



***25 naturalnych sposobów na odporność
u dzieci - zadbaj o zdrowie malucha
przez cały rok.***



Spis treści

Strona

1 Wprowadzenie

3

2 Dieta i nawodnienie

6

3 Styl życia i nawyki

11

4 Domowe sposoby i rytuały

17

5 Profilaktyka

22

6 Wsparcie odporności od wewnątrz

27

7 Wsparcie emocjonalne

32

8 Wskazówki od ekspertów

35

9 Podsumowanie

38

1. Wprowadzenie

Drodzy Rodzice!

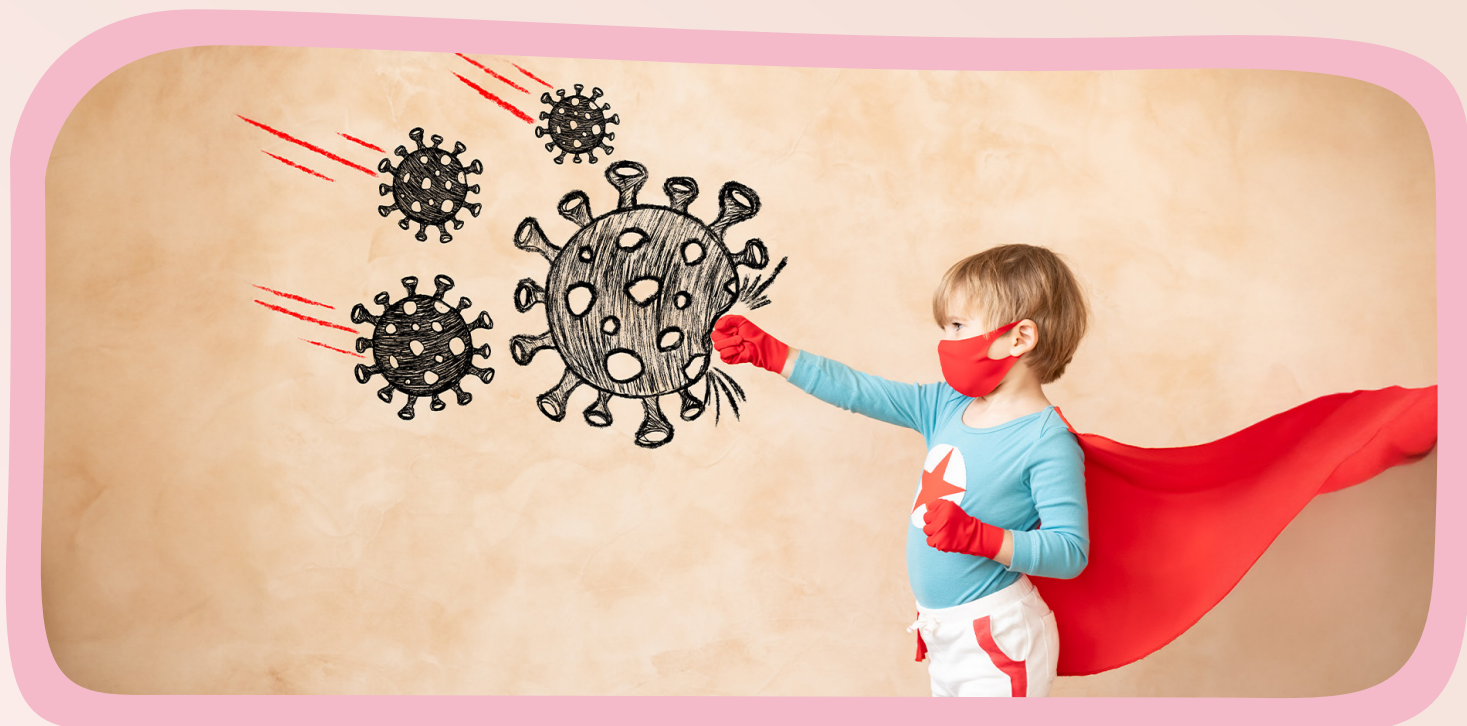
Oddajemy w Wasze ręce poradnik prezentujący 25 skutecznych i naturalnych sposobów na wspieranie odporności dziecka. Wcielając w życie te propozycje bądźcie konsekwentni i cierpliwi – małe kroki prowadzą do wielkiego celu.

To, co teraz zrobicie dla wzmocnienia odporności swojego dziecka, będzie procentować w przyszłości. Układ immunologiczny kształtuje się najintensywniej w pierwszych trzech latach życia. Warto wykorzystać ten czas!



Skąd bierze się odporność?

Można powiedzieć, że z genów i tego, jaki styl życia prowadzimy.



Przychodząc na świat, dziecko jest „wyposażone” w podstawowe mechanizmy obronne, takie jak błony śluzowe czy odruch kaszlu. Tę wrodzoną, dziedziczną odporność nazywamy nieswoistą, ponieważ na każdy antygen organizm odpowiada w ten sam sposób. Z kolei odporność swoista kształtuje się wskutek kontaktu z patogenami i dzięki szczepieniom ochronnym. Nasz organizm skuteczniej reaguje na szkodliwe czynniki, z którymi miał już wcześniej styczność.

Dlaczego odporność jest tak ważna?

Sprawny układ immunologiczny to mniejsze ryzyko infekcji i ich łagodniejszy przebieg.

Kiedy odporność może być osłabiona?

