

## Как поддержать иммунитет?

Поддержка детского иммунитета - это не волшебная таблетка, а комплексный образ жизни. Иммунная система ребенка созревает примерно до 12–14 лет, и наша задача - не «стерилизовать» мир вокруг, а помочь организму научиться правильно реагировать на вирусы и бактерии.

Вот основные направления, как эффективно поддерживать иммунитет ребенка:

**1. Базовые принципы** - это работает всегда и является основой.

**Режим дня и сон:** Недосып бьет по иммунитету сильнее всего. Нормы сна для разных возрастов:

- Новорожденные 14-17 часов;
- Дети грудного возраста 12-15 часов;
- Дети 1-2 лет жизни 11-14 часов;
- Дошкольники: 10–13 часов;
- Школьники: 9–11 часов;
- Подростки 8-10 часов.

Желательно включать тихий час или отдых днем.

**Физическая активность:** регулярные занятия спортом, подвижные игры на свежем воздухе стимулируют кровообращение и помогают иммунным клеткам активнее перемещаться по организму; регулярная умеренная физическая активность (перегрузки тоже вредны), прогулки на свежем воздухе

**Прогулки и свежий воздух:** гулять нужно в любую погоду (кроме экстремальных условий) в подходящей одежде. В помещении бактерии и вирусы концентрируются, на улице они рассеиваются. Плюс движение и солнечный свет (витамин D). Чаще гуляйте с ребенком на улице, проветривайте помещение, особенно детскую комнату. Свежий воздух насыщает организм кислородом и помогает вывести токсины.

**Гигиена, но без фанатизма:** приучите ребенка мыть руки после улицы и перед едой. Но не стоит мыть пол с хлоркой каждый час. Ребенку нужно контактировать с умеренным количеством бактерий, чтобы иммунитет тренировался.

**Исключение вредных привычек** в том числе, пассивного курения! Многие родители думают, что, если курить на балконе или включить вентилятор, это защитит ребенка. Это не так. Табачный дым не имеет границ. Он распространяется по всей квартире через вентиляцию, щели в дверях и розетки. Это называется «третичное курение», самое опасное, о чем часто забывают. Никотин и смолы оседают на поверхностях: на стенах, полу, мебели, одежде, волосах и коже курильщика, на игрушках и постельном белье. Ребенок не вдыхает дым сигареты в момент курения, но он прикасается к этим поверхностям, тянет руки в рот, обнимает папу, который только что курил на улице. Осевшие токсины связываются с обычными загрязнителями воздуха (озон, азотистая кислота) и образуют канцерогенные соединения, которые продолжают отравлять ребенка часами и днями после того, как сигарета потушена. Безопасного уровня пассивного курения не существует.

### 2. Питание

Иммунные клетки строятся из белка, а витамины необходимы для их адекватной работы.

- Белок: Мясо, рыба, яйца, творог, бобовые. Антитела, которые борются с инфекциями, - это белковые структуры.

- Натуральные пребиотики и пробиотики: Здоровый кишечник = сильный иммунитет (70% иммунных клеток находится в кишечнике).
  - Пробиотики и пребиотики: поддерживают здоровье кишечника, который является важным барьером для инфекций. Пробиотики содержатся в кисломолочных продуктах (кефир, йогурт), пребиотики – в луке, чесноке, бананах, цельнозерновых продуктах.
  - Витамины:
    - Сезонные овощи и фрукты: Яблоки, груши, морковь, капуста. Импортные фрукты зимой часто менее полезны из-за обработки для транспортировки.
    - Витамин D: В нашем климате его катастрофически не хватает солнца. Основной источник – солнечный свет. Также содержится в жирной рыбе, яйцах. При дефиците врач может назначить препараты. Часто педиатры рекомендуют профилактические дозы витамина D круглый год (особенно с октября по май). Дозировку нужно смотреть по анализам или обсуждать с врачом.
    - Витамин C: участвует в производстве антител. Содержится в цитрусовых, киви, черной смородине, болгарском перце, шиповнике.
    - Цинк: Важен для развития иммунных клеток. Содержится в морепродуктах, мясе, семенах тыквы, бобовых.
  - Ограничение сахара и обработанных продуктов: Избыток сахара может подавлять иммунную функцию.
  - Омега-3 жирные кислоты: Полезны для иммунитета. Они содержатся в жирной рыбе (лосось, скумбрия), грецких орехах, льняном семени.
- Разнообразный и сбалансированный рацион ребенка в сутки должен содержать:
- 5-6 порций овощей и фруктов
  - 5-6 порций цельных злаков
  - 2 порции белковой пищи (мясо, рыба, яйца, бобовые)
  - 3 порции молочных продуктов.
- Одна порция по объёму примерно равна объёму кулачка ребёнка. И не забываем про чистую воду, которую пьем по жажде.

