Всё о детском иммунитете.

Ключом к крепкому здоровью любого человека, в том числе и ребенка является сильная иммунная система.
Когда иммунная система функционирует должным образом, она защищает от болезнетворных организмов, таких как бактерии, вирусы, грибки и паразиты. Все дети постоянно подвергаются воздействию этих патогенов, но их воздействие не значит, что ребенок будет болеть.
Сильная иммунная система обеспечивает ребенка мощной, естественной защитой от заболеваний.

Профилактика и укрепление иммунитета

1.Грудное вскармливание. Грудное молоко повышает иммунитет новорожденного. Педиатры рекомендует мамам кормить грудью в течение года. Если это не возможно, то по крайней мере первые два-три месяца в целях повышения иммунитета вашего ребенка.

2.Умеренные физические упражнения, один-два часа в день, помогают детям достичь иммуностимулирующего эффекта, снижают риск диабета и высокого давления.

3.Берегите ребенка от аллергии. Аллергия подрывает иммунную систему, вызывая воспаление в организме, ослабляя иммунную защиту путем мобилизации для борьбы с воспалением. Обратитесь к врачу в случае подозрения у вашего ребенка аллергии.

4.Очень полезны свежие фрукты и овощи. Их потребление снижает риск рака в более позднем возрасте и поддерживает баланс веса, что снижает риск развития диабета. Сахар подавляет иммунную функцию. Замените конфеты и печенья наорехи, семена, цельные зерна, йогурты.

5.Откажитесь от антибактериального мыла, которое поощряет развитие устойчивых к антибиотикам штаммов бактерий.

6.Откажитесь от курения, в помещении где находятся дети.

7.Исследования показывают, что взрослые лишенные полноценного сна или хронически не высыпающиеся становятся более восприимчивыми к болезни за счет сокращения естественных клеток-киллеров, иммунной системы. То же самое справедливо для детей, Новорожденным может потребоваться до 18 часов в день, малыши требуют от 12 до 13 часов, дошкольникам необходимо около 10 часов.

Как укрепить иммунитет ребенку?
Укрепление иммунитета ребенка предполагает пересмотр родителями многих жизненных привычек, потребует терпения, времени и сил.

 Комфортные условия проживания

Психологические – умение родителей решать спорные моменты без детей, терпеливое отношение к самому ребенку и заинтересованность его делами и жизнью. Ребенку очень важно чувствовать родительскую заботу и чаще слышать от мамы и папы фразу «Я тебя люблю».

Физиологические – это климат жилища, в котором дыхательная система организма хорошо увлажнена и работает правильно. Это температура 20-220С, влажность 50-70%, регулярные влажные уборки и проветривания, отсутствие пыльных скоплений и залежей вещей, частое промывание носа солевыми растворами. Помните, что в жарком, сухом, застоявшемся воздухе прекрасно живут и размножаются бактерии и вирусы. Сквозное проветривание помещение в течение 10 минут убивает практически все бактерии.

 Правильное питание

Прикладывание к маминой груди в первые несколько часов после рождения, по возможности сохранение грудного вскармливания до 1,5-2 лет. Грамотное введение прикорма, чтобы организм научился синтезировать пищеварительные ферменты и не ответил аллергической реакцией.

Особое внимание следует уделять функционированию кишечника и обеспечению рациона ребенка любого возраста достаточным количеством кисломолочных продуктов и клетчатки при ограничении газированных напитков.

 Одежда

Часто, выходя из дома, сложно правильно сориентироваться, как комфортно одеть ребенка. Сомневаетесь – оденьте чадо послойно. Лучше водолазка и кофточка, чем свитер. Так, вы сможете раздеть ребенка в транспорте, магазине, на игровой площадке.

 Физическая активность

Наверное, никто не будет спорить, что лучше погулять на свежем воздухе, чем просидеть перед телевизором. Чем больше времени ребенок проводит на улице, тем лучше. Отлично, если он не просто идет от точки А к точке Б, а бегает, катается на велобеге, самокате, велосипеде, скейте, роликах, роликах, коньках, лыжах и т.д. Идеально, если родители не сидят на скамеечке и выкрикивают: «Давай-давай, молодец, я все вижу», а рядом с ребенком крутят педали велика. Самый лучший пример для ребенка – это его родители. Часто оказывается, что для поднятия иммунитета ребенку достаточно родителям подняться с дивана. Активные, жизнерадостные мама и папа, семейные выезды на природу, совместное посещение бассейна – отличный способ здорового, интересного семейного времяпрепровождения.

Многие родители дополняют физическую активность закаливанием. Для целесообразности проведения закаливающих процедур обязательно проконсультируйтесь с участковым педиатром. Он же поможет вам подобрать метод и программу закаливания.

Будьте здоровы!