



Dziecko, które właśnie poszło do przedszkola, łapie infekcje. Chorobom również sprzyja tegoroczna pogoda. Padający deszcz, silny i porywisty wiatr oraz poranne przymrozki.

W pierwszym roku życia dziecko zwykle niewiele choruje. Chronią je wciąż przeciwciała otrzymane w czasie ciąży, a później wyssane z mlekiem matki. Niestety, w drugim i trzecim roku życia układ odpornościowy malca wciąż nie jest jeszcze ostatecznie ukształtowany, natomiast ta pierwsza ochrona przestaje już działać. Zwykle zbiega się to z czasem, gdy dziecko idzie do żłobka lub przedszkola. Po raz pierwszy styka się tam z wieloma wirusami, bakteriami i łapie infekcję za infekcją. Przedtem większość czasu spędzało w domu. Tam stykało się tylko z "oswojonymi" już mikroorganizmami. Teraz po raz pierwszy jego organizm musi stawić czoło nowym zarazkom, których głównym źródłem są inne dzieci. Wystarczy, że jeden malec ma katar, żeby za dwa dni kichała cała grupa. Kiedy organizm dziecka zaczyna walczyć z tymi zarazkami, jego układ immunologiczny wytwarza przeciwciała. Ta naturalna szczepionka będzie potem chronić malucha przed wieloma infekcjami. Zanim to jednak nastąpi, będzie musiał, niestety, swoje odchorować.

Wirusy czy alergia?

W pierwszym roku pobytu w żłobku czy przedszkolu przeciętne dziecko choruje nawet od 6 do 8 razy. Jeżeli infekcji jest więcej, warto wtedy przebadać malca pod kątem alergii. Zdarza się też, że dzieci leczone na ciągle nawracające infekcje górnych dróg oddechowych tak naprawdę chorują na przykład na astmę lub zapalenie zatok.

Co wspomogę organizm?

Jeśli infekcje wracają częściej niż raz na dwa miesiące, przebiegają nietypowo i ciężko, można martwić się o odporność naszego malca. Wtedy koniecznie musimy zwrócić się do pediatry, aby skontrolować stan zdrowia dziecka i ewentualnie wykonać badania dodatkowe. Nie da się zupełnie uniknąć infekcji u dzieci, które zaczęły się kontaktować z innymi maluchami, można jednak starać się zmniejszyć ilość tych zachorowań do niezbędnego minimum.

Co może pomóc w rozwijaniu odporności?

•Szczepienia ochronne

Oprócz pilnowania kalendarza szczepień warto poddać dziecko, zwłaszcza takie, które często choruje, dodatkowym szczepieniom przeciwko pneumokokom. Uchronimy je w ten sposób przed bakteryjnymi powikłaniami popularnych infekcji wirusowych. Pediatrzy zalecają również podawanie najmniejszym dzieciom szczepionki przeciwko 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 antyalergiczych. 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 wzbogaconych o chude mięso, jaja i morskie ryby. Wzmacnianiu odporności sprzyja uzupełnienie posiłków malca w naturalne probiotyki znajdujące się w cykorii, porach, karczochach, czosnku, szparagach, cebuli i bananach. Marchew na przykład działa przeciwbakteryjne, a jabłka - antywirusowo, a w pewnym stopniu chronią także przed przeziębieniami. Najlepszym źródłem witaminy C są owoce cytrusowe, czarne porzeczki, zielona papryka i natka pietruszki. Miód jest bardzo odżywczy. Zawiera cukry proste, witaminy B i C, magnez, wapń, sód, mangan i potas, ma też właściwości antyseptyczne. Można też zrobić maselko czosnkowe (masło



trzeba utrzyć z rozgniecionym ząbkiem czosnku) i smarować nim kanapki dla malucha. Wędlina lub ser złagodzą nieco ostry smak.

- Hartowanie

Podstawą hartowania są codzienne spacerunki. 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. W okresie wakacji warto na pewien czas zmienić klimat, co przyda się szczególnie miejskim, często chorującym maluchom. Dobrze zrobi im wyjazd zarówno w góry, jak i nad morze. Dobrze też, jeśli w tym czasie maluch hartuje się, przebywając większość dnia na powietrzu. Nie przegrzewać w domu i na dworze. Przegrzewanie to najczęstsza przyczyna przeziębień. Wiele rodziców z obawy, by dziecko się nie przeziębiło, ubiera je zbyt ciepło. Tymczasem skutek jest wręcz odwrotny. Przegrzewany maluch ma niesprawny system termoregulacji - źle znosi zmiany temperatury, szybko marznie i częściej choruje. Temperatura w mieszkaniu nie powinna przekraczać 20 st. C, a w nocy może być jeszcze niższa. Małe dzieci w ogóle dużo się ruszają, więc jest im cieplej niż dorosłym. Najlepiej ubrać malucha na cebulkę, by w razie potrzeby móc zdjąć jedną czy dwie warstwy. Co jakiś czas warto sprawdzić, czy dziecku nie jest za gorąco - dotknąć jego karku. Natomiast kiedy wybieramy się na zimowy spacer, musimy przede wszystkim zadbać, by dziecku nie zmarzły stopy, ręce i głowa.

- Nawilżać powietrze

Centralne ogrzewanie wysusza śluzówki. Bakterie i wirusy łatwiej wtedy wnikają do wnętrza organizmu. Dziecko może się budzić w nocy, pokasływać. Aby tego uniknąć, kilka razy w ciągu dnia trzeba mieszkanie wietrzyć (ostatni raz tuż przed snem), a także nawilżać powietrze. Nie jest to specjalnie kłopotliwe. Można wieszać na kaloryferze specjalne pojemniki (pamiętajmy tylko o

częstej wymianie wody i myciu zbiornika) albo po prostu mokry ręcznik. Można też kupić nawilżacz powietrza. Jeżeli dziecko wyrosło już z niemowlęctwa, a w rodzinie nie ma alergików, do takiego nawilżacza warto dodać kilka kropel olejku sosnowego, który zwiększa odporność na infekcje.