Укрепляем иммунитет

Укрепление иммунитета – система мероприятий, которые направлены на то, чтобы естественные защитные силы малыша не только поддерживались на необходимом уровне, но постепенно возрастали.

Система действий для укрепления иммунитета у ребенка включает такие пункты:

* прием витаминов;
* закаливание;
* правильное питание;
* физическая активность.

Приём витаминов

Практически все родители хорошо осведомлены о том, как важно применение витаминов для роста ребенка. То же касается поддержки организма этими полезными веществами при половом созревании. Также папы и мамы хорошо знают, нужно ли детям принимать витамины для памяти. А вот имунноукрепляющие свойства витаминов используют не на полную силу – хотя они могут творить настоящие чудеса. Даже самые обычные яблоки, которые вы регулярно даете ребенку, в будущем убережет его от тяжелых инфекционных заболеваний. А что уж говорить о комплексной витаминотерапии!

Витаминная поддержка иммунной системы – это прием:

* натуральных витаминов (не только в составе овощей, фруктов, ягод, но и зерновых, бобовых, мяса, рыбы и так далее);
* витаминокомплексов, которые можно приобрести в любой аптеке.

Прием витаминов в натуральном виде каких-либо ограничений не имеет («передозировка» яблок или лимонов – это нонсенс). А вот прежде чем покупать в аптеке витаминокомплексы, вы должны проконсультироваться с педиатром, чтобы он посоветовал, какие витамины можно давать детям для поднятия иммунитета.

Закаливание

Закаливание – это воздействие на организм обычных физметодов, в результате чего иммунная система становится более крепкой (в частности, клеточный и гуморальный виды иммунитета). Самые распространенные методы закаливания детей:

* воздушные ванны (пребывание ребенка с оголенными кожными покровами на открытом воздухе);
* солнечные ванны (воздействие солнечных лучей на непокрытые кожные покровы ребенка);
* водные процедуры (обливание, обтирание, купание);
* чередование низких и высоких (относительно температурного режима тела) температур (контрастный душ).

Задаваясь вопросом, с чего начать закаливание ребенка, ориентируйтесь также на то, какие процедуры ему нравятся, а какие нет. Если ребенок любит купаться в речке, то с этого и начните, потом можно будет ненавязчиво расширить диапазон процедур.

Главнейшие принципы закаливания детей раннего возраста – это умеренность и осторожность в любом из применяемых методов.

Питание

Правильное питание – залог крепкого иммунитета. Рацион ребенка должен включать блюда со сбалансированным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных веществ – без них иммунная система не способна стать полноценным защитным барьером. Иногда папы и мамы не могут понять, как поднять иммунитет часто болеющему ребенку. Хотя в данном случае слабым звеном может оказаться именно несбалансированное питание.

За счет правильного питания поддерживается и необходимый уровень витаминов, которые нужны для работы иммунной системы (о чем мы уже упоминали выше).

Физическая активность

В первую очередь регулярная физическая активность обеспечивает организму налаженное кровообращение, без которого иммунная система не сможет получать для своей работы необходимые вещества и избавляться от «отходов» в процессе своей деятельности.

Для укрепления иммунитета приветствуется любая посильная для ребенка физическая активность:

* утренняя зарядка;
* кратковременные упражнения, которые должны регулярно проводиться на протяжении всего дневного бодрствования ребенка;
* занятия в спортивных секциях (особенно хорошо укрепляют иммунитет бег
* плавание, а зимой – лыжный спорт, в частности, пробежки на лыжах по равнине).

Будьте здоровы!