

j_larisa@mail.ru

КАК УКРЕПИТЬ ДЕТСКИЙ ИММУНИТЕТ: 3 ГЛАВНЫХ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

Если, несмотря на все усилия и меры профилактики, малыш простужается 6-7 раз в год, значит, мы что-то делаем не так. Разбираемся, что именно.



Пометку ЧБД – часто болеющий ребенок – в детской медицинской карте часто воспринимают как приговор и руководство к действию. Надо укреплять и поднимать иммунитет! Но все вроде бы правильные и популярные методы почему-то не работают – кроха как простужался по десять раз за год, так и продолжает.

Что же мы все-таки раз за разом делаем не так? Разбираем основные мифы об укреплении иммунитета вместе с экспертом.



ИРИНА ЧЕПЕНКО

врач-педиатр образовательного комплекса «Дари Детям Добро»

Миф №1: Ребенок не должен болеть

Наш эксперт называет эту легенду основной и самой вредной. По данным ВОЗ, любой нормальный дошколенок должен переболеть инфекционными заболеваниями не раз, и не два за год. Как иначе ему познакомиться с миром, где живут вирусы и бактерии? И если организм на «встречу» с ними никак не реагирует – вот это плохо. Значит у него слабый иммунный ответ.

- Ребенок должен болеть, потому что его иммунная система должна находиться в тонусе, - объясняет Ирина Чепенко. - Весь вопрос в том, как часто, как длительно и насколько тяжело он болеет. Если редко и выздоравливает в течение нескольких дней, - это нормально. Но затяжные регулярные болезни с осложнениями в виде отита, бронхита, гайморита – это уже информация к размышлениям об оздоровлении.



Миф№2: Для укрепления иммунитета нужно принимать витамины, иммуномодуляторы и закаляться

Вроде бы звучит разумно. Но все мы знаем поговорку про дурака, которого заставишь молиться, а он лоб расшибет. Что же в данном утверждении не так и когда польза превращается во вред?

Так, бесполезно принимать витамины, если вы перед этим не сдали анализы и не убедились, что в организме ребенка их – дефицит. Гипервитаминоз не менее вредная вещь, чем недостаток полезных веществ.

Закаливание - если проводить его по всем правилам, - это хорошая вещь. Но и тут важно не перестараться.

- Есть родители, которые приобщают ребенка к купанию в проруби в качестве закаливания, - говорит наш эксперт. – Тут надо понимать, что это острый стресс для организма. Да, гормоны помогают приспособиться к холоду, но иммунная система работает так же, как и раньше.

Еще два любимых способа поднять иммунитет у современных мамочек – это давать ребенку иммуномодуляторы или же гомеопатические препараты. С точки зрения доказательной медицины последние просто бесполезны, а первые и вовсе могут навредить!

- Иммуномодуляторы — это серьезные препараты, и по международным протоколам их можно применять только по строгим показаниям, таким как онкология, ВИЧ-инфекция, аутоиммунные заболевания, трансплантация органов, — подчеркивает Ирина Чепенко.

Миф №3: Отвезем ребенка на море, там иммунитет можно укрепить

В целом идея, конечно, разумная. Следуя ей, многие родители стараются вывозить ребенка в жаркий климат хотя бы на недельку. В этом-то и кроется корень зла.

- Акклиматизация на молекулярном уровне происходит в течение месяца, - напоминает наш эксперт. - И только потом начинается процесс оздоровления. Поэтому лучше провести два месяца летом в Тверской области, чем две недели – зимой на Мальдивах.

Получается, все привычные нам действия на самом деле не помогают.



Что на самом деле поможет укрепить детский иммунитет

- Родителям нужно кардинально пересмотреть образ жизни ребенка, — говорит наш эксперт. — Сбалансировать сон, еду, физическую активность, прогулки и интенсивность обучения.

1. Сон. Ребенок сам знает сколько нужно спать. Наша задача лишь создать ему правильные условия. Во-первых, проветренное помещение, где температура не выше 18 градусов, а влажность около 50 процентов. Во-вторых, перед сном никаких активных игр, гаджетов. В-третьих, ужин должен быть легким.
2. Еда. Сбалансированная и разнообразная. Педиатры и неврологи тут единодушны: нельзя заставлять ребенка есть. Если он не голоден, значит истратил недостаточно энергии.
3. Прогулки. В любую погоду. Главное — обратить внимание на одежду, которая должна быть легкой, дышащей, не сковывать движения. Не кутать. Вспотевший ребенок заболит быстрее, чем тот, который одет по погоде.
4. Учебные нагрузки. Если ребенок часто болеет, пересмотрите объем занятий, снизьте его.
5. Закаливание. Прежде всего это должен быть процесс, который нравится самому ребенку. А во-вторых, необходимо соблюдать принципы закаливания.

- Их три: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, — рассказывает педиатр. — Только тогда можно ожидать эффективного результата.

НА ЗАМЕТКУ

Каких детей считают часто болеющими

Дети до года — больше четырех ОРЗ и ОРВИ за год

Дети от года до трех лет — шесть и более вирусных заболеваний

Дети от трех до пяти лет — пяти и более ОРВИ за год

Дети старше пяти лет — от четырех инфекций в год

Дети в любом возрасте при длительном течении болезни — 10-14 дней

КСТАТИ

Многие психологи утверждают: часто и долго болеющий ребенок просто... очень любит болеть. А все потому, что родители создали для него такие условия, в которых болеть очень даже приятно. Его окружают заботой и лаской, разрешают нон-стоп смотреть мультики и играть в планшет. Только бы выздоровел. И в дальнейшем ребенок подсознательно не спешит выздоравливать — чтобы продлить время «вседозволенности». Такие дети могут заболеть сразу после крупной ссоры с родителями, после неприятностей в детском саду или школе.

В таком случае нужно разрушить «установку на болезнь». Не менять из-за нее режим дня, не делать много поблажек. При этом больной ребенок не становится центром вселенной, его не надо заваливать подарками. Да и уроки, как только пройдет острая стадия болезни, надо выполнять — как классную работу, так и домашнюю, как будто и не было перерыва.