

## ПРИШЛА ВЕСНА...

### АК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА?

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.

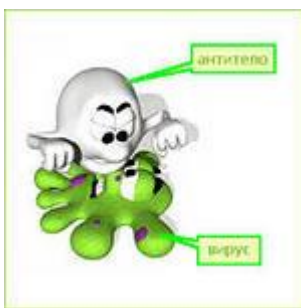
Для начала следует разобраться, какие факторы оказывают влияние на иммунитет ребёнка и делают защитные силы организма слабыми. Если говорить о детках, которые идут в детский сад – то это в первую очередь стресс, вызванный новыми условиями жизни, встреча с новыми микроорганизмами, которые у каждого из 20 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.

#### **Факторы, влияющие на иммунную систему ребенка:**

- **Условия жизни.** Частая смена места жительства значительно ослабляют иммунитет малыша.
- **Качество питания.** В рацион ребенка обязательно должны входить все микро- и макроэлементы, витамины и минералы. Рацион малыша должен включать растительную и животную пищу.
- **Наличие приобретенных и врожденных заболеваний.** Иммунная система ребенка начинает плохо функционировать если какой-либо внутренний орган поражен болезнью. Ослабить иммунитет может даже самый обычный дисбактериоз и гастрит.
- **Психоэмоциональная атмосфера в семье.** Если родители часто ругаются при ребенке, то сопротивляемость организма падает.
- и, конечно же, (а это весьма актуальная проблема для нас, новополючан) **наша экология**, которая не сулит нам ничего хорошего, кроме увеличения случаев аллергических заболеваний и экопатологии, что само собой снижает иммунитет.

#### **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 не хватает 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.

## Устраняем проблему

Чтобы устранить проблему, необходимо не только изменить рацион питания ребенка, но и пересмотреть его режим дня, загрузку школьными и внешкольными мероприятиями, а также его физическую активность.

**В первую очередь составьте здоровое меню выходного дня ребенка,** которое должно содержать достаточное количество овощей, таких как морковь, капуста, свекла, зелень, фрукты (такие как грейпфруты, апельсины, киви, яблоки), не стоит забывать о рыбе и мясе, а также о молочных продуктах.

Помимо этого, посоветуйтесь с педиатром, какие мультивитаминные добавки необходимы ребенку, чтобы поддержать его иммунитет в этот сложный для него период. Но будьте внимательны, чтобы эти витамины соответствовали возрасту ребенка.

Кроме этого, следите чтобы ребенок вовремя ложился спать, проводил некоторое время на свежем воздухе, занимался физическими упражнениями.

**Если вы сами будете следовать всем этим правилам, ребенок с удовольствием будет делать это вместе с вами**

## 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 (B1, B2, B6, B9, B12)** – содержатся в свекле, гречке, печени, входят в состав бобовых, томатов, 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 (лактобактерии и бифидобактерии) **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, имунокинд, имунал, 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.

### **Если ребенок часто болеет, то давайте ему такую витаминную смесь:**

прокрутите через мясорубку 1 стакан ядер грецких орехов, 1,5 стакана изюма, 2 лимона без косточек, 0,5 стакана миндаля. В полученную массу добавьте 0,5 стакана растопленного меда. Давайте ребенку смесь по 1-2 чайные ложечки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Очень хорошо повышает иммунитет малыша клюква с лимоном. Готовится смесь так: через мясорубку прокрутите 2 лимона, 1 кг клюквы, добавьте 1 стакан меда и хорошо перемешайте. Давайте малышу смесь по 1-2 чайной ложке 3 раза в день.

### **Часто задаваемые вопросы**

#### **Какие витамины лучше принимать весной?**

Конечно натуральные! Большинство же отдают предпочтение ярким коробочкам из аптек. **Употребление синтетических витаминов будет оправдано, если они правильно подобраны и употребляются одновременно с натуральной пищей.** Причем никакие витаминные комплексы не способны компенсировать вредное питание и фастфуд.

Многие поливитамины могут быть абсолютно бесполезными или даже вредными. Не все витамины и минералы «дружат» между собой. Одни компоненты помогают организму в их совместном усвоении, некоторые утрачивают свою пользу при совместном употреблении. Не гонитесь за многокомпонентностью, или выбирайте препараты, в которых учтены взаимодействия составляющих элементов.

