

Jak wzmocnić odporność dziecka?

Powrót dziecka do przedszkola często jest równoznaczny z początkiem ciągłych przeziębień i innych infekcji. Mimo, że układ odpornościowy najintensywniej rozwija się w ciągu pierwszych trzech lat życia, pełną dojrzałość osiąga dopiero w okolicach 12-tych urodzin. Do tego momentu, dzieci częściej chorują i łapią infekcje.

Dlaczego dzieci chorują idąc do przedszkola?

Odporność u przedszkolaka jest wystawiana na dużą próbę wraz z nadejściem jesieni. Przebywanie z dużą ilością innych dzieci przez kilka godzin dziennie ułatwia rozprzestrzenianie się drobnoustrojów. Szczególnie często chorują dzieci, które pierwszy raz idą do przedszkola. Ich układ immunologiczny nagle ma styczność z ogromną ilością zarazków, z którymi wcześniej nie miał kontaktu. Dodatkowo, maluchy nie mają jeszcze wyuczonych zasad higieny i chętnie wkładają brudne ręce czy przedmioty do buzi. Poza tym, rodzicom zdarza się posyłać do przedszkola chore dziecko, które bardzo łatwo może zarazić kolejne. Odporność u dziecka w wieku przedszkolnym ciągle się rozwija i dojrzewa. Może więc ono chorować kilka – kilkanaście razy do roku, w zależności od wieku. Jest to normalne i nie powinno być powodem do obaw, o ile przechodzone infekcje są łagodne i zwykle nie wymagają konieczności podania antybiotyku. Pamiętajmy bowiem, że zdecydowana większość infekcji górnych dróg oddechowych powodowana jest przez wirusy, na które antybiotyki nie działają. Odporność u przedszkolaka może jednak budzić niepokój, jeśli maluch ciągle łapie poważne infekcje, ciężko je przechodzi lub każde zachorowanie wiąże się z podawaniem antybiotyku.

Wzmocnienie odporności u przedszkolaka

Nie bez powodu mówi się, że odporność zaczyna się w jelitach. Prawidłowy skład mikroflory jelitowej ma bardzo duże znaczenie dla naszego samopoczucia, a także stanu zdrowia. Zaspokajanie potrzeb małego organizmu na wszystkie potrzebne witaminy i minerały to zdecydowana podstawa w zbudowaniu silnego układu odpornościowego u dziecka. Dlatego kładzie się obecnie nacisk na karmienie piersią, szczególnie przez okres pierwszych sześciu miesięcy życia dziecka. Z mlekiem matki dostaje ono dokładnie to, czego potrzebuje, w takiej ilości i formie, która całkowicie pokrywa jego zapotrzebowanie. Później konieczne jest stopniowe rozszerzanie diety. Jeśli nie będziemy podawać małemu dziecku warzyw i zdrowych przekąsek, trudno wymagać od niego, aby za kilka lat samo chętnie po nie sięgało. Poza tym, duża ilość słodczy, słonych przekąsek i produktów przetworzonych również nie wpływa pozytywnie na wzmocnienie odporności.

Jak dodatkowo zwiększyć odporność u dzieci?

Zanim zaczniemy szukać dobrego preparatu na odporność dla dzieci, warto zastanowić się nad takimi kwestiami, jak:

- **Odpowiednia ilość snu u dziecka** – dzieci i nastolatki, którzy przesypiają zbyt małą ilość godzin, częściej chorują.

- **Narażenie dziecka na dym papierosowy** – Rodzice powinni być świadomi, że paląc przy dziecku, zmniejszają jego odporność, a tym samym zwiększają ryzyko złapania infekcji.
- **Aktywnie spędzany czas na świeżym powietrzu** – przedszkolak potrzebuje spędzać czas na zewnątrz niezależnie od pogody. Oczywiście należy go odpowiednio ubrać, dostosowując strój do panujących warunków atmosferycznych. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu nawet w chłodne i zimne dni jest potrzebne w celu wzmocnienia odporności. Hartując organizm sprawiamy, że lepiej będzie sobie radził podczas chłodniejszych dni.
- **Odpowiednia higiena** – uczmy dzieci od początku częstego mycia rąk, niewkładania brudnych rąk lub przedmiotów do buzi i innych higienicznych nawyków. W ten sposób zmniejszymy ryzyko roznoszenia drobnoustrojów.
- **Zadbanie o spokój emocjonalny dziecka** – jak wspomniano wyżej, stres nie działa korzystnie na wzmocnienie odporności. Jest wręcz jej wrogiem - zwiększa podatność dziecka na zachorowanie. Starajmy się lepiej rozumieć i wspierać malucha.

Kiedy okres zachorowań w przedszkolu jest największy, warto zatrzymać dziecko w domu, o ile jest oczywiście taka możliwość. O wszystkie te aspekty warto dbać cały rok, a nie jedynie jesienią i zimą, kiedy wzrasta liczba zachorowań na przeziębienie i inne infekcje. Dbając o odporność u dziecka cały rok, lepiej przygotujemy je na nadchodzący sezon chorób.

Co dla dzieci na odporność może pomóc?

Pamiętajmy jednak, że nawet dobry preparat na odporność dla dzieci nie zastąpi podstawowych zasad dbania o układ immunologiczny. Może on jednak stanowić dodatkową pomoc i wzmacniać organizm. Wybór wśród takich preparatów jest duży: tran na odporność, krople z witaminą C, syrop na odporność z wyciągiem z czarnego bzu lub chociażby probiotyki. Tran na odporność to nie tylko potrzebne kwasy omega-3, ale również witamina D i A. Pamiętajmy o tym, aby już od urodzenia podawać dziecku witaminę D3. Kolejne preparaty dla dzieci na wzmocnienie odporności to te, które w swoim składzie mają wyciąg z czarnego bzu. U młodszych i starszych dzieci, wspomagająco można stosować również suplementy z pelargonią. Jeśli mimo stosowania się do powyższych rad, nasz maluch ciągle choruje, a infekcje nie mają łagodnego przebiegu, porozmawiajmy o tym z pediatrą. Być może trzeba wykonać podstawowe badania lub zasięgnąć opinii specjalisty i poszukać źródła problemów.

Opracowała: A.Grzalak

Na podstawie artykułu- Dominiki Pagacz-Tokarek, magister farmacji