

Как повысить иммунитет у ребенка

Для того чтобы ребенок был физически готов пойти в садик и в связи с этим не болел, необходимо укреплять иммунную систему в первую очередь правильным рациональным питанием. Хороший рацион — это залог здоровья малыша.

Во-вторых, важную роль играет режим дня. Казалось бы, что это никак не может сказаться на иммунной системе, но это не так. Когда ребенок идет в садик, попадает в другую среду и резко переходит на новый режим, возникает сильнейший стресс. Этот психологический момент подрывает защиту организма, и малыш часто болеет. Если ребенка приучать к новому распорядку заранее и готовить его психологически, то плавный переход в другой социум пройдет с минимальными потерями. Ведь дети, которые хорошо приспосабливаются к внешним условиям, практически не болеют.

Перед садиком педиатр может назначить прием витаминных препаратов. Но самое главное для родителей — это постоянный контакт с детьми, игры в песочнице, на площадке. Как раз в таких условиях будет формироваться самый надежный защитный комплекс в организме.

Как правило, все методы по укреплению иммунитета сводятся к сближению с природой, отказу от пищевых добавок, красителей и тому подобное, хождению босиком и занятию спортом. Народные средства для иммунитета детям очень полезны. Но нельзя ребенку помочь конкретным советом, здесь важен комплексный подход. И заключается он в родительском участии. Только правильный образ жизни семьи может воспитать здорового ребенка. Если маме с папой лень встать с дивана и жить активно, то главная беда изначально заключается в этом. Ведь если выходные провести у моря или в лесу на свежем воздухе, а не возле компьютера, то со здоровьем у всех будет порядок.

Вывод таков: организм ребенка должен подвергаться постоянным физическим нагрузкам, закаливанию и правильному питанию в разумных дозах. По всем пунктам не допускается экстремизм, меру нужно знать во всем.

