

## VĪRUSU SEZONA IR KLĀT



Nevienai māmiņai nav noslēpums, kad bērns sāk apmeklēt bērnudārzu, sākās pārmaiņu laiks gan mazajam bērnudārzniekam, gan vecākiem.

Kad bērni iziet no mājas ierastās vides uz kādu kolektīvu, visbiežāk tas ir bērnudārzs, viņi diemžēl var sākt slimot gan ar elpceļu infekcijām, gan arī ar kuņģa, zarnu trakta infekcijām. Pirms bērnudārza mazuļiem ir mazāka saskarsme ar dažādiem slimību izraisītājiem, tādēļ dārziņā viņi nereti sāk biežāk slimot, jo imunitāte pilnībā vēl nav nostiprinājusies, bet katrs gadījums ir atšķirīgs, un tas ir liels izaicinājums bērna aizsargspējām. Biežāk bērni slimo tieši bērnudārza gada sākumā, dažu mēnešu laikā organisms pierod pie jaunajiem apstākļiem, jo summējās vairāki faktori- gan tas, ka bērns ir citā vidē, sveši cilvēki, nepierasts ēdiens, režims utt. Izejot adaptācijas periodu, slimošana beidzas. Lai arī slimošana pielāgošanās procesa laikā ir normāla, tomēr viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc slimo bērni, ir vāja imūnā sistēma, un pēc katras slimošana, tā tiek uztrenēta. 5- gadīgam bērnam imunitāte ir tikai 1/3 no pieaugušā imunitātes. Organisma aizsargreakcija uz saslimšanas izraisītājiem ir paaugstināta temperatūra. Tās laikā organisms cīnās ar radītajiem toksīniem un bērnam būtu jālieto daudz šķidruma, lai mazinātu toksīnu koncentrāciju organismā. Temperatūru pazeminošie līdzekļi būtu lietojami pie temperatūras, kas pārsniedz 38,5Ja bērnam temperatūra nekad nepaaugstinās, tas var liecināt par imūnās sistēmas vājumu. Pēc katras saslimšanas ir nepieciešams atveseļošanās posms. Tā bērns neaplipinās citus un nepieķers klāt vēl kādu citu vīrusu. Svarīgi ir arī telpu vēdināšana gan mājās, gan bērnudārzā. Piemērots apģērbs- atrast zelta vidusceļu, lai nav ne par karstu, ne par aukstu un bērns var brīvi kustēties. Ievērot personīgo higiēnu – bieži jāmazgā rokas.

---

## UZTURS IKDIENĀ



Tā kā uzturvielām, kas atrodas mūsu organismā, ir ļoti nozīmīga loma organisma aizsargspēju veicināšanā, ļoti būtiski ikdienā lietot vitamīniem bagātu pārtiku. Jāseko līdzi, lai bērns katru dienu ēstu pilngraudu pārtiku, dārzeņus, augļus, zivis vai gaļu, jo tikai ar sabalansētu pārtiku iespējams uzņemt visas organismam nepieciešamās minerālvielas un vitamīnus, no kuriem imunitātei svarīgi ir C, A, D un E vitamīni, dzelzs, cinks, selēns, kā arī Omega 3 un Omega 6 taukskābes. Viens no būtiskākajiem vitamīniem, kas palīdz organismu aizsargāt pret vīrusiem, ir vitamīns C. No Latvijas produktiem tas visbagātīgāk koncentrējies upenēs, taču labs avots būs arī citas ogas, piemēram, mellenes un dzērvenes. Tāpat ļoti vērtīgs C vitamīna avots būs kivi, visi citrusaugļi un arī kāposti, jo tie C vitamīnu saglabā pat pēc apstrāde. A vitamīns - tumši zaļos, dzeltenos un oranžos dārzeņos un augļos, piemēram, spinātos, brokoļos un burkānos. Cinku organismā iespējams uzņemt ar pupiņām, aknām un zemesriekstiem, bet E vitamīnu - ar sēklām un riekstiem, augu eļļām, zivju eļļu, graudiem. Tuncī, dārzeņos, brūnajos rīsos, olu dzeltenumā, vistas gaļā, saulespuķu sēklās un ķiplokos ir sastopams selēns. Savukārt dzelzi iespējams uzņemt ar dzīvnieku izcelsmes produktiem, zemenēm, bet nepiesātinātās taukskābes – ar linsēklu un zivju eļļām.

Tiesa, ar dabā sastopamajiem produktiem nav iespējams pilnībā nodrošināt visas stiprai imunitātei nepieciešamās vielas, tāpēc var papildus lietot arī bērniem radītus vitamīnus, kas uzņemami gan tablešu, gan košļājamu konfektišu, gan sīrupa veidā.

