„Jak radzić sobie z chorobami, dlaczego chore dziecko nie powinno uczęszczać do przedszkola”

Kiedy dziecko zaczyna łapać infekcję za infekcją zastanawiamy się, czy z odpornością malca jest wszystko w porządku. Czasem częste zachorowania dziecka spędzają dorosłym sen z powiek. Czy jest się jednak o co martwić? A może to typowa przypadłość dzieci, które zaczynają dopiero swoją przygodę w żłobku czy przedszkolu?
 Dziecko w wieku przedszkolnym może przejść nawet do 6-10 infekcji w ciągu roku. Nie ma w tym nic dziwnego, o ile dziecko nie choruje bardzo ciężko, nie wymaga pobytu w szpitalu, czy podawania kolejnego antybiotyku. Zazwyczaj najwięcej zachorowań odnotowuje się u maluchów, które do żłobka lub przedszkola uczęszczają pierwszy rok. Układ odpornościowy dziecka w tym wieku wciąż dojrzewa, a z powodu różnych czynników środowiskowych jest on wciąż narażony na ataki wirusów i bakterii, których nie jest w stanie odpierać. Jeżeli doliczymy do tego stres spowodowany rozstaniem z rodzicami, to organizm automatycznie staje się bardziej podatny. Nie istnieje niestety żaden złoty środek, który na 100% uchroni dziecko przed pierwszymi infekcjami, ale możemy oczywiście starać się zminimalizować ryzyko ich wystąpienia.

**Większa odporność – to jest to!**

Możesz pomóc swojemu dziecku naturalnymi sposobami. Podstawą jest oczywiście prawidłowe i regularne odżywianie. Wprowadzenie zbilansowanej diety, bogatej w witaminy, minerały białko, węglowodany na pewno korzystnie wpłyną na odporność Twojego dziecka i nie tylko.
Pamiętajmy też, że nie ma lepszego lekarstwa niż świeże powietrze. Dotleniony organizm dużo lepiej funkcjonuje, szybciej się regeneruje, a niższa temperatura uodparnia i hartuje. Lekarze zalecają nawet spacer podczas lekkich przeziębień, o ile nie towarzyszy im temperatura. Spacer może okazać się zbawienny np. przy uporczywym katarze, bo niska temperatura obkurczy naczynia i zmniejszy obrzęk błony śluzowej nosa.

##### **W domu najlepiej**

Dziecko, które ma pierwsze objawy infekcji, (nawet zwykły katar) nie powinno iść do przedszkola – by wyzdrowieć i nie zarażać innych. Zostaw je w domu, Podaj mu dużo do picia – herbatę z cytryną, z sokiem malinowym, herbatę z lipy. Jeśli ma siłę, niech się normalnie bawi, nie musi od razu leżeć w łóżku. Większość dzieci jest jednak mocno osłabiona, gdy „rozbiera” je choroba i same kładą się do łóżka. Pozwól mu spać do woli, w ten sposób zbiera siły do walki z chorobą. Wietrz często pokój malucha Uwzględnij gorszy apetyt dziecka i podawaj mu tylko te rzeczy, które lubi pod warunkiem, że są lekkostrawne i zdrowe. Zgłoś się z dzieckiem do lekarza jeśli po 1-2 dniach domowego leczenia dziecko nie będzie się lepiej czuło lub gdy wystąpią dodatkowe objawy choroby. Do czasu, kiedy malec całkowicie nie wyzdrowieje nie powinien chodzić do przedszkola. Najlepiej by jeszcze 2-3 dni po chorobie został w domu i doszedł do pełni sił. Szczególnie jest to ważne, gdy leczony był antybiotykiem – po takiej kuracji jest dodatkowo osłabiony. Jeżeli dziecko wróci do przedszkola zbyt szybko – tuż po skończeniu antybiotyku bądź już pierwszego dnia lepszego samopoczucia, często po 1-2 dniach pobytu w przedszkolu znów choruje. Nie dlatego, że jest takie chorowite, a dlatego, że jego system obronny nie zregenerował jeszcze sił po poprzedniej infekcji, a już trafił na nowe bakterie i wirusy w przedszkolnej grupie. Lepiej więc wyleczyć dziecko do końca w domu i dopiero całkiem zdrowe posłać do przedszkola.