



8 способов укрепить иммунитет ребенка

Роспотребнадзор сообщает, что в пяти регионах России превышен эпидемиологический порог по заболеваемости ОРВИ. Как усилить защитные свойства детского организма в период обострения респираторных заболеваний?



Пусть дети больше двигаются. К сожалению, во многих семьях традиция делать утреннюю зарядку уже не в моде. И совершенно напрасно, всего 10-15 минут физической активности после пробуждения активизируют сопротивляемость организма перед вирусами. Конечно, лучше делать ее вместе с ребенком. Упражнения предпочтительно время от времени менять, как и музыкальное сопровождение. В этом случае гимнастика не будет представляться малышу как «обязаловка», он сможет получить от занятий не только физическую пользу, но и эмоциональную. Согласитесь, идти в детский сад или в школу с улыбкой и хорошим настроением приятнее, чем сонным и безрадостным. Некоторые эксперты, кстати, утверждают, что улыбка сама по себе является мощным иммуноцитом от ОРВИ, ОРЗ, гриппа и других вирусных инфекционных заболеваний.

Используйте фитотерапию. С наступлением периода эпидемий следует обеспечить ребенку повышенное употребление витамина С. Этого можно достичь с помощью фитотерапии. Подойдет для укрепления

иммунитета чай с лимоном, эхинацеей и медом. Его можно чередовать с чаем с имбирем. Кроме того, можно приобрести витаминные комплексы, в состав которых входит аскорбиновая кислота. Также ее можно приобрести в аптеке в виде шипучих таблеток.

Ввести в рацион детей больше фруктов и овощей. Американские исследователи пришли к выводу, что укреплению иммунной системы больше всего способствуют овощи зеленого цвета: капуста, зеленый горошек, брокколи и т.д. Естественно, лучше, если овощи будут присутствовать в рационе в свежем виде. Поскольку витамин С разрушается под действием света и тепла, салаты лучше резать крупными кусочками, чтобы увеличить шансы на его сохранность до употребления. Фрукты должны быть в детском меню каждый день.

Закаливать детей. Это очень эффективный способ профилактики простудных заболеваний, но при одном условии: процесс закаливания должен происходить постепенно. Суть его заключается в тренировке механизмов терморегуляции и активизации сопротивляемости организма к вредным воздействиям из внешней среды.

Провести вакцинацию. Ежегодно Минздрав России проводит сезонную вакцинацию населения от гриппа. Прививку делают бесплатно, детям только по согласию родителей.

Ребенок должен гулять ежедневно. Даже если за окном холодно, прогулки на свежем воздухе необходимы. Правда, в этом случае рекомендуется скорректировать их длительность.

Контролировать уровень стресса у детей. Нервное перенапряжение может стать первопричиной различных заболеваний, респираторных в том числе. Дело в том, что постоянные стрессы подрывают иммунную систему, существенно снижая ее барьерные свойства. Поэтому родителям нужно следить за душевным здоровьем детей. Не менее важно корректировать занятость отпрысков: помните, делу время, потехе – час.

Обеспечить ребенку здоровый сон. Сон напрямую связан с иммунной системой. Считается, что недосып приводит к уничтожению иммунных клеток крови. Очень важно, чтобы ребенок, особенно если он посещает детский сад или школу, соблюдал режим дня. Родители должны следить, чтобы дети своевременно ложились отдыхать. Тогда и утро будет бодрее и здоровее.

Источник: <https://deti.mail.ru/news/8-sposobov-ukrepit-immunitet-rebenka/>