Profilaktiskos nolūkos vispiemērotākie ir multivitamīnu kompleksi. Aptiekās tie ir pieejami lielā klāstā un farmaceits palīdzēs izvēlēties. Tāpat imunitātes veicināšanai papildus var izmantot arī linsēklu eļļu pa tējkarotei dienā un zivju eļļu. Ieteicami ir arī lakto un bifidobaktērijas saturoši produkti, jo zarnu traktam ir svarīga loma imunitātes veidošanā. Saskaroties ar vīrusiem, organisms patērē daudz vairāk vērtīgo vielu. Piemēram, krasi pieaug kalcija sāļu patēriņš, ja organisma svarīgajā cīņā tā pietrūkst, slimība noris daudz smagāk un ilgāk. Bērnam ir jāmaņa regulāri un veselīgi ēst, dzert tīru ūdeni, ievērot higiēnu un piekopt aktīvu dzīvesveidu. **Ēšanas paradumi nāk no ģimenes un vecākiem ir ļoti liela autoritāte. Tad, nu rādīsim pozitīvu piemēru!**

---

## FIZISKĀS AKTIVITĀTES



Imunitātes stiprināšanas nolūkos bērniem iespējami vairāk jāuzturas arī svaigā gaisā, gan pastaigājoties, gan sportojot. Turklāt būtiski, lai viņi būtu saģērbti atbilstoši laika apstākļiem – ne par biezu, ne par plānu. Katrā ģimenē ir savi ģērbšanās paradumi. Ja mamma ir salīga, tas nenozīmē, ka arī bērnam ir auksti un otrādi. Tas ir ļoti individuāli. Galvenais, lai apģērbs ir viegls un brīvs, lai starp drēbju kārtām varētu cirkulēt gaiss, kas arī uztur siltumu. Sekot, lai apģērbs nav palicis par mazu, jo vecāki bieži vien nepamana, ka bērns ir izaudzis. Ķermenis temperatūru zaudē caur galvas ādu, apkakles zonu, plaukstām un pēdām. Tām vienmēr jābūt siltām. Pārbaudīt vai bērnam nav par karstu vai aukstu, var pavisam vienkārši: paliek pirkstus zem cepurītes, kā arī aiz apkakles, ja ir sasvīdis- tad ir par biezu saģērbts. Sasvīšana var būt par cēloni saaukstēšanās saslimšanām. Ja vien mājokļa grīda nav auksta, nevajadzētu bērnam aizliegt staigāt ar basām kājām. Savukārt nelielu saaukstēšanos nevajadzētu uzreiz ārstēt ar spēcīgām ķīmiskām zālēm – arī šāda organisma cīņa paša spēkiem pret baktērijām norūda imūnsistēmu. Ir daļa vecāku, kas pat atsakās pirms skolas bērnus laist bērnudārzā, lai viņus pasargātu no dažādām saslimšanām, taču tas ir aplami. Bērnudārzā mazais ķipars ne tikai intelektuāli attīstās un mācās veidot kontaktus ar apkārtējiem, bet arī iegūst vidi, kas ir unikāls «imunitāti stiprinošs līdzeklis». Piemēram, tādas slimības kā vējbakas un masaliņas bērni mazotnē izslimo daudz vieglākā formā.

---

## EMOCIONĀLAIS LĪDZSVARS



Ne mazāk svarīgi ir nepakļaut bērnu stresa situācijām. Vajadzētu bērnus pasargāt no pieaugušo problēmām. Jo, kā apliecinājuši psihoneiroimunoloģijas pētījumi, tie bērni, kuri dzīvo bezstresa, drošā vidē un biežāk gūst pozitīvas emocijas, vieglāk pārcieš dažādas slimības. Stresa laikā ir lielāks visu vielu, tai skaitā arī vitamīnu patēriņš. Nonākot kontaktā ar infekciju šādā brīdī, organisms daudz ātrāk izsīkst un mazāk spējīgs pretoties tai.

Ļoti svarīgs ir miegs. Bērnudārzniekam jāguļ 9 stundas naktī, tad organisms ir atpūties un spējīgs stāties pretim slimošanai.

Nobeigumā- lai gan pilnībā izsargāties no vīrusiem ir neiespējami, mēs varam padomāt, kā sevi un savus bērnus pasargāt. Regulāri vēdināt telpas, roku mazgāšana pirms ēšanas un pēc tualetes apmeklējuma, arī pārnākot mājās no darba, veikala, piemērots apģērbs, ēdienkartē iekļaut ķiplokus vai vismaz ķiploku krelles, dzērvenes, smiltsērķšķu sula.

**Būsim fiziski aktīvi ar pozitīvu skatu uz dzīvi!**

