

ПРИШЛА ВЕСНА... КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА?

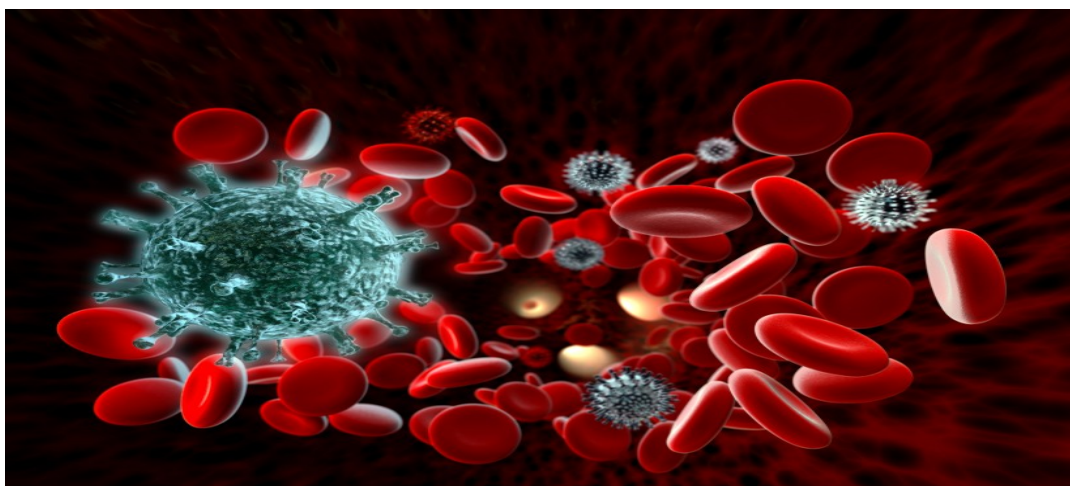


Подготовила воспитатель 1 младшей группы Шалагинова Н.А.

Как часто приходится слышать от молодых мамочек, которые отдают детей в детский сад – «Неделю ходим в сад, потом две недели болеем!» Что делать и как быть? Как поднять иммунитет ребёнку? Бесконечные простудные заболевания порой настолько выматывают и мамочку и ее любимое чадо, что частенько многие подумывают бросить это затею с садом и продолжать сидеть дома. Давайте попробуем разобраться, что является причиной долгих бесконечных респираторных, сезонных инфекций, и что нужно сделать, чтобы всё-таки мы смогли выстоять и пережить этот период адаптации в детском саду, и этот сложный весенний период, когда нам так не хватает витаминов, и начали непрерывно посещать детский сад позабыв, что такое сопли и кашель, а тем более высокая температура. Но признаться честно, придется потрудиться, чтобы поднять иммунитет ребёнка до такого уровня, чтобы он смог беспрепятственно справляться с окружающими инфекциями.

Для начала следует разобраться, какие факторы оказывают влияние на иммунитет ребёнка и делают защитные силы организма слабыми. Если говорить о детках, которые идут в детский сад – то это в первую очередь стресс, вызванный новыми условиями жизни, встреча с новыми микроорганизмами, которые у каждого из 27 детей из группы детского сада могут быть разными, отсюда и повышение заболеваемости.

Весенний период – это время для последних решающих битв защитной системы. Зимние вирусы имеют свойства возвращаться второй волной, испытывая на прочность наш иммунитет. Но организм успевает истощить свои ресурсы, и мы заболеваем в теплые дни.



Известно, что начало весны всегда знаменуется понижением иммунитета как у взрослых, так и у детей. Почему же в начале весны организм ребенка становится особенно уязвим к самым разнообразным заболеваниям? Как справиться с этой весенней проблемой?

Если зимой нашему иммунитету приходится оберегать организм от респираторных заболеваний, то к весне защитные силы успевают истощить свои ресурсы. Наш организм становится уязвимым. Мы можем простудиться в теплый весенний день, а болея негодовать на вездесущие сквозняки.

Каждая мамочка знает, что иммунитет – это способность организма противостоять разнообразным инфекциям. Чем слабее иммунитет, тем чаще ребенок болеет. Деятельность иммунной системы может ослабнуть из-за неправильного питания, стрессов, недостатка витаминов, заболеваний внутренних органов, плохой экологии.

Иммунная система ребенка отличается от иммунной системы взрослого человека. Дети более восприимчивы к различного рода заболеваниям. На протяжении первого года жизни иммунная система ребенка поддерживается иммуноглобулинами, которые поступают в организм с материнским молоком. Именно поэтому педиатры советуют кормить ребенка грудью как можно дольше. Организм ребенка начинает вырабатывать свои иммуноглобулины не ранее шести лет. Поэтому в детском саду дети сталкиваются с разнообразными инфекциями. Защитить малыша от таких заболеваний как коклюш, корь, дифтерия и так далее можно с помощью вакцинации. А вот от заболеваний вызываемых микроорганизмами, например, ангины, не защитит никакая прививка.

Какие заболевания чаще всего бывают у детей весной

Врачи отмечают, что в самом начале весны обычно учащаются случаи традиционных респираторных, сезонных инфекций, а кроме того, в этот период проявляются и другие заболевания, особенно резко обостряются хронические болезни. К тому же зачастую у ребенка возникает сочетание самых разных заболеваний, например ОРВИ провоцирует обострение хронического гайморита, отита, аллергии, гастроэнтерологических заболеваний. И это все на фоне того, что в начале весны в организме ребенка образуется сезонный недостаток витаминов, который осложняет лечение.

