

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

укрепления иммунитета ребенка

Правило первое: полноценное и разнообразное питание

С рождения и примерно до 6-7 месяцев малыша защищает материнский иммунитет, который достался ему еще с рождения.

Грудное вскармливание является наилучшим способом питания младенцев и является оптимальной пищей для новорожденных и содержит питательные элементы, необходимые для развития детей, помогающие защитить малышей от распространенных детских болезней.



В дальнейшем важной составляющей детского меню должны стать кисломолочные продукты, т.к. ежедневное употребление кисломолочных продуктов положительно влияет на иммунную систему ребенка. В употреблении сахара малыша стоит ограничивать, т.к. чрезмерное употребление сахара на 40 процентов снижает способность организма ребенка бороться с вирусами и микробами. Особое место в рационе отводится овощам и фруктам. Они полезны в любом виде, но сырые особенно.



Правило второе: здоровый сон и свежий воздух

С момента рождения режим ребенка должен быть подчинен режиму семьи. Готовьтесь ко сну заранее и готовьте к нему ребенка! Ограничение вечерних эмоциональных нагрузок благоприятно влияет на сон. Для отличного самочувствия новорожденным и детям до 6 месяцев суммарно необходимо до 18 часов полноценного сна в сутки, малышам до 1,5 лет – 12 - 13 часов, детям от 2 - 7 лет - не меньше 10 - 11 часов. Правильный режим дня может значительно укрепить иммунную систему ребенка.



Кроме полноценного сна с определенным графиком для укрепления иммунитета режим дня подразумевает также прогулки на свежем воздухе, причем в любую погоду. Не меньше 2-3 часов! Единственное исключение – дети до 10 месяцев -12 месяцев. Их можно не выводить на прогулку, если температура воздуха ниже 15 градусов и ветрено. Но даже в этом случае есть выход: дневной сон в коляске на балконе.

Правило третье: закаливание - друг иммунитета

Если с рождения закаливать ребенка, его иммунитет будет значительно выше. При пеленании или смене подгузника не бойтесь поддержать новорожденного несколько минут без одежды. Постепенно увеличивайте время принятия **воздушных ванн**, доведя к полугоду до 30 минут в день. Когда ребенок подрастет, можно переходить к более смелым процедурам, например, **контрастному душу**. Начинать закаливать ребенка, независимо от того, слабый у него иммунитет или сильный, следует с небольших перепадов температур, поливая лишь стопы малыша. Продолжительность контрастного душа - 2-3 минуты.

Главное в закаливании – **постепенность и регулярность**. И воздушные ванны, и умывание холодной водой – это все элементы закаливания. Не стоит ими пренебрегать как незначительными. В определенном смысле холод – друг иммунитета. Промывание носа холодной водой волшебным образом устраняет насморк и повышает сопротивляемость организма респираторным инфекциям.



Правило четвертое: физкультура для детей и взрослых

Физически активные дети, болеют реже сверстников, растут крепкими и выносливыми. Найдите ребенку занятие, которое ему придется по вкусу. Неважно что это будет: игровые виды спорта или танцы, легкая атлетика или восточные единоборства, плавание или прыжки на батуте, главное, чтобы у ребенка горели глаза, и он посещал тренировки с удовольствием.



Утренняя гимнастика должна быть неотъемлемым пунктом в распорядке дня Вашего ребенка. Это одно из базовых правил для поддержания и повышения иммунитета, как у детей, так и у взрослых.

Пример родителей – лучший стимул для ребенка к активному и здоровому образу жизни.

Правило пятое: оберегать ребенка от стрессов

Если малыш растет в атмосфере постоянных ссор и конфликтов, его организм теряет способность сопротивляться вирусам и бактериям. Научно доказано, что плохое настроение, чувство обиды или страха снижают иммунитет человека, а смех и радость, напротив, укрепляют здоровье.

Плохое настроение, чувство обиды или страха снижают иммунитет человека, а смех и радость, напротив, укрепляют здоровье. Для хорошего иммунитета ребенку важно находиться в **спокойной психоэмоциональной атмосфере** дома, в детском саду или школе.