

# Как повысить иммунитет ребенку? Просто и эффективно.

. Здоровье ребенка всегда стоит на первом месте у родителей. Особое внимание мы начинаем уделять ребенку, когда он часто болеет. Сегодня будем разбираться в таком вопросе, как повышение иммунитета у ребенка.

Мы не будем говорить сложными словами или рекомендовать различного рода препараты. Во-первых, мы сами не врачи, поэтому просто делимся своим личным опытом и мнением многих родителей.

Во-вторых, все что будет сказано ниже — лишь ознакомительная информация и в любом случае необходимо консультироваться с педиатром.

В третьих — прочитав все до конца, вы поймете механизм работы иммунитета и способы его повышения больше народными средствами. Забегав вперед скажу самое главное — не стоит, без назначения врача, пичкать ребенка различными препаратами типа иммуномодулирующих или связанных с этим препаратами. Иммунитет человека, особенно ребенка должен сам бороться с недугом, развиваться.



У каждого свой иммунитет, и работает где-то лучше, где-то хуже. Например у двух детишек в одной семье, с одинаковыми условиями может быть разный иммунитет. Кто-то чаще болеет, кто-то на много реже. Все зависит от многих факторов. В большей степени от самих родителей, думаю к концу статьи Вы поймете почему.

## Как понять, что у ребенка ослабленный иммунитет?

У маленьких детей, как мы выяснили, приобретенный иммунитет (который очень важен при заболеваниях) очень слаб, и еще только формируется. **Чем младше карапуз, тем слабее его защита.** Если доктор говорит, что иммунитет у вашего ребенка ослаблен, это означает, что дефицит защитных функций находится ниже определенных возрастных норм.

*К такому выводу врач приходит после изучения карточки пациента. Если частота болезней, в основном простудных, у ребенка превышает 5-6 раз в год, можно говорить об ослабленном иммунитете.*



Заметить такое состояние родители могут и самостоятельно, ведь внешние проявления иммунодефицита довольно яркие: у ребенка нарушен сон, он часто жалуется на усталость, головные боли, у него плохой аппетит, депрессивное настроение, повышенная капризность. **Довольно характерный признак — слабые волосы, ногти, сухая и проблемная кожа.** У деток со сниженным иммунитетом могут появляться темные круги под глазами, кроме того, они чаще других детей имеют склонность к аллергии.

**Современная медицина предлагает специальное исследование иммунного статуса.** Для этого делают иммунограмму — комплексную диагностику, которая позволит установить состав крови, наличие в ней антител к тем или иным заболеваниям, иммуноглобулинов, специалисты проанализируют клеточные компоненты иммунной системы. Все эти данные доктор получит из специального анализа крови пациента.

Причины, которые вызывают иммунную слабость различны:

- Врожденные патологии органов, участвующих в защитном механизме.
- Врожденные пороки дыхательной и пищеварительной систем, а также ВИЧ-инфекция, которую ребенок получил внутриутробно от матери или самостоятельно (через гемотрансфузию или необработанные медицинские инструменты).
- Перенесенная инфекция, особенно если она не была долечена должным образом.
- Состояние гипоксии, которое малыш испытывал во время беременности мамы.
- Преждевременное появление на свет. Недоношенные дети сильнее подвержены инфицированию.

- Неблагоприятная экологическая обстановка, проживание в регионе с повышенным радиационным фоном.
- Длительное и бесконтрольное употребление антибиотиков и противовирусных средств — иммуностимуляторов и иммуномодуляторов.
- Большое путешествие, в ходе которого ребенок сменил часовой пояс и климат.
- Сильный стресс.
- Высокие физические нагрузки.

Это далеко не полный список, но распространенный. Во время проявления этих факторов, стоит пристально обращать внимание на то, чтобы поднять иммунную систему ребенка.

Но лучше всего это делать натуральными компонентами.

## **Народные средства.**

Детям с ослабленным иммунитетом нужно давать больше витаминов, это знают все. Причем лучше, если это будут сезонные витамины, свежие, а не в форме таблеток и капсул. Летом для общего укрепления полезны свежие ягоды черной смородины, малины, вишня и яблоки. В зимнее время года можно давать ребенку компоты, чай и отвары из замороженных ягод, сухофруктов и лекарственных трав.

*Спиртовых настоев лучше избегать, они противопоказаны в детском возрасте. Лучше всего готовить средства самостоятельно, в домашних условиях. Если нет навыков по сбору и заготовке полезных трав, то из всегда недорого можно купить в любой аптеке.*



Ниже, в списке лучших народных средств нет ничего сложного и в наше время их можно найти везде, а полезны будут не только детям, но и взрослым.

### **Мёд и прополис.**

Продукты пчеловодства не стоит давать детям с аллергией в острой стадии и склонностью к аллергическим реакциям в целом. Не желательно давать мед детям младше трех лет. Для поднятия иммунитета можно добавлять мед в любой чай, который вы готовите для своего ребенка, в молоко и почти в любой отвар и травяной настой.





Прополис лучше приобрести в аптеке в виде водного раствора. Детям его дают по несколько капель, в зависимости от возраста, 2-4 раза в сутки.

Хотя, мне всегда родители давали один раз прополис, по утрам и только в зимний период. Этим компонентом тоже не стоит злоупотреблять.

## **Эхинацея.**

Данный препарат мы давали ребенку только тогда, когда начинались сезонные эпидемии ОРВИ и гриппа.

