

5 способов укрепить иммунитет ребенка осенью

Современные дети болеют часто. «Иммунитет ослаблен», – жалуются мамы, выстаивая очереди в поликлиниках. Можно сколько угодно списывать проблемы на экологию, но факт остается фактом: многим родителям легче дать ребенку антибиотик, чем настойчиво укреплять иммунитет натуральными методами.

В моем детстве (Чернобыльская АЭС тогда исправно работала и об экологических катастрофах речи никто не вел) при малейших признаках простуды меня лечили бисептолом. Несколько дней температура держится выше 37 °С? Бисептол. Ребенок кашляет? Бисептол. А поскольку болела я часто, то выпила, наверное, не один килограмм этого лекарства. Позже я узнала, что бисептол – это не безобидный препарат на натуральной основе, а комбинированный антибиотик, имеющий побочные действия...

Тогда, 20 лет назад, врачи прописывали антибиотики как микстуру от кашля, опасаясь всевозможных осложнений. Согласна, что в одном случае из десяти это имеет смысл. Но в остальных девяти антибактериальной терапии можно избежать! Мне самой потребовался не один год, чтобы понять: и взрослый, и ребенок вполне могут обходиться без сильнодействующих лекарств. Важно научить организм бороться с простудой самостоятельно.

Что укрепляем?

Об иммунитете уже писано-переписано. Но, повторяя расхожую фразу: «Иммунитет нужно укреплять!», невольно задаешься вопросом – а что укреплять конкретно? Ведь иммунитет – это сложная система, в работе которой задействован ряд органов: вилочковая железа, костный мозг, селезенка, миндалины, а также множество клеток – макрофаги, моноциты, Т-лимфоциты, В-лимфоциты и т. д. Кожа, слизистые, легкие, кишечник и другие органы, создающие физические и химические барьеры для проникновения бактерий, тоже имеют непосредственное отношение к иммунной системе. Вот и получается, что укрепление иммунитета равносильно укреплению организма в целом, налаживанию работы всех его систем.

Говорить о закаливании в октябре уже неактуально. Можно повторить, что и малышу, и подростку важно соблюдать режим дня (спать не менее 9-10 часов, 2-3 часа проводить на свежем воздухе), но большинство детей и так достаточно спят и гуляют – и при этом все равно болеют. Что же тогда? Вот те методы, которые, на мой взгляд, можно считать действенными.

Диетический: добавь йогурта!

В свое время меня поразила информация о том, что 60-70% иммунных клеток находятся в желудочно-кишечном тракте! Становится понятно, что правильное питание в формировании мощного иммунитета у ребенка играет далеко не последнюю роль. И речь в данном случае идет не только о достаточном количестве белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов в ежедневном рационе чада (кстати, диеты, на которых нынче любят сидеть маленькие модницы, – фактор снижения иммунитета!). Важно, чтобы в меню ребенка присутствовали продукты, содержащие пробиотики: употребление живых бактерий активизирует микрофлору кишечника, усиливает синтез биологически активных веществ (в том числе и формирующих иммунитет) и помогает справляться с простудами.

Прекрасно, если у мамы есть время, и она может готовить целебные напитки из заквасок в домашних условиях: употребление бифидита, виталакта, ацидофильного молока за 20 минут до еды трижды в день – отличная профилактика болезней! А если ты

работаешь? Тогда покупай кисломолочные продукты промышленного производства: для малышей до 3-х лет – на детской молочной кухне, для детей постарше – «Виталакт», «Наринэ» и другие в магазинах. Также педиатры рекомендуют всем детям осенью и весной проводить профилактику украинским мультипробиотиком «Симбитер»: он хорош тем, что является многокомпонентным препаратом, то есть содержит больше 14 штаммов полезных бактерий, наиболее подходящих для детского организма. Дозы должен выписать педиатр, ориентируясь на возраст ребенка. Обычно препарат принимают по 1 дозе на протяжении 10 дней («Симбитер концентрированный» – на протяжении 5 дней).

Потом в течение 2-3 месяцев ребенку нужно готовить напиток симбивит из закваски или покупать симбивит промышленного производства. Ежедневное употребление кисломолочных продуктов – обязательный пункт программы укрепления иммунитета и для дошкольника, и для подростка.

