



Przeziębiony krasnoludek

**Przeziębiony krasnoludek
Zbliża się weekend.
Mieście plany rodzinnego
spędzenia czasu, ale...
Twój przedszkolak
zaczyna kichać. Przeziębił
się! Co robić?**

Przeziębienie to najczęściej choroba wirusowa. To znaczy, że (niestety!) nie ma na nią skutecznego lekarstwa i organizm dziecka musi sam sobie z infekcją poradzić. Nie wpadaj jednak w panikę, tylko staw czoła chorobie! Najbliższe trzy dni będą kluczowe: dzięki odpowiedniemu leczeniu - nawet jeśli nie uda się zatrzymać infekcji - można wyraźnie skrócić

czas choroby i zapobiec jej rozwojowi w coś poważniejszego. Spójrz na to tak: miałaś szczęście, ponieważ... przed tobą weekend – czyli kilka wolnych dni, które całkowicie możesz poświęcić dziecku.

Dzień pierwszy. Zadanie: zatrzymać wodospad z noska

Przeziębienie często zaczyna się niewinnie: od kataru. Dziecko zaczyna kichać lub cieknie mu z noska. Jak najprędzej podaj dziecku witaminę C. Naukowcy są zgodni: jeśli w pierwszym dniu infekcji chory (niezależnie od wieku) dostanie „uderzeniową” dawkę witaminy C, będzie krócej i łagodniej chorował. Co to znaczy „uderzeniowa” w przypadku kilkulatek? Trzeba mu podać trzy razy dziennie 200 miligramów witaminy C.

Jeśli twój przedszkolak ma skłonności do częstego zapadania na infekcje lub przed przeziębieniem był w gorszej formie, możesz dać mu echinacę (2-3 razy dziennie). Pomoże walczyć z infekcją, stymulując odporność. Preparat z echinecei możesz podawać dziecku przez cały czas trwania choroby – najlepiej tabletki do ssania, wtedy środek zadziała także miejscowo, wspomagając w walce z chorobą dziecięcy nos i gardziółko.

Walka z katarą to ważna rzecz. Nosek trzeba udrażniać nie tylko dlatego, że maluchowi katar bardzo przeszkadza. U dzieci krótka jest droga od noska do ucha i nie leczony katar może zaowocować zapaleniem ucha środkowego. Dlatego, nawet, jeśli jesteś zwolenniczką środków naturalnych, zapomnij o maści majerankowej. Jest dobra dla niemowląt. Przedszkolakowi zaaplikuj coś skuteczniejszego. Może to być Nasivin, Oxalin lub jakiegokolwiek inne krople nośka z ksylometazoliną – ale w mniejszym stężeniu, niż dla dorosłego (powinno wynosić 0,025 proc; kupując środek przeciw katarowi koniecznie powiedz farmaceucie, że jest przeznaczony dla przedszkolaka!).

Uwaga:

1. Boli ucho

Towarzyszący katarowi w pierwszych trzech dniach infekcji ból ucha to nic groźnego. Jest to tzw. ucho kataralne i często pojawia się w tej fazie choroby. Nie wymaga osobnego leczenia.

2. Dobra gorączka?

Przeziębienie może się zacząć (lub przebiegać) bez gorączki. Ale jeśli twoje dziecko gorączkuje, pamiętaj: przez pierwsze trzy dni choroby gorączki do 38 stopni nie obniżamy! Przez ten czas podwyższona temperatura pełni funkcję obronną – pod jej wpływem organizm produkuje interferon, mobilizujący system odpornościowy do walki z wirusami. Z gorączką zaczynamy walczyć dopiero wtedy, kiedy temperatura przekracza 38 stopni lub trwa dłużej, niż trzy dni.

3. Jak walczyć z temperaturą

Pamiętaj: dzieciom do 12 roku życia nie wolno podawać aspiryny! Może spowodować u nich tzw. Zespół Rey'a (powodujący uszkodzenie wątroby). Ale śmiało możesz podać dziecku coś z grupy leków niesterydowych przeciwzapalnych (NLPZ), np. Ibum, Nurofen, Ibufen. Są to leki na bazie paracetamolu lub ibuprofenu, skutecznych i bezpiecznych dla dzieci związków.