Почему это происходит именно в начале весны

Причиной того, что в начале весны ребенок начинает часто болеть, является исчерпавшийся за зиму запас прочности иммунитета, который образуется в организме ребенка в течение лета. По прошествии полугода этот резерв исчерпывается и требует подпитки, однако в зимний период дает о себе знать нехватка солнечного света, который способствует выработке организмом витамина D.

Известно, что именно этот витамин способствует укреплению иммунитета. Кроме того, в начале весны в организме ребенка катастрофически недостает и других не менее важных витаминов и микроэлементов, которые помогают

поддерживать и укреплять иммунитет. Гиповитаминоз, который проявляется практически у всех детей к началу весны, необходимо устранить, чтобы поддержать здоровье ребенка, поэтому пересмотрите его рацион питания.

Как повысить иммунитет у ребенка

Во-первых, чтобы повысить иммунитет ребёнка нужно попытаться максимально устранить все факторы его снижающие.

И Во-вторых,

Основные методы укрепления детского иммунитета:

закаливание,

сбалансированное питание,

употребление иммуностимулирующих средств.

Начинать закаливание рекомендуется с 3-4 летнего возраста. Если малыш совершенно здоров, то к закаливанию можно приступить даже на первом году жизни. Начинают процедуру с ежедневного растирания тела ребенка влажным полотенцем или губкой, ножки можно облить прохладной водой. Начинайте обливание ножек с воды, температурой 36 градусов и каждую неделю снижайте температуру на один градус. Закаливание трехлетнего ребенка следует начинать с утренней зарядки. Выполняйте вместе с малышом несложные упражнения на протяжении 10-15 минут. Делать упражнения нужно в хорошо проветриваемой комнате. После этого разотрите тело ребенка полотенцем или губкой смоченной в воде с температурой 25 градусов. Снижать температуру воды следует постепенно. После окончания процедуры вытрите ребенка и наденьте сухую одежду.

В ежедневный рацион ребенка должны входить следующие витамины и минералы:

Витамин А – поступает в организм с морковкой, капустой, печенкой, молоком, желтком яйца, сливочным маслом и морской рыбой.

Витамин С – содержится в плодах шиповника, черной смородине, цитрусовых, квашеной капусте и так далее.

Витамин Е – организм получает из брокколи, пророщенной пшеницы, шпината, растительного масла, цельнозернового хлеба и так далее.

Витамин D – находится в аптечном рыбьем жире, морской рыбе и коровьем молоке.

Витамины группы В (В1, В2, В6, В9, В12) – содержатся в свекле, гречке, печени, входят в состав бобовых, помидоров, говядины, творога, сыра, овсянки, зеленого горошка, яичного желтка и так далее.

Магний входит в состав грецких орехов, креветок, сои, гороха, тыквы, зелени.

Калием богаты чернослив, цитрусовые, огурцы, помидоры, изюм, печеный картофель, бобовые.

Медь входит в состав картофеля, гречки, фундука, помидоров, овса, редиски, сладкого перца.

Запас **йода** в организме повышается при употреблении лука, дыни, морепродуктов, свеклы, редиски, грибов, зеленого горошка, морской капусты.

Цинк входит в состав грецких орехов, круп, пшеничных отрубей, семечек подсолнуха.

Германий и **селен** входят в состав продуктов моря, почек, печени, пророщенной пшеницы с почв, в которых достаточное содержание селена.

Избегайте сахара. Сахар снижает способность организма бороться с микробами на 40 процентов, а ведь большинство потребительских товаров,

предназначенных для детей, содержат большое количество сахара, не говоря уже о вредных добавках. Читайте все этикетки, чтобы определить, какие продукты содержат большое количество сахара или других ненужных добавок.

Йогурт, творог, кефир и другие кисломолочные продукты содержат пробиотики. Эти микроорганизмы (лакто-бактерии и бифидо-бактерии) похожи на здоровые бактерии, которые уже живут в наших желудках. Употребляя продукты, которые содержат эти пробиотики, мы повышаем количество микроорганизмов, которые помогают нам поддерживать нашу иммунную систему. Всемирная организация здравоохранения определяет пробиотики как «живые микроорганизмы, которые при введении в достаточных количествах, принесут существенную пользу для здоровья» и повысят иммунитет вашего ребенка.



Несколько советов напоследок.

Если в организм ребенка поступают не все витамины и минералы, то в аптеке можно купить специальный комплекс витамин для детей. Они бывают нашего и зарубежного производства. Лучше всего витамины давать ребенку весной и зимой. Прежде чем купить какие-либо витамины проконсультируйтесь с вашим педиатром. Сейчас в аптеках имеется множество иммуномодуляторов, которые укрепляют организм ребенка. К таким препаратам относят эхинацею, иимунокинд, иммунал, виферон, анаферон и другие. Лечение ребенка иммуномодулирующими препаратами должно проводиться только после специального обследования. Принимать препарат можно только по назначению врача.

Чтобы укрепить иммунитет ребенка давайте ему отвар шиповника. Полезно пить чай из ромашки и липового цвета, свежие соки. Кроме этого как можно чаще проветривайте помещение, делайте зарядку, гуляйте на свежем воздухе.