



«Иммунитет ребенка в детском саду»

Когда ребенок попадает в детский сад, каждая мама надеется, что там он будет общаться со сверстниками и гармонично развиваться. А сама молодая мама сможет продолжить карьеру. Но часто поступление ребенка в дошкольное учреждение оборачивается продолжительными болезнями малыша. ОРВИ могут проявляться многократно, до шести раз за первый год посещения садика. Это считается нормальным.

Это происходит во-первых, потому что резко возрастает число контактов ребенка; во вторых, переход на новый образ жизни — своего рода стресс, который ослабляет защитные силы организма. Чтобы предотвратить стресс и постоянные болезни, перед поступлением в детский сад стоит подготовить ребенка к новым условиям, а его организм — к новой среде обитания. Стоит чаще бывать с ребенком на улице, в компании других детей или начать посещать группы развития, где малыш сможет приобрести первые навыки общения со сверстниками.

Если ваш ребенок часто болеет нужно попытаться укрепить его иммунитет. Что мы можем сделать, чтобы укрепить иммунитет малыша перед поступлением в детский сад, где он будет постоянно контактировать с инфекцией?

Иммунитет держится на двух «китах» — полноценном физическом развитии и правильном питании. Обеспечить первое легко, если стимулировать ребенка больше играть в подвижные игры, находиться на свежем воздухе, купаться и принимать солнечные ванны летом и кататься с горки зимой. Возможностей очень много, ими просто нужно воспользоваться. При этом стоит помнить, что для ребенка падать, пачкаться, разбивать коленки — полезно, это этапы развития и познания окружающего мира. Мама может только помочь ему в этом, обеспечив его новым комплектом одежды. И не стоит укутывать малыша, ему должно быть комфортно — не слишком жарко, не слишком холодно. Проверить, не замерз ли малыш легко: надо просто ощупать его ручки, ножки, спинку. Если кожа теплая — все в порядке.

Положительное влияние на формирование иммунитета оказывает закаливание, но в этом процессе главное — не навредить. Для того чтобы закаливание пошло на пользу, можно фиксировать время воздушных или водных процедур, постепенно его увеличивая. Также обязательно постоянно контролировать состояние ребенка.

Малышам с 1 до 3 лет подойдут такие виды закаливания:

— умывание личика (а для деток с 2 лет моем еще и верхнюю часть груди и ручки до локтя). Начинаем с 20°C и снижаем до 16-18°C;

— далее можно перейти к общему обливанию с начальной температурой воды 34-35°C и снижением ее до 18°C.

Деткам дошкольного возраста умывают личико, шейку, грудь и ручки выше локтя, а температуру воды доводят до 14°C; при общем обливании температуру постепенно снижают до 24°C.

Следующее условие крепкого иммунитета – полноценное питание. Растущий организм нуждается в некоторых витаминах, минералах и питательных веществах даже больше, чем организм взрослого.

Ребенку необходимы витамины. Самыми важными элементами, необходимыми для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям, являются витамин С, йод, а так же витамин D. Не обязательно покупать ребёнку дорогостоящие витамины, достаточно в течение определённого времени (2-3 недели) поить его ежедневно отваром шиповника, или купить самую обыкновенную «Аскорбинку». Йод, как известно, содержится в грецких орехах. Очень полезна смесь из натурального мёда, грецких орехов, кишмиша и высушенных плодов абрикоса (кураги). Орехи, кишмиш и курагу нужно перекрутить через мясорубку и смешать с мёдом. По одной десертной ложке этой смеси утром, натощак в течение месяца – и иммунитет вашего малыша готов к столкновению с инфекциями. Витамин D нужен ребёнку не только для полноценного роста и развития, повышения сопротивляемости организма к инфекциям, но и для того, чтобы справляться с умственной и физической нагрузкой в саду, активно играть со сверстниками и быть в прекрасном настроении! Вот почему важно, чтобы рацион вашего чада был богат этим витамином, либо его можно давать дополнительно, купив в аптеке, к примеру, масляный раствор витамина D.

Стоит также обратить внимание еще на некоторые детали. Например, для укрепления иммунитета очень важно состояние кишечной микрофлоры. Проверьте, нет ли у ребенка дисбактериоза.

Чтобы укрепить микрофлору кишечника, замените коровье молоко козьим, давайте кисломолочные продукты. Что касается препаратов, укрепляющих иммунитет, необходимо решать вопрос с детским иммунологом: нужны ли они вообще вашему ребёнку, и если да, то какие именно.

Кроме всего перечисленного на иммунную систему существенное влияние оказывает и психическое состояние малыша. Ребенок, который идет в сад с радостью, а не со слезами, не так уязвим для инфекций и вирусов. Поэтому родителям важно сделать все возможное, чтобы детский сад стал источником положительных эмоций для ребенка.

Желаем Вам и Вашему малышу пройти этот переходный этап настолько возможно быстро, легко и радостно. Ну и конечно же здоровья!