



Консультация для родителей

"Как укрепить иммунитет дошкольника"



Выполнили: Ксенченко О.С.
Пугачева Н.М.

Родители часто болеющих детей нередко слышат от педиатров, что причина постоянных заболеваний – ослабленный иммунитет. Как только защитные силы организма удастся укрепить, ребенок перестанет постоянно болеть, а при контактах с серьезной инфекцией справится с ней намного легче. Но как повысить иммунитет, если ребенок «не вылезает» из простуд, на любой сквозняк реагирует насморком, кашлем, а то и повышением температуры?

Ослабленный иммунитет — причина частых бактериальных и вирусных заболеваний у детей. Ребёнок с пониженной защитной функцией организма не только часто болеет, течение болезней у него затягивается, выздоровление осложняется присоединением новых инфекций, вызывая еще большее снижение иммунитета и продлевая восстановительный период.

Когда можно сказать, что ребенок болеет часто?

Одна из основных жалоб на приеме у педиатра — ребенок часто болеет. Нужно понимать, что же такое «часто» на самом деле. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для детей дошкольного и младшего школьного возраста нормальным считается 8 эпизодов болезней в год, а при посещении организованных учреждений — до 10-12. Кроме частоты важно и то, как болеет ребенок: сколько сохраняются симптомы, возникают ли осложнения, нужно ли подключать к лечению антибактериальные препараты и как при этом ребенок растет и развивается.

Могут ли продукты и добавки помочь укрепить иммунитет?

Разнообразное и сбалансированное питание необходимо для крепкого здоровья. Ребенок должен есть свежие фрукты, овощи и зелень в каждый прием пищи. Обязательно употребление мяса — в нем незаменимые аминокислоты, железо, цинк, витамины группы В. Включаем в рацион хотя бы 2–3 порции морской рыбы в неделю как источник омега-3, цинка, фосфора и йода.



На работе организма негативно сказываются дефициты витаминов и микроэлементов. Поэтому, если выявлен недостаток какого-то важного компонента, необходимо скорректировать эти показатели. Восполнение дефицита проводится только по назначению и под контролем специалиста.

Нельзя поднимать иммунитет без показаний, так как стимуляция может привести к нежелательным и серьезным последствиям для организма. В случае необходимости врач подберет препарат в нужной форме и дозировке.

Важна ли физическая активность для иммунитета ребенка?

Подвижный образ жизни не только залог хорошего настроения, но и положительное влияние на работу иммунитета. Ограничьте гаджеты и как можно больше гуляйте с детьми на свежем воздухе! Приветствуются активные игры: мяч, догонялки, классики, велосипед, ролики, лыжи, коньки... Идеально заниматься физической активностью совместно с детьми — это сближает, дает ребенку лучший пример, да и в здоровье взрослого вносит значимую лепту.

Какие гигиенические меры точно помогут предотвратить болезнь?

Иммунитет не может развиваться в стерильной среде, ему для тренировки необходимы микробы и другие обучающие факторы. ОРВИ — это тоже путь тренировки иммунитета. Так он знакомится с новыми инфекциями, учится и старается их запомнить, чтобы в следующий раз победить быстро.

В квартире, где появился малыш, должно быть чисто, но не стерильно. Не нужно бесконечно все обрабатывать антисептиками, стирать на 90 °С и утюжить с двух сторон. Следите, чтобы температура в помещении не была слишком высокой: рекомендовано 19–22 °С. Важна и влажность, так как сухой воздух — лучший друг вирусов. Идеальные показатели колеблются в пределах 40–60%.

Нужно научить ребенка правильно мыть руки. Недавняя пандемия показала нам, что в профилактике заражения вирусом играет роль именно мытье рук обычным мылом (антисептик — только в случае невозможности вымыть руки), а также культура чихания и кашля (не в ладони, а в локоть). Другая действенная мера — промывание носа раствором морской воды после возвращения из мест с высоким риском получения ОРВИ.



Влияет ли качество сна на работу иммунитета?

Качественный и достаточный сон необходим для адекватной работы иммунной системы, поэтому ребенок должен спать не меньше рекомендованных для его возраста норм. Чтобы отдых был полноценным, необходимо исключить гаджеты минимум за 2–3 часа до отхода ко сну. В комнате должно быть темно и свежо, а ребенку удобно спать в постели. Желательно, чтобы время отхода ко сну было не позднее 21:00 и всегда одинаковым, это же касается и пробуждения.

Есть ли какие-то препараты для поднятия иммунитета детям?

Если вы стали замечать, что ребенок часто болеет, обратитесь к врачу-педиатру или детскому иммунологу. Специалист проведет осмотр и назначит необходимые анализы. Возможно, частота заболеваний малыша абсолютно нормальна и не требует особых мер и приема препаратов. В случае выявления иммунодефицита, конечно, будет назначено специализированное лечение.

Помните, наблюдение грамотного педиатра поможет родителям и ребенку оставаться здоровыми и счастливыми.

Правда ли, что крик убивает иммунитет?

Ничто так не подрывает здоровье ребенка, как стрессы. Если малыш растет в атмосфере постоянных ссор и конфликтов, его организм теряет способность сопротивляться вирусам и бактериям. Для хорошего иммунитета ребенку важно находиться в спокойной психоэмоциональной атмосфере. Так что 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.