## **Как укрепить весной иммунитет, не прибегая к искусственным витаминам**

Чтобы не пользоваться витаминами из аптеки, нужно подготовиться с осени. Самым шикарным подарком технического прогресса для нашего здоровья стала морозильная камера. Практически в каждой семье есть это устройство, позволяющее, вплоть до весны, укреплять иммунитет. Замороженные овощи и ягоды сохраняют свои свойства на протяжении длительного времени. Горсть замороженной ягоды – это самый многокомпонентный поливитамин. Этой горсти хватит, чтобы удовлетворить суточную потребность во всех необходимых организму микроэлементах.

Замораживать можно все: ягоды, фрукты, овощи, зелень. Добавляя эти продукты в пищу ежедневно, мы сохраним наш иммунитет и иммунитет наших деток в полной боевой готовности до начала лета, и никакой синдром повышенной усталости не помешает нам радоваться весеннему солнцу.

## **Важность витамина Д в укреплении иммунитета**

Зимой мало солнечных дней. Наш организм не получает витамин Д в достаточном количестве, посредством которого происходит полноценное усвоения кальция в организме. Он необходим для поддержания тургора – внешней оболочки клетки любой ткани. Если оболочка будет вялой, то это облегчит проникновение вирусов.

Солярий не может заменить естественный процесс выработки витамина Д в коже. Мы начинаем испытывать голод в минералах, появляется весенняя усталость, ногти и волосы теряют красоту, а кожа становится безжизненной.

Вот почему так важен витамин Д для укрепления иммунитета. Отчасти восполнить потребность в витамине Д можно через продукты. Яйца, слабосоленая семга, грецкие орехи, имбирный корень очень богаты витамином Д.

## **Как можно определить ребенка с плохим иммунитетом?**

Во-первых, у него с детства будут насморк, кашель, с высокой температурой или без нее, хронические ангины, часто повторяющиеся бронхиты и даже – воспаление легких. Кроме того, для таких детей характерны диарея, беспричинные боли в животе, вздутие живота. У некоторых детей может присоединиться болезнь мочевых путей. У детей с нарушенной иммунной системой любая ранка нагнаивается, долго не заживает, дает рубец на коже. У других детей обнаруживаются частые герпетические высыпания на губах или даже во рту.

Во-вторых, у таких детей обнаруживается много и увеличенных лимфатических узлов. Они могут прощупываться под челюстью, на шее спереди и сзади, над и под ключицей, в подмышечной впадине, в паху. У части детей может быть увеличена селезенка. Кроме того, у них, как правило, большие миндалины и аденоиды. Однако, и это очень важно, все узлы мягкие, не спаяны с тканью и кожей, не болят. Это явление называют в медицине лимфонодулопатией, и само по себе не считают болезнью. Лимфоузлы только указывают, что надо делать

анализ иммунной системы и определять, где и какие из её клеток работают “с ленцой”

Плохая иммунная система, кроме того, может становиться слишком раздраженной и злой. В такой ситуации она энергично реагирует на вещества, даже нормальные продукты питания, которые становятся именно для этого человека аллергенами. Так возникает болезнь, называемая аллергией.

### Как поднять иммунитет после антибиотиков

Иногда снижение иммунных свойств организма связано с приемом антибиотиков. Как известно, эти препараты разрушают микрофлору кишечника, приводя к различным негативным последствиям. Поэтому после лечения антибиотиками врачи рекомендуют восстановить микрофлору и укрепить иммунитет ребенка.

Микрофлора кишечника представляет собой совокупность многочисленных бактерий и микроорганизмов, находящихся в равновесии. Процесс восстановления этого равновесия довольно сложный и продолжительный. Как правило, врачи назначают лекарства на основе лакто- и бифидобактерий, повышающих защитные функции кишечной микрофлоры. На сегодняшний день существует масса таких препаратов. Ни в коем случае не нужно руководствоваться советами окружающих, препарат должен быть назначен опытным детским педиатром.

Помимо медикаментов в восстановлении кишечной микрофлоры важную роль играют продукты питания. Прежде всего необходимо ежедневно употреблять кисломолочные продукты, такие как кефир и йогурт, желательно домашнего приготовления.

Обязательно в рационе питания должны быть **свежие фрукты и овощи**, а также **сухофрукты** насыщающие детский организм необходимыми витаминами и микроэлементами.