

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 7 «Ивушка» г. Белореченска
МО Белореченский район*

Консультация для родителей «Как повысить иммунитет: весенние
правила для родителей»



Какие дети считаются часто болеющими

Почему введён такой термин – “часто болеющие дети”?

Для примера: в Великобритании считается, что отнести ребёнка к часто болеющим можно, если в году он болеет восемь раз.

У нас более жёсткие критерии. Часто болеющим ребенком считается если:

ребёнок до года болеет более 4 раз за год;

ребенок от года до трёх, болеет более шести раз за год;

ребёнок от трёх до семи лет болеет чаще 8ми раз за год;

если ребёнок старше семи-восьми лет, и он болеет чаще 4х раз в год.

Причины ослабления иммунитета у детей

На самом деле это и достаточно серьезная социальная проблема, и экономическая проблема. Когда ребёнок часто страдает, в семье нет нормального психологического климата. Почему так случается? Потому что, к сожалению, другие члены семьи испытывают дефицит внимания. И 70% семей, у которых ребёнок часто болеет, отмечают, что у них создаются напряжённые психологические отношения. Они не могут добавить тепла, внимания друг другу, а это очень сильно меняет качество жизни в семье.

Кроме этого, это достаточно серьёзная материальная проблема. Почему? Потому что, к сожалению, лечить ребёнка каждый месяц очень сложно. Это требует определённых материальных затрат с одной стороны, а с другой стороны, сегодня молодёжь, **родители**

работают, и, если они длительно пребывают на больничном листе, то не могут уделить внимание своему бизнесу, соответственно такие материальные затраты увеличиваются, потому что приход материальных средств в семью тоже сокращается. И с точки зрения государства это тоже серьёзная материальная проблема, потому что работник выпадает на длительный период жизни, пока болеет ребёнок, из работы, из социальной сферы, из трудовой сферы.

Но что же может быть фактором, который приводит к созданию вот таких вот условий, когда ребёнок часто болеет? На самом деле причин таких может быть много. Я, как инфекционист, хочу отметить в первую очередь те причины, которые могут быть связаны с внешними факторами, с хроническими заболеваниями, с состоянием **иммунной системы**, с психологическими состояниями, потому что часто болеющий ребёнок, к сожалению, достаточно часто может формировать психопатическое развитие личности. Он требует всё больше и больше внимания себе, и начинает специально привлекать ещё больше внимания со стороны близких, своих родственников, своих **родителей**.

Достаточно часто я слышу от своих пациентов, от **родителей болеющих детей**, что у ребёнка что-то не в порядке с **иммунной системой**. Это не всегда так. Например, в 20% случаев у болеющего ребёнка может за чередой постоянно повторяющихся респираторных либо простудных заболеваний, скрывается такое серьёзное заболевание, как бронхиальная астма. И конечно такого ребёнка нужно серьёзно и всесторонне обследовать для того, чтобы выявить начало этого заболевания.

Если ребёнок определённый период времени жизни жил спокойно, и у него не было частых заболеваний, а потом вдруг он “втянулся”, причиной этому может стать контакт с большим количеством детей. Особенно это сказывается у деток старше трёх лет, когда они идут в детский коллектив, в детские сады, в ясельки и начинают тесно контактировать с большим количеством деток, у которых своя микрофлора, свои вирусы, свои бактерии в носоглотке. Они начинают всем этим перезаражаться. И вот здесь какой-то период **иммунная система справляется**, а потом она начинает давать сбой.

Когда может давать сбой **иммунная система**? Когда она истощается, либо от череды бесконечно повторяющихся простудных заболеваний. Но достаточно часто в детском возрасте это может быть связано с причинами более глубокими, такими, как паразитарные инвазии, на которые ни **родители**, ни врач могут не обратить внимание. Поэтому, когда мы работаем с часто болеющими детьми, в первую очередь мы занимаемся определением – что является ключевым фактором изменения работы **иммунной системы**. Нет ли там паразитарных инвазий.

