

Иммунитет или иммунная система - это система организма, которая защищает его от всех чужеродных веществ извне, и контролирует уничтожение вышедших из строя или устаревших собственных клеток.



Укрепление иммунитета - система мероприятий, которые направлены на то, чтобы естественные защитные силы малыша не только поддерживались на необходимом уровне, но постепенно возрастали. Иммунитет ребенка до полового созревания обеспечивает барьер для болезнетворных бактерий, пока маленький организм не окрепнет.

Чтобы донести важность укрепления иммунитета у детей, перефразируем доктора Спока. Известный педиатр считал, что воспитанием детей нужно заниматься с самого рождения, ибо если начать на 10-20 день - это означает опоздать на 10-20 дней. То же правило касается и укрепления иммунитета ребенка, которым нужно заниматься с момента появления малыша на свет. Иногда педиатры наблюдают другую крайность: родители всерьез пекутся только о том, как укрепить иммунитет ребенка до года. По их мнению, этого достаточно, чтобы заложить крепкий иммунитет чуть ли не на всю оставшуюся жизнь. На самом деле защитные свойства маленького организма нужно держать под контролем постоянно.

Укрепление иммунитета у детей.



Составитель:
Ситникова Екатерина
Александровна

Как повысить иммунитет ребенку?

Прежде чем начать системное и регулярное укрепление организма вашего сына или дочери, в обязательном порядке посоветуйтесь с детским врачом. Если у ребенка наблюдается какое-то заболевание, то отдельные методы укрепления организма ему противопоказаны (например, при гриппозном состоянии не рекомендуются такие методы, как физическая активность, контрастный душ и купание).

Система действий для укрепления иммунитета у ребенка включает такие пункты:

- прием витаминов;
- закаливание;
- правильное питание;
- физическая активность.



Витаминная поддержка иммунной системы – это прием:

- натуральных витаминов (не только в составе овощей, фруктов, ягод, но и зерновых, бобовых, мяса, рыбы и так далее);
- витаминных комплексов, которые можно приобрести в любой аптеке.

Закаливание – это воздействие на организм обычных физметодов, в результате чего иммунная система становится более крепкой (в частности, клеточный и гуморальный виды иммунитета). Самые распространенные методы закаливания детей:

- воздушные ванны (пребывание ребенка с оголенными кожными покровами на открытом воздухе);
- солнечные ванны (воздействие солнечных лучей на непокрытые кожные покровы ребенка);
- водные процедуры (обливание, обтирание, купание);
- чередование низких и высоких (относительно температурного режима тела) температур (контрастный душ).

Правильное питание – залог

крепкого иммунитета. Рацион ребенка должен включать блюда со сбалансированным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных веществ – без них иммунная система не способна стать полноценным защитным барьером. Иногда папы и мамы не могут понять, как поднять иммунитет часто болеющему ребенку. Хотя в данном случае слабым звеном может оказаться именно несбалансированное питание.

Для укрепления иммунитета приветствуется любая посильная для ребенка **физическая активность**:

- утренняя зарядка;
- кратковременные упражнения, которые должны регулярно проводиться на протяжении всего дневного бодрствования ребенка;
- занятия в спортивных секциях (особенно хорошо укрепляют иммунитет бег, плавание, а зимой – лыжный спорт, в частности, пробежки на лыжах по равнине).