



Как повысить иммунитет ребенка?



Иммунитет — ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Если иммунная система слабая, то здоровье находится под прямой угрозой, и необходимы активные действия по укреплению защитных сил организма – предпочтительно немедикаментозные.

Признаки ослабленного иммунитета

Состояние иммунодефицита, развивающееся постепенно, сопровождается характерными признаками, различить которые сможет любой наблюдательный родитель:

- повышенная утомляемость, частые головные боли, бледность, синие круги под глазами
- тусклые, посеченные волосы, ломкие ногти
- нарушения сна (бессонница или сонливость)
- частые простудные и вирусные заболевания (более 5 раз в год)
- безболезненное увеличение шейных и подмышечных лимфатических узлов
- дисбактериоз (нарушение стула, вздутие живота)
- снижение аппетита, массы тела, пищевая аллергия.

При обнаружении у ребенка одного или нескольких из перечисленных симптомов рекомендуется обратиться

к педиатру: возможно, это признаки опасной болезни (к примеру, заболеваний крови). Если диагноз определен, следует помочь иммунной системе средствами, разрешенными врачом.

Методы повышения общего иммунитета

Состояние иммунной системы носит комплексный характер. Недостаточно только закаливать ребенка, не обеспечивая организм витаминами, либо только полноценно кормить, пренебрегая физическими нагрузками. В укреплении иммунитета важно:

Сбалансированное питание. Вместе с пищей ребенок должен получать количество витаминов и микроэлементов, соответствующее его возрасту. В рационе обязательны свежие фрукты, овощи, соки, рыба, молочные продукты.

Соблюдение режима дня. Быть в кровати ребенку рекомендуется уже в 21.00. Не рекомендованы как слишком ранние, так и поздние пробуждения.

Оптимальное время для утреннего подъема 7.00-8.00. Детям дошкольного возраста показан дневной сон. Не забывайте про зарядку, ежедневные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе!

Устранение очагов хронической инфекции (своевременное лечение кариозных зубов, гайморита, тонзиллита и др.)

Закаливание. Обливание холодной водой, обтирание полотенцем, контрастный душ, ходьба босиком, посещение бассейна. Педиатры не рекомендуют

начинать закаливание «по свежим следам» болезни, а также в холодное время года – для становления иммунитета требуется не менее 2 месяцев регулярных процедур. Закаливающими действиями следует озаботиться до периода осенних и зимних простуд: весной или летом, начиная с обливания водой комнатной температуры, легкой гимнастики, ходьбы босиком по теплему песку.

Иммуномодуляторы. Позволяют быстрее и эффективнее укрепить иммунную систему после тяжелой болезни и оперативного вмешательства. К ним относятся: интерфероны, защищающие от вирусных инфекций; стимуляторы выработки естественных интерферонов в организме; бактериальные средства, изготовленные из обезвреженных возбудителей инфекции; препараты растительного происхождения. Любой иммуномодулятор – это «тяжелая артиллерия», которая должна использоваться только в случаях, если витаминотерапия, закаливание, физические нагрузки и другие методы повышения общего иммунитета не дали результата. Принимать иммуномодуляторы разрешается только по рекомендации врача. Частое или бесконтрольное употребление стимуляторов может вызвать обратный эффект – истощение иммунной системы. Кроме того, подобные препараты не стоит давать детям в возрасте до 1,5 лет.

Психологическая атмосфера. Качество жизни ребенка определяется эмоциональной атмосферой в

семье, школе, детском саду. Если психологическое состояние ребенка нестабильно, то о крепком иммунитете не может идти и речи. Здоровый ребенок — это ребенок, который получает ласку и любовь своих родителей в полном объеме. Если ваш ребенок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, он просит вашего участия, ласки и заботы. Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним. А еще чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола — гормона стресса. Не менее 8 объятий в день необходимо ребенку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым. Так что обнимайтесь на здоровье!

Народные средства и рекомендации

Основой некоторых иммуномодулирующих препаратов являются вытяжки из лекарственных трав, ягод, фруктов и прочих даров природы. Некоторые из них можно употреблять в пищу без ограничений, при отсутствии аллергических реакций. Это овощи, гречка, горох, чеснок, ростки пшеницы, грецкий орех. Но большинство лучше принимать лечебными курсами (отвары крапивы, ромашки, шиповника, Melissa, зверобоя, боярышника, эхинацеи). Эффективнейшее средство для повышения иммунитета – отвар зерен овса, им рекомендуется

поить ребенка в теплое время года в течение месяца. Прием средства может вызвать некоторое послабление стула, поэтому доза отвара должна корректироваться в зависимости от индивидуальной реакции ребенка на питье.

Иммунная система окончательно формируется к периоду полового созревания, а до этого момента организм ребенка еще слаб и нуждается в укреплении. Однако приступать к процедурам (особенно практикуя закаливание, прием иммуномодуляторов и лекарственных трав), во избежание вреда, следует с осторожностью, обязательно согласовывая свои действия с педиатром.

