

## JAK WSPIERAĆ ODPORNOŚĆ U DZIECI?

### Urozmaicona zdrowa dieta!

Im bogatsze menu tym większa pewność, że organizmowi nie brakuje żadnych witamin i minerałów. Dziecko powinno jeść warzywa, owoce, nabiał, chude mięso, tłuste ryby oraz produkty pełnoziarniste. Głód szybko obniża odporność, dlatego dziecko powinno jeść regularnie, ok. 5 posiłków dziennie. Istotne jest nawadnianie organizmu, ponieważ odpowiednia ilość płynów nawilża błony śluzowe dróg oddechowych, dzięki czemu nie przyczepiają się do nich bakterie i wirusy. Warto zadbać, by dieta dziecka była bogata w składniki odżywcze oraz witaminy, a przede wszystkim w:

- **witaminę C** - chroni komórki odpornościowe; dużo jej w cytrusach, natce pietruszki, papryce;
- **witaminę A** - uszczelnia błony śluzowe, co utrudnia przedostanie się zarazkom; dużo jej w marchewce, brokułach, dyni;
- **witaminę E** - potęguje działanie witaminy A; dużo jej w soi, pomidorach;
- **selen** - pierwiastek wzmacniający działanie układu odpornościowego; dużo go w owocach morza, rybach, jajkach i pestkach słonecznika;
- **cynk** - uczestniczy w tworzeniu niektórych rodzajów białych ciałek i stymuluje ich wzrost; dużo go w drobiu, rybach i kaszach.

### Nauka higieny!

Zdecydowana większość bakterii i wirusów przenoszona jest na dłoniach. Dlatego absolutnym minimum jest staranne mycie rąk z użyciem mydła przed każdym posiłkiem, po wizycie w toalecie i po powrocie do domu np. ze spaceru.

### Zapewnij ruch na świeżym powietrzu!

Odporność dziecka można skutecznie zwiększać poprzez przebywanie na świeżym powietrzu, dlatego zaleca się, by rodzice wychodzili z dzieckiem na spacer każdego dnia na minimum godzinę. Nawet, jeśli pogoda nie zachęca do opuszczania domu, warto się przemóc. Przebywanie w różnych warunkach atmosferycznych sprzyja bowiem rozwojowi mechanizmowi termoregulacji u dziecka, dzięki czemu organizm dziecka będzie lepiej reagował na zmiany temperatury. Dziecko z katarem nie musi całymi dniami przebywać w domu. O ile nie ma gorączki spacer są jak najbardziej wskazane. Świeże powietrze udrażniając nos ułatwi dziecku oddychanie.

Spacer nie są wskazane gdy temperatura spada ponad 10 °C poniżej zera, bądź wieje mocny wiatr. Należy pamiętać o tym, by nie ubierać dziecka zbyt ciepło. W domu dziecko powinno być ubrane podobnie jak dorosły, a na spacer należy założyć mu jedną warstwę ubrania więcej niż na sobie. Śpiworek czy koc też liczy się jako warstwa ubrania. Najlepszym rozwiązaniem jest ubieranie dziecka na cebulkę. Dwie lżejsze bawełniane bluzki grzeją lepiej niż jeden bardzo gruby sweter, bo między nimi tworzy się warstwa ciepłego izolującego powietrza. Nie wolno zakładać dziecku obcisłych rajstopek ani bluzeczek – mogą hamować krążenie krwi i prowadzić do odmrożeń. W zimę przed wyjściem na spacer zalecane jest posmarowanie dziecku buzi tłustym, zimowym kremem.



### **Nie przegrzewaj dziecka – hartuj go!**

Hartowanie to kolejny klucz do uniknięcia kłopotów zdrowotnych jesienią i wiosną. Jest to podstawowy sposób usprawniający mechanizm termoregulacji. Stopniowo przyzwyczajany do niższych temperatur organizm ludzki staje się między innymi mniej podatny na gwałtowne zmiany pogody, szczególnie temperatury powietrza. Dlatego nie unikajmy spacerów z dzieckiem podczas niewielkiego deszczu, nie wpadajmy w panikę z powodu gorszej aury, jeżeli maluch jest odpowiednio ubrany itd. Popularnym mitem jest sprawdzanie ciepłoty rąk czy noska dziecka, które w żadnej mierze nie świadczą o wychłodzeniu organizmu. To, czy dzieciom jest zimno, sprawdzamy, dotykając karku malucha i dopiero w sytuacji, kiedy jest on chłodny, dodatkowo okrywamy dziecko.

### **Dobry sen i samopoczucie dziecka!**

Dużą rolę we wzmocnieniu odporności odgrywa zdrowy sen, w czasie którego organizm regeneruje się, a dziecko rozwija się i rośnie. Aby dziecko spało spokojnie, pokój powinien być przewietrzony, a temperatura powietrza powinna wynosić 18-19°C. Centralne ogrzewanie czy klimatyzacja wysuszają śluzówki w gardle i nosie, przez co bakterie i wirusy wnikają do organizmu. Kilka razy dziennie powinno się wietrzyć mieszkanie oraz nawilżać powietrze. Stres jest również wywoływany przez niedobór snu, a w konsekwencji osłabienie i zmęczenie, więc należy bezwzględnie przestrzegać godzin snu dziecka. Stres jest ogromnym wrogiem odporności, dlatego należy zadbać o najbardziej komfortowe samopoczucie dziecka, w okresie stresu ( np. pierwsze tygodnie w żłobku, przeprowadzka) powinno się zapewnić dziecku dużą dawkę relaksu, zabawy i przyjemności.

### **Wakacje w innym klimacie!**

Taki wyjazd powinien trwać minimum dwa tygodnie, a najlepiej trzy. Należy zmienić klimat, co w praktyce oznacza, że np. mieszkańcy gór powinni odpoczywać nad jeziorami lub morzem. To zmusi organizm do wyężonej pracy, związanej z dostosowaniem do zupełnie nowych warunków: temperatury, ciśnienia, wilgotności powietrza. Ten wysiłek zaprocentuje w przyszłości, gdy organizm będzie musiał walczyć z chorobami. Poza tym taka zmiana sprawia również, że:

- wzrasta wydolność płuc, serca i układu krążenia;
- wzrasta liczba czerwonych krwinek, co zapobiega anemii;
- poprawia się przemiana materii;
- wzrasta apetyt;
- poprawia się sen i nastrój.

**Ale uwaga!** Na początku pobytu w nowym miejscu organizm dziecka może być osłabiony i potrzebuje tzw. okresu adaptacyjnego. Na ten czas nie powinno się planować bardzo długich spacerów i innych intensywnych aktywności.