**Как укрепить иммунитет ребёнка?**

**Иммунитет – это сопротивляемость организма к различным инфекциям и вредоносным микробам, которые ежесекундно атакуют человека, стремясь нанести непоправимый вред здоровью. Обычно при лечении ОРЗ или гриппа родители снимают симптомы заболевания, а если эти симптомы регулярно возвращаются, вздыхают и ждут, когда малыш «перерастёт» детские болезни. А ведь выход простой – нужно укреплять защитную систему ребёнка, то есть детский иммунитет. Только около 10% людей имеют крепкий иммунитет от рождения, у остальных он зависит от условий и образа жизни.**

**Как укрепить детский иммунитет?**

**Сезон холодов и дождей приносит родителям много беспокойств. Ребенок может простыть, подхватить простуду от других детей, промочить ноги и слечь с температурой.**

**Окружающая среда тоже сильно влияет на иммунитет ребенка. Если малыш растет в условиях загрязненного воздуха (центр города, вблизи автошоссе), защитные механизмы слабеют, что облегчает попадание вирусов и бактерий в организм.**

**Укрепить хрупкий иммунитет ребенка каждый родитель может самостоятельно. Здесь необходим комплексный подход.**

**Положительный психологический микроклимат в семье. Не кричите на ребёнка. Научно доказано, что любое повышение голоса вызывает у малышей сильнейший стресс. А при стрессе ослабляется возможность организма бороться с вирусами. Вирусы часто прячутся внутри клетки и выжидают малейшего ослабления организма, чтобы вызвать болезнь.**

