KOKIE KASDIENINIAI RITUALAI STIPRINA VAIKO IMUNITETĄ

Dažnai būtent nuo tėvų pasiryžimo ir kantrybės, specialistų teigimu, priklauso, ar vaiką kamuos ligos. Nuo ko pradėti ir kaip po truputį stiprinti vaiko imunitetą norint sulaukti ilgalaikio rezultato- stiprios sveikatos?

Atrodo, visi žinome įprastas grūdinimosi ir imuniteto stiprinimo taisykles, tačiau tik nedaugelis iš mūsų geba jų laikytis. Medicinos diagnostikos ir gydymo centro Vilniuje gydytoja Virginija Kirtiklienė sako, kad tėvai turėtų pradėti keisti požiūrį į ligą, sveikatą ir vaiko grūdinimą. „Bėda ta, kad tėvai tiesiog to nedaro, o vaikui susirgus ieško būdų greičiau nuslopinti simptomus“.

Gydytojos teigimu, nereikėtų vaikui duoti temperatūrą mažinančių vaistų ar antibiotikų, jei temperatūra nesiekia 38,5. Vaikui karščiuojant, būtina atskirti bakteriją nuo viruso, tam atliekami kraujo tyrimai. Tik gydytojui nustačius bakterinį uždegimą skiriami antibiotikai. Priešingu atveju reikia leisti vaiko organizmui pačiam kovoti su įsibrovėliu.

KADA IR KAIP SUSIFORMUOJA IMUNITETAS

Imunitetas- tai organizmo gebėjimas apsisaugoti nuo mikrobų, virusų, parazitų ir kitų genetiškai svetimų medžiagų. Imuninė sistema susiformuoja per tam tikrą laiką. Vos gimęs kūdikis turi tik įgimtą imunitetą, jį palaiko per placentą su mamos pienu gautos medžiagos. Vėliau, susidūręs su įvairiais virusais, bakterijomis ir kt..,vaiko organizmas pamažu išmoksta su jais kovoti. Taip vystosi įgytas imunitetas.

Pagal už imunitetą atsakingų imunoglobulinų skaičių vaikai iki 3 metų yra silpnesni ir priklauso didžiausiai rizikos grupei susirgti peršalimo ligomis. Imuninė sistema visiškai susiformuoja, kai vaikui sukanka 5-7 metai. Imuninė sistema artėja prie suaugusio žmogaus, bet būklė labai priklauso nuo to, kaip užgrūdintas organizmas.

KAD VAIKO IMUNITETAS SUSTIPRĖTŲ, BŪTINA:

1. **Užtikrinti kokybišką miegą**. Toks yra nuo 21.30 iki 1-2 val. nakties. Tuomet aktyvūs augimo hormonai, miego hormonas ir kitos biologiškai svarbios medžiagos vaiko normaliam augimui, vystymuisi bei imuniteto formavimuisi.
2. **Rūpintis visaverte mityba**. Rekomenduojama vengti cukraus, miltinių patiekalų, į racioną įtraukti kuo daugiau vaisių ir daržovių, gerti pakankamai skysčių, ypač vandens.
3. **Grūdinti vaiką pamažu,** nesukeliant streso, žaidybiniais elementais.
4. **Bent dvi valandas per dieną būti su vaiku gryname ore.** Važinėti dviračiu, žaisti judrius žaidimus, eiti pasivaikščioti.
5. **Bendrauti su vaiku, kalbėtis, domėtis kaip jis jaučiasi.** Stresas- vienas didžiausių imuniteto priešų.
6. **Formuoti tinkamus higienos įpročius.** Skatinti plautis rankas, nesinaudoti tomis pačiomis gertuvėmis, nevalgyti to paties sumuštinio su kitais vaikais.
7. **Neaprengti per šiltai.** Viena dažniausiai daromų klaidų. Tuomet jis suprakaituoja, susidaro didesnis skirtumas tarp aplinkos ir kūno temperatūros, tad pūstelėjus vėjeliui, greit peršąla.

Pirtis yra labai paplitęs vaikų grūdinimo būdas Suomijoje, kur vaikai yra vieni sveikiausių pasaulyje. Viena priežasčių, manoma, yra ta, kad jie lankosi pirtyje net nuo 1 mėnesio amžiaus.

Grūdinami vaikai yra aktyvesni, žvalesni, stabilesnės psichikos, geriau auga, miega, vystosi, yra mažiau priklausomi nuo oro permainų, atsparesni šalčiui ir karščiui, geriau prisitaiko prie naujų aplinkos sąlygų. Taip yra todėl, kad organizmas neišeikvoja energijos kovai su ligomis.

Paruošta pagal: Gydymo ir diagnostikos sveikatos centras „Sveikatos patarimai“