

JAK WSPIERAĆ ODPORNOŚĆ DZIECKA?

5 PROSTYCH SPOSOBÓW

✚ ŚWIAT ZDROWIA

Zacznij już dziś, podziękujesz sobie później!

Zdrowie dziecka to jeden z Twoich największych priorytetów – tak jak każdego rodzica. Szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy przeziębienia i inne choroby dają o sobie znać, na pewno zastanawisz się, jak wzmocnić odporność swojej pociechy.

Nie czekaj do sezonu infekcyjnego! **Budowanie o odporności to proces** – nie zadziała od razu, potrzeba czasu i konsekwencji.

Tak – to oznacza, że już podczas wakacyjnych zabaw na plaży możesz rozpocząć działania stymulujące pracę układu odpornościowego Twojego dziecka. Im wcześniej zaczniesz, tym lepiej – a później pamiętaj o tym przez cały rok.

Na szczęście nie potrzeba drogich suplementów ani specjalistycznych metod – wystarczy wrócić do podstaw i konsekwentnie wspierać organizm dziecka poprzez codzienne, naturalne działania.

Poniżej znajdziesz **5 skutecznych i sprawdzonych sposobów**, dzięki którym pomożesz maluchowi budować silny układ odpornościowy.

01.

Spędzajcie czas na świeżym powietrzu

Codzienne spacer, zabawy na placu czy wycieczki do lasu – nawet w chłodniejsze dni – wzmocniają organizm. Aktywność na świeżym powietrzu to jedna z podstaw profilaktyki zdrowotnej – musi być regularna, o każdej porze roku. Wystarczy odpowiednie ubranie i pozytywne nastawienie.



Ciekawostka: Dzieci w krajach skandynawskich wychodzą na zewnątrz bez względu na pogodę, a nawet leżakują i śpią – oczywiście w odpowiedniej odzieży – co pomaga hartować ich układ odpornościowy i wzmocnia skuteczność jego pracy.

Pamiętaj! Nie ma złej pogody – jest tylko nieodpowiednie ubranie 😊

02.

Nie bójcie się brudu



Kontakt z drobnoustrojami to **naturalny trening dla układu odpornościowego**. W taki właśnie sposób wygląda jego rozwój – pozwala mu poznawać mikroorganizmy i wytwarzać odpowiednie przeciwciała jako odpowiedź na kontakt z nimi.

Pozwól dziecku dotykać roślin, kamieni, bawić się w piasku czy kałuży. Nie wszystko musi być sterylnie czyste – ważniejsze jest, by po zabawie dokładnie umyć ręce. **Przesadna dezynfekcja może przynieść więcej szkody niż pożytku.** Układ odpornościowy bez ekspozycji na bakterie czy wirusy jest słaby i nie potrafi sobie z nimi radzić, co skutkuje zwiększonym ryzykiem częstych infekcji (oraz ich cięższego przebiegu) oraz reakcji alergicznych.

03.

Zachęcaj do codziennego ruchu



Ruch to zdrowie – dosłownie. Wspólne zabawy, taniec, bieganie czy rower to nie tylko świetna forma spędzania czasu, ale też naturalne wsparcie dla odporności. Dbaj o to, by dziecko miało okazję do aktywności każdego dnia – w domu, ogrodzie, na podwórku.

Jeśli okoliczności nie pozwalają Wam na aktywność na świeżym powietrzu, to postaraj się, by w domu były równie ciekawe alternatywy. Wykorzystuj zainteresowania dziecka do wymyślania nowych zabaw, nie bój się puścić wodzy fantazji. Bawcie się dobrze!

Wprowadzaj zdrową, urozmaiconą dietę

04.

Odpowiednio zbilansowane posiłki to fundament zdrowia. Warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, nabiał, zdrowe tłuszcze oraz dobrej jakości białko – to wszystko dostarcza dziecku składników niezbędnych do budowania silnego układu odpornościowego.



Warto też uczyć dziecko poznawania nowych smaków **już od najmłodszych lat**.

Staraj się, by wprowadzanie nowych pokarmów było dla dziecka atrakcyjne i zachęcające. Dzięki temu wykształcisz w nim pozytywne podejście do zdrowego odżywiania i jedzenie zróżnicowanych posiłków będzie dla niego przyjemnością.

05.

Dbaj o sen oraz regenerację



Sen jest równie ważny jak jedzenie i ruch. W czasie snu organizm dziecka się regeneruje, a układ odpornościowy pracuje na pełnych obrotach. Zadbaj o wieczorne rytuały, wyciszenie przed snem oraz odpowiednią ilość snu dostosowaną do wieku dziecka.

Wykorzystaj ten czas na wzmocnienie Waszej więzi – poczytaj dziecku lub opowiedz wymyśloną historię, przejdźcie wspólnie przez kończący się dzień i wskażcie jego najmiłsze chwile, możesz także korzystać z popularnych ćwiczeń wspomagających zrelaksowanie się dziecka i ułatwiających zaśnięcie (np. napinanie i rozluźnianie mięśni w każdej kończynie po kolei).

To dopiero początek! Co jeszcze możesz zrobić dla odporności swojego dziecka?

Nie ma jednej cudownej metody na odporność – ale jest wiele prostych kroków, które możesz wdrożyć od razu, w tym te pięć zasad wspierania odporności, które już znasz. Nie czekaj na „lepszy moment”, wprowadź je do Waszej codzienności już dziś!

Dbanie o odporność może być dobrą zabawą dla Ciebie i Twojego dziecka. Wystarczy trochę kreatywności, by aktywność na świeżym powietrzu, urozmaicanie diety czy nawet uporządkowany rytuał kładzenia się spać może stać się bardzo lubianą przez dziecko czynnością.

Pamiętaj, że to, co robisz codziennie, ma największy wpływ na zdrowie Twojego dziecka. Małe zmiany w stylu życia dają wielkie efekty w dłuższej perspektywie. Zaczynaj teraz – podziękujesz sobie później, a Twoje dziecko będzie cieszyć się większą odpornością.

Chcesz porozmawiać z pediatrą o odporności Twojego dziecka?

Sprawdź, gdzie umówisz wizytę w **Świecie Zdrowia!**

[Umawiam](#)