



Иммунитет, витамины и закаливание

БОНУС

© TAKECARE_MOM



Иммунитет:

- Иммунитет дан с рождения. После рождения происходит заселение кишечника ребенка своей флорой, и организм начинает вырабатывать антитела к вирусам и бактериям, с которыми он взаимодействует.
- Важный период для формирования иммунитета - время пребывания в детском саду, где ребенок контактирует с другими детьми и обменивается инфекциями и микрофлорой. Это время, когда необходимо максимально укрепить иммунную систему, чтобы она нормально функционировала и вырабатывала антитела на различные инфекции.
- Нежелательно применять противовирусные препараты и иммуномодуляторы без достаточной доказательной базы.



Витамины:

- Для дачи витаминов необходимо определить, есть ли дефицит у ребенка. В первую очередь стоит проверить уровни железа, витамина D, магния и фолиевой кислоты.
- Для анализа дефицита используются следующие показатели: ферритин железа, витамин D, фолиевая кислота, витамин B12, магний и кальций.
- Комплексные витамины можно принимать 1 раз в год максимум, а лучше всего использовать моно витамины из аптеки.
- Прием витаминов должен осуществляться строго по назначению врача.



Закаливание:

- Частые проветривания помещения - открытые окна для обеспечения свежего воздуха.
- Позволяйте детям бегать с голыми ногами, таким образом закаляя организм.
- Проводите закаливание горла, начиная с комнатной температуры, затем снижая температуру постепенно.
- Прогулки на свежем воздухе рекомендуется проводить ежедневно для насыщения организма кислородом.
- Не стоит поддерживать детей в слишком стерильных условиях, так как это может снизить их устойчивость к инфекциям.





Помните, что для оценки состояния иммунитета и назначения витаминов необходимо обращаться к квалифицированному врачу, который учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Вместе с правильным питанием и заботой, эти методы помогут поддерживать здоровье и иммунитет вашего ребенка.

