

Jak wzmacniać odporność dziecka w przedszkolu?

Dla każdego rodzica najważniejsze jest zdrowie dziecka. Problem przeziębień wśród dzieci jest szczególnie aktualny w okresie jesienno – zimowym, kiedy maluchy częściej, niż w innych porach roku narażone są na różnego rodzaju infekcje. Duże skupiska dzieci, takie jak przedszkola czy szkoły, są w tym czasie istną „wylęgarnią” wirusów i bakterii, przenoszących się z jednego malucha na drugiego.

Zdrowie naszych dzieci zależy od ich odporności. Odporność kształtuje się już w łonie matki. Wpływ na pracę układu immunologicznego ma styl życia i odżywiania matki. Odporność kształtujemy codziennie od pierwszego dnia narodzin dziecka.

Odporność zdrowotna przedszkolaka

Układ odpornościowy dziecka w wieku przedszkolnym jest już w zasadzie dojrzały i potrafi poradzić sobie z większością infekcji zarówno bakteryjnych jak i wirusowych. Niewielka ilość antygenów chorobotwórczych, z którymi organizm dziecka dotychczas się spotkał powoduje, że musi ono odpowiedzieć poważnymi objawami na większość chorób. Nabywa w ten sposób pamięć immunologiczną pozwalającą później radzić sobie z wieloma infekcjami. Można powiedzieć, że przedszkolak przechodząc kolejne choroby sam „szczepi się” na wiele chorób, przeciwko, którym nie wyprodukowano szczepionek.

Przeciętnie dziecko w wieku przedszkolnym choruje 6-7 razy w roku na choroby przeziębieniowe. Jest to prawie nie do uniknięcia. Ważne jest zadbanie, aby nie występowały u niego w tym okresie niedobory witamin, minerałów i podstawowych składników odżywczych, bo to gwarantuje poradzenie sobie z chorobą. Dieta dziecka powinna zawierać odpowiednią ilość białka, kalorii, odpowiednich tłuszczów, w których rozpuszczają się niektóre witaminy oraz błonnika.

Posyłając dziecko do przedszkola, niezależnie od wieku, rodzice muszą liczyć się z częstszymi problemami zdrowotnymi. Nosy i gardła przedszkolaków są rezerwuarem wielu drobnoustrojów chorobotwórczych, na które my dorośli jesteśmy już z reguły uodpornieni. Nasze maluchy natomiast, szczególnie, gdy są świeżo po jakiejś chorobie, która nadwyrężyła ich odporność, łatwo zapadają na kolejne zakażenie, często poważniejsze, spowodowane np. przez pneumokoki bytujące w nosie kolegi.

Nie da się, jak widać, zupełnie uniknąć infekcji u dzieci, które zaczęły się kontaktować z innymi maluchami – można jednak starać się zmniejszyć ilość tych zachorowań do niezbędnego minimum stosując:

✓ **Szczepienia ochronne**

Oprócz pilnowania kalendarza szczepień warto poddać dziecko, zwłaszcza takie, które często choruje, dodatkowym szczepieniom przeciwko pneumokokom i meningokokom. Uchronimy je w ten sposób przed bakteryjnymi powikłaniami popularnych infekcji wirusowych.

✓ **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.

✓ **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, wzbogacać o chude mięso, jaja i morskie ryby. Trzeba pamiętać również, żeby dziecko jadło regularnie.

✓ **Hartowanie**

Podstawą hartowania są codzienne spacerunki. Dziecko powinno spędzać na świeżym powietrzu przynajmniej dwie godziny dziennie. 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.

Bibliografia

D. Siemek, *Problemy wieku przedszkolnego*, Warszawa 1998.

U. Bohmig, *Zdrowie naszych dzieci*, Warszawa 2001.