

## Hogyan védjük meg a gyermekeket az őszi megbetegedéstől?

Létrehozás: 09/10/2019 - 11:07

Szerző: Melano



[1]

Két hónapig tombolt a nyáriszünet és ezzel a gyermekek iskolamentes mindennapjai.

### Kapcsolódó cikkek:

[Novák Katalin: a gyermeknek joga van ahhoz, hogy legyen édesanyja és édesapja](#) [2]

[További intézkedésekkel segítik a gyermekvállalást](#) [3]

[Kisgyermekes anyák kétharmada kihasználná a családvédelmi akcióterv lehetőségeit](#) [4]

Ilyenkor nemcsak azért kisebb a fertőzésveszély, mert a gyermekek kevesebbet mennek közösségbe, de erősebb a nyári hónapokban a kicsik immunrendszere, véli Dr. Jeszenszky Emma gyermekgyógyász. Aztán beköszönt az ősz és az iskolakezdéssel ismét megtelnek a gyermekorvosi rendelők a legkülönbözőbb fertőző betegségekkel küzdő gyermekekkel. Azonban tehetünk-e valamit, hogy elkerüljük az iskolai megbetegedéseket? A MediCall orvosával erre kerestük a választ.

*„Általánosságban elmondható, hogy a nyári hónapokban erősebb a gyermekek immunrendszere. Részben azért, mert általában nincsenek közösségben, mely kevesebb fertőzési kockázatot jelent, valamint kevesebb a mindennapi stressz, hiszen nem kell korán kelniük, kimarad a reggeli rohanás és a rengeteg plusz feladat. Otthon talán egészségesebb, kiegyensúlyozottabb, vitamindúsabb a táplálkozás, több a pihenés, nem beszélve a szabadtéri elfoglaltságokról, sportokról”* – mondta el a MediCall orvosa, akitől azt is megtudtuk, hogy nyáron lényegesen kevesebb a gyermek a rendelőkben.

Érdekesség azonban, hogy Dr. Jeszenszky Emma szerint a betegségek szezonálisága évek óta eltűnően van. Korábban télen a meghűlések, torokgyulladások, nyáron a bélrendszeri fertőzések domináltak, most viszont már mindig, minden előfordulhat. Iskolakezdekéskor pedig hatványozottabban nagyobb a lehetősége ezeknek a betegségeknek az összekeveredésére. Egyszerre fordul elő hűvös, nedves időjárás és meleg idő, hiszen sokszor napközben még felmelegszik a levegő, mindez pedig megtévesztő lehet. Ilyenkor jönnek a hurutos, köhögős, torokfájós tünetek, illetve a játszótéri hidegtől gyakori a felfázás. Mindez pedig szeptember első három hetében a téli átlag közelébe emeli a beteg gyermekek számát. De mit tehetünk ellene?

### 1. Ne zúdítsunk mindent azonnal a gyermekekre

A gyermekorvos tapasztalata szerint sokszor már az első egy-két hét végére kifáradnak a gyermekek. Nehezen szoknak vissza a korai keléshez, hirtelen zúdul rájuk a sok feladat (mindez elmondható persze a szülőkről is). Próbáljuk meg fokozatosan terhelni őket és csak kisebb adagokban növelni a

tennivalókat, plusz elfoglaltságokat és extra órákat.

## **2.Fokozzuk a gyermekek általános jólétét, erősítsük az immunrendszert**

Vannak mindenkinél alkalmazható közismert módszerek, multivitaminok, immunerősítők, amelyek segíthetik a gördülékeny visszatérést az iskolai, óvodai hétköznapiakba. Az utóbbi időben egyre nagyobb hangsúlyt kap a probiotikum, amely a bélflóra erősítését szolgálja. Az, hogy ezek közül melyik gyermeknél mi válik be igazán, már egyéni döntés, illetve a betegségekre való hajlam kérdése. A napi szintű C és D vitamin bevitel viszont mindenkinek egyaránt ajánlott.

## **3.Kulcsfontosságú lehet az alvás és a rendszeres mozgás**

Figyeljünk oda arra, hogy a sok napi teendő mellett is megmaradjon a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás a gyermek mindennapjaiban. Iktassuk be a sportot a gyermekünk életébe akkor is, ha esetleg nem annyira fogékony az iskolában népszerű csapatsportokra. Találjuk meg a neki megfelelő mozgásformát és segítsünk abban, hogy megszeresse azt.

