

## PRVA PREHLADA VAŠE BEBE

Prema najnovijim studijama pretpostavlja se da će vaša beba do svojeg drugog rođendana biti prehlađena 16-20 puta.

Iako je u ovom osjetljivom periodu roditeljima to zabrinjavajuće, a pogotovo nakon nedavne pandemije korona virusa, ove prehlade nisu ništa neobično.

Pitate se zašto?

Dijete na svijet dolazi iz sterilnog okruženja majčine utrobe, vrlo nezrelog i slabog vlastitog imuniteta. Imunitet kojim dojenče raspolaže je ono naslijeđeno od majke, a i ono u narednim mjesecima nestaje, tako da iza šestog mjeseca života dječji organizam ostaje prepušten sam sebi i ovisi isključivo o vlastitim mogućnostima obrane.

Sazrijevanje imunološkog sustava traje sve do školske dobi i tek tada učestalost infekcija značajno pada. Najveći broj oboljenja se javlja upravo nakon šestog mjeseca života, dok do drugog vrhunca dolazi kada se dijete prvi put susretne s većim brojem bakterija i virusa, uglavnom u periodu polaska u jaslice ili vrtić. **Djeca koja rano kreću u jaslice u prvoj zimskoj sezoni boravka u kolektivu bolesna su čak dva do tri puta mjesečno.**

Usvajanje jednostavnih mjera opreza i higijenskih navika može imati važnu ulogu u zaštiti od prijenosa zaraznih bolesti i jačanju imuniteta djece. Higijena ruku, **čistoća nosne šupljine** te sluznice bitna je u sprječavanju respiratornih bolesti koje se šire zrakom ili dodirrom.

**GLAVNI OBRAMBENI MEHANIZAM KOD DJECE JE UPRAVO NOS!**

Kako se imunitet stječe sve do predškolske dobi, nos obavlja bitnu funkciju u sprječavanju prehlade time što zadržava viruse, bakterije i razne druge štetne čestice od prodora u donje dišne puteve.



## Kako liječiti prehladu kod djece?

Savjeta i objašnjenja na koje sve načine možemo tretirati prehladu kod djece ima skoro koliko i različitih virusa koji prehladu izazivaju!

Ono što je zaista djelotvorno i što može djetetu olakšati ovaj period:

- Pravilna hidracija: ponudite djetetu čajeve primjerene uzrastu, mlaku vodu sa limunom i medom, domaću blagu, nemasnu juhu (pileće bijelo meso, mrkva, krumpir, sol)
- Odmor: ma koliko dobrog općeg stanja dijete bilo, treba ga usmjeriti u pravcu odmaranja kako bi se organizam što prije opravio. Skakanje, glasan govor ili trčanje, doprinose pojačanom kašlju, temperaturi, i dodatnoj nadražnosti ždrijela. Zato je važno djetetu ponuditi kreativan i zanimljiv sadržaj koji će mu dozvoliti da bude aktivno, ali da miruje
- Umiriti nadraženo ždrijelo
- Pravilna prehrana, provjetravanje prostorija i boravak na zraku kada to vremenske prilike dopuštaju.



## Što kad se bebama začepi nos?

Kada se prehlada dogodi, važno je uklanjati sekret iz nosa, najčešće nakon što se prethodno primijeni izotonična otopina morske vode kako bi se sekret razvodnio i lakše uklonio.

Benefiti ispiranja nosa izotoničnom otopinom morske vode leže u tome što, za razliku od fiziološke otopine (0,9 % otopina natrijevog klorida) ona sadrži brojne mikroelemente koji utječu na razvodnjavanje nosnog sekreta i olakšavaju čišćenje. Dobra prohodnost nosa je važna i za sprječavanje upala srednjeg uha. Riječ je o sigurnom i neškodljivom postupku za sve dobne skupine djece, bez ograničenja učestalosti i trajanju primjene.

**Korištenje hipertonične otopine morske vode preporučuje se kad je nos začepljen jer:**

- smanjuje otok sluznice i poboljšava prohodnost nosa
- potiče prirodne mehanizme obrane sluznice
- remeti razmnožavanje bakterija i virusa.

Boravak u pregrijanim prostorima i suhi zrak su izrazito nepovoljni, pa se preporučuje **ne pregrijavati prostore u zimskom periodu, vlažiti zrak i provjetravati prostor.**

**ZNAKOVI BOLESTI KOJI UPUĆUJU DA TREBA POTRAŽITI LIJEČNIČKU POMOĆ**

Važno je procijeniti opće stanje djeteta. Posebno treba biti oprezan kod dojenčadi i u prvim godinama života djeteta. Ovo su sve znakovi koji mogu upućivati na teži oblik bolesti i treba se bez odgode javiti liječniku:

- ako je klonulo i nakon što mu se snizi tjelesna temperatura
- ako je blijedo
- ako je mirno
- ako stenje
- ako otežano diše
- ako ima gušeci kašalj
- ako ima tresavicu u trenutku porasta temperature
- ako razvije osip ili povraća.

## **KAKO RODITELJI MOGU ZAŠTITITI DJECU U SEZONI RESPIRATORNIH INFEKCIJA**

Malo je poznata činjenica da se prijenos uzročnika prehlade događa većinom rukama, čak oko 75 %, a manjim dijelom širenjem zrakom. Stoga je u prevenciji potrebno temeljito pranje ruku, a u slučaju kihanja ili kašljanja prekrivanje usta pregibom lakta, odnosno kašljanje u rukav. Nadalje, tu je raznovrsna i kvalitetna prehrana, boravak na otvorenom, dezinfekcija igraćaka i radnih površina, izbjegavanjem dodirivanja očiju, nosa, usta prljavim rukama, redovitim ispiranjem nosa fiziološkom otopinom, odvajanjem djeteta iz kolektiva (vrtića, jaslica) ukoliko pokazuje simptome prehlade.

Sigurni smo da ste se i ranije sretali sa prehladom, možda i njenim ozbiljnijim oblicima, ali dobra informiranost dovodi do podizanja svijesti kada je prevencija u pitanju.

