

Дети с ослабленным здоровьем. Укрепляем иммунитет.

Далеко не всегда ослабленное здоровье должно обуславливаться отклонениями в физическом развитии и наличием хронических заболеваний. Многочисленные вирусные заболевания подрывают здоровье не меньше. К сожалению, понятие «часто болеющий ребенок» известно многим родителям.

Для каждого возрастного периода педиатрами установлены свои нормы заболеваемости, до трех лет часто болеющим ребенком считается тот малыш, который подхватывает 6 и более ОРЗ за год. От трех до пяти лет эта цифра уменьшается на единицу, а для детей старше пяти лет нормой является 4 заболевания в год. Если малыш болеет больше, то родителям имеет смысл задуматься об укреплении его иммунитета, от которого во многом зависит состояние здоровья.



Ребенок – это не только огромное счастье, но и большая ответственность. Родителям, которые пристально следят за здоровьем своего малыша важно знать, как укрепить иммунитет ребенка, потому как, существует множество заболеваний, способных навредить здоровью малыша.

Иммунитет – это возможность организма отразить любую инфекционную агрессию.

Иммунитет делится на:

- Врожденный - этот вид иммунитета обусловлен физиологическими, анатомическими, клеточными особенностями, которые закреплены наследственно.

- Приобретенный, который подразделяется на активный и пассивный. Приобретенный активный иммунитет возникает после перенесенного заболевания или после вакцинации. Приобретенный пассивный иммунитет возникает, когда в организм вводят готовые антитела.

Естественный. Включает в себя приобретенный активный иммунитет (после заболевания) и врожденный. А также пассивный, который осуществляется при передаче антител от матери к ребенку.

Искусственный, который включает в себя приобретенный пассивный (после введения сыворотки) и приобретенный активный (после вакцинации).

По каким признакам родители могут понять, что их ребенок нуждается в повышении иммунитета? Ниже приведен список основных признаков:

Количество и длительность протекания перенесенных ОРЗ (острых респираторных заболеваний) в год:

ребенок до года – более 4 раз в году;

от года до 5 лет – 6 раз в году;

дети старшего возраста – чаще 4 раз в год.

В группу «длительно болеющих детей» попадают детки, у которых ОРЗ длится более 10-14 дней. Если ваш ребенок попадает под эти характеристики, то врач-педиатр определяет его в группу «часто/длительно болеющих детей». В этом случае можно говорить о снижении иммунитета и о мерах, направленных на его повышение.

Протекание заболеваний без повышения температуры.

Данный симптом говорит о том, что организм ребенка настолько обессилен, что не может сопротивляться вирусам и бактериям.

Лимфатические узлы ребенка.

Стоит обратить внимание на состояние лимфатических узлов вашего ребенка. Если иммунитет действительно слабый, то подмышечные и шейные узлы, как правило, постоянно находятся в увеличенном состоянии. На ощупь они мягкие, безболезненные.

Бледность, синие круги под глазами и повышенная утомляемость ребенка.

Эти симптомы могут свидетельствовать как о снижении иммунитета, так и о наличии у ребенка различных анемий и других заболеваний крови. В этом случае вам необходимо незамедлительно обратиться к врачу-гематологу.

Аллергические реакции на продукты.

Тоже зачастую являются свидетельством того, что иммунитет ребенка находится в ослабленном состоянии.

Дисбактериоз.

Наличие данного заболевания бывает характерно для организма с ослабленным иммунитетом. Дисбактериоз характеризуется:

снижением аппетита;

урчанием в животе;

повышенным газообразованием;

запорами и диареями, не связанными с кишечными заболеваниями;

снижением массы тела.

Первым действием родителей, заподозривших, что у их ребенка может быть ослабленный иммунитет, должен быть визит к участковому педиатру или к врачу-иммунологу. Не стоит пытаться решить проблему самостоятельно, так как в такой ситуации одних витаминов для укрепления иммунитета детей не достаточно.

Но для того, чтобы укрепить здоровье, существуют общие рекомендации.



Во-первых, это сбалансированное питание и прием витаминов, особенно в осенне-весенний период. В рационе ребенка должны присутствовать растительные и животные белки, молочные продукты, свежие фрукты и овощи, только так организм ребенка будет получать все необходимые вещества.

Во-вторых, это закаливание. Часто родители чрезмерно опекают болезненных детей, запрещая им не только игры с водой, но и обычные прогулки в погоду, кажущуюся не идеальной. Для ослабленных детей существуют специальные щадящие схемы закаливания, но без него вырваться из порочного круга болезней будет трудно.

В-третьих, это физические нагрузки. В детских дошкольных учреждениях для детишек с ослабленным здоровьем, отнесенных к 3 и 4 группе здоровья, существуют отдельные программы. Дозирование нагрузок для них планируется уменьшенное, но дети не отделяются от жизни всего остального коллектива. Это позволяет на психологическом уровне чувствовать себя увереннее.

Когда лучше всего укреплять иммунитет ребенка?

Как правило, родители начинают заниматься укреплением детского иммунитета, когда ребенок начинает болеть сезонными вирусными инфекциями. Чаще всего это происходит осенью. Однако такой подход в корне неверен. Ведь моментально усилить защитные функции организма не могут никакие, даже самые действенные средства. Чтобы иммунитет окреп нужно не менее двух месяцев систематически им заниматься. Так что уделять внимание этому вопросу стоит уже с середины лета, чтобы первые вирусы и холода не подкосили ребенка. Летом, когда вокруг масса средств, укреплять иммунитет ребенка одно удовольствие. К вашим услугам и витамины, и курорты, и водоемы для закаливания, и полноценное питание.

Как укрепить иммунитет ребенка народными средствами.

Хорошим народным средством является отвар шиповника с добавлением меда, который можно давать ребенку в качестве компота. Для его приготовления вам понадобится:

200 гр. свежих плодов или 300гр. сушеных плодов шиповника;

100 гр. сахара или меда;

литр воды.

Залейте плоды водой и поставьте на огонь. Варите до тех пор, пока не разварятся ягоды. Укутайте тару с отваром в махровое полотенце и дайте настояться. После остывания процедите отвар и добавьте мед или сахар.

Для детей старшего возраста хорошим способом поднятия иммунитета является чеснок:

головка чеснока;

липовый мед (100 г).

Пропустите очищенный чеснок через чесночницу и смешайте с медом. Дайте настояться смеси около недели. Давайте ребенку по одной чайной ложке смеси во время еды (3 раза в день). Примите во внимание факт того, что при наличии у ребенка склонности к пищевой аллергии данное средство нельзя употреблять.



У детей, которые ходят босиком, отмечается значительное восстановление иммунитета. Это происходит из-за того, что на подошве ступней человека находится большое количество активных точек, при стимуляции которых значительно повышается иммунитет.

Также рекомендуется проводить с ребенком как можно больше времени на свежем воздухе.

Существует много других способов повышения иммунитета ребенка, но мы надеемся, что ваш малыш обладает достаточно крепким иммунитетом, чтобы противостоять бактериям и вирусам.

Здоровья Вам и Вашему малышу!



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849415

Владелец Изымбаева Ольга Евгеньевна

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026