GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 10 / 2024

Rodzicu!!!:

- **Proszę zostaw swoje dziecko w domu, jeśli zauważysz u niego ponizsze objawy.**
- **Dbaj o dziecko i pamiętaj też o innych dzieciach, które wróciły po długiej chorobie osłabione.**
- **Dbaj o dziecko i pamiętaj o zdrowiu opiekunek, które oddają całe serce w swoją pracę, a ich nieobecność i brak w pracy odczuwają wszystkie dzieci oraz rodzice.**

Drodzy Rodzice,
rozpoczynamy kolejny miesiąc naszej żłobkowej przygody. Miesiąc, który przyniesie nam też wiele wyzwań, nowych aktywności i ciekawych zajęć. To też miesiąc, w którym słońce przeplata się z deszczem a ciepło z zimnem. Jesień jest piękną porą roku mieniącą się zapierającymi dech w piersiach kolorami ale to też czas wzmożonej liczby infekcji, przeziębień i zachorowań. Dlatego bardzo prosimy o stosowny ubiór i obuwie dla dzieci.
Wraz ze zmianą pory roku wraca temat obowiązku spoczywającego na rodzicu – obowiązku przyprowadzania dziecka zdrowego do placówki. Proszę zaoszczędźmy sobie przepychanek słownych, niepotrzebnych złych emocji i zdenerwowania. Konsekwentnie będziemy przestrzegać zasady, że w żłobku przebywają zdrowe dzieci i jak tylko pojawią się jakieś niepokojące symptomy będziemy dzwonić z informacją o odebraniu dziecka z placówki!
W tym numerze Gazetki żłobkowej artykuł dotyczący roli budowania odporności u dzieci.

Elżbieta Orzechowska – Filipczyk
Dyrektor Żłobka Miejskiego
w Jaworznie

Pierwsze dni i tygodnie w żłobku mogą być prawdziwym koszmarem dla rodziców. Nowa sytuacja, nowe środowisko. Rodzice martwią się, jak dziecko zniesie rozłąkę, a tu na dodatek zbliża się okres sezonowych przeziębień. Dziecko idzie do żłobka a wraca niewyraźne. Dlaczego tak się dzieje? Co sprawia, że małe dzieci często opuszczają dni w żłobku? Jak wzmocnić odporność dziecka, tak by lepiej radziło sobie w żłobku? Przeczytaj nasz artykuł i dowiedz się, jak wzmocnić układ immunologiczny dziecka.

Jak działa układ immunologiczny dziecka?

Zadaniem układu immunologicznego jest obrona organizmu przed czynnikami chorobotwórczymi, przede wszystkim zneutralizowanie i wyeliminowanie chorobotwórczych drobnoustrojów: bakterii i wirusów. U małego dziecka układ immunologiczny nie jest jeszcze w pełni dojrzały; wiele mechanizmów obronnych nie jest jeszcze aktywnych i dopiero musi nauczyć się odpowiedniej reakcji w odpowiedzi na określone bodźce.
Wprawdzie układ odpornościowy dziecka rozwija się już w czasie ciąży, ale w tym okresie jest ono chronione głównie przez układ odpornościowy matki. Po porodzie maluch nie jest całkiem bezbronny, ale jego organizm musi dopiero wykształcić odpowiednią tarczę

ochronną. Limfocyty i immunoglobuliny odpowiedzialne za odporność dopiero podejmują swoją pracę i uczą się reagowania na czynniki zagrażające zdrowiu.
Noworodek zaczyna produkować przeciwciała odpornościowe głównie za sprawą pokarmu matki, w którym znajdują się przeciwciała przeciw czynnikom chorobotwórczym. Po porodzie noworodek ma własne przeciwciała IgM oraz immunoglobuliny IgG otrzymane od matki.
Zapewniają mu one tymczasową ochronę przed wirusami i bakteriami do około 6. miesiąca życia. W przedziale między 12. a 18. miesiącem życia pojawia się tak zwana „**luka odpornościowa**". Znaczy to, że organizm dziecka nie radzi sobie jeszcze w pełni z produkcją własnych przeciwciał IgG, a immunoglobuliny G otrzymane od matki tracą swoją moc.

Dziecko w żłobku – dlaczego tak często opuszcza kolegów?

