

Jak wzmocnić odporność dziecka w wieku przedszkolnym?

Dzieci w wieku przedszkolnym chorują średnio 4-8 razy rocznie. Wynika to przede wszystkim z nieukształtowanego układu odpornościowego, który pełną dojrzałość osiąga dopiero około 12 roku życia. Przeciwciała, które dziecko uzyskało w czasie ciąży i w trakcie karmienia piersią zaczynają zanikać i wciąż rozwijający się układ odpornościowy wymaga wzmocnienia. Dodatkowo, częsty kontakt z rówieśnikami w przedszkolu zwiększa ryzyko infekcji. Istnieją jednak sposoby na wzmocnienie odporności dziecka.

1. Dieta a odporność dziecka

Odporność kształtuje się we współpracy z układem pokarmowym, którego jelita stanowią największy narząd układu immunologicznego. Dwulatkowi należy dostarczać składniki odżywcze wspierające rozwój odporności. Kluczową rolę we wzmacnianiu odporności odgrywają witaminy, których najwięcej znajduje się w warzywach i owocach.

2. Spacerowanie dla hartowania organizmu

By zahartować i wzmocnić odporność dziecka, należy zapewnić mu odpowiednią ilość czasu na świeżym powietrzu. Oczywiście rodzaj aktywności powinien być dostosowany do okoliczności – zabawy ruchowe na świeżym powietrzu powinny odbywać się przy słonecznej i bezchmurnej pogodzie, a w przypadku mniej życzliwych warunków atmosferycznych wystarczy spacer. Zimowa aura za oknem również nie stanowi przeszkody do wyjścia na zewnątrz – to przecież normalne dla naszej strefy klimatycznej, poza tym dzieci przecież tak uwielbiają śnieg! Wyjątkiem od reguły codziennych spacerów stanowią jednak ulewy, wichury, śnieżycy czy silne mrozy – te zdarzają się jednak dosyć rzadko.

3. Ubiór na cebulkę

Przebywanie na zewnątrz, również przy pozornie niesprzyjającej pogodzie, skutecznie zahartuje dziecko, jeżeli tylko będzie dobrze ubrane. Pediatrzy alarmują – rodzice w obawie przed chorobami, zbyt ciepło ubierają dzieci, co prowadzi do ich przegrzewania! Zaburza to system termoregulacji, organizm dziecka gorzej reaguje na zmiany temperatur i łatwiej się przeziębia – więc skutek jest odwrotny do zamierzonego. Jak w takim razie powinniśmy ubierać przedszkolaka? Na cebulkę – dzięki temu, w razie wyższej temperatury czy spontanicznej zabawy na świeżym powietrzu, będzie można zdjąć dodatkową warstwę, i na

odwrót – gdy zaskoczy nas silny wiatr, nałożymy dziecku ciepły szalik czy sweterek. Jeżeli rodzice nie są pewni czy temperatura ciała jest odpowiednia, powinni sprawdzić czy kark dziecka nie jest spocony lub rozgrzany. Uwaga: chłodne rączki lub nóżki nie są powodem do paniki – to całkiem naturalne zjawisko, które wcale nie świadczy o tym, że dziecku jest zimno.

4. Utrzymanie odpowiedniej temperatury

Odporność dziecka zależy również od temperatury pomieszczeń, w których przebywa. Optymalna temperatura powietrza w pokoju przedszkolaka wynosi 19-22 stopnie Celsjusza. Nie można zapominać o przewietrzeniu wszystkich pomieszczeń raz dziennie i utrzymaniu odpowiedniej wilgotności powietrza. Zbyt suche powietrze przyczynia się do wysuszenia śluzówki i zwiększa ryzyko przedostania się drobnoustrojów do organizmu. Dziecko nigdy nie powinno przebywać w pomieszczeniach pełnych dymu papierosowego i w towarzystwie osób chorych.

Agnieszka Jaworek