

Przeziębienie u dziecka – 3 niezawodne sposoby, żeby przeszło bokiem



Mamy wiosnę i pandemię, a to oznacza, że w okresie wzmożonych zachorowań i przeziębień znowu mamy ograniczony dostęp do lekarzy. Moje dziecko właśnie wyszło z krótkiego przeziębienia, które po raz kolejny udało nam się zwalczyć tuż po tym, jak się zaczęło.

Dlatego pomyślałam, że podzielę się z wami moimi trzema sposobami, które bardzo często sprawiają, że przeziębienie mojego dziecka nie rozwija się dalej. Po prostu przechodzi bokiem. I to bardzo szybko!

Sposoby są trzy, ale aby zadziałały, trzeba je wdrażać jednocześnie.

1. Zostajemy w domu

I to od razu, po pierwszych objawach, bez zbędnej zwłoki. Bez względu na to, czy z nosa leci trochę bardziej niż zwykle, albo czy kaszel jest tylko rano. Jestem gorącą zwolenniczką dmuchania na zimne. Wolę zatrzymać moje dziecko w domu na 2-3 dni w domu. Obserwuję je zamiast ryzykować rozwinięcie się zapalenia gardła czy oskrzeli, albo czegoś jeszcze poważniejszego.

Na co dzień o tym nie myślimy, bo nie widzimy naszych dzieci w przedszkolu czy szkole. Ale pobyt tam to dla nich przede wszystkim wysiłek fizyczny, którego podczas leczenia przeziębienia powinno się unikać. Każde zajęcia ruchowe to dla organizmu dziecka dodatkowe obciążenie, które nie ułatwia szybkiego powrotu do zdrowia. Dodatkowym czynnikiem jest oczywiście kontakt z rówieśnikami – ryzyko zarażenia ich lub też, przy obniżonej odporności, złapanie od nich jeszcze czegoś dodatkowego.

Jeśli nie ma gorączki, nie unikam przebywania na świeżym powietrzu. Kiedy w zeszłym tygodniu siedziałam z moim dzieckiem w domu, była piękna pogoda, więc pozwalałam mu wyjść do ogródka pobawić się i wychodziliśmy na krótkie spacerki. Świeże powietrze jest bardzo potrzebne podczas leczenia przeziębienia i pediatrzy, z którymi o tam rozmawiałam, zawsze potwierdzali tę opinię.

2. Nebulizacje

Również niezwłocznie po pierwszych objawach odpalam nebulizator. Zawsze mam w domu zapas soli fizjologicznej i kiedy tylko widzę, że u mojego dziecka rozwija się katar lub kaszel, sadzam go do inhalacji na ok. 20 minut (jedna lub dwie ampułki soli). Takie nebulizacje robimy 2-3 razy dziennie przez cały okres siedzenia w domu i ich działanie jest zbawienne. Nosek pięknie się oczyszcza, drogi oddechowe są

nawilżone i objawy przeziębienia są dużo mniej męczące.

Zawsze po nebulizacji wycieramy porządnie nos i psikamy wodą morską, którą również, jak większość rodziców, mamy na stałym wyposażeniu domowej apteczki.

3. Naturalne wspieranie odporności

Staram się to robić na co dzień, ale wiadomo, że w momencie, kiedy pojawiają się pierwsze objawy przeziębienia, zdwajam wysiłki w tej kwestii. Do codziennego żywienia włączam miód, czosnek i cytrynę – moich trzech sprzymierzeńców w walce z glutem.

Uwielbiam też syrop z czarnego bzu. Odkąd Ignas skończył rok, podaję mu taki syrop w każdym sezonie przeziębieniowym prewencyjnie i dodatkowo podczas zwalczania pierwszych objawów przeziębienia. I tu muszę się przyznać, że kiedyś nie zwracałam uwagi na skład syropu. Kupowałam to, co w aptece było wyróżnione na półce lub to, co polecił mi farmaceuta. Wierzyłam, że takie polecenia są nieszkodliwe. A potem okazało się, że w składzie syropu był na przykład syrop glukozowo-fruktozowy, totalny wróg jeśli chodzi o budowanie odporności.

Od dłuższego czasu moja świadomość w temacie składów bardzo wzrosła. Patrzą na nie zarówno podczas zakupów spożywczych, jak i podczas decyzji w temacie leków. Dlatego moim sprzymierzeńcem został syrop **Sambucus Kids**. Co ważne, Sambucus Kids posiada w składzie standaryzowany ekstrakt z czarnego bzu. Działa przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i lekko przeciwbólowo, a także aktywuje system odpornościowy.

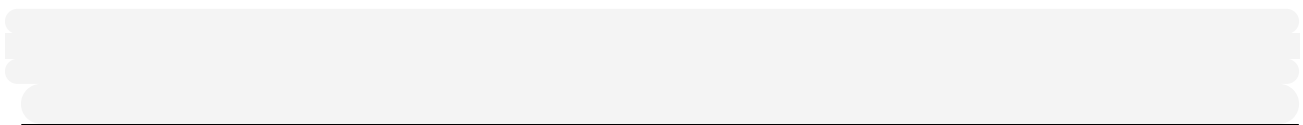
Co oznacza, że ekstrakt jest standaryzowany? Jego jakość jest sprawdzona pod kątem ilości składników bioaktywnych, bardzo istotnych dla działania i osiągnięcia oczekiwanego efektu – w tym przypadku zwiększania odporności.

KONKURS!

Razem z marką Sambucus mam dla was super konkurs. Wystarczy, że w komentarzu na moim Facebooku lub Instagramie napiszecie w **jaki sposób wy wspieracie odporność waszych dzieci i zaprosicie do zabawy jedną osobę**. I to wszystko! Wyłonię trzech zwycięzców – dwóch na **Facebooku** i jednego na **Instagramie** (można brać udział w obu miejscach!). Nagrodami są syropy Sambucus Kids i piękne drewniane gry Halma – każdy ze zwycięzców otrzyma syrop i grę. Konkurs trwa do środy 24 marca do godziny 18:00. Zapraszam was do udziału!



[View this post on Instagram](#)



A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)



Skład syropu Sambucus Kids: organiczny syrop z agawy; koncentrat soku z aronii; regulator kwasowości-kwas cytrynowy; ekstrakt z owoców bzu czarnego (*Sambucus nigra* L.) standaryzowany na 13% antocyjanów, DER 64:1; ekstrakt z owoców bzu czarnego (*Sambucus nigra* L.) standaryzowany na 10% polifenoli, DER 5:1; aromat malinowy naturalny, maltodekstryna, sproszkowane owoce malin.







Partnerem wpisu jest marka Sambucus.

Przeczytaj również:

Glut w przedszkolu wasza mać.

Dziecko i antybiotyki – jego cichy zabójca?