

## **Иммунитет в детском саду. Как укрепить здоровье.**

Сейчас даже дошкольник употребляет слово «иммунитет», порой не понимая, о чем оно. Просто его часто произносят в семье родители и воспитатели в детском саду. Так что же обозначает это загадочное слово «иммунитет»? Что это такое: «слабый» или «низкий» иммунитет? Есть ли «волшебная таблетка» для его укрепления?

Современная жизнь многих семей с их стремительным образом жизни, ненатуральным и не сбалансированным питанием, ограниченным временем, проводимым на свежем воздухе, не лучшим образом сказывается на их здоровье. И особенно от этого страдают дети.

Иммунитет – невосприимчивость организма к различным инфекционным агентам и чужеродным веществам в целом. Это система контроля, иммунологического надзора в организме. Иммунная система ребенка имеет свойство развиваться весь период детства. Так, когда же следует родителям задуматься об иммунитете ребенка? Ответ до примитивности прост – при планировании беременности! Оптимально в этот период обоим родителям пройти углубленную диспансеризацию и при необходимости комплекс оздоровительного лечения. В период беременности не менее важно обеспечение женщине максимально доступных условий для здорового образа жизни: исключение профессиональных вредностей, ограничить воздействие в домашних условиях электрических и магнитных полей, разумные и дозированные физические нагрузки, полноценное питание экологически чистыми натуральными продуктами, максимальное пребывание на свежем воздухе в форме пеших прогулок по парковой зоне.

Следующий этап – роды. Сейчас во всех наших акушерских стационарах исповедуется принцип «доброжелательного отношения к матери и ребенку». Суть его в том, что с самого момента рождения ребенок и мама неразлучны. Сразу после рождения младенца выкладывают на живот матери. Они обмениваются своей «семейной» микрофлорой, а к ней у мамы уже есть защитные антитела, которыми она обеспечит свое дитя через молозиво и молоко. Немного отдохнув, ребенок поползет к груди мамы и получит первую порцию молозива, ее часто называют первой теплой прививкой. А молозиво – это концентрат не только питательных веществ на первые дни жизни ребенка, но и концентрат защитных (иммунных антител) и других бесценных для ребенка веществ. Исключительно грудное вскармливание первые полгода жизни младенца – это тоже вклад в формирование полноценного иммунитета. А как важен для здоровья грудного ребенка своевременно введенный качественный полноценный прикорм! А ежедневные прогулки и сон на свежем воздухе!

К огромному сожалению, большинство родителей вспоминают о том, что необходимо заниматься укреплением иммунитета ребенка только тогда, когда он начинает болеть. Это достаточно грубая ошибка, поскольку моментально усилить защитные функции детского организма невозможно. Не забывайте 2 раза в год посещать детского стоматолога, а еще и оториноларинголога. Не должно быть у ребенка непролеченных очагов инфекции! Обсуждая вопросы укрепления иммунитета, нельзя не сказать о роли своевременной иммунизации ребенка от инфекций, предусмотренных Национальным календарем прививок. Иммунизация – величайшее открытие человеческой мысли, сделанное в конце XIX века двумя великими учеными – Ильей Мечниковым и Паулем Эрлихом. Они открыли две составляющие внутренней защиты организма – клеточный и гуморальный иммунитет, за что и были удостоены Нобелевской премии. Своевременная и плановая иммунизация ежегодно предотвращает эпидемии и спасает жизни миллионам детей.

Обобщая все вышесказанное, можно сформулировать рекомендациями по укреплению иммунитета на всех этапах жизни, включая подготовку к дошкольному учреждению. Не ищите чудодейственных лекарств и схем их применения, все до удивления просто.

