

## **Żeby nasz przedszkolak mniej chorował!**

Jak to możliwe, że jak tylko w przedszkolu pojawia się jedno zakatarzone dziecko, cała grupa choruje? Czy można jakoś ustrzec małego przedszkolaka przed zarazkami? Tak wystarczy wzmocnić jego odporność! Wszystkie dzieci chorują i jest to całkiem naturalna sprawa. Ich układ odpornościowy dopiero uczyć się zwalczać wirusy i bakterie i bardzo często przegrywa. Jeżeli nasza pociecha choruje 8-10 razy do roku, nie ma, czym się przejmować. Jeżeli jednak zapada na infekcję częściej, a każda kończy się poważną chorobą tj. zapalenie oskrzeli, płuc czy angina warto trochę wspomóc odporność dziecka. Oto 6 małych sposobów na uodpornienie!

1. **Nie przegrzewaj**- temperatura w domu nie powinna przekraczać 19-20<sup>0</sup>. Jeżeli zmiana temperatur między domem a podwórkiem jest wysoka wtedy trudno dziecku się przystosować do nagłej zmiany temperatury. **Mieszkanie powinno być codziennie wietrzone.** Zalecane jest też nawilżanie pokoju w nocy np. powieszenie mokrego ręcznika na kaloryferze.
2. **Staraj się zmieniać klimat**- warto jest, choć raz do roku wyjechać nad morze lub w góry.
3. **Dbaj o dietę**- pokarm matki dostarcza niemowlęciu potrzebne przeciwciała, natomiast starsze dziecko powinno mieć odpowiednio zbilansowaną dietę. Powinno dostawać odpowiednią ilość owoców i warzyw bogatych w witaminy C, A, B a także ważne by dostarczać mu pokarmy bogate w żelazo.
4. **Pamiętaj o wypoczynku** – dziecko niewyspane i przemęczone jest narażone na infekcje. Liczba drzemek powinna być odpowiednia do wieku. Dziecko musi mieć również wakacje i przerwy w miarę możliwości dajcie maluchowi zatęsknić za żłobkiem czy przedszkolem.
5. **Chodź na spacer**- Staraj się z dzieckiem wychodzić na dwór. **Przeszkodą może być jedynie silny wiatr, zacinający deszcz lub temperatura poniżej – 15<sup>0</sup>.** Mały katar czy kaszel to nie powód do

rezygnacji z pobytu na podwórku. Wręcz przeciwnie pobyt na świeżym powietrzu pozwala maluchowi łatwiej oddychać. Pamiętaj jednak żeby ubierać dziecko odpowiednio do pogody oraz PORY ROKU puchowe kurtki i ciepłuchne buty tylko na zimę!

6. **Wzmacniające preparaty**- podawaj dziecku po konsultacji z lekarzem. Taka kuracja musi trwać, co najmniej kilka tygodni by była skuteczna. Nie podawaj kilku preparatów na raz. Pomocne w podnoszeniu odporności są preparaty z jeżówki, aloesu i aronii oraz tran.

### **Dziecko jest najbardziej narażone, gdy:**

- \* rozpoczyna przygodę ze żłobkiem lub przedszkolem, a do tej pory siedziało z opiekunem w domu.
- \* dopiero co skończyło chorować. Powinnaś jeszcze przez parę dni trzymać je z dala od dużych skupisk ludzi.
- \* przeszło kurację antybiotykową. Organizm jest wyjąłowiony i potrzebuje kilku dni na regenerację.
- \* ma anemię. Dlatego gdy nasza pociecha często choruje warto zrobić mu nie tylko podstawowe badania, ale sprawdzić poziom żelaza.

Materiały zebrała i opracowała mgr Aneta Micewicz