Препараты эхинацеи нельзя давать детям до года, остальным ребятам это лекарственное растение разрешено принимать внутрь в дозировках, которые соответствуют возрасту.



Немало вопросов вызывает домашнее приготовление средства и режим их дозирования.

Для приготовления домашней настойки надо взять 50 гр. измельченной травы и 100 мл кипяченой воды. Все смешать и подержать на паровой бане около четверти часа. Остудить, процедить при помощи марли или ситечка. Давать настойку ребенку нужно по одной четвертой части стакана в прохладном виде.

Для более приятного вкуса в настойку можно добавлять сухие листики черной смородины, малины, земляники и мяты. Фитоферменты, которые в изобилии содержатся в эхинацее, оказывают благотворное действие на количество и качество иммунокомпетентных клеток фагоцитов. Этим и обусловлено ее воздействие на иммунитет.

## **Сок алоэ.**

Всем доступное комнатное растение богато витаминами и другими веществами, которые стимулируют иммунитет мягко, без лишнего давления. Чтобы получить сок, нужно срезать самые мясистые и сочные листья, сложить в холодильник и подержать их в условиях низкой температуры пару дней. Потом мелко нарезать листья, сложить в «узелок» из марли и отжать сок. В него можно добавить немного воды и хранить его в холодильнике не более 12 часов. Спустя время продукт потеряет лечебный эффект.

Поэтому не стоит делать много сока сразу.

*Сок алоэ детям можно подмешивать в чай или компот, а также давать в чистом виде 3-4 раза в сутки по столовой ложке за полчаса до еды.*



Семейный Очаг

## **Шиповник.**

Ягоды и листья находят широкое применение в нетрадиционной медицине. Для ребенка с ослабленным иммунитетом можно приготовить компот с ягодами шиповника, можно сделать настой, но наиболее популярен среди родителей отвар. Для его приготовления вам потребуется пять столовых ложек ягод (можно высушенных), литр кипяченой воды.





## **Ведём правильный образ жизни.**

Нормализация образа жизни — половина успешной кампании по повышению иммунитета у ребенка. **Питание ребенка должно быть полноценным, сбалансированным, насыщенным витаминами, микроэлементами.** Ведь когда здоров кишечник, то и иммунитет не ослаблен!

Чадо должно гулять, ежедневно, в любую погоду, в любое время года. Прогулки на свежем воздухе насыщают кровь кислородом. Пусть на улице плохая погода, выйдите минут на 10-15 и подышите свежим воздухом.



Малыш с ослабленным иммунитетом должен больше отдыхать, следите, чтобы сон малыша был достаточным, при необходимости после консультации с врачом используйте мягкие успокоительные средства, чтобы нормализовать сон и настроение ребенка.

Модное сегодня направление в медицине — психосоматика — утверждает, что все болезни от нервов. Не знаю, как все, но проблемы с иммунитетом очень тесно связаны с психологическим состоянием, а потому ограничьте стрессы, пусть каждый день для вашего карапуза будет наполнен чем-то позитивным, добрым, ограничьте компьютерные игры и просмотр телевизора.

Если врач сообщил, что у вашего малыша слабый иммунитет, самое время задуматься об укрепляющих процедурах, таких, как закаливание. Они должны быть систематическими и постоянными, стать неотъемлемой частью жизни, тогда будет стойкий и заметный эффект — ребенок начнет меньше и реже болеть. Более подробнее можно почитать тут: [Как правильно закаляться в домашних условиях холодной водой.](#)





Детям первого года (периода, когда иммунитет формируется самыми быстрыми темпами) желательно систематическими курсами делать общеукрепляющий массаж, направленный на улучшение кровообращения, развитие мышечной и костной системы.

### **Грудное вскармливание — важный этап.**

Отдельно хочется отметить, что в самом начале жизни ребенка, он обладает только врождённым иммунитетом. Кроме того, с молоком матери ребенку передаются антитела, которые повышают иммунитет ребенка.

*Младенец, находящийся на естественном вскармливании, хорошо защищён от кишечных инфекций. И всё это благодаря материнским антителам.*

Так что обязательно кормите ребенка грудью и следите за своим здоровьем!

### **Восстанавливаемся после приема антибиотиков.**

Употребление антибиотиков помогает справиться с болезнями, но это не проходит для организма бесследно. Защита иммунной системы снижается,

убивается микрофлора желудка, поэтому силы ребенка нужно восстанавливать и после приема препаратов.

Какие меры нужно предпринять после курса антибиотика:

- Проконсультируйтесь у врача по поводу приема средств, восстанавливающих микрофлору кишечника и защитные силы организма. Это не только лекарства, а еще и кисломолочные продукты.
- Натуральные средства являются одними из самых эффективных. Это: отвары и чаи (лимонник, шиповник, имбирь, эхинацея); мед; алоэ; лимон.
- Пересмотрите рацион: меньше давайте продукты с высоким содержанием жиров, сахара, специй. Лучше сбалансировать питание и применять для обработки только процесс варки или приготовления на пару.
- Молочных продуктов, блюд должно быть в меню побольше.
- Утро должно начинаться с зарядки, а днем должны быть подвижные игры.
- Закаливайте ребенка, не избегайте прогулок на свежем воздухе, посещайте баню. Вывод токсинов прекрасно осуществляется при обильном питье воды.