**Jak ochronić dziecko przed chorobą?**

Jest to częste pytanie wszystkich troskliwych rodziców, którzy zrobili wiele, aby uniknąć infekcji u swoich dzieci. Pomimo powszechnej zasady, która mówi, że lepiej zapobiegać niż leczyć, nie jest to takie proste.

Aby zminimalizować ryzyko zachorowań przez dziecko, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad, które należy wdrożyć w codzienne życie:

* Ubieraj swoje dziecko na cebulkę. Nigdy nie przegrzewaj je. Lepiej ubrać je w kilka cienkich warstw cienkich ubrań i je zdjąć, gdy jest za gorąco niż założyć jedną za grubą.
* Regularnie hartuj dziecko. Podając w lecie lody (sorbetowe) przyzwyczajasz gardło do reakcji na zmiany temperatury. Lody z dodatkiem mleka, kakao, czekolady nie spełniają swojej roli. Zawierają tłuszcz, który chroni gardło przed chłodem.
* Nie dopuszczaj do gwałtownych zmian temperatur. Nie są wskazane dla Twojego dziecka. Pilnuj, aby maluch nie jadł zimnej potrawy z gorącą, postaraj się, aby przed wejściem do morza lub basenu wcześniej weszło pod prysznic z letnia wodą. Nie dopuszczaj do sytuacji, gdy popija lody ciepłym napojem. Gdy na dworze jest wysoka temperatura nie włączaj w samochodzie klimatyzacji, gdyż sprzyja to infekcjom dróg oddechowych.
* Jeżeli dziecko w ciągu roku często choruje np. na anginę, skonsultuj się z lekarzem. Czasem wystarczą preparaty na odporność, lub inne leki przepisane przez lekarza. Może się to również wiązać z problemem przerośniętych migdałków, a co za tym idzie nawet, interwencją chirurgiczną.
* Jeżeli wybierasz się na urlop to weź pod uwagę wyjazd nad morze lub w góry. Zmiana klimatu dobrze zrobi maluchowi. Kilka tygodni wystarczy aby, pooddychać świeżym i zdrowym powietrzem.

Opracowała: Monika Kucab

Źródło:

http://www.poradnikzdrowie.pl/ciaza-i-macierzynstwo/zdrowie-dziecka/odpornosc-u-dziecka-jak-chronic-dziecko-przed-infekcja\_35261.html