Спортивный: плаваем и бегаем

Следующий этап этой программы – спорт. Хочешь, чтобы ребенок рос здоровым, – отдай его в спортивную секцию. Идеально 2-3 раза в неделю водить сына или дочь в бассейн: во время плавания работают все группы мышц, активизируется дыхание и кровообращение, в 2 раза ускоряется обмен веществ и, конечно, закаляется организм. Для школьников, просиживающих за партами по несколько часов кряду, этот вид спорта особенно показан: плавание снимает ощущение скованности в суставах, особенно в позвоночнике и плечевом поясе.

Впрочем, для укрепления организма подходит любой спорт: это может быть и теннис, и футбол, и легкая атлетика, и танцы – важно, чтобы ребенок достаточно двигался. Тот, кто проводит вечера перед компьютером, вряд ли сможет похвастаться крепким здоровьем.

Натуропатический: природа лечит

О натуральных методах лечения простуд ты наверняка знаешь немало. Малина-калина, инжир с молоком, лимонный напиток – многие мамы вспоминают об этом, когда малыш уже чихает и кашляет. Мое твердое убеждение – настои трав и натуральные витаминные комплексы следует начинать давать не во время болезни, а до нее – для профилактики простуд. Для детей старше трех лет рекомендуем следующие рецепты.

Ромашковый чай. 1 ч. ложку цветков ромашки залей стаканом кипятка, дай настояться 5-10 минут – и предложи ребенку выпить настой до завтрака или на ночь. Чай обладает укрепляющим действием.

Напиток из шиповника и смородины. 1 ст. ложку сушеных плодов шиповника и 1 ст. ложку черной смородины (сушеной или перетертой с сахаром) сложи в термос и залей стаканом кипятка. Настаивай час, процеди, добавь по вкусу мед. Напиток способствует профилактике простуд (шиповник – один из самых активных иммуностимуляторов) и выведению из организма радиоактивных веществ.

Конфеты из сухофруктов. По 200 г кураги, чернослива, инжира, черного изюма и 3 лимона (если у ребенка нет аллергии на цитрусовые) перемели на мясорубке, добавь 3-5 ст. ложек меда (опять-таки, если малыш не страдает аллергией на продукты пчеловодства). Смесь давай по 1 ч. ложке (с 6 лет – по 1 ст. ложке) утром и вечером (можно сформировать из нее конфетки). Укрепляет сердечно-сосудистую систему, обогащает организм витаминами, налаживает работу кишечника.

И конечно, **приучай ребенка к вкусу чеснока** – природного антибиотика: он содержит вещество аллицин, обладающее противомикробными свойствами.

Укрепляй организм ребенка настоями ромашки, липы, натуральными витаминными комплексами (например, свежими ягодами, перетертыми с сахаром) до начала сезона простуд.

Гомеопатический: ищем свое лекарство

Наверное, ты не раз слышала о гомеопатии. Я знакома с ней уже 4 года и могу сказать точно: это работает! Но назначение гомеопатического препарата должно проходить индивидуально – только для твоего малыша. Чем отличается гомеопатия от традиционной медицины? В аллопатии (классической медицине) врач прописывает препарат, который действует непосредственно на симптомы болезни, устраняя их. В гомеопатии доктор подбирает конституционное лекарство для конкретного человека – то, которое не просто помогает справиться с болезнью, а гармонизирует все функции организма в целом, и в результате тот в силах сам противостоять вирусам и бактериям. Но в деле укрепления иммунитета гомеопатия не действует моментально. Нужно набраться терпения: результаты проявятся через 2-3 месяца – ты заметишь, что ребенок болеет реже, а когда простуживается, переносит заболевание легче и без осложнений. Найти хорошего врача можно по рекомендации либо заглянув на сайт ассоциации гомеопатов Украины <http://www.homeopat-ua.org>, где есть адреса гомеопатических кабинетов в разных городах. Первая консультация займет не менее получаса: врач будет подробно расспрашивать о здоровье сына или дочери, привычках, характере, о каждом члене семьи – это нужно, чтобы подобрать препарат правильно. Важно не только соблюдать схему лечения, но и внимательно наблюдать за реакцией ребенка. Для тех же, кто пока не имеет возможности попасть к опытному доктору, можно порекомендовать осенне-зимнюю профилактику антигриппином №1 и №3 (препарат продается в гомеопатических аптеках) либо амизоном – но только после консультации с педиатром.

Психологический: установка на здоровье

О том, что стресс – один из основных факторов снижения защитных сил, сейчас говорят везде. Наверное, ты и сама замечала: в период сильных нагрузок (например, в конце четверти) ребенок болеет чаще. Переход в новую школу, конфликт с лучшим другом, отсутствие взаимопонимания с учителем – все это тоже может спровоцировать болезнь. Поэтому важнейшая задача мамы – учить сына или дочь спокойно реагировать на любые проблемы и во всем искать позитив.

