

Как укрепить иммунитет ребёнка

7 здоровых привычек



Особенности детского иммунитета

Выделяют 5 критических периодов развития иммунной системы. Все они приходятся на такой возраст, когда иммунная система переживает изменения, сравнимые, пожалуй, с тем стрессом, который организм испытывает при рождении.

- **1-й критический период** — 1-й месяц жизни. Правда, если беременность и роды протекали без серьезной патологии, то как раз в этот период организм ребенка довольно надежно защищен от инфекций материнским иммунитетом, и эта «халява» продолжается до 5-6 месяцев.

- **2-й критический период**: в возрасте 5-6 месяцев материнские антитела от старости распадаются, а собственный иммунитет ещё не успел сформироваться, что и даёт высокую чувствительность к респираторным инфекциям.

- **3-й критический период** — 2-й год жизни, связан в основном с тем, что ребенок начинает ходить и сильно расширяет свои инфекционные контакты.

- **4-й критический период** приходится на 4-5 лет, когда сильно меняется состав лейкоцитарной формулы крови, плюс на это же время приходится пик развития аденоидов — тех самых лимфоидных желез, которые при своем сильном увеличении приводят к появлению храпа, заложенности носа, ночному кашлю, частым отитам.

- **5-й критический период** — это подростковый возраст, который обусловлен резким подъемом мужских половых гормонов у детей обоего пола, что снаружи проявляется обильной угревой сыпью на лице и частым внезапным снижением иммунитета после перенесенной на ногах, скажем, ангины или пневмонии (школу то пропускать — нельзя).

По мере роста и развития ребенка иммунная система созревает, способность противостоять болезням возрастает. Увы, волшебных средств для укрепления иммунитета не существует: ни народных, ни аптечных. Однако в силах родителей привить ребенку **здоровые привычки**, которые сделают иммунную систему и организм в целом выносливее.

Полноценное питание для детей 1-3 лет



Ответственный этап перехода к взрослому типу питания. Ребенок постепенно приучается есть ту же пищу, что и остальные члены семьи.

Суточный объем пищи: для детей 1-1,5 лет — 1000-1200 г, для детей 1,5-3 лет — 1200-1500 г. Объем пищи в одно кормление не более 300-350 мл.

Режим питания: 3 основных приема пищи + 2 перекуса. Завтрак составляет 25% рациона, обед — 30-35%, ужин — 20%, дополнительные приемы пищи около 10%.

Ежедневный рацион:

- **Злаковые продукты:** хлеб 2-3 порции в день, каши и гарниры 1 раз в день

- **Фрукты и/или овощи:** не менее 5 раз в день

- **Молочные продукты:** не менее 3 порций в день, включая те, что используются для приготовления каши, йогурты, кисломолочные напитки, творог, детские молочные смеси или грудное молоко.

- **Мясные блюда:** 2-3 раза в день

- **Рыбные блюда:** 2-3 порции в неделю

- **Яйца:** 2-3 штуки в неделю

- **Пищевые жиры:** 3-4 ч.л. сливочного и/или растительного масла в день

Дети любят есть самостоятельно, поэтому по возможности, предлагайте еду, которую можно держать ручками. Но не давайте то, чем можно подавиться: орехи, крупные ягоды особенно с косточками, целую морковь, семечки, круглые конфеты, бобовые, изюм. Еда должна быть измельченной или порезанной на мелкие кусочки.

В рационе не должны присутствовать: грибы, маринованные и консервированные продукты, сухие концентраты для приготовления гарниров и напитков, острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез, кофе, сладкая газировка, продукты с большим содержанием пищевых добавок. При приготовлении блюд используйте минимум соли и сахара.

Полноценное питание для детей 4-5 лет



Суточный объем пищи: 1300-1500 г, одно кормление — 450-500 г с учётом напитка.

Режим питания: 3 основных приема пищи + 1-2 перекуса. Время приема пищи должно быть постоянным.

