

**Как помочь**

**иммунитету?**



**Когда ребенок, с приходом весны, начинает болеть, устает или плохо себя чувствует, - и этому не находится серьезных причин, - родители сразу вспоминают об иммунитете.**

Все дети болеют, и, к сожалению, этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни легко переносят любой недуг и быстро выздоравливают, а другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают другую. Причем, даже легкую простуду они переносят очень тяжело и с осложнениями. **Это и есть ослабленный иммунитет.**



**Особенности детского иммунитета**

Процесс становления иммунной системы у ребенка продолжается не один год и имеет критические периоды, в которые детский организм наиболее подвержен инфекциям. Поэтому, не стоит при наступлении первых весенних дней начинать повышать ребенку иммунитет с помощью новейших препаратов и иммуномодуляторов. Для начала необходимо определить, действительно ли у вашего ребенка ослаблен иммунитет или это очередной «кризисный период». Но определить это может только специалист.



**Признаки ослабленного иммунитета**

Вирусные заболевания появляются более 4—5 раз в течение года.  
Долгое восстановление после болезни.  
Грибковые инфекции, лечить которые приходится довольно долго.  
Аллергическая реакция на различные продукты питания или лекарства.  
У ребенка часто возникают проблемы с кишечником—то запор, то понос.

**Почему иммунитет снижается?**

Существует множество причин, ведущих к нарушению иммунного статуса вашего малыша. Наиболее распространенными из них являются: неправильное применение лекарственных препаратов; нарушение работы желудочно-кишечного тракта; плохая экология; недостаток витаминов.



**Как помочь ребенку пережить смену сезонов без болезней и ущерба для здоровья?**

**Эффективное закаливание для укрепления иммунитета пока не придумано.**

Учтите, что закаливание нужно проводить регулярно, а не только перед «опасным межсезоньем». Также следует соблюдать несколько правил, которые повысят сопротивляемость организма в весенний период.

Прежде всего, стоит обратить внимание на рацион малыша. Нехватка витаминов — основной враг детского здоровья весной. А вот сделать питание ребенка более полноценным — можно начинать уже сейчас.

**Сон и свежий воздух.**Позволяйте ребенку, как следует высыпаться, укладывайте его спать пораньше.

Уделите должное внимание пребыванию ребенка на свежем воздухе.



**11% детей дошкольного возраста в России признаны практически здоровыми, а более 50% малышей имеют хронические заболевания**

**Курение под запретом**

Серьезный удар наносит по детскому иммунитету «пассивное курение». Доказано, что, кроме регулярных тяжелых ОРЗ, дети курильщиков чаще остальных страдают бронхитом и бронхиальной астмой.

**Домик в деревне**

Лесной воздух - лучшее лекарство для детского иммунитета. По количеству осложнений после ОРЗ дети мегаполисов давно обогнали сверстников из сельской местности, растущих на свежем воздухе. Выход тут один: при первой возможности вывозить детей «на деревню к дедушке».



***Здоровая еда, солнце и свежий воздух, и как можно меньше искусственных вмешательств в работу детского иммунитета—***

***вот залог здоровой и радостной весны.***