**Zdrowe i aktywne ferie z dziećmi**

**Największym zmartwieniem wielu rodziców planujących ferie zimowe jest stan zdrowia ich dziecka. Nagła choroba pociechy może przecież zniweczyć wszystkie wyjazdowe plany. O czym zatem należy pamiętać przygotowując się do ferii i co zrobić, by w ich trakcie naszych maluchów nie dotknęła żadna dolegliwość?**

Jak wiemy, w okresie jesienno-zimowym jesteśmy szczególnie narażeni na różnego rodzaju infekcje wirusowe, którym towarzyszy katar, ból gardła, kaszel czy gorączka. Przed chorobami można się jednak aktywnie bronić!

*- Przede wszystkim należy zadbać o właściwą odporność – zarówno dziecka, jak i pozostałych członków rodziny – mówi dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska z Medicover Białystok.*

I dodaje: *A zdecydowanie najlepszym sposobem na uniknięcie sezonowych infekcji jest hartowanie organizmu poprzez przebywanie na świeżym powietrzu, utrzymywanie optymalnej temperatury w pomieszczeniach mieszkalnych, uregulowany tryb życia, prawidłowo zbilansowana, obfitująca w warzywa dieta, nawodnienie organizmu, unikanie wysoko przetworzonej i bogatej w cukry proste żywności, a także podawanie preparatów witaminy D3.*

Prostą i skuteczną, choć bardzo często niedocenianą metodą zapobiegania zimowym chorobom jest też właściwe mycie rąk – przy użyciu mydła, przez ok. 30 sekund, po każdym powrocie do domu. Co oczywiste, w okresie tym powinniśmy unikać potencjalnych zbiorowisk wirusów – niedzielne zakupy w galerii handlowej będą więc raczej kiepskim pomysłem.

**Jedziemy na ferie**

Odpoczynek w zimowej scenerii z całą pewnością może dostarczyć wielu niesamowitych wrażeń wszystkim członkom rodziny i być fantastyczną okazją do aktywnego spędzania czasu.

*- Odpowiednia dawka świeżego powietrza, umiarkowany wysiłek fizyczny i relaks z najbliższymi to doskonały sposób na wzmocnienie organizmu. Przy tej okazji należy pamiętać jednak o odpowiednim, dostosowanym do temperatury otoczenia ubiorze – podpowiada specjalista Medicover Białystok.*

Podstawową zasadą jest w tym wypadku ubieranie się na tzw. cebulkę. W przypadku dzieci, strój najbliższy skórze powinien być miękki, cienki i wchłaniający pot. Druga warstwa to np. bluza z długim rękawem oraz spodnie z oddychających materiałów – wygodne i niekrępujące ruchów malucha. Na to wszystko zaś zakładamy wodoodporną i termoizolacyjną kurtkę.

**Czego unikać i o czym pamiętać**

Z całą pewnością przy ubieraniu dziecka unikać należy za dużych kapturów, które mogą upośledzać widzenie peryferyjne. Z uwagi na ryzyko zaplątania się i uduszenia równie groźne są zbyt długie szaliki.

Ważne za to będą odpowiednie rękawice (tzw. jednopalczaste), ochrona uszu i nosa, ciepłe skarpety oraz nieprzemakalne buty. Jeśli zaś nasza pociecha na spacerze przebywa w wózeczku, nie możemy zapominać o dodatkowej warstwie ochronnej w postaci kocyka.

*- Podczas zimowego wypoczynku rodzice powinni co 20-30 minut sprawdzać, czy ich podopieczny nie jest wyziębiony lub zbyt mocno spocony, gdyż mechanizmy termoregulacji u maluchów są zdecydowanie mniej sprawne, niż u dorosłych. Jeśli więc zauważymy silnie zaczerwienie skóry, zmianę zachowania czy np. dreszcze, należy jak najszybciej udać się do pomieszczenia, mogą to bowiem być pierwsze oznaki hipotermii – ostrzega dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska.*

Bladość i ból skóry na nosie, palcach u rąk i nóg może zaś sugerować, że mamy do czynienia z odmrożeniem. Z kolei podczas pobytu w górach narażeni jesteśmy na oparzenia słoneczne. Obowiązkowe zatem jest stosowanie kremów ochronnych z wysokim filtrem SPF na wszystkie odkryte obszary. Aplikujemy je na co najmniej 15-30 minut przed wyjściem na stok.

**Trzeba jeść – ale co?**

Wzmożona aktywność na świeżym powietrzu i przebywanie w niskich temperaturach zdecydowanie zwiększa zapotrzebowanie energetyczne naszych dzieci. Podczas ferii nie warto jednak serwować maluchom posiłków drastycznie różniących się od tych, które znają na co dzień.

*- W zimowej diecie nie powinno zabraknąć ciepłych, wysokokalorycznych, ale lekkostrawnych posiłków (jak np. zupy) oraz rozgrzewających płynów (różnego rodzaju herbat). Unikać zaś należy potraw ciężkostrawnych i typu fast-food – opisuje specjalista Medicover Białystok.*

Na bieżąco trzeba kontrolować przy tym, czy u naszego dziecka nie występuje odwodnienie. Wskazówkami są dla nas w tym wypadku kolor i ilość moczu, a u niemowląt – stopień moczenia się.

**Szczepienia i aklimatyzacja**

Na koniec warto wspomnieć o szczepieniu dzieci.

*- Zaszczepienie malucha bezpośrednio przed pobytem w całkowicie nowych warunkach klimatycznych nie jest szczególnie fortunnym pomysłem. Warto zatem w naszym kalendarzu szczepień uwzględnić termin wyjazdu na ferie – dodaje dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska.*

Pamiętajmy przy tym, że optymalny czas na wypoczynek z pociechami to 10 dni, gdyż pierwsze 5-7 dni upływa na aklimatyzacji. Należy wziąć to pod uwagę zwłaszcza przy planowaniu wyjazdu w góry.

Co więcej, rodzicom z małymi dziećmi zaleca się pobyt w miejscowościach położonych w niższych górach, gdzie warunki klimatyczne są zdecydowanie łagodniejsze. Z kolei zdecydowanie odradzane są w tym wypadku, z uwagi na zbyt silne wiatry, wycieczki nad morze.