



# МАМАКО

Бережное детское питание  
на козьем молоке

## Как поддержать и укрепить иммунитет ребенка до года

### Грудное вскармливание

ГВ снижает показатели заболеваемости и смертности от инфекционных болезней. Всем известны защитные функции грудного молока: оно содержит иммуноглобулины, лактоферрины, лизоцим, цитокины и даже материнские лейкоциты.

### Рацион кормящей мамы и ребенка

Важно обеспечить достаточное поступление в организм макро- и микроэлементов. Помогут сбалансированное питание мамы на ГВ, правильно подобранные адаптированные молочные смеси (посоветуйтесь с педиатром на предмет использования смесей, содержащих олигосахариды грудного молока 2'-FL, смеси на основе козьего молока также могут рекомендоваться для правильного формирования иммунитета), своевременное введение и расширение прикорма.

### Вакцинация

Вакцина мягко стимулирует организм вырабатывать защитные антитела против инфекций.

### Физические нагрузки

Умеренная активность положительно влияет на сосудистую, эндокринную, нервную и иммунную системы. При тяжелых нагрузках можно прийти к истощению ресурсов иммунной системы.

### Кратковременный стресс

При непродолжительном стрессе происходит «стимуляция» иммунной системы: количество защитных клеток увеличивается. При длительном и хроническом стрессе ресурсы истощаются, происходит угнетение иммунитета.

### Отсутствие анемии

Важно предупредить железодефицитную анемию: при болезни может снижаться уровень защитных клеток и иммуноглобулинов.

### Закаливание

При непродолжительном переохлаждении происходит выброс защитных иммуноглобулинов. Затем при повышении температуры (контрастный душ) сосуды расширяются, и иммуноглобулины распространяются по всему кровеносному руслу. Поэтому не стоит бояться того, что ребенок ходит дома босиком, не нужно кутать его для прогулки. Хорошо посещать с малышом бассейн, купать его дома в воде пониженной температуры и т. д.

### Отсутствие дефицитных состояний

Макро- и микроэлементный статус малыша зависят от его питания, в котором обязательно должны присутствовать все нутриенты: белки, жиры, углеводы (БЖУ), витамины, минералы. Педиатры не одобряют прием мультивитаминов, поскольку их полезность не имеет достаточных доказательств.<sup>5</sup>

### Витамин D

Дефицит витамина D увеличивает риск инфекций и осложнений. Витамин назначают всем новорожденным и младенцам в профилактических дозах. Прогулки в ранние утренние и вечерние часы, когда нет активного солнца, способствуют естественной выработке этого витамина.