

“Na otrokovo rast, razvoj in zdravje vplivajo številni dejavniki. Za zdaj na dedne dejavnike, ki določajo osnovne lastnosti organizma, še ne moremo vplivati, lahko pa delujemo na številne druge vplive, ki se pojavljajo v času otrokovega razvoja, in s tem pomembno izboljšamo zdravstveno stanje otroka in kakovost njegovega življenja v otroštvu in tudi v odrasli dobi.”



Prim. Marijana Kuhar, dr. med. spec. pediatrije
Pediatrična klinika, Ljubljana



Na otrokovo zdravje mislimo že v času nosečnosti. Najboljšo popotnico za življenje da mati otroku z ustrezno prehrano, primerno telesno dejavnostjo, izogibanjem okužbam in z zdravim načinom življenja nasploh – brez kajenja in uživanja drog.

Po rojstvu na otrokov razvoj pomembno vplivajo prehrana, higiena, telesna dejavnost, preventivni zdravstveni ukrepi, zgodnje odkrivanje in zdravljenje bolezni, življenjsko okolje, ekonomsko in psihosocialno stanje in seveda topel, varen dom, v katerem bo otrok zaželen ter upoštevan kot enakopraven član družine.

Prehrana

Zdrava prehrana daje otroku temelje za normalen razvoj in preprečuje številne bolezni moderne dobe, za katere danes vemo, da so povezane predvsem z nepravilno prehrano (debelost, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja ter med današnjo mladino vse pogostejši anoreksija in bulimija).

Najprimernejša hrana za novorojenčka in dojenčka je materino mleko. Vsebuje vse potrebne hranilne in zaščitne snovi, ki dojenčka varujejo pred okužbami in razvojem alergijskih bolezni. Z dojenjem se

med materjo in dojenčkom razvija posebna povezanost, ki je izredno pomembna za normalen psihosocialni razvoj. Polno dojeni otroci v prvih šestih mesecih življenja ne potrebujejo druge hrane, dodajamo jim le vitamin D in železo, če je to potrebno. Po šestem mesecu starosti, ko prebavni sistem že precej dozori, začnemo postopno dodajati druga živila – najprej sadne sokove in kašice, nato kašice iz žitaric brez glutena, za njimi zelenjavne kašice, ki jim postopoma dodajamo meso, ob dopolnjenem prvem letu starosti pa tudi jajce. Nova hranila uvajamo na tri do štiri dni in ob tem opazujemo, kako jih otrok sprejema. Pozorni smo na morebiten pojav alergije, najpogosteje se pojavi alergija na kravje mleko, jajca, pšenico, arašide in morske ribe. Ko dojenčku zrastejo zobje, naj bo hrana vse manj mleta – primerna za žvečenje. Med devetim in dvanajstim mesecem navajamo otroka na tri glavne obroke in dve malici. Tudi po šestem mesecu starosti otroku dodajamo vitamin D in glede na potrebe železo.

S pravilnim dodajanjem novih živil otrok raziskuje nove okuse in pridobiva prehranske navade, ki so zelo pomembne za zdrav razvoj.

Otrok po prvem letu starosti pogosto že obeduje z družino. Mešana prehrana naj vsebuje veliko sadja in zelenjave, ki morata biti sestavni del vseh obrokov. Na jedilniku naj bodo vsaj dvakrat na teden morske ribe. Živalske maščobe nadomeščamo z rastlinskimi, omejimo tudi porabo sladkorja in umetnih dodatkov.

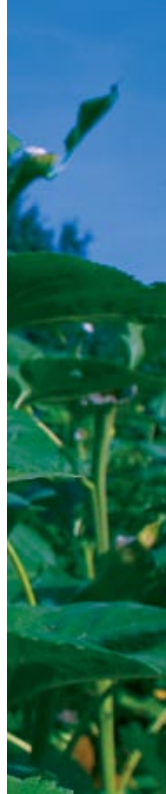
Otrok potrebuje zadostne količine tekočin. Potreba po tekočinah se poveča v vročih dneh, ob zvečani telesni aktivnosti, ob zvišani telesni temperaturi ter bruhanju in driski. Voda je še vedno najprimernejša tekočina za pitje, primerni so tudi naravni sadni sokovi. Pitje gaziranih, sladkanih in umetno obarvanih pijač odsvetujemo.

