**Pierwsze dni w przedszkolu. Jak ustrzec dziecko przed infekcjami i chorobami.**

**Maluchy, które po raz pierwszy w tym roku przekroczyły próg przedszkola, są w trudnej i dość stresującej sytuacji. Po pierwsze, trafiły do nowego, nieznanego środowiska i muszą się w nim zaaklimatyzować. Po drugie – to one szczególnie są narażone na infekcję, przeziębienia i choroby zakaźne wieku dziecięcego . Dlaczego tak się dzieje i jak ustrzec maluchy przed zachorowaniem? Na pytania rodziców przedszkolaków odpowiada dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska, specjalista pediatrii i alergologii z Medicover Białystok.**

Pierwsze tygodnie w przedszkolu to zwykle murowana choroba. Z czego to wynika?

Irena Białokoz – Kalinowska z Medicover Białystok:

*- Faktycznie, bardzo często pierwszy miesiąc uczęszczania do przedszkola może zakończyć się infekcją wirusową u „świeżo upieczonego” przedszkolaka. Ale takie sytuacje najczęściej obserwujemy u 2,5 - 3 latków, bo one po raz pierwszy mają kontakt z duża grupą rówieśników. Jest to swoista „szkoła podstawowa” dla układu odpornościowego, nauka prawidłowej reakcji organizmu na czynniki chorobotwórcze i w konsekwencji doskonalenie odpowiedzi immunologicznej dziecka. „Przeziębienia” czyli infekcje wirusowe górnych dróg oddechowych mogą pojawiać się nawet co miesiąc w sezonie jesienno-zimowym. Dzieci wychowywane wśród starszego rodzeństwa lub mające za sobą „staż żłobkowy” są bardziej odporne na jesienne infekcje. Zmiana pór roku to zawsze zwiększone ryzyko przeziębienia nie tylko wśród najmłodszych. Wynika to często z braku naszego dostosowania się do dynamicznie zmieniających się warunków atmosferycznych, zimne noce i poranki, stosunkowo ciepłe dni, jeszcze nieogrzewane pomieszczenia mieszkalne, często duża wilgotność powietrza. Przełom lata i jesieni w naszej szerokości geograficznej to wysokie ryzyko choroby - tak naprawdę dla wszystkich – nie tylko dla dzieci. Mając to na uwadze możemy przecież odpowiednio przygotować zarówno pociechy, ale i nas samych do tego sezonu infekcyjnego.*

Czy pierwsze objawy infekcji są już wystarczającym powodem do tego, by zostawić dziecko w domu?

*Zachorowanie dziecka w pierwszych dniach uczęszczania do przedszkola budzi zawsze wielki niepokój rodziców. Przerwa zaburza proces adaptacji, co może przełożyć się na niechęć dziecka do chodzenia do przedszkola i trudnościami w przystosowaniu się do nowego miejsca oraz przestrzegania obowiązujących w nim zasad. Dlatego nieżyt nosa tzw. „zwykły” katar bez gorączki i innych niepokojących objawów nie powinien stanowić powodu pozostawiania dziecka w domu. W momencie pojawienia się gorączki lub ogólnego pogorszenia stanu zdrowia dziecka konieczne jest niezwłoczne włączenie leczenia objawowego i pozostawienie dziecka w warunkach domowych i obowiązkowo konsultacja lekarska. Zawsze pamiętać należy o właściwej higienie błony śluzowej nosa poprzez stosowanie soli fizjologicznej/morskiej, odpowiedniej temperaturze pomieszczeń mieszkalnych, właściwej ilości podawanych płynów i oczywiście myciu rąk.*

Jak hartować organizmu przedszkolaka?

*Podstawą jest przebywanie na świeżym powietrzu, spacery oraz racjonalny sposób odżywiania. W posiłkach przygotowywanych dla dzieci muszą znaleźć się naturalne witaminy i mikroelementy wspomagające funkcjonowanie układu odpornościowego. W okresie jesienno-zimowym konieczna jest suplementacja witaminy D3 dla całej rodziny. Ważne jest też utrzymanie stałego rytmu dobowego dziecka: czas na posiłki, zabawę i odpoczynek. Istotne jest unikanie wędrówek po centrach handlowych z dzieckiem, a jeżeli już tak się zdarzy, pamiętajmy o obowiązkowym myciu rąk po powrocie do domu.*

Na jakie choroby – zarówno te mniej poważne ale i całkiem groźne - są narażone maluchy, które trafiają po raz pierwszy w życiu do innego środowiska? Czy można je przed tym w określony sposób uchronić?

*W okresie jesiennym najczęściej atakują wirusy. Z danych statystycznych wynika, że typowe „wirusówki” stanowią ponad 80% wszystkich zachorowań. W grupach przedszkolnych występują przeziębienia, które objawiają się katarem, bólem gardła, kaszlem, gorączką. Leczenie jest przeważnie objawowe. Szczepienie przeciwko grypie na pewno będzie najlepszą formą ochrony maluchów. Właśnie wczesną jesienią jest najlepszy czas na zaszczepienie, jeśli nie całej rodziny, to przynajmniej najmłodszych i najstarszych jej członków. Układ odpornościowy małych dzieci i seniorów nie funkcjonuje optymalnie, stąd potrzeba wspomagania go szczepieniem. Kolejnym zagrożeniem w populacji dziecięcej są bakterie wywołujące infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych. Dzieci w wieku poniżej 5 lat są grupą podwyższonego ryzyka poważnych zakażeń bakteryjnych. Szczególnym zagrożeniem są zakażenia bakteriami otoczkowymi. To m.in. meningokoki, pneumokoki, pałeczka hemofilna (Hib). Wynika to z niedojrzałości układu immunologicznego. W okresie niemowlęcym w programie obowiązkowych szczepień ochronnych uwzględniono krztusiec, Hib, a od tego roku również pneumokoki. Jeżeli przedszkolak nie ma uzupełnionego programu szczepień obowiązkowych lub zalecanych warto skontaktować się z lekarzem.*

*W okresie przedszkolnym występują również typowe dziecięce choroby zakaźne – ospa wietrzna, różyczka, świnka. Zostały one uwzględnione w programie szczepień obowiązkowych i zalecanych więc teoretycznie każdy przedszkolak powinien je mieć.*

Jak zaopatrzyć domową apteczkę, by w razie wystąpienia pierwszych objawów móc skutecznie zareagować?

*Rodzice przedszkolaka w sezonie infekcyjnym powinni zaopatrzyć się w podstawowe leki. Niezbędne są preparaty obniżające temperaturę ciała – syrop lub czopki. Te z paracetamolem mają działania przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, a z ibuprofenem dodatkowo również przeciwzapalne. W apteczce koniecznie musi znaleźć się miejsce na preparaty do higieny błony śluzowej. Rodzice powinni również pomyśleć o zaopatrzeniu się w inhalator i podstawowych środkach do inhalacji. Nie trzeba dodawać, że przy utrzymywaniu się objawów przeziębienia dłużej niż 3-4 dni konieczna jest konsultacja lekarska.*