Ważna rada: jeśli chcesz szybko zbić temperaturę (ponieważ jest np. bardzo wysoka), zastosuj jednocześnie środek przeciwgorączkowy i schładzanie np. zimnymi okładami czy kąpielą. Najpierw podaj lek, a zaraz potem schładzaj ciało dziecka – w ten sposób mechanizm, odpowiedzialny za termoregulację szybko dostanie odpowiednią „wiadomość” i zadziała. Tylko schładzanie lub tylko podanie środka przeciwgorączkowego nie ma takiego efektu.

Pilnuj, by dziecko regularnie czyściło nos. Kup roztwór soli morskiej w sprayu lub w kroplach i kilka razy dziennie przepłukujcie nim nos, po aplikacji roztworu każdorazowo soli dokładnie go wydmuchując. Dzięki soli śluzówka noska będzie lepiej odżywiona i szybciej się zregeneruje, a samo płukanie skutecznie wymiata wirusy. Przejrzyj szafkę z lekami. Jeśli po poprzedniej infekcji został w niej dziecięcy środek antyhistaminowy, możesz go dziecku zaaplikować pierwszego dnia choroby (np. Ketotifen – dwa razy dziennie łyżeczkę, Zyrtec – dwa razy dziennie po 5 kropli, Eurespal – 4 mg na kilogram wagi ciała). W aptekach dostępny jest syrop, będący połączeniem środka antyhistaminowego z przeciwkatarowym – Actifed (podaje się dziecku łyżeczkę co 12 godzin). Środki antyhistaminowe, zwykle stosowane w leczeniu alergii, dobrze wspomagają

kurację przeziębień, ponieważ obkurczają błonę śluzową nosa, zmniejszając katar. Ponadto działają lekko uspokajająco, sprawiając, że dziecko jest mniej aktywne – a to także działa na korzyść kuracji. Bowiem przeziębione dziecko wcale nie musi leżeć w łóżku. Jeśli chce, może – normalnie ubrane - chodzić po domu. Pilnuj jednak, by się nie przemęczało – żadnego biegania czy szaleństw.

Chore dziecko może być trochę rozbite i marudne, będzie potrzebowało twojej troski i bliskości. Spędzaj z dzieckiem jak najwięcej czasu; obowiązki domowe sceduj na męża, a sama przytulaj malucha. Czytaj mu książeczki, grajcie w gry planszowe, porysujcie wspólnie. Wypożycz kasetę z filmem dla dzieci i obejrzyjcie go razem. Jednym słowem: pozwól się do siebie „przykleić”. Dzięki czulej bliskości kochającego rodzica dziecko szybciej zdrowieje! Szybciej też zdrowieje dziecko szczęśliwe, możesz więc robić maluchowi codziennie mały prezent. Kiedy człowiek się cieszy (także malutki!), jego system odpornościowy produkuje więcej przeciwciał.

Bardzo ważnym elementem kuracji jest nawadnianie: maluch powinien dużo pić! Mogą to być soki owocowe (także rozcieńczane soki skondensowane, najlepiej z aronii czy czarnego bzu, zawierają mnóstwo witaminy C), woda (jeśli jest przyzwyczajony do jej picia) czy ziołowe herbatki (ideałem byłyby bogate w witaminę C herbatki z hibiskusa czy dzikiej róży). Ważne: powinno pić nieco więcej, niż zwykle (ok. pięciu szklanek na dobę). Jeśli się samo nie upomina o picie, co jakiś czas podaj mu parę łyków płynu. W nocy, kiedy dziecko nie pije, koniecznie nawilżaj powietrze! Czy przy pomocy nawilżacza, mokrych ręczników na kaloryferze, czy gotując wodę przez 20-25 minut w odkrytym garnku jakiś czas przed snem.

Uwaga

1. Lekkostrawna dieta

Dieta chorego dziecka powinna być lekkostrawna i zawierać dużo owoców i warzyw, ale... przeziębiony maluch często ma kiepski apetyt. Jeśli odmawia zjedzenia bardzo zdrowego rosółku, pozwól mu samemu zdecydować, co zje. Ma ochotę na galaretkę lub budyn? Proszę bardzo! Jeden warunek: codziennie powinno zjeść owoce, zawierające witaminę C (kiwi, cytrusy).

2. Ratunku! Nosek krwawi!

Przy katarze krwawienia z noska są normalne – pękają drobne naczynka w „zmęczonej” śluzówce noska. Nie ma powodu do paniki. Trzeba skrzydełka noska na chwilę ucisnąć i krwawienie przejdzie.

