**Twoje dziecko ciągle choruje?**

**Dziecko ciągle choruje.**

Dla dziecka w wieku przedszkolnym uznawane jest za normę, według danych amerykańskich 6-8 infekcji górnych dróg oddechowych na rok, a u 10-15% przedszkolaków, szczególnie w pierwszym roku w placówce nawet do 12 zachorowań ! Układ odpornościowy musi dobrze poznać drobnoustroje, by w przyszłości skutecznie się przed nimi bronić, więc początkowe infekcje są nieuniknione. Również okres jesienno-zimowy, czy przesilenie wiosenne zdecydowanie sprzyja zakażeniom górnego układu oddechowego.

**Często choruje, może to alergia?**

Z naszego życia nie da się do końca wyeliminować bakterii i wirusów, podobnie jest z zanieczyszczeniem środowiska, smogiem, dymem papierosowym. Coraz częściej przyczyniają się do alergii, które zwiększają skłonność do infekcji i przedłużają czas ich trwania. Co może nasuwać podejrzenie alergii wziewnej? Katar dłuższy niż tydzień z obfitą, wodnistą wydzieliną, który przechodzi dopiero po zastosowaniu leków antyhistaminowych. W młodym wieku uczulenie często kończy się rozpoznaniem astmy (marsz alergiczny), dlatego warto nasze ewentualne obawy skonsultować z alergologiem.

**Czy możemy jakoś pomóc dziecku?**

Nie jesteśmy jednak bezsilni, jeśli nasze dziecko jest zdrowe, ale „chorowite” możemy o nie zadbać zmieniając niektóre nawyki, zarówno swoje jak i malca. Ogromny wpływ na odporność ma prawidłowa, zbilansowana dieta i odpoczynek nocny podczas snu, unikanie stresów, aktywność na świeżym powietrzu. Pamiętacie akcję: nie dawaj gryza, nie dawaj liza? Musimy nauczyć dziecko, żeby nie dzieliło się kanapką czy napojem. Równie ważne jest mycie rąk, szczególnie przy korzystaniu z toalet w miejscach publicznych. Co z nami, rodzicami? Kiedy jesteśmy przeziębieni musimy ograniczyć kontakt z milusińskimi, nie całujmy, starajmy się nie przytulać, dopóki nie wydobrzejmy musimy się od nich odizolować. Negatywny wpływ nie tylko na przebieg infekcji, ale również alergię i astmę ma dym tytoniowy, dlatego zdrowie naszych dzieci to bardzo dobry argument, żeby rzucić palenie

**Małe dziecko choruje często.**

Jeśli nasz maluch dobrze odpowiada na leczenie typowymi dla danej choroby antybiotykami, infekcje nie postępują, a między kolejnymi przeziębieniami następują kilkudniowe przerwy, możemy odetchnąć z ulgą. Choroba to nie lada wyzwanie dla psychiki rodzica, tak trudno znieść cierpienie maleństwa, gorączkę, brak apetytu. Jeśli jednak dziecko po chorobie zaczyna normalnie jeść, prawidłowo się rozwija i rośnie to wszystko przebiega prawidłowo.

**Dziecko zacznie przeziębiać się mniej.**

Niestety młody organizm dopiero uczy się odpowiadać walką na drobnoustroje. Musimy pozostać czujni, szybko reagować i wspierać podczas choroby, a z czasem dziecko się usamodzielni, chorując mniej. Jeśli coś nas niepokoi, koniecznie podzielmy się wątpliwościami podczas wizyty u lekarza. Na pocieszenie badania pokazują, że dzieci uczęszczające do przedszkola chorują rzadziej w okresie szkolnym. Natomiast, te które ominęły etap placówki przedszkolnej nadrabiają w szkole.

*Źródło:*

<https://www.mamalekarz.pl/dziecko-ciagle-choruje/>