Mogą mieć na to wpływ różne **choroby przewlekłe** (np. cukrzyca, astma) czy **zaburzenia genetyczne** (np. pierwotne niedobory odporności, zespół Downa).

Duże znaczenie mają modyfikowalne **czynniki środowiskowe**, takie jak:

- nieodpowiednia dieta,
- deficyt snu,
- silny i długotrwały stres,
- brak ruchu,
- nadmierne forsowanie organizmu.

Chcesz, aby Twoje dziecko rzadziej chorowało? Sięgnij po **naturalne sposoby wspierania odporności**. To proste zmiany w diecie, rytmie dnia, podejściu do aktywności fizycznej i higieny.

2. *Dieta i nawodnienie*

Kiszonki i probiotyki

Nie bez powodu mówi się, że **odporność zaczyna się w jelitach**. **Mikrobiom**, niczym tarcza ochronna, blokuje przenikanie patogenów do krwioobiegu. Pomaga rozpoznawać i zwalczać intruzów, aby nie dopuścić do infekcji. Hamuje nadmierne reakcje zapalne układu odpornościowego, ograniczając ryzyko powstania alergii.

W przewodzie pokarmowym zgromadzonych jest ok. 70% komórek immunologicznych całego organizmu.



Dla odporności ważne jest utrzymanie **równowagi mikro-bioty**. Dlatego warto wprowadzić do diety dziecka kiszonki – **naturalne źródło probiotyków**. Podawaj je stopniowo i z umiarem.

Do kiszenia nadają się nie tylko warzywa, ale i owoce. Aby pozbyć się nadmiaru soli, przed podaniem maluchowi przepłucz je wodą. Ogórki obierz.



W niektórych przypadkach, szczególnie po **antybiotykoterapii**, konieczne jest stosowanie leków lub suplementów z probiotykami – zgodnie z zaleceniami lekarza. Najlepiej przebadane są bakterie z grup **Lactobacillus** i **Bifidobacterium** oraz grzyby **Saccharomyces**.



Warzywa i owoce sezonowe

Warzywa i owoce zawierają **minerały, witaminy i związki bioaktywne** o działaniu antybakteryjnym, przeciwwirusowym, przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym. Najwięcej składników odżywczych mają w naturalnym okresie występowania.

Pilnuj zasady **kolorowego talerza**. Im większa różnorodność owoców i warzyw, tym lepiej:



Czerwone/pomarańczowe są źródłem witaminy C i beta-karotenu (pomidor, marchew, papryka, morela, brzoskwinia).



Zielone zawierają witaminę B6, foliany i żelazo (sałata, szpinak, brokuł, seler naciowy).



Ciemnogrnatowe są bogate w antocyjany i karotenoidy (czerwona kapusta, burak, śliwka, jeżyna, żurawina).

Dziecko powinno zjadać **4-5 porcji warzyw i 1-2 porcje owoców** dziennie.

Unikanie cukru

Węglowodany są niezbędnym składnikiem odżywczym naszych komórek. Niestety, obecnie dzieci spożywają nadmierne ilości **cukrów prostych**, szczególnie **rafinowanych**, które poza tym, że ekspresowo dodają energii, nie mają żadnych wartości odżywczych.

Zapamiętaj: Według WHO zawartość cukru w diecie dziecka nie powinna przekraczać 10% dziennego zapotrzebowania na energię.

Jak cukier niszczy odporność?

Zaburza mikrobiotę jelit, uszkadza ich błonę śluzową, a nawet zmienia DNA pożytecznych bakterii, powodując stan zapalny.

Cukry proste znajdują się w słodyszach, przetworzonych produktach (nawet wytrawnych) i napojach (pod nazwą syropu glukozowo-fruktozowego).

Czytaj etykiety – w 30 g płatków śniadaniowych mogą znajdować się aż 2 łyżeczki cukru!

Nie daj się nabrać! Cukier ryżowy czy kokosowy zawiera prawie tyle samo sacharozy co ten, który tradycyjnie mamy w cukiernicze.

Najlepszą **alternatywą dla słodczy** są **owoce** i **miód**. Mimo zawartości fruktozy, mają wiele walorów odżywczych.

Regularne picie wody

Woda to życie – budulec wszystkich tkanek naszego organizmu.

Regularne picie:

- **nawilża** błony śluzowe,
- rozrzedza krew, ułatwiając **transport przeciwciał** neutralizujących szkodliwe patogeny,
- dostarcza cennych **pierwiastków**,
- **upłynnia wydzielinę podczas infekcji z kaszlem i katar**em,
- wspomaga metabolizm leków,
- zapobiega utracie płynów przy **gorączce**.

Ile wody powinno pić dziecko?

Zapotrzebowanie zależy od wielu zmiennych: wieku, masy ciała, płci, aktywności, temperatury otoczenia. Ogólne zalecenia WHO mówią o ilości **30 ml na kilogram** masy ciała.

3.

Styl życia i nawyki

Ruch na świeżym powietrzu

Aktywność fizyczna na dworze o każdej porze roku to najlepsze, co można zrobić dla układu odpornościowego malucha.

Co daje ruch na świeżym powietrzu?

Trening układu odpornościowego – w naturalnym środowisku młody organizm napotyka na różnorodne patogeny i może wypracować odpowiednie mechanizmy obrony.

