

Kilka uwag na koniec

Pamiętajmy, że zdrowa, wartościowa i urozmaicona dieta, ruch na świeżym powietrzu, odpowiednia dla wieku ilość snu w dobrze przewietrzonym i nieprzeznaczonym pomieszczeniu oraz regularny tryb życia pomogą naszym dzieciom zdrowo się rozwijać.

To my – rodzice i najbliżsi opiekunowie naszych dzieci – jesteśmy najlepszymi lekarzami: czasami wystarczy otoczenie dziecka troskliwą opieką, podanie pożywnej zupy czy malinowej herbaty, aby uniknąć rozwoju infekcji i zbudować jego odporność. Pamiętajmy o tym, że najważniejsza jest profilaktyka – trwa znacznie krócej i jest mniej uciążliwa niż doprowadzanie organizmu do równowagi po ciężkiej chorobie i antybiotykoterapii.

Rodzice nie mogą oczekiwać, że nauczyciele w przedszkolu będą mieli możliwość zadbania o to, co w sytuacji rozwijającej się infekcji lub choroby jest naszemu dziecku potrzebne. Przypomnijmy, że nauczyciele nie mogą podawać żadnych leków, co jest wskazane m.in. w przypadku bardzo wysokiej gorączki czy ostrej biegunki. Zapewnienie indywidualnej opieki nad dzieckiem w czasie infekcji to obowiązek rodziców – nauczyciele biorą odpowiedzialność za bezpieczeństwo dzieci, ale nie mogą go zapewnić dziecku mającemu silną infekcję bez podania leków. Ponadto należy pamiętać o tym, że wychowawcy mają obowiązek troszczyć się o dobro całej grupy, a pozwalając na przebywanie zainfekowanego dziecka w sali ze zdrowymi dziećmi – narażają je na zarażenie.

Zanim pošlemy do przedszkola dziecko ze świadomością, że mu coś dolega, pomyślmy przez chwilę, jak my byśmy się czuli, doświadczając złego samopoczucia, a przebywając w sali pełnej dzieci, nie mogąc odpocząć, położyć się i zasnąć w ciszy.

Organizm każdego człowieka potrzebuje w czasie infekcji spokoju i troskliwej opieki bliskiej osoby – wtedy zdecydowanie szybciej odzyskuje równowagę i „wraca do zdrowia”.

ZMĘCZENIE

Kiedy wszystkie objawy choroby ustąpiły, ale dziecko nadal jest apatyczne, zmęczone i wyczerpane, to prawdopodobnie nie odzyskało jeszcze sił. Trzeba zastanowić się, czasami wspólnie z lekarzem, czy nie należy uzupełnić jakiegoś niedoboru (np. żelaza bądź witamin). Jeśli choroba dziecka wymagała podania antybiotyku, pamiętajmy, że naturalna flora bakteryjna naszych jelit (tzn. symbiotyczna) została mocno nadszarpnięta. A to właśnie te symbiotyczne bakterie pomagają nam w trawieniu pokarmów i przyswajaniu mikroelementów. Przez dłuższy czas po antybiotykoterapii powinniśmy podawać dobre jakościowo probiotyki, nie zapominając jednocześnie o wartościowym pożywieniu, które zadziała jak prebiotyk i ułatwi dobrym bakteriom zakotwiczenie i namnożenie się w przewodzie pokarmowym.

Takie zmęczone dziecko po zetknięciu się z drobnoustrojem prawie na pewno ponownie zachoruje. Lepiej pozwolić dziecku odbudować odporność i odzyskać zwykłą energię przez dwa, trzy dni, niż posłać niedoleczone do przedszkola i potem leczyć je przez kolejny tydzień. ■



Agnieszka Musiałek – jest pediatrą, co to lubi. Chciałaby, aby rodzice zrozumieli, jak ważna jest profilaktyka, i szczególnie odpowiednio żywienie dziecka, i uzmysłowili sobie, że oni też (a może zwłaszcza) są odpowiedzialni za stan zdrowia ich pociech. Stara się żyć w zgodzie z naturą, codziennie się sezonalnym, lokalnym jedzeniem, jest najbardziej przetworzonym. Interesuje się ziołolecznictwem i fitoterapią.

Należy ustalić z rodzicami, że o każdej poważnej infekcji, a obowiązkowo w przypadku choroby zakaźnej, powinni poinformować placówkę, do której uczęszcza dziecko.