

Закаляване и имунитет на детето

След „богатите“ на инфекции зимни месеци и студените дни вероятно вече сте се замислили как да подсилите имунната система на детето и да го направите по-устойчиво през следващите сезони. Човешкият организъм е устроен така, че никакъв вирус да не прониква в клетката при нормално кръвообращение.

Простудата започва, когато се наруши кръвообращението в горните дихателни органи. Вирусите около нас, които са в изобилие, започват да действат точно там и проникват в клетката. Те са паразити – могат да живеят и да се размножават само в клетката. Поразена от вирус, тя умира и организъмът я отхвърля. Върху тази увредена повърхност вече вторично започва бактериална инфекция.

Ако детето ви е с изграден имунитет, би могло по-безболезнено да се справи с „вредителите“. Вие можете да му помогнете, създавайки условия за здравословен хранителен и двигателен режим. А той може да бъде изграден успешно с добре подбрано меню и закалителни процедури като задължителен елемент в ежедневието на детето. Започнете с отстраняване на грешките в хранителния режим.

3 вредни навика, които влияят зле на имунната система

Прекомерният прием на сладки храни

Приемането на 100 г захар (8 с.л.) дневно може да отслаби способностите на белите кръвни клетки да унищожават бацилите. Имунопотискащият ефект на захарта започва да действа по-малко от 30 мин. след приемането ѝ и може да действа в продължение на пет часа. За разлика от захарта, приемът на комплексни въглехидрати или нишестета не оказва влияние върху имунитета.

Хранителни алергени

Заради генетични прищевки някои части на имунната система разпознават по различен начин безобидни хранителни вещества (например мляко) като вредители и ги атакуват, причинявайки по този начин алергични реакции. След няколко сблъсъка с хранителни алергени имунната стена бива разрушена и се улеснява достъпът на токсини и бактерии.

Прекалено мазни храни

Наднорменото тегло може да доведе до влошаване състоянието на имунната система. То намалява способностите на белите кръвни телца да се множат, да образуват антитела и да се борят с инфекцията.

Как да подсилим имунитета на детето?

Осигурете му ежедневно следните вещества:

Витамини

- Витамин С (киви, лимони, портокали) – повишава образуването на борещите се с инфекциите бели кръвни телца и антитела;
- Витамин Е (тиквени и слънчогледови семки) – повишава произвеждането на В клетки (имунните клетки, образувачи антитела, които унищожават бактериите);
- Каротин (моркови и ябълки) – повишава броя на борещите се с инфекцията клетки;
- Цинк – увеличава производството на бели кръвни телца, които се борят с инфекцията;
- Омега-3 мастни киселини (съомга, риба тон или скумрия) – повишават имунитета, активизирайки дейността на белите кръвни клетки, които унищожават бактериите. - Ехинацея – тази билка подсилва максимално имунната система. Много изследвания са доказали ефективността ѝ. Преди да посегнете към нея обаче, се консултирайте със специалист хомеопат, за да определи необходимата доза. - Пробиотици – това са полезни бактерии, които се развиват

в червата и подпомагат имунната система. Най-добрите източници на пробиотици са лактобацилите и бифидобактериите.

Алтернативата – закаляване

На всички е известно, че е по-лесно да предотвратим болестта, отколкото да я лекуваме. Главното средство за борба с простудата, хремата или кашлицата е закаляването. То укрепва организма, грижи се за нервната система, подобрява кръвообращението и обмяната на веществата, в резултат децата се разболяват по-рядко. Закалените деца без страх може да си намокрят краката, те не се страхуват от ниските температури на въздуха и водата, от вятъра и течението. Затова не губете време и по-скоро се консултирайте с педиатър кога да пристъпите към процедурите.

От думи към дела

Към закаляване може да пристъпим в различна възраст, въпреки че колкото по-рано, толкова по-здрав ще бъде организмът. Именно затова подобни занимания са особено добри за деца. Като начало може да заведете детето на лекар, който не само ще провери състоянието му, но и ще препоръча кои процедури да бъдат предпочетени и с каква интензивност да се провеждат заниманията. Консултациите със специалист са необходими по време на целия курс, тъй като именно лекарят може да потвърди резултата от вашите усилия и тези на детето ви.

Въздушните бани

Закаляването на въздух е най-леката и безопасна процедура, с която лекарите съветват да започнем. Резултатът от процедурите зависи главно от температурата на въздуха, от неговата влажност и скорост на движение. Въздушните бани се делят на топли (30-20°C), хладни (20-14°C) и студени (под 14°C). Започнете заниманията в добре проветрена стая и скоро, ако времето позволява, може да ги провеждате на открито. Въздушните бани извършвайте като гимнастика или просто като игра на открито. Първия път излезте на температура 15-20°C и започнете гимнастика с детето от 15 до 30 минути. Всеки ден увеличавайте заниманията с 10 минути, така – до 2 часа. Ако навън е влажно и ветровито, съкратете процедурите.

