

Jak dbać o zdrowie malca podczas chłodów

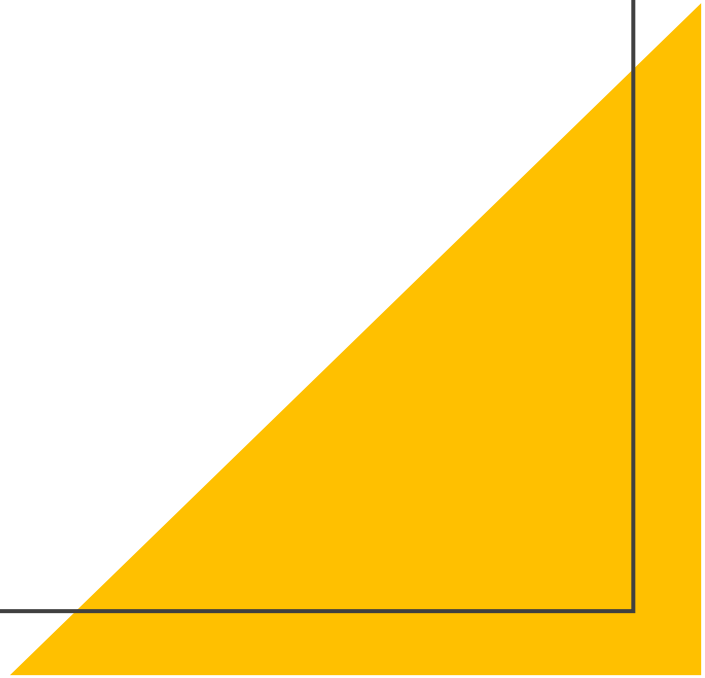




Kiedy przychodzi jesień, a słońce świeci coraz słabiej, robi się zimno, wietrznie, deszczowo i pojawiają się pierwsze przymrozki, to jest okres , w którym jesteśmy szczególnie narażeni na osłabienia i przeziębienia. Brak słońca, mniej czasu spędzanego na świeżym powietrzu, a więcej w pomieszczeniach zamkniętych, to wszystko wpływa negatywnie na nasz organizm, co przekłada się na większą zachorowalność w tym okresie.



Na jakie aspekty należałoby zwrócić uwagę, mając na względzie zdrowie naszych pociech





Spraw aby
dieta dziecka
była zdrowa



Zdrowe i pożywne śniadanie to podstawa, zarówno u dzieci jak i dorosłych. Zdrowe śniadanie powinno być odpowiednio zbilansowane, dziecko nie może jeść za dużo, ani za mało. Śniadanie ma dostarczać około 30% kalorii przewidzianych we wszystkich posiłkach w ciągu dnia. Dzielne zapotrzebowanie dziecka powinno wynosić ok 2100-2400kcal. Zdrowe śniadanie powinno być wysoko energetyczne, bogate w wiele wartości odżywczych. Postawić należy na węglowodany złożone, kwasy tłuszczowe głównie omega 3, wapń, żelazo, cynk i witaminy z grupy B ; wszystkie te składniki są źródłem energii oraz zwiększają odporność.

W skomponowanym śniadaniu powinny znaleźć się wędliny, nabiał, owoce, warzywa. W odpowiednio zbilansowanej diecie dziecka należy zapomnieć o słodkich napojach, które mają mnóstwo pustych kalorii i zaburzają przyswajanie wartości odżywczych. Oczywiście jest także ograniczenie białego cukru, batonów, słonych przekąsek i tym podobnych produktów.



Aktywność na świeżym powietrzu

- Codzienny kontakt dziecka ze świeżym powietrzem wpływa na rozwój wewnętrznej termoregulacji organizmu, przez co uczy się on sam reagować na zmiany temperatury. A kontakt ze świeżym powietrzem pozwala dotlenić ciało i umysł, które dzięki temu znacznie lepiej pracuje, a organizm lepiej radzi sobie z wirusami. Mimo, że aura w tym okresie jest różna to nie należy zrażać się tym, że za oknem jest brzydka, deszczowa pogoda. Bowiem codzienne spacerunki i ruch na świeżym powietrzu niezależnie od warunków panujących na zewnątrz to klucz do walki z atakującymi nas infekcjami. W ten sposób hartujemy młody organizm. "Nie ma złej pogody, jest tylko złe ubranie"; dlatego trzeba zadbać tylko o odpowiedni ubiór malca, stosowny do panujących warunków atmosferycznych.



