



Za boravak djece na snijegu potrebno je koristiti nepropusnu odjeću i kape i šalove od prirodnih materijala

Tko se boji zime još?

Ljiljana Vučemilović,
zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić 'Sunce'
Zagreb

Zašto smo zimi više izloženi bolestima respiratornog sustava, kako i na koji način možemo smanjiti učestalost razbolijevanja zimi, te kako mi odrasli (roditelji i odgajatelji) možemo pomoći našoj djeci u prevenciji bolesti, pročitajte u članku zdravstvene voditeljice Ljiljane Vučemilović.

Zima je godišnje doba kad je učestalost bolesti kod djece veća. Zimi se učestalije pojavljuju prehlade, viroze i gripa. Važno je znati da gotovo polovicu oboljelih čine djeca, koja su ujedno i glavni prijenosnici virusa. Učestalijem razbolijevanju djece zimi pogoduje:

- dugotrajniji boravak djeteta u zatvorenom, pregrijanom prostoru sa suhim zrakom
- premalo Sunčeva utjecaja
- odjeća i obuća neprimjerena vremenskim prilikama
- neuravnotežena prehrana.

U zatvorenim prostorima zbog loših mikroklimatskih uvjeta i drugih nepovoljnih čim-

*Zima, zima e pa šta je,
ako je zima nije lav
Zima, zima pa neka je,
ne boji se tko je zdrav.*

benika dolazi do sušenja sluznice u nosu, te smanjenja funkcije sličnih dlačica koje pročišćavaju zrak koji udišemo. Na taj način zrak koji udišemo postaje onečišćen, odlazi u donje dijelove respiratornog trakta i šteti organizmu pa dolazi do bolesti. Dugotrajniji boravak u zatvorenim, prenapučenim prostorima pogoduje bržem širenju infekcija s jednog djeteta na drugo, osobito u zimskim mjesecima. Bez obzira gdje dijete boravi,

trebali bismo mu omogućiti da boravi u povoljnim mikroklimatskim uvjetima. Kako bismo pomogli djetetu da razvije pozitivan odnos prema zdravlju, trebamo mu omogućiti usvajanje određenih znanja i vještina koje će ga osposobiti za zaštitu svoga zdravlja, ali i za zaštitu zdravlja drugih. S druge strane, zdravstvenom edukacijom odraslih moramo jačati njihovu kompetenciju u zaštiti i očuvanju zdravlja djece.

Što trebamo učiniti da bismo spriječili ili barem smanjili učestalost razbolijevanja djece zimi?

Osigurati optimalnu temperaturu u prostorijama u kojima boravimo (od 19



do 20°C) Optimalnu temperaturu u prostorijama boravka djeca možemo osigurati i češćim provjetranjem prostorije na 2-3 minute, kad se djeca nalaze u nekom drugom prostoru.

Osigurati optimalnu vlažnost u prostorijama

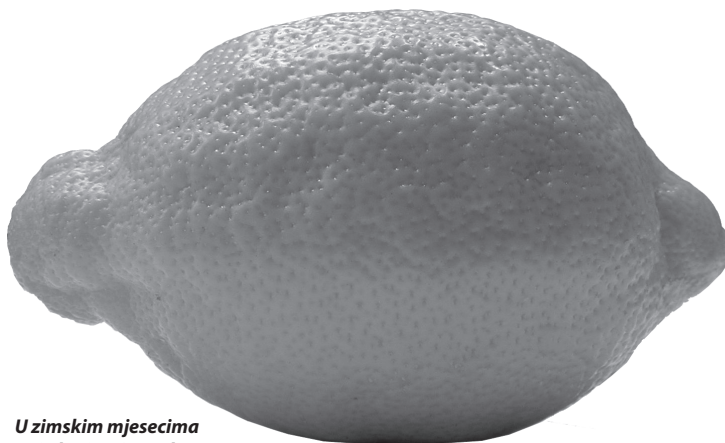
Optimalnu vlažnost možemo postići ovlaživačima zraka ili otvorenim udaljenim prozorom. Ako se koriste ovlaživači zraka ili klima-uređaji, potrebno je redovito kontrolirati njihovu ispravnost kako ne bi došlo do zagađenosti zraka u prostoru.

Osigurati djetetu dovoljan unos tekućine

Moramo znati da je potreba za tekućinom kod djece veća nego kod odraslih. Voda, svježe iscijeđeni voćni sokovi ili čaj s limunom, svakako su dobri izbori. Također je važno poticati osamostaljivanje djece u zadovoljavanju potrebe za tekućinom.

