

Памятка для родителей
«Как повысить иммунитет ребенка»



Детский организм имеет ряд особенностей, предрасполагающих к высокому риску заболеваемости. Это так называемые критические периоды развития, когда возрастающий уровень обмена веществ, направленный на обеспечение интенсивного роста, приводит к уменьшению резервов защиты. Периоды интенсивного роста ребенка приходятся на возраст 4-6, 11-12 и 16-17 лет. В эти промежутки дети вполне вероятно могут болеть чаще. Однако повысить иммунитет и научить детский организм противостоять различным вирусам и инфекциям вполне по силам каждой маме.

Что необходимо для формирования сильного иммунитета?

1. Полноценное разнообразное питание

Важной составляющей детского меню должны стать кисломолочные продукты. В твороге, йогурте, кефире, ряженке и других кисломолочных продуктах содержатся пробиотики - лакто и бифидобактерии, которые благоприятно сказываются на микрофлоре кишечника, нормализуют процесс пищеварения. А вот в употреблении сахара, напротив, ребенка стоит ограничить, и речь не только о конфетах, шоколаде или сахаре в чистом виде. Его более чем достаточно в соках и йогуртах с добавками. Поэтому, покупая продукты для детского стола, тщательно изучайте состав. Особое место в рационе ребенка отводится овощам и фруктам. Детям до 3-х лет в принципе не рекомендуется давать экзотические овощи, фрукты и ягоды - они могут не только оказаться тяжелы для желудка ребенка, но и вызвать аллергическую реакцию.



2. Режим дня

Дети, которые регулярно не высыпаются, более восприимчивы к болезням. Для отличного самочувствия новорожденным и младенцам до 6 месяцев суммарно необходимо до 18 часов полноценного сна в сутки, малышам до 1,5 года - 12-13 часов, детям от 2 до 7 лет - не меньше 10-11 часов.

Родители часто упускают из виду один немаловажный момент: подготовку ребенка к детскому саду. Пока мама в отпуске по уходу за

малышом, она из лучших побуждений может позволить ему спать до 10 утра. Вплоть до того дня, когда приходит время ей идти на работу, а ребенку - в сад. Теперь подъем для всех в 7:00, а то и раньше. Стресс?

Конечно. Кроме полноценного сна с определенным графиком оптимальный для укрепления иммунитета режим дня подразумевает также прогулки на свежем воздухе. Причем в любую погоду и не меньше 2-3 часов!



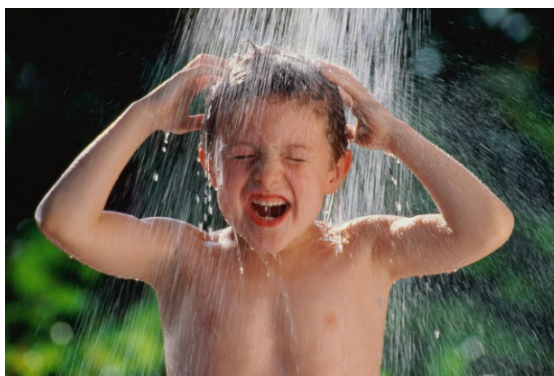
3. Закаливание

Начинать закаливать ребенка следует с небольших перепадов температур, поливая лишь стопы малыша. Продолжительность таких процедур - 2-3 минуты. Закаливание состоит из нескольких процедур - обтирание, обливание, ванны для ног, контрастный душ, русская баня или сауна.

Главное в закаливании - постепенность и регулярность. И воздушные ванны, и умывание холодной водой - это все элементы закаливания. В определенном смысле холод - друг иммунитета. 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. Многие родители даже лицо малышу закрывают шерстяными платками и шарфами так, что только глаза видны. Это неправильно!



4. Занятия спортом

Физически активные дети болеют реже сверстников, растут более крепкими и выносливыми. Найдите ребенку занятие, которое ему придется по вкусу, и запишите на секцию. А еще ничто так не стимулирует ребенка к активному и здоровому образу жизни, как пример родителей.



5. Положительный психологический микроклимат в семье

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.

