

Які щеплення входять до українського календаря щеплень?

Паротит (свинка) - 12 міс., 6 років, 15 років (хлопці)

Туберкульоз - 3-7 день, 7 років, 14 років

Гепатит В - 1 день, 1 міс., 6 міс.

Дифтерія - 3, 4, 5, 18 міс., 6 років, 14 років, 18 років, далі кожні 10 років

Кашлюк - 3, 4, 5, 18 міс.

Правець - 3, 4, 5, 18 міс., 6 років, 14 років, 18 років, далі кожні 10 років

Поліомієліт - інактивована (нежива) вакцина: 3,4 міс.;

- оральна (жива) вакцина: 5, 18 міс., 6 років, 14 років

Гемофільна інфекція - 3, 4, 5, 18 міс.

Кір - 12 міс., 6 років

Краснуха - 12 міс., 6 років, 15 років (дівчата)

Як зміцнити дитячий імунітет?

Фахівці відзначають, що у сучасних дітей слабкий імунітет. Від легкого нежитю малюки заробляють запалення легенів, а кашель найчастіше триває місяцями. Як підтримати здоров'я дитини, але при цьому не підірвати імунну систему?

Користь від хвороб

Звичайно, жоден батько не хоче, щоб його дитина хворіла.

Нерідко при найменших ознаках застуди, мами тут же кидаються зміцнювати дитячий організм різними препаратами.

Лікарі тим часом попереджають: хворіти для малюка — абсолютно нормально.

Імунна система як би вивчає віруси і мікроби, щоб при наступній зустрічі їх знати і давати відсіч. Той факт, що дитина періодично хворіє, ще не говорить про ослаблений імунітет.

«Коли малюк йде в дошкільний заклад, що завжди турбує батьків, він починає зустрічатися з новими вірусами, з якими досі не стикався. Імунної пам'яті немає, тому дитина починає хворіти. У цьому треба бачити позитивну сторону — своєрідну

тренування імунітету », — вважає доктор медичних наук Тетяна Войтович.

Тим часом, важливо допомагати і підтримувати імунітет малюка цілий рік. При цьому зовсім необов'язково постійно напихати дитини всілякими таблетками та препаратами для профілактики.

Що корисно для дитячого імунітету?

Загартовування. Один з кращих способів загартовування для зростаючого організму — плавання в басейні. «Наші спостереження показують, що діти, які плавають щодня в басейні, хворіють рідко і коротко», — говорить Тетяна Войтович.

У цих же цілях відмінно підійде і катання на льоду. Регулярні заняття при мінусовій температурі і задоволення доставлять, і здоров'я підтягнутий.

Харчування. На столах сучасних дітей рідко бувають свіжі продукти з грядки. В основному, це оброблена їжа, де мало вітамінів і корисних речовин. Розробники дитячого харчування постійно ламають голови, як заповнити баланс потрібних елементів.

Важливо знати, що імунітет підвищують мінеральні речовини, цинк, залізо, вітаміни С і А. У окремому ряду харчування, яке зміцнює здоров'я дитини, стоять кисломолочні продукти. Так що фахівці радять вибирати для малюка меню, багате цими елементами.