

Как укреплять иммунитет ребенка

<http://www.jlady.ru/health-kids/kak-povysit-immunitet-rebenka.html>



Самое главное, за чем всегда пристально следят родители, это здоровье малыша. И это абсолютно правильно, ведь тот фундамент здоровья, который заложен в детстве, будет во многом определять то, насколько здоровым будет взрослый человек. Именно поэтому укрепление иммунитета у детей и знание о том, как правильно поддержать иммунитет ребёнка – одна из первостепенных задач родителей, ведь ослабленный иммунитет является причиной частых заболеваний вашего крохи и приносит много огорчений и хлопот.

Что же такое иммунитет?

Для того чтобы выяснить, как выработать иммунитет ребенка и ответить на вопрос, как его повысить, необходимо понять природу возникновения самого иммунитета и механизм его работы. Обладая данной информацией, вам будет легче выбрать способ того, как усилить иммунитет вашего чада.

Иммунитетом называют способность организма бороться с инфекционными агентами, которые являются носителями чужеродной генетической информации. Как правило, носителями данной информации являются вирусы, бактерии и грибы. Именно поэтому нельзя судить об уровне иммунитета по количеству простудных заболеваний, не перетекающих в воспалительные процессы.

Иммунитет подразделяется на несколько подвидов:

Иммунитет бывает специфическим. Специфический иммунитет вырабатывается после того, как человек перенёс какое – либо заболевание, например, ветрянку или краснуху. В зависимости того, какое было перенесено заболевание, иммунитет может быть на всю жизнь, а может лишь на определённый промежуток времени.

Неспецифическим называют врождённый иммунитет, который начинает формироваться у плода во время беременности.

Эти два вида иммунитета, в свою очередь, подразделяются на:

Антимикробный иммунитет. Действие этого иммунитета направлено непосредственно на сам возбудитель заболевания с целью его уничтожения.

Антитоксичный иммунитет борется с токсичными продуктами жизнедеятельности и распада погибшего возбудителя болезни.

Кроме того, учёные – иммунологи все вышеперечисленные виды иммунитета подразделяют ещё по двум параметрам:

Естественный иммунитет вырабатывается исключительно силами организма после контакта с возбудителями заболевания.

Искусственный иммунитет вырабатывается в результате вакцинации.

Роль вакцинации в формировании иммунитета

Вопрос о том, как повысить иммунитет у ребенка с помощью прививок, мы задали врачу – иммунологу с многолетним стажем работы. Ниже мы приводим ответ врача.

«В последнее время возникают постоянные дискуссии о том, стоит ли делать ребёнку прививки. Несмотря на новомодные течения, пропагандирующие отказ от прививок, по статистическим данным Минздрава, привитые дети болеют намного реже.

В последние годы, к сожалению, появилась тенденция роста случаев таких заболеваний, как дифтерия и полиомиелит. Это можно объяснить тем, что в Россию в большом количестве въезжают инфицированные граждане, выходцы из эпидемиологически неблагополучных государств.

Если ребёнок заболеет, лечение принесёт гораздо больше вреда для организма, чем прививка. В том же случае, если ребёнок привит, у него выработается искусственный иммунитет, который защитит вашего кроху от опасных заболеваний.»

Именно поэтому, прежде чем думать о том, как повысить иммунитет малыша, сначала необходимо сделать все положенные прививки.

Признаки ослабленного иммунитета

Однако прежде чем рьяно начинать поднимать иммунитет ребенка, родители должны быть твёрдо уверенные в том, что у ребенка действительно слабый иммунитет. Ведь тот факт, что ребёнок периодически болеет, никоим образом не свидетельствует о том, что у ребёнка ослабленный иммунитет.

Более того, именно болезни стимулируют работу иммунитета вашего ребёнка. Ведь во время болезни организм учится правильно реагировать на возбудителей (вирусы и бактерии), проникающих в организм. Ребёнок, который болеет простудными заболеваниями 3 – 4 раза в год, абсолютно не нуждается во вмешательстве в естественное развитие его иммунной системы. Однако эта грань очень тонка. И главная задача родителей – вовремя понять, когда действительно необходимо укрепление иммунитета у детей. Для этого каждый родитель должен чётко знать, в каких случаях необходимо восстановление иммунитета у детей, а также то, как поддержать иммунитет ребёнка.

Если ребёнок болеет такими простудными заболеваниями, как ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит, более 5 раз в год.

Протекание данных заболеваний без температуры – весьма грозный симптом, который свидетельствует о серьёзном нарушении в работе

иммунной системы. В данном случае иммунная система настолько ослаблена, что не в состоянии дать отпор вирусам и бактериям.

