

6 sposobów na zwiększenie odporności u dzieci w wieku do 7 lat, w okresach częstych zachorowań

Poradnik dla mam



6 sposobów na zwiększenie odporności
u dzieci w wieku do 7 lat,
w okresach częstych zachorowań



**CO JEST NORMALNE A
KIEDY SIĘ MARTWIĆ?**

RUTYNA DNIA CODZIENNEGO

**TALERZ KTÓRY “ROBI”
ODPORNOŚĆ**

SZCZEPIENIA OCHRONNE

**DOM, KTÓRY SPRZYJA
ZDROWIU**

MĄDRE PRAKTYKI

**BAŃKI LEKARSKIE
JAK ZWIĘKSZAJĄ ODPORNOŚĆ?**

SPIS TREŚCI





Droga Mamo!

Od ponad 5 lat pomagam rodzicom zwiększyć odporność u dzieci naturalnymi sposobami. Chcę by mogli spać spokojnie a ich pociechy mogły cieszyć się dobrym zdrowiem i szczęśliwym dzieciństwem.

Mam na imię Monika i jestem mamą dwóch synów. Moje życie podobnie jak Twoje, biegło od infekcji do infekcji. Wierz mi, borykałam się z takimi samymi problemami jak Ty.

Wiem, jak wiele troski i zmęczenia trzeba włożyć w budowanie odporności małych dzieci. Częste katary, kaszel i gorączki potrafią wyrzucić dom do góry nogami. Nici z planów zawodowych i wspólnych wypraw, nie mówiąc już o porządnym wyspaniu się.

Poniżej masz konkretny, przyjazny plan wzmacniania odporności u malucha do 7 lat, krok po kroku — bez „magii”, tylko rzeczy, które realnie pomagają.

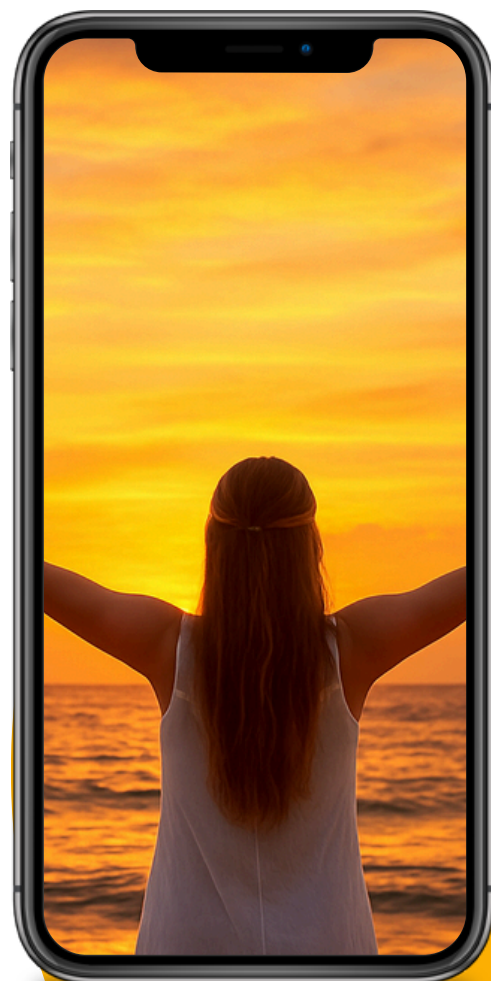
Tu mnie znajdziesz:

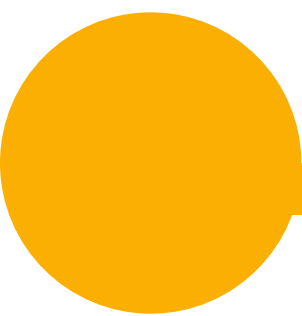
ADRES E-MAIL

kontakt@baobaby.pl

STRONA INTERNETOWA

www.baobaby.pl





6 sposobów na zwiększenie odporności u dzieci w wieku do 7 lat

Co jest normalne a kiedy się martwić ?

- **Co jest normalne**

Normalne jest, że dzieci w wieku żłobkowo-przedszkolnym i wczesnoszkolnym łapią 6–8 infekcji górnych dróg oddechowych rocznie. Czasem nawet więcej) a z wiekiem jest ich mniej. Ta informacja bywa ulgą, gdy masz wrażenie, że Twoje dziecko „ciągle choruje”. Infekcje to naturalny sposób “łapania” odporności.

