**Полезно от всех болезней**

**Иммунитет у детей**

Заболеваний, которые ослабляют детский организм, очень много. Бактерий и вирусов, способных уложить малышей в кровать, большое количество. Именно их разнообразием и обусловлена бесконечная череда болезней, когда ребенок, переболев одним типом вируса и выработав на него иммунитет, тут же подхватывает другой, защиты от которого у него нет. Однако не все дети одинаково подвержены заражению. Бывает, что двое ребят посещают одну группу детского сада. При этом один малыш болеет постоянно, а другой — 1–2 раза в год. До 75% детей в России сегодня считаются часто и длительно болеющими. Основная причина – снижение иммунитета.

**Кто виноват?**

**1. Чем больше дети общаются с другими малышами,**тем чаще они подхватывают инфекции, особенно в детском саду.

**2. Родители-курильщики.** Их дети болеют чаще и с большим количеством осложнений. Взрослые, делайте выводы!

**3. Рождение до срока.** Недоношенные дети болеют особенно часто на первом году жизни.

**4**. **Искусственное вскармливание.**У таких детей почти всегда снижено количество иммуноглобулина А, который отвечает за иммунитет слизистых носа, глотки и кишечника.

**5. Аллергия.** Повышает частоту отитов и синуситов (воспаление придаточных пазух носа). Иногда у детей могут отмечаться повторное инфицирование вследствие хронических заболеваний органов грудной полости, почек.

Укрепить иммунитет детей под силу всем родителям. Но для этого необходимы комплексный подход и терпение.

**Что делать?**

1. **Постарайтесь** отдать малыша в сад после 4–5 лет, когда окрепнет иммунитет. В сезон эпидемий старайтесь не посещайте с ним места скопления людей – магазины, кинотеатры, транспорт. Если другого выхода нет, предварительно смажьте слизистую носа ребенка специальной мазью. Но не увлекайтесь, иначе получите обратный эффект. Вернувшись домой, промойте малышу носик любым солевым растворомили закапайте в нос раствор морской соли (1 ч. ложка на стакан воды). Детям старше 3–4 лет полезно прополоскать таким раствором горло. Если кто-то из членов семьи простудился, он должен носить марлевую маску. Не забудьте сделать прививки против гриппа.
2. **Однозначно** – бросить курить, особенно дома.
3. **Под наблюдением** акушеров-гинекологов проводить профилактику невынашивания беременности.
4. **Таким** малышам важно вводить в рацион продукты, обогащенные лакто- и бифидобактериями и принимать пробиотики.
5. **Наблюдение** и лечение у аллерголога, тщательное выполнение всех его рекомендаций.

**Если хочешь быть здоров, закаляйся**

Укрепляющие процедуры следует начинать с первых дней жизни, это гарантирует хороший результат. А еще лучше сделать их образом жизни своей семьи.

**\*Как можно больше гуляйте с ребенком.** С самого рождения малышу следует не менее 4 часов в день находиться на воздухе. Исключение составляют только мороз ниже 15 градусов и сильный ветер. В эти дни можно гулять до 30–40 минут, но дважды в день.

**\*Приучите ребенка к контрастному душу.** Его следует принимать ежедневно в одно и то же время. Начните со стоп, направляя на них попеременно то теплую, то холодную воду. Если процедура малышу понравится, то можно ополаскивать все тело. Начните с небольшого перепада температур — от 25 до 38 градусов, постепенно увеличивайте разницу за счет нижней границы, все зависит от восприимчивости ребенка. Заканчивать такой душ нужно теплой водой.

**\*Соблюдайте режим «легкой одежды».**Это родителям выполнять сложнее всего.Мы привыкли кутать детей с рождения. Всегда кажется, что малыш простудился потому, что замерз – пробежал босиком по квартире или снял варежки на улице. На самом деле если ребенок привыкнет с рождения лежать в легкой пеленке и ползать по полу, то потом он не заболеет, выйдя на улицу без дополнительной кофточки. Одевая детей постарше, помните, что они обычно находятся в движении. Чаще всего им жарко, а не холодно.

**Советы добрых матушек**

**Оксана:**Иммунитет детей надо укреплять естественным путем. Мой Федя уже 2 года не болеет ангинами. По совету врача мы каждое утро и вечер полоскали сыну горло прохладной водой, ежедневно понижая температуру воды. Сейчас мы берем холодную воду прямо из-под крана.

**Ирина:** Чем проще профилактика, тем она лучше. Отличное средство для укрепления иммунитета детей – шиповник. В нем много витамина С. Я заливаю плоды кипятком в термосе и настаиваю полдня. Добавляю мед вместо сахара и даю дочке пить утром и вечером. Можно использовать вместо компота.

**Альбина:** Когда вся наша семья болела гриппом, я мелко резала лук, раскладывала его на блюдечки и расставляла по всей квартире. А сыну ставила прямо в кроватку на ночь. Не заболел!

**Евгения:**Уважаю чеснок – старое народное средство для повышения иммунитета. В дождливое и «гриппозное» время года добавляю его понемногу в пищу, в том числе и дочке. А еще полезно вешать на кроватку очищенные зубки, как бусы.

