



Odporność

TEKST: lek. med. Joanna Gładczak

Lepiej zapobiegać, niż leczyć



Dla każdego rodzica zdrowie jego dziecka jest priorytetem. Aby jednak osiągnąć sukces, konieczna jest codzienna dbałość o rozkład dnia malucha, zbilansowany posiłek, wybór ubranek i dbanie o odpowiednią ilość odpoczynku i higienę.

Piękna złota polska jesień! Dzieci ją uwielbiają – spadające kolorowe liście, babie lato, kasztany i żółędzie.

A do tego w deszczowe dni wspaniałe przeszkody w postaci licznych kałuż! Wszystko to wywołuje na buzi dziecka uśmiech, ale na twarzach rodziców raczej z troską – bo co najlepszego może być z taplania się w kałużach? Jak sprawić, by takie przygody nie były wstępem do choroby? Jak wzmocnić odporność dziecka i dobrze przygotować go na jesienne dni?

Hartowanie czas zacząć!

Hartowanie wspomaga działanie układu immunologicznego, którego zadaniem jest chronienie organizmu przed drobnoustrojami. U dzieci układ odpornościowy kształtuje się jeszcze nawet w okresie szkolnym. Dlatego w wieku przedszkolnym są one bardziej narażone na atak drobnoustrojów – tym bardziej że we wrześniu spora część maluchów po raz pierwszy wyruszy do przedszkola – i po raz pierwszy będzie miała styczność z tak dużą liczbą dzieci.

1 Pierwszym krokiem do hartowania powinna być regularna aktywność fizyczna – najlepiej na świeżym powietrzu. Jeżeli jest to możliwe, warto wybierać tereny otoczone zielenią. Brak ruchu osłabia bariery ochronne, czego efektem są częstsze infekcje oraz osłabienie organizmu.

Kształtowanie zdrowych nawyków jest bardzo ważne w wieku przedszkolnym – wówczas istnieje szansa, że dziecko w przyszłości również chętnie będzie prowadziło aktywny tryb życia.

REKLAMA

Wybierz

ODPORNOSC

dla Twojego dziecka

Polecany dla dzieci w wieku przedszkolnym w okresie jesienno-zimowym.

- Skoncentrowany wyciąg z Aloesu
- Witamina C
- Cynk



© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard.

Skład syropku Plusssz Zizzz Med Odporność: 10 ml zawiera: 3,28 g Aloe barbadensis w postaci skoncentrowanego wyciągu ALOE VERA GEL, 40 mg witaminy C, 5 mg cynku.
Sposób użycia: zaleca się stosować 10 ml syropu dziennie. Można dodawać do napojów. **Producent:** Polski Lek S.A., ul. Chopina 10, 34-100 Wadowice. www.plusssz.pl.



Odpowiednie ubranie

Hartowanie polega na przyzwyczajaniu dziecka do zmian temperatur i zmian warunków pogodowych. Zarówno wychłodzenie, jak i przegrzanie organizmu ma negatywny wpływ na odporność. Na spacer w deszczowy dzień należy założyć pelerynę, a jeżeli jest chłodno i wieje wiatr, wskazane jest okrycie głowy. Koniecznie trzeba również zabezpieczyć nogi przed wilgocią – tutaj niezawodne są kalosze i ciepłe skarpetki – bo nogi dziecka muszą być suche. Wybieraj naturalne materiały i ubieraj malucha na tzw. cebulkę, by łatwo było zdjąć niepotrzebną warstwę.

Właściwa dieta

2 Przedszkolak musi spożywać regularne posiłki (4–5 dziennie), a produkty typu fast food powinny być na stole rzadkością. Dieta musi być urozmaicona oraz bogata w witaminy i minerały, zawierać produkty mleczne, chude mięso i ryby.

Pięć razy dziennie należy serwować maluchowi porcję warzyw i owoców. Zawierają one duże ilości witamin niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego (np. witaminy A, C) i mikroelementów (selen, cynk).

REKLAMA

CZyste ZABKI
FRESHLINE

61 8115 144
www.czystezabki.pl
kontakt@czystezabki.pl

■ **Koniec zmartwień**
przepisami Sanepidu
dotyczącymi higienicznego
korzystania i przechowywania
szczoteczek.

■ **Miesięczny zapas szczoteczek**
dla 1 dziecka (20 sztuk)
to tylko 15 zł brutto!
Przy zamówieniu przez
przedszkole jednorazowo
powyżej 200 sztuk –
dostawa gratis.

Vaneco, ul. Nektarowa 2
62-002 Jelonek (koło Poznania)



**Jednorazowe
szczoteczki do zębów
z porcją żelowej pasty!**



Jak hartować dziecko

• Hartowanie pod prysznicem

Hartowanie na przemian ciepłym i letnim strumieniem wody jest najzdrowsze. Kąpiel w gorącej wodzie jest niezdrowa, od małego staraj się przyzwyczajać dziecko do chłodniejszej wody.