Wzmoczoną wentylację płuc – pozwala to pozbyć się drobnoustrojów z dróg oddechowych.

Szybsze krążenie – sprzyja efektywniejszemu transportowi komórek odpornościowych.

Wzrost temperatury ciała – może działać hamująco na rozwój bakterii.

Pozytywny wpływ promieniowania słonecznego – stymuluje produkcję witaminy D i jest źródłem naturalnego niebieskiego światła, które zwiększa ruchliwość limfocytów T, regulujących komórkową odpowiedź immunologiczną.

Hartowanie organizmu – regularne, stopniowe przyzwyczajanie dziecka do zmiennych temperatur i pogody uczy organizm dostosowywania się do różnych warunków środowiskowych.

Dopasuj aktywność do możliwości dziecka – przeciążenie wysiłkiem jest równie groźne dla rozwoju układu odpornościowego, co siedzący tryb życia.

Postaw na ruch w formie zabawy – pozytywne doświadczenia zachęcą dziecko do regularnej aktywności.

Monitoruj jakość powietrza – jeśli normy zanieczyszczeń są przekroczone, zostańcie w domu.



Odpowiednia ilość snu

Sen, obok ruchu i diety, jest jednym z filarów zdrowia. Kiedy oddajemy się w objęcia Morfeusza, nasz organizm wcale nie zwalnia tempa. Przeciwnie, uruchamia wówczas **intensywne procesy biologiczne**, które mają ogromne znaczenie dla regeneracji, funkcjonowania mózgu i wzmocnienia odporności.

Odpowiednia dawka jakościowego snu jest szczególnie istotna **w pierwszych latach życia** i pozwala na prawidłowe kształtowanie i dojrzewanie układu immunologicznego.

Oto najważniejsze procesy, jakie zachodzą w organizmie podczas snu:

- produkcja **cytokin**, czyli białek odgrywających kluczową rolę w procesach odporności wrodzonej i nabytej,
- zwiększenie aktywności **limfocytów T**,
- **regulacja hormonalna** – utrzymanie równowagi między poziomem kortyzolu (hormonu stresu) a melatoniną i hormonem wzrostu, odpowiadającymi za odporność i procesy regeneracyjne.



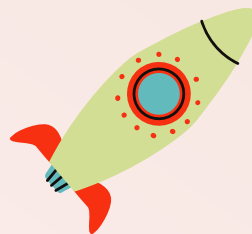
Podczas snu kształtuje się **pamięć immunologiczna**. Gdy maluch śpi, jego organizm „przypomina sobie” patogeny, z którymi się zetknął za dnia. Rozpoznaje ich charakterystyczne cechy, aby wyprodukować przeciwciała i komórki wyspecjalizowane w walce z konkretnymi antygenami.



Deficyt snu przed i po szczepieniu osłabia odpowiedź immunologiczną.

Ile snu w ciągu doby potrzebują dzieci, zależnie od wieku?

- 0-12 miesięcy – 15-18 godzin,
- 1-3 lat – 12-14 godzin,
- 3-6 lat – 11-12 godzin,
- 6-12 lat – 10-11 godzin.



Badania jednoznacznie dowodzą, że dzieci, które śpią za mało, kładą się zbyt późno albo wybudzają ze snu, są bardziej podatne na infekcje i gorzej sobie z nimi radzą.

Ograniczenie czasu przed ekranem

Według WHO dzieci do 2. roku życia w ogóle nie powinny korzystać z tabletów, smartfonów czy telewizji, a starsze, w wieku 2 - 4 lat mogą używać ich maksymalnie przez godzinę dziennie. Jasne ekrany negatywnie wpływają na wzrok, powodują zaburzenia emocjonalne i opóźniają rozwój mowy.

A co wspólnego ma smartfon z odpornością? Chodzi o **niebieskie światło**, które **opóźnia wydzielanie melatoniny** i skraca czas jej działania. Błędem jest podawanie dziecku smartfona czy tabletu w celu uspokojenia. Maluch tylko pozornie wycisza się i relaksuje przy bajce czy grze. Tak naprawdę patrzy w ekran jak zahipnotyzowany, ponieważ atakuje go zbyt wiele bodźców, których rozwijający się mózg nie jest w stanie przetworzyć i przeanalizować. To dla dziecka bardzo męczące i szkodliwe, szczególnie w godzinach wieczornych. Skutkuje zakłóceniami rytmu dobowego i kłopotami z zasypianiem.

Pewne cechy anatomiczne oczu dzieci sprawiają, że ich wrażliwość na światło jest większa niż u dorosłych. Dlatego ekrany powodują poważniejsze zakłócenia cyklu snu.

Regularne wietrzenie pokoju

Codziennie otwieraj okna w pokoju dziecięcym, aby pozbyć się szkodliwych drobnoustrojów. Koniecznie rób to wieczorem – napływ świeżego powietrza ułatwi maluchowi zasypianie. Wietrz **krótko, ale intensywnie**.

Otwieraj okna nawet zimą. To mit, że chłód wywołuje choroby. Co więcej, ani paciorkowce powodujące anginę, ani najpopularniejsze wirusy odpowiadające za przeziębienia nie tolerują niskich temperatur. Wyjątkiem jest wirus grypy, który może bytować w zimnie, ale za to najlepiej znosi suche środowisko. Z kolei ciepło i wilgoć to doskonałe **warunki dla rozwoju grzybów**, w tym pleśni.