Повышенная утомляемость и бледность ребёнка, наличие синих кругов под глазами также могут свидетельствовать о нарушении работы иммунной системы. Однако этот симптом может говорить о наличии у ребёнка различных анемий и прочих заболеваниях крови, поэтому требует немедленной консультации врача – гематолога.

Обратите внимание на состояние лимфоузлов ребёнка. Если у ребёнка слабый иммунитет, шейные и подмышечные узлы, как правило, постоянно увеличены. Эти лимфоузлы на ощупь мягкие, совершенно безболезненные.

У некоторых детей, у которых наблюдается снижение иммунитета, отмечается значительное увеличение селезёнки.

Очень часто аллергические реакции на пищевые продукты также свидетельствуют о снижении иммунитета у ребёнка.

Также для ослабленного иммунитета характерно наличие дисбактериоза. Дисбактериоз характеризуется наличием таких признаков, как снижение аппетита, урчание в животе, повышенное газообразование, запоры и поносы, которые не связаны с кишечными инфекциями, снижение массы тела.

Первое, что должны сделать родители, заподозрив то, что имеет место быть снижение иммунитета у детей – это обратиться к врачу – иммунологу или же к своему участковому педиатру. Не стоит пытаться справиться с данной проблемой самостоятельно: витамины для детей иммунитета не поднимут, а препараты повышающие иммунитет у детей, достаточно сильные и серьёзные лекарства, лечение которыми можно проводить только под строгим контролем врача.

Особенности иммунитета у детей разного возраста различны. Ниже мы поговорим отдельно обо всех возрастных категориях детей.

Особенности иммунной системы младенцев

К сожалению, практически с первого дня рождения малыша многие мамы озабочены вопросом о том, как укрепить иммунитет грудничка. Однако это в корне неверный взгляд на иммунитет у грудничков. В большинстве случаев поднятие иммунитета у детей первого года жизни приводит к абсолютно противоположному результату.

Особенности иммунитета у детей грудного возраста заключаются в том, что у ребёнка присутствует так называемый материнский иммунитет, обусловленный наличием в организме материнских антител, который он получил во время беременности.

Именно этим объясняется тот факт, что заболевания краснухой или ветрянкой практически не встречаются у детей в первый год жизни. Однако простудные заболевания, напротив, достаточно частое явление. Собственный иммунитет у грудничков вырабатывается именно во время подобных заболеваний.

Однако если ваш кроха родился с определёнными проблемами, такими как асфиксия, врождённая пневмония или бронхит и прочими, вопрос о том, как повысить иммунитет грудничка, к сожалению, будет для вас весьма актуальным. Ведь такие детки более сильно, чем их здоровые ровесники, подвержены различным заболеваниям.

Ни в коем случае самостоятельно, без назначения врача не применяйте никакие препараты повышающие иммунитет у детей. Применение данных препаратов недопустимо для детей первого года жизни.

Точный ответ на вопрос о том, как укрепить иммунитет грудничка, может дать только ваш педиатр, который наблюдает малыша с самого рождения и знает все особенности его здоровья.

Однако можно дать несколько универсальных советов по поводу того, как повысить иммунитет грудничка, которые пойдут на пользу абсолютно всем деткам.

Длительное грудное вскармливание гарантирует значительное повышение иммунитета у детей. Кормите вашего малыша так долго, как это возможно. Возможно, в первый месяц грудное вскармливание покажется вам достаточно тяжёлым и неудобным занятием. Это объясняется тем, что в первый месяц у мамы ещё не установился и не регулировался нормальный лактационный процесс.

Вам может казаться, что молока очень мало, или же напротив, малыш может захлёбываться им. Не стоит сдаваться при возникновении первых же трудностей и переводить малыша на искусственные смеси. Очень скоро ваш организм полностью будет отвечать всем потребностям малыша. Вы по достоинству оцените все преимущества грудного вскармливания. А снижение иммунитета у детей, находящихся на грудном вскармливании, встречается намного реже.

Закаливание – ещё один способ того, как выработать иммунитет у ребенка. Закаливание можно начинать с первого дня жизни крохи. Однако не стоит доходить до фанатизма и выносить младенца на мороз раздетым, либо купать его в холодной воде. Закаливание должно быть разумным и постепенным. В противном случае ослабленный иммунитет у ребенка вам гарантирован. Для закаливания достаточно проводить воздушные ванны и не перекутывать излишне ребёнка. После того, как вас выписали из роддома, можно начинать проводить процедуры закаливания. При каждом пеленании и смене подгузника оставляйте малыша раздетым на 5 – 10 минут. Обратите внимание на температуру в комнате. Она не должна быть меньше 18 градусов. Каждый день добавляйте по одной минуте, доведя продолжительность воздушных ванн до 30 минут. Уделите внимание тому, как вы одеваете ребёнка. Не стоит при температуре плюс 20 кутать ребёнка в несколько тёплых кофточек, да ещё и надевать тёплую шапку. Запомните простую формулу: наденьте на малыша на один слой одежды, чем одето на вас. Помимо закаливания, это поможет избежать вспотевания ребёнка и, как следствие, его заболеваний.