Odpornost proti okužbam

Otroci v prvih letih življenja pogosto obolevajo zaradi okužb, ki so praviloma blage in jih največkrat povzročajo *virusi*. Navadno jih spremlja zvišana temperatura in včasih izpuščaj. Ob takem obolenju mora otrok počivati in zaužiti dovolj tekočine. Ker “vročina” pomaga uničiti povzročitelje bolezni, jo znižujemo šele, ko doseže 38,5 °C, najbolje s hlajenjem v hladni vodi. Če s tem temperature ne znižamo, uporabimo zdravila za zniževanje telesne temperature (najbolje paracetamol, aspirin pri otrocih odsvetujemo). Redkejša, a bolj nevarna so okužbe, ki jih povzročajo *bakterije*. Te glede na vrsto bakterije in težavnost obolenja zdravimo z različnimi vrstami antibiotikov. Dobro je upoštevati, da pogosta uporaba antibiotikov s “pomorom” koristnih črevesnih bakterij lahko oslabi imunski sistem ter spodbuja

Pomembni vplivi na zdravje otrok:

- ▶ sprejetost — toplina, varnost in ljubezen,
- ▶ okolje brez cigaretnega dima, primeren bivalni prostor,
- ▶ zdrava prehrana — vsaj prvih 6 mesecev materino mleko, pozneje mešana prehrana z veliko sadja in zelenjave, malo živalskih maščob (izjema so ribe) in sladkorja,
- ▶ redni preventivni pregledi,
- ▶ cepljenja (varujejo pred življenjsko nevarnimi okužbami) in
- ▶ telesne aktivnosti.



Preprečevanje alergij

Pri otrocih z alergijami v družini jih skušamo preprečevati že od rojstva:

- ▶ dojenje vsaj do končanega 6. meseca (mati naj v tem obdobju ne uživa kravjega mleka in jajc),
- ▶ če dojenje ni možno, otroka hranimo s prilagojenimi, hidroliziranimi pripravki mleka,
- ▶ izogibanje alergenom — v prehrani najbolj jajcem, arašidom, morskim ribam in konzervirani hrani, ki vsebuje več umetnih dodatkov, konzervansov in barvil; v okolju prahu (pršicam), živalskim dlakam, pelodom in plesnim — da bi bilo teh snovi v otrokovem okolju čim manj, naj bo spalnica zračna, suha, ne preveč ogrevana, posteljnina pa pralna na temperaturi vsaj 60 °C. Stanovanje dvakrat na teden dobro očistimo s sesalcem za prah in mokro krpo. Dlakavih in pernatih živali v tem stanovanju ne sme biti. V času intenzivnega cvetenja dreves in trav naj bodo okna v stanovanju zaprta,
- ▶ izogibanje tobačnemu dimu.

razraščanje nevarnih bakterij in plesni. Ob zdravljenju z antibiotiki zato priporočamo uživanje probiotikov, s katerimi v črevo ponovno vnesemo koristne bakterije, potrebne za normalno prebavo in delovanje imunskega sistema.

Nadloga otroškega obdobja so okužbe z *glistami*. Najlažje se jim izognemo z izvajanjem higienskih ukrepov, predvsem z rednim umivanjem rok.