Regularne wietrzenie pomieszczeń pomoże Ci utrzymać odpowiednią temperaturę i **wilgotność**. To ważne zwłaszcza w sezonie grzewczym, kiedy powietrze w naszych domach zazwyczaj jest tak suche, że powoduje podrażnienia śluzówek nosa i gardła.

Monitoruj temperaturę i wilgotność powietrza (optymalnie 21-22 stopnie Celsjusza przy wilgotności 40-45 procent).

Nie narażaj dziecka na przebywanie w przeciągu – nagłe wychłodzenie organizmu osłabia odporność.



4.

Domowe sposoby i rytuały

Inhalacje z solą fizjologiczną

Sól fizjologiczną kupisz w aptece w formie sterylnych jednorazowych ampułek. To wodny roztwór chlorku sodu (NaCl) w stężeniu zbliżonym do tego, jakie występuje w naszych płynach ustrojowych, np. we łzach (0,9%).

Inhalacje z soli fizjologicznej pomagają nawilżyć błonę śluzową nosa i gardła, dzięki czemu efektywniej zatrzymuje ona wirusy i bakterie. Poprawiają drożność dróg oddechowych: wspierają usuwanie nadmiaru śluzu, zanieczyszczeń i alergenów, co ogranicza ryzyko powstania stanów zapalnych.

Sól fizjologiczna **działa łagodnie**. Można ją bezpiecznie stosować nawet u niemowląt kilka razy na dobę. Ponieważ nie ma właściwości wykrztuśnych, nadaje się też do wieczornych inhalacji.

Warto sięgnąć po tę metodę profilaktycznie, zwłaszcza w sezonie infekcyjnym.

Jak wykonać inhalację?

Najwygodniej użyć nebulizatora. Jeśli go nie masz, zrób tradycyjną „parówkę”. Dodaj sól fizjologiczną do miski z ciepłą wodą. Każ dziecku pochylić się nad naczyniem i nakryj mu głowę ręcznikiem, aby zapobiec ucieczce pary wodnej. Kontroluj cały proces z uwagi na ryzyko poparzenia.

Czas trwania inhalacji:

od 5 do 10 minut w zależności od wieku dziecka.

Ciepłe kąpiele z olejkami

Ciepła woda i pachnące olejki – dla dorosłych brzmi kusząco, ale czy to dobra propozycja dla dzieci? W jaki sposób kąpiel połączona z aromaterapią może zapobiegać infekcjom?

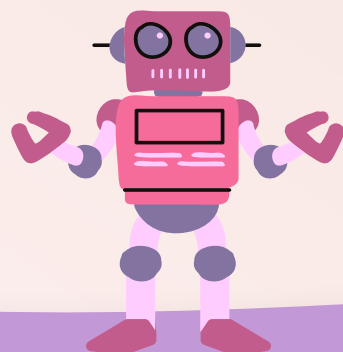
- Substancje zawarte w niektórych olejkach wykazują działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne.
- Zapach olejków może obniżyć poziom stresu u dziecka i ułatwić relaks przed snem, który jest jednym z filarów odporności.
- Ciepła kąpiel działa rozgrzewająco, poprawiając krążenie krwi.

Olejki: tymiankowy (odmiana linalol), eukaliptusowy (radiata) i sosnowy mają właściwości antywirusowe i antybakteryjne. Mandarynkowy poprawia nastrój, a zapach lawendowego uspokaja.

Jak przygotować bezpieczną kąpiel?

- wybieraj olejki odpowiednie do wieku dziecka i nie stosuj ich bezpośrednio na skórę,
- przed pierwszym użyciem wykonaj test uczuleniowy,
- nie przesadzaj z ilością olejku – dla niemowląt wystarczą 1-2 krople,
- kontroluj temperaturę wody termometrem lub za pomocą łokcia.

Uwaga: Kąpiele z olejkami nie są wskazane dla maluchów poniżej 6. miesiąca życia.



Masaże na lepszy sen

Nawet małe dzieci mogą doświadczać przewlekłego stresu, który ma wieloraki, destrukcyjny wpływ na zdrowie fizyczne i emocjonalne. Przede wszystkim prowadzi do **zaburzeń snu**, a w konsekwencji osłabia obronę immunologiczną organizmu.

Z pomocą mogą przyjść odprężające masaże. Nic nie działa na dziecko tak kojąco, jak łagodny dotyk bliskiej osoby. Niektóre techniki, takie jak **masaż Shantala** można stosować już od 2. miesiąca życia.

Nie znasz tajników żadnych znanych metod? Nic straconego! Trzymaj się poniższych wskazówek.

Przygotowanie do masażu:

- ogrzej dłonie i zdejmij biżuterię,
- zadbaj o wyciszającą atmosferę,
- naszykuj oliwkę, balsam albo łagodny olejek.



Przebieg masażu:

- rób koliste ruchy od środka ciała na boki,
- wałkowanie wykonuj na nogach i rękach,
- nie pomijaj głowy dziecka – przeczesuj jego włosy palcami,
- obserwuj reakcje malucha.



Tego unikaj:

- nie wykonuj szybkich i gwałtownych ruchów,
- nie odrywaj dłoni,
- nie uciskaj zbyt mocno ani zbyt delikatnie.

Masz wątpliwości, jak prawidłowo wykonać masaż?
Skonsultuj się z fizjoterapeutą lub pediatrą.

