



## ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА

Иммунитет – это сложная система, в работе которой задействован ряд органов: вилочковая железа, костный мозг, селезенка, миндалины, а также множество клеток – макрофаги, моноциты, Т-лимфоциты, В-лимфоциты и т. д.

Кожа, слизистые, легкие, кишечник и другие органы, создающие физические и химические барьеры для проникновения бактерий, тоже имеют непосредственное отношение к иммунной системе. Вот и получается, что укрепление иммунитета равносильно укреплению организма в целом, налаживанию работы всех его систем.

Иммунитет отражает общее состояние здоровья, силы организма — чем крепче здоровье, тем лучше иммунитет. Все, что укрепляет здоровье, укрепляет иммунитет: режим дня, умеренные нагрузки, режим сна и отдыха, смена деятельности, избегание гиподинамии, отдых, физическая культура, закаливание, полноценное питание.

### ✓ **Полноценное разнообразное питание**

60-70% иммунных клеток находятся в желудочно-кишечном тракте. Важно, чтобы в меню ребенка присутствовали кисломолочные продукты, содержащие пробиотики: употребление живых бактерий активизирует микрофлору кишечника, усиливает синтез биологически активных веществ (в том числе и формирующих иммунитет) и помогает справляться с простудами.

Особое место в рационе ребенка отводится овощам и фруктам. Но не стоит забывать, что детям до 3-х лет не рекомендуется давать экзотические овощи, фрукты и ягоды, так как они могут не только оказаться тяжелы для желудка ребенка, но и вызвать аллергическую реакцию.

Иногда дети категорически отказываются от овощей. В таком случае можно немного схитрить, сделав из них какое-нибудь блюдо. Например, зеленые смузи и мороженое с небольшим количеством фруктов для сладости. Также овощи можно запекать, например, сделав печенье. В таком виде они сохраняют большинство полезных свойств.

### ✓ **Натуральный сахар**

Дети и сладости кажутся родителям вполне естественной комбинацией. Тем не менее, было показано, что сахар в различных сладостях, поступающий в больших количествах, изменяет микробиом довольно экстремальными способами, питая более патогенные бактерии, любящие сахар, которые могут вытеснять полезные, повышающие иммунитет бактерии.

Стимулируйте микробиом вашего ребенка, насытив его рацион сладкими фруктами вместо пирогов и конфет, или, по крайней мере, выбирайте продукты с натуральными подсластителями. Не менее полезны и витамины, которые содержатся в свежих плодах.

### ✓ **Физическая активность**

Физически активные дети болеют реже сверстников, растут более крепкими и выносливыми. Найдите ребенку занятие, которое ему придется по вкусу, и запишите на секцию.

Идеально 2-3 раза в неделю водить сына или дочь в бассейн: во время плавания работают все группы мышц, активизируется дыхание и кровообращение, ускоряется обмен веществ и, конечно, закаляется организм. А еще ничто так не стимулирует ребенка к активному и здоровому образу жизни, как пример родителей. В семье, где родители активны, пассивных детей по определению быть не может.

### ✓ **Установка на здоровье**

Отдельно следует сказать об отношении к здоровью. В семьях, где ребенку достаточно кашлянуть, чтобы над ним начали ахать и охать, укладывать в постель и повторять: «Ты болеешь», – дети действительно хворают очень часто.

Возводя обычное ОРЗ в ранг чрезвычайного происшествия, мы невольно внушаем ребенку, что он должен болеть. И такая установка дает негативный результат. Разумно объяснить, что температура, кашель, насморк – это естественная реакция на вирус, не происходит ничего страшного. Просто нужно помочь организму справиться с простудой: попить настои трав, микстуры, попарить ноги, если необходимо – полежать. При этом важно постоянно повторять: «Ты уже выздоравливаешь, еще денек-другой – и все будет отлично».

### ✓ **Стресс убивает иммунитет**

О том, что стресс – один из основных факторов снижения защитных сил, сейчас говорят везде. Наверное, вы и сами замечали: в осеннее-зимний период ребенок болеет чаще. Переход в новый детский сад, ссора с ребятами тоже может спровоцировать болезнь. Поэтому важнейшая задача мамы – учить сына или дочь спокойно реагировать на любые проблемы и во всем искать позитив.

Для хорошего иммунитета ребенку важно находиться в спокойной психоэмоциональной атмосфере. Если малыш растет в атмосфере постоянных

ссор и конфликтов, его организм теряет способность сопротивляться вирусам и бактериям. Постарайтесь не выяснять отношения при ребенке, не вымещайте на нем обиды, усталость и раздражение, максимально оградите от негативных эмоций, и он обязательно отблагодарит вас счастливой улыбкой.

### ✓ **Природа лечит**

О натуральных методах лечения простуд вы наверняка знаете немало. Малина, калина, инжир с молоком, лимонный напиток – многие мамы вспоминают об этом, когда малыш уже чихает и кашляет. Настои трав и натуральные витаминные комплексы следует начинать давать не во время болезни, а до нее – для профилактики простуд. 10 минут – и предлагаем ребенку выпить настой до завтрака или на ночь. Чай обладает укрепляющим действием. иммуностимуляторов) и выведению из организма радиоактивных веществ. Приучайте ребенка к вкусу чеснока – природного антибиотика: он содержит вещество аллицин, обладающее противомикробными свойствами. Укрепляйте организм ребенка настоями ромашки, липы, натуральными витаминными комплексами (например, свежими ягодами, перетертыми с сахаром) до начала сезона простуд.

