**Как укрепить ребенку иммунитет**



У всех родителей рано или поздно возникает множество вопросов про [иммунитет](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=-mD7rj03Njdy6bZIA6ur-Uzc-2t7OxQGT7a5acHQRdMoLas8Y7EkzkhjoQejZAjlRFUR*0tJonukDMscs*w2fMKg-wUAJXyaoBOa2yenR6W8JTWjSfLgprR*80oqJpAj1pzU52LquisfYbFUqH8jKN2xR4naGwrj5*MGxHlJlZWLfKjpOO6cYzxJ-D04ZIGthwXCEz79kyMumeBDSScQJHwKWXLY17*qfzzEjYhjginMvscoLurgTKClWYfkKAtkk*0-2n7G-1jWgrvozZQJctDpmrSijDdopKFheQvMUkuI2cj8ujGBbB2pZcMK6*ZaZFGNG7sTzmCxJTyfXjLw4tVjbAPXMJAFSk6YVysIqVZUTEzQ-PFK9JoOL*LugzPhN*83R4kxRhf0HeO5ZtCDwqpujVO5GLQLiPgL*J7p-ekfXyJ-LSIyvtjqa2-lrkWe*oxhAqK8yZ8PB8D8gtb9fpF2c12BTx2vjKmwAM06vsmA4sfCv3T9NMeYJJGpD8AU2y*6IQ&eurl%5B%5D=-mD7rmxtbG0KTkjcwX1nkO0q3QmOxFfL0c1mB2RswFfSAdHVlWv8EECS0LU), хотелось бы написать некоторые замечания для мамочек.

Во-первых, если дети болеют в раннем и дошкольном возрасте - это нормально, таким образом они как-бы тренируют свою иммунную систему бороться с вредными воздействиями окружающей среды (это вирусы, бактерии, простейшие, некоторые антигены небиологического происхождения). Начинать беспокоиться о снижениии иммунитета стоит тогда, когда врач-педиатр или иммунолог отнес вашего ребенка в группу "часто и/или длительно болеющие дети". Термин «часто болеющие дети» (ЧБД) используется для описания детей часто болеющих острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ). В настоящее время к этой категории относят детей, переносящих ОРЗ:

- в возрасте до 1 года более 4 раз в году,

- в возрасте от 1 года до 5 лет - 5-6 в году,

- в более старшем возрасте - более 4 заболеваний в году.

Группу "длительно болеющие дети" составляют ребятишки, у которых острые респираторные заболевания (но не бронхиты и пневмонии) длятся более 10-14 дней. Если ваш ребенок не соответствует этим критериям, то о снижении иммунитета речь не идет.

Во-вторых, если уж вам на самом деле нужно укреплять [иммунитет](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=-mD7rj03Njdy6bZIA6ur-Uzc-2t7OxQGT7a5acHQRdMoLas8Y7EkzkhjoQejZAjlRFUR*0tJonukDMscs*w2fMKg-wUAJXyaoBOa2yenR6W8JTWjSfLgprR*80oqJpAj1pzU52LquisfYbFUqH8jKN2xR4naGwrj5*MGxHlJlZWLfKjpOO6cYzxJ-D04ZIGthwXCEz79kyMumeBDSScQJHwKWXLY17*qfzzEjYhjginMvscoLurgTKClWYfkKAtkk*0-2n7G-1jWgrvozZQJctDpmrSijDdopKFheQvMUkuI2cj8ujGBbB2pZcMK6*ZaZFGNG7sTzmCxJTyfXjLw4tVjbAPXMJAFSk6YVysIqVZUTEzQ-PFK9JoOL*LugzPhN*83R4kxRhf0HeO5ZtCDwqpujVO5GLQLiPgL*J7p-ekfXyJ-LSIyvtjqa2-lrkWe*oxhAqK8yZ8PB8D8gtb9fpF2c12BTx2vjKmwAM06vsmA4sfCv3T9NMeYJJGpD8AU2y*6IQ&eurl%5B%5D=-mD7rmxtbG0KTkjcwX1nkO0q3QmOxFfL0c1mB2RswFfSAdHVlWv8EECS0LU), то запомните, пожалуйста, что дело это длительное, и подход к лечению комплексный. Если вы начали заниматься укреплением иммунитета, не ждите результатов через неделю и даже через месяц. Практически все медикаментозные схемы лечения рассчитаны минимум на 3 месяца, а оптимально на 6 мес.

Итак, теперь конкретные рекомендации. Не медикаментозные средства довольно просты и доступны всем (и самое главное, в отличие от лекарств, практически не имеют противопоказаний).