## **4.Folyadék, folyadék, folyadék**

Nemcsak nyáron, de iskolaidőben is rendkívül fontos a folyamatos hidratálás. Ez persze történhet a napi étkezés során is, tehát a leves, gyümölcs víztartalma is ugyanúgy számít, de a fennmaradó mennyiséget próbáljuk meg víz formájában a szervezetbe vinni. Egy bölcsődés gyermeknek körülbelül napi 1 liter a folyadékigénye, óvodásoknak 1-1,2 liter, kisiskolás kortól pedig nagyságrendileg 1,5 liter folyadékot kell naponta meginni. Hasznos, ha ehhez már egészen kicsi korban hozzászoktatjuk a gyermekeket.

## **5.Rendszeres, napi ötszöri étkezés.**

Ne induljon el senki otthonról reggeli nélkül! Ez lehet egy szendvics felvágottal, sajttal, zöldséggel, de lehet a ma olyan divatos zabkása, amit szintén gyümölccsel, olajos magvakkal turbózhatunk. Természetesen legalább napi egyszer főtt étel fogyasztása javasolt. Valamint érdemes kerülni a szénsavas, cukrozott üdítők, finomított fehér cukor és liszt, valamint nagyobb gyermekek esetében az energiaitalok rendszeres fogyasztását.

Ha mégis megbetegszik a gyermek, akkor sem kell mindenképpen az orvoshoz menni, hacsak nem fontos az igazolás. Dr. Jeszenszky Emma szerint általánosan elfogadott vélekedés a gyermekorvosok között, hogy néhány napos megfázást, torokfájást, köhögést, még ha lázzal is jár, otthon is tud kezelni a szülő, hiszen ismeri a gyermekét, tudja mi szokott használni, mi az a pont, amikor orvosi segítségre szorul. Ráadásul ma már olyan tanácsadási lehetőségek is rendelkezésre állnak, mint a MediCall mobilalkalmazás, amely segítségével egy hívással megbizonyosodhatunk arról, hogy érdemes-e kitenni gyermekünket a felülfertőzés és a hosszú várakozás lehetőségének. *„Mindez nyáron és munkaszüneti napokon működhet, télen persze már igazolás kell az iskolába és az óvodába is, tehát gyakorlatilag minden beteg gyermeknek el kell menni a rendelőbe. Pedig elég lenne 3-4 napja fennálló láz, nem javuló tünetek, illetve kifejezett fájdalom, elesettség esetén orvoshoz fordulni”* – véli a gyermekgyógyász.

### **Tags:**

[gyerekek](#) [5]

[egészség](#) [6]

[gyerekgyógyász](#) [7]

### **Színes:**

[Egészség](#) [8]

---

**Forrás webcím:** [https://www.melano.hu/hogyan\\_vedjuk\\_meg\\_a\\_gyermekeket\\_az\\_oszi\\_megbetegedestol](https://www.melano.hu/hogyan_vedjuk_meg_a_gyermekeket_az_oszi_megbetegedestol)

**Hivatkozások**

- [1] [https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/mindenki\\_2016.jpg](https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/mindenki_2016.jpg)
- [2] [https://www.melano.hu/novak\\_katalin\\_a\\_gyermekeknek\\_joga\\_van\\_ahhoz\\_hogy\\_legyen\\_edesanyja\\_es\\_edesapja](https://www.melano.hu/novak_katalin_a_gyermekeknek_joga_van_ahhoz_hogy_legyen_edesanyja_es_edesapja)
- [3] [https://www.melano.hu/tovabbi\\_intezkedesekkel\\_segitik\\_a\\_gyermekvallalast](https://www.melano.hu/tovabbi_intezkedesekkel_segitik_a_gyermekvallalast)
- [4] [https://www.melano.hu/kisgyermekes\\_anyak\\_ketharmada\\_kihaszalna\\_a\\_csaladvedelmi\\_akcioterv\\_lehetosegeit](https://www.melano.hu/kisgyermekes_anyak_ketharmada_kihaszalna_a_csaladvedelmi_akcioterv_lehetosegeit)
- [5] <https://www.melano.hu/tags/gyerekek>
- [6] <https://www.melano.hu/tags/egeszseg>
- [7] <https://www.melano.hu/tags/gyerekgyogyasz>
- [8] <https://www.melano.hu/szines/egeszseg>