

Jak kształtować odporność u dzieci.

Dla każdego rodzica najważniejsze jest zdrowie dziecka. Problem przeziębień wśród dzieci jest szczególnie aktualny w okresie jesienno–zimowym, kiedy maluchy częściej, niż w innych porach roku narażone są na różnego rodzaju infekcje. Duże skupiska dzieci, takie jak przedszkola czy szkoły, są w tym czasie istną „wylęgarnią” wirusów i bakterii, przenoszących się z jednego malucha na drugiego.



Przeciętnie dziecko w wieku przedszkolnym choruje 6-7 razy w roku na choroby przeziębieniowe. Jest to prawie nie do uniknięcia. Ważne jest zadbanie, aby nie występowały u niego w tym okresie niedobory witamin, minerałów i podstawowych składników odżywczych, bo to gwarantuje porażenie siebie z chorobą. Dieta dziecka powinna zawierać odpowiednią ilość białka, kalorii, odpowiednich tłuszczów, w których rozpuszczają się niektóre witaminy oraz błonnika.

Posyłając dziecko do przedszkola, niezależnie od wieku, rodzice muszą liczyć się z częstszymi problemami zdrowotnymi. Nosy i gardła przedszkolaków są rezerwuarem wielu drobnoustrojów chorobotwórczych, na które my dorośli jesteśmy już z reguły uodpornieni. Nasze maluchy natomiast, szczególnie, gdy są świeżo po jakiejś chorobie, która nadwyrężyła ich odporność, łatwo zapadają na kolejne zakażenie, często poważniejsze, spowodowane np. przez pneumokoki bytujące w nosie kolegi. Bardzo ważne dla wzmacniania odporności dziecka jest, poza dbaniem o dietę i hartowanie go, leczenie każdej infekcji oraz możliwość przeprowadzenia rekonwalescencji. **W fazie pojawienia się pierwszych objawów przeziębienia bardzo ważna jest pozostawienie dziecka w domu, w ciepłe. Tym bardziej, że w początkowej fazie choroby dziecko najbardziej zaraża kolegów.**

Wiek przedszkolny to okres życia typowy dla chorób zakaźnych. Większość dzieci jest już wtedy po pierwszej dawce szczepienia przeciwko odrze, śwince i różyczce, ale pozostaje ryzyko zachorowania na ospę wietrzną, grypę czy żółtaczkę pokarmową. Między innymi przed tymi chorobami można uchronić dziecko całkowicie lub złagodzić znacznie ich przebieg, stosując szczepionki nieobowiązkowe, ale zalecane w polskim kalendarzu szczepień.

Warto o tym porozmawiać ze swoim pediatrą przed wysłaniem dziecka do przedszkola i wtedy przeprowadzić szczepienia przeciwko ospie wietrznej, żółtaczkę pokarmowej. Podejrzenie, że z odpornością małego dziecka coś jest nie tak, ma uzasadnienie, jeśli infekcje wracają częściej niż raz na dwa miesiące, przebiegają nietypowo, ciężko i niemal za każdym razem kończą się ropnymi zakażeniami.

Wtedy koniecznie musimy zwrócić się do pediatry, aby skontrolować stan zdrowia dziecka i ewentualnie wykonać badania dodatkowe. Nie da się, jak widać, zupełnie uniknąć infekcji u dzieci, które zaczęły się kontaktować z innymi maluchami - można jednak starać się zmniejszyć ilość tych zachorowań do niezbędnego minimum stosując:

- **Szczepienia ochronne**

Oprócz pilnowania kalendarza szczepień warto poddać dziecko, zwłaszcza takie, które często choruje, dodatkowym szczepieniom przeciwko pneumokokom i meningokokom. Uchronimy je w ten sposób przed bakteryjnymi powikłaniami popularnych infekcji wirusowych. Pediatrzy zalecają również podawanie najmniejszym dzieciom szczepionki przeciw grypie.

