

## ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА В РУКАХ РОДИТЕЛЕЙ!

У каждого ребенка, кроме любящих родителей, есть надежный и верный защитник – иммунитет. Он охраняет малыша от вредных воздействий внешней среды и вирусов.

Иммунитет - это невосприимчивость организма к различным инфекционным возбудителям, их токсинам, а так же к различным другим чужеродным веществам. Это очень эффективная система распознавания и уничтожения большинства микроорганизмов, попадающих в наше тело, способность организма противостоять заболеваниям

Всем известна старая добрая истина – иммунитет ребенка в руках родителей! Прежде всего, иммунная система генетически запрограммирована и зависит от той информации, которая была передана вместе с родительскими генами. Так, вредные привычки родителей напрямую влияют на здоровье будущего малыша, поскольку иммунитет ребенка закладывается на первых сроках беременности.

**ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ.** Существует множество причин, ведущих к нарушению иммунного статуса или, говоря простым языком, к снижению иммунитета. Вот наиболее распространенные из них: заболевания матери во время беременности; внутриутробные инфекции; наследственная предрасположенность; непродолжительное грудное вскармливание (менее 6 месяцев); неправильное введение прикорма, вызывающее избыток или, наоборот, недостаток пищевых веществ; недостаток витаминов; очаги хронической инфекции; нарушение работы желудочно-кишечного тракта; неправильное применение лекарственных препаратов; неблагоприятные социально-бытовые условия; частые психо-эмоциональные стрессы у детей раннего возраста; плохая экология.

Укреплять детский иммунитет необходимо постоянно, а не от случая к случаю. Особо внимательно к детскому иммунитету стоит относиться родителям, которые сами не могут похвастаться отличным здоровьем.

Но для того, чтобы не пришлось иммунитет «восстанавливать» лучше с детства создать ребенку правильные условия жизни, которые позволят ему быть здоровым и легко сопротивляться любым болезням. Тем более, что это совсем не сложно.

**Питание ребенка.** Поскольку 60-70 % иммунных клеток находятся в желудочно-кишечном тракте, то основой крепкого иммунитета является сбалансированное питание. **Сформировать у ребенка привычку правильно питаться — это главный залог его здоровья.** Рацион ребенка должен обеспечивать его растущий организм необходимыми питательными веществами, микроэлементами и витаминами. Недопустимы в рационе ребенка продукты с консервантами и красителями, чипсы, лимонад и др. Обогащите рацион своего малыша кашами, которые содержат множество полезных микроэлементов и клетчатку, фруктами и овощами, в которых содержатся все необходимые растущему организму витамины, а так же мясом и рыбой, богатых белком и фосфором. Употребление

ребенком морской рыбы не только обеспечит его организм ненасыщенными жирными кислотами, но и окажет положительное влияние на иммунитет и работу нервной системы. Не стоит пренебрегать кисломолочными продуктами, так как в молоке, сметане, кефире, твороге, сыре и йогурте содержатся полезные лактобактерии, повышающие иммунитет малыша. Постарайтесь разнообразить его рацион такими продуктами как: курага, чернослив, грейпфрут, изюм, ржаной хлеб, продуктами, содержащими витамин С: черная смородина, облепиха, рябина, клубника, шиповник, зеленый горошек и капуста (брюссельская, красная и цветная).

**Закаливание** ребенка надо начинать буквально с первых дней жизни. Температура в помещении 18-22°C (в зависимости от возраста). Во время пеленания, массажа - воздушная ванна 5-15 минут (в зависимости от возраста). Умывание при температуре воды 28°C, после года 16-20°C. Общая ванна при температуре воды 36-37°C продолжительностью 5-6 минут, с последующим (с 3-х месяцев) обливанием водой температурой 34-35°C, для детей после года температура для обливания 18-28°C.

С 6 месяцев сухие обтирания фланелевой рукавичкой до слабого покраснения кожи в течение 7-10 дней, далее – влажные обтирания водой температурой 35°C с постепенным снижением её до 30°C,

**Постарайтесь приучить ребенка к контрастному душу**, его надо принимать ежедневно в одно время. Можно ограничиться лишь стопами, направляя на них попеременно то теплую, то холодную воду. Если же малышу понравится процедура, можете ополаскивать и все тело. Начните с небольшого перепада температур — от 25 до 38 градусов. Постепенно увеличивайте разницу за счет нижней границы, она может быть и 10 и 20 градусов, — все зависит от восприимчивости ребенка. Заканчивать такой душ нужно теплой водой.

Прогулки на свежем воздухе должны быть обеспечены ребенку любого возраста не менее 1 ч. в день в любое время года

Не следует и кутать малыша – ни в помещении, ни на прогулке. Уделите внимание тому, как вы одеваете ребёнка. Запомните простую формулу: **наденьте на малыша на один слой одежды, чем одето на вас**. Помимо закаливания, это поможет избежать потения ребёнка и, как следствие, его заболеваний.

Полезным для ребенка является хождение босиком: дома по полу, на улице по траве, по морской гальке, по песку. На подошвенной поверхности стоп имеется множество биологических активных точек, раздражение которых способствует повышению иммунитета. Зимой можно надеть ребенку носки.

Некоторые родители уверены, что ребенку после рождения следует обеспечить стерильные условия. Это совершенно неправильно. Естественно, соблюдение элементарных правил гигиены необходимо, но нет нужды кипятить всякий раз детскую посуду, или по полчаса гладить одежду ребенка. Именно те бактерии, с которыми столкнется малыш, и являются основными стимуляторами формирования иммунитета.