### 3. Закаливание

Постепенное закаливание (контрастный душ, обтирание холодной водой, прогулки в разную погоду) помогает организму лучше адаптироваться к перепадам температур и повышает его сопротивляемость.

- Как начать: Начните с умывания прохладной водой, ходьбы босиком по полу (не по ледяному бетону), летом можно ходить босиком по траве и песку., проветривания комнаты перед сном.
- Правило: Снижайте температуру воды или воздуха очень постепенно, на 1 градус в неделю. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте.

### 4. Увлажнение воздуха (Очень важно!)

Это самое недооцененное оружие против ОРВИ. Слизистая носа и горла - главный барьер для вирусов. Если слизь пересыхает (в сухом и теплом воздухе), защита рушится, и вирус легко проникает в организм.

- Параметры: Температура в детской 18–22°C, влажность 50–70%.
- Рекомендуется использовать увлажнитель воздуха (или ставить миски с водой на батарею, делать частую влажную уборку). Промывать нос солевыми спреями, особенно в отопительный сезон.

### 5. Управление нагрузками и стрессом

Хронический стресс (включая нагрузки в школе, ссоры в семье) повышает уровень кортизола, который подавляет иммунную функцию.

Если ребенок ходит в 10 кружков, устает и не высыпается - он будет болеть. Спокойная обстановка в семье, объятия, тактильный контакт стимулируют выработку защитных факторов (интерферонов) не хуже лекарств. Позитивное общение: Позитивные эмоции и крепкие семейные связи способствуют укреплению здоровья.

#### **6. Гигиена:**

- Соблюдение правил гигиены: Регулярное мытье рук с мылом – простейший, но очень эффективный способ предотвратить попадание инфекций в организм.
- Чистота в доме: Поддерживайте чистоту в доме, особенно в детской комнате.

#### **7. Вакцинация:**

Своевременные прививки – это один из самых надежных способов защиты ребенка от опасных инфекционных заболеваний, а значит, и способ поддержать его иммунную систему.

#### **8. Контроль над хроническими заболеваниями.**

лечение очагов хронической инфекции (например, кариеса)  
диагностика и лечение железодефицитной анемии вовремя

#### **9. Отношение к простудам:**

Не нужно пытаться вырастить ребенка в тепличных условиях. Если ребенок болеет ОРВИ 4–6 раз в год (особенно если ходит в сад или школу) — это норма для становления иммунитета. Организм учится распознавать вирусы.

#### **10. Когда стоит обратиться к врачу для более глубокой проверки:**

- Ребенок болеет более 8–10 раз в год.
- Болезни протекают тяжело (например, с осложнениями: отит, пневмония, гайморит).
- Болезни переходят в хронические формы.
- Ребенок отстает в физическом развитии.

#### **Краткий чек-лист на каждый день:**

1. Проветрить комнату и увлажнить воздух.
2. Прогулка (минимум 1 час).
3. Овощи/фрукты + белок (мясо/рыба/яйца) в рационе.
4. Пить достаточно воды (не сладкие компоты литрами, а именно воду или морсы без сахара).
5. Своевременно уложить спать.

#### **Чего следует избегать:**

- Чрезмерной стерильности: Полное отсутствие контакта с микробами может ослабить иммунную систему. Ребенок должен иметь возможность "тренировать" свой иммунитет.
- Самолечение может быть не только неэффективным, но и вредным. Консультация с врачом: прежде чем давать ребенку какие-либо иммуномодуляторы, витаминные комплексы или другие аптечные препараты, обязательно проконсультируйтесь с педиатром.
- Избыточной инсоляции: избегайте нахождения на солнце в период его максимальной активности (как правило, с 11 до 16 часов летом).
- Бесконтрольного применения "народных средств", не все "народные" методы безопасны и эффективны.

Помните, что сильный иммунитет – это результат постоянной заботы о здоровье ребенка. Главное – это комплексный подход и терпение.