Jak wzmocnić odporność dziecka?

data aktualizacji: 2019.04.03 autor: Redakcja

(Picsel)

Niestety nie ma magicznej pigułki na odporność, dlatego do problemu należy podejść kompleksowo. Najlepiej trzymając się czterech reguł.

Po pierwsze: warto karmić piersią niemowlaka przez pierwszy rok życia. Właściwa dieta dla matki karmiącej nie istnieje, dlatego powinna ona odżywiać się w sposób zróżnicowany. Dzieci należy uczyć od najmłodszych lat poznawania różnorodnych smaków. U starszaka dobrze jest utrzymać zbilansowane posiłki, w których nie zabraknie sezonowych owoców i warzyw świetnie budujących odporność.

Po drugie ważny jest sen. Małe dzieci często wybudzają się w nocy i nie pozwalają zregenerować się rodzicom. Warto sukcesywnie uczyć dzieci samodzielnego zasypiania, spania we własnym łóżko, bo wpływa to na jakość nocnego wypoczynku całej rodziny i jego ciągłość.

Po trzecie: ruch i świeże powietrze. Należy jak najczęściej zabierać malca na spacery, place zabaw, nawet, gdy pogoda stanie się bardziej jesienna. Stwarza to dziecku warunki do wykorzystania nadmiaru energii. Wolny czas można wykorzystać również na wspólne wędrówki.

I po czwarte, ważne jest wpajanie dziecku dobrych nawyków jak: np. mycie rąk, po powrocie dziecka z podwórka. Jeśli w domu pojawia się przeziębiona osoba, warto ją odizolować od dziecka hamując rozprzestrzenianie zarazków. Ważne jest, by nauczyć dzieci zasłaniać dłonią usta przy kichaniu, w domu warto również stosować płyn dezynfekujący do rąk.

Dominika Wojsz, prowadzi bloga Mama Lekarz,

lekarz rodzinny w Centrum Medycznym Ogrodowa.

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/31549-jak-wzmocnic-odpornosc-dziecka