- **Czerwone flagi – pilny kontakt z lekarzem:**

trudności w oddychaniu (zaciąganie międzyżebry, sinienie ust), odwodnienie, gorączka >3 dni lub powrót wysokiej gorączki po krótkiej poprawie, senność, duże rozdrażnienie, odwodnienie (mało siusia), ból ucha lub zatok, wysypka z wysoką gorączką, przewlekłe chrapanie/ bezdech (gł w nocy), ≥8–12 zakażeń ucha/rok lub ≥6 zapaleń oskrzeli/rok,

Każdy stan gorączkowy dziecka <3. miesiąca życia. wymaga konsultacji lekarskiej (Zasady zgodne z wytycznymi pediatrycznymi).

Jeśli dziecko jest w szkole podstawowej i ciągle “łapie infekcje” oznacza to, że jego układ odpornościowy jeszcze nie radzi sobie tak jak powinien. Należy szukać sposobów rozwiązania tej sytuacji. Jest ich kilka. Najbardziej naturalnym i znanym od stuleci jest stawianie baniek lekarskich. Ale zacznijmy od początku.

Wiosna i jesień to czas częstszych zachorowań. Warto się dobrze przygotować by organizm miał siłę się bronić. Nie czekaj na odpowiedni moment - On jest tu i teraz. Szybko przekonasz się, że wprowadzenie tak prostych rzeczy przyniesie lepsze zdrowie Twojej rodziny, więcej uśmiechu i więcej spokojnych dni w roku.

PAMIĘTAJ



Klauzura informacyjna

Wszystkie treści zawarte w niniejszych materiałach (w tym opisy, zalecenia, wskazówki i przykłady) mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny. **Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy, ani świadczeń zdrowotnych w rozumieniu polskiego prawa.**



Korzystanie z kursu oraz materiałów nie tworzy stosunku prawnego właściwego dla udzielania świadczeń zdrowotnych w rozumieniu ustawy o działalności leczniczej ani stosunku „pacjent – podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych” w rozumieniu ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz.U. z późn. zm.), w szczególności w zakresie prawa do świadczeń zdrowotnych odpowiadających wymaganiom aktualnej wiedzy medycznej (art. 6 tej ustawy).



Wszelkie wskazówki, zalecenia, propozycje postępowania oraz przykłady działań przedstawione w materiałach i kursie mają charakter ogólny i nie są dostosowane do indywidualnej sytuacji zdrowotnej uczestniczki / użytkowniczki ani jej dziecka. Przed podjęciem jakichkolwiek działań dotyczących stanu zdrowia własnego lub dziecka, w szczególności w zakresie diagnostyki, leczenia, przyjmowania lub odstawiania leków, zmiany sposobu żywienia w chorobie, wprowadzenia suplementacji czy modyfikacji dotychczasowych zaleceń lekarskich, uczestniczka / użytkowniczka jest zobowiązana do zasięgnięcia porady lekarza pediatry lub innego uprawnionego pracownika medycznego.



W razie wystąpienia u dziecka lub u uczestniczki / użytkowniczki jakichkolwiek objawów wymagających interwencji medycznej, należy w pierwszej kolejności skorzystać z pomocy lekarza lub odpowiednich służb medycznych. Materiały udostępniane przez [nazwa/autorka] nie mogą zastępować konsultacji lekarskiej, badań diagnostycznych, leczenia ani innych świadczeń zdrowotnych udzielanych przez osoby wykonujące zawód medyczny.



1

6 sposobów na zwiększenie odporności u dzieci w wieku do 7 lat

Codzienne zdrowe nawyki

- Codziennie ruch i świeże powietrze

Udowodniono, że nawet krótki spacer w deszcz czy chłód (w odpowiednim ubraniu) nawilża śluzówki i usprawnia „sprzątanie” drobnoustrojów z dróg oddechowych.

Jeśli palisz rób to na balkonie lub na zewnątrz. Bierne palenie istotnie zwiększa infekcje dróg oddechowych i zapalenia ucha.

- Higiena rąk to podstawa

Mycie rąk przed jedzeniem, po toalecie, po powrocie z przedszkola/ placu zabaw to najprostszy sposób, by zmniejszyć liczbę infekcji nie tylko oddechowych.