Вторая группа серьёзных заболеваний в XXI веке – группа герпес-вирусных инфекций. Сами по себе эти инфекции могут как остро протекать, так и хронически. Если они затягиваются в хроническое состояние, то могут при длительной активации угнетать работу **иммунной системы**. И потом у **иммунитета** ребёнка не хватает сил бороться с новыми, встречаемыми, простудными вирусами. И такие детки тоже могут переносить либо транзиторы, временный **иммунодефицит**, либо он может затягиваться на месяцы, иногда даже на года.

Как стресс влияет на **иммунитет ребенка**

Что ещё может вызывать подвиги и приводить ребёнка к состоянию часто болеющего? Это стрессовые ситуации. Достаточно часто мы можем даже не понимать, что ребёнок может переносить стресс. Когда он идёт в детский коллектив для него это может быть психологическим напряжением. И такое состояние, как затяжной стресс, тоже может привести к снижению **иммунитета**. Любое инфекционное заболевание, любая вирусная инфекция может потянуть за собой шлейф какого-то затяжного **иммунодефицитного состояния**, которое может привести ребёнка в состояние часто болеющего.

Кроме стрессов ещё большое значение имеет соединительная ткань. Человек на 80% состоит из соединительной ткани. К сожалению, сегодня около 45% детей рождаются с недифференцированными дисплазиями соединительных тканей. Эти ткани пронизывают всё тело, объединяют человеческий организм в единое целое – сосуды, кровь, и

клетки **иммунной** системы тоже представители соединительной ткани, если ребёнок **родился** с такими особенностями, он чаще других детей будет попадать в группу часто болеющих.

Что ещё важно? Важно понимать, нет ли у ребёнка скрытого хронического заболевания. Потому что любое скрытое хроническое заболевание — проблема почек, лёгких, бронхов — любая хроническая патология у ребёнка может вызвать состояние часто болеющего. И проявляться это будет в виде частых респираторов, на первом этапе. Потом, конечно, клиническая картина начнёт вырисовываться более чётко по заболеванию того органа, который спровоцировал частные заболевания.

Что делать, если ребенок часто болеет?

Разобраться в проблеме!

Как же во всей этой проблеме разобраться, если у вас ребёнок часто болеет простудными заболеваниями? Если эти заболевания часто завершаются либо отитами, либо бронхитами, либо гайморитами, при том, что ребенок болеет не просто часто, но ещё и длительно. Считается нормальным, если обычная респираторная инфекция заканчивается в течение пяти, максимум семи дней. В среднем три-пять дня длиться состояние ребёнка, когда он не может ходить в детский коллектив. Всё, что более, говорит о том, что есть какие-то подвижки не в лучшую сторону со стороны работы **иммунной системы**.

Иммунитет — ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий **иммунитет** важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растёт, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Кстати, **иммунологи делят иммунитет на 2 группы** : естественный и искусственный.

Естественный **иммунитет** — «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведёт себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции.

Искусственный **иммунитет «приобретается»** после вакцинации.

Почему **иммунитет ослабевает**?

На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского **иммунитета нет**.

Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб — все это негативно сказывается на **иммунитете малыша**. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

Признаки ослабленного **иммунитета** :

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год
- болезнь протекает без температуры
- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает
- увеличенные лимфоузлы
- дисбактериоз.

Ослабленный **иммунитет чаще всего «выдает себя»** весной.

Как помочь ребенку укрепить **иммунитет**, восстановить силы после долгой зимы и встретить **весеннее** тепло бодрым и здоровым?

Набраться сил и укрепить **иммунитет** ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подзарядка,
- активные прогулки на свежем воздухе,
- полноценный сон,
- позитивные эмоции.

Поговорим поподробнее о каждом из пунктов.

Витаминная армия.

Главными помощниками в поддержании и укреплении детского **иммунитета после зимы**, являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка.

Витамин. С – привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма.

Важно: аскорбиновая кислота не синтезируется человеческим организмом и не накапливается в нем, ее запасы постоянно надо пополнять.

При нехватке витамина С ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Знакомая картина? Начинаем процесс витаминизации!

