

MARZEC 2011

Zdrowie  
dziecka

# Familie.pl



**Jak uodpornić  
swoje dziecko**

**3**

**Przepis  
na zdrowie**

**4**

**Czy masz  
czyste ręce?**

**6**



# UODPORNIJ SWOJEGO MALUCHA

Czyli 10 rad, jak nie zachorować

Raz zimno, raz gorąco, innym razem wiatr, czy deszcz... Wiosna to taki czas, w którym dzieci są szczególnie narażone na infekcje. Można temu jednak w prosty sposób zaradzić. Wystarczy tylko odpowiednio zadbać o swoje dziecko.

Nikt nie lubi chorować, a zwłaszcza dzieci. A to one są najbardziej narażone na różne infekcje, które wiosną czyhają na nas niemal wszędzie. Nie da się zrobić tak, żeby wcale nie chorować. Można jednak skutecznie utrudnić chorobie dostęp do organizmów naszych dzieci.

Oto 10 porad, które pomogą rodzicom uodpornić swojego malucha.

## 1 Ubieraj dziecko „na cebulkę”

Wiosną temperatura w ciągu dnia zmienia się bardzo szybko, więc ubrania powinny być łatwe do rozpinania i zdejmowania, np. sweterki na zamek. Ubrania, których wiosną się używa powinny być zrobione z materiałów naturalnych i przewiewnych. W razie nagłej zmiany pogody, można w prosty sposób dostosować ubiór do otoczenia.

## 3 Dbaj o odpowiednią dietę

**JEDZENIE:** należy odejść od tłustej, zimowej diety i przestawić się na jedzenie lżejsze bardziej zróżnicowane i kolorowe. Wiosną powinniśmy przyjmować 5 lekkich posiłków, które uzupełnią utracone zimą witaminy i da-

## 2 Wychodź z dzieckiem codziennie na spacer

Nie zamykajmy się w domu. Każdego dnia powinniśmy spędzić na świeżym powietrzu co najmniej pół godziny. I nie mówimy tu o staniu na klatce przed blokiem. Powinniśmy spacerować szybszym krokiem, aby nieco się zmęczyć. Codzienny spacer hartuje organizm dziecka.

dzają nam wiosenną energię i radość. Jedzmy więc więcej warzyw i owoców, ponadto pokarmy bogate w cukry złożone - makarony, ryż i kasze, najlepiej z pełnego przemiału. Nie zapominajmy też o mięsie. Ważne jednak, abyśmy jedli zarówno białe, jak i te czerwone, które jest bogatym źródłem dobrze wchłanianego żelaza. Ważnym źródłem dobrze przyswajalnego białka są ryby, szczególnie te tłu-





## 4 Pielęgnuj ciało dziecka

Codzienna kąpiel powinna być obowiązkowa nie tylko wiosną, choć teraz szczególnie ważne jest dodatkowe nawilżanie ciała. Zaczynamy po zimie odkrywać ręce, nie otulamy się już tak szalikami i czapkami, więc wystawiamy skórę na działanie słońca. Smarujemy więc twarz i ręce dziecka kremami nawilżającymi, a jeśli zdarzy się dzień z bardzo silnym wiatrem, nie zapominajmy o czapkach, szalikach i rękawiczkach.

## 6 Pamiętaj o wypoczynku

Weekend to jest idealny czas, żeby odłożyć na bok wszystkie obowiązki i zająć się regeneracją sił. Nie powinien to być jednak czas spędzony przed telewizorem, albo komputerem. Te czynności nie powinny dziecku zajmować więcej, niż jedną godzinę dziennie. Odpoczynek powinien być aktywny. Spacer, wspólna gra w piłkę, jazda na rowerze czy jak jest zimno, gra w gry logiczne czy czytanie książek. Siedzenie i nic nie robienie, zamiast pomóc, może tylko zaszkodzić.

## 8 Unikaj tłoku

Wiosna to czas, w którym dużo ludzi jest przeziębionych i choruje. Jeśli chcemy się ustrzec przed chorobą, powinniśmy unikać miejsc, w których zawsze jest tłoczno, jak centra handlowe, kina, sale zabaw czy komunikacja miejska.

ste, morskie. Są one ponadto bogate w kwasy omega 3 oraz mikroelementy - jod, wapń i potas.

**NAPOJE:** powinno się wypijać 2-3 litry płynów dziennie. Do picia wiosną najlepsza jest woda mineralna niegazowana, słaba herbata, przygotowana woda, czy soki.

