

Как повысить иммунитет ребенка

Признаки ослабленного иммунитета

Однако прежде чем рьяно начинать поднимать иммунитет ребенка, родители должны быть твердо уверенные в том, что у ребенка действительно слабый иммунитет. Ведь тот факт, что ребёнок периодически болеет, никоим образом не свидетельствует о том, что у ребёнка ослабленный иммунитет.

Более того, именно болезни стимулируют работу иммунитета вашего ребёнка. Ведь во время болезни организм учится правильно реагировать на возбудителей (вирусы и бактерии), проникающих в организм. Ребёнок, который болеет простудными заболеваниями 3 – 4 раза в год, абсолютно не нуждается во вмешательстве в естественное развитие его иммунной системы. Однако эта грань очень тонка. И главная задача родителей – вовремя понять, когда действительно необходимо укрепление иммунитета у детей. Для этого каждый родитель должен чётко знать, в каких случаях необходимо восстановление иммунитета у детей, а также то, как поддержать иммунитет ребёнка.

- Если ребёнок болеет такими простудными заболеваниями, как ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит, более 5 раз в год.
- Протекание данных заболеваний без температуры – весьма грозный симптом, который свидетельствует о серьёзном нарушении в работе иммунной системы. В данном случае иммунная система настолько ослаблена, что не в состоянии дать отпор вирусам и бактериям.
- Повышенная утомляемость и бледность ребёнка, наличие синих кругов под глазами также могут свидетельствовать о нарушении работы иммунной системы. Однако этот симптом может говорить о наличии у ребёнка различных анемий и прочих заболеваниях крови, поэтому требует немедленной консультации врача – гематолога.
- Обратите внимание на состояние лимфоузлов ребёнка. Если у ребенка слабый иммунитет, шейные и подмышечные узлы, как правило, постоянно увеличены. Эти лимфоузлы на ощупь мягкие, совершенно безболезненные.
- У некоторых детей, у которых наблюдается снижение иммунитета, отмечается значительное увеличение селезёнки.
- Очень часто аллергические реакции на пищевые продукты также свидетельствуют о снижении иммунитета у ребёнка.
- Также для ослабленного иммунитета характерно наличие дисбактериоза. Дисбактериоз характеризуется наличием таких признаков, как снижение аппетита, урчание в животе, повышенное газообразование, запоры и поносы, которые не связаны с кишечными инфекциями, снижение массы тела.
- Первое, что должны сделать родители, заподозрив то, что имеет место быть снижение иммунитета у детей – это обратиться к врачу – иммунологу или же к своему участковому педиатру. Не стоит пытаться

справиться с данной проблемой самостоятельно: витамины для детей иммунитета не поднимут, а препараты повышающие иммунитет у детей, достаточно сильные и серьёзные лекарства, лечение которыми можно проводить только под строгим контролем врача.

- Особенности иммунитета у детей разного возраста различны. Ниже мы поговорим отдельно обо всех возрастных категориях детей.

Укрепляем иммунитет перед садиком

Время идёт, и вот ваш малыш уже подросток. Когда приходит время идти в садик, все родители задаются одним и тем же вопросом о том, как укрепить иммунитет ребенка перед детским садом. Наверняка все слышали истории о том, что ребёнок ходит в садик три дня, а потом неделю сидит дома больной. А родители начинают лихорадочно искать способы, как поднять малышу иммунитет. Именно поэтому необходимо заранее, до садика, подумать о том, как укрепить иммунитет вашего малыша. Ведь восстановление иммунитета у детей – процесс достаточно длительный и трудный.

Именно поэтому информация о том, как укрепить иммунитет ребенка, является весьма актуальной. Однако к вопросу о том, как повысить иммунитет, необходимо подойти весьма ответственно.

Ниже даны советы врача – иммунолога о том, укрепить иммунитет ребенка перед садиком и свести шансы возникновения различных заболеваний к нулю.

- Обратите внимание на рацион питания вашего малыша. Все продукты питания должны содержать полезные витамины для детей. Ведь иммунитета хорошего никогда не получится добиться, если организм малыша не будет обеспечен всеми необходимыми для полноценного функционирования растущего организма.
- Нелишним будет ребёнку также регулярно принимать поливитаминные комплексы для детей.
- Строго соблюдайте режим дня. Предварительно узнайте, какой режим дня в том садике, куда пойдёт ваш малыш. Постепенно приучайте вашего кроху к аналогичному режиму дня. Этот, казалось бы, нехитрый совет, поможет стимулировать поднятие иммунитета у детей. Кроме того, это избавляет от необходимости применять препараты для повышения иммунитета для детей, которыми часто злоупотребляют многие родители. Объясняется это очень и очень просто. Поход в садик сам по себе является стрессовой ситуацией для психики малыша, ну а резкая смена распорядка дня является сильным стрессовым фактором для организма ребёнка, в результате чего происходит неизбежное снижение защитных свойств иммунной системы и, в результате, частые заболевания. Именно для исключения подобных ситуаций так важно знать то, как укрепить иммунитет перед детским садом.
- Готовьте ребёнка к походу в садик психологически. Приучайте его к детскому обществу, водите на детские площадки. Это, кстати, также

прекрасная тренировка для детского иммунитета, который учится противостоять инфекциям и хороший вариант решения вопроса о том, как укрепить иммунитет перед садиком.

Восстановление и укрепление иммунитета после болезни

К сожалению, после тяжёлых болезней, либо оперативных вмешательств, зачастую происходит значительное ослабление защитных сил организма. И все родители задаются вопросом о том, как укрепить иммунитет своего сокровища после болезни.

В данной ситуации вашим верным союзником должен стать врач – педиатр, который лечил ребёнка во время болезни. Он точно знает как повысить иммунитет именно вашему крохе, с учётом перенесённого заболевания.

Ну а родители могут использовать вековые знания о том, поднять иммунитет народными средствами. Очень часто народные средства помогают поднять иммунитет за считанные дни. Ниже подробнее описывается то, как укрепить иммунитет ребенка народными средствами.