ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА

Современная медицина выделяет четыре основных фактора, отвечающих за состояние иммунитета ребенка.

**Первый** — доношенная беременность. Если ребенок появляется на свет в срок, это значит, что его иммунная система сформировалась правильно, и ее иммунный ответ будет своевременным и достаточным. Чем более недоношенным рождается малыш, тем более незрелыми будут его защитные клетки и тем сложнее его организму приспособиться к окружающей среде.

**Второй** фактор — это тип рождения ребёнка. Если роды происходят посредством кесарева сечения, то у ребенка будет совершенно другая микробиота (совокупность всех живых микроорганизмов, населяющих кожу и слизистые оболочки человека, это чрезвычайно сложный и динамически изменяющийся орган, регулирующий множество процессов нашего организма): он не пройдет по родовым путям женщины и не получит материнских бактерий, которые и формируют первоначальное взаимодействие между ним и окружающей средой.

Дети, которые рождены путем кесарева сечения, в несколько раз чаще страдают от аллергии, лишнего веса и хуже реагируют на вакцинацию.

**Третий** фактор — наличие или отсутствие грудного вскармливания. Чем дольше ребенок получает материнское молоко, тем лучше будет его иммунный ответ на инфекции внешнего мира.

**Четвертый** фактор — своевременная вакцинация. Правильно сделанная и с персональным подходом к ребенку, она сформирует нормальное развитие иммунного ответа.

По отношению к иммунитету работают понятия «нормы» и «патологии», а такие выражения: «усилить иммунитет», «укрепить иммунитет», «улучшить иммунную систему» — не имеют смысла и являются порождением рекламы.

Для создания адекватных условий работы иммунитета важны два направления: режим дня и сбалансированное питание.

 Режим дня ребёнка очень важен для иммунного ответа. Все органы и системы организма, включая иммунные клетки и костный мозг, имеют наибольшую активность с десяти вечера и примерно до трех часов ночи. Именно с позиции иммунитета ребёнка, а не только его психологического состояния систематический «рваный» режим для ребенка абсолютно противопоказан.

Здоровое питание тоже очень важная составляющая хорошего иммунного ответа. Нужно обращать внимание на постоянное наличие в еде витамина D. Он активирует иммунные клетки Т-лимфоциты и превращает их в Т-киллеров, которые занимаются уничтожением патогенных микроорганизмов.

О вакцинации.

Вакцинация существует не для того, чтобы порадовать врачей или фармкомпании. По большому счету, здоровый иммунитет начинается, когда новорожденный получает свои первые прививки, и уже защищен.

Вакцинация создана либо для тех заболеваний, от последствий которых высок риск гибели (например, при менингите, бешенстве, столбняке), либо для тех, от которых нет терапии (гепатит Б, свинка, корь, краснуха). Да, человек может переболеть ими легко, но никто этого не гарантирует.

Обескураживающий пример: 10% мальчиков, переболевших свинкой, становятся бесплодными.

Крайне опасно современная точка зрения родителей, которые считают, что к ребёнку, заболевшему, например, ветрянкой нужно приводить детей на «ветрянка-пати» («краснуха-пати» и т.п.). Это умышленное причинение вреда здоровью маленького человека. Последствия неизвестны: если у одного все может пройти легко, то у другого это будет тяжелейший процесс, требующий госпитализации, а в некоторых случаях приведёт к смерти.

Уважаемые родители! Задумайтесь о здоровье и судьбе ваших детей!