- **Preparaty wzmacniające odporność**

Przeznaczone są właśnie dla często chorujących dzieci. Są to zawiesiny z cząsteczkami bakterii, najczęściej wywołujących choroby. Układ odpornościowy może na nich „trenować” i wytworzyć pamięć immunologiczną - zdolność do obrony. Dodatkowo stymulują organizm do reakcji antyalergiczných. Można je stosować już u maleńkich dzieci nawet podczas infekcji, pod warunkiem że dziecko zaczęło terapię, kiedy było zdrowe. Przeciwwskazaniem są przewlekłe choroby (np. cukrzyca, choroby nerek i wątroby). Aby leki właściwie zadziałały, trzeba brać je w odpowiednim cyklu. Wybór szczepionki zależy od lekarza. Na wytworzenie odporności trzeba około trzech miesięcy.

- **Zdrowa dieta**

Przewód pokarmowy to największy organ układu immunologicznego, dlatego zdrowa dieta jest tak ważna dla budowania naturalnej odporności organizmu. Posiłki dziecka powinny być różnorodne. Dietę zdrowego dziecka należy oprzeć na mleku, produktach zbożowych z pełnego przemiału, warzywach i owocach, wzbogacać o chude mięso, jaja i morskie ryby. Wzmacnianiu odporności sprzyja uzupełnienie posiłków malca w naturalne prebiotyki znajdujące się w cykorii, porach, karczochach, czosnku, szparagach, cebuli i bananach. Trzeba pamiętać również, żeby dziecko jadło regularnie.

- **Hartowanie**

Podstawą hartowania są codzienne spacerunki. Dziecko powinno spędzać na świeżym powietrzu przynajmniej dwie godziny dziennie. Przeciwwskazaniem do wyjścia z domu dla zdrowych małych dzieci jest tylko temperatura spadająca więcej niż 10 stopni poniżej zera. Malca nie można też przegrzewać, a posiłki i napoje dla niego powinny mieć temperaturę pokojową.

Często boimy się by nasza pociecha nie zmarzła, opatulamy je w ciepłe ubrania, trzymamy w mocno ogrzanych pomieszczeniach. O zimnych napojach czy lodach nasze dzieci mogą jedynie marzyć. Postępując tak niestety szkodzimy maluchom. Dla zdrowia dziecka bardzo ważne jest hartowanie.

Zanim wyślemy dzieci do przedszkola powinniśmy szczególnie zadbać o hartowanie dzieci, czyli przyzwyczajanie organizmu do różnych warunków panujących w otoczeniu. Jego celem jest stymulowanie organizmu i przyzwyczajanie go do nagłych zmian temperatur i wilgotności. Zahartowany organizm będzie odporniejszy na potencjalne infekcje. Najlepszym momentem na rozpoczęcie procesu hartowania dziecka jest lato. Wówczas ryzyko chorób jest dużo niższe niż w trakcie innych pór roku. Jednym z najlepszych sposobów hartowania jest brodzenie w wodzie. Jesienią warto kontynuować rozpoczęty latem proces hartowania. Wspaniałą okazją po temu mogą być wycieczki do lasu. Panuje tam szczególnie mikroklimat. Porastające polskie lasy sosny, świerki i modrzewie wydzielają olejki eteryczne, które mają zbawienny wpływ na zdrowie maluchów. Podrażnione przez składniki olejków drogi oddechowe oczyszczają się niemal jak przy inhalacji.

Ponadto letnie hartowanie możemy kontynuować w warunkach domowych. Jeśli nasze dziecko latem biegało boso po plaży, po trawie, brodziło w wodzie, to zabiegi te możemy zastąpić co wieczór, nacierając stopy zimną wodą. Po takim ochłodzeniu stóp koniecznie trzeba je dobrze osuszyć, a potem założyć ciepłe skarpety.

ZASADY SPRZYJAJĄCE HARTOWANIU DZIECKA I RODZICA:

- 1. Spacerujcie codzienne także w chłodniejsze i deszczowe dni.***
- 2. Nie przegrzewajcie się i nie ubierajcie zbyt ciepło.***
- 3. Zażywajcie krótkich kąpielii w chłodnej wodzie.***
- 4. Jedzcie dużo owoców i warzyw, bogatych w witaminy.***
- 5. Często wietrzcie mieszkanie i przy ładnej pogodzie śpijcie przy uchylonym oknie.***
- 6. Wyjedźcie na kilkutygodniowy wyjazd „na łono natury”, zmieńcie klimat.***

