

# Kaip sustiprinti vaiką po ligos



Nė vienas šaltasis periodas nepraeina be peršalimo ligų. Jomis vaikai dažniausiai serga nuo savaitės iki trijų. Ir vos tik nukritus temperatūrai ir sumažėjus esamiems ligos simptomams tėveliai džiaugiasi: vaikas pasveiko. Tačiau nieko panašaus. Kad vaikučio organizmas atsistatytų po ligos reikia dar savaitės ar net dviejų. Nesipiktinkite ir ant gydytojų, jeigu jie dar nenori rašyti pažymos, kad vaikas jau gali eiti į darželį. Tos savaitės reikalingos atgauti prarastas jėgas.

## ***VAIKŲ IMUNITETAS. AR JIS SILPNESNIS?***

Tikra tiesa tai, kad maži vaikai iš tiesų serga dažniau nei suaugusieji, o ir peršalti jie yra linkę labiau nei jų vyresni broliai ar seserys bei tėveliai. Vaikų amžiuje yra ankstyvojo amžiaus rizikos grupė, kurią specialistai vadina „dažnai sergančiais vaikais“. Į šią grupę dažniausiai patenka vaikai iki trejų metų. Jie – ypač pažeidžiami įvairių aplinkos poveikių.

Kodėl taip yra? Medikai yra apskaičiavę, kad pagal už imunitetą atsakingų imunoglobulinų skaičių vaikai iki trijų metų yra silpnesni ir priklauso didžiausiai rizikos susirgti peršalimo ligomis grupei. Dažniausias šių ligų pobūdis – įvairios kvėpavimo takų ligos, kurios sudaro netgi per 80 proc. visų atvejų. Vyresnių nei trejų metų amžiaus vaikų imuninės sistemos atsparumas keičiasi – jis didėja, panašėja į suaugusiojo.

## ***DARŽELIS. KAIP APSAUGOTI VAIKĄ?***

Darželis pilnas peršalusių ir sergančių vaikų. Tad, grupėje esant nors vienam sergančiam vaikui, atsiranda didelė tikimybė užsikrėsti ir kitiems, kadangi aplinkoje aktyvėja virusas ir kitus užkrečia oro lašeliniu būdu (ypač kosint, čiaudint).

*Ką daryti? Kaip to išvengti?* Pats blogiausias dalykas, kurį galima padaryti vaikui sergant, – tai jį leisti į darželį. Taip daroma bloga tiek sau, tiek ir aplinkiniams.

Peršalus, sloguojant, netgi tais atvejais, kai temperatūra nėra pakilusi – būtina likti namie, kol vaikas pasveiks. Jau nekalbant apie rimtas peršalimo ligas, tokias kaip ryklės uždegimas, laringitas, tracheitas, bronchitas ir t.t. Jau vien ūminiam tonzilitui gydyti antibiotikais reikia 10 dienų, tad – jokių minčių apie vaiko išleidimą iš namų tik numušus temperatūrą.

## **KOKI MAISTĄ RINKTIS PO LIGOS**

Po ligos vaikai dažniausiai turi blogesnę apetitą. Kol serga, natūralu, kad jie mažiau nori valgyti. Kartais jo ir visai atsisako. Ligos metu organizmas neturi galių virškinti tiek maisto, kiek jam yra įprasta. Todėl sergančiam valgyti reikėtų siūlyti mažiau nei sveikam. Čia tėveliai daro klaidą – norėdami nors kažką įsiūlyti, jie duoda saldumynų, sausainių ar kitaip neįprastai pasaldina maistą, o tai dar labiau mažina apetitą. Be to, atsiranda ir kitas nemalonumas – vaikas pasveikęs pradeda reikalauti saldaus maisto.



Sveikstant po ligos vaikui reikėtų gaminti sveiko, lengvai virškinamo maisto: įvairių košių, mėsos maltinuko. Į košes nedera pridėti daugiau nei įprastai sviesto, grietinės, kiaušinio trynio – žodžiu, maisto nereikia koncentruoti. Dažniau pasiūlykite skysčių. Tinka įvairios sultys, arbatos. Galima į vandenį įpjaustyti apelsino, citrinos skiltelių, įberti šaldytų uogų. Taip vanduo atrodo patraukliau. Aišku vanduo turėtų būti pastovėjęs, kad būtų vaikui ne per šaltas. Taip pat galima duoti gerti natūralaus nestipriai mineralizuoto vandens be angliarūgšties, pagardinto vaiko mėgstamomis sultimis, natūralia uogiene. Vaikui duodamas vanduo turi būti saikingai saldus. Sergančiam vaikui netinka spalvoti limonadai, ypač su kofeinu. Vandens nekeiskite pienu. Jei pastebėsite, kad vaiko apetitas po truputį atsistato, vadinasi, jis sveiksta, liga traukiasi.

## **KAIP STIPRINTI IMUNITETĄ?**



Tikriausiai natūraliai kyla klausimas – kaip padėti savo vaikui sustiprinti imunitetą ir išvengti visų minėtų ligų?

Tam yra keletas būdų – visų pirma, žinoma, patys paprasčiausi dalykai, tokie kaip sveika mityba ar protingas grūdinimasis. Dėl būdų, kaip grūdinti vaiką, kad neatsirastų priešingų norimoms reakcijų, kiekviena mama turėtų pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju. Jis patars, kokią mankštą daryti ir kokius kitus veiksmus atlikti. Viena iš dažnai daromų klaidų – tai vaiko rengimas per šaltai arba per šiltai. Kartais

persistengiama prirengiant per daug megztinių, kadangi vaikas suprakaituoja, o tokiu atveju peršalti labai lengva.

Dar vienas veiksnys, į kurį derėtų atkreipti dėmesį, jeigu vaikas serga ypač dažnai, tai situacija šeimoje. Galbūt, pvz., tėvas arba mama serga kokia nors infekcine ar lėtine liga? Tai neigiamai veikia ir vaiką.

Taip pat tėvai turėtų sudaryti kuo geresnes poilsio sąlygas sveikstančiam vaikui, eiti pasivaikščioti gryname ore, vengti lankytis žmonių susibūrimo vietose (prekybos centruose, parduotuvėse, kino teatruose).

Na, ir, žinoma, galiausiai – įvairių preparatų, skirtų imunitetui stiprinti (imunostimuliatorių) vartojimas. Jų yra daug ir įvairių, daugelis jų turi įvairių poveikį bei įvairių sudėtį. Tinkamiausią savo vaikui geriausia parinkti pasikonsultavus su vaistininku arba šeimos gydytoju.

**Imunitetą stiprina paprasta formulė: suderinta mityba + dienos režimas + grūdinimas + žuvų taukai + vitaminai**