

Когда мы говорим об иммунитете, то подразумеваем способность организма с помощью особых клеток и белков уничтожать бактерии, вирусы, грибки, яды. Иммунная система – сложный и точный «механизм», включающий в себя лимфатические узлы, миндалины, вилочковую железу (тимус), костный мозг, селезёнку. 80% клеток-защитников располагается в кишечнике.

Иммунитет ребенка развивается всю жизнь, но особенно активно до 7-летнего возраста. Поэтому дети при встрече с различными возбудителями часто болеют – именно так и происходит тренировка иммунитета. Это абсолютно нормально.

Важно помнить, что о состоятельности иммунитета вашего ребенка говорит не то, сколько раз в году он болеет, а то, что он болеет без осложнений, таких как отиты, бронхиты, риносинуситы или воспаление легких.

Лето - своего рода мостик между завершившимся учебным годом и предстоящим, самое подходящее время чтобы укреплять иммунитет ребенка

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют:

- Оцените рацион вашего ребенка. Залогом крепкого здоровья являются правильное и полноценное питание и достаточное потребление воды в течение дня. К продуктам для поддержания иммунитета детей относят все те, которые содержат большое количество витаминов и микроэлементов. В рационе ребенка должны присутствовать и белки, и жиры, и углеводы в достаточном количестве.

- Закаляйте организм ребенка. Прогулки и игры на свежем воздухе активируют обменные процессы, способствует повышению уровня гемоглобина в крови. Лучшее время для прогулок детей на улице летом — с 7:00 до 11:00 и после 17:00, поскольку солнце наиболее активно именно с 11:00 до 17:00. В остальное время прогулки можно заменить на игры под навесами или на веранде.

- Для укрепления иммунитета у детей часто достаточно просто обеспечить нормальный режим дня. Ребенок в возрасте от 3–5 до 7–10 лет, например, должен спать не менее 10–12 часов и бодрствовать остальное время. Старайтесь, чтобы ребенок засыпал в одно и то же время. Это поможет ему быстрее адаптироваться к садику или к школе после длительного летнего отдыха.

- Приучите ребенка мыть руки с мылом после каждого посещения туалета и

возвращения с улицы. Также очищать кожу нужно после контакта с животными, игр, перед едой. Расскажите своему чаду о том, как важно 2 раза в день чистить зубы, регулярно принимать ванну.

- Лечите хронические заболевания. Если ребенок часто болеет, то лето самое хорошее время, чтобы пройти с ним полное медицинское обследование. Всестороннее обследование поможет найти очаг инфекции и ликвидировать его. И тогда ваш ребенок уже не будет болеть осенью и зимой так часто.

- Стресс — враг иммунитета. Поэтому взрослые должны поддерживать ребенка в трудных ситуациях, а снимать стресс соответствующей дозой расслабления и веселья.

- И самый эффективный способ это вакцинация ребенка от опасных инфекционных заболеваний — огромная помощь развивающемуся иммунитету. Прививка — вводимая вакцина — содержит часть микроба или его ослабленную версию. При попадании антигена в организм иммунная система «знакомится» с ним, дифференцирует как «чужого», начинает активную выработку антител. Главное в вакцинации — формирование иммунологической памяти. При повторном контакте с возбудителем клетки-защитники легко определяют «врага» и молниеносно пресекают его размножение. Прогрессивные вакцины, применяемые в педиатрии, безопасны для здоровья. Все вещества проходят тщательную проверку на токсичность, не задерживаются в организме.

Счастливого лета, здоровья, чудес, радости и прекрасного отдыха вам и вашим детям!