Sposoby na odporność dziecka



Chyba każda z nas, matek, na początku swojej macierzyńskiej drogi łudzi się, że jej dziecko nie będzie chorować. Ta iluzja nie ominęła i mnie. Byłam wręcz przeświadczona o tym, że skoro w pierwszym roku życia mój synek zaliczył dwa drobne glutki, to jak nic oznacza to, że zbudował mega-giga-odporność tuż po porodzie, wysysając ją z mlekiem matki. I oczywiście, jak zwykle w takich przypadkach, byłam w grubym błędzie.

Kiedy skończył się mój urlop macierzyński, a wraz z nim ciepłe pielesze, w których sobie we dwójkę siedzieliśmy, a w ich miejsce pojawił się żłobek, przedszkole i wszystko, co z nimi związane, zorientowałam się, że jednak rzeczywistość jest trochę inna, niż się tego spodziewałam. Zaczęłam więc działać. Dziś zdradzam moje sposoby na odporność dziecka.

Farmaceutyki

Zaczynam od tego, co dość oczywiste i co jako pierwsze nasuwa

się na myśl, kiedy chodzi o zdrowie. Leków na odporność dla małego dziecka jest dość mało i rzecz jasna tę kwestię należy skonsultować przede wszystkim z lekarzem. Ja w mojej walce z nawracającymi glutami i wszelkiego rodzaju kaszelkami i zapaleniami zdecydowałam się na regularne podawanie witaminy D, tranu i probiotyku. Wielu lekarzy twierdzi, że odporność dziecka zaczyna się w żołądku – warto więc zadbać o dobrą florę bakteryjną. Dodatkowym sposobem na lekkie zahamowanie klasycznego totalnego smarka jest szybkie podanie przy pierwszych objawach syropu **Sambucol**, który ja i moje dziecko bardzo lubimy. Ostatnią deską ratunku, przetestowaną przeze mnie i bardzo skuteczną, jest polecony mi przez lekarkę probiotyk na górne drogi oddechowe o nazwie **Entitis Baby** (dla młodszych dzieci, w saszetkach do rozpuszczania w wodzie) lub **Entitis w tabletkach do ssania** (dla dzieci powyżej trzech lat). Jego działanie opisała Dagmara z bloga calareszta.pl (**KLIK**), bazując na własnym doświadczeniu i myślę, że można jej wierzyć, bo jej trojaczki przestały dzięki niemu chorować.

Pobyt nad morzem

Jeśli wierzyć lekarzom, najbardziej zbawienne okresy dla pobytu nad morzem i jodu, który się wtedy wydziela, to wiosna i jesień, a optymalna długość pobytu, która wytwarza minimum niezbędnej odporności, to 3 tygodnie. Nie zamierzam z nimi polemizować, niemniej jednak pierwszy raz, kiedy udało nam się wysłać Ignasia nad morze był w lutym i wyjazd ten trwał 10 dni. Nie wiem, czy stało się tak dlatego, że chwilę później przyszła wiosna, a wraz z nią minął okres wzmożonych zachorowań, jednak fakty są takie, że po tym wyjeździe (który był pierwszym jego samodzielnym wyjazdem bez nas… czuwała babcia!) choroby skończyły się jak ręką odjął i aż do końca czerwca zdarzyło się jedno, może dwa lekkie przeziębienia, i tyle. Moje dziecko zaliczyło potem jeszcze kilka pobytów nad morzem w okresie wakacyjnym i zimowym i póki co, odpukać, wszystko jest w porządku. Pewnego razu przyniósł do domu jednego żłobkowego wirusowego mutanta, który sprawił, że kichnął raz i kaszlnął raz, a mnie i jego tatę powaliło na dwa

tygodnie, ale poza tym jesteśmy cali i zdrowi.

Spacery

Przyznaję, że w okresie noworodkowo – niemowlęcym mało spacerowałam z moim dzieckiem, bo przeważnie powstrzymywała mnie pogoda. Jednak kiedy po lutowym pobycie nad morzem Ignaś zaczął więcej przebywać na zewnątrz, zorientowałam się, że to bardzo mu służy. Godzina dziennie na świeżym powietrzu nie tylko wspomogła budowanie u niego odporności, ale też pozwoliła mu spożytkować energię tak, żeby na wieczór nie było problemów z zaśnięciem. Doskonała metoda!

