

Укрепляем иммунитет



Иммунитет — это биологическая защита от инфекций, вызванных вирусами и бактериями. Первичный иммунитет появляется у ребенка еще до рождения и формируется в первый месяц жизни. С возрастом организм сталкивается с новыми возбудителями. В ответ на взаимодействие с ними возникает приобретенный иммунитет. Он развивается и совершенствуется всю жизнь.

Для формирования крепкой иммунной системы способствует здоровое питание по возрасту и по потребностям в микро- и макроэлементах. Покупая продукты для детского стола, нужно тщательно изучать состав. Особое место в рационе ребенка отводится овощам и фруктам.

Так же режим дня и здоровый сон — очень важны для подрастающего организма. Дети, которые регулярно не высыпаются, более восприимчивы к болезням. Для отличного самочувствия новорожденным и младенцам до 6 месяцев суммарно необходимо до 18 часов полноценного сна в сутки, малышам до 1,5 года — 12–13 часов, детям от 2 до 7 лет — не меньше 10–11 часов.

Закаливание- так же имеет значение. Закаливание можно начинать с раннего возраста, с воздушных ванн. Постепенно увеличивайте время принятия воздушных ванн, доведя к полугоду до 30 минут в день. Начинать закаливать ребенка следует с небольших перепадов температур, поливая лишь стопы малыша. Продолжительность таких процедур — 2–3 минуты.

Физически активные дети болеют реже сверстников, растут более крепкими и выносливыми. Найдите ребенку занятие, которое ему придется по вкусу, и запишите на секцию.

Для формирования иммунитета от вирусных заболеваний важны профилактические прививки по национальному календарю.

Врач: Дроздова В.А.