**Jak chronić dziecko przed przeziębieniem?**

**Infekcje układu oddechowego, szczególnie u najmłodszych dzieci, mogą zdarzać kilka razy w roku. W okresie jesienno – zimowym pojawiają się zdecydowanie częściej i warto wówczas zadbać o odporność młodych organizmów, stosując się do kilku prostych zasad.**

Temperatura, katar, męczący kaszel – to zazwyczaj pierwsze objawy przeziębień. Narażone są na nie głównie dzieci, które dopiero zaczynają proces edukacyjny. Jak więc je chronić?

**Po pierwsze, nie przegrzewać**

Nadszedł czas, gdy na potęgę mnożą się wirusy i patogeny, szczególnie w miejscach gdzie przebywa wiele osób. To głównie żłobki, przedszkola czy szkoły, ale też sklepy czy centra handlowe. Zdaniem specjalistów, pierwszą i podstawową zasadą wzmacniania u malucha odporności jest nie przegrzewanie jego organizmu.

*- Konsekwencją zbyt wysokich temperatur panujących w pomieszczeniach jest wysuszenie błon śluzowych. To zaś prosta droga do infekcji a nawet poważniejszych chorób typu grypa czy zapalenie płuc. Niekorzystnie wpływa na to również jednocześnie zbyt mała ilość przyjmowanych płynów - przypomina Krzysztof Wnuczko, pediatra z Humana Medica Omeda w Białymstoku. – Ważne jest przestrzeganie prostej zasady- nawet podczas mroźnych dni należy przynajmniej raz na dobę dokładnie przewietrzyć nasze mieszkania. Tylko w taki sposób pozbędziemy się wirusów. Dzieci trzymane pod „kloszem”, chorują zdecydowanie częściej i gorzej znoszą wszelkie zakażenia.*

Kolejną ważną zasadą jest regularne wychodzenie na podwórko, nawet pomimo nie do końca sprzyjające spacerom pogody. Trzeba jednak pamiętać, aby ubrać dziecko adekwatnie do panującej na zewnątrz aury. Nie można przegrzewać, ale z drugiej strony nie można też ubierać zbyt lekko.

*- Na zmniejszenie odporności wpływa zarówno przegrzanie jak i wychłodzenie. Musimy więc w tym przypadku zachować rozsądek – radzi specjalista z Omedy*

**Witamina D zamiast słońca**

Jesienią i zimą znacznie rzadziej możemy cieszyć się słońcem, które oprócz tego, że wprawia nas w przyjemny nastrój, ale też odpowiada za dostarczenie do organizmu witaminy D. Ta zaś, ma kluczowe znaczenia w procesach odpornościowych.

*- W tym czasie warto zatem wspomóc malucha, podając mu preparaty zawierające właśnie witaminę D. Co ciekawe, najnowsze badania wskazują, że nic nie stoi na przeszkodzie, aby suplementować ją przez cały rok, nawet do18 roku życia – mówi Krzysztof Wnuczko.*

Pediatra z Humana Medica Omeda nie zaleca z kolei rutynowego podawania medykamentów, nawet tych najprostszych, jak witamina C, rutinoscorbin czy reklamowane syropy, które mają na celu wzmocnić odporność.

*- Dzieciom, które ukończyły trzy lata warto za to podawać dobrej jakości tran lub preparaty na bazie oleju lnianego, które zawierają w sobie wiele kwasów tłuszczowych, które faktycznie stymulują odporność. Oczywiście najlepiej wybrać preparaty dobrych i sprawdzonych producentów – mówi pediatra z Omedy.*

**Nie panikować**

W okresie jesienno – zimowym najwięcej infekcji to typowe „wirusówki” i zapalenia górnych dróg oddechowych. Ich najczęstsze objawy to gorączka i nieżyt błon śluzowych.

*- Jeżeli pojawia się kaszel, katar, gorączka, nie panikujmy i pamiętajmy o tym, że większość tego typu infekcji przemija samoistnie. Jednak gdy te objawy utrzymują się dłużej, należy włączyć leczenie rutynowe – leki przeciwgorączkowe i przeciwwirusowe. Jeżeli temperatura utrzymuje się powyżej trzech dni, na pewno należy udać się do specjalisty. Oczywiście nie dotyczy to noworodków i niemowląt – w ich wypadku podwyższonej temperatury ciała nigdy nie wolno bagatelizować – dodaje Krzysztof Wnuczko.*

Kiedy temperatura u dzieci przekroczyła 36,6 st. wielu rodziców odruchowo sięga po preparaty przeciwgorączkowe, nie zdając sobie sprawy z tego, że popełnia błąd.

*- Gorączka to swego rodzaju proces ochronny organizmu. Próbując za wszelką cenę, farmakologicznie zbić temperaturę nie przekraczającą 37,5 st. - 38 st. utrudniamy organizmowi walkę z wirusem. W takim wypadku wystarczy zazwyczaj zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. W większości przypadków maluchy powinny sobie same poradzić z taką gorączką. Oczywiście należy na bieżąco kontrolować wysokość temperatury. Jeśli wzrasta do 40 stopni i utrzymuje się przez kilka dni, wtedy należy niezwłocznie udać się do lekarza– mówi pediatra z Omedy.*

Niestety nierzadkie są sytuacje, w których z różnych powodów pomimo pierwszych objawów przeziębienia decydujemy się na wysłanie dziecka do szkoły lub przedszkola.

*- Każda infekcja obniża odporność organizmu, który jest wtedy bardziej podatny na rozwinięcie się poważniejszych chorób. Rozsądnie jest przynajmniej w pierwszych dniach pozostawić malucha w domu. Zróbmy to mając na uwadze nie tylko zdrowie naszej latorośli lecz także dobro innych dzieci, które mogą się zarazić – mówi specjalista z Omedy.*

**Szczepienia przeciw pneumokokom**

Od 2017 roku wszystkie noworodki otrzymują refundowaną szczepionkę przeciw pneumokokom. To chroni je w dużej mierze przed infekcjami bakteryjnymi. Jednak warto się zastanowić czy nie zaszczepić dzieci, które wcześniej były pozbawione takiej możliwości. Szczepienie zmniejsza nosicielstwo w jamie ustno – gardłowej bakterii, które są głównymi sprawcami silniejszych infekcji, takich jak: zapalenie zatok, ostre zapalenie ucha środkowego czy anginy.

Sczepienie przeciw pneumokokom można wykonać już w siódmym tygodniu życia, ale nie ma też przeciwskazań aby zrobić to w okresie późniejszym. Zmienia się wtedy tylko schemat szczepienny. Trzeba jednak pamiętać by przed podaniem szczepienia dziecko było całkowicie zdrowe.

Zachowując zdrowy rozsądek, stosując przy tym kilka prostych i podstawowych zasad, rodzice mogą więc mieć realny wpływ na poziom odporności dziecka.