3. Świeże powietrze

Nie przegrzewaj dziecka (w domu nie musi mieć na sobie dwóch sweterków) i regularnie wietrz pomieszczenia, w których przebywa. Dwa razy dziennie „zabezpiecz” malucha, zabierając go np. do kuchni, a w tym czasie gruntownie wywietrz (otwierając okna na oścież) wszystkie pokoje. To „wywieje” zgromadzone w powietrzu wirusy.

4. Obejrzyj dziecku gardło

Boli gardło? Upewnij się, czy to na pewno wirusówka. Jeśli jest czerwone – maluch przeżywa atak wirusów. Jeśli jednak na migdałkach widać biały nalot lub białe punkty – to może być angina! Wtedy lepiej jest wybrać się do lekarza.

Dzień drugi. Zadanie: powstrzymać ból gardła

Drugiego lub trzeciego dnia do kataru może dołączyć ból gardła. To normalna kolej rzeczy. W dalszym ciągu staramy się, by dziecko nie biegało i podajemy mu echinacę, środek antyhistaminowy oraz kontynuujemy walkę z katarą (płukanie noska i krople przeciw katarowi). Możesz jednak zrezygnować z witaminy C – pod warunkiem, że maluch zje codziennie odpowiednią ilość owoców (np. dwa kiwi i cztery pomarańcze – albo odwrotnie).

Ból gardła zmusza nas do kolejnych kroków: trzeba będzie skłonić dziecko, by kilka razy dziennie płukało gardziółko ciepłą wodą z solą. To bardzo skutecznie wypłukuje i zabija wirusy. Jednak nie wszystkie dzieci potrafią to zrobić (jedne się krztuszą, inne mają silny odruch wymiotny). Jeśli twoje należy do „nie płuczających”, możesz w zamian popsikać maluchowi gardło preparatem Tentum Verde – podziała przeciwzapalnie i lekko przeciwbólowo (wystarczy użyć go trzy razy dziennie).

Jeśli dziecko mimo to skarży się na bardzo nasilony ból gardła, możesz dać mu do ssania Orofar, który znieczuli i zdezynfekuje gardło (można go podać już od czwartego roku życia, do czterech razy na dobę). Nie pomaga? Podaj maluchowi środek przeciwbólowy i przeciwzapalny, np. Ibum, Ibufen lub Nurofen (1 – 1,5 łyżeczki, w zależności od wagi dziecka, do trzech razy dziennie). Ważne: Orofar i Tantum Verde stosuj zamiennie, możesz je także kombinować w ciągu dnia.

Postaraj się, by dziecko jadło raczej chłodne pokarmy – gorące mogą podrażniać gardło, nasilając ból. Możesz też wysłać męża do sklepu po lody – lód zmniejszy obrzęk w gardle, sprawiając dziecku i ulgę, i przyjemność...

Rano i wieczorem mierzymy dziecku gorączkę. Temperatura może być wyższa wieczorem, niż rano; to normalne. Ale jeśli dziś wieczorem jest wyższa, niż była wczoraj po dobranocce, zacznij dokładnie obserwować malucha – wzrost temperatury oznacza rozwój infekcji. Rośnie? W poniedziałek rano zaplanuj wizytę u lekarza.

Dzień trzeci. Zadanie: zniwelować kaszel

Męczący kaszel może dołączyć do infekcji na jej kolejnym etapie. Wcześniej (czasem nawet od początku infekcji) dziecko może pokasływać, co nie wymaga specjalnych zabiegów. Zaczynamy działać, kiedy kaszel zaczyna naprawdę dokuczać maluchowi. Kaszel może być mokry lub suchy – nie ma tu reguły. Może być też bardzo intensywny, powodując u malucha bóle brzuszka czy prowadząc nawet do wymiotów. Nie ma powodu do paniki. Ośrodek kaszlu i wymiotów w mózgu dziecka są położone blisko siebie, w dodatku dziecko ma w brzuszku receptory odruchów kaszlowych i małemu organizmowi zdarza się „łączyć” te dwa zjawiska.