Наибольшее количество витамина С содержится в шиповнике, черной **смородине**, облепихе, киви, сладком перце, цитрусовых. Традиционно добавляйте лимон в чай, давайте ребенку отвары из шиповника и черной **смородины**, если нет аллергии, предлагайте цитрусовые и киви, а сладкий перец - отличный ингредиент для легких **весенних салатов**.

Витамин А (*ретинол*) – помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией.

После зимы советуем обязательно посетить окулиста, чтобы проверить состояние зрения. А также обратите внимание, нет ли у ребенка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи.

Помочь поддержать детский **иммунитет смогут продукты**, содержащие витамин А - говяжья печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток. **Весенними** источниками витамина А для тех ребят, кто любит фрукты и овощи являются: морковь, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

Витамин Е (*токоферол*) – необходим всем тканям организма, защищает эритроциты, улучшает транспорт кислорода, питание кожи и слизистых оболочек, принимает активное участие в работе мышечной системы, поэтому слабость ребенка, апатия и резкие перепады настроения являются одними из первых симптомов его дефицита.

Бороться со слабостью, плохим настроением и недостатком витамина. Е помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.

Витамины группы В. В этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер: В1, В2, В3, В5, В6, В12, В13, В15 – целая армия на защите нашего здоровья!

Признаками недостатка витаминов группы В могут быть анемия, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, шелушение кожи, ломкость ногтей, постоянная усталость, слабость.

Активно вводим в семейный рацион гречневую и пшеничную крупы, хлеб, красное мясо, рыбу, печень, яйца, бобовые, коричневый рис, дрожжи, молоко, сыр, горох, капусту, картофель и орехи.

Свежевыжатые соки - незаменимы в детском питании, и особое значение они имеют для укрепления **иммунитета**. Овощные соки помогут в строительстве и восстановлении клеток и тканей организма, а фруктовые – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма. Кисломолочные продукты помогут в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, который является одним из важнейших органов **иммунной системы**, ведь в его слизистой оболочке находится около 80% всех **иммунных клеток организма**.

Важно помнить, что для укрепления **иммунитета** ребенка важны не отдельные продукты, а полноценное сбалансированное питание. Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме, и **иммунной системы в том числе**.

Однако не забывайте, что весной, в период ослабления **иммунитета после холодов**, именно прогулки на свежем воздухе, когда пригревает первое солнышко и пополняет в нашем организме запас витамина D, придадут ребенку сил, помогут в борьбе с остаточными явлениями перенесенных простудных заболеваний, **повысят аппетит**, укрепят нервную систему.

Солнечные лучи являются основным источником поступления витамина D в организм. Под их воздействием он образуется на поверхности кожи, впитывается, проникает в кровь, а затем в печень, откуда и начинается его активизация. Важный нюанс: наш организм может накапливать витамин D и откладывать его про запас, поэтому очень важно, чтобы в солнечные дни мы получали его в достаточном количестве.

Весна – самое время вспомнить о режиме дня и вовремя ложиться спать, ведь детский организм устал и ему абсолютно необходима дополнительная поддержка. Введите хотя бы временный мораторий на просмотр телевизора.

Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой – эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым, почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми.

Если ваш ребенок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, он просит вашего участия, ласки и заботы. Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним, и его состояние улучшится. А еще чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола - гормона стресса.

Не менее 6-8 объятий в день необходимы ребенку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым. А разве счастливые и энергичные люди болеют? Конечно, нет, у них просто нет для этого причин. Так что обнимайтесь на здоровье!

Итак, запоминаем и используем четыре кита укрепления детского **иммунитета** : сбалансированное витаминизированное питание, свежий воздух, полноценный сон и позитив.

Опытные **иммунологи говорят**, что как человек ведет себя в целом, так ведет себя и каждая клеточка его организма. Значит у активного, счастливого и самостоятельного ребенка обаятельно будет сильный **иммунитет и крепкое здоровье!**

Консультацию подготовил:
Воспитатель 2мл.гр.Королева М.В.