Иммунитет неразрывно связан с **рациональным питанием** ребенка. Чтобы противостоять бактериям и вирусам организму ребенка надо очень многое. Научными исследованиями доказано, что вкусовые предпочтения ребенка определяет характер питания женщины во время беременности и в период естественного (грудного) вскармливания, а также характер питания ребенка в первые годы жизни. Не последнюю роль играют и социальные факторы, особенно для детей старше 3 лет. Приверженность конкретному типу питания определяет здоровье взрослого человека. Большинство наших детей посещают детские сады, и это очень хорошо. Но мы должны подготовить малыша к пребыванию в детском коллективе, в том числе и к питанию. Формирующийся иммунитет предъявляет большие требования к продуктам питания. В ассортименте ребенка должны быть в полном наборе белки с незаменимыми аминокислотами; жиры, необходимые для построения миелиновых оболочек нервной системы и головного мозга; углеводы, как источник быстрого восполнения энергии; комплекс разнообразных витаминов и минералов. Необходимо использовать свежие продукты, выращенные в экологически чистых зонах, не содержащие консервантов, усилителей вкуса, генномодифицированных продуктов питания, не желательны продукты быстрого приготовления. В организм ребенка должны поступать все необходимые витамины и минеральные вещества: витамин А (морковь, томаты, перец болгарский сладкий, тыква, абрикосы, персики), витамин С (петрушка, смородина, вишня, черешня, капуста), витамин Е (кукуруза, орехи, зеленый горошек), железо (красное мясо, печенька, яичный желток), цинк (мясо, орехи, фасоль, овсяные хлопья), омега-3 кислоты ( скумбрия, рыба семейства лососевых), а также богатые фитонцидами лук и чеснок. Как можно раньше приучите ребенка к всевозможной зелени (укроп, лук, петрушка, разнообразные салаты). Эти полезные вещества регулируют работу иммунной системы и защищают дыхательные пути от проникновения инфекции. Старайтесь давать овощи и фрукты в сыром и очищенном виде, а также в салатах и свежевыжатом соке. Готовьте только на пару: вареные и жареные овощи и мясо не сохраняют полезных веществ. Каждый день перед сном предлагайте ребенку стакан кефира, ряженки или простокваши: в них содержатся полезные для кишечника бактерии, помогающие иммунитету. Пакетированные соки замените на компоты из сухофруктов и чай из малины, шиповника, черноплодной рябины. Вспомним российские традиции – бабушкины узвары. Возможны периодические курсы по 3-4 недели поливитаминных препаратов. Обеспечьте ребенку рациональное питание, и организм возьмет все необходимое для формирования хорошего иммунитета. Таковы тенденции передовой научной медицинской мысли в области детской диетологии.

**Ежедневные прогулки и активные игры на свежем воздухе.** Ни пасмурное небо, ни мелкий морозящий дождик, холодный воздух – это не противопоказания для того, чтобы провести на улице с ребенком 2-3 часа. Ведь за это время его организм насыщается кислородом, а в ясные дни еще и витамином D. На солнышке вырабатываются «гормоны радости»! Все это укрепляет иммунитет и помогает противостоять вирусам. Идеальное место для прогулок – парк или лес, подальше от выхлопных газов автомобилей, заводских труб.

Играйте с ребенком в подвижные игры, следите, чтобы он больше двигался. Это развивает мышцы, усиливает кровообращение, что положительно сказывается на иммунитете. Организуйте, по возможности, пребывание ребенка в летний период в загородной зоне,

где может быть ежедневное босохождение, купание в природных или домашних бассейнах.

Не закрывайте шарфиком носик ребенка в холодное время года, а летом не забывайте о шляпке на голове и прогулках в тени деревьев. Одежда и обувь ребенка должны соответствовать сезону года и погоде. Воздух в комнате, где находится малыш, не должен быть сухим и теплым. В противном случае слизистая дыхательных путей будет сухой и открытой для микробов и вирусов. В идеале – приобрести специальные очиститель и увлажнитель воздуха, но можно и просто положить на горячую батарею влажное полотенце.

Каждый день проводите влажную уборку. Не забывайте проветривать помещение даже в холодную погоду. Делать это следует дважды в день, причем обязательно на ночь, чтобы сон ребенка был крепче. А чтобы постелька оставалась теплой, положите в нее бутылку с горячей водой.

Полноценный по качеству и продолжительности **сон** крайне важен для эффективной работы иммунной системы. Ведь не зря бытует мнение, что «сон лечит». Дети любят засиживаться допоздна за компьютером или просмотром мультиков. Пресекайте эти вредные привычки на корню. Для сохранения здоровья ребенку дошкольного возраста необходимо 10 часов в сутки полноценного сна.

Во время ночного отдыха восстанавливаются все системы организма, вырабатываются антитела для борьбы с болезнями. Если ребенок не выспался – он уязвим для инфекций. Хорошо, если вы будете соблюдать режим и укладывать малыша в одно и то же время – так он быстрее заснет. И обязательно почитайте ему перед сном, пусть этот ритуал станет доброй семейной традицией.

**Психологический комфорт в семье**, атмосфера любви и защищенности повышает и иммунную защиту ребенка. Не забывайте и о таких «мелких» рекомендациях: приучите ребенка часто и тщательно мыть руки, как моют доктора-хирурги; в период сезонного подъема заболеваемости сделайте ребенку «медальончик» и наполните измельченным чесноком; смазывайте кожу у входа в нос противовирусной мазью, в период сезонного подъема заболеваемости оденьте маску себе и ребенку перед выходом на улицу.

Самое главное – любите своего ребенка и у вас все получится!

*Заведующий отделом  
комплексных программ профилактики  
неинфекционных болезней детского населения  
ГКУЗ «ВОЦМП»*

*С.В. Сарванова*