5.

Profilaktyka

Mycie rąk i zasady higieny

Brudne dłonie są siedliskiem zarazków, a maluchy, które często wkładają palce do ust i dotykają twarzy, z łatwością **przenoszą groźne patogeny** z rąk do buzi.

Badania dowodzą, że mycie rąk o 1/4 ogranicza kontakt z wirusami odpowiedzialnymi za ryzyko infekcji układu oddechowego.

Nauka mycia rąk:

- można ją zacząć już od 2. roku życia,
- ucz przez zabawę – sprawdzą się piosenki i wierszyki,
- bądź skrupulatny i dokładny – obowiązuje ta sama procedura co dorosłych,
- ustal zasady – np. mycie rąk po przyjściu do domu czy skorzystaniu z toalety,
- dawaj dobry przykład.

A co z higieną całego ciała?

Wielu ekspertów uważa, że nadgorliwość w tej kwestii może prowadzić do zaburzenia naturalnej flory bakteryjnej i pH skóry. Noworodki najlepiej kąpać **2-3 razy w tygodniu**, a na co dzień jedynie **przemywać newralgiczne miejsca**: buzię, okolice pieluszkowe, pachwiny. Tę samą zasadę można stosować wobec starszych dzieci, o ile nie ma przesłanek do częstszych kąpieli.

Nie zapomnij o regularnym myciu zabawek oraz praniu pluszaków.



Nie popadaj w przesadę. Zbyt sterylne środowisko nie stwarza dobrych warunków do rozwoju układu odpornościowego malucha i zwiększa ryzyko alergii. Używaj **delikatnych** środków czystości przeznaczonych dla dzieci.



Odpowiednie ubieranie dziecka

Częstym błędem jest zbyt ciepłe ubieranie malucha.

Przegrzane dziecko intensywnie się poci i w konsekwencji szybko wychładza. Spadek temperatury ciała i odwodnienie osłabiają układ odpornościowy. Chłód tworzy natomiast dobre warunki do namnażania się wirusów.

Jak prawidłowo ubierać malucha?

- dostosuj grubość ubrań do aktywności i pogody,
- zakładaj jedną warstwę odzieży więcej niż u dorosłego (poza upalnymi dniami),
- sprawdzaj temperaturę na karku lub plecach (nie sugeruj się chłodnymi dłońmi),
- w zimne dni pamiętaj o czapce (przez głowę ucieka 30% ciepła).

Kieruj się zasadą, że **lepiej ubrać trochę za lekko** niż za grubo. Organizm wcześniej oswojony z zimnem jest odporniejszy.



Kontakt z naturą i zwierzętami

Czy wiesz, że dzieci, które wychowują się na wsi mają lepszą odporność? Wykazano, że także te, które mają psa lub kota rzadziej zapadają na infekcje układu oddechowego i łagodniej przechodzą zapalenie ucha.

Co sprawia, że przebywanie na łonie natury i wśród zwierząt wzmacnia odporność?

- Większa różnorodność mikrobioty jelitowej, dzięki stykaniu się z różnymi drobnoustrojami.
- Przebywanie na słońcu to solidna dawka **witaminy D**.
- Dużo ruchu i lepsze dotlenienie.
- Obniżenie poziomu kortyzolu.



Unikanie tłocznych miejsc w sezonie infekcyjnym

Sezon infekcyjny to czas wzmożonej aktywności wirusów oddechowych, w szczególności tych odpowiedzialnych za rozwój grypy typu A i B, tzw. przeziębienie, COVID-19 i zakażenia RSV. Nie próżnują też bakterie: pneumokoki, paciorkowce, gronkowce czy tzw. pałeczki krztuśca. W Polsce nasilenie zachorowalności zwykle zaczyna się w październiku i trwa do połowy kwietnia.

Wzmożona zapadalność na infekcje układu oddechowego wśród dzieci następuje już we wrześniu w związku z rozpoczęciem roku w placówkach edukacyjnych.

Ponieważ większość infekcji sezonowych przenosi się drogą kropelkową, ich rozprzestrzenianiu sprzyjają skupiska ludzi. Patogeny nie tylko unoszą się w powietrzu, ale mogą przeżyć na klamkach, poręczach czy zabawkach. W sezonie infekcyjnym unikaj przebywania z dzieckiem w tłocznych miejscach, takich jak komunikacja miejska, sale zabaw czy galerie handlowe, szczególnie gdy maluch nie ma jeszcze 6 miesięcy, wraca do zdrowia po infekcji albo jest przed szczepieniem.

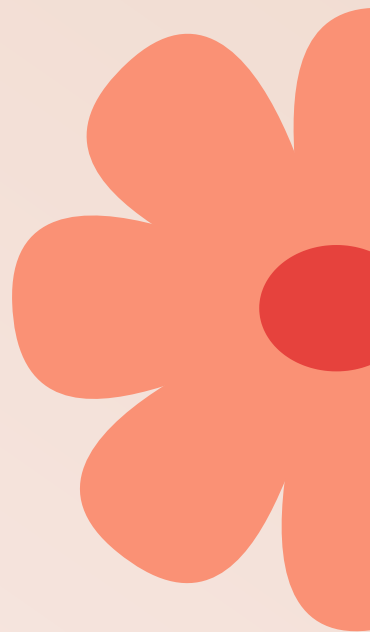
6.