* **Порядок в доме. Чтобы ребенок перестал часто болеть, в детской комнате должно быть как можно меньше «пылесборников» и распространителей аллергенов (ковры, мягкие игрушки, мягкая мебель, животные). Если в квартире есть животное, как можно реже позволяйте питомцу проводить время в комнате ребенка. Влажную уборку лучше проводить с моющими гипоаллергенными средствами, либо с обычной водой без средств.**
* **Проветривание.**[**Уровень углекислого газа**](https://tion.ru/blog/dyhota-i-uglekislyj-gaz/?utm_source=blog&utm_medium=post&utm_campaign=rebenok-chasto-boleet)**, который имеет свойство накапливаться в помещении и «угнетать» организм, должен быть в норме. Особенно проветривание будет полезно перед сном, тогда ребенку будет комфортнее засыпать.**
* **Гигиена. Руки и игрушки всегда должны быть чистыми. После прогулки для поддержки иммунитета в качестве**[**профилактики**](https://tion.ru/blog/profilaktika-grippa-orvi/?utm_source=blog&utm_medium=post&utm_campaign=rebenok-chasto-boleet)**можно промыть полость носа специальным детским солевым раствором, чтобы дезинфицировать и снизить вероятность попадания микробов на слизистую.Ежедневно в доме нужно проводить влажную уборку, так как в сухой комнате пыль находится в подвешенном состоянии – в зоне доступа к дыхательным путям. Если вы хоть раз рассмотрите немного пыли под микроскопом, вы просто ужаснётесь – споры плесени, частички человеческой кожи, останки насекомых, живые микроклещи. С раннего возраста надо вырабатывать у ребёнка навык мыть руки перед едой и после туалета. Для ребенка важна чистота и гигиен носа и горла, приучите ребенка с детства полоскать рот прохладной водой, промывать и чистить носик. Кроме того, важно создать в доме необходимый микроклимат, прохладный (20-22 градуса) и влажный (50-60% влажности) воздух способствуют нормализации дыхания и профилактике простуд.**
* **Закаливание. Приучать ребенка с малых лет к закаливанию нужно не обливанием из ведра ледяной водой, а контрастным душем. Пусть растущий организм привыкает к пониженным температурам, и тогда ребенку будет проще переносить резкую смену погоды и отдых на море.**
* **Питание. Для крепкого иммунитета нужны минералы, витамины и клетчатка. Все это содержится в продуктах питания, овощах и фруктах. В теплые месяцы овощи, фрукты и ягоды можно давать ребенку в сыром виде,**[**а зимой принимать аптечные витаминные комплексы**](https://tion.ru/blog/kakiye-vitamini-pit-zimoy/?utm_source=blog&utm_medium=post&utm_campaign=rebenok-chasto-boleet)**, который пропишет педиатр. Чтобы повысить сопротивляемость ребенка респираторным заболеваниям, надо давать ему продукты, богатые витамином А (каротином). Детям обязательно надо есть салат из сырой моркови со сметаной и тыквенное пюре со сливочным маслом, печеночные оладьи и яйца.Витамины группы В нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения, что в конченом счете позволяет укрепить здоровье ребенка. Ими богаты молочные и мясные продукты, крупы, листовые и стручковые овощи, морепродукты.Но особенно хорошо укрепляет иммунитет витамин С. В первую очередь, продукты, содержащие витамин С, это свежие овощи и фрукты. Готовить овощи и фрукты ребенку нужно с минимальной тепловой обработкой, чтобы не разрушить очень нестойкий витамин С. А если измельчать их свежими, то делать это непосредственно перед употреблением. Кормить ребенка овощами и фруктами надо понемногу, но регулярно.Большое значение имеет не только то, что ест ребенок, но и сколько раз в день он это делает. Стандартная «взрослая» схема «завтрак-обед-ужин» категорически не подходит для детей. К этим – обязательным – приемам пищи должен прибавиться ланч, или второй завтрак и полдник. Даже если в детском саду или в школе ребенок обеспечен четырехразовым питанием, это не повод отпускать его из дома без «своего» сухого пайка (в конце концов, малышу может не понравится еда из общепита и он останется голодным). Положите ему с собой яблоко, банан, зерновые хлебцы, йогурт, кусочек шоколадки, несколько орешков и бутылку воды или сок (лучше не слишком сладкий).**
* **Вместо воды раз в день давайте малышу отвар шиповника. Отвар шиповника пьют курсами по две недели с последующим перерывом на месяц. Давать его деткам можно с четырёхмесячного возраста.И даже здесь есть нюанс: этот кладезь витамина С выводит калий из организма. Так что для максимальной пользы одновременно с шиповником желательно употреблять курагу, изюм, бананы – всё, в чём содержится калий и что позволяет возраст ребёнка.**
* **Одежда. Родители часто кутают детей не по погоде, переживают, если ребенок ходит по дому без носок или снял варежки на улице. «Морозоустойчивость» нужно воспитывать в детях с ранних лет. Не стоит надевать на ребенка три кофты под теплую куртку, ведь детям свойственно много двигаться. Одетый как капуста малыш может перегреться, а одежда — намокнуть. В таком случае ребенка может продуть.**
* **Режим дня. Человеческая природа любит ритмы – определённое чередование сна и бодрствования, питания и прогулок. Если всё это проводится в одно и то же время, организм можно сравнить с машиной, работающей в экономичном режиме – меньше изнашивается и дольше работает. А все ритмы закладываются в самом раннем возрасте и остаются на всю жизнь. Поэтому ребенка важно с раннего детства приучать к режиму и четко его соблюдать и в будни, и в праздники. Соблюдение режима дня с обязательным дневным сном до 7 лет – залог здоровья. Ребенок не должен утром долго валяться в постели, вставать нужно не позднее 9 утра, а вечером отбой не должен быть позже 22 часов. Дети должны прекрасно понимать, что ночью надо спать, а днем бодрствовать. Ночной сон ребенка должен длиться не меньше 8 часов.**
* **Солнечные ванны. Как можно больше гуляйте с ребенком. С самого рождения возьмите за правило находиться с малышом на воздухе не менее 4 часов в день. Исключением может стать только мороз (ниже 15 градусов) и сильный ветер: в эти дни можете сократить пребывание на улице до 30–40 минут, но дважды в день. Воздушные ванны, и солнечные, насыщают организм таким необходимым витамином D. Даже в пасмурную погоду можно принимать солнечные ванны – ультрафиолетовые лучи свободно проходят сквозь облака. Важно умение одевать ребенка по погоде – мамы и бабушки переживают, что малыш замерзнет и одевают его как капусту, при этом ребенок перегревается, потеет и, естественно, заболевает. Легкое замерзание простимулирует ребенка к деятельности и он согреется. А вот перегрев приведет к резкому снижению иммунитета. Одеваем ребенка «как себя», то есть столько же слоев одежды.**

**Основа укрепления иммунитета – это немедикаментозные средства, их обычно очень лень выполнять, но вот они-то самые эффективные. Кроме того – все эти методы, за редким исключением, не имеют противопоказаний.**