Отдельно следует сказать об отношении к здоровью. В семьях, где ребенку достаточно кашлянуть, чтобы над ним начали ахать и охать, укладывать в постель и повторять: «Ты болеешь», – дети действительно хворают очень часто. Потому что мысли влияют на физическое состояние! Возводя обычное ОРЗ в ранг чрезвычайного происшествия, мы невольно внушаем ребенку, что он должен болеть. И такая установка дает негативный результат. Разумно объяснить, что температура, кашель, насморк – это естественная реакция на вирус, не происходит ничего страшного. Просто нужно помочь организму справиться с простудой: попить настои трав, микстуры, попарить ноги, если необходимо – полежать. При этом важно постоянно повторять: «Ты уже выздоравливаешь, еще денек-другой – и все будет отлично». Не стоит также говорить при сыне или дочери фразы вроде: «А мой так часто болеет». Наоборот,

сфокусируйся на позитиве: «Болезнь стала реже», «Надеемся прожить зиму без простуд». Закрепляй у малыша мысль о том, что он – здоров!

И последнее. Во время эпидемии гриппа не стоит забывать о простых мерах профилактики. Не води ребенка в места массового скопления народа. Перед выходом на улицу, посещением детского сада или школы смазывай ноздри чада оксолиновой мазью. Перед сном не менее 10 минут проветривай детскую комнату. Если же замечаешь, что дитя заболевает, прими меры в первые же часы болезни (обильное питье, ванночки для ног с горчицей, промывание носика соленой водой, полоскание горла ромашковым настоем, содово-солевым раствором). Иммуитет ребенка достаточно силен, чтобы дать отпор вирусам!

Когда идти к иммунологу?

Дети должны болеть – так формируется их иммунитет. Однако случается, что ребенок рождается с врожденными неполадками иммунной системы. Тогда речь идет о первичном иммунодефиците. Грамотное лечение может назначить только специалист! Вот показания для посещения иммунолога:

- **сын или дочь болеет ОРВИ более 6 раз в год;**
- **после простуд возникают осложнения;**
- **малыш страдает аллергией;**
- **у ребенка случаются высыпания герпеса на губах;**
- **уже не раз болел гнойным отитом либо пневмонией.**

Сколько нужно витаминов

Позаботься, чтобы ребенок получал достаточное количество витаминов и минералов, которые укрепляют защитные силы организма. Нормы указаны для детей до 10 лет.

Название	Суточная норма	В каких продуктах содержится
А (ретинол)	0,5-1,0 мг	Морковь, тыква, облепиха, яблоки, бобовые, печень, молоко, творог
Е (токоферол)	6-12 мг	Зеленые листовые овощи, яичный желток, печень, молоко, овсянка, соя, растительное масло
С (аскорбиновая кислота)	40-45 мг	Цитрусовые, свежая и квашеная капуста, болгарский перец, помидоры, яблоки, хурма, облепиха, шиповник, рябина, печеный картофель

В1 (тиамин)	0,8-1,2 мг	Хлебопродукты из муки грубого помола, необработанный рис, овсянка, спаржа, горох, орехи, апельсины, изюм, чернослив, щавель, свинина, говядина, печень, птица, яичный желток, рыба
В2 (рибофлавин)	0,9-1,4 мг	Листовые зеленые овощи, гречневая и овсяная крупы, хлеб, печень, почки, рыба, сыр, молоко, йогурт, творог, яичный белок
В6 (пиридоксин)	0,9-1,6 мг	Дрожжи, гречневая и пшеничная крупы, бобовые, морковь, бананы, грецкие орехи, капуста, кукуруза, соя, молоко, рыба, почки
В9 (фолиевая кислота)	0,6-1,6 мг	Бобовые, морковь, отруби, гречневая и овсяная крупы, орехи, бананы, абрикосы, тыква, финики, говядина, баранина, курица, сыр
РР (никотиновая кислота)	6-15 мг	Свинина, брокколи, картофель, помидоры, проростки пшеницы, сыр, кукурузная мука, финики, яйца, рыба, молоко, арахис
Селен	0,03-0,05 мг	Морепродукты, виноград, белые грибы
Цинк	7-10 мг	Хлеб грубого помола, говядина, баранина, сельдь, печень, грибы