Ласкавото слънце

Независимо че ултравиолетовите лъчи укрепват организма на малките, не е препоръчително да се започва с тях, преди детето да навърши годинка, а до три години трябва да сте изключително внимателни. Предупреждението на лекарите е свързано с това, че всички деца са твърде чувствителни към слънцето. Що се отнася до скритото зад облак слънце, в него има достатъчно ултравиолетови, но малко инфрачервени лъчи, които са опасни с това, че може да предизвикат прегряване на организма. За да получи детето порцията полезни ултравиолетови лъчи и при това да не му се случи нещо непредвидено, лекарите препоръчват следното: в хубав безветрен ден, когато температурата на въздуха е 22-24°C, се настанете с мъничето под листата на някое дърво. Слънчеви бани е подходящо да правите между 9 и 11 ч., а в горещите дни – от 8 до 10 часа. Ако детето ви не е навършило годинка, първата процедура не трябва да е повече от три минути (по-големите дечица може да оставите разсъблечени за 5 минути). В случай, че температурата се е покачила над 30°C, оставете слънчевите бани за следващия ден. След заниманията изплакнете детето с вода, а за да не му стане хладно, обезателно го обтрийте с кърпа.

Водната стихия

Несъмнено за децата най-популярно е закаляването с вода. Освен че са приятни, водните процедури привличат със своето разнообразие. Към тях причисляваме не само влажните обтривания, обливанията, къпането, плуването, но и различните вани с добавки (например от хвойна или други билки). Обливанията и обтриванията може да бъдат общи или на определени места. За да подготвите детето психически за влажно обтриване, като начало започнете с обтриване със суха ръкавица до леко зачервяване. След като детето привикне със сухите процедури, опитайте с влажните обтривания. От палците на ръцете продължете до раменете, от бедрата към таза, след което се заемете с гърдите, коремчето и накрая гърба. Следете процедурата да не продължава повече от 1-2 минути, а температурата на водата за дете от 1 до 3 годинки да не е повече от 33-34°C (за деца на 3-4 години е подходяща 32°C). Всяка седмица понижавайте температурата на водата с 1 градус, като постепенно стигнете до 25-26°C. За деца, по-големи от 3-4 годинки, понижавайте температурата на всеки 2-3 дни, докато стигнете до 22°C през лятото и 25°C през зимата. Когато заниманията завършват, обличайте добре детето. След около две седмици от началото на влажните обтривания предложете на детето да си натопи краката във вода. Тази процедура е особено подходяща за деца, които често се простудяват, тъй като е полезна за кръвоносните съдове на носа, устата и горните дихателни пътища. Сложете детето да седне на столче и поставете краката му в леген с вода, така че да покрие глезените му. Започнете да ги обливате с вода (28°C), като всяка седмица понижавате температурата с 1 градус. Ако детето не е навършило 3 годинки, не падайте под 30°C, а навършилите тази възраст закалявайте с вода с температура 18°C. Що се отнася до продължителността на процедурите, тя не трябва да е повече от 15-20 секунди за най-малките и 20-30 секунди за по-големите. Заниманията трябва да се провеждат само тогава, когато крачетата на детето са топли, например след сън или към 17-18 часа, когато малките са много активни. След като детето хареса водните процедури, опитайте да пристъпите към цялостно обливане. Най-напред започнете с гърба, после гърдите и коремчето и завършете с лявото и дясното рамо (главата не бива да се мокри). Температурата на водата за деца от 1 до 3 годинки не трябва да е висока от 34°C, като всяка седмица се понижава с 1 градус, за да стигне 28°C през зимата и 25°C през лятото.

Ако детето не обича студено

За тези, които искат да се закаляват, но не обичат студената вода, можем да предложим друг вариант: топли, почти горещи процедури. Съблечете детето, разтъркайте го с кърпа, намокрена с гореща вода, и оставете да се изпарява естествено. Следете внимателно как малчуганът реагира – колкото е по-гореща течността, толкова по-бързо се изпарява и толкова по-силно се охлажда тялото. Точно затова температурата на водата трябва да се увеличава постепенно.

Какво трябва да знаят родителите, които са решили да закаляват детето си:

- Започвайте и провеждайте занятията тогава, когато детето се чувства добре.
- Запомнете, че устойчивостта на организма се увеличава само към този дразнител, чието въздействие детето е изпитало многократно върху себе си.
- Колкото по-разнообразна е програмата за закаляване, толкова по-здраво ще се окаже впоследствие детето.
- Задължително закалявайте онези участъци от тялото на бебето, които обикновено са скрити под дрехите.
- Не правете по няколко закаляващи процедури наведнъж. Следете за това процедурите да предизвикват съответната реакция на организма – ускорение на пулса, промяна в дълбочината и честотата на дишането. Ако не последва ответна реакция, може да усложните заниманията.
- Погрижете се закаляването да протича редовно през цялата година. Помнете, че първият ефект настъпва бързо (до 2-3 месеца), но изчезва още по-бързо – за 2-3 седмици. Ако детето се разболее, не отлагайте заниманията, но нека не са толкова интензивни.
- Не забравяйте и за особеностите на малкото, неговата възраст и здравословното му състояние. На по-слабите деца предлагайте занятия според силите им.

- Стремете се детето да харесва предложените му процедури. Ако по някаква причина сте прекъснали заниманията, върнете се към тях постепенно, като започнете от първите, но се движете с по-ускорено темпо, отколкото преди. За по-добри резултати добавете и физически упражнения към закаляването.