

## Способы укрепления детского иммунитета

Многие врачи утверждают, что иммунитет ребенка укреплять не надо – он практически всегда нормальный. Можно создать иммунитет против ряда вполне конкретных болезней - этим занимается вакцинация, и очень важно совершать правильные действия, направленные на адекватное формирование и нормальное функционирование иммунной системы.

Несколько советов от педиатров, как это лучше делать:

1. **«Да» – чистоте, «нет» – стерильности.** В борьбе с микробами иммунитет учится сопротивляться. Если же иммунная система никогда ничему не противостояла, то она сдастся любой инфекции.
2. **«Нет» – обжорству и еде без аппетита.** «К сожалению, любовь к бабушке часто измеряется количеством съеденного», – грустно шутят доктора. Не нужно перекармливать ребенка или кормить насильно. Нужно приучать к нормальному режиму питания.
3. **«Нет» перегреву и накопителям пыли, «да» – контролю параметров воздуха (температура, влажность, чистота).** Воздух должен быть прохладным – 19–22 градуса – и влажным. Показатель нормальной влажности в помещении – около 60 процентов. Все, что больше 80 процентов, – это уже сырость. Она тоже бесполезна.
4. **«Да» – физическим нагрузкам.** Физкультура – это не только крепкие мышцы. Движение влияет буквально на все: перистальтику, кровообращение, иммунитет. Подвижный малыш – здоровый малыш.
5. **«Да» – свежему воздуху, «нет» – телевизору.** На западе увлечения наших мам прогулками на свежем воздухе с детьми не понимают. А мы очень даже понимаем. Кислород – важная вещь.
6. **«Нет» – увлечению сладостями.** Сладости – пустые калории, которые не несут никакой пользы. Сахар провоцирует возникновение воспалений и уменьшает способность организма противостоять инфекциям.
7. **«Да» – холодным напиткам.** И мороженому тоже. Закаливание может быть не только общим, но и местным: если тренировать горлышко холодными напитками, воспалений будет меньше.
8. **«Да» – регулярному стулу.** Деликатный вопрос. Запор приводит к снижению местного и общего иммунитета, который, как мы знаем из рекламы, «гнездится» в кишечнике. А еще в организме накапливаются токсины.
9. **Лечение лекарствами – только тогда, когда без этого точно нельзя обойтись.** Самолечение до добра не доведет.
10. **«Да» – хождению босиком.** Дозированное хождение босиком по холодной поверхности является одной из основных закаливающих процедур.
11. **«Да» – купанию в большой ванне с младенчества.** И вода, разумеется, должна быть прохладной. Градус нужно постепенно понижать с 34 до 30, а то и до 28.
12. **С мамой и папой интереснее, чем со смартфоном.** Прямой связи с иммунитетом тут нет. Но на спортивной площадке с родителями все же

интереснее. И в доме тоже можно найти массу подвижных игр. К тому же ученые доказали – всего 2 часа общения со смартфоном в день меняют структуру детского мозга.

Как видно, ничего сверхъестественного в этих советах нет. И слишком сложного – тоже. Помимо последнего пункта разве что. Но ради здоровья ребенка можно и не на такое пойти, правда, ведь?

Врач-гигиенист отделения  
общественного здоровья  
Алла Зинович