

ИММУНИТЕТ

Это совокупность защитных механизмов, которые помогают организму бороться с разными чужеродными факторами, бактериями, вирусами, ядами, посторонними телами и т. д.

Правильный режим дня поможет повысить иммунитет у ребенка

Важно, что бы ребёнок не истощался и не переутомлялся.

У каждого ребенка значительно ускорен обмен веществ, по сравнению с взрослыми. Поэтому с одной стороны ребёнок быстрее истощается, а с другой стороны быстрее и восстанавливается, чем взрослый человек. Органы выведения лучше работают, всё в организме детей быстрее работает, быстрее сгорает, но и быстрее рождается новое.

Достаточный сон способствует укреплению иммунитета ребенка

Ребёнку для сильного иммунитета нужно спать два раза в сутки: ночью и днём, при этом ночью спать дольше, чем взрослым. Во сне дети лучше растут, потому что обмен веществ во время сна у детей остаётся более быстрый, чем у взрослых. Правильный отдых воздействует на клетки иммунной системы и помогает повысить иммунитет ребенка.

Рациональное и правильное питание укрепит иммунитет ребенка

Питание ребенка должно быть более частым, потому что ферментативная система ещё незрелая, она не может переварить и усвоить за один приём много пищи. Поэтому ребенка нельзя перекармливать, ему надо давать еду небольшими порциями, но чаще, чем взрослому. И питание должно быть более разнообразным, содержать больше витаминов, из-за того же ускоренного обмена веществ. Поэтому для укрепления иммунитета ребенка нужно, что бы хватало организму витаминов, микроэлементов, белков и других полезных и необходимых веществ. Помните, что ребенок к тому же ещё растёт и ему нужно прибавлять в массе тела.

Закаливание – отличное средство чтобы повысить иммунитет ребенка

У детей, как и у взрослых, очень много рецепторов находится на ушах, ладонях и подошвах, которые связаны со всем организмом. Если раздражать и создавать какие-то экстремальные состояния для этих рецепторов, они дадут посыл или импульс на боевую готовность во все органы и системы, и в том числе в иммунную систему.

Информацию предоставила старшая мед сестра Сафронова О.В.,

Информация взята с <http://forpost.ua/kak-ukreпит-immunitet-rebenka.html>