[Как укрепить детский иммунитет](http://mcrb.by/index.php/zozh/shkoly-zdorovya/46-kak-ukrepit-detskii-immunitet)

К сожалению, все дети болеют. Вот только по-разному. Одни «потемпературят» два-три дня и быстро идут на поправку, а другие, не успев окрепнуть после одной болезни, тут же подхватывают новую. В чем же дело?

Все дело в ослабленном иммунитете малыша, и, конечно, родителям необходимо приложить усилия, чтобы укрепить здоровье своей крохи.

**Что такое иммунитет?**

Иммунитет – способность организма противостоять инфекционным агентам, в роли которых, как правило, выступают бактерии, вирусы и грибы.

* Иммунитет бывает неспецифическим: он начинает формироваться уже у плода;
* И специфическим, который вырабатывается в ответ на какое-либо заболевание. В зависимости от перенесённой болезни, может сохраняться на всю жизнь либо на короткий промежуток времени.

Кроме того, иммунитет бывает естественным (вырабатывается после контакта с возбудителями болезни исключительно силами самого организма) и искусственным (формируется в результате вакцинации).

Ряд особенностей детского иммунитета делает его более уязвимым к большинству заболеваний. Малыши до 6 месяцев от многих инфекций защищены иммуноглобулинами класса G, проникающими в их кровь из крови матери ещё в период внутриутробного развития. После 6 месяцев материнские иммуноглобулины иссякают, что ослабляет детский иммунитет, а достаточная выработка собственных иммуноглобулинов начинается только к 6-7 годам.

**А ослаблен ли иммунитет?**

Тот факт, что ребёнок периодически болеет, не свидетельствует об ослаблении его иммунитета. Болезни стимулируют работу иммунитета и тренируют защитные силы организма, именно во время болезней организм учится правильно реагировать на различных возбудителей.

В большинстве случаев родителям не стоит рьяно вмешиваться в формирование детского иммунитета и пытаться его повысить всевозможными способами, обычно бывает достаточным активный и здоровый образ жизни, и благоприятная атмосфера в семье. Однако в формировании детского иммунитета грань между нормой и патологией бывает достаточно тонкой, поэтому родители должны чётко знать признаки ослабленного иммунитета, при которых детский организм нуждается в активном восстановлении и поддержании:

* Ребёнок болеет простудными заболеваниями более 4-5 раз в течение года;
* Данные заболевания протекают без температуры;
* При ослабленном иммунитете у малыша часто увеличены шейные и подмышечные лимфоузлы;
* Аллергическая реакция на продукты питания или лекарства свидетельствует о чувствительной реакции иммунитета;
* Повышенная утомляемость и бледность малыша, сонливость, но сон при этом довольно неспокойный;
* Характерно наличие дисбактериоза.

**Что вредно для иммунитета?**

Вредные привычки родителей. Даже незначительное пассивное курение вызывает разрушение витамина С в детском организме, который повышает сопротивляемость различным болезнетворным агентам.

Пеленание. Последние годы врачи-неонатологи сходятся во мнении о том, что при пеленании организм малыша привыкает к постоянному теплу, и малейшее переохлаждение или ветерок будут способствовать не укреплению иммунной системы, а ослаблению.

Стерильность. Если постоянно стерилизовать посуду и игрушки, кипятить пелёнки, убирать квартиру с использованием дезинфицирующих средств, организм малыша не научится вырабатывать антитела против агентов, с которыми столкнётся в детском саду, на игровой площадке, в школе.

Иммуностимуляторы. На самом деле, это крайняя мера, которая должна назначаться только лечащим врачом. При приёме иммуностимуляторов собственный иммунитет ребёнка перестаёт работать в нужном режиме. Кроме того, иммуностимуляторы способны провоцировать аллергию.

**Что полезно для иммунитета?**

Материнское молоко. Через грудное молоко ребёнок получает все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы, а также антитела к инфекционным заболеваниям, которыми уже болела мама. Благодаря содержанию в молоке бифидус-фактора и лактоферрина нормализуется микрофлора кишечника малыша, что также укрепляет иммунитет и уменьшает склонность ребёнка к простудам.

Холод и движение. Это лучшие стимуляторы иммунитета. Комната малыша всегда должна быть чуть прохладной и проветренной. Приучите его спать с открытой форточкой, и почаще выходите с ребёнком на улицу, чтобы он вдоволь мог попрыгать и побегать на свежем воздухе.

Правильное питание. Не захламляйте организм ребёнка сладостями и различными химическими добавками (усилителями вкуса, красителями, ароматизаторами и даже синтетическими витаминами). В рацион ребёнка обязательно должны входить животные жиры и белки, рыба, кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи, злаки.

Закаливание. Обсудите подходящую схему закаливания с врачом или специалистом по закаливанию, главное, чтобы малыш воспринимал эти процедуры с удовольствием.

Если родители сами ведут активный и здоровый образ жизни, ребёнок живо втянется во все закаливающие процедуры, и не будет нуждаться в искусственном укреплении иммунитета.