• Systematyczne wietrzenie mieszkania

Dzięki wietrzeniu zmniejsza się ilość drobnoustrojów w powietrzu. Mieszkanie wietrz codziennie, bez względu na panującą za oknem pogodę. Zawsze należy wywietrzyć pokój dziecka przed snem, a w ciepłe jesienne dni można pokusić się o zostawienie uchylonego okna. Temperatura w pomieszczeniach nie powinna przekraczać 20 stopni Celsjusza.

• Utrzymanie prawidłowej wilgotności

W pokojach (zwłaszcza w okresie grzewczym warto na kaloryferach rozkładać mokre ręczniki, zawieszać dozowniki z wodą czy włączać nawilżacz powietrza). Nadmiernie przesuszona śluzówka dróg oddechowych może łatwiej zostać pokonana przez drobnoustroje.

• Optymalny odpoczynek

Ważnym elementem w utrzymaniu zdrowia jest odpoczynek. Istotny jest sen – dziecko w wieku przedszkolnym musi spać około 9–10 godzin na dobę. Godziny zasypiania powinny być stałe.

• Codzienna radosna zabawa

Staraj się, aby dni dziecka były wypełnione aktywną, radosną zabawą. Szczęśliwe i wesołe dzieci rzadziej chorują.

• Zmiana klimatu

Korzystna dla dzieci jest także zmiana klimatu, dlatego jeżeli jest taka możliwość, warto zaplanować dwutygodniowy odpoczynek z przedszkolakiem w górach czy nad morzem.

• Szczepienia ochronne

Oprócz szczepień obowiązkowych warto rozważyć szczepienia zalecane w kalendarzu szczepień przeciwko grypie, pneumokokom, meningokokom, ospie wietrznej.

• Suplementacja uzupełniająca dietę

W celu wzmocnienia odporności dziecka można suplementować preparaty witaminowe przeznaczone dla dzieci i dobrane do ich wieku. Na rynku dostępny jest szeroki wybór preparatów.



Ryby natomiast są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych (kwasy omega-3 i omega-6). Znajdziemy je także w tranie czy oleju z wątroby rekina. Z kolei naturalne produkty mleczne są źródłem wapnia oraz białka, niektóre z nich zawierają ponadto kultury bakterii.

Staraj się wprowadzać nowe potrawy i smaki. Jeżeli dziecko jest oporne na poznawanie nowości, na pewno pomoże wspólne gotowanie. W diecie malucha należy również wykorzystać produkty naturalne, korzystnie wpływające na odporność – miód, maliny, cebulę, czosnek.



Dbaj o higienę

3

Trzecim ogniwem, najważniejszym w dbaniu o odporność i zapobieganiu chorobom, jest codzienna higiena. Naucz swoje dziecko, jak prawidłowo myć ręczki. Na dłonie przenoszona jest znaczna część drobnoustrojów, warto

zwrócić uwagę na dokładne wykonanie tej czynności. Ręce należy myć pod bieżącą wodą, zawsze używając mydła (zadbaj, aby było dla dziecka łatwo dostępne), a następnie dokładnie go spłukać.

Znaczna część infekcji przenosi się drogą kropelkową, z tego powodu ucz malucha zakrywania ust podczas kaszlu

Pamiętaj!

Ucz mycia rąk przed każdym posiłkiem, po zabawie ze zwierzakiem, po skorzystaniu z toalety czy powrocie ze spaceru.

SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE KALENDARZ SZCZEPIEŃ

Wiek	Szczepienie przeciw	Uwagi
Okres przedszkolny	6. rok życia BŁONICY, TĘŻCOWI, KRZTUŚCOWI – domięśniowo	Pierwsza dawka przypominająca szczepionki przeciw BŁONICY, TĘŻCOWI, KRZTUŚCOWI
	POLIOMYELITIS – doustnie szczepionką OPV poliwalentną	Pierwsza dawka przypominająca
Szkoła podstawowa i gimnazjum	10. rok życia ODRZE, ŚWINCE, RÓŻYCZCE – podskórnie żywą szczepionką skojarzoną (dawka przypominająca)	
	14. rok życia BŁONICY, TĘŻCOWI – podskórnie lub domięśniowo	Druga dawka przypominająca. Należy zachować odstęp, zgodnie z zaleceniem producenta szczepionki, pomiędzy dawkami przypominającymi szczepionki, jednak nie krótszy niż 5 lat
Szkoła ponadpodstawowa	19. rok życia lub ostatni rok nauki w szkole BŁONICY, TĘŻCOWI – podskórnie lub domięśniowo	Trzecia dawka przypominająca. Nie powinna być podana wcześniej, niż po upływie 5 lat od ostatniej dawki szczepionki

Źródło: Główny Inspektorat Sanitarny

czy kichania, a do oczyszczania noska dziecko powinno używać jednorazowych chusteczek higienicznych. Konieczne jest również dbanie o higienę jamy ustnej – mycie zębów przynajmniej 2 razy dziennie to absolutne minimum.

