

Jak dbać o kondycję zdrowotną dziecka?



Odpowiednie ubranie

Należy ubierać dziecko odpowiednio do aury panującej za oknem. Latem dbajmy, by dziecko było ubierane w przewiewne ubrania z naturalnych włókien, które zapobiegą przegrzaniu, co może sprzyjać infekcjom. Zimą zabezpieczamy dziecko przed wychłodzeniem.



Właściwa temperatura w domu

W pomieszczeniu, w którym przebywa noworodek temperatura powinna być na poziomie 21-23°C, a w późniejszym wieku 20-21°C. Za wysoka temperatura sprzyja wysychaniu błon śluzowych, co zwiększa podatność na zakażenia.



Wietrzenie pomieszczeń, w których przebywa dziecko

Wietrzenie pomieszczeń odbywać się powinno nie tylko latem, ale przez cały rok, również w zimę. Ważne jest systematyczność – np. raz dziennie. Jeśli temperatura za oknem jest bardzo niska należy umożliwić dziecku zabawę w tym czasie w innym pokoju.



Higiena

Przestrzeganie kilku prostych zasad, które warto ustalić z dzieckiem może ustrzec je przed groźnymi infekcjami. Należy regularnie myć ręce wodą z mydłem przed każdym posiłkiem, po skorzystaniu z toalety i zabawach na zewnątrz. Spożywane przez dziecko warzywa i owoce powinny być myte w ciepłej wodzie.



Prawidłowe odżywianie

Rodzice mają ogromny wpływ na kształtowanie nawyków żywieniowych dziecka. Zaleca się stosowanie diety bogatej w składniki potrzebne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu – białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i minerały.



Przebywanie dzieci na świeżym powietrzu

Codzienny spacer wzmacnia odporność dziecka. Trzeba o nim pamiętać nie tylko latem, ale również zimą, o ile temperatura nie spada poniżej -8°C².



Szczepienia ochronne

Konieczne jest czuwanie nad kalendarzem szczepień obowiązkowych, które mogą uchronić dziecko przed niebezpiecznymi chorobami.



Łeki wzmacniające odporność

Jeżeli dziecko często choruje, można skonsultować z pediatrą i zapytać o leki immunostymulujące (wzmacniające odporność). Jeśli infekcje często nawracają i mają charakter nie tylko kataralny, warto zgłosić się do immunologa, który zdecyduje, czy wykonać badania mogące wskazać niedobór odporności.