Wietrzenie pokoju

Pozostając przy świeżym powietrzu, warto je wpuszczać do domu, a przede wszystkim do pokoju dziecka. Przed spaniem, po przebudzeniu, w każdym możliwym momencie w ciągu dnia. W okresie chorobowym pozwala to szybko pozbyć się zarazków z powietrza, a w okresie zdrowia pomaga obniżyć temperaturę w pomieszczeniu, która, UWAGA! powinna mieścić się w przedziale 19 – 21 stopni Celsjusza. U mnie w domu nie zawsze jest to możliwe i może właśnie również stąd pochodził nasz początkowy problem z zachorowaniami.

Nie przegrzewanie

Bez względu na to czy w domu, czy na zewnątrz, dziecko nie powinno się pocić, bo to prosta droga to choroby. Warto pamiętać, żeby ubierać je tak jak siebie, bez żadnych dodatkowych warstw, zwłaszcza jeżeli dużo się rusza, bo przecież właśnie wtedy wydziela dodatkową energię cieplną. Jeżeli nie wiemy dokładnie jak ubrać malucha, ubierzmy go „na cebulkę”, czyli tak, żeby można było łatwo zdjąć jedną lub dwie warstwy. Mój ulubiony zestaw na jesień to gruby sweter lub bluza i puchowy bezrękawnik, stosuję go nawet z cieplejsze zimowe dni.

Owoce i warzywa

Owoce i warzywa to naturalna dawka witamin, którą możemy dać dziecku. Warto zamrozić trochę tych najlepszych darów lata, żeby potem służyły nam jesienią i zimą. Co będzie nam z nich potrzebne? Odporność dziecka wzmacnia się dzięki żelazu (buraki), witaminie C (kiwi, czarna porzeczka, maliny, truskawki, gruszki, śliwki, jeżyny, jagody, kiszona kapusta, czerwona papryka, sałata i natka pietruszki), prowitaminie A, czyli beta-karotenowi (marchewka, morele, brzoskwinie, czarne porzeczki, jagody, dynia, brokuły, sałata, pomidory, kabaczek), witaminom z grupy B (fasola, banany, morele, śliwki, figi), cynkowi i selenowi. Wszystkie te składniki można podawać bezpośrednio w jedzeniu lub robić tak, jak ja robiłam przez całe wakacje, uzyskując dodatkowo cenny błonnik: wyciskając soki za pomocą wyciskarki. Mój model to Philips Avance Collection HR1897/30 (recenzję znajdziecie tutaj: **KLIK**) i z ręką na sercu mogę powiedzieć, że doskonale się sprawdza jeżeli chodzi o wyciąganie z warzyw i owoców wszystkich zbawiennych składników.

Przemęczenie się

To dziwna i skuteczna metoda. Nie chodzi o wysiłek fizyczny, lecz o przemęczenie się ze wszystkimi chorobami, które dziecko żłobkowe i/lub przedszkolne po prostu musi przejść, żeby zyskać odporność. Wszystkie powyższe metody są wspaniałe i moje doświadczenie pokazuje, że naprawdę działają, jednak nie uchronią nas w 100% przed różnego rodzaju wirusami i bakteriami, które nasze dzieci tak czy inaczej złapią. Zminimalizują ich ryzyko, złagodzą objawy, ale nie wykluczą ich kompletnie. Pozostaje nam zatem uzbroić się w cierpliwość, baterię leków, inhalator (podstawowe wyposażenie każdego domu, w którym jest dziecko!) i dużo wolnego czasu (hahaha!), który potrzebny nam będzie na leczenie młodych chorowitków. Tymczasem ja trzymam mocno kciuki za nadchodzący sezon jesienno-zimowo-chorobowy, żeby ani moje dziecko, ani wasze dzieci nie odczuły go zbyt mocno!

Zapraszam do grupy mam, w której radzimy sobie, pomagamy i jesteśmy dla siebie przyjazne: **KLIK**. Czekam tam na Ciebie z niecierpliwością!




PHILIPS

