

# ZDROWA JESIEŃ

## Nie będzie chorować

Nadejście jesieni wcale nie musi wiązać się z częstymi wizytami u lekarza! Zobacz, co zrobić, aby ustrzec smyka przed paskudnymi wirusami i bakteriami.

Małe dziecko nie ma jeszcze do końca wykształconego układu odpornościowego, dlatego zdecydowanie łatwiej się przeziębia od dorosłego. Na szczęście odporność malucha można wzmocnić. I wbrew pozorom wcale nie musi to być bardzo trudne.

### **PAMIĘTAJ!**

Do szóstego roku życia dziecko może chorować nawet 9-10 razy w ciągu roku i nie oznacza to wcale, że ma jakiegokolwiek niedobory odporności.

#### **1. Nie przegrzewaj maluszka**

To grzech numer jeden przeciw odporności dziecka! Trzymanie smyka w cieplarnianych warunkach nie chroni przed infekcjami, tylko wręcz go osłabia. Dlatego wietrz często mieszkanie, dbaj o to, by w pokoju dziecka było ok. 20-22°C (w nocy może być nawet 18°C). Nie opatulaj malca zbyt ciepło, nie pozwól, by się pocił.

#### **2. Nawilżaj powietrze i nos**

Ciepłe powietrze wysusza delikatną śluzówkę nosa, a to sprawia, że łatwiej przenikają przez nią zarazki. Efekt? Maluszek szybciej się przeziębia. Jeśli nie masz nawilzacza, rozwieś na kaloryferze mokre ręczniki. A kiedy słyszysz, że nos malca jest zatkany, zaaplikuj mu preparat z wodą morską. Wypłukuje z nosa zanieczyszczenia i jednocześnie intensywnie nawilża.

#### **3. Chodźcie na spacer**

Codziennie, przynajmniej przez dwie godziny spacerujcie. Takie przechadzki doskonale hartują. Dzieje się tak dlatego, że oddychanie chłodnym powietrzem dotlenia organizm i stymuluje układ odpornościowy. Unikajcie ruchliwych ulic, bo spaliny wysuszają śluzówkę nosa i obniżają odporność. Pamiętaj, że katar lub lekki kaszel nie są przeciwwskazaniami do spaceru (pod warunkiem, że nie towarzyszy im gorączka). Jeśli zaś za oknem pada albo hula wiatr, poweranduj ciepło ubranego malca przy otwartym oknie.

#### **4. Urozmaicaj dietę smyka**

Monotonne menu osłabia malca, ponieważ nie dostarcza mu wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Dla odporności najważniejsze są białka, witaminy C, A, B i E oraz żelazo i cynk. Witamina C uszczelnia śluzówki będące barierą ochronną wobec drobnoustrojów. Witamina A nazywana jest antyinfekcyjną, bo wzmacnia siły obronne organizmu.

## **5. Nie przesadzaj z higieną**

Zarazki często przenoszą się przez dotyk. Dlatego ucz dziecko, że trzeba myć ręczki zawsze przed jedzeniem, po przyjściu z dworu i po skorzystaniu z nocnika. Nie wychowuj jednak malca „pod kloszem” (pozwól mu brudzić się na spacerze, turlać po dywanie itp.), kontakt z niektórymi zarazkami jest mu niezbędny. Układ odpornościowy, by dojrzeć, musi walczyć: rozpoznać wroga i produkować przeciw niemu przeciwciała. Dlatego dziś mówi się o tym otwarcie, że zbytnia sterylność i za ściśle przestrzeganie zasad higieny paradoksalnie może stać się przyczyną kłopotów. Wychowywanie „pod kloszem” powoduje bowiem, że układ odpornościowy nie pracuje sprawnie.

## **6. Uważaj na antybiotyki**

Bywają przepisywane nawet na zwykłe przeziębienia – często na wyraźną prośbę rodziców, którzy chcieliby, by ich pociecha natychmiast wyzdrowiała. Pamiętaj jednak, że częste stosowanie antybiotyków przynosi sporo szkód. Zwłaszcza w przypadku małych dzieci, których układ odpornościowy dopiero dojrzeje. Antybiotyk niszczy wszystko: zarówno bakterie chorobotwórcze, jak i florę bakteryjną (pre i probiotyki) znajdującą się np. w jelitach. Tymczasem jest ona potrzebna do dobrej pracy układu odpornościowego. Dlatego w trakcie i po kuracji antybiotykowej trzeba dawać malcowi preparat probiotyczny.

## **7. Starajcie się unikać tłumów**

Bo właśnie w tłumie maluch jest najbardziej narażony na atak zarazków. Supermarket pełen zakatarzonych dorosłych, autobus, w którym aż gęsto od wirusów, kawiarnia, w której słychać tylko kichanie – w tych miejscach dziecko raczej nie uniknie przeziębienia.

