

## **Как укрепить иммунитет ребёнка**

Итак, что необходимо для формирования сильного иммунитета?

**Положительный психологический микроклимат в семье. Не кричите на ребёнка.** Научно доказано, что любое повышение голоса вызывает у малышей сильнейший стресс. А при стрессе ослабляется возможность организма бороться с вирусами. Вирусы часто прячутся внутри клетки и выжидают малейшего ослабления организма, чтобы вызвать болезнь.

**Режим дня.** Человеческая природа любит ритмы – определённое чередование сна и бодрствования, питания и прогулок. Если всё это проводится в одно и то же время, организм можно сравнить с машиной, работающей в экономичном режиме – меньше изнашивается и дольше работает. А все ритмы закладываются в самом раннем возрасте и остаются на всю жизнь. Поэтому ребенка важно с раннего детства приучать к режиму и четко его соблюдать и в будни, и в праздники. Соблюдение режима дня с обязательным дневным сном до 7 лет – залог здоровья. Ребенок не должен утром долго валяться в постели, вставать нужно не позднее 9 утра, а вечером отбой не должен быть позже 22 часов.

**Правильное питание.** Чтобы повысить сопротивляемость ребенка респираторным заболеваниям, надо давать ему продукты, богатые витамином А (каротином). Детям обязательно надо есть салат из сырой моркови со сметаной и тыквенное пюре со сливочным маслом, печеночные оладьи и яйца.

Витамины группы В нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения, что в конечном счете позволяет

укрепить здоровье ребенка. Ими богаты молочные и мясные продукты, крупы, листовые и стручковые овощи, морепродукты.

Но особенно хорошо укрепляет иммунитет витамин С. В первую очередь, продукты, содержащие витамин С, это свежие овощи и фрукты. Готовить овощи и фрукты ребенку нужно с минимальной тепловой обработкой, чтобы не разрушить очень нестойкий витамин С. А если измельчать их свежими, то делать это непосредственно перед употреблением. Кормить ребенка овощами и фруктами надо понемногу, но регулярно.

Большое значение имеет не только то, что ест ребенок, но и сколько раз в день он это делает. Стандартная «взрослая» схема «завтрак-обед-ужин» категорически не подходит для детей. К этим – обязательным – приемам пищи должен прибавиться ланч, или второй завтрак и полдник. Даже если в детском саду или в школе ребенок обеспечен четырехразовым питанием, это не повод отпускать его из дома без «своего» сухого пайка (в конце концов, малышу может не понравиться еда из общепита и он останется голодным). Положите ему с собой яблоко, банан, зерновые хлебцы, йогурт, кусочек шоколадки, несколько орешков и бутылку воды или сок (лучше не слишком сладкий).

**Вместо воды раз в день давайте малышу отвар шиповника.** Отвар шиповника пьют курсами по две недели с последующим перерывом на месяц. Давать его деткам можно с четырёхмесячного возраста.

И даже здесь есть нюанс: этот кладезь витамина С выводит калий из организма. Так что для максимальной пользы одновременно с шиповником желательно употреблять курагу, изюм, бананы – всё, в

чём содержится калий и что позволяет возраст ребёнка.

**Свежий воздух минимум два часа в день.** Тут и воздушные ванны, и солнечные, насыщающие организм таким необходимым витамином D. Даже в пасмурную погоду можно принимать солнечные ванны – ультрафиолетовые лучи свободно проходят сквозь облака. Важно умение одевать ребенка по погоде – мамы и бабушки переживают, что малыш замерзнет и одевают его как капусту, при этом ребенок перегревается, потеет и, естественно, заболевает. Легкое замерзание простимулирует ребенка к деятельности и он согреется. А вот перегрев приведет к резкому снижению иммунитета. Одеваем ребенка «как себя», то есть столько же слоев одежды.

**Закаливание.** Закаливание водой – это отдельная большая тема, состоящая из нескольких процедур – обтирания, обливания, ванночек для ног, контрастного душа, а позже и сауны или русской бани. Но начинать нужно именно с обтираний – это подходит даже для самых маленьких.

**Личная и коллективная гигиена.** Ежедневно в доме нужно проводить влажную уборку, так как в сухой комнате пыль находится в подвешенном состоянии – в зоне доступа к дыхательным путям. Если вы хоть раз рассмотрите немного пыли под микроскопом, вы просто ужаснётесь – споры плесени, частички человеческой кожи, останки насекомых, живые микрочлещи. С раннего возраста надо **вырабатывать у ребёнка навык мыть руки перед едой и после туалета.** Для ребенка важна чистота и гигиена носа и горла, приучите ребенка с детства полоскать рот прохладной водой, промывать и чистить носик. Кроме того, важно создать в доме необходимый микроклимат, прохладный (20-22

градуса) и влажный (50-60% влажности) воздух способствуют нормализации дыхания и профилактике простуд.

Основа укрепления иммунитета – это немедикаментозные средства, их обычно очень лень выполнять, но вот они-то самые эффективные. Кроме того – все эти методы, за редким исключением, не имеют противопоказаний.

Ещё один действенный метод профилактики гриппа – прививка. В настоящее время проходит прививочная кампания против гриппа. Специалисты Управления Роспотребнадзора по Республике Алтай и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» во главе с главным санитарным врачом Республики Алтай Л.В. Щучиновым призывают всех жителей региона привиться против гриппа..

Профилактика простудных заболеваний - многокомпонентный и продолжительный процесс, который гораздо легче и эффективнее осуществляется у людей, заботящихся о своем здоровье постоянно, а не только во время сезонных эпидемий гриппа. Рациональное питание, здоровый образ жизни, закаливание и занятие активными видами спорта повысят сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и предотвратят возникновение многих других проблем со здоровьем. Берегите здоровье!