

Материал подготовила: Чужина И.С., инструктор по ФК МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»

ДЕТСКИЙ ИММУНИТЕТ: ФОРМИРУЕМ И УКРЕПЛЯЕМ



У ребенка слабый иммунитет... Как часто современные родители слышат или говорят эту фразу? Мы сразу вспоминаем о наследственности, плохой экологии, качестве продуктов питания и стараемся «напичкать» ребенка морем, бабушкиным творогом и зелеными овощами, деревенским свежим воздухом. Но это не всегда работает.

В этом тексте вы узнаете, что такое иммунитет, какие факторы влияют на формирование детского иммунитета, в какие возрастные периоды ребенок чаще болеет, а также можно ли укрепить иммунитет.

Что такое иммунитет?

Если коротко, то иммунитет — это способ защиты организма от всего чужого. От всего, что чуждо генетически и отличается от родных тканей организма: вирусы, бактерии, инородные вещества биологического и химического происхождения и многое другое. Иммунная система распознает «чужаков» и начинает атаковать их. А атака проявляется в «реакции отторжения».

Иммунитет нужен нам, чтобы оставаться здоровыми, чтобы чужеродные организмы и вещества при попадании в организм не наносили ему урон и были «изгнаны».

Иммунитет бывает врожденным и приобретенным. **Врожденный иммунитет** — способность организма обезвреживать чужеродный и потенциально опасный биоматериал, существующая изначально, до первого попадания этого биоматериала в организм, а **приобретенный иммунитет** — способность организма делать все то же самое, но только с вирусами и бактериями, которые уже попадали в организм ранее.

Иммунитет и возраст

Организм ребенка отличается от взрослого нестабильностью ростовых процессов. Очень часто периоды интенсивного роста и повышенный обмен веществ в детском организме приводит к снижению иммунных способностей.

Возрастные периоды, когда врачи отмечают интенсивный роста ребенка и снижение иммунитета:

3-5 лет;

10-13 лет;

17-19 лет.

Есть конечно, индивидуальные особенности развития, но в эти возрастные промежутки дети, как правило, болеют чаще.

Как повысить иммунитет?

Эти простые шаги помогут всей семье укрепить иммунитет:

Здоровый полноценный сон. Дети, которые регулярно растут в ситуации нарушения сна, более восприимчивы к заболеваниям. Новорожденным необходимо не менее 18 часов, а детям до семи лет — не менее 10 часов сна для хорошего самочувствия. Особенно пристально необходимо обратить внимание на переходные периоды, связанные с изменением распорядка дня — поступление в детский сад и школу. Резкая смена распорядка дня приводит к стрессу и снижению иммунных способностей организма.

Закаливание. Главное в этом процессе — постепенность и регулярность. Можно начать с воздушных ванн или умывания холодной водой. Доказано, что иммунитет ребенка значительно выше, если закаливание начинать с рождения. Промывание носа холодной водой, «тренировка» горла мороженым, одевание ребенка по погоде, без лишних укутываний — все это элементы закаливания.

Полноценное сбалансированное питание. Много разных научных исследований говорят о пользе грудного молока для новорожденного ребенка. Более 100 компонентов обеспечивают не только питание, но защиту малыша от негативных факторов. Аминокислоты, антитела и нутриенты, витамины и минералы выполняют защитную функцию. Некоторые защитные факторы грудного молока имеют слишком сложное строение и их невозможно воссоздать в составе детских смесей. В дальнейшем обязательно добавляйте в рацион овощи, фрукты, а также кисломолочные продукты, в которых содержатся пробиотики. Они благоприятно сказываются на микрофлоре кишечника, нормализуют процесс пищеварения ребенка. А вот в употреблении сахаров малыша стоит ограничить.

Здоровый образ жизни и физическая активность. Физически активные дети болеют гораздо реже своих сверстников. Занятия спортом и деятельность на свежем воздухе замечательно укрепляют иммунитет. Благодаря занятиям спортом в тонус приходят все мышцы организма, внутренние органы, а также обмен веществ.

Отсутствие стрессов. Атмосфера стрессовых ситуаций, ссор и конфликтов способствует тому, что организм ребенка теряет способность сопротивляться бактериям и вирусам. А вот когда ребенок растет в спокойной психоэмоциональной атмосфере, его иммунитет достаточно стоек. Постарайтесь не вымещать на ребенке свои обиды, усталость и раздражение, оградите его от негативных эмоций и его иммунитет будет сильным.

Еще один момент, о котором необходимо помнить родителям. Не нужно укреплять иммунитет ребенка огромными дозами витаминов. На просторах интернета часто рассказывают о необходимости приема препаратов для повышения иммунитета. Но такие вопросы должен решать только врач. Проблемы возникают из-за недостатка, а также из-за избытка определенных веществ.