Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №171 (МБДОУ Детский сад №171)

Как повысить иммунитет ребенку?

6 простых советов

Консультация для родителей



Подготовила воспитатель первой квалификации
Завалюева Н.И.

Всем родителям важно, чтобы их ребенок рос здоровым и счастливым. Но что делать, если малыш часто болеет? Можно ли «повысить» иммунитет и защититься от бесконечного множества микробов и вирусов?

К сожалению, ОРЗ болеют абсолютно все дети. Люди появляются на свет с «неопытной» иммунной системой, и ей нужно время для «обучения». Для этого она вынуждена непрерывно бороться с несчетным количеством бактерий, вирусов, грибков, паразитов и разнообразных микроорганизмов.

ОРЗ — это неотъемлемая часть нашей жизни. Однако существуют способы для сокращения частоты и длительности заболевания:





1. Разнообразьте свой рацион свежими фруктами и овощами

Питание детей и взрослых обязательно должно включать большое количество овощей и фруктов. Постарайтесь, чтобы ваш ребенок употреблял в день минимум 5 разных видов фруктов и овощей, при этом суточную порцию лучше разделить на несколько приемов.





2. Следите за качеством и продолжительностью сна

Для правильного функционирования организма ребенок должен высыпаться. Нормальная продолжительность сна новорожденного малыша составляет около 18 часов. После года длительность должна доходить до 12-13 часов, а дошкольникам для высыпания требуется около 10 часов.

Отметим, что крепкий здоровый сон крайне важен детям, посещающим дошкольные учреждения. В детском саду ребенок ведет очень активный образ жизни, в результате чего ему часто сложно успокоиться и уснуть. Если дошкольник отказывается укладываться на сон в дневные часы, следует постараться на ночь уложить свое чадо раньше.



3. Ведите активный образ жизни

Приучить ребенка к спорту значительно проще, показывая личный пример. Занимайтесь физкультурой всей семьей. Для общих занятий отлично подойдут: езда на велосипеде, пешие прогулки, походы, катание на роликах или коньках, волейбол, баскетбол и теннис.







4. Соблюдайте правила гигиены

В мире, где сконцентрировано множество микробов, нужно стараться уменьшить их распространение. Для этого необходимо соблюдать несколько простых правил. Родителю стоит следить за тем, чтобы ребенок мыл руки с мылом до и после каждого приема пищи, после посещения туалета, общения с питомцами и пребывания на улице. Если вы идете с ребенком на прогулку, обязательно захватите с собой одноразовые влажные салфетки.

В случае если ребенок отказывается мыть руки с мылом, выберите вместе с ним яркое красивое полотенце и мыло необычного цвета или формы — малышу должно понравиться такое нововведение, и он постепенно привыкнет к мытью рук.







5. Своевременно проводите вакцинацию

Вакцинация поможет защитить ребенка от опасных инфекций, которым детский организм подвергается ежедневно. Инфицирование может произойти через еду, которую ребенок кушает, через воздух, которым он дышит и через предметы, которые он непроизвольно тянет в рот.

Даже при налаженной работе иммунной системы детский организм не в силах бороться с некоторыми жизненноопасными заболеваниями. В этом нелегком деле иммунитету и помогает вакцинация.

В вакцинах содержится очень малое количество антигенов (полных или частичных), помогающих детскому организму распознавать и справляться с серьезными болезнями. На сегодняшний день научные открытия позволили сократить количество антигенов в вакцине до крошечного количества, а значит, развитие осложнений сведено к минимуму.

Перед вакцинацией следует проконсультироваться с врачом-педиатром.



6.Защитите ребенка от пассивного курения

Детский организм наиболее сильно подвержен вредному воздействию пассивного курения. Это происходит из-за того, что дети, в отличие от взрослых, дышат с большей скоростью (при этом естественная система детоксикации организма развита слабее). Вдыхание сигаретного дыма приводит к тяжелым последствиям: синдрому внезапной детской смерти, бронхиту, отитам, астме и т. д.

Для того чтобы защитить своего ребенка, родителям необходимо побороться с вредной привычкой. Если же бросить курить не получается, можно значительно снизить вредное воздействие, куря сигареты исключительно вне дома.




Спасибо за
внимание,
будьте
здоровы!