

## ИММУНИТЕТ И СПОСОБЫ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ



Иммунитет – это сопротивляемость организма к различным инфекциям и вредоносным микробам, которые ежесекундно атакуют человека, стремясь нанести непоправимый вред здоровью. Как укрепить детский иммунитет?

Сезон холодов и дождей

приносит родителям много беспокойств. Ребенок может простыть, подхватить простуду от других детей, промочить ноги и слечь с температурой.

Окружающая среда тоже сильно влияет на иммунитет ребенка. Если малыш растет в условиях загрязненного воздуха (центр города, вблизи авто шоссе), защитные механизмы слабеют, что облегчает попадание вирусов и бактерий в организм.

Укрепить хрупкий иммунитет ребенка каждый родитель может самостоятельно. Здесь необходим комплексный подход.

1. **Порядок в доме.** Чтобы ребенок перестал часто болеть, в детской комнате должно быть как можно меньше «пылесборников» и распространителей аллергенов (ковры, мягкие игрушки, мягкая мебель, животные). Если в квартире есть животное, как можно реже позволяйте питомцу проводить время в комнате ребенка. Влажную уборку лучше проводить с моющими гипоаллергенными средствами, либо с обычной водой без средств.
2. **Проветривание.** Уровень углекислого газа, который имеет свойство накапливаться в помещении и «угнетать» организм, должен быть в норме. Особенно проветривание будет полезно перед сном, тогда ребенку будет комфортнее засыпать.
3. **Гигиена.** Руки и игрушки всегда должны быть чистыми. После прогулки для поддержки иммунитета в качестве профилактики можно промыть полость носа специальным детским солевым раствором, чтобы дезинфицировать и снизить вероятность попадания микробов на слизистую.

4. **Закаливание.** Приучать ребенка с малых лет к закаливанию нужно не обливанием из ведра ледяной водой, а контрастным душем. Пусть растущий организм привыкает к пониженным температурам, и тогда ребенку будет проще переносить резкую смену погоды и отдых на море.
5. **Питание.** Для крепкого иммунитета нужны минералы, витамины и клетчатка. Все это содержится в продуктах питания, овощах и фруктах. В теплые месяцы овощи, фрукты и ягоды можно давать ребенку в сыром виде, **а зимой принимать аптечные витаминные комплексы,** который пропишет педиатр.
6. **Одежда.** Родители часто кутают детей не по погоде, переживают, если ребенок ходит по дому без носок или снял варежки на улице. «Морозоустойчивость» нужно воспитывать в детях с ранних лет. Не стоит надевать на ребенка три кофты под теплую куртку, ведь детям свойственно много двигаться. Одетый как капуста малыш может перегреться, а одежда — намокнуть. В таком случае ребенка может продуть.
7. **Режим дня.** Дети должны прекрасно понимать, что ночью надо спать, а днем бодрствовать. Ночной сон ребенка должен длиться не меньше 8 часов. Поэтому спать нужно ложиться вовремя, желательно не позднее 10 часов вечера.
8. **Солнечные ванны.** Как можно больше гуляйте с ребенком. С самого рождения возьмите за правило находиться с малышом на воздухе не менее 4 часов в день. Исключением может стать только мороз (ниже 15 градусов) и сильный ветер: в эти дни можете сократить пребывание на улице до 30–40 минут, но дважды в день.