Myciem rąk uchronisz się przed bakteriami, wirusami a także pasożytami występującymi w środowisku dosłownie wszędzie.

- Sen jako najlepsze lekarstwo

Standardem powinno być; 1–2 lata: 11–14 h/dobę; 3–5 lat: 10–13 h; 6–7 lat: 9–12 h (z drzemkami wg wieku). Ustal stałą porę pójścia do łóżka, snu (kiedy gasisz światło) i pobudki (również w weekendy). Wprowadź wieczorną rutynę: mycie zębów, potem książka i sen. Dziecko powinno usypiać bez ekranów - unikaj ich 60–90 min przed snem

Zalecam; celuj w sen trwający 10–12 h/dobę niezależnie od wieku (razem z drzemką). Niedobór snu osłabia odporność.

Sen mamy, Twój sen jest równie ważny jak sen dziecka. W obowiązkach wspieraj się partnerem, dziadkami, przyjaciółmi. To Twoja inwestycja w zdrowie całej rodziny.

2

6 sposobów na zwiększenie odporności u dzieci w wieku do 7 lat

Talerz, który “robi” odporność

- Nawodnienie: woda jako podstawa; w katarach pomaga rozrzedzać wydzielinę i wspiera odkaszuszanie
- Warzywa + owoce w każdym posiłku - celuj w 5 porcji/dzień), pełne zboża, strączki, jajka, ryby 1–2×/tydz. Do każdego posiłku dodaj kolorowe warzywo.
- Probiotyki z jedzenia na co dzień: jogurt/ kefir/ maślanka albo porcja kiszonek (jeśli już lubi). Probiotyki mogą zmniejszać ryzyko katarowo-kaszlowych infekcji u dzieci. Nie są cudownym lekiem, ale warto je włączyć cudownie działając na budowanie prawidłowej flory bakteryjnej małego organizmu.
- Prebiotyki (pokarm dla dobrych bakterii): banan, płatki owsiane, pełne zboża, cebula, czosnek, w każdej postaci.
- Witamina D: u niemowląt zwykle 400 j.m./dobę; u starszych powyżej 600-800 j.m. decyzję o dawce i ewentualnej suplementacji podejmuje pediatra (zależnie od diety, pory roku i badań).
- Mniej cukru i słodkich napojów: ograniczają sen i pogarszają jego jakość, “zjadają” miejsce na wartościowe kalorie.
- Pamiętaj; Dłuższe karmienie piersią (kp) wiąże się z mniejszym ryzykiem infekcji dolnych dróg oddechowych i zapalenia ucha w pierwszych latach życia; AAP rekomenduje wyłączone karmienie do ok. 6. miesiąca i kontynuację kp z rozszerzaniem diety. Ja rekomenduję karmienie piersią tak długo jak mama i dziecko tego potrzebują.

3

6 sposobów na zwiększenie odporności u dzieci w wieku do 7 lat

Szczepienia ochronne i wizyty kontrolne u lekarza

- Nikogo nie namawiam bo temat szczepień jest sporny
- Niezależnie od przekonań warto wspomnieć, że w Polsce dzięki szczepionkom prawie całkowicie wyeliminowano takie choroby jak polio, krztusiec, błonica i tężec zagrażające życiu i zdrowiu szczególnie dzieci.
- Aktualny kalendarz szczepień to fundament odporności populacyjnej i mniej ciężkich przebiegów chorób dróg oddechowych. Sprawdź z pediatrą, czy Wasz kalendarz jest kompletny.
- Ochrona przed Rotawirusami u najmłodszych jest szczególnie przydatna na początku życia maluszka. Opowiadam o tym w innych moich materiałach
- Pierwsze objawy choroby warto skonsultować z lekarzem pediatrą



4

6 sposobów na zwiększenie odporności u dzieci w wieku do 7 lat

Dom który sprzyja zdrowiu

- **Nawilżanie i wietrzenie:** krótko i często w ciągu dnia; wilgotność umiarkowana to ok 50%. W lecie i zimą, kiedy powietrze jest suche rozwieszaj mokre ręczniki na kaloryferach. Dobrze sprawdzają się nawilżacze powietrza ale UWAGA - trzeba je często czyścić, bo szybko robią się śliskie w środku, zbiera się zielony nalot a potem pleśń.
- **Nos w formie:** przy katarze — sól fizjologiczna/ woda morska izotoniczna i delikatne oczyszczanie, szczególnie rano, przed snem i przed jedzeniem. Przy katarze woda hipertoniczna.
- **Ubieranie „na cebulkę”:** ważniejsza jest suchość niż „grubość” — zmień mokrą koszulkę zaraz po zabawie. Najnowsze badania dowodzą, że treningi na świeżym powietrzu nie powinny wychładzać ciała - lepiej cieplejsza koszulka niż mokre cienkie ubranie.



