S imunitou dětí souvisí i psychická kondice



O dětském stonání v předškolním věku jsme v Informatoriu 3–8 již opakovaně psali. Je to totiž téma, které je stále aktuální. Zažili to nepochybně všichni rodiče. Dítě, které dosud téměř nestonalo, je po nástupu do školky každou chvíli nemocné. A rodiče „šílí", protože zaměstnavatelům se to samozřejmě nelíbí...

Není to ale nic neobvyklého, protože dítě přichází do kolektivu z imunologického hlediska nepřipravené. V kolektivu se hlavně infekční choroby rychle šíří. Ve školce, kam chodí již třetím rokem naše nejmladší vnučka, jsou paní učitelky velmi důsledné a dítě, které pokašlává a posmrkává (neřkuli když opravdu kašle a smrká), do kolektivu – často k nelibosti rodičů – nepřijmou. A zdá se, že nemocnost ve třídě klesá.

Do pěti let onemocní děti nejčastěji akutními respiračními onemocněními, která můžou probíhat formou angíny, rýmy, akutního zánětu nosohltanu, akutního zánětu hrtanu a průdušnice, zánětu průdušek a zánětu plic. Inkubační doba bývá pouhých několik dní a nákaza se přenáší kýcháním nebo kašláním z nemocného dítěte na zdravé.

Tyto infekce, většinou virové, však dítěti dávají potřebný stimul a pomáhají budovat jeho imunitu. Je proto běžné, když dítě po nástupu do kolektivu překoná za rok třeba deset nebo i patnáct infekcí.

V kolektivu se velmi rychle šíří zejména rýma, kašel či chřipka. Vážnější zdravotní komplikace způsobuje například infekční žloutenka typu A a dále pneumokoková či meningokoková onemocnění. Proti většině vážných nemocí je však dnes možné dítě nechat očkovat.

Pokud pediatr rozhodne, že je dítě nemocné častěji, než je běžné, přijdou na řadu imunologická vyšetření, která ukážou, zda je dítěti potřeba v překonání kritického období pomoci léky nebo je na nějakou dobu (na dva či tři měsíce) vzít ze školky pryč. K tomuto řešení však přistupují lékaři zřídka, podle nich je imunita malých dětí málokdy oslabená natolik, že by hrozilo její selhání. Jen ještě nefunguje správně, protože se to teprve musí „naučit".

K tomu, aby imunitní systém dítěte fungoval dobře, potřebuje dostatek vitaminů a minerálních látek. Ten mu zajistíme pestrou stravou. V období nachlazení a většího výskytu viróz se vyplatí zvýšit příjem antioxidačních vitaminů C, A a E. Nejdůležitější je vitamin C, jehož hlavní funkcí je právě podpora imunity. Tělo napadené infekcí potřebuje až desetinásobek doporučené denní dávky vitaminu C. U dětí je potřeba vitaminu C 50–70 mg na den, u dospělých 75–90 mg.

Psychika s imunitou souvisí

S imunitou však úzce souvisí také psychická kondice dětí. Podle pediatrů je základem pravidelný, jasně stanovený denní režim. Ten dává dětem jistotu a klid – díky němu jsou schopny rozdělit svůj čas mezi povinnosti a zábavu bez stresujících situací.

Jak to vypadá v naší rodině? Než si naše vnučka Johanka zvykla ve čtyřech letech na školku „bez maminky", také pár měsíců prostonala. Samozřejmě to byl náraz kolektivu a „sbírky" jeho infekcí, ale jsem přesvědčená, že velkou roli hrálo také to, že se jí často ráno nechtělo vstávat a jít do školky – občas jen fňukala a „hudrovala", občas plakala.

Do letošního školního roku vstupovala ale výrazně zralejší, spokojenější, těšila se na kamarády i na paní učitelky. Prostě velká holka, „pšedškolačka"... Ale roztomile vyžaduje „pravidelný, jasně stanovený denní režim" přesně podle rad odborníků, které samozřejmě nezná. „Jak půjdu zítla?" vyptává se. Už jí nevadí ve školce spát jako dřív (předškoláci v naší školce už také odpočívají jen chvíli a pak si můžou potichu hrát), kdy o vyzvednutí „po obídku" prosila, ale chce přesně vědět, jakou budou mít její následující dny strukturu. Nepochybně to přispívá k jejímu klidu a spokojenosti.

Pravidelný režim dítě skutečně potřebuje a v jeho rámci by rodiče měli myslet úměrně věku dítěte také na dostatek času na spánek. K největší regeneraci sil dochází ve spánku, který proběhne do půlnoci, je proto velmi důležité, aby děti chodily do postele včas.

O tom, že dítě potřebuje dostatek pohybu, snad nikdo nepochybuje. Ale podzimní a zimní měsíce venkovním aktivitám moc nepřejí. Pokud bydlíme ve vyšší nadmořské výšce a děti se mohou vyřádit aspoň občas na sněhu, je situace výrazně lepší. Ve špinavých a zablácených městech míváme tendenci dítě ze školky odvést rovnou domů. Měli bychom však svoji pohodlnost a nechuť k nepříjemnému počasí překonat. Dítě s tím problém nemá, nadšeně bude běhat v blátě i v mírném dešti. Pokud je dobře oblečené, dopřejme mu to. Důležitá je hlavně pevná, nepromokavá obuv.

Pokud už dítě onemocní, nenuťme je do ničeho, co nechce (samozřejmě kromě užívání léků!). Počítejme s tím, že nemocné dítě nemá moc chuti k jídlu, a uvařme mu to, na co má chuť. Velmi důležité také je, aby nemocné dítě dostatečně pilo. A snažme se je zabavit, televize nebo hry na mobilu rozhodně nestačí. Čas, kdy je dítě nemocné, můžeme využít ke společným hrám, vyprávění, vyrábění i k utužení rodinné pohody. ■

PhDr. Helena Chvátalová
Ilustrace Markéta Metelka Knorová a Alžběta Moravcová