Ежедневный рацион:

- Незаменимыми в рационе малышей остаются **молочные продукты** (содержат кальций, необходимый для роста костей и зубов); **мясо, рыба, яйца** (содержат животный белок — строительный материал для всех клеток тела). Вегетарианские подходы не подходят для детского организма в силу того, что ему необходим белок, чтобы выстроить тело.

- **Свежие овощи и фрукты** необходимы, как естественный источник витаминов. Не подвергнутые тепловой обработке, они наполняют организм энергией. Если белок строит клетки, то углеводы их питают.

- **Йогурты, кефир, ряженка.** Содержат пробиотики — полезные бактерии для кишечника, улучшающие усвоение пищи и повышающие защитные силы организма. Квашеную капусту давать не ранее 2,5-3 лет.

Отдавайте предпочтение отварным, запеченным, тушеным блюдам; жареные блюда — 1-2 раза в неделю. Избегать жирных сортов мяса, острых приправ и соусов. Не злоупотреблять продуктами-аллергенами (цитрусовые, шоколад, орехи) и быстрыми углеводами (сладости, выпечка).

Дети много двигаются и часто потеют — теряют воду. Следите за тем, чтобы ребенок употреблял **достаточно жидкости**. Кроме компотов и соков предлагайте чистую воду.

Не следует перекармливать ребенка и заставлять доедать до последней крошки. Вспомните тяжесть от переедания — неприятное чувство.



Микроклимат в доме



Правильная влажность + свежий воздух + комфортная температура = идеальный климат в доме.

- **Правильная влажность воздуха — 40-60%.**

Сухой воздух для малышей катастрофичен: он затрудняет дыхание, закупоривает нос, способствует бронхиту, не дает откашляться. Высокая влажность увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к перегреву, размножению грибковых. Если трескаются губы, сохнет кожа, слезятся глаза, значит воздух слишком сухой; если запотевают окна, заводится плесень — слишком влажный. Снизить уровень влажности поможет вентиляция. Чтобы поднять уровень влажности, избавьтесь от ворсистых ковров, плюшевых покрывал, крупных мягких игрушек (если их много). Пыль — разносчик вирусов и аллергенов. Влажная уборка 2-3 раза в неделю: моем полы и протираем все поверхности обычной водой. Можно поставить в комнату увлажнитель. Обязательным «соседом» ребенка должны стать растения: не ядовитые, без сильного запаха, не аллергичные: хлорофитум, сансевиерия, цитрусовые...

- **Свежесть воздуха** обеспечивается вентиляцией. Она может быть естественной: свежий воздух попадает через окно, отработанный уходит через вентиляцию. Однако если в месте вашего проживания воздух с улицы нельзя назвать свежим, то стоит рассмотреть вариант принудительной вентиляции с помощью кондиционера, рекуператора или бризера.

- **Правильная температура от +18 до +23.** В роддомах России от +22 до +23: при такой температуре и влажности 60% находиться в помещении долгое время комфортно и новорожденному, и взрослому. Можно использовать правило «шорты-футболка»: температура должна быть такая, чтобы взрослому было комфортно ходить в шортах и футболке. Второе правило, защищающее от крайностей: не должно быть ни зябко, ни жарко. Однако все мы индивидуальны, и там, где одному тепло, другому холодно. Тем не менее, ориентироваться на себя есть смысл, так как вы и ваш ребёнок «сделаны из одного теста».

Ежедневные прогулки на свежем воздухе



Гулять с ребенком нужно как можно чаще даже в сезон простуд. С самого рождения малыша придерживайтесь принципа: лучше больше, чем меньше. Сокращать время прогулок следует только во время сильного ветра или мороза (ниже 15 градусов). Но даже в этом случае можно просто разделить пребывание на улице на 2 раза.

Перед любым выходом из дома желательно смазывать слизистую носа ребенка специальной антибактериальной мазью. После возвращения с прогулки также полезно очистить нос. Можно закапать в него раствор морской воды, а можно воспользоваться специальными средствами для полоскания.

