

## Укрепляем и поднимаем детский иммунитет

Зима сдает свои позиции, и уже очень скоро в наши двери постучится долгожданная весна. Но вместе с массой приятных и радостных эмоций, она принесет весенний авитаминоз и повышенную опасность простудных заболеваний. Когда ребенок, с приходом весны, начинает болеть, устает или плохо себя чувствует, - и этому не находится серьезных причин, - родители сразу вспоминают об иммунитете.



Все дети болеют, и, к сожалению, этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни легко переносят любой недуг и быстро выздоравливают, а другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают другую. Причем, даже легкую простуду они переносят очень тяжело и с осложнениями. *Это и есть ослабленный иммунитет.*

### Особенности детского иммунитета

Процесс становления иммунной системы у ребенка продолжается не один год и имеет критические периоды, в которые детский организм наиболее подвержен инфекциям. Поэтому, не стоит при наступлении первых весенних дней начинать повышать ребенку иммунитет с помощью новейших препаратов и иммуномодуляторов.

Для начала необходимо определить, действительно ли у вашего ребенка ослаблен иммунитет или это очередной «кризисный период». Но определить это может только специалист.

### Признаки ослабленного иммунитета

- ✓ Вирусные заболевания появляются более 4—5 раз в течение года.
- ✓ Долгое восстановление после болезни.
- ✓ Грибковые инфекции, лечить которые приходится довольно долго.
- ✓ Аллергическая реакция на различные продукты питания или лекарства.
- ✓ Ребенок быстро утомляется, капризничает, постоянно хочет спать, но при этом его сон довольно беспокойный, с частыми пробуждениями.
- ✓ У ребенка часто возникают проблемы с кишечником—то запор, то понос.



### Почему иммунитет снижается?

Существует множество причин, ведущих к нарушению иммунного статуса вашего малыша.

*Наиболее распространенными из них являются:*

- ✓ применение лекарственных препаратов;
- ✓ нарушение работы желудочно-кишечного тракта;
- ✓ плохая экология;
- ✓ родовая травма;
- ✓ сильная психологическая травма;
- ✓ осложнения во время беременности (особенно на 20—28 неделе);
- ✓ наследственная предрасположенность;
- ✓ недостаток витаминов;
- ✓ непродолжительное грудное вскармливание (менее 6 месяцев).

## Как помочь ребенку пережить смену сезонов без болезней и ущерба для здоровья?

Эффективное закаливание для укрепления иммунитета пока не придумано. Учтите, что закаливание нужно проводить регулярно, а не только перед «опасным межсезоньем». Также следует соблюдать несколько правил, которые повысят сопротивляемость организма в весенний период.



Прежде всего, стоит обратить внимание на рацион малыша. Нехватка витаминов—основной враг детского здоровья весной, но «попить витамины», все-таки, лучше после консультации с врачом. А вот сделать питание ребенка более полноценным—можно начинать уже сейчас. Из фруктов и овощей, стимулирующими иммунитет ребенка, являются *морковь, зелень, бобы и апельсины*. Не стоит забывать и о кашах: *овсяной, рисовой, гречневой*.

### Сон и свежий воздух.

Позволяйте ребенку, как следует выспаться, укладывайте его спать пораньше. Дети в зимне-весенний период должны спать не менее 10 часов в сутки. Если количество сна у ребенка недостаточное, ему грозит быстрое переутомление, худшая успеваемость в школе, и подверженность инфекциям. Уделите должное внимание пребыванию ребенка на свежем воздухе и сами подавайте ему пример активности, вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния.

*11% детей дошкольного возраста в России признаны практически здоровыми, а более 50% малышей имеют хронические заболевания*

### Иммуномодуляторы—только в крайнем случае

Самая распространенная ошибка в лечении ребенка с частыми простудами—постоянное применение иммуномодуляторов. Искусственное подстегивание детского иммунитета может привести к значительно более слабой реакции организма на последующие заболевания.



**Здоровая еда, солнце и свежий воздух, и как можно меньше искусственных вмешательств в работу детского иммунитета—вот залог здоровой и радостной весны.**

*Н.В. Зоболева (старшая медсестра)*