Otužování zlepší dětem imunitu

Jednou z cest, jak můžeme pomoci posílit dětskou imunitu, ale i zlepšit spánek a náladu, je otužování. Začít bychom měli už od kojeneckého věku, ale nikdy není pozdě.



Otužování by nemělo být náhodným nápadem, protože hledáme nějaké „řešení", pokud je naše dítě zase (pokolikáté už) nemocné. Ideálně by se mělo stát každodenní samozřejmostí a životním stylem. Pravidelný kontakt s chladem totiž podporuje odolnost organismu a pomáhá dětem lépe zvládat běžná nachlazení a sezónní virové infekce.

Co je otužování?

O otužování jsme již v *Informatoriu 3–8* psali, ale je to téma, které neuškodí průběžně opakovat. Otužování spouští v lidském organismu řadu chemických procesů, při nichž tělo reaguje zvýšenou produkcí leukocytů (bílých krvinek) a cytokinů (bílkovin), které se podílejí na přirozené obranyschopnosti, tedy imunitě. Veškeré tyto procesy přispívají k posílení imunitního systému a spouštění obranyschopných reakcí.

S otužováním můžeme začít v podstatě odmalička díky pravidelnému pobytu venku a postupnému zvykání si na nižší teplotu vody při koupání.

Děti rozhodně ovlivňuje životní styl rodičů. Pokud rodiče dodržují základní principy otužování, mají vyhráno. Bez pravidelnosti a důslednosti však nelze výsledku dosáhnout. A také je třeba náročnost otužovacích procedur zvyšovat postupně.

Každý den ven

Základem nejen otužování, ale také zdravého životního stylu je pravidelný pohyb venku, na čerstvém vzduchu. Podle odborníků by děti měly strávit pohybem venku denně minimálně tři hodiny, musíme však samozřejmě přihlížet k věku dítěte.

Tohle doporučení jsme bez problémů kdysi plnili my, příslušníci starších generací. Přihnali jsme se ze školy (ta naše byla od našeho bydliště dost vzdálená a nikdo nás nikdy do školy ani ze školy nevezl autem), hodili jsme školní tašku do kouta a utíkali jsme ven skákat panáka, hrát „škrábky", skákat přes švihadlo či přes gumu, v zimě sáňkovat nebo bruslit na zamrzlém rybníčku a domů nás maminky svolávaly až k večeři. Že by dnes předškolák či školák strávil běžně tři hodiny venku, o tom dost pochybuji...

Pediatři doporučují vycházky do teploty -5 °C, pro děti starší tří měsíců není problém ani -10 °C, když v kočárku s hlubokou korbou dokážeme teplo udržet. Plánujme proto výlety za každého počasí.

S oblečením to nepřehánějme

Někteří rodiče (prarodiče) vytáhnou pro děti silné svetry, péřové bundy a teplé čepice, jakmile venkovní teplota klesne pod 10 °C. Jenže děti se většinou hodně pohybují (rozhodně rychleji než dospělí, kteří je doprovázejí), a když jsou hodně oblečené, snadno se zapotí a prochladnou.

Děti bychom měli oblékat jako sebe samé (často totiž můžeme vidět maminku v lehčí bundě, jak vede za ruku dítě v péřovce omotané teplou šálou) a je dobré oblečení vrstvit. U větších dětí můžeme dokonce dávat o vrstvu oblečení méně právě proto, že pobíhají, poskakují a tím i vytvářejí teplo. Miminkům v kočárku je naopak dobré jednu vrstvu přidat.

Doma nepřetápějme a využívejme vzduchovou lázeň

V bytě bychom neměli mít přetopeno. Přes den bychom měli udržovat v místnostech teplotu 20 až 22 °C, na spaní je ideální teplota zhruba 18 °C. A pokud můžeme načasovat spínače na topení, měli bychom využívat spuštění topení v časných ranních hodinách, aby se dítě probudilo do teplejší místnosti.

A víte, co je vzduchová (vzdušná) lázeň? Prostě nechme děti před večerním koupáním nahé nebo ve spodním prádle pobíhat po bytě, uklízet hračky apod. I miminka můžeme otužovat tím, že je necháme při přebalování pár minut rozvalovat na podložce nahatá.

Otužování vodou

S otužováním vodou bychom měli začít v příjemně vyhřáté koupelně. Dětem starším dvou měsíců můžeme vždy po týdnu snížit teplotu vody o půl stupně, děti starší dvou let můžeme na konci koupání osprchovat chladnější vodou. Ale určitě ne hned studenou až ledovou, abychom dítě neodradili! Otužovat děti můžeme i tím, že jim po koupeli nebo sprše rychle osprchujeme chodidla i lýtka chladnější vodou.

Co všechno prospívá dětské imunitě

Pokud dítě tvrdí, že mu není zima, věřme mu to a nenuťme je brát si další tričko či mikinu. Vždy by ale mělo mít teplou, suchou obuv.

Pokud dítě miluje plavání, nemusíme se v zimě bazénu vyhýbat. Je ale třeba nepospíchat a nechat si více času, aby se dítě mohlo důkladně osušit, vyfénovat si vlasy a po pobytu v bazénu se aklimatizovat, než vyjde ven.

Děti by měly co nejčastěji jíst ryby, protože obsahují omega-3 mastné kyseliny, které podporují imunitní reakce, a dále dostatek bílkovin nezbytných pro tvorbu protilátek (maso, vejce, luštěniny a ořechy). A v každodenním jídelníčku by měl být dostatek zeleniny a ovoce.

Je také důležité, aby děti měly dostatek spánku – kojenci potřebují až 18 hodin spánku, batolata 12 až 13 hodin, předškolní děti pak 10 hodin. ■

PhDr. Helena Chvátalová
Ilustrace Markéta Knorová a Alžběta Moravcová