GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 1 / 2024

Na nadchodzący rok 2024 życzę nam wszystkim wszelkiej pomyślności.

Niech Nowy Rok przyniesie nam zdrowie, radość i spełnienie Wszystkich marzeń, a gdy się one już spełnią - niech dorzuci garść nowych. Niech w naszych domach zagości miłość i spokój.

Uwaga Rodzice !

Informuję, że zgodnie z Uchwałą Nr LX/794/2023 Rady Miejskiej w Jaworznie z dnia 30 listopada 2023 r. zmieniającą uchwałę w sprawie ustalenia wysokości opłat za pobyt dziecka w Żłobku Miejskim w Jaworznie maksymalna opłata za wyżywienie dziecka w żłobku wynosi do 20,00 złotych.

Od dnia 1 stycznia 2024 stawka dzienna za wyżywienie będzie wynosiła 14,47 zł.

Dodatkowo chciałam poinformować, że w oddziale przy ulicy Towarowej od 1 stycznia wyżywienie dla dzieci będzie zapewniać Przedsiębiorstwo handlowe IWONA z Sosnowca.

Elżbieta Orzechowska – Filipczyk
Dyrektor Żłobka Miejskiego
w Jaworznie

W tym numerze gazetki zamieszczamy artykuł, który warto przeczytać w trudnej sytuacji pandemii, w której wszyscy się znaleźliśmy. Dla malucha to czas szczególny ponieważ jego organizm nabywa odporności. Zachęcam do przeczytania materiału.

Jak budować odporność dziecka.

Gdy dziecko zaczyna uczęszczać do żłobka lub przedszkola zaczynamy martwić się o jego odporność, a temat ten powinien interesować rodziców jeszcze przed narodzinami dziecka. Układ immunologiczny, inaczej zwany odpornościowym, składa się z szeregu elementów, jak tkanki, komórki, narządy, a także układu limfatycznego, czyli szpiku kostnego, śledziony, grasicy, węzłów chłonnych oraz błon śluzowych, skóry, składników krwi jak leukocyty oraz bakterie z układu pokarmowego. Odporność dziecka to zdolność do eliminowania groźnych drobnoustrojów poprzez zespół reakcji obronnych. Poza zwalczaniem bakterii i wirusów, układ odpornościowy rozpoznaje niegroźne czynniki i pozwala im bytować w organizmie – np. przeciwciała.

Budowanie odporności zaczyna się już w ciąży. W łonie matki dochodzi do przekazania dziecku przeciwciał i dlatego noworodek przychodzi na świat z pulą komórek odpornościowych, które służą mu jako pierwsza linia obronna przed infekcjami. Po narodzinach korzystnie na kształtowanie odporności u dziecka wpływa karmienie piersią.

A co potem?

Dieta.

W diecie wzmacniającej odporność powinny się znaleźć warzywa i owoce, które obfitują w tzw. antyoksydanty (przeciwutleniacze), bowiem – walcząc z wolnymi rodnikami – sprzyjają one budowaniu odporności. Są to głównie witaminy A, C i E, zawarte m.in. w marchwi, burakach, szpinaku, brokułach, pomidorach, papryce (zwłaszcza czerwonej), porzeczkach i truskawkach, olejach roślinnych, płatkach owsianych, kaszy orkiszowej, prosie i ryżu. Pamiętać należy o kiszonkach – naturalnych probiotykach – czyli o kiszonych ogórkach, kapuście, burakach i kwasie chlebowym. W niewielkich ilościach, ale codziennie podawane już od pierwszego roku życia korzystnie wpływają na florę jelitową. Podstawą w diecie dziecka do lat trzech powinny być zupy. Zupy sycą i rozgrzewają organizm od środka, a jest to jeden z czynników zwiększających odporność na przeziębienia.

Zdrowie w dużym stopniu zależy od jakości spożywanego pożywienia. Im mniej jest przetworzone, tym jest zdrowsze. Dlatego warto wyeliminować z diety dziecka śmieciowe jedzenie, do którego zaliczamy fast foody, słodycze czy napoje gazowane. Starajmy się gotować na bazie ekologicznych, sezonowych produktów, a w okresie zimowym korzystajmy z mrożonych owoców i warzyw.

Aktywność fizyczna.

Jeśli spojrzymy na Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej zobaczymy, że podstawą zdrowia jest ruch. Dla dzieci ma on duże znaczenie, m.in. ze względu na fakt, że poprawia odporność. Specjaliści z Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) zalecają zapewnienie dziecku przynajmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie, przy czym jednorazowo powinno być to minimum 10 minut. Warto zatem wykorzystywać naturalną potrzebę najmłodszych do bycia aktywnym i wybrać się na plac zabaw, iść na spacer czy pojechać na rowerową wycieczkę. Jednak nie sporadycznie i tylko przy pięknej pogodzie, ale jeśli to tylko możliwe – codziennie – nawet w czasie niewielkiego deszczu czy lekkiego mrozu. Dobra dla budowania odporności jest także zmiana klimatu, np. weekendowy wyjazd w góry czy nad morze. Układ odpornościowy dziecka zostanie wzmocniony, a rodzicom aktywność fizyczna pozwoli utrzymać dobrą kondycję i sylwetkę przez cały rok.

Czystość i higiena.