Dobry sen

4

Niezbędnym elementem w utrzymaniu zdrowia jest odpoczynek. Bardzo ważny jest sen – dziecko powinno spać około 9–10 godzin na dobę. Godziny zasypiania powinny być stałe. Staraj się, aby dni dziecka były wypełnione aktywną, radosną zabawą. Szczęśliwe, czujące się bezpiecznie dzieci rzadziej chorują.

Gdy mimo wszystko dziecko dopadnie choroba...

Należy pamiętać, że układ odpornościowy u dzieci dopiero się kształtuje. Z tego powodu w ciągu roku przedszkolak choruje nawet kilka razy. Jest to zjawisko całkowicie normalne i nie należy się tym martwić. Najczęstsze są infekcje górnych dróg oddechowych. Jeżeli maluszek zagorączkuje, temperatura przekracza 38 stopni Celsjusza, dziecko powinno pozostać w domu, najlepiej w łóżku. Podawaj dużo płynów (najlepiej letnie herbatki, sok malinowy, mleko z miodem). Zastosuj lek przeciwgorączkowy. Jeżeli infekcja się przedłuża i trwa dłużej niż 2–3 dni, konieczna jest konsultacja z lekarzem. Wizyta jest również niezbędna, gdy dziecko kaszle lub katar zmienia konsystencję i kolor na żółty lub zielony. Pamiętaj, do przedszkola wysyłaj tylko zdrowego maluszka!

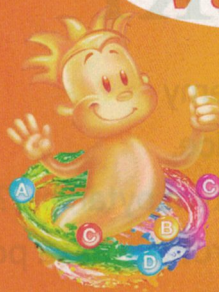
Szczepienia ochronne

Program szczepień ochronnych w Polsce zawiera szczepienia obowiązkowe (bezpłatne) oraz szczepienia zalecane, za które trzeba zapłacić. Każde dziecko obowiązkowo jest szczepione na takie choroby, jak: gruźlica, krztusiec, polio, świnka, wirusowe zapalenie wątroby typu B, błonica, odra, różyczka, tężec i przeciwko zakażeniom Hib. Zalecane są szczepionki przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, zakażeniom wywołanym przez pneumokoki, kleszczowemu zapaleniu mózgu, biegunkom rotawirusowym, ospie wietrznej, grypie oraz meningokokom. Uzupełnienie szczepień obowiązkowych szczepieniami zalecanymi stanowi optymalne zabezpieczenie dziecka przed chorobami zakaźnymi.

lek. med. Joanna Gładczak

Specjalista chorób wewnętrznych. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej w poradni rejonowej. Autorka artykułów dla wydawnictw Forum Media Polska, PZWL i NextWeb Media (twórcy portali abcdzrowie.pl). Prowadzi ćwiczenia akademickie w ramach Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Wykładowca Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej.

VisolVit®



WITAMINY
Z DOBRYM
DUSZKIEM

DOBRY DUSZEK VisolVit® pomaga rodzicom dbać o prawidłowy rozwój ich dzieci.

Dzięki Dobremu Duszkowi i marce VisolVit® nie będzie już konieczności codziennego przypominania dzieciom o zażywaniu witamin, a forma podania preparatu sprawi, że ten codzienny rytuał stanie się dla maluchów przyjemnością! Witaminy VisolVit® nie zawierają konserwantów oraz sztucznych barwników.

• VisolVit® Junior Orange – teraz kultowe witaminy w nowej odsłonie!

Zespół witamin potrzebnych do prawidłowego przebiegu podstawowych procesów metabolicznych i rozwoju młodego organizmu. **VisolVit® Junior Orange** to pyszny, pomarańczowy, musujący napój. Może być stosowany jako uzupełnienie diety dziecka już od 3. roku życia. Wystarczy tylko jedna saszetka dziennie!



• VisolVit® Junior Żelki – codzienny zestaw 11 witamin, selenu oraz rutyny

Nowa odsłona kultowych witamin VisolVit® w postaci multiwitaminowych kolorowych żelków o owocowym smaku. **VisolVit® Junior Żelki** zalecany jest dzieciom powyżej 3. roku życia jako uzupełnienie codziennej diety w witaminy. Soczyste żelki występują w czterech pysznych smakach: cytrynowym, jabłkowym, malinowym i pomarańczowym. Żelki mają bardzo oryginalny kształt duszka.



• VisolVit® BABY 1+ – codzienny zestaw 9 ważnych w rozwoju dziecka witamin oraz żelaza

Kompozycja starannie dobranych składników, przygotowana z myślą o najmłodszych. Przeznaczony jest dla dzieci powyżej 1. roku życia. **Syrop VisolVit® Baby 1+** ma pyszny pomarańczowy smak. Zalecany jest w przypadku niedoboru witamin oraz żelaza, w okresie przeziębień, po przebytych chorobach i infekcjach oraz w okresie intensywnego rozwoju.



Nie czekaj! Już dziś zapoznaj swoje dziecko z Dobrym Duszką oraz produktami VisolVit®, które pokocha każdy maluch!

ANGELINI

VI/ad/09/2014