Układ odpornościowy dziecka kształtuje się i rozwija nawet przez kilkanaście lat. Przez ten czas dziecko jest bardziej wrażliwe na czynniki chorobotwórcze niż osoba dorosła. Dotyczy to zwłaszcza małych dzieci, a więc dokładnie w wieku, kiedy idą do żłobka.
Luka odpornościowa sprawia, że dziecko jest szczególnie wrażliwe, a w żłobku ma styczność z większą ich ilością dzieci i zarazków.
Rodzice często pytają: **od kiedy do żłobka**? Czy jest jakiś wiek, od którego dziecko posłać można do żłobka, nie narażając je na spadek samopoczucia? Wydaje się, że taka bezpieczna granica wiekowa nie istnieje. Dziecku będzie z dużym prawdopodobieństwem często to się zdarzało także w przedszkolu i w pierwszych latach szkolnych.
Czy zatem posyłanie dziecka do żłobka jest wskazane? Trudno o jednoznaczną odpowiedź. Pamiętajmy jednak, że dzieci w żłobku dotyka głównie kłopot z układem oddechowym i jest to w zasadzie nieuniknione, niezależnie czy dziecko chodzi do żłobka, czy zostaje w domu. Organizm uczy się w ten sposób reagowania na patogeny i będzie lepiej radził sobie z nimi w przyszłości.

Co na odporność dla dziecka?

Dziecko w żłobku narażone jest na częsty kontakt z różnego rodzaju patogenami (wirusami i bakteriami). Nie unikniemy tego, zresztą pediatrzy twierdzą, że sterylne warunki wcale nie są dla dziecka wskazane. Można natomiast wzmocnić odporność dziecka, tak by lepiej radziło sobie z zagrażającymi zdrowiu drobnoustrojami.

Jak wzmocnić odporność dziecka?

Najprościej jest to zrobić, wprowadzając zdrową dietę na co dzień i zapewniając maluchowi codzienną dawkę ruchu na świeżym powietrzu. Na pracę układu odpornościowego korzystnie działają m.in. witaminy C i D3, B6 oraz cynk, więc warto zadbać, by w diecie dziecka znalazły się produkty zawierające te składniki odżywcze. Dziecko w żłobku karmione

jest nadal mlekiem (modyfikowanym lub pokarmem mamy), ale można już wprowadzać do jego diety produkty następne.

Zaleca się też suplementowanie witaminy D3, która pełni istotną rolę w rozwoju i pracy układu odpornościowego dziecka. Lekarze pediatrzy zalecają podawanie witaminy D3 przez cały rok, ponieważ w naszej szerokości geograficznej nie mamy pod dostatkiem promieni słonecznych – a pamiętajmy, że witamina D3 jest syntetyzowana w ludzkim organizmie właśnie pod wpływem działania promieni słonecznych na skórę.

Suplementacja witaminy D3 jest szczególnie ważna jesienią i zimą. Jej dawka powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb dziecka. Od pierwszych dni życia eksperci zalecają podawanie dziecku 400 j.m. dziennie, następnie od 6. miesiąca życia 400-600 j.m. dziennie, a powyżej 1. roku życia do 10. roku życia 600-1000 j.m. dziennie. Odpowiednia ilość witaminy D3 jest ważna nie tylko z uwagi na układ odpornościowy dziecka, ale także dla rozwoju jego kości i mięśni.

Oprócz witaminy D3 warto też suplementować niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Są one konieczne dla prawidłowego rozwoju mózgu i wzorku dzieci. Pamiętajmy, że ludzki organizm jest całością, więc sprawna praca jednego układu będzie miała korzystny wpływ także na inne układy i organy (i na odwrót).

Naturalnym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, w tym **DHA** są przede wszystkim tłuste ryby morskie, orzechy i oleje roślinne tłoczone na zimno, zwłaszcza olej lniany i olej rzepakowy. W diecie małego dziecka trudno o wystarczającą ilość tych produktów, więc jeśli maluch nie jest karmiony mlekiem mamy jedzącej odpowiednią ilość produktów z dużą zawartością kwasów omega-3, warto je suplementować. Specjaliści zalecają, żeby niemowlęta i dzieci suplementowały DHA w ilości min. 100 mg dziennie.

Witaminy i DHA zawarte w preparatach pomogą wzmocnić organizm dziecka, przyczynię się do jego prawidłowego rozwoju a to sprawi, że opuszczanie dni w żłobku stanie się rzadsze. To ważne, bo przecież posłanie dziecka do żłobka ma odciążyć rodziców i pozwolić im na pracę zawodową, co skutecznie utrudnia opieka nad często niewyraźnym maluchem. Wzmacniając odporność dziecka, sprawiamy też, że jego układ odpornościowy szybciej uczy się odpowiedniej reakcji w zetknięciu z wirusami i chorobotwórczymi bakteriami, co zaprocentuje na przyszłość.