**Часто болеющие дети – в чем причина, как укрепить организм?**

**Вопрос:** Почему ребенок постоянно недомогает и что сделать, чтобы прервать эту тенденцию

**Ответ:** Одни малыши с ясельного возраста отличаются несокрушимым здоровьем, они могут лизать сосульки, промачивать ноги и кувыркаться в снегу, а потом даже не расчихаться. А другие заболевают всеми мыслимыми инфекциями, подхватывают все детские болезни. Такие дети половину детсада, начальной школы проводят дома, к вящему огорчению мам. С чем связана эта разница?

Способность организма сопротивляться болезням зависит от иммунитета и восприимчивости к тем или иным болезням. Даже во время самых опасных эпидемий всегда оставались люди, не подверженные инфекции – их защитные силы сопротивлялись возбудителям болезни. Иммунитет делится на врожденный и приобретенный.

Если ребенок часто страдает от бактериальных и вирусных инфекций, значит, его иммунитет чем-то подорван. Причиной могут быть постоянно воспаленные миндалины, кариозные зубы или другой источник заражения.

Часто болеющего ребенка надо тщательно обследовать и устранить внутренние причины ослабления иммунитета – больные зубы, воспаленные миндалины, дефицит витаминов или микроэлементов. Обязательно пройдите с ним аллергопробы, чтобы удостовериться, что причина не в пище или домашней мурке.

Для поднятия иммунитета в первую очередь обеспечьте ребенку комфортную психологическую обстановку, в которой здоровым быть... выгоднее! Заведите семейную традицию еженедельных походов, прогулок, игр, в которых принимают участие те, кто не болеет. Если ребенок в очередной раз слег – не уделяйте ему слишком много внимания, не допускайте послаблений. Больным вредны лакомства, интернет, телевизор, компьютерные игры.

Внимательно осмотрите дом – возможно в нем слишком шумно, пыльно или сыро. Кормите ребенка продуктами домашнего приготовления, не заставляя есть те блюда, от которых малыш отказывается наотрез – возможно, его организм лучше знает, что нужно. Соблюдайте режим питания и сна.

Часто болеющему ребенку особенно важно бывать на свежем воздухе, греться на солнце, взаимодействовать с живой природой. Гуляйте в парках и по берегам рек, в теплое время года принимайте солнечные ванны. Почаще проветривайте детскую спальню. Не забудьте о закаливании – обливаниях, обтираниях, ходьбе босиком в сезон.

Регулярные физически нагрузки укрепляют иммунитет. Обзаведитесь велосипедами, играйте в футбол во дворе, катайтесь на лыжах, перекидывайтесь снежками.

Поднять иммунитет помогают витаминные комплексы с микроэлементами, адаптогены (янтарная кислота), женьшень, аралия, элеутерококк, пантокрин. Однако без консультации с врачом лучше их не использовать и в любом случае убедитесь, что вы даете ребенку лекарство, а не БАД.