Wsparcie odporności od wewnątrz

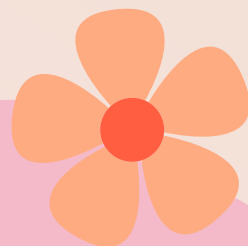
Suplementacja witaminą D

Witamina D nie tylko warunkuje prawidłowy rozwój kości, ale jest też jednym z najważniejszych czynników wpływających na **równowagę immunologiczną** organizmu. Wytwarzamy ją przez syntezę skórną **pod wpływem słońca**. Możemy też dostarczyć witaminę D wraz z dietą, ale repertuar produktów, w których występuje w wysokim stężeniu ogranicza się do **tłustych ryb morskich**.

Jesienią i zimą większość dzieci w Polsce może potrzebować suplementacji. **Dawkowanie** powinno być skonsultowane z lekarzem, który uwzględni wiek, masę ciała, aktywność dziecka oraz inne indywidualne predyspozycje. Ogólne zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia mówią o **dziennym spożyciu** witaminy D na poziomie 10 µg (400 IU/j.m.) u niemowląt do 12. miesiąca życia oraz 15 µg u dzieci do 3. roku życia (600 IU/j.m.).



Witamina D nie rozpuszcza się w wodzie, więc nie wydalamy jej z moczem. **Przedawkowanie** jest groźne dla zdrowia.



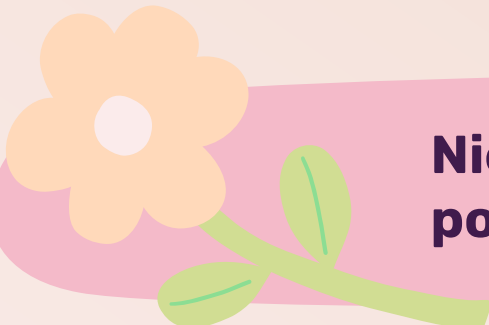
Poinformuj pediatrę, jeśli podajesz maluchowi tran albo produkty wzbogacone witaminą D.

Naturalne syropy

Domowe syropy to remedium na **przeziębienie i wsparcie odporności**. Ich receptury bazują na naturalnych składnikach o działaniu bakteriobójczym, przeciwwirusowym, przeciwzapalnym i wzmacniającym.

Do przygotowania naturalnego syropu możesz użyć czosnku, cebuli, kurkumy, imbiru czy malin zalanych miodem – najlepiej wielokwiatowym lub gryczanym.





**Nie wolno podawać miodu dzieciom
poniżej 1. roku życia!**

Przepis na domowy syrop z goździków:

- Rozetrzyj 6-8 goździków.
- Proszek umieść w wyparzonym słoiku.
- Zalej szklanką miodu.
- Odstaw na noc i... gotowe!
- Dla wzmocnienia odporności, podawaj dwa razy dziennie po łyżeczkę.



Zioła i napary wspierające odporność

Jeśli Twoje dziecko często choruje, śmiało sięgnij po naturalne wsparcie w postaci ziół w formie delikatnych naparów, inhalacji albo przypraw. Stosowane regularnie mogą usprawnić pracę układu immunologicznego malucha.

Niektóre gatunki ziół wykazują mocne działanie i mogą powodować skutki uboczne (np. żeń-szeń, lukrecja, jeżówka). Lepiej nie stosować ich u dzieci bez zalecenia lekarza.

Najlepsze zioła na odporność dla maluchów to:

- rumianek,
- kwiaty i owoce czarnego bzu,
- nagietek,
- dzika róża,
- kwiat lipy.



Większość z nich działa przeciwzapalnie i przeciwwirusowo (rumianek także przeciwbakteryjnie). Dzika róża jest bogatym źródłem witaminy C. Owoce czarnego bzu nadają się do spożycia tylko po przetworzeniu. Nie podawaj ich dziecku poniżej 2. roku życia.

Fermentowane produkty mleczne

Podobnie jak kiszonki, jogurty, kefiry, maślanki i zsiadłe mleko to **bogactwo probiotyków**. Oprócz tego, że zawierają żywe kultury bakterii, są źródłem pełnowartościowego białka, witamin (A i B) oraz mikro i makroelementów, w tym fosforu i wapnia.

Jogurty można podawać dzieciom od początku rozszerzania diety, tj. **od 6. miesiąca życia**. Jeśli są dobrze tolerowane, powinny zagościć w diecie malucha na stałe.

Cechy dobrego jogurtu:

- **pełnotłusty** – tłuszcz jest niezbędny do **wchłaniania witamin** (jogurty light zawierają zbędne dodatki, np. cukier),
- **brak mleka w proszku** – producenci dodają je jako **zagęstnik** w celu skrócenia procesu fermentacji, więc jego obecność obniża jakość jogurtu,
- **prosty skład** – prawdziwy jogurt to tylko mleko i **żywe kultury bakterii** (np. Lactobacillus, Streptococcus), bez dodatków słodzących.

Dla urozmaicenia smaku dodaj do jogurtu **kawałki owoców** i odrobinę miodu – tzw. jogurty owocowe ze sklepowych półek mogą zawierać więcej cukru niż słodkie gazowane napoje.

7.

