

*Укрепляет
иммунитет!*



*Консультация
для
родителей*



Пусть малыш растёт здоровым!

Укрепление иммунитета — тема весьма популярная. Кажется, что весь мир только об этом и думает: пищевые добавки, продукты, обогащённые витаминами и минералами, новые методики закаливания... Всё для блага человека, вернее, для его здоровья. А человек продолжает болеть. И дети с каждым годом рождаются всё более ослабленные. Что же с этим делать? Как воспитать в себе и своём ребёнке невосприимчивость к болезням?

Специалисты утверждают, что способность организма бороться с инфекциями и противостоять различным заболеваниям поддаётся тренировке. А частые заболевания объясняются именно нетренированностью иммунной системы. Парадокс же современного образа жизни заключается в том, что мы сами старательно лишаем себя возможности тренировать иммунитет, оберегая организм от небольших «порций» болезнетворных микробов. Не научившись побеждать слабого врага, мы неизбежно терпим поражение, сталкиваясь с более сильным (инфекцией гриппа или гепатита).

У наших предков была традиция — новорожденного младенца заворачивали в рубаху отца, чтобы с отцовским потом ему передались сила, красота и крепкое здоровье. Сейчас же новорожденного заворачивают в стерильные пелёнки, кварцуют воздух в палате роддома, обрабатывают грудь кормящей матери, купают только после выписки на 4—5 день в кипячёной воде и т. д. И при первой же встрече с инфекцией малыш, как правило, заболевает.

С чего же стоит начать тренировку иммунной системы?



Солнце, Воздух и Вода

Что может быть важнее, и что может быть доступнее? Всем известно, где солнце — там жизнь. Солнечный свет — прекрасное средство предупреждения рахитов и анемии. Однако от прямых солнечных лучей малыша следует оберегать, но в то же время не надо постоянно находиться в тени больших деревьев, полностью поглощающих свет. Лучше всего гулять в «кружевной» тени.

Нежной коже ребёнка противопоказан загар. Не забывайте об этом, отправляясь со своим карапузом на пляж. Обязательно продумайте, как сделать навес, в тени которого он сможет играть. После купания промокните его полотенцем, чтобы оставшиеся на коже капельки воды не вызвали ожогов, а потом наденьте распашонку из тонкой ткани с длинными рукавами. Солнечные ванны лучше отложить на вечер, когда уставшее за день солнце не обжигает, а ласкает нежно, как мама.

Теперь несколько слов о воздухе. День, проведённый ребёнком без свежего воздуха, это день, потерянный для его здоровья. Помните об этом всегда. Если погода не позволяет гулять на улице, уложите его спать в комнате с открытым окном, или вынесите коляску на балкон. Дети постарше получают огромное удовольствие, топая по лужам с зонтиком в руке, стоит только позаботиться о подходящей обуви.

Следует так же помнить о необходимости несколько раз в день проветривать комнату. Ребёнок уютно чувствует себя при температуре 20—22 °С. В комнате, где температура воздуха выше, ниже уровень влажности. Такой воздух сушит слизистые оболочки носа и дыхательных путей и ослабляет устойчивость организма к инфекциям. Справиться с этой проблемой поможет бытовая увлажнитель или люстра Чижевского. Если же у вас под рукой нет ни того, ни другого, просто накройте батареи влажной простынёй и чаще проветривайте комнату.



И, наконец, о воде. С ней ваш малыш познакомится в первый день после выписки из родильного дома. Очень важно, чтобы это знакомство было для него приятным. От природы у детей не может быть страха перед водой, он появляется, обычно по вине родителей. А значит, наша задача заключается в том, чтобы помочь малышу получить радость от соприкосновения с водой.

Оптимальная температура воды для купания 35—36 градусов, не стоит полагаться на собственные ощущения, лучше всегда иметь под рукой термометр. Опуская грудничка в воду, ласково разговаривайте с ним, аккуратно поддерживайте под головку, так чтобы ушки находились под водой. Если малыш напряжён, залезьте в ванну вместе с ним и положите его головку себе на живот, так чтобы тело малышки свободно плавало в воде. Если ребёнок всё-таки испугался и расплакался, покормите его прямо в ванне. Я говорю здесь об обычной ванне, поскольку маленькая детская ванночка, как мне кажется, предмет совершенно бесполезный: её размеры сковывают движения ребёнка, мешают ему насладиться чувством свободы. Конечно, можно использовать её в первую неделю купания, пока не затянется пупочная ранка. Что же касается высказываний по поводу негигиеничности совместного купания, то тело мамы для ребёнка — это лишь продолжение его самого, ведь совсем недавно они были одним целым. После купания ополосните ребёнка более прохладной водой, но не из душа, а из ковша или кувшина..

Сейчас очень популярно обучение плаванию грудных детей, как оптимальный способ развития движений, воспитания и закаливания. Но умение плавать в грудничковом возрасте не столь уж жизненно необходимо для вашего малыша. Гораздо важнее, чтобы ребёнок получал от водных процедур положительные эмоции и массу приятных ощущений. Что же касается занятий в бассейне, то их рекомендуют после 4-х месяцев. Причём к выбору бассейна и инструктора следует подойти очень серьёзно. Вода в бассейне должна быть достаточно тёплой (переохлаждение незамедлительно скажется на работе почек вашего ребёнка), не содержащей избыточного количества хлорки, а лучше озонированной (это современный способ очистки воды). При выборе инструктора или тренера лучше отдать предпочтение тому, кто будет обучать вас работе с ребёнком, поскольку малышу необходимо чувствовать вашу близость и поддержку, слышать ваш голос.