5

6 sposobów na zwiększenie odporności u dzieci w wieku do 7 lat

Mądre praktyki

- Dobry plan dnia “po przedszkoli i szkole” mycie rąk, wymiana ubrań na domowe, spacer min 30 min/dz.
- Plac zabaw jest super: świeże powietrze i ruch są sprzymierzeńcami odporności. Unikaj jedynie ścisłych tłumów pod dachem w szczycie infekcji.
- Plan B na pierwsze objawy: dużo picia, sen, nawilżanie i sól do nosa; gorączkę i ból lecz zgodnie z zaleceniami pediatry,
- STAWIAJ BANKI LEKARSKIE
- Dziecko wraca do zabawy, kiedy: gorączka minęła ≥ 24 h bez leków, apetyt/ energia wracają, katar przechodzi w „końcowy” (przejrzysty) etap. To pomaga przerwać karuzelę „wracam za wcześniej → nawrót”.
- „Zestaw nocy spokojniejszej”: nawilżacz/ blok wilgoci, krople soli przy łóżku, pidżama „na zmianę”, termometr i leki z dawkami zapisanymi na kartce — żeby w nocy nie liczyć :)



6

6 sposobów na zwiększenie odporności u dzieci w wieku do 7 lat

Bańki lekarskie zwiększają odporność dzięki;



Aktywacji odporności przez sztuczny stan zapalny

Mikrouraz powoduje napływ neutrofili, makrofagów i uwalnianie cytokin prozapalnych.



Modulację markerów zapalnych

W badaniach notowano spadek CRP i OB oraz zmianę poziomu niektórych cytokin u osób z chorobami zapalnymi. To pokazuje, że organizm faktycznie reaguje immunologicznie. U zdrowych mężczyzn i sportowców też obserwowano zmiany parametrów odpornościowych na lepsze.



Lepszy drenaż i rozrzedzenie wydzieliny

Mocne przekrwienie i odruchowe rozgrzanie mięśni oddechowych ułatwia odkrztuszanie, więc infekcja szybciej się „czyści”, a krótsze infekcje = mniej antybiotyków, mniejsze osłabienie, więc pośrednio lepsza odporność na kolejne choroby.



Rozluźnienie ciała i lepszy sen

Dla odporności dziecka sen i obniżony stres to złoto, więc jeśli dziecko po bańkach śpi spokojniej i mniej kaszle w nocy, organizm ma większą szansę się zregenerować.



Konieczność zastosowania mniej leków u pacjenta

Bańki „są niezastąpione przy infekcjach bakteriami opornymi”, czyli traktują je jako dodatkowy bodziec, gdy leki nie działają. Im mniej powtarzanych antybiotyków, tym flora śluzówek zostaje w lepszym stanie, a to też duża część dobrej odporności.



NAUCZ SIĘ SAMODZIELNIE STAWIAC BAŃKI U SWOJEGO DZIECKA

Dołącz do kursu, który jeszcze bardziej przybliży Ci temat stawiania baniek. Wyjaśniam w nim;

1. dlaczego bańki są bezpieczne dla Twojego dziecka
2. dlaczego pomagają bardziej niż inne metody
3. dlaczego mają pozytywny wpływ na Ciebie i Twoją rodzinę
4. jak “wyciągają” z choroby
5. jak prawidłowo stawiać bańki u małych dzieci
6. jak prawidłowo stawiać bańki u starszych dzieci

Pokażę Ci jak bańki działały kiedyś i dlaczego zadziałają dziś.

Uzupełnij ankietę by niebawem otrzymać dostęp do kursu
stawiania baniek u dzieci w pierwszej kolejności
(będzie przedsprzedaż 😊)

Tak, uzupełniam
krótką ankietę