Wsparcie emocjonalne

Unikanie stresu

Stres nie jest wyłącznie domeną dorosłych. Najmłodsi doświadczają go z różnych powodów: od skrajnych, takich jak śmierć bliskiej osoby, po pozornie błahe, np. rozłąka z mamą na parę godzin.

To, że układ nerwowy i odpornościowy oddziałują na siebie, udowodniono już w latach 60. XX wieku. Długotrwały stres działa **destrukcyjnie na układ immunologiczny**. Zwiększa podatność na infekcje wirusowe i obniża poszczepienną produkcję przeciwciał. Chroniczny stres zaburza aktywność **osi HPA** (podwzgórze – przysadka – nadnercza), co skutkuje nadmierną produkcją **kortyzolu**.

Nie zawsze można oszczędzić dziecku stresu, ale można sprawić, by lepiej reagowało na trudne sytuacje. Zapewnij maluchowi wsparcie, zadbaj o relaks (ćwiczenia oddechowe, kontakt z naturą), wspólne zabawy i rytuały.

Bliskość i poczucie bezpieczeństwa

Bliskość fizyczna między rodzicem a dzieckiem daje **poczucie akceptacji** i bezpieczeństwa.

Przytulanie, głaskanie czy trzymanie za rękę to gesty, które wpływają na rozwój emocjonalny, stymulują neuroplastyczność mózgu i obniżają poziom kortyzolu.

Maluchy, które czują wsparcie bliskich **lepiej radzą sobie ze stresem**.

Rytuały rodzinne i czas z rodzicami

Wspólne chwile z rodzicami rekompensują dziecku godziny rozłąki i budują zaufanie.

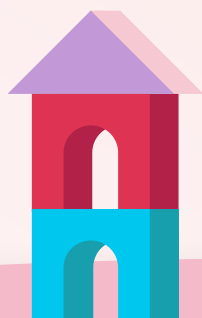
Rytuały są **przewidywalne**, więc dają maluchowi poczucie stabilizacji.

Mogą to być:

- wspólne śniadania,
- poranne przytulenie,
- weekendowe wycieczki do lasu,
- czytanie bajki przed snem,
- wieczorne układanie puzzli lub klocków.



Wyciszające, monotonne rytuały pozytywnie wpływają na **jakość snu**. Bardziej dynamiczne zajęcia – wspólna zabawa i śmiech wyzwalają **endorfiny** – hormony szczęścia, które **redukują stres** i stymulują komórki NK odpowiadające za przeciwwzakaźną i przeciwnowotworową **odporność nieswoistą**.



8.

Wskazówki od ekspertów



Kiedy warto skonsultować się z pediatrą?

Ponieważ układ odpornościowy dziecka dopiero się rozwija, normalne jest, że będzie ono łapało infekcje oddechowe częściej niż dorośli – nawet **8-10 razy w ciągu roku**.

Różne choroby przewlekłe, takie jak **alergia**, astma czy **cukrzyca**, mogą pośrednio zaburzać prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego. Warto skonsultować się z lekarzem, gdy infekcje:

- powtarzają się często,
- przebiegają z wysoką gorączką przez długi czas,
- mają nietypowy przebieg,
- nie reagują na standardowe leczenie.



Ok. 1-2% populacji może cierpieć na pierwotne niedobory odporności. Szacuje się, że 80 proc. przypadków nie jest zdiagnozowanych.

Pierwotne niedobory odporności (PNO) to rzadkie, uwarunkowane genetycznie defekty związane z funkcjonowaniem różnych składowych układu immunologicznego.

Sygnały alarmowe PNO to m.in.:

- co najmniej 4 infekcje ucha i 2 poważne zakażenia zatok rocznie,
- zahamowanie przyrostu masy ciała,
- nawracające, głębokie ropnie skórne i pleśniawki.



Jak obserwować objawy spadku odporności?

Najczęściej przyczyna niskiej odporności jest prozaiczna – wynika z **trybu życia**. O osłabieniu pracy układu immunologicznego mogą świadczyć:

- częste infekcje,
- długi powrót do zdrowia,
- nawracające problemy skórne,
- powiększone węzły chłonne,
- przewlekłe zmęczenie.



Jak wspierać dziecko w czasie infekcji?

Aby złagodzić przebieg infekcji i przyspieszyć powrót malucha do zdrowia, przede wszystkim należy stosować się do **zaleceń lekarza**. Pamiętaj o:

- zapewnieniu maluchowi warunków do odpoczynku – sen to podstawa regeneracji,
- okazaniu wsparcia i czułości – dziecko może być marudne, potrzebuje poczucia bezpieczeństwa,
- **nawodnieniu** i lekkostrawnej **diecie**,
- **nawilżaniu powietrza** w pokoju – ułatwi to maluchowi oddychanie.



9.

Podsumowanie

Przedstawione w niniejszej publikacji propozycje wsparcia odporności u najmłodszych promują **zdrowy styl życia**, kształtowanie **dobrych nawyków** i wykorzystanie **dobro-
dziejstw natury**.

Pełnowartościowa dieta, odpowiednia dawka snu, regularna aktywność fizyczna, ustalony rytm dnia, kontakt z przyrodą oraz bliskość i poczucie bezpieczeństwa to filary dobrostanu fizycznego i psychicznego dziecka.

