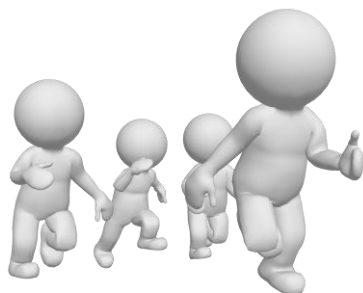


Семь способов укрепить у ребенка иммунитет ближайшей осенью



Какие способы укрепят иммунитет осенью

Основные направления неспецифической профилактики для укрепления иммунитета дошкольников: соблюдение режима дня и норм сна, выполнение гигиенических процедур, организация рационального и сбалансированного питания, закаливание, витаминотерапия, фармакологическая иммунокоррекция, специфическая иммунопрофилактика.

Способ 1. Соблюдать нормы сна

Режим дня – главное условие для нормального физического и нервно-психического развития ребенка. Основной его компонент – дневной и ночной сон. Он должен длиться не менее указанных норм для детей разных возрастов.

Сколько ребенок должен спать ночью и днем



Ребенок 1-3 лет

Ночной сон: 12-14 часов.
Дневной сон: минимум 2-3 часа.
Если ребенок спит меньше часа, укладывайте его дважды в день.



Ребенок 6-8 лет

Ночной сон: 9-10 часов.
Дневной сон: не менее часа.



Ребенок 3-6 лет

Ночной сон: 12 часов.
Дневной сон: можно сократить до часа.



Ребенок 9 лет

Ночной сон: не менее 9-10 часов.
Дневной сон: можно отменить либо оставить по желанию ребенка.

Способ 2. Мыть руки и промывать полость носа

С дошкольного возраста приучайте детей регулярно промывать полость носа. Нос – входные ворота инфекции. Орошение полости носа лучше проводить физиологическими солевыми растворами, которые удаляют патогенные микроорганизмы, агрессивные органические и неорганические факторы вдыхаемого воздуха.

Способ 3. Организовать рациональное и полноценное питание

Прием пищи должен быть в одно и то же время в равномерных количествах, а промежутки между приемами пищи не превышать 4–5 часов. Ночной промежуток не должен превышать 12 часов. Питание в детском саду основное, домашнее лишь дополняет его. Не следует допускать обильных приемов пищи, превышающих 1/3 калорийности суточного рациона – 35 процентов.

Способ 4. Давать витамины

Выбирайте препараты, содержащие физиологические дозы витаминов и эссенциальных минералов. Для укрепления иммунитета в препарате должны быть компоненты антиоксидантного комплекса (Zn, Se, витамины, А, Е, С). Курс профилактической терапии: от 2–3 до 3–4 месяцев.

Способ 5. Проводить закаливающие процедуры

Внимание

Не рекомендуется начинать процедуры закаливания:

- при отсутствии у ребенка желания;
- при наличии острых инфекций;
- в течение 10 дней после перенесенного острого заболевания

Проводите только те процедуры, которые нравятся ребенку, приносят ему положительные эмоции. Используйте закаливающие процедуры систематически.

В основе всех методик лежит принцип контраста. При закаливании происходит рефлекторное сужение кровеносных сосудов кожи и слизистой оболочки носа. Это снижает температуру воздуха в полости носа на 2 °С. Закаливание тренирует реакцию сосудов. У закаленных детей при охлаждении температура воздуха в полости носа падает всего на 0,3–0,5 °С. Создавайте стимулирующее температурное окружение: соответствующую погоде одежду, нормальную температуру в помещении, где находятся дети (18–20 °С днем и на 2–4 °С ниже ночью).

Простой и эффективный способ – закаливание горла обычной водой с постепенным понижением температуры. Ребенок набирает в рот воду, запрокидывает голову назад и произносит звук «а» как можно дольше. Начинать процедуру следует водой, температура которой составляет 25 °С. Через каждые два-три дня температуру воды необходимо понижать на один градус. Минимальная температура должна быть не ниже 15. Процедуру проводите дважды в день в течение одного или двух месяцев.

Способ 6. Проводить фармакологическую иммунокоррекцию

Внимание

Иммунитет – биологическое свойство организма, задача которого – защищать его от патогенных микроорганизмов, других патогенов и обеспечивать генетическую целостность

Для этого при наличии показаний используйте лекарственные препараты группы иммуностимуляторов: интерфероны, индукторы интерферона, бактериальные лизаты, препараты растительного происхождения. Персонально подобрать иммуномодулирующие препараты на сегодняшний момент невозможно. В большинстве случаев врач назначает терапию по клиническим показаниям, а препараты выбирает эмпирически. Предпочтение следует отдавать проверенным иммуномодуляторам с множественным механизмом действия. Однако многие специалисты предупреждают, что назначение стимулирующей терапии без учета точек приложения препаратов и патогенетических основ заболевания может привести к еще большему дисбалансу в иммунной системе. Они рекомендуют проводить иммунокоррекцию с учетом ведущей причины предрасположенности к инфекции.

Способ 7

Проводить специфическую иммунопрофилактику. Создать специфический иммунитет против определенного заболевания можно только с помощью введения вакцины. При этом активный иммунитет образуется благодаря введению ослабленного или убитого вируса, который заболевание не вызывает и включает работу иммунной системы как специфической так и неспецифической направленности. Например, дети, привитые против гриппа, реже болеют ОРЗ.

Как применять закаливающие процедуры

Процедура	Время проведения	Продолжительность	
		Для детей до 3 лет	Для детей 3-7 лет
Прогулка и игры на воздухе	Утром и днем	Осенью и зимой: не реже 2 раз по 2 часа. Летом: 6-8 часов	Осенью и зимой: по 2-2,5 часа. Летом: как можно дольше
Дневной сон на воздухе	Утром или после обеда	Грудным детям: 2-3 раза по 1,5-2 часа. Детям 1-3 лет: 1 раз	1 раз по 1,5-2 часа
Воздушные ванны	Утром или после дневного сна	Осенью и зимой: в комнате 2-3 раза по 2-15 минут и дольше. Летом: на воздухе 30-60 минут	Осенью и зимой: в комнате 2 раза с 5-10 до 30-60 минут. В сочетании с гимнастикой, играми. Летом: 10-60 минут и дольше
Солнечные ванны	В средней полосе 9-11 часов	Для детей старше года: с 1-2 до 20 минут (на все части тела)	От 4 до 40 минут (на все части тела)
Обтирание	Рано утром или до сна дневного	1-2 минуты	2-3 минуты
Обливание	Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом)	30-40 секунд	40-90 секунд (в зависимости от возраста)
Душ	Утром перед едой или перед дневным сном	После 1,5 года по 30-40 секунд	Не дольше 90 секунд
Купание	9-11 часов	После 2 лет по 2-6 минут	6-8 минут

© Материал из Справочной системы «Образование».

Подробнее: <https://vip.1obraz.ru/#/document/189/665465/cd5f42f8-3c4e-4201-baf6-6b8551f35ae4/?of=copy-a901086a9e>