

Повишаване на имунитета

Краят на лятото е важен период за подготовка на организма на детето, така че той да може адекватно да се защитава при среща с вирусни инфекции и болести.

При децата до 3-годишна възраст 90% от болестите се причиняват от вируси. Особено през есенно-зимния период малчуганите могат да се заразят от вирус дори по два пъти на месец. С годините имунната система се развива, като изгражда съпротивителните си сили, устоява на все повече вируси и боледуванията постепенно намаляват.

Помогни на детето да боледува по-рядко

1 Консултирай се с педиатър, който да препоръча подходящи имуномодулатори (имуностимулатори). Приемат се през

устата, като профилактират не самите вирусни заболявания, а бактериалните усложнения, които могат да настъпят впоследствие. Има медикаменти, за които се смята, че повишават имунитета в момента на приема им. Те активизират производството на имунни клетки, осигуряващи защита при вече започнала вирусна инфекция и също подготвят организма да се справи по-лесно с евентуални бактериални усложнения. Целта на тези медикаменти е да не се стига до бактериални усложнения и до необходимост от назначаване на антибиотици. Никога не прибегвай до самолечение!

Съвет

Не настоявай педиа-търът да изпише антибиотик на болното дете. Това лекарство действа само на бактериите, които всъщност са виновници за малък процент от болестите при децата. Честият прием на антибиотици може да бъде много опасен. По този начин малките са изложени на риска на страничните им ефекти и на възможността да развият алергия. Освен това честата употреба на антибиотици прави някои бактерии устойчиви към влиянието на тези медикаменти. Така съвременните препарати стават неефективни.

2 Стимулирай имунната система с подходящи храни. Заложни на „натуралните борци“ във войната ти с микробите и се постарай те винаги да присъстват в менюто на твоето семейство.

Пресни плодове и зеленчуци

– заради съдържащия се в тях витамин С. Той помага за по-бързото произвеждане на клетките и антителата, които се борят с инфекцията. Особено полезни и богати на витамин С са червените чушки, боровинките, броколите, розовият грейпфрут, доматиците. А морковите, картофите, тиквата и прасковите са добър източник на бетакаротин – особено полезен срещу бактериите.

Ядки и бобови растения – заради съдържащия се в тях витамин Е. Той стимулира производството на естествените клетки „убийци“, които търсят и унищожават микробите и раковите клетки. Витаминът е антиоксидант – подпомага развитието на клетките, които образуват антитела и изтребват бактериите.

Риба и подправки – заради прословутите Омега-3 мастни киселини. Рибните мазнини подпомагат образуването на простагландини (хормоноподобни вещества), които имат свойството да разширяват кръвоносните съдове. Полезните мастни киселини се съдържат още в нетлъсто месо, в подправки като куркума, канела, джинджирил, в слънчогледовото олио.

Колко често боледува твоето дете?

Малчуганите често страдат от инфекции на горните дихателни пътища, тъй като имунната им система е все още незряла. Заболеваемостта е честата, особено ако детето ти ходи на ясла или детска градина. Лошото е, че настинките и инфекциите лесно преминават в по-тежки състояния и сякаш попадеш в омагьосан кръг, в който антибиотичното лечение става чест спътник.

Имаш и друг вариант обаче – това е хомеопатичният продукт „Имунокинд“, който съдържа калциеви съединения. Те стимулират имунитета на детето и му помагат по-бързо да се справи с болестта и да боледува по-рядко. „Имунокинд“ е под формата на таблетки. Приемат се по 1 таблетка 3 пъти на ден.



3 **Закаленото дете по-рядко боледува.** Закаляването може да започне още в първите дни след раждането. Консултирайте се с педиатъра и ако бебето е здраво и наддава добре, спокойно започни.

Закаляване с Въздух, Въздушни бани.

Детето се съблича в стаята (първоначално по няколко минути, като постепенно се увеличава с около 5 минути на всеки 5 дни, докато се стигне до 15 – 30 минути на ден.) Температурата на стаята при провеждане на въздушните бани трябва да е около 23 градуса за бебета на 3-6 месечна възраст и около 25 градуса за по-големите деца. През лятото въздушните бани могат да са на „шарена“ сянка, като детето се следи за признаци на охлаждане.

Закаляване с Вода.

Това става чрез обтриване с мокра кърпа и обливане с вода. Може да започне след 3-месечна възраст на бебето. Обтриването става от коляното надолу като в началото температурата на водата е 36 градуса. Постепенно, през 5-6 дни температурата се понижава с 1 градус, докато се стигне до 26 градуса. Обливането на крачетата с вода може да започне след 6-месечна възраст, след като вече е правено обтриване. Отново температурата постепенно се намалява от 36 градуса до 28 градуса. След навършване на едногодишна възраст могат да се правят обливания с вода на цялото тяло. При тях детето се поставя да стъпи в широк леген или вана и от разстояние 30-40 сантиметра се облива цялото тяло, без да се мокри главичката. Започва се с температура на водата 37 градуса и през 3 дни се понижава с 1 градус, като достига до 26-27 градуса. Продължителността на обливането е 30-40 секунди, след което детето се подсушава и облича с подходящо облекло.



Закалителните процедури се правят от половин до един час преди или след хранене.

Закаляване чрез слънце.

Слънчевите бани се правят през лятото след навършване на 3-месечна възраст. Температурата на въздуха трябва да е 25-26 градуса. На слънце са излагат само ръцете и краката на бебето, главата задължително трябва да е на сянка. Предварително би трябвало да се нанесе крем със защитен фактор от UV-лъчите. Пресоят на открито започва с 5 минути и се увеличава всеки ден с 5 минути, като достига 25-30 минути. Най-подходящо време за извършване на слънчеви бани е между 9.30 ч и 11 ч, като трябва да се следи състоянието на детето и му се дават достатъчно течности.

Идеи за лесно и приятно закаляване:

Нека малкото да тича във вода, колкото се може повече (на реката, езерото, морето, в басейна). Рано сутрин остави голям съд с вода на слънце, после през деня, преди обед нека детето да се плиска вътре. Остави го да седи и спи навън, под шарена сянка. Редувайте почивка на море и на планина (особено полезно за малчуганите, които страдат от катарии на горните дихателни пътища, както и от проблеми със сливиците). Морето е като филтър за полениите и затова е полезно за деца със сенна хрема. Правете често разходки сред природата – извън града (остави детето да диша чист въздух и да скача и тича, колкото иска).