## 5 Uważaj na leki i suplementy diety

Nie podawaj dziecku leków niesprawdzonych, które poleca nam brat, sąsiad, mąż, czy kolega z pracy. Jeśli chcemy uzupełnić dietę maluszka o suplementy, najlepiej skonsultować to z lekarzem lub farmaceutą. Wiosną warto wzmocnić odporność dziecka preparatami wielowitaminowymi i zawierającymi ponadto kwasy omega 3 i mikroelementy.

## 7 Sen Twojego dziecka

Dziecko powinno spać co najmniej 8-10 godzin na dobę. Inaczej organizm odpowiednio się nie zregeneruje i nie będzie miał siły na to, aby odpowiednio się bronić przed infekcjami. Dziecko wyspane i wypoczęte chętnie się uczy i bawi.

## 9 Wietrzmy i nawilżajmy mieszkanie

Warto co jakiś czas wietrzyć mieszkanie tak, aby wymienić w nim powietrze na świeże. Ogromny wpływ na zdrowie ma też wilgotność powietrza. Jeśli jest za suche, powinniśmy zaopatrzyć się w nawilżacz, albo chociaż położyć mokry, odwirowany ręcznik na grzejniku czy suszarce, a woda z niego parująca zwiększy nam wilgotność pomieszczenia.

## 10 Pomyśl o szczepionkach

Szczepionki to bardzo ważny element profilaktyki. Dzieci i młodzież powinno się wiosną zaszczepić przeciwko pneumokokom, meningokokom i ospie wietrznej.

*Wszystkim maluchom i ich rodzicom życzymy dużo zdrowia i uśmiechu na wiosnę!*

**Marcin Osiak**  
Konsultacja: dr Paweł Adamus, lekarz rodzinny i pediatra



# Jedzenie które uczula

**ALERGIA POKARMOWA** to uczulenie na niektóre produkty lub składniki pokarmowe.

Jest „zmorą” wszystkich rodziców i ich pociech. Objawy alergii pokarmowej są różne; ten sam pokarm może wywołać u jednego malucha wysypkę, u innego duszności.

Jedynym rozwiązaniem by alergii stawić czoło jest... **eliminowanie jedzenia, które uczula.**

Czasem leczenie wspomagane jest środkami farmakologicznymi.

**Mleko krowie, jajka, orzechy, soja, ryby, białka zbóż a nawet cytrusy – oto najczęściej uczulające produkty.** Ale właściwie każde jedzenie może uczulić.



Najczęstszymi objawami alergii pokarmowej, które mogą występować okresowo lub stale po zjedzeniu określonych produktów, są:

- wysypka
- kaszel, katar, utrzymujący się „zapchany nos”
- wymioty
- bóle brzucha
- biegunka lub zaparcia
- drapanie w gardle
- zapalenie uszu
- opuchnięcie, łzawienie, zaczerwienienie oczu

Nie stawiajmy diagnozy jednak sami. Obserwujmy nasze dzieci. Kiedy po zjedzeniu jakiegoś pokarmu u naszych maluchów pojawią się w/w objawy, warto zasięgnąć opinii lekarza alergologa. Przeprowadzi on odpowiednie testy, w zależności od wieku dziecka i określi produkty do eliminacji z diety.

W jaki sposób można zapobiegać alergii pokarmowej? Poradniki dla młodych mam podają, że karmienie naturalne małeństwa do 6 miesięcy zabezpieczać może przed alergią. Warto też wprowadzać nowe produkty dla dziecka stopniowo, po 5-6 miesiącu życia. Całkowita eliminacja z otoczenia dziecka dymu papierosowego oraz zapobieganie infekcjom to również dobra ochrona przed alergią.