## **8. Dbaj o dobry sen malca**

Dziecko przemęczone jest osłabione i podatne na infekcje. Dlatego postaraj się tak zorganizować rozkład waszych zajęć, aby malec mógł się porządnie wyspać. Podczas snu jego organizm regeneruje się i nabiera na kolejne batalie z wirusami.

## Likwiduj objawy

Zwykle zaczyna się od przeziębienia. I aby na nim się także skończyło, postaraj się jak najszybciej zlikwidować jego objawy. Oto najlepsze sposoby.

Stało się – choć starasz się, by dziecko wychodziło na spacer, zdrowo jadło i dużo spało, ono zaczyna kichać, kaszeć... To pewnie początki przeziębienia. Spokojnie, oto najczęstsza infekcja u małych dzieci i na szczęście jedna z najłżejszych. Co nie znaczy, że masz ją bagatelizować. Musisz jak najszybciej pozbyć się u malca kataru, bólu gardła, kaszlu i gorączki, bo zaniedbane przeziębienie może szybko przerodzić się w coś poważniejszego, np. zapalenie oskrzeli, a nawet płuc. Zatem działaj!

### PAMIĘTAJ!

Nie podawaj syropu wykrztuśnego, po godz. 14, bo kaszel może utrudnić twojemu dziecku zasypianie

### MALUSZKA BOLI GARDŁO

Malutkie dziecko nie umie jeszcze powiedzieć, że go „boli szyja”, tylko popłakuje. Łatwiej skojarzyć zły nastrój malca z dolegliwym chrypkiem. Płacz może być w gardle, ale nie oznacza, że utrudnia przełykanie. Smyk ma dobre gardło i sprawnie je żerie. Zaczernienie końcem języka (niebiesko-czerwony) jest wskazującym).

Co możesz robić? Daj mu dużo ciepłego napoju, np. herbatki z cytryną, letnią wodę z cukrem. W pierwszym roku życia nie daj mu inhalacji nebularyzacji, do inhalacji używaj elektryczny, do inhalacji używaj mgiełkę. Inhalacje dają łagodząco.

**To ważne!** Jeśli widzisz ropny nos, weź dziecko do lekarza.

### KATAR CIEKNIE Z NOSKA

Katar łatwo złapać, bo wirus przenosi się drogą kropelkową lub na rączkach. U niemowląt pierwszym objawem jest sapka – to znak, że śluzówka nosa jest w stanie zapalnym. Potem pojawia się wodnista wydzielina. Katar męczy bardziej niemowlę niż starsze dziecko, bo małe ma trudniej oddychać.

### SMYK POKASLUJE

Zaczyna się często od pochrząkiwania. Potem dziecko zaczyna pokasływać. Nie wycisжай kaszlu u malca. To ważny odruch obronny organizmu.

Co możesz zrobić? Kiedy kaszel jest suchy, dawaj dziecku do picia wodę, herbatki owocowe, rozcieńczone kompoty. Napój powinien mieć temperaturę pokojową. Smyk może też pić działający przeciwkaszlowo syrop z cebuli (pokrojoną cebulę zasypaną dwiema łyżkami cukru i odstaw w ciepłe miejsce). Rób maluszkowi inhalacje z soli kuchennej. Do garnka wlej dwa litry gorącej wody, dodaj dwie łyżki soli i postaw w pobliżu łóżeczka dziecka (uwaga, by się nie oparzyło). Gdy kaszel stanie się mokry, po konsultacji z lekarzem daj dziecku syrop wykrztuśny, bo drogi oddechowe muszą się oczyszczać z tego, co w nich zalega. Pamiętaj, że maluch czasem nie potrafi wykrztusić wydzieliny, więc ją połyka i może się zdarzyć, że potem ją z wymiotuje. Układaj dziecko w pozycji półsiedzącej – łatwiej mu będzie oddychać. Niemowlę dużo noś na rękach. Aby malcowi ułatwić odkrztuszanie, oklepuj jego plecki kilka razy dziennie (od dołu do góry ręką zwinętą w łódeczkę).

**To ważne!** Jeżeli wzrosła gorączka, kaszel bardzo się nasila, towarzyszy mu duszność i świsty, gdy staje się szczekający lub maluch „zanosi się” (pieje), szybko zadzwoń do lekarza.

### **DZIECKU ROŚNIE TEMPERATURA**

Kiedy smyk jest przeziębiony, może mieć podwyższoną temperaturę. Na ogół jednak nie przekracza ona jednak 38<sup>o</sup> C. Nie traktuj jej jak wroga. Jest naturalną reakcją obronną organizmu na pojawienie się bakterii i wirusów.

Co możesz zrobić? Traktuj dziecko tak, jakby miało lekką infekcję. Zadbaj, by dużo piło (wody, herbatek), odpoczywało i dłużej spało.

**To ważne!** Przy wyższej gorączce podaj maluchowi lek na jej obniżenie. Jeśli temperatura nie obniży się lub jeszcze wzrasta – wezwij lekarza.