

## 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: неправильное 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

### **Курение под запретом**

Серьезный удар наносит по детскому иммунитету «пассивное курение». Доказано, что, кроме регулярных тяжелых ОРЗ, дети курильщиков чаще остальных страдают бронхитом и бронхиальной астмой.

### **Домик в деревне**

Лесной воздух—лучшее лекарство для детского иммунитета. По количеству осложнений после ОРЗ дети мегаполисов давно обогнали сверстников из сельской местности, растущих на свежем воздухе. Выход тут один: при первой возможности вывозить детей «на деревню к бабушке».

## **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.**