Желательно, чтобы прогулки были активными: катание на велосипеде или на роликах, игра в бадминтон или в мяч. Пока позволяет погода, давайте себе и ребенку как можно больше физических нагрузок на свежем воздухе. Это «прокачивает» легкие, насыщает организм кислородом и тренирует тело.

Гулять на свежем воздухе следует и школьникам: не меньше часа каждый день после уроков.

Одевайте ребенка по погоде. Если ребенок на прогулке активен, то он скорее вспотеет, чем замёрзнет, а это повысит риск последующего переохлаждения. Если позволяет погода и окружающая обстановка, гуляйте босиком.



Физическая активность и занятия спортом



Согласно статистике дети, занимающиеся в спортивных секциях с 5 лет, имеют крепкий иммунитет, более усидчивы на уроках и дисциплинированы. Кроме того, регулярные занятия спортом помогают избежать таких болезней как ожирение, сахарный диабет и заболевания позвоночника. С какого возраста спорт ждёт малышей?

С 2 лет малыши переживают активный скачок роста и развития и потому нуждаются в повышенной физической активности. В этом возраст занятия проводятся только вместе с родителем. Детская йога, гимнастика, прыжки на батуте: эти занятия будут сводиться к тому, чтобы в игровой форме дать ребёнку вволю напрыгаться, набегаться и повеселиться.

Плавание: никакой другой вид спорта не может быть так безопасен и полезен. Плавание формирует осанку, тренирует сердечно-сосудистую систему, закаляет, укрепляет иммунитет. Начинать занятия можно хоть с 3 месяцев.

4-5 лет — этот возраст врачи считают идеальным для начала занятий. **Спортивная гимнастика, плавание, мягкие единоборства (ушу, айкидо, дзюдо), роликовые коньки.** Такие виды, как **художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание** принимают и **3-летних**. Если по мере увеличения нагрузки в гимнастике станет очевидно, что это «слишком», переведите ребёнка на **танцы или балет.**

5-6 лет — дети начинают понимать смысл командной игры и адекватно воспринимать критику тренера. **Теннис, футбол, хоккей, водное поло, баскетбол, спортивные танцы.**

7-10 лет — **волейбол, гандбол, конный спорт, конькобежный, лыжные виды спорта, велоспорт, картинг, бокс, все единоборства, фехтование, лёгкая атлетика...**

Растущий организм может негативно реагировать на повышенные нагрузки, и тогда вместо пользы занятия принесут проблемы со здоровьем. Если вы заметите, что ребёнок стал плохо спать, часто капризничает и быстро устает, поговорите с тренером о снижении нагрузки или смените секцию.

Сон полноценный и достаточный



- Во время сна вырабатывается гормон роста (соматотропин), благодаря которому организм растёт и восстанавливается (регенерируется). Известный факт: когда дети спят, они растут. Пики выработки соматотропина в детском организме происходят каждые 3-5 часов, но самый активный и предсказуемый — в период с 22 до 24 часов и через час-два после засыпания. Вот почему важно укладывать детей спать не позднее 22 часов. Для нормального развития сон должен составлять: для новорожденного ~20 часов/сутки, для детей 2-4 лет ~16 ч/сутки, для детей 4-5 лет ~13 ч/сутки, для детей 6-7 лет ~12 ч/сутки, для подростков ~9 ч/сутки. Дневной сон желательно сохранить минимум до 5 лет. На выработку гормона роста кроме здорового сна влияет достаточная физическая активность.

- Недостаток сна снижает сопротивляемость болезням. Люди, которые хорошо спят, меньше болеют. Однако плохой сон может быть не только причиной, но и следствием, и маркером неполадок со здоровьем.

- Во время сна мозг освобождается от лишней информации. Благодаря чему с приходом нового дня ребёнок открыт для восприятия новых знаний и впечатлений.

- Укладывать ребенка спать следует в одно и то же время. В спальне должно быть прохладно, темно и тихо. Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, чтобы засыпать под звуки телевизора, разговоры. Однако исследования показали, что сон в таком случае поверхностный, следовательно, нервная система не отдыхает и гормон роста не вырабатывается.



