****

**Vaikų imuniteto stiprinimas**

***Imunitetas*** – tai organizmo gebėjimas apsisaugoti nuo mikrobų, virusų, parazitų ir kitų genetiškai svetimų medžiagų. Jis susiformuoja per tam tikrą laiką. Vos gimęs kūdikis turi tik įgimtą imunitetą. Vėliau, susidūręs su įvairiais virusais, bakterijomis ir kt., vaiko organizmas pamažu išmoksta su jais kovoti. Taip vystosi įgytas imunitetas.

Darželyje vaikai susiduria su įvairiais ligų sukėlėjais, o imunitetas būna dar nevisiškai susiformavęs. Apie antruosius metus mažylis itin pažeidžiamas. Pagal už imunitetą atsakingų imunoglobulinų skaičių vaikai iki 3 metų yra silpnesni ir priklauso didžiausiai rizikos susirgti peršalimo ligomis grupei. Imuninė sistema visiškai susiformuoja, kai vaikui sukanka 5–7 metai. Tuomet jie išgyvena pirmąjį greito augimo periodą – 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. Tuo metu aktyvūs augimo hormonai, melatoninas (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, vaistažolių arbatų. Kuo maisto produktai mažiau apdorojami, tuo jie vertingesni. Naudingiausia šiuo metų laiku vaikams valgyti obuolius – patartina bent 1–2 šviežius vaisius per dieną.

3. Grūdinti vaiką pamažu, naudojant žaidimo elementus, nesukeliant streso.

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. Juk stresas – vienas didžiausių imuniteto priešų.

6. Formuoti tinkamus higienos įpročius. Skatinti vaiką plautis rankas, nesinaudoti tomis pačiomis gertuvėlėmis, nevalgyti to paties sumuštinio su kitais vaikais.

7. Neaprengti per šiltai. Viena dažnai daromų klaidų – vaiko rengimas per šiltai. Tuomet jis suprakaituoja, susidaro didesnis skirtumas tarp aplinkos ir kūno temperatūros, tad pūstelėjus vėjeliui, greit peršąla.

***Nuo ko pradėti grūdinimą*?** Jei vaikas susirgo, pirmiausia reikia jį išgydyti, būtinai palaukti bent savaitę, kol visiškai pasveiks, ir tik tuomet pradėti stiprinti imunitetą – grūdinti. Grūdinimo procedūras reikia bandyti atlikti tuo pačiu metu ir būtinai kasdien. Tik kasdienis grūdinimas duoda rezultatų. Oro vonios. Patariama pradėti nuo mažylio migdymo lauke, gerai išvėdintame kambaryje. Rekomenduojama leisti pabūti vaikui kambaryje neaprengtam. Grūdinti vandens procedūromis pradedama pamažu. Tai daryti reikia kiekvieną dieną panašiu metu, mažinant vandens temperatūrą 1–2 laipsniais kas kelios dienos. Kūdikį grūdinti vandeniu reikėtų pradėti iš pradžių įtrinant švelniu, gerai išgręžtu 35–36 laipsnių šilumos rankšluosčiu ir mažinant temperatūrą kas keletą dienų. Didesnius vaikus galima grūdinti ir kontrastiniu dušu, mažinant temperatūrą, atlikti kojų kontrastines voneles, apipilti keliais laipsniais žemesnės temperatūros vandeniu ar leisti įlipti į žemesnės temperatūros vandenį. Vaikščiojimas basomis rekomenduojamas bet kokio amžiaus vaikams. Žmogaus pėdoje yra daugiau nei 30 įvairių refleksogeninių zonų, susijusių su įvairių organų veikla. Be to, lakstyti basomis naudinga ir plokščiapadžiams vaikams.

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.

Vaikų sveikata – mūsų, tėvų, rankose. Kasdieniai grūdinimo ritualai ne tik suartins šeimą, bet ir sustiprins mažųjų sveikatą. Tereikia kantrybės ir noro.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje

Jadvyga Grubliauskienė