**Укреплению иммунитета у детей способствуют:**

1. Правильно организованное питание. Исключите из рациона ребенка все вредные продукты (жвачки, кола, чипсы, сухарики и т.п.). Во-первых, такая еда не несет ничего полезного для растущего организма, а во-вторых, она ослабляет защитные силы вашего чада. Намного лучше, если ребенок будет употреблять пищу, богатую витаминами - это и цитрусовые, и свежие овощи (белокочанная капуста, болгарский перец, брокколи и т.д.), и фрукты-ягоды, а также молочные продукты.

2. Соблюдение режима дня, с обязательным выделением времени для отдыха и сна, а детям - обязательный дневной сон. Вечером ребенок должен быть в постели желательно не позднее 22:00.

3. Закаливание горла (пить прохладные напитки, есть мороженное). Разумеется, здесь нужна предельная осторожность, приучать горло ребенка к прохладной пище нужно постепенно и аккуратно. Начинать можно примерно с 2-3 лет, и напитки должны быть, начиная с комнатной температуры, раз в два-три дня опускаем температуру на градус. Мороженое даем ребенку растопленное в тарелочке, постепенно приучая к все менее растопленному.

4. Гигиена полости носа, рта и горла: полоскать рот и горло можно начинать приучать прохладной водой утром после сна и вечером перед сном, после каждого приема пищи. Нос можно промывать слабосоленым раствором (в аптеках выпускаются под названиями Салин, Маример, Аквалор, Аквамарис и т.д.).

5. Ругаете ребенка, когда он ходит без тапочек? А вот и зря! Стимуляция биологически активных точек, расположенных на ступнях у ребенка, способствует укреплению иммунитета. Поэтому летом очень полезно ходить босиком по земле, песку, гальке. А зимой можно ходить дома без тапочек и носков (если температура в комнате выше, чем 22 градуса). Но и не стоит впадать в крайность, не спешите снимать с ребенка носки прямо сейчас. Все должно происходить постепенно. Лучше начинать закалять подобным образом ноги еще летом, чтоб снижение температуры происходило постепенно.

6. Общее закаливание организма: обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой, контрастный душ, гимнастика, бассейн. Причем закаливанием заниматься можно с самых первых дней жизни, в конце купания обливая малыша из ковшика водичкой, у которой вы постепенно понижаете температуру. Данные процедуры благотворно влияют не только на иммунную, но и на все остальные системы организма.

7. Одежда должна соответствовать температуре окружающей среды. Одевать ребенка нужно лишь на один слой больше чем себе, иначе перегрева не избежать, а это тоже отрицательно влияет на [иммунитет](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=-mD7rj03Njdy6bZIA6ur-Uzc-2t7OxQGT7a5acHQRdMoLas8Y7EkzkhjoQejZAjlRFUR*0tJonukDMscs*w2fMKg-wUAJXyaoBOa2yenR6W8JTWjSfLgprR*80oqJpAj1pzU52LquisfYbFUqH8jKN2xR4naGwrj5*MGxHlJlZWLfKjpOO6cYzxJ-D04ZIGthwXCEz79kyMumeBDSScQJHwKWXLY17*qfzzEjYhjginMvscoLurgTKClWYfkKAtkk*0-2n7G-1jWgrvozZQJctDpmrSijDdopKFheQvMUkuI2cj8ujGBbB2pZcMK6*ZaZFGNG7sTzmCxJTyfXjLw4tVjbAPXMJAFSk6YVysIqVZUTEzQ-PFK9JoOL*LugzPhN*83R4kxRhf0HeO5ZtCDwqpujVO5GLQLiPgL*J7p-ekfXyJ-LSIyvtjqa2-lrkWe*oxhAqK8yZ8PB8D8gtb9fpF2c12BTx2vjKmwAM06vsmA4sfCv3T9NMeYJJGpD8AU2y*6IQ&eurl%5B%5D=-mD7rmxtbG0KTkjcwX1nkO0q3QmOxFfL0c1mB2RswFfSAdHVlWv8EECS0LU).

8. И, наконец, последнее. В летний период не жалейте времени и денег на оздоровление ребенка. Если у вас есть возможность повезти его к морю – прекрасно! А если нет, то можно поехать в деревню к бабушке, или же по выходным отвозить малыша к водоему. Водные процедуры в сочетании со свежим воздухом являются самым эффективным средством укрепления иммунитета у детей.

Хорошо начать принимать комплекс поливитаминов для детей. Можно пропить месячный курс, но пред приемом все же следует посоветоваться со своим врачом, какой комплекс подойдет вам более всего. Свежевыжатые соки, морсы, травяные отвары - тоже отличное средство

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**