Профилактика



- **Природные иммуностимуляторы** — эхинацея, элеутерококк, женьшень. Поддерживают работу иммунных клеток. Можно применять с 3 лет курсами в межсезонье, по согласованию с педиатром.

- **Прополис** — природный антибиотик. Начинать с небольшой дозы и медленно её увеличивать, чтобы избежать возникновения аллергических реакций. Детям подойдёт прополис в виде водного раствора, порошка, сиропа.

- **Контрастный душ для закалки.** Ежедневно в одно время. Можно ограничиться стопами, направляя на них попеременно то теплую, то холодную воду. Если малышу понравится, можно ополаскивать и все тело. Начните с перепада температур от 25 до 38 градусов. Постепенно увеличивайте разницу за счет нижней границы, она может быть и 20 и 5 градусов – всё индивидуально. Заканчивать такой душ нужно теплой водой.

- **Если начинается насморк, сделайте ингаляцию.** Это отличное средство для уничтожения вирусов, внедрившихся в слизистую носоглотки. В кастрюлю с горячей водой добавьте какое-нибудь бактерицидное эфирное масло (лаванда, гвоздика, бергамот, можжевельник, календула) или вьетнамский бальзам «Золотая звезда» (достаточно комочка размером со спичечную головку), или лекарственные растения (лавровый лист, мелисса, ромашка, душица, лаванда). Помогает и промывание носа и горла раствором морской соли или физраствором.

- **Тёплое питье** особенно важно в холодное время года. **Малиновый чай с липой, имбирный с лимоном, чай с эхинацеей или отвар шиповника.** Шиповник — чемпион по содержанию витамина С, его можно давать с 4 месяцев. Но этот полезнейший для иммунитета продукт выводит калий из организма. Поэтому в то же время давайте курагу, изюм, бананы — всё, в чём содержится калий и что позволяет возраст ребёнка.

- **Правила гигиены.** Научите ребенка мыть руки после улицы, туалета, перед едой. Чистить зубы 2 раза в день. Прикрывать рот платочком при кашле.

Духовные факторы крепкого здоровья



Хороший характер способствует хорошей судьбе и здоровью. Какие именно качества укрепляют, а какие ослабляют здоровье?

• **Трудолюбие — ключ к здоровью и крепкому иммунитету.** Прекрасный пример — сказка «Старый мороз и молодой морозец», заканчивающаяся фразой: «Это тебе, молодой Морозец, наукой будет: с панами-бездельниками немудрено справиться, а вот мужика (работающего) никогда и никому не одолеть!». Если человек привык трудиться, а не лениться, то и его иммунитет будет трудоспособным и готовым справиться со своей работой — защитой организма от неблагоприятных внешних факторов. С 3-летнего возраста, приучайте ребенка к труду и самостоятельности: складывать игрушки на место, умываться, раздеваться, одеваться при небольшой помощи.

• **Капризы крадут здоровье.** И вот почему: капризы — это инструмент манипулирования. Манипулирование — это признак паразитизма. Паразитизм — это привычка использовать других в своих интересах, привычка жить за чужой счёт и иметь больше, чем способен заработать. Зачем трудиться, если можно покапризничать и получить просто так? И если труд делает здоровье и иммунитет крепче, то лень, капризы и паразитизм — ослабляют: незаметным для себя образом человек расплачивается за халяву потерей жизненных сил.

• **Малодушие ведёт к болезням и несчастьям.** Некоторые люди находят возможным выставить на улицу кошку или собаку, от которой у ребенка началась аллергия. Подобные поступки проявляют низкий нравственный уровень и малодушие — неспособность сопереживать и оставаться человеком в сложной ситуации. Лишив жизненных условий живое существо, подвергнув его опасности, человек (и члены его семьи) бумерангом сами становятся уязвимыми для внешних неблагоприятных факторов, и будут терять не только в здоровье, но и в благополучии. Примером своих поступков прививайте детям человечность, чтобы они были здоровы и счастливы.