**„W zdrowym ciele zdrowy duch” – i odwrotnie:
równowaga emocjonalna to silny organizm.**

Pamiętaj, że budowanie silnego układu odpornościowego jest sumą codziennych, **drobnych kroków**, a nie chwilowych, intensywnych wysiłków. To złożony i długotrwały proces, a efekty nie pojawią się z dnia na dzień.

Każde dziecko jest inne, **rozwija się w swoim tempie** i ma specyficzne potrzeby. Nie narzucaj mu niczego na siłę – wprowadzaj zmiany **stopniowo**, dostosowując je do wieku malucha, jego preferencji i trybu życia całej rodziny. Systematyczność (codzienna **rutyna**) i konsekwencja są ważne, ale wprowadzenie zdrowych nawyków nie powinno odbywać się pod przymusem.

Aktywnie spędzaj czas z maluchem, postaw na **naukę przez zabawę** i dawaj dobry przykład. W ten sposób zbudujesz pozytywne skojarzenia – tak nabyte wzorce zostaną z dzieckiem na całe życie.



Petit Drill

Petit Drill łagodzi podrażnienia gardła związane z suchym kaszlem.



**Podmiot prowadzący reklamę/dystrybutor: Pierre Fabre Medicament Polska sp. z o.o.
Producent: Pierre Fabre Medicament S.A. Francja.**

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Petit Drill: Leczenie podrażnienia gardła związanego z suchym kaszlem. Dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6 lat. Nie zawiera cukru, barwników ani parabenów. **Skład:** Glicerol, maltitol ciekły, hydroksyetyloceluloza, sodu benzoesan, kwas cytrynowy jednowodny, sodu cytrynian, aromat truskawkowy, woda oczyszczona. Petit Drill łagodzi podrażnienie związane z suchym kaszlem wywołanym przez zimowe infekcje wirusowe odpowiedzialne za zapalenie błony śluzowej gardła i nosa, przeziębienie, a także spowodowane przez pewne szkodliwe czynniki, tj. dym papierosowy, zanieczyszczenia powietrza, kurz, suche powietrze itp. Wspomaga nawilżenie i chroni gardło, tworząc na jego ścianie film ochronny. **Sposób użycia:** Syrop należy podawać pipetą dołączoną do opakowania. W celu pobrania dawki 5 ml należy włożyć pipetę do butelki i odciągnąć tłok aż do czarnego oznaczenia na korpusie pipety. Dziecko należy trzymać stabilnie w pozycji siedzącej w celu uniknięcia nieprawidłowego spływania syropu. Umieścić końcówkę pipety w ustach dziecka, a następnie powoli i płynnie popychać tłok, umożliwiając dziecku połknięcie syropu. W razie potrzeby powtarzać wymienione czynności, podając 5 ml syropu 3 do 4 razy na dobę. W razie pominięcia dawki syropu Petit Drill w wyznaczonym czasie, nie stosować podwójnej dawki. Nie przekraczać podanej dawki. Po każdym użyciu należy przepłukać pipetę zimną wodą, kilkakrotnie nabierając i wypuszczając wodę. Przed włożeniem pipety do pudełka, należy sprawdzić, czy jest czysta. **Przeciwwskazania:** Wiek dziecka poniżej 6 miesięcy. Uczulenie na którykolwiek ze składników syropu. Dziedziczna (wrodzona) nietolerancja fruktozy, gdyż maltitol zawarty w syropie przekształcany jest do fruktozy. **Ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** U dzieci w wieku od 6 do 12 miesięcy zalecana jest konsultacja medyczna. W razie wystąpienia ciężkich objawów związanych z suchym kaszlem (tj. trudności w oddychaniu, gorączka utrzymująca się dłużej niż 3 dni, nawracające wymioty, trudności w jedzeniu, biegunka, zmiany zachowania, zaburzenia snu itd.) należy skonsultować się z lekarzem. Kaszel jest często związany z wirusowym zakażeniem dróg oddechowych, ale może być też oznaką choroby, która wymaga specjalnego leczenia (zapalenie gardła, zapalenie płuc, astma). W razie przypadkowego kontaktu syropu z nosem, oczami lub uszami dziecka, należy zmyć go solą fizjologiczną. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, szczególnie pipetę. **Warunki przechowywania:** Szczelnie zamkniętą butelkę przechowywać w temperaturze pokojowej. Nie stosować po upływie 3 miesięcy od pierwszego otwarcia butelki. Nie stosować po upływie terminu ważności (patrz etykieta butelki i/lub pudełko). **Zawartość opakowania:** Butelka o pojemności 125 ml z zakrętką zabezpieczającą przed dostępem dzieci oraz 5 ml miarowa pipeta dozująca do doustnego podawania syropu. **Wytwórca:** Syrop: Pierre Fabre Médicament. Les Cauquillous, 81500 Lavaur, Francja. Pipeta: ROVIPHARM ZA Lucinges, 86, route du plan d'eau, 01370 Treffort Cuisiat, Francja **Dystrybutor:** Pierre Fabre Medicament Polska sp. z o.o., ul. Belwederska 20/22, 00-762 Warszawa, Polska. Na postawie instrukcji używania: 10/2022

Wyrób medyczny.



Po więcej porad zaobserwuj nasz profil:



www.instagram.com/okaszlu/



www.facebook.com/okaszlu

Pomysł kreatywny i oprawa graficzna



NEO-VINCI
WE MAKE PHARMA BETTER

Na zlecenie



Pierre Fabre
Médicament

Autor treści

Izabela Rzepecka