Во время эпидемии гриппа не стоит забывать о простых мерах профилактики. Не водите ребенка в места массового скопления народа. Перед выходом на улицу, посещением детского сада или школы смазывайте ноздри чада оксолиновой мазью. Перед сном не менее 10 минут проветривайте детскую комнату. Если же замечаете, что дитя заболевает, примите меры в первые же часы болезни (обильное питье, ванночки для ног с горчицей, промывание носика соленой водой, полоскание горла ромашковым настоем, содово-солевым раствором). Иммунитет ребенка достаточно силен, чтобы дать отпор вирусам!

### ✓ **Холодная вода — друг иммунитета**

Если с рождения закаливать ребенка, его иммунитет будет значительно выше. При пеленании или смене подгузника не бойтесь подержать новорожденного несколько минут без одежды. Постепенно увеличивайте время принятия воздушных ванн, доведя к полугоду до 30 минут в день.

Когда ребенок подрастет, можно переходить, например, к контрастному душу. Начинать закаливать ребенка следует с небольших перепадов температур, поливая лишь стопы малыша. Продолжительность таких процедур — 2–3 минуты.

Закаливание не равно экстремальность. Одинаково безответственно окунать новорожденного в ледяную прорубь или прятать от малейшего дуновения ветерка. Главное в закаливании — постепенность и регулярность. И воздушные ванны, и умывание холодной водой — это все элементы закаливания.

Промывание носа холодной водой волшебным образом устраняет насморк и повышает сопротивляемость организма респираторным инфекциям. А любимое детское лакомство — мороженое, если есть его по чуть-чуть, небольшими кусочками, — отлично «тренирует» горло. Важный элемент в закаливании — одевание ребенка по погоде, без лишних укутываний.

### ✓ **Режим дня и здоровый сон**

Бывает, что родители не придают значения режиму дня и графику сна, считая их не такими важными, особенно, в летнее время. Поскольку солнце садится поздно, и дети часто не хотят ложиться спать, родители попустительствуют и позволяют малышам нарушать режим, ложиться в разное время. Но это стресс для организма, а он, как известно, подрывает иммунную защиту.

Для того, чтобы детский иммунитет укреплялся, необходим четкий режим дня в будни и выходные, с обязательным достаточным временем сна. Кроме того, правильно подобранный режим поможет избежать сильного стресса, связанного с походами в садик и школу — ранними подъемами и сборами.

Чем раньше начать формировать режим, тем проще будет ребенку и родителям в дальнейшем. Большинству детей требуется от 10 до 14 часов непрерывного сна каждый день (чем меньше ребенок, тем больше он должен спать), чтобы быть максимально здоровым. Но для крепкого сна ребенок должен днем активно расходовать энергию, и тогда ему будет проще засыпать.

### ✓ **Свежий воздух и витамин D**

Поощряйте своих детей быть на улице как можно больше в течение всего года, не только из-за физической активности и свежего воздуха, насыщенного кислородом, но и для получения порции «солнечного витамина», известного как витамин D. Организм поглощает солнечный свет, используя холестерин, чтобы преобразовать его в полезную форму витамина D. Каждая клетка вашего тела нуждается в витамине D, в частности, для активности вашей иммунной системы.

Однако из-за того, что нам и нашим детям не хватает времени, проведенного на открытом воздухе, зачастую возникает дефицит витамина D. Низкие его уровни связаны с аутоиммунными состояниями, такими как сахарный диабет 1 типа и воспалительные заболевания кишечника. Было показано, что оптимальные уровни витамина улучшают симптомы этих состояний, помогая увеличить количество лейкоцитов, которые являются защитниками вашей иммунной системы. Запаситесь витамином сейчас, отправив детей на улицу, бойкотируя телевидение и видеоигры. Вместо этого читайте на свежем воздухе, ходите в походы, занимайтесь спортом или проводите время в бассейне. В любое время года семейные прогулки, игры и ужины на свежем воздухе — это хороший способ поддержать поступление витамина D.

Многие родители, отмечая частые болезни детей, сразу же считают, что их иммунитет снизился, и думают о том, как его укрепить. Но это не совсем верное представление о работе иммунитета. Как было сказано выше, дети рождаются со сформированным, но недозревшим (и полностью не обученным) иммунитетом. Поэтому важно, чтобы ребенок тренировал, обучал и развивал свой иммунитет. Для этого нужно, чтобы он знакомился с окружающей средой, получал от нее адекватные стимулы и одновременно с этим в его тело поступали все необходимые вещества для синтеза иммунных клеток и защитных соединений.

Для тренировки иммунитета дети периодически должны болеть, в детском возрасте они делают это чаще, чем взрослые. Это тоже тренировка иммунитета, отработка механизмов защиты. Но это должны быть инфекции, протекающие относительно легко, стабильно. Особо агрессивные инфекции, опасные болезни или экстремальные повреждения не пойдут на пользу. Но и создавать стерильные условия вокруг ребенка, ограждая его от любых внешних воздействий, нельзя.