# (UD MALINA RADZI: WEŹ UDZIAŁ W KONKURSIE

## JAK RADZISZ SOBIE W GORA(ZKOWE) SYTUACJI?



### PYSZNY IBUM MALINOWY, GORA(ZKA I BÓL Z GŁOWY.



**IBUM (Ibuprofenum) zawiesina doustna 100 mg / 5 ml. Wskazania do stosowania.** Stany gorączkowe różnego pochodzenia, między innymi w przebiegu grypy, przeziębienia lub innych chorób zakaźnych, a także w przebiegu odczynu poszczepiennego. Bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego, takie jak: bóle głowy, gardła i mięśni (np. w przebiegu zakażeń wirusowych); bóle zębów, bóle po zabiegach stomatologicznych, bóle na skutek ząbkowania; bóle stawów i kości, na skutek urazów narządu ruchu (np. skręcenia); bóle na skutek urazów tkanek miękkich; bóle pooperacyjne; bóle uszu występujące w stanach zapalnych ucha środkowego. **Przeciwwskazania** nadwrażliwość na ibuprofen lub którykolwiek ze składników produktu leczniczego; nie stosować u osób, u których w trakcie leczenia kwasem acetylosalicylowym lub innymi niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ) występowały w przeszłości jakiegokolwiek objawy alergii w postaci kataru, pokrzywki lub ostrej oskrzelowej; choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy czynna lub w wywiadzie, perforacja lub krwawienie, również występujące po zastosowaniu NLPZ; ciężka niewydolność wątroby, ciężka niewydolność nerek lub ciężka niewydolność serca; nie stosować ibuprofenu jednocześnie z innymi niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi, w tym inhibitorami COX-2; III trymestr ciąży; skaza krwotoczna. **Podmiot odpowiedzialny** PPF Hasco-Lek S.A.

Przed użyciem zapoznaj się ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



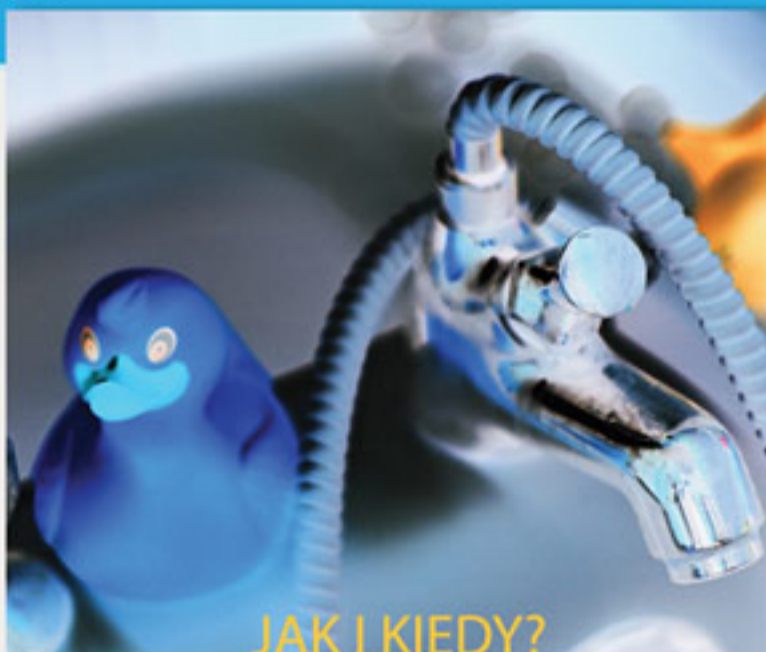
# Czyste ręce = zdrowe dziecko

Zajmuje kilkadziesiąt sekund i prawie nic nie kosztuje, a ma kluczowe znaczenie dla zdrowia Twojego malucha... Sprawdź, w jakim wieku, jak i dlaczego warto nauczyć dziecko regularnego i prawidłowego mycia rąk.



## PO CO?

Zastosowanie powyższych zaleceń może ustrzec Twojego malucha przed zachorowaniem m.in. na: salmonellę, biegunkę, zatrucie pokarmowe, zakażenie owsikami (które, jak podaje Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna, jest częstą chorobą u dzieci chodzących do żłobka czy przedszkola), wirusowe zapalenie wątroby typu A, czerwonkę a nawet grypę (niemieccy naukowcy na łamach serwisu EurekAlert zapewniają, że częste mycie rąk zapewnia większą ochronę przed przeziębieniami niż łykanie witamin).



## JAK I KIEDY?

Naukę samodzielnego mycia rąk warto rozpocząć około 2-3 roku życia dziecka. Należy przy niej zwrócić szczególną uwagę na:

- odpowiednią temperaturę wody - powinna być letnia – nie za zimna i nie za gorąca
- wystarczającą ilość mydła - podczas mycia powinna powstać piana
- staranność - dłonie powinny być umyte dokładnie, w każdym zakamku
- czas - według Światowej Organizacji Zdrowia mycie rąk powinno trwać od 40 do 60 sekund
- sytuacje, w których mycie rąk jest niezbędne i powinno być traktowane jako ich naturalny element, czyli:

- przed jedzeniem
- po wyjściu z ubikacji
- po zabawie
- po każdym powrocie do domu (szczególnie z placu zabaw, żłobka, przedszkola lub szkoły)
- po wydmuchaniu nosa, kaszlu, kichaniu.

Rodzice powinni regularnie przypominać dziecku o myciu rąk oraz kontrolować ich czystość.