

## 9 kroków, jak dbać o kondycję zdrowotną naszego malucha

Często wydaje nam się, że odizolowanie naszego dziecka od źródeł zakażeń to najlepszy sposób na zapobieganie ewentualnym chorobom. Powinniśmy jednak pamiętać, że w życiu malucha zawsze nadchodzi taki moment, gdy unikanie kontaktu z otoczeniem nie jest już możliwe. Ekspert „Zdrowa ONA” podpowiada, jak dbać o kondycję zdrowotną dziecka, żeby etap pójścia do żłobka lub przedszkola nie kojarzył się z niekończącymi się infekcjami.

*Rodzice często skarżą się, że przecież dbali o swoje dziecko, dobrze je ubierali, chronili przed mrozem i kontaktem z chorującymi osobami, a maluch i tak ma kolejne infekcje. Przede wszystkim musimy zdać sobie sprawę z tego, że układ odpornościowy kształtuje się między innymi poprzez kontakt z czynnikami powodującymi zakażenia – dziecko musi mieć z nimi styczność, żeby nauczyć się przed nimi bronić. Dlatego izolacja od otoczenia nie jest dobrym rozwiązaniem. W momencie, gdy nasz maluch musi iść do żłobka czy przedszkola, okazuje się, że jego organizm nie umie się bronić przed wirusami i bakteriami – tłumaczy prof. UWM dr hab. n. med. Piotr Jurkowski, Kierownik Katedry Pediatrii, Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, ekspert programu „Zdrowa ONA”. Dbanie o kondycję zdrowotną córki lub syna trzeba rozpocząć już w okresie noworodkowym. Jeśli będziemy przestrzegać kilku zasad i wypracujemy z dzieckiem pewne nawyki, to potem rzadziej będziemy musieli korzystać z porad lekarza – dodaje prof. Jurkowski.*

### **Krok 1. Odpowiednie ubranie.**

Zapomnijmy o zasadzie „Im cieplej, tym lepiej”. Odczuwanie ciepła i zimna to kwestia subiektywna. Każdy z nas ocenia to inaczej. W przypadku starszych dzieci, możemy zapytać, czy jest mu zimno czy ciepło. Nie zakładajmy z góry, że wiemy lepiej. Nasze maluchy często powiedzą, gdy będą się czuły niekomfortowo. Z taką oceną może być problem, gdy dzieci są bardzo zaaferowane zabawą. Wtedy musimy uwzględnić ich aktywność i warunki zewnętrzne. W przypadku noworodków ważna jest obserwacja – czkawka, kichanie, marmurkowata skóra, gdy jest mu zimno, a wystąpienie potówek, wypieki na twarzy czy niepokój mogą świadczyć o przegrzaniu.

### **Krok 2. Odpowiednia temperatura w domu.**

Ocenia się, że w pomieszczeniu, w którym przebywa noworodek temperatura powinna być na poziomie 21-23°C, a w późniejszym wieku 20-21°C. Wysoka temperatura sprzyja wysychaniu błon śluzowych, co zwiększa podatność na zakażenia.

### **Krok 3. Wietrzenie pomieszczeń, w których przebywa dziecko.**

Świeże powietrze nawet zimą jest niezbędne dla zdrowia całej rodziny, także noworodka. Dzięki wietrzeniu zmniejsza się stężenie bakterii i wirusów w pomieszczeniu, a zwiększa ilość tlenu niezbędnego do oddychania. Pomieszczenie powinno się wietrzyć systematycznie, np. raz dziennie, przenosząc dziecko do innego pokoju, gdy temperatura za oknem jest zbyt niska.

### **Krok 4. Właściwa higiena.**

Warto ustalić ze swoim dzieckiem kilka zasad dotyczących higieny – regularne mycie rąk przed każdym posiłkiem, po skorzystaniu z toalety i zabawach na zewnątrz. Należy zadbać też o to, żeby owoce i warzywa, jeżeli są spożywane na surowo i dziecko ma do nich samodzielny dostęp, zawsze były umyte.

### **Krok 5. Prawidłowe odżywianie.**

Z mlekiem matki organizm dziecka otrzymuje przeciwciała, które chronią przed infekcjami. Jednak przychodzi taki moment, kiedy konieczne staje się włączenie innych produktów. Dlatego zalecane jest stopniowe rozszerzanie diety o składniki potrzebne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu – białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy

i minerały. Powinniśmy pamiętać, że mamy bardzo duży wpływ na kształtowanie nawyków żywieniowych naszego dziecka.

#### **Krok 6. Częste spacery i przebywanie na świeżym powietrzu.**

W lecie chętniej wychodzimy z dziećmi na spacer, ale zimą również trzeba o nich pamiętać (do 8-10°C na minusie). Krótki spacer, nawet 15-20 minutowy bardzo dobrze wpływa na kształtowanie odporności dziecka, dlatego warto przyzwyczajać nasze maluchy do przebywania na świeżym powietrzu (noworodki również). Nawet deszcz nie jest straszny, gdy odpowiednio ubierzemy dziecko w nieprzemakalny płaszcz i kalosze.

#### **Krok 7. Szczepienia ochronne.**

Pamiętajmy o szczepieniach obowiązkowych – powinny być wykonywane zgodnie z obowiązującym kalendarzem szczepień. Dodatkowo w okresach wzmożonej podatności na zakażenia, np. przed pójściem do żłobka lub przedszkola, warto porozmawiać z lekarzem o dodatkowych szczepieniach (tzw. zalecanych), które pozwolą zapobiec infekcjom lub sprawią, że ich przebieg będzie łagodniejszy.

#### **Krok 8. Leczenie klimatyczne.**

Nasze mamy i babcie nie raz wspominały o tym, że jod nad morzem czy tlen w górach wspaniale oddziałują na nasz organizm. Zmiana klimatu to bardzo ważny element oddziaływania na odporność dziecka. Dlatego 1-2 razy w roku, np. podczas wakacji i ferii powinniśmy na kilka dni wyjeżdżać z naszym dzieckiem poza miasto. Oczywiście morze i góry to wersja optymalna, jednak jeżeli mieszkacie w mieście warto również wyjechać na weekend na wieś czy nad jezioro. Każda zmiana klimatu to dobry trening dla kształtującej się odporności.

#### **Krok 9. Leki wzmacniające odporność.**

Jeżeli Twoje dziecko często choruje lub chcesz wzmocnić jego odporność przed okresem zwiększonego prawdopodobieństwa zakażeń, porozmawiaj z pediatrą o możliwych terapiach wzmacniających odporność. Pamiętaj jednak, żeby żadnych leków nie stosować na własną rękę. Powinny być dobrane indywidualnie przez lekarza pediatrę, który zna dziecko i będzie wiedział, jaki lek, w jakiej dawce i jak długo podawany da pozytywne efekty i wzmocni odporność naszego malucha.