

Jak dbać o odporność dziecka w sześciu punktach

1. Odporność dziecka bierze się z diety



Składnikami szczególnie ważnymi dla prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego są witaminy A, C, E i D, a także składniki mineralne (głównie selen, cynk i żelazo) oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. By zapewnić dziecku wszystkie niezbędne składniki, upewnij się, że jego dieta jest bogata w mleko i jego przetwory, a także jaja, ryby, orzechy i produkty zbożowe. Odpowiednią ilość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych dostarczą tłuste ryby morskie spożywane raz lub dwa razy w tygodniu.

2. Jak wzmocnić odporność dziecka? Hartować je!

Hartowanie to kolejny sposób na wzmocnienie odporności u dziecka i uniknięcie kłopotów zdrowotnych, zwłaszcza jesienią i wiosną. Jest to podstawowy sposób usprawniający mechanizm termoregulacji. Stopniowo przyzwyczajany do niższych temperatur, organizm ludzki staje się mniej podatny na gwałtowne zmiany pogody, szczególnie temperatury powietrza. Dlatego nie unikajmy spacerów z dzieckiem podczas niewielkiego deszczu, nie wpadajmy w panikę z powodu gorszej aury, jeżeli maluch jest odpowiednio ubrany itd. Popularnym mitem jest sprawdzanie rąk czy noska dziecka, jednak ich temperatura nie świadczy o przegrzaniu lub wychłodzeniu organizmu. To, czy naszemu dziecku jest zimno, powinniśmy sprawdzać, dotykając karku malucha. Dopiero kiedy jest on chłodny, należy dodatkowo okryć dziecko.



Wietrzmy pokój przez co najmniej pół godziny dziennie, zapewniając tym samym odpowiednią wilgotność powietrza w pomieszczeniu. Latem okno możemy zostawić otwarte na całą noc. W sezonie grzewczym konieczne może być dodatkowe nawilżanie powietrza w pokoju malucha.

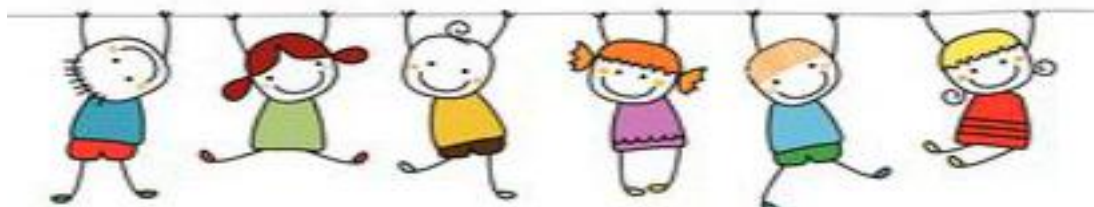
3. Co na odporność u dziecka? Ruch na świeżym powietrzu!

Zastanawiając się, jak wzmocnić odporność u dziecka, nie zapominaj o ruchu! Spacer, regularne treningi czy wyjścia z psem powinny stać się stałym nawykiem od wczesnego dzieciństwa. To właśnie dzięki regularnym dawkom wysiłku fizycznego możemy skutecznie bronić się przed wieloma chorobami. Codzienna porcja ruchu daje dziecku radość i satysfakcję, co – jak się okazuje – jest nie mniej ważne dla odporności niż prawidłowa masa ciała czy kondycja fizyczna.



4. Dbaj o dobre samopoczucie swojej pociechy

Stres jest ogromnym wrogiem odporności i między innymi właśnie on jest odpowiedzialny za falę infekcji w pierwszych tygodniach roku szkolnego. W tym okresie szczególnie zadbajmy więc o samopoczucie dziecka.



Stres jest również wywoływany przez niedobór snu, więc należy bezwzględnie przestrzegać godzin snu dziecka. Ludzki układ nerwowy jest ściśle powiązany z systemem immunologicznym, więc jeżeli nawet nie uda nam się wyeliminować niektórych problemów, zadbajmy o to, żeby w okresie wzmożonego napięcia zapewnić dzieciom dużą dawkę relaksu, zabawy i przyjemności.

5. Jak wzmocnić odporność u dziecka? Sterylnie nie znaczy zdrowo!



Rodzice często zapominają o tym, że nadmiar troski szkodzi. Nie należy więc utrzymywać otoczenia dziecka w sterylnej czystości, zwłaszcza przy pomocy dużej ilości chemicznych preparatów bakteriobójczych. Nadmierne mycie i kontrola czystości upośledzają odporność maluchów. Podczas przebywania na świeżym powietrzu pozwólmy więc dzieciom czasami się ubrudzić, ponieważ każdy kontakt z drobnoustrojami usprawnia działanie układu odpornościowego dziecka.

6. Słuchajmy babci – ona dużo wie o odporności

Odporność u dzieci niegdyś wzmocniało się poprzez podawanie im naturalnych ziół i rosnących w niemal każdym ogrodzie roślin. Dziś, w dobie najnowocześniejszych preparatów leczących niemal wszystko, z pobłażaniem traktujemy takie produkty, jak: miód, maliny, czosnek czy imbir. Szkoda, bo naprawdę warto po nie sięgać. Stosowane przez cały rok, znacząco wzmocniają odporność, a używane w większych dawkach, pomagają zwalczyć infekcje.



Nie zapominajmy również o tranie – powszechnie stosowany kiedyś specyfik wraca dziś do łask. Większość dorosłych i dzieci ma niedobór witaminy D, a tran świetnie wyrównuje te braki. Niedostateczna podaż tego naturalnego hormonu jest czynnikiem upośledzającym działanie układu odpornościowego.