**Советы по сохранению и укреплению иммунитета.**

**Для мамы…**

Серьезным испытанием для женской иммунной системы является беременность. Растущий плод требует огромного количества микроэлементов и витаминов. Все это ослабляет иммунитет будущей мамы, и может стать опасным для нее и для ребенка. У беременных нередко обостряются хронические заболевания, усугубляют ситуацию изменения гормонального фона. Для повышения иммунитета женщине следует больше внимания уделять своему здоровью. Прежде всего составить сбалансированное меню. В ежедневном рационе должны присутствовать фрукты, овощи, кефир, творог, крупы. Необходим щадящий режим дня. Сегодня многие будущие мамы работают почти до родов, что не лучшим образом влияет на иммунитет. Если нет возможности уйти в отпуск, то необходимо не перегружать себя, избегать стрессовых ситуаций, не общаться с людьми больными ОРВИ, высыпаться. На последних неделях беременности рекомендуется и дневной сон. Улучшает иммунитет пребывание на свежем воздухе минимум полчаса в день. Следует уделять внимание физическим нагрузкам, в частности, посещать специальные занятия для беременных. Важно избегать кондиционеров, регулярно проветривать и проводить влажную уборку в помещении. Надо обеспечить будущей маме психологический комфорт – проводить время с приятными людьми, чаще улыбаться, думать о будущем малыше.

**… и малыша**

Защитные силы детского организма несовершенны. Сразу после рождения у младенца почти такой же иммунитет, как у матери. При естественном вскармливании он сохраняется в течение нескольких месяцев. Очень полезно с раннего детства заниматься закаливанием. Известно, что императрица Елизавета Петровна излишне опекала своего внука, будущего императора Павла. Екатерина II вспоминала: «Он лежал в чрезвычайно жаркой комнате, в кроватке, обитой мехом черных лисиц; его покрывали одеялом на вате, а сверх этого еще одеялом из розового бархата, подбитого мехом черных лисиц... Пот тек у него с лица по всему телу, вследствие чего, когда он вырос, то простужался и заболевал от малейшего ветра». Своего внука, будущего Александра I, императрица растила по-другому: «Маленькая кровать господина Александра, так как он не знает ни люльки, ни укачивания, – железная, без полога. Он спит на кожаном матрасе, покрытом простыней, у него есть подушечка и легкое английское одеяло... С самого рождения его приучили к ежедневному обмыванию в ванне, если он здоров. Сначала эта вода была теплая, теперь она холодная... Он не знает простуды, он полон, велик, здоров и очень весел и не кричит почти никогда». Кроме того, Екатерина II рекомендовала для укрепления сил проводить на улице по три-четыре часа в день. При сильном ветре и морозе ниже (–) 15оС гулять хотя бы по полчаса пару раз в день. С раннего детства постепенно приучать ребенка к прохладе, не кутать его. Иначе впоследствии он простужается, всего лишь сняв на улице варежки или пробежавшись босиком по прохладному полу.

Одевать детей на прогулку следует с учетом того, что они находятся в постоянном движении. Это укрепляет иммунитет, перегрев же вреден здоровью, как и переохлаждение. Для закаливания полезны водные процедуры, например, ежедневный контрастный душ для стоп. Вначале диапазон температур может быть небольшим, с 36–38оС до 23–25оС, постепенно нижнюю границу уменьшают. Заканчивать процедуру следует теплой водой. Чтобы уберечься от простудных заболеваний, надо регулярно полоскать горло прохладной водой утром и вечером, начиная с комнатной температуры, затем постепенно ее понижая. Делать так можно, начиная с четырехлетнего возраста.

 ООМПДП в ОУ ГУЗ ЯО «Городская Детская Больница» 2018