Режим

Режим — основа жизни ребёнка, главное условие сохранения его здоровья. Соблюдение режима, соответствующего возрасту ребёнка, обеспечивает нормальное функционирование организма, а от этого зависит своевременное и правильное его физическое и умственное развитие, поведение и настроение. Приученный к режиму малыш активен, редко капризничает, не отказывается от еды, спокойно и быстро засыпает в положенное время.

Любые нарушения режима, особенно сокращение времени сна, приводят к переутомлению нервной системы и даже к её истощению.



Закаливание

Нередко пропагандируются довольно экстремальные методы закаливания: зима, мороз, люди кутаются в шубы и дублёнки, а молодой папаша или мамочка с грудным младенцем на руках окунается в прорубь, а то и просто «макает» малютку в ледяную воду.

Педиатры, наблюдавшие детей, подвергавшихся с раннего возраста интенсивному закаливанию, нередко выявляют у них различные отклонения в состоянии здоровья: повышенная возбудимость, вялость, подавленное состояние, капризы, нарушение сна. Бывают и лихорадочные реакции, нарушения функции почек, органов дыхания. Дело в том, что организм ребёнка тратит много сил на адаптацию к экстремальным условиям. Так стоит ли подвергать детей такому риску? Учёные сходятся во мнении, что моржевание детей грудного и раннего возраста недопустимо.

У поляков есть мудрая пословица: «Что излишне, то не здорово». Лучше придерживаться золотой середины и закаливать детей испытанными традиционными способами, учитывая индивидуальность и возрастные особенности организма, постепенно и систематически.

Нельзя начинать закаливание во время болезни или сразу после выздоровления, когда организм ещё не может выработать защитные реакции. Нельзя закаливать ребёнка, который только что стал посещать детский сад. В это время организм становится более чувствителен и может дать неправильную реакцию на процедуру закаливания.



Массаж и гимнастика

На востоке говорят: «Ум ребёнка — это руки матери». Материнская забота и любовь формируют личность ребёнка, но вместе с этим, укрепляют его организм, повышают работоспособность и сопротивляемость болезням. Воздействие на кожу — это почти то же самое, что и воздействие на нервную систему, ибо кожа снабжает мозг непрерывным потоком возбуждений. Массаж стимулирует весь организм, усиливает обменные процессы, улучшает сон, работу кишечника...



Детям массаж рекомендуют с 1,5—2 месячного возраста. Но уже с рождения вы можете приучать ребёнка к ласковым прикосновениям рук, поглаживая его перед сном.

Поскольку кожа у младенца очень нежная, не следует пользоваться тальком, кремом или вазелином. Руки должны быть чистыми и тёплыми. Температура в комнате должна быть не ниже 24-х градусов. Во время массажа малыш должен лежать на столе, покрытом вдвое сложенным байковым одеяльцем. Занятия лучше проводить под негромкую, мелодичную музыку.

Занятия гимнастикой рекомендуют проводить с 3-х месяцев. Замечательно, если вы сами по утрам делаете гимнастику, тогда подрастая, малыш будет заниматься вместе с вами, и, стало быть, в дальнейшем утренние занятия гимнастикой перерастут в отличную привычку. О том, какие упражнения делать с малышом, вам расскажет участковый терапевт. Главное, проводить занятия систематически, тогда малыш станет более крепким, выносливым и здоровым.

Питание

Что касается питания, умные китайцы давно подметили: **«Еда должна быть лекарством, тогда лекарство не станет едой».**

Прежде чем купить в магазине разрекламированный продукт, не поленитесь прочитать его состав, который обычно написан мелким шрифтом. Постарайтесь исключить из рациона ребёнка продукты, содержащие красители, ароматизаторы, стабилизаторы и консерванты.

Больше каш, овощей и фруктов, молочных и кисломолочных продуктов. Меньше сладостей, газированных напитков, мучных изделий. Питание должно быть простым, только добиться этого сложно.

Лучше приучать ребёнка правильно питаться с рождения, потому что именно тогда вы закладываете схему, по которой он, подрастая, станет выбирать продукты, отдавая предпочтение одним и отвергая другие.



Всё в меру!

Дети — создания беспокойные. Они пачкаются, ушибаются, влезают на деревья, проверяя ловкость рук, познают жизнь во всех её проявлениях.

От нас требуется лишь одно — надёжная подстраховка. Любовь, забота, ласка, уютная атмосфера дома.

Не надо создавать для детей искусственные тепличные условия, ведь им предстоит жить в отнюдь не стерильном мире. Пусть пачкаются, пусть ушибаются, прыгают, мокнут под дождём, лишь бы всё было в меру. Пусть даже заводят собак и кошек, общение с животными тренирует иммунитет к инфекционным заболеваниям, и в отличие от скучной необходимости мыть руки перед едой и после прогулок, приносит радость.

***А радостный ребёнок — здоровый ребёнок.
Будьте здоровы вместе с ним!***