**Устранение всех очагов хронической инфекции:** кариозные зубы, тонзиллит, гайморит, глистная инвазия и другие способствует снижению иммунитета;

### **Положительный психологический климат.**

Стресс – еще один злейший враг для иммунитета человека, поэтому ребенка следует ограждать от возможных возбудителей нервной системы. Фильмы на ночь, компьютерные игры по несколько часов подряд – все это крайне негативно сказывается на состоянии здоровья ребенка. И самое главное не стоит забывать, что снижение иммунитета может произойти и из-за психологической травмы. Дети очень остро все чувствуют. Незначительное для взрослых событие может стать серьезным потрясением для детского организма. Здесь главное взаимопонимание и внимание родителей к детским проблемам (даже если они не кажутся вам таковыми). Ребенок должен быть уверен, что родители его любят, просто за то, что он есть, и всегда придут ему на помощь. Психологи давно установили, что **дети, которые чувствуют себя защищенными и любимыми, гораздо реже болеют.** Кроме того, заботясь о физическом здоровье малыша, не забывайте об общей **атмосфере в семье.** Если родители постоянно выясняют отношения между собой, то малыш будет нервничать и сильно переживать.

Для того чтобы Ваш ребёнок всегда был в хорошем настроении, ему необходим полноценный отдых, который заключается в нормальном сне

**Лечебная гимнастика.** Специальные приемы лечебной гимнастики способны надежно защитить ребенка от простудных заболеваний, тем самым укрепить иммунитет у ребенка. Освоить простейшие упражнения под силу даже полугодовалому карапузу.

Когда малыш чистит зубы или умывается, попросите его достать кончиком языка до подбородка и подержать его так от 3 до 10 секунд. Такая поза напряжения языка и дужек глотки улучшает кровоток, лимфоток, глотка saniруется, эвакуируются застойная слизь и казеозные пробки – плацдарм, на который садятся «нежелательные» гости, вызывая ангины и другие проблемы.

Очень полезно разминать каждое утро шею. Медленными вращениями головы вправо и влево. Это упражнение действует на заушные лимфатические железы и защищает их от воспаления.

Научите малыша мягко поколачивать себя по грудной клетке на выдохе руками, сложенными в кулачки, со звуками. Такой самомассаж грудной клетки развивает естественные защитные силы бронхолегочной системы.

Важную часть в укреплении иммунитета ребенка занимает спорт. Детям необходимы **физические нагрузки**, особенно те, что развивают опорно-двигательный аппарат и мускулатуру: плавание, легкая атлетика, единоборства.

Для укрепления иммунитета необходимо 2 месяца и больше. Поэтому именно в летнее время следует позаботиться об укреплении барьера для инфекций.

Соблюдая все эти правила, Вы можете быть уверены, что здоровье Вашего ребенка будет находиться под надежной защитой крепкого иммунитета.

### **Детский иммунитет характеризуется наличием 5 основных критических периодов:**

- **Первый критический период в течение первых 28 дней жизни ребенка.** В этот период дети имеют иммунитет, приобретенный от матери во время внутриутробного развития. В этот же период очень высока чувствительность ребенка к вирусным инфекциям, против которых он не защищен материнскими антителами. В этот период особенно важно сохранять грудное вскармливание.
- **Второй критический период в возрасте 4-6 месяцев** обусловлен разрушением материнских антител. В этот период особенно важно начать вакцинацию, с последующей ревакцинацией для формирования активного иммунитета против определенных видов инфекций. В этом возрасте дети особенно подвержены воспалительным процессам органов дыхания и кишечным инфекциям, нарастает частота пищевой аллергии.

**Третий критический период приходится на возраст 2 лет.** Это связано с активным познанием мира ребенком в этот период. Дети остаются чувствительными к вирусным и микробным инфекциям. В этот период впервые проявляются многие первичные иммунодефицитные, аутоиммунные болезни. Становятся более четкими признаки иммунодиатезов. По иммунобиологическим характеристикам значительная часть детей второго года жизни не готова к условиям пребывания в детском коллективе.

Данный период совпадает с первым периодом упрямства. Ребёнок уже осознаёт, что он главный в семье, что ему всё можно. И вот тут возникают мощные напряжения. Достаточно понаблюдать за поведением родителей в отношении своих маленьких детей.

**Четвертый критический период в возрасте 4-6 лет.** Характеризуется уже накопленным активным иммунитетом, который сформировался под воздействием вакцинации и перенесенных вирусных и инфекционных заболеваний. Но иммунобиологические характеристики детского организма нередко рассматриваются как фактор риска формирования многих хронических заболеваний, может нарастать аллергическая патология.

**Пятый критический период в возрасте 12-15 лет.** Происходит на фоне бурной гормональной перестройки для девочек 12-13 лет, для мальчиков 14-15 лет. На фоне повышенной секреции половых гормонов уменьшается объем лимфоидных органов. После некоторого спада отмечается подъем частоты хронических воспалительных, аутоиммунных заболеваний. В период полового созревания организм ребенка впервые сталкивается с неблагоприятными внешними факторами, такими как курение, алкоголь и употребление различных синтетических наркотических средств..

HOMEPI TELEFONA: 209671

28 ABT. 2013 15:57 CTP1