Voditi brigu o pravilnom odijevanju

Slojevita odjeća od prirodnih materijala, dovoljno prostrana da se dijete u njoj osjeća ugodno, omogućit će djetetu da svuču ili obuče dio odjeće (rashlađivanje i utopljanje). Važno je da dijete, kao i sebe, oblačimo prema vremenskim prilikama, a ne prema kalendaru. Za boravak djece na snijegu potrebno je koristiti nepropusnu odjeću (skafandere), kao i kape i šalove od prirodnih materijala. Šal se ne smije stavljati preko nosa i usta, kako bi dijete moglo slobodno udisati svježi zrak. Ako je šal zavezan preko nosa i usta, dijete cijelo vrijeme udiše onečišćen zrak, tj. kapljice i čestice iz šala. Djecu starije vrtičke dobi dobro je poučiti tehnikama pravilnog disanja (udisati kroz nos i izdisati kroz usta). Obuća djece treba biti kvalitetna, a za snijeg dijete



U zimskim mjesecima pri planiranju prehrane prednost treba dati svježoj neprerađenoj hrani kao što su plodovi citrusa

mora imati čizme (s gumom da se ne kliže), koje ne propuštaju vodu. Obuća mora biti primjerena nozi, jer nedovoljno 'komotne' mogu izazvati žuljeve i natiske, te usporiti cirkulaciju u nogama. Važno je također da obuća bude na vezanje kako bi skočni zglobovi bio učvršćen da ne dođe do ozljeda.

Pravilno zadovoljavanje djetetovih prehrambenih potreba

Važno je djetetu ponuditi kvalitetne i nutritivno vrijedne obroke, jer su brojna provedena znanstvena istraživanja pokazala da je adekvatna kontrola unosa određenih nutrijenata ključna u prevenciji mnogih bolesti u dječjoj dobi i kasnije tijekom života. Prekomjeren unos rafinirane hrane i nedovoljno kretanje, mogu povećati rizik od kroničnih bolesti uvjetovanih nepravilnom prehranom. U zimskim mjesecima pri planiranju prehrane prednost treba dati svježoj neprerađenoj hrani kao što su plodovi citrusa (limun, naranča, mandarina) i povrću pripremljenom kao salate (cikla, kupus, matovilac, radič). Zob, grašak, tuna, sezam, kao i sušeno voće, trebaju biti zastupljeni u dječjim jelovnicima više kako bi se zadovoljila potreba za željezom, za organizam važnog mikronutrijenta. Odgojno-zdravstveni djelatnici u dječjim vrtićima trebaju, sukladno svojim planovima i programima, svakodnevno provoditi tjelesne aktivnosti

s djecom, te voditi brigu o pravilnoj izmjeni aktivnosti, odmor – kretanje. Uz tjelesne aktivnosti, s djecom treba svakodnevno boraviti na zraku, osim kad je gusta magla, kad pada iznimno jaka kiša, kad puše jaki vjeh, te kad je dijete bolesno ili nema odgovarajuću odjeću i obuću. U zimskom razdoblju, s djecom u prijednevnom satima treba izlaziti kasnije i vani boraviti kraće. Za boravak na zraku

u zimskom razdoblju treba organizirati one aktivnosti u kojima se djeca umjerenom ali kontinuirano kreću (ciljane šetnje, posjete), kao i igre koje mobiliziraju cijeli organizam djeteta (trčanje, grudanje, sanjkanje, skijanje). Ako je pravilno i planski organiziran, siguran i svakodnevno boravak djece na zraku u zimskim mjesecima pozitivno utječe na zdravlje i jačanje imuniteta kod djece. Dobro pripremljen duži odlazak djece u prirodu – jednodnevni izleti, vrtić u prirodu – zimovanje, također su korisni za zdravlje djece.

Pozitivne navike

Djetinjstvo tj. predškolsko razdoblje najosjetljivije je životno doba. Ono u velikoj mjeri određuje kakvo će biti zdravlje odrasle osobe. Stoga je u cilju optimalnog razvoja djeteta u najranijoj dobi potrebno senzibilizirati odrasle na provedbu svih onih postupaka i aktivnosti kojima utječemo na stvaranje pozitivnih navika i ponašanja. Čuvanje zdravlja djece zadaća je roditelja i svih koji rade s djecom. Djetetu treba na prihvatljiv način, poštujući njegova prava i potrebe, uz osoban pozitivan model ponašanja, omogućiti kvalitetne uvjete za stjecanje pozitivnih i korisnih navika za zdrav način života. Usvajanje znanja i vještina bitnih za zdrav način života svakako pridonosi i boljoj prevenciji i zaštiti od bolesti.