



Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Warto Wiedzieć

#4

Częste infekcje

wyjaśnia
Paulina Kicińska

lodzkaakademiawsparcia.pl



Jak wspólnie dbać o zdrowie dziecka w czasie częstych infekcji?

Pierwszy rok w żłobku często wiąże się z większą liczbą infekcji, co jest naturalnym procesem adaptacji układu odpornościowego do nowych drobnoustrojów. Nie świadczy to o słabej odporności dziecka ani o błędach po stronie rodziców czy placówki. Choć ten czas bywa wymagający, jest przejściowym etapem rozwoju.



Jak wspólnie dbać o zdrowie dziecka w czasie częstych infekcji?

Nawet 8–10 infekcji rocznie u małych dzieci to standard. Choroby często nakładają się na siebie, ponieważ układ odpornościowy potrzebuje czasu, by w pełni się zregenerować. Dodatkowo objawy jednej infekcji mogą utrzymywać się nawet 10 dni, więc kolejne zakażenie może pojawić się, zanim poprzednie całkowicie ustąpi.

Źródło: <https://my.vanderbilthealth.com/how-many-infections-are-too-many-infections-for-your-child/>



Jak wspólnie dbać o zdrowie dziecka w czasie częstych infekcji?

Warto jednak zachować czujność i skonsultować się z lekarzem, jeśli gorączka utrzymuje się dłużej niż trzy dni, dziecko jest wyraźnie osłabione lub apatyczne, ma trudności z oddychaniem, nie chce pić albo infekcje występują wyjątkowo często i przebiegają ciężko.

Źródło: <https://my.vanderbilthealth.com/how-many-infections-are-too-many-infections-for-your-child/>



Jak wspólnie dbać o zdrowie dziecka w czasie częstych infekcji?

W czasie choroby i tuż po niej bardzo ważne jest odpowiednie nawodnienie, ponieważ wspiera procesy regeneracji. Dziecko powinno pić często, małymi porcjami. W tej sytuacji woda jest najlepszym wyborem. Jednocześnie mniejszy apetyt w trakcie i po infekcji jest zupełnie naturalny.



Jak wspólnie dbać o zdrowie dziecka w czasie częstych infekcji?

Powrót do żłobka lub przedszkola warto wprowadzać stopniowo. Dziecko może wyglądać zdrowo, ale jego układ odpornościowy nadal działa na podwyższonych obrotach. Jeden dodatkowy dzień w domu może znacząco zmniejszyć ryzyko nawrotu infekcji.



Jak wspólnie dbać o zdrowie dziecka w czasie częstych infekcji?

Nie zatrzymamy wszystkich infekcji. Odporność buduje się codziennie, nie tylko w czasie choroby.

Najważniejsze filary:

- sen i regularny rytm dnia
- nawodnienie
- czas na regenerację po infekcji
- ruch i świeże powietrze

To, co robisz każdego dnia, ma większe znaczenie niż jakikolwiek suplement.