

Nawet niewielkie objawy przeziębienia, jak katar czy kaszel, a w innych wypadkach wymioty czy biegunka (choć tu rodzice są bardziej skorzy, aby zostawić malucha w domu), świadczą o tym, że dziecko jest osłabione, a jego organizm walczy z infekcją. Dobrze byłoby pozwolić mu odpocząć, na-

brać sił, wyspać się, odpowiednio się nawodnić w domowym zaciszu (mało kto uświadamia sobie, że hałas też jest jednym z czynników obniżających odporność – a cisza w grupie przedszkolnej przez większość dnia jest stanem raczej nieosiągalnym...).

Objawy, które powinniśmy brać pod uwagę, decydując, czy wysłać dziecko do przedszkola

GORĄCZKA

Prawidłowa temperatura ciała to od 36°C do 37°C. Temperaturę powyżej 37°C, ale poniżej 38°C określamy jako stan podgorączkowy. Czasami ten stan może się pojawić pod wpływem intensywnego wysiłku fizycznego, stresu czy np. po postawieniu baniek ogniowych lub bezogniowych (zabieg zalecany profilaktycznie przez niektórych lekarzy w celu podniesienia odporności malucha). Jednakże już temperatura 37,5°C powinna wzbudzić zaniepokojenie rodziców. W takiej sytuacji należy uważniej poobserwować dziecko.

Temperatura wyższa od 38°C to sygnał, że dziecko bezwzględnie powinno zostać w domu – prawdopodobnie dość szybko pojawią się dodatkowe objawy. Gorączka może gwałtownie wzrosnąć i wymagać podania leku ją obniżającego. Pamiętajmy, że podanie leku przeciwgorączkowego i wysłanie dziecka do przedszkola nie jest mądrym ani dobrym dla nikogo rozwiązaniem. Infekcja zaczyna się rozwijać, organizm naszego malucha zbiera się do walki z wirusami bądź, choć rzadziej, z bakteriami. **Zostawienie go w domu, w łóżku, zapewnienie odpowiedniego ubrania** (nie za ciepłego, nie za lekkiego i ewentualnie częsta zmiana ubrania, jeśli dziecko się poci – co jest objawem nader pożądanym), **zatroszczenie się o odpowiednią dietę** (organizm łatwiej walczy z infekcją, jeśli ograniczymy cukry i białko zwierzęce, a dostarczymy dużo wywarów warzywnych oraz herbatki ziołowych i owocowych – szczególnie tych bogatych w witaminę C, jak np. herbata z dzikiej róży, hibiskusa), **otoczenie troskliwą opieką i monitorowanie dziecka w ciągu dnia, może powstrzymać rozwijanie się infekcji, a już na pewno znacząco skróci czas choroby.**

Po przebytej chorobie dziecko może wrócić do przedszkola dopiero wtedy, gdy przez co najmniej dobę lub dwie nie miało gorączki, bez zażywania leków ją obniżających.

WYMIOTY LUB BIEGUNKA

Wymioty i/lub biegunka, występujące pojedynczo lub łącznie, są istotnym wskazaniem do pozostawienia dziecka w domu na co najmniej 24 godziny – w oczekiwaniu na to, czy i jak choroba się rozwinie lub do czasu ustąpienia objawów. Zdecydowana większość sytuacji, w której mamy do

czynienia z wymiotami i/lub biegunką, spowodowana jest przez wirusy. A że mamy całą gamę wirusów, które mogą powodować dolegliwości przewodu pokarmowego (rotawirusy, adenowirusy, wirus Norwalk, astrowirusy), nie ma co liczyć na to, że dziecko jest uodpornione na wszystkie spośród nich. Niestety nawet te dzieci, które zaszczepiliśmy przeciwko rotawirusowi, mogą „złapać” inny z wymienionych wyżej wirusów.

Leczenie dolegliwości przewodu pokarmowego polega na zastosowaniu odpowiedniej diety (o niej nieco dalej) i niedopuszczeniu do odwodnienia oraz zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej. Miejmy świadomość, że im mniejsze dziecko, tym szybciej się odwadnia. Wynika to z faktu, że zawartość procentowa wody w naszym organizmie maleje z wiekiem. Przeciętnie ciało dorosłego człowieka składa się w 60% z wody. U dzieci zawartość wody jest większa niż u dorosłych i wynosi 75% (u noworodka jeszcze więcej, bo aż 80%). Szczególnie więc maluchy, ale również starsze dzieci, powinny dużo pić, by się nie odwodnić. Pić często, ale w małych ilościach. I nie mam tu na myśli napojów gazowanych czy soków owocowych (szczególnie tych z kartonu), lecz wodę i herbatki ziołowe. Znaczna utrata płynów wymaga podania preparatów uzupełniających elektrolity. Takie rozpuszczalne w wodzie preparaty zawierają jony sodowe, potasowe, wodorowęglanowe oraz glukozę w odpowiednich ilościach i pozwalają na szybkie, proste i bezpieczne uzupełnienie ich niedoboru spowodowanego wymiotami czy biegunką.

Jak już wspomniałam, w czasie gdy dziecku dokuczają wymioty lub biegunka, powinno ono przestrzegać lekkostrawnej i niskobłonnikowej diety. Podaje się wówczas następujące produkty: owoce – jagody (jako odwar), jabłko (w formie gotowanej lub pieczonej), banan; warzywa gotowane – marchew, ziemniaki, dynia; zboża – np. kasza jagłana, kleik ryżowy (najlepiej samodzielnie ugotowany); sucharki lub czerstwe pieczywo.

Należy także dodać, że z takimi objawami, jak wymioty czy biegunka wiąże się ogromny stres naszego dziecka, który pojawi się, gdy w przedszkolu zdarzy się, że dziecko nie dotrze do toalety na czas. Trudno oczekiwać, nawet od starszaka, że przy ostrej infekcji będzie w stanie kontrolować odruchy fizjologiczne. Trudno opisać nawet, jak czuje się dziecko, gdy taki „wypadek” przydarzy się na oczach jego kolegów i koleżanek...