Bardzo ważne jest aby w domu, w którym przebywa dziecko było czysto. Kurz, wilgoć, brudne zabawki mogą być przyczyną alergii i stanowić źródło infekcji. Warto pamiętać, że nadmierna czystość też jest szkodliwa - ciało człowieka nie mające kontaktu z bakteriami czy wirusami nie jest w stanie się na nie uodpornić. Trzeba pamiętać o codziennym wietrzeniu pomieszczeń oraz utrzymywaniu temperatury nie wyższej niż 21 stopni w dzień oraz ok. 19 stopni w nocy. Odzież dziecka powinna być przewiewna, czyli najlepiej wykonana z bawełny. Dziecko powinno mieć czas na wypoczynek i zabawę.

Syropy i szczepienia.

Każde dziecko zanim ukształtuje się jego układ odpornościowy przechodzi około 50 różnych infekcji. Chorowanie pomaga budować odporność. Ważna rolę w budowaniu odporności odgrywają szczepienia, które ogólnie podnoszą odporność, gdyż organizm produkuje więcej przeciwciał. Wiele rodziców decyduje się na podawanie swoim dzieciom tzw. syropów na odporność. Najlepiej, żeby były to wyciągi roślinne np. z owoców czarnego bzu czy dzikiej róży. Ważne są też probiotyki, które uszczelniają nabłonek jelit i nie przepuszczają do krwiobiegu bakterii ani wirusów.

Obserwacja.

Najważniejsza jest obserwacja dziecka przez rodziców. Jeżeli naszemu dziecku nie służy przebywanie w salach zabaw i po każdej wizycie jest chore, nie zabierajmy dziecka tam. Zrozumieć trzeba też, że niewielki katar nie jest powodem aby zamykać dziecko w domu. Nabywanie odporności powinno wiązać się z kontaktem z innymi dziećmi i z przebywaniem w wielu miejscach.

Najlepszym sposobem walki z chorobami jest zapobieganie im, czyli dbanie o odporność dziecka. Działania wzmacniające system odpornościowy małego dziecka powinny stać się

częścią codziennego harmonogramu rodziny - wtedy przyniosą wiele korzyści wszystkim jej członkom.

Jak ubrać dziecko na spacer?

Każde dziecko jest inne. Odczuwanie ciepła i zimna przez dzieci zależy od indywidualnych cech, od wagi i budowy ciała, a także od wieku. Jest jednak kilka podstawowych zasad, o których trzeba pamiętać wybierając się na spacer, szczególnie w okresie zmiennej, wiosennej pogody.

Dziecko powinno być ubierane warstwowo, na cebulkę. Takiemu, które przebywa w wózku należy ubrać jedna warstwę więcej od nas. Idącego obok nas malucha ubieramy tak samo jak siebie, a bardzo ruchliwego – biegającego i skaczącego - o jedną warstwę mniej! Wiosną najlepszym rozwiązaniem są ubranka, które łatwo, i niezależnie od siebie, można zakładać lub zdejmować np. spodnie i leginsy, kalesonki i skarpetki (lepiej dwie pary bawełnianych, niż jedne z wełny). Dla niemowląt najlepsze są ubranka bawełniane. Wełna, która daje dużo ciepła, może podrażniać delikatną skórę. Ubierając malucha na spacer należy zachować zdrowy rozsądek. Świeżo upieczone mamy często czują się niepewnie w nowej roli i nie wiedzą, jak ubierać dziecko, by mu było ciepło, ale nie gorąco.

Uregulowana termoregulacja.

Przegrzanie jest dla dziecka niebezpieczne. To, czy maluch jest przegrzany najlepiej sprawdzić dotykając jego karku. Jeżeli jest gorący, należy zdjąć jedną warstwę. Gdy biegające dziecko jest spocone, należy zdjąć mu okrycie wierzchnie (np. bluzę), ale nie powinniśmy ściągać czapki z mokrej głowy. Powinniśmy też zadbać o stopy, bo to właśnie przez stopy i głowę ucieka największa ilość ciepła. Ważne! Mechanizm termoregulacji u zdrowego, donoszonego noworodka, o wadze 3 kg, jest na tyle rozwinięty, że zmiany temperatury nie są groźne dla jego życia. Ośrodek termoregulacji przez pierwszy miesiąc stopniowo dojrzewa, dzięki czemu niemowlę potrafi radzić sobie z niewielkimi wahaniami temperatury. Przegrzewając w tym okresie malucha możemy spowodować spadek jego odporności i reakcje na najmniejsze podmuchy zimnego powietrza. Znacznie lepiej jest więc dzieci hartować niż przegrzewać - i wcale nie trzeba robić tego ekstremalnie, a z głową.

Stres to wróg odporności.

Wszyscy wiemy, że stan ciała wpływa na stan umysłu, ale nie można zapominać także o tym, że stan ducha wpływa na nasze zdrowie. Z dziećmi jest tak samo! Stres (np. spowodowany napiętą atmosferą w domu) czy zmęczenie będące wynikiem nadmiaru obowiązków mogą bardzo niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie układu immunologicznego. Jeśli więc chcesz, aby twoje dziecko nie chorowało, zadbaj o jego wypoczynek. Maluch, jak każdy z nas, musi mieć czas na relaks, a czasem nawet na… nudę! Dzieci, które czasem się nudzą, są bardziej kreatywne, a mniej zestresowane, co przekłada się też na oporność.