

# Как укрепить здоровье ребенка в домашних условиях?

Здоровье ребенка напрямую зависит от способности его организма противостоять различным инфекциям и бактериям, которые нас окружают, умение организма подстраиваться под температурные изменения окружающей среды.

Помочь ребенку не заболеть после контакта с другими детьми, намоченных ножек или прогулок на ветру очень просто. Нужно с самых первых дней вводить в его жизнь укрепляющие процедуры, ежедневные ритуалы (закаливание, зарядка и т. д.).

Когда малыш появляется на свет он получает первичную защиту от патогенных микробов с молоком матери.

В первые месяцы жизни организм маленького человека постепенно учится отличать нежелательные микроорганизмы и бороться с ними.

От того, насколько хорошо иммунная система может дать отпор инфекции во многом зависит частота болезней ребенка.

Насморк, чихание, кашель, частые спутники первого года жизни. Появление этих признаков без температуры говорит об активности иммунных клеток. Как это не парадоксально, но, если ребенок болеет 4 раза в год, это считается нормой.

Взаимодействуя с инфекциями, бактериями клетки иммунной системы тренируют свое умение отличать патогенные микроорганизмы от полезных. Поэтому считается, что использовать антибиотики при болезни ребенка нужно только в крайнем случае.

Принцип действия антибиотика заключается в полном уничтожении всех микроорганизмов, в том числе и полезных.

Но в любом случае, при повышении температуры у ребенка — обратиться к врачу и сдать анализы.

После болезни и когда ребенок здоров стоит внимательно отнестись к домашним способам стимуляции иммунитета ребенка. В арсенале родителей должно быть несколько простых, проверенных временем, способов:

**Соблюдение режима дня;**

**Ежедневные прогулки на свежем воздухе;**

**Закаливающие процедуры;**

**Правильное питание;**

**Физическая нагрузка;**

**Массаж.**

Простота и доступность этих методов повышения иммунного ответа позволяет каждой семье ежедневно помогать своему малышу становиться здоровым и крепким.

**Режим дня** Первый способ укрепления здоровья ребенка в домашних условиях — создание и следование режиму дня.

В зависимости от возраста вашего крохи, длительность и очередность ежедневных процедур и занятий отличается, но общие принципы едины как для младенцев, так и подростков: Соблюдение норм сна для ребенка.

Общее время сна должно соответствовать возрастной норме. Укладывать ребенка спать необходимо не позже 22.00.



**Правильное питание** Для обеспечения гармоничного развития, поддержания иммунитета важную роль играет правильное, сбалансированное питание детей. Ежедневно в рацион ребенка должны входить овощи, фрукты, мясо, злаки. В зависимости от сезона хорошо разнообразить питание сына или дочери ягодами.

**Прогулки** В укреплении здоровья ребенка важную роль играют ежедневные прогулки и игры на свежем воздухе. Рекомендуется выходить на улицу с ребенком минимум на 2 часа в день в теплое время года, минимум на 30 минут в день — в холодное.

**Закаливание** С первых дней жизни можно начинать постепенное приучение организма к перепадам температур.

**Массаж и зарядка** Еще один способ укрепить здоровье ребенка в домашних условиях — массаж для детей до 1,5 лет и приучение к зарядке малыша после приобретения навыка ходьбы.

**Будьте здоровы!**