**Важные советы для родителей**

**Иммунитет**

***Почему дети часто болеют?*** ***Да потому, что так задумано природой. Иммунитет - это наша защита от инфекций. Вирусы, бактерии и прочие их возбудители – уже родные для организма агенты. Их называют антигенами. Как только они попадают в организм, иммунная система вырабатывает антитела, которые вступают в борьбу с антигенами и обезвреживают их. При хорошем иммунитете организм успешно защищается, и человек или вообще не заболевает, или быстро справляется с недугом; при сниженном отбивается от инфекции вяло, она берет верх, и человек долго болеет.***

**В жизни детей есть критические периоды, которые еще не совсем понятны иммунологам, но известны всем врачам-практикам. Два раза у детей меняется клеточный состав крови: на 4-5-е сутки после рождения и на 4-5-м году жизни. При второй смене лимфоцитов в крови становится меньше, а неитрофилов (клеток, которые быстро вступают в борьбу с бактериальными возбудителями) - больше. Только после 5 лет ребенок начинает реагировать на вирусы и бактерии так же, как взрослые.**

***Возникает вопрос: может, лучше, если бы ребенок пошел в детский сад не в 3 года, а в 5 лет, когда иммунная система созрела?***

***Пожалуй. Но совсем не посещать детский сад - тоже плохо: тогда ребенок первые два класса         не вылезает из болезней. Пусть уж отболеет свое в детском саду.        А болеть он должен, чтобы выработать защиту от наиболее распространенных возбудителей инфекций!***

***Есть ли какие-то нормы?*** ***Да, и для каждого возраста свои.***

* ЕСЛИ ДЕТИ ОТ 2 ДО 6 ЛЕТ БОЛЕЮТ ОРВИ НЕ БОЛЕЕ 5-6 РАЗ В ГОД - ЭТО НОРМАЛЬНО.
* ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НОРМА - 4 РАЗА В ГОД.
* НО ЕСЛИ У ВАС РЕБЕНОК из простуд не вылезает, БОЛЕЕТ РАЗ 10 В ГОД - ИДИТЕ К ИММУНОЛОГУ. ТАКОМУ         РЕБЕНКУ НАДО ПРОВЕРИТЬ ИММУННЫЙ СТАТУС.

**Детские болезни неизбежны, никуда от них не денешься. Конечно, они вечно срывают родительские планы: купили заранее билеты в театр - ребенок заболел, в кои веки собрались в гости - малыш слег с температурой, маме предлагают выгодную работу, а у ее детей – не понос, так золотуха…**

***Что делать?* *Любить и лечить этих сопливых капризных существ и терпеливо ждать. Когда они все свои проблемы перерастут. А это  произойдет обязательно.***

***Месяц после болезни ребенок должен:***

* **много спать, желательно и днем;**
* **есть не реже 4 раз в день;**
* **пить витаминные препараты;**
* **много гулять;**
* **поменьше общаться с другими людьми, чтобы не вступать в контакт с их бактериями и вирусами. Не ходите с ним в театры, музеи, гости, не принимайте их у себя.**

**Как сохранить сердце здоровым?**

*Многие взрослые на собственном опыте убедились, что при заболеваниях сердца страдают и другие органы. Ведь сердечно-сосудистая система — это «река жизни», обеспечивающая кровью, а следовательно, питательными веществами и кислородом весь организм. Вот почему сердце надо беречь с детства. Родители, зная особенности детского сердца и хорошо представляя, что полезно для него, а что вредно, могут помочь своему ребёнку сохранить сердце здоровым, вовремя обратиться к врачу в случае необходимости. Сегодня мы познакомим вас с рекомендациями специалистов-физиологов В.Н.Безобразовой, С.Б.Догадкиной, Г.В.Кмить, Л.В.Рублевой, А.Н.Шарапова.*

**Советы родителям.**

**Совет 1.**Приучайте ребёнка соблюдать режим дня. Привычный распорядок способствует ритмичной и слаженной работе сердца и всего организма. Необходимо разумно чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить сердце здоровым.

**Совет 2.** Следите за тем, чтобы ребёнок хорошо высыпался. Полноценный сон дает возможность сердцу отдохнуть и набраться сил.

**Совет 3.** Помните, что ребёнок должен получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ. Полноценное, разнообразное и регулярное питание необходимо для правильного развития и нормальной работы сердца. Не перекармливайте ребёнка, не заставляйте его есть насильно. Избыточный вес — прямая угроза сердцу.

**Совет 4.**Приучайте ребёнка больше двигаться. Утренняя гимнастика, пешие прогулки, подвижные игры, занятия в спортивных секциях, посильные физические нагрузки благоприятно влияют на работу сердца.

**Совет 5.**Старайтесь уделять больше внимания проблемам ребёнка, кажущимся вам порой незначительными. Помогайте ему советом в трудных для него ситуациях. Чаще говорите ребёнку о том, как вы его любите, как он вам дорог. Ваша любовь позволит ему чувствовать себя более защищенным. Отрицательные эмоции вредны для сердца и сосудов.

**Совет 6.** Воспитывайте у ребёнка негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков. Известно, что эти вещества пагубно влияют на организм. Постарайтесь объяснить ему, что у него всего одна жизнь и проводить на себе самом эксперимент по проверке вредности или безвредности таких веществ не следует — просто не с чем будет сравнить. Умные люди учатся на чужих ошибках!

**Совет 7.**Помните, что многие инфекционные заболевания (ангина, грипп и др.) могут давать осложнения на сердце и сосуды. Следуйте предписаниям врача и следите, чтобы ребёнок соблюдал домашний режим вплоть до полного выздоровления.

**Совет 8.**Болезнь легче предупредить, чем лечить!

Ваш ребёнок должен проходить диспансеризацию каждый год. Если по каким-либо причинам ребёнок не прошел диспансеризацию, сами приведите его в поликлинику к педиатру. Вовремя обнаруженные отклонения в деятельности сердца позволят избежать более серьезного заболевания.

**Совет 9.**Никогда не занимайтесь самолечением ребёнка. Если у вашего ребёнка повысилось давление, не давайте ему лекарств, принимаемых бабушкой-гипертоником. Выяснить причину повышения давления и лечить ребёнка должен только врач!

**Совет 10.**Во всём знайте меру! Если у вашего ребёнка выявлены какие-либо функциональные отклонения в деятельности сердца, не паникуйте! Выполняя все рекомендации врача, не внушайте ребёнку, что он болен, не акцентируйте на этом излишнее внимание, не ограждайте его от посильной физической нагрузки.