- Organizm dziecka poprzez obcowanie w różnych warunkach pogodowych nabywa naturalnej odporności i uczy się dostosowywać do różnych temperatur. Pod wpływem ruchu dochodzi do zwiększania się aktywności limfocytów, które są odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Przy aktywności na świeżym powietrzu trzeba zaznaczyć też jak ważną rolę odgrywają promienie słoneczne. Powinniśmy z nich korzystać, kiedy tylko jest to możliwe, bo są one w tym okresie na” wagę złota”. Dawka słońca będzie procentowała dobrym zdrowiem i samopoczuciem. Brak światła może powodować rozdrażnienie, apatię i senność.





Zadbaj o wygodną garderobę dziecka, nie przegrzewaj go!

- Kupując ubrania dla swoich pociech należy zwracać uwagę na pewne detale, a mianowicie: dodatkowy mankiet w rękawie, który nie wpuszcza zimna, ściągacze przy rękawach regulowane na rzepy, ściągacz lub troczki w pasie, dzięki nim ubranie będzie bliżej ciała, luźne nogawki w spodniach, by bez problemu móc włożyć spodnie na rajstopki. Należy zwracać uwagę na rękawy i nogawki, aby nie uciskały ciała, co mogłoby spowodować utrudnione krążenie krwi, a w konsekwencji doprowadzić do marznięcia dłoni i stóp dziecka.

Częstą przyczyną przeziębień u dzieci jest przegrzewanie. Rodzice często z obawy, że ich pociecha zmarźnie, ubierają dziecko zbyt ciepło i dochodzi do przegrzania organizmu. Dzieci od 1 r.ż i starsze najlepiej ubierać na tzw. "cebulkę". Wtedy jest możliwość rozebrania, odjęcia jakiejś warstwy ubrania, aby nie doszło u dziecka do przegrzania.



Zadbaj o dobry
sen swojego
dziecka



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



Niedobór snu powoduje, że organizm czy to młody czy starszy, znacznie podatniejszy jest na infekcje. Gdy nie mamy zapewnionej odpowiedniej dawki snu, organizm produkuje większą ilość hormonu stresu, zaburzając tym samym pracę układu immunologicznego, bardzo łatwo wtedy o infekcje i zachorowania. Istnieją ogólnie przyjęte normy co do ilości godzin przeznaczonych na sen w ciągu doby, w których z mniejszymi lub większymi odstępstwami powinno mieścić się dziecko w konkretnym przedziale wiekowym.

Normy snu na dobę

- 0-4 tyg – 16-18 h
- 5-8 tyg – 15,5-17 h
- 9-12 tyg – 15h
- 4-5 mies - 15 – 14,5h
- 6-8 mies- 15 – 14,5h
- 9-12miec – 14h
- 18mies – 2lata – 11-14h
- 3-5 lat – 10-13h
- 6 – 12 lat – 8-12h
- Dzieci starsze – 8-10h



Wspieraj
dziecięcy system
odpornościowy





HAU



MIAU



ŁA ŁA



ME



TU TU



BE



W dzisiejszych czasach wiele osób wciąż stawia na wychowanie dziecka w sterylnym otoczeniu. Niestety często okazuje się, że takie działanie nie zawsze służy dziecięcej odporności, a nie wszyscy rodzice wiedzą, że wsparcie dziecięcego systemu odpornościowego może się także odbywać poprzez kontakt z florą bakteryjną innych organizmów żywych. Prawidłowo rozwijający się organizm dziecka nabiera odporności w kontakcie z innymi dziećmi na przykład w żłobku, przedszkolu, szkole czy na placu zabaw, a także w kontakcie ze zwierzakami, takimi jak np. psy i koty.

CIEKAWOSTKA

Naukowcy już dawno zauważyli wpływ samopoczucia na ciało fizyczne i dziecięce zdrowie. Dzieci, które są nieustannie narażone na stres, na skutek przemocy, samotności, odrzucenia lub innych równie przykrych sytuacji, częściej chorują. Dlaczego? Otóż nieprzyjemne i zarazem stresogenne sytuacje stymulują organizm do wytwarzania hormonów stresu (adrenalina; noradrenalina oraz kortyzol). I choć w niewielkich dawkach hormony te nie zagrażają zdrowiu to niestety ich nadmierna ilość prowadzi do obniżenia odporności organizmu. Z kolei zmniejszona odporność sprawia, że dziecko staje się bardziej podatne na różnego rodzaju choroby

Źródło:
magazynkobiet.pl
ELLE

MADEMOIS



Netografia:

- <https://parenting.pl/sposoby-na-hartowanie-dziecka>
- <https://polki.pl/rodzina/dziecko,jak-zadbac-o-zdrowie-dziecka-wczesna-zima,10031214,artykul.html>
- <https://dziecisawazne.pl/jak-naturalnie-dbac-o-zdrowie-dziecka/>
- <https://parenting.pl/ile-spi-niemowle>





Opracowała:

Monika Felińska