечивает организму налаженное кровообращение, без которого иммунная система не сможет получать для своей работы необходимые вещества и избавляться от «отходов» в процессе своей деятельности.

Для укрепления иммунитета приветствуется любая посильная для ребенка физическая активность:

- утренняя зарядка;
- кратковременные упражнения, которые должны регулярно проводиться на протяжении всего дневного бодрствования ребенка;
- занятия в спортивных секциях (особенно хорошо укрепляют иммунитет бег, плавание, а зимой – лыжный спорт, в частности, пробежки на лыжах по равнине).