

**Két hónapig tombolt a nyáriszünet és ezzel a gyermekek iskolamentes mindennapjai. Ilyenkor nemcsak azért kisebb a fertőzésveszély, mert a gyermekek kevesebbet mennek közösségbe, de erősebb a nyári hónapokban a kicsik immunrendszere, véli Dr. Jeszenszky Emma gyermekgyógyász. Aztán beköszönt az ősz és az iskolakezdéssel ismét megtelnek a gyermekorvosi rendelők a legkülönbözőbb fertőző betegségekkel küzdő gyermekekkel. Azonban tehetünk-e valamit, hogy elkerüljük az iskolai megbetegedéseket?□**

*„Általánosságban elmondható, hogy a nyári hónapokban erősebb a gyermekek immunrendszere. □ Részben azért, mert általában nincsenek közösségben, mely kevesebb fertőzési kockázatot jelent, valamint kevesebb a mindennapi stressz, hiszen nem kell korán kelniük, kimarad a reggeli rohanás és a rengeteg plusz feladat. Otthon talán egészségesebb, kiegyensúlyozottabb, vitamindúsabb a táplálkozás, több a pihenés, nem beszélve a szabadtéri elfoglaltságokról, sportokról” – mondta el az orvos, akitől azt is megtudtuk, hogy nyáron lényegesen kevesebb a gyermek a rendelőkben.*

Érdekesség azonban, hogy Dr. Jeszenszky Emma szerint a betegségek szezonalitása évek óta eltűnőben van. Korábban télen a meghűlések, torokgyulladások, nyáron a bélrendszeri fertőzések domináltak, most viszont már mindig, minden előfordulhat. Iskolakezdéskor pedig hatványozottabban nagyobb a lehetősége ezeknek a betegségeknek az összekeveredésére. Egyszerre fordul elő hűvös, nedves időjárás és meleg idő, hiszen sokszor napközben még felmelegszik a levegő, mindez pedig megtévesztő lehet. Ilyenkor jönnek a hurutos, köhögős, torokfájós tünetek, illetve a játszótéri hidegtől gyakori a felfázás. Mindez pedig szeptember első három hetében a téli átlag közelébe emeli a beteg gyermekek számát. De mit tehetünk ellene?

## **1. 1. Ne zúdítsunk mindent azonnal a gyermekekre**

A gyermekorvos tapasztalata szerint sokszor már az első egy-két hét végére kifáradnak a gyermekek. Nehezen szoknak vissza a korai keléshez, hirtelen zúdul rájuk a sok feladat (mindez elmondható persze a szülőkről is). Próbáljuk meg fokozatosan terhelni őket és csak kisebb adagokban növelni a tennivalókat, plusz elfoglaltságokat és extra órákat.

## **1. 2. Fokozzuk a gyermekek általános jólétét, erősítsük az immunrendszert**

Vannak mindenkinél alkalmazható közismert módszerek, multivitaminok, immunerősítők, amelyek segíthetik a gördülékeny visszatérést az iskolai, óvodai hétköznapiakba. Az utóbbi időben egyre nagyobb hangsúlyt kap a probiotikum, amely a bélflóra erősítését szolgálja. Az, hogy ezek közül melyik gyermeknél mi válik be igazán, már egyéni döntés, illetve a betegségekre való hajlam kérdése. A napi szintű C és D vitamin bevitel viszont mindenkinek egyaránt ajánlott.

## **1. 3. Kulcsfontosságú lehet az alvás és a rendszeres mozgás**

Figyeljünk oda arra, hogy a sok napi teendő mellett is megmaradjon a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás a gyermek mindennapjaiban. Iktassuk be a sportot a gyermekünk életébe akkor is, ha esetleg nem annyira fogékony az iskolában népszerű csapatsportokra. Találjuk meg a neki megfelelő mozgásformát és segítsünk abban, hogy megszeresse azt.

## **1. 4. Folyadék, folyadék, folyadék**

Nemcsak nyáron, de iskolaidőben is rendkívül fontos a folyamatos hidratálás. Ez persze történhet a napi étkezés során is, tehát a leves, gyümölcs víztartalma is ugyanúgy számít, de a fennmaradó mennyiséget próbáljuk meg víz formájában a szervezetbe vinni. Egy bölcsődés gyermeknek körülbelül napi 1 liter a folyadékigénye, óvodásoknak 1-1,2 liter, kisiskolás kortól pedig nagyságrendileg 1,5 liter folyadékot kell naponta meginni. Hasznos, ha ehhez már egészen kicsi korban hozzászoktatjuk a gyermekeket.

## **1. 5. Rendszeres, napi ötszöri étkezés.**

Ne induljon el senki otthonról reggeli nélkül! Ez lehet egy szendvics felvágottal, sajttal, zöldséggel, de lehet a ma olyan divatos zabkása, amit szintén gyümölcssel, olajos magvakkal turbozhatunk. Természetesen legalább napi egyszer főtt étel fogyasztása javasolt. Valamint érdemes kerülni a szénsavas, cukrozott üdítők, finomított fehér cukor és liszt, valamint nagyobb gyermekek esetében az energialevek rendszeres fogyasztását.

Ha mégis megbetegszik a gyermek, akkor sem kell mindenképpen az orvoshoz menni, hacsak nem fontos az igazolás. Dr. Jeszenszky Emma szerint általánosan elfogadott vélekedés a gyermekorvosok között, hogy néhány napos megfázást, torokfájást, köhögést, még ha lázzal is jár, otthon is tud kezelni a szülő, hiszen ismeri a gyermekét, tudja mi szokott használni, mi az a pont, amikor orvosi segítségre szorul.