

## Как укрепить иммунитет ребенка весной

К концу зимы у всех людей наблюдается истощение организма из-за нехватки солнца, витаминов и питательных веществ, отмечают специалисты. Но если противостоять инфекциям взрослому человеку помогает иммунитет, то у ребенка такой надежной защиты еще нет. Поэтому в начале весны дети болеют особенно часто.

Детей до шести месяцев от болезней защищают иммуноглобулины, которые попали в организм вместе с кровью матери во время внутриутробного развития. Затем запас материнских защитных клеток иссякает, и ребенок становится более восприимчивым к инфекциям. Выработка собственных клеток-защитников начинается только в 6-7 лет, а заканчивается лишь к периоду полового созревания.

Детский иммунитет снижают стрессы, неправильное питание, гиповитаминоз, хронические заболевания. Если ребенок болеет ОРВИ чаще шести раз в год, простуды протекают дольше, чем обычно или с осложнениями (отит, ангина, если ребенок плохо реагирует на лечение, то родители должны насторожиться. В таком случае обязательна консультация врача-иммунолога.

Согласно современным рекомендациям, использование иммуностимулирующих средств показано только для детей с иммунодефицитом, который доказан лабораторными анализами. В то же время всем детям без исключения рекомендуются неспецифические методы повышения иммунитета – **прием поливитаминных препаратов, коррекция питания, закаливание.**

**Правильное питание ребенка – основа здоровья.** Пища должна быть богатой витаминами, белками, углеводами, микроэлементами. **В рационе ребенка обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, соки, кисло-молочные продукты** (творог, кефир, ряженка, мясо (желательно, диетических сортов - курица, говядина, кролик, индейка, **яйца** (в них содержится много белка и железа, **супы на нежирных и овощных бульонах, различные каши.**

Очень важен **режим сна и отдыха.** Сон ребенка должен длиться минимум 10 часов. Перед сном нежелательны игры на компьютере, просмотр телепередач, прослушивание громкой музыки. Тогда сон будет спокойным и глубоким, а ребенок проснется отдохнувшим и с хорошим настроением.

Эффективность профилактики простудных заболеваний повышают **закаливание, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе,** а также комфортный психологический климат в семье и социуме.

Придерживаясь этих простых правил, родители наверняка заметят, что их дети стали болеть гораздо реже.

## **ЧТО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН РЕБЕНКА РАННЕЙ ВЕСНОЙ**

### **Весна – период снижения иммунитета.**

Весной у ребенка снижается иммунитет. В первую очередь, в этом виноват недостаток витаминов, которые малыш недополучал в течение всей зимы. За полгода холодов летние запасы витаминов истощились и, как результат, организм ребенка дает сбой.

### **Повышаем иммунитет ребенка.**

Чтобы повысить иммунитет ребенка, следует уделить особое внимание его питанию. Одним из зарекомендовавших себя способов повышения детского иммунитета является употребление цитрусовых, таких как лимоны (можно добавлять в чай, апельсины, мандарины, также неплохо предложить ребенку гранаты, так как они повышают уровень гемоглобина, настой из плодов шиповника - является прекрасным иммуностимулятором.

### **Пополняем запас витаминов.**

Конечно же, цитрусовые прекрасно пополняют запас витаминов, однако обычная белокочанная капуста также богата витамином С, и не только свежая, но и квашеная. К тому же в квашеной капусте содержатся не только витамины, но и много различных микроэлементов, которые также полезны для повышения иммунитета.

### **Пополняем запасы железа.**

Чтобы пополнить запасы железа, необходимо включать в рацион ребенка не только овощи, фрукты, зелень, но и мясо, рыбу, а также печень (она богата железом и способствует повышению гемоглобина) и яйца, молочные продукты. Повышение гемоглобина в весенний период поможет ребенку почувствовать прилив сил, бодрость и улучшение настроения.

В весенний период для ребенка главное – получать все необходимые для его растущего организма продукты, так как исключение из рациона какого-либо из них может привести к заболеваниям, к проникновению в организм ребенка различных инфекций. Поэтому тщательно следи за питанием малыша.