В народе бытует мнение о том, что новорожденный ребёнок вообще не обладает иммунитетом, а поэтому нуждается в создании стерильных условий. Как уже говорилось выше, это мнение в корне не верно. Если вы переживаете за иммунитет, повышение его у детей необходимо стимулировать абсолютно другими способами. Конечно же, соблюдать элементарные гигиенические правила необходимо. Но не стоит бояться лишней раз поцеловать своего ребёнка или выйти с ним на прогулку, также абсолютно ни к чему кипятить детскую посуду и проглаживать детскую одежду по полчаса кряду. Ведь те бактерии, с которыми сталкивается ребёнок, и являются главными катализатором процесса развития иммунитета.

Природа на страже детского иммунитета

Ища способы того, как укрепить иммунитет ребенку, родителям рано или поздно встречаются советы о том, как укрепить иммунитет ребенка народными средствами. Народные средства для иммунитета для детей очень часто действуют намного эффективнее фармакологических препаратов. Кроме того, чаще всего они абсолютно лишены побочных действий и действуют на организм гораздо мягче, чем лекарственные препараты для повышения иммунитета для детей.

Ведь лекарственные препараты для иммунитета для детей зачастую негативно на состояние и работу пищеварительного тракта и мочевыделительной системы. Кроме того, те родители, которые, решая вопрос о том, как повысить иммунитет, приняли решение применять препараты для иммунитета, предназначенные для детей, при превышении точной дозировки могут значительно ухудшить состояние иммунной системы ребёнка. Именно поэтому недопустимо заниматься самолечением с применением таких препаратов.

Далее мы рассмотрим, как укрепить иммунитет ребенка народными средствами, практически пошагово:

В первую очередь пересмотрите детский рацион питания, иначе вся информация о том, как укрепить детский иммунитет народными средствами, окажется абсолютно бесполезной. Исключите из рациона малыша все продукты, содержащие консерванты и красители. Чипсы, жвачки и лимонады ничего, кроме вреда, малышу не приносят. Ребёнок должен получать здоровую, полноценную пищу.

Шиповник является ответом на вопрос, как укрепить и улучшить иммунитет. Замените все напитки ребёнка, кроме молока, отваром шиповника. Для его приготовления вам понадобится 200 грамм свежих плодов шиповника, или же 300 грамм сушёных ягод, 100 грамм сахара и литр воды. Залейте плоды шиповника водой и поставьте на огонь. Варите в течение нескольких часов, пока ягоды полностью не разварятся. После этого добавьте сахар, кипятите ещё около двух минут. Кастрюлю плотно укутайте махровым полотенцем и оставьте настаиваться до полного остывания отвара. После этого процедите отвар, пользуясь марлевой салфеткой. Ребёнок может пить отвар в неограниченном количестве, но не менее 100 грамм на каждые 10 килограмм веса. Применение данного отвара может вызвать

незначительное учащение мочеиспускания. Это абсолютно нормальный процесс, который не должен пугать родителей. Однако в том случае, если ребёнок страдает заболеваниями почек, необходима предварительная консультация врача.

Отмечается значительное восстановление иммунитета у детей, которые часто ходят босиком. На подошве человека находится большое количество биологически активных точек, стимуляция которых значительно повышает иммунитет. Очень полезна ходьба босиком по песку, по морской гальке. В зимнее время хождение босиком дома. Для предотвращения простуды достаточно просто надеть на ребёнка носочки.

Детям старшего возраста (10 – 14 лет) замечательно поможет следующее народное средство для поднятия иммунитета. Вам понадобится головка чеснока и 100 грамм липового мёда. Очищенный чеснок пропустите через мясорубку, после чего тщательно перемешайте с мёдом. Дайте данной смеси настояться неделю, после чего давайте ребёнку по одной чайной ложке непосредственно во время еды, как минимум три раза в день. Обратите внимание на то, что при наличии у ребёнка склонности к пищевым аллергиям данное средство употреблять нельзя.

Самым простым, но в тоже время одним из самых действенных средств является поездка к морю. Как правило, несколько недель, проведённых в окружении моря, солнца и воды, дают ребёнку заряд на весь год и замечательно укрепляют иммунитет.

Мы надеемся, что данная информация окажется полезной для вас, но желаем, что иммунитет вашего ребёнка всегда был крепким, и никогда не нуждался в восстановлении.