Ważne jest natomiast, by określić rodzaj kaszlu, od tego bowiem zależy dalsze leczenie. Jeśli kaszel jest mokry (dziecko odkrztusza wydzielinę), należy mu w tym pomóc, podając syrop wykrztuśny. Można to być Flegamina dla dzieci (w kroplach lub syrop mitte), syrop Flavamed, syropy ziołowe (tymiankowy, Babicum). Jeśli kaszel jest suchy i bezproduktywny, hamujemy go, ponieważ niepotrzebnie męczy dziecko. Pomoże nam w tym syrop Sinecod, syrop prawoślazowy lub syropy homeopatyczne (Stodal, Drosetux – dzieci dobrze reagują na homeopatię). Uwaga: wszystkie syropy dawkuje zgodnie z instrukcją na opakowaniu!

Obserwuj też katar maluszka. Jeśli przejdzie z fazy „płynnej” w „stałą” (dziecko już nie cieknie z nosa, za to jest on zatkany), odstaw preparat antyhistaminowy (wyjątkiem jest tu Eurespal, ma on głównie działanie przeciwzapalne i można go podawać w każdej fazie choroby) oraz lek przeciw katarowi. Możesz w dalszym ciągu płukać dziecku noskę solą. Jeśli utrzymuje się ból gardła, dalej płuczemy je wodą z solą lub podajemy Orofar (najlepiej na zmianę z Tantum Verde).

Dziecko w dalszym ciągu powinno jeść owoce i potrawy lekkostrawne oraz dużo pić. I wciąż oszczędzamy jego siły – trzy dni wolniejszego rytmu to absolutne minimum!

Jakie rokowania?

Przyglądaj się dziecku. Wprawdzie infekcja z reguły trwa 6 - 10 dni, ale trzeciego, czwartego dnia maluszek już powinien być żywszy, weselszy. Tak jest w waszym przypadku? Gratulacje! Choć od pełnego wyzdrowienia dzieli was jeszcze kilka dni i maluch przez 2 -3 dni nie powinien iść do przedszkola, ale wyraźnie udało się pokonać chorobę. Kontynuuj dotychczasowe leczenie, stopniowo odstawiając leki, które nie są już potrzebne (np. Orofar kiedy malucha przestanie boleć gardło). Czwartego dnia możecie nawet wyjść na dwór – pod warunkiem, że dziecko nie ma gorączki i pogoda na to pozwoli (temperatura powyżej zera, nie wieje i nie pada). Wyprawa może potrwać 1 -2 godziny, ale nie pozwól jeszcze dziecku szaleć. Lepiej pozbierajcie wspólnie liście lub idźcie na powolny spacer. Nie zamykaj dziecka w domu! Ruch podnosi odporność, a dzięki świeżemu powietrzu dotlenione tkanki lepiej się goją.

Maluch jest apatyczny, pokłada się i nie ma energii? Albo trzeciego – czwartego dnia choroby wzrosła mu nagle temperatura, pojawił się ból ucha lub nasilił się kaszel? To znaczy, że do wirusówki dołączyła infekcja bakteryjna. Nie ma rady, trzeba iść do lekarza, prawdopodobnie nie obejdziesz się bez antybiotyków.

Pamiętaj:

Twój maluch często się przeziębia? W nic złego! Dzieci mają słabsze układy odpornościowe, więc chorują częściej – do trzeciego roku życia nawet 6-10 razy w roku. Mogą chorować nawet raz w miesiącu, jeśli chodzą do przedszkola, ponieważ zarażają się wzajemnie.

Ściągawka na zakupy

Oto skrócona lista rzeczy, których będziesz potrzebować.

Z apteki:

- chusteczki higieniczne,
- witamina C 200 mg,
- preparat przeciw katarowi (Nasivin, Oxalin),
- preparat z echinacei,
- syrop przeciw katarowi i alergii (Actifed),
- sól morską w sprayu lub kroplach (np. Marimer, Sterimar),
- syrop wykrztuśny,

- syrop przeciwkaszlowy (dobrze mieć w domu obydwu, nie wiadomo, kiedy się przydadzą...),
- środek przeciw bólowi gardła (np. Orofar),
- preparat przeciwbólowy, przeciwzapalny i przeciwgorączkowy (Ibum, Nurofen),
- spray TantumVerde,
- tłusta maść do smarowania podrażnionej skóry noska (np. Dermosan, maść z witaminą A).

Ze sklepu:

- książeczka z bajkami dla dzieci (najlepiej bogato ilustrowana), bajka na video,
- cytrusy, kiwi,
- lody o ulubionym smaku dziecka,
- herbata z dzikiej róży lub hibiskusa,
- soki owocowe (zwykłe lub skondensowane),
- słoiczek prawdziwego miodu do słodzenia herbatek.