Kaip sustiprinti vaiko imunitetą – tai turėtų žinoti visi tėveliai

Jūsų vaikas visą vasarą būna sveikas, tačiau vos atėjus rudeniui, žiemai pradeda šniurkščioti ir kosėti. Ir jus kaskart kankina vienas ir tas pats klausimas: kaip sustiprinti vaiko imunitetą ir ar yra tam kažkokių specialių priemonių? Žinoma, kad yra, tik jas reikia protingai taikyti.



**Ką daryti?**

Specialistai tvirtina, kad normalu, jeigu rudenį ir žiemą ikimokyklinio amžiaus vaikas pasigauna infekcijas. Imuniteto formavimasis yra labai sudėtingas procesas. Imuninė sistema visiškai susiformuoja tik apie dvyliktus gyvenimo metus.

Naujagimio imuninė sistema yra silpna. Pirmaisiais gyvenimo metais mažylį nuo infekcijų saugo antikūniai, kuriuos jis įgijo dar būdamas embrionu, ir antikūniai, kuriuos jis gavo su motinos pienu, jeigu maitinamas krūtimi, taip pat gauti po skiepijimo. Būtent jie stimuliuoja imuninę sistemą ir apsaugo vaiką nuo ligų.

Todėl be svarbių priežasčių nerekomenduojama atidėlioti skiepų terminų. Kūdikiams ir mažiems vaikams rekomenduojamas ir skiepas nuo pneumokokų. Ši infekcija gali sukelti sepsį, plaučių uždegimą ir meningitą. Taip pat pneumokokai gali būti gerklės ir ausies uždegimų priežastis. Daugelis mokslinių tyrimų rodo, kad nuo pneumokokų paskiepyti vaikai vėliau rečiau serga. Dažnai rekomenduojamas skiepas ir nuo meningokokų. Šios bakterijos gali sukelti sepsį, meningitą ir pneumoniją.

**Kaip stiprinti vaiko imunitetą pirmais ir antrais gyvenimo metais**

Pirmais ir antrais gyvenimo metais neduokite mažyliui jokių papildomų preparatų, stiprinančių imunitetą (nebent juos vartoti rekomenduos gydytojas), priešingu atveju galite per daug stimuliuoti imuninę sistemą.

Geriausi vaistai šiuo laikotarpiu – gera [mityba](https://www.tavovaikas.lt/lt/temos/mityba) (motinos pienas arba adaptuoti pieno mišiniai, daržovės, vaisiai, jogurtai su probiotikais, liesa mėsa, žuvis, gerosios bakterijos), pasivaikščiojimas gryname ore ir ramybė jo aplinkoje.

Infekciniais susirgimais dažniau serga tie vaikai, kurie lanko vaikų darželį, lyginant su tais, kurie sėdi namuose su močiute ar aukle. Kodėl taip yra? Pirma, pirmieji kontaktuoja su kitais sergančiais vaikais, antra, išsiskyrimas su tėvais vaikui dažnai sukelia didelį stresą, kuris didina imlumą infekcijoms.

Gydytojų teigimu, normalu, jeigu vaikas per metus serga šešiais-aštuoniais infekciniais susirgimais, kuriuos lydi aukšta temperatūra. Jeigu infekcijos dažnesnės arba vaikas serga rimtesnėmis ligomis, pavyzdžiui, plaučių uždegimu, būtina apsilankyti pas specialistą, kuris įvertins tokio dažno sirgimo priežastis.

**Preparatai vaiko imuniteto stiprinimui**

Iki šeštų gyvenimo metų vaikas gali sirgti net iki aštuonių kartų per metus, ir tai visiškai nereiškia kažkokio imunodeficito. Be to, infekciniai susirgimai yra gana lengvo pobūdžio: sloga, kosulys, gerklės skausmas, karščiavimas. Tačiau jeigu vaikas serga dažniau, vertėtų prisiminti paprastus produktus ir preparatus, kurie leis sustiprinti jo imunitetą.

**Omega-3 riebalų rūgštys – imunitetui sustiprinti**

Didelis šių riebalų rūgščių kiekis aptinkamas žuvyje. Ją mažyliui galima duoti nuo šešių mėnesių, kartą per savaitę. Antrais gyvenimo metais – du kartus per savaitę. Jeigu vaikas žuvies nemėgsta, galite duoti jam žuvies taukus. Tačiau pirmiausia apie tai pasikalbėkite su gydytoju.

**Ką galima dar padaryti stiprinant vaiko imunitetą:**

\* Vaikščioti gryname ore mažiausiai valandą per dieną. Tai padės organizmui geriau reaguoti į temperatūros pasikeitimus ir mažylis rečiau persišaldys.

\* Grūdinti vaiką. Čia jums gali padėti, pavyzdžiui, kontrastinės vonelės kojoms ir rankoms.

\* Užtikrinti visavertę mitybą. Kuo turtingesnis meniu, tuo didesnė garantija, kad organizmui pakanka visų būtinų vitaminų ir mineralų. Vaikas turi kiekvieną dieną valgyti vaisius ir daržoves, pieno produktus, neriebią mėsą, du kartus per savaitę – žuvį. Imunitetą pagerins produktai, kuriuose yra probiotikų (jogurtai, pienas su acidofilinėmis bakterijomis, kefyras).

\* Drėkinti orą. Centrinis šildymas ir kondicionieriai sausina gerklės ir nosies gleivinę, kas leidžia mikrobams lengviau patekti į organizmą. Kelis kartus per dieną vėdinkite butą ir drėkinkite orą.

\* Nosies gleivinę taip pat galima drėkinti specialiais tirpalais.