Novorojenčki in dojenčki so za okužbe bistveno bolj dovzetni kakor odraščajoči otroci, ker je njihov imunski sistem nezrel in še ni sposoben premagati nevarnejših povzročiteljev okužb. Po šestem mesecu starosti, ko pri dojenem otroku zaščita z materinimi protitelesi izzveni, začne otrokov imunski sistem izdelovati lastna protitelesa proti povzročiteljem bolezni, s katerimi se sreča. Pri večini je imunski sistem po dopolnjenem tretjem letu starosti sposoben premagati večji del okužb. Če otrok oboleva pogosteje od sovrstnikov in je potek bolezni težji in dolgotrajnejši, moramo pomisliti, da z otrokovim imunskim sistemom morda ni vse v redu. Matere se pogosto pritožujejo, da je bil otrok do vstopa v skupinsko varstvo zdrav, potem pa se bolezni vrstijo ena za drugo. Res se po vključitvi med sovrstnike otrok pogosto sreča z novimi povzročitelji bolezni, proti katerim še nima imunske obrambe – zato zbolí. Poleg tega nekateri virusi oslabijo imunski sistem in je otrok zato še nekaj časa po preboleli virusni bolezni bolj dovzetan za nove okužbe.

Alergije

Najpogostejše otroške bolezni so danes preobčutljivosti (alergije), ki prizadenejo kar 20 do 30 odstotkov otrok. Sem spadajo bronhialna astma, alergijsko vnetje nosne sluznice in očesne veznice (“seneni nahod”), atopijski dermatitis, koprivnica (urtikarija), alergija prebavil, anafilaktični šok in nekatere druge, redkejšje bolezni.

Z opazovanjem otroka lahko znake alergije odkrijemo in začnemo zdraviti že zgodaj. Navadno so prvi znaki alergije pri dojenčku nape-njanje, krči v trebuhu, bruhanje, zastajanje v rasti, nato pa kožne spremembe v obliki atopijskega dermatitisa, koprivnice in otekanja. Pozneje se lahko pojavijo napadi težkega dihanja, kašelj ob naporu in ponoči, jutranje kihanje in stalno zamašen nos ter ob tem pogosto vnete oči. Pri takem otroku skušamo čim prej s kožnimi ali krvnimi testi odkriti vzročni alergen – snov, ki sproža prekomeren imunski odziv in mu povzroča težave. Osnovno in najuspešnejše zdravljenje alergij je vedno izločitev alergena. Če to ni mogoče, naj otrok jemlje zdravila, ki preprečujejo alergijske reakcije, in pri astmi zdravila, ki

zavirajo vnetje v dihalnih poteh in blažijo znake bolezni. Pri nekaterih alergijah, predvsem pri tistih na pike žuželk, je uspešno zdravljenje z imunoterapijo.

Veliko je bolezni in prirojenih napak, ki lahko pomembno vplivajo na rast in razvoj otroka ter kakovost njegovega življenja in življenja vse družine. Da bi se čim prej odkrile, so predvideni redni preventivni pregledi otrok in mladostnikov, pri katerih otroški zdravnik oziroma zdravnik šolske medicine pri preiskovancu s pomočjo kliničnega pregleda, meritev, testov in krvnih preiskav oceni njegov psihomotorični razvoj ter ga redno spremlja. Ob preventivnih pregledih dobijo otroci in starši navodila za normalen razvoj in zdrav način življenja.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Hitra rast otroka zahteva intenzivno oskrbo telesa z vitamini in minerali. Zelo pomembno je, da otrok v obdobju pospešenega telesnega razvoja uživa dovolj *kalcija in vitamina D*, ki sta ključni mikrohranili za zdrave kosti. Iz izkušenj vemo, da dodajanje vitaminov in mineralov v otroštvo izboljša tudi *imunski odziv* in tako zmanjša obolevnost otrok. Vitaminsko-mineralni dodatek, ki ga izberemo za otroka, naj bo čim bolj naraven — brez kemičnih konzervansov, umetnih izboljševalcev videza in okusa, barvil in drugih aditivov.

Takšni pripravki so sadno-zeliščni toniki nemškega proizvajalca Salus Haus, prvega dobitnika evropskega certifikata za ekološko proizvodnjo.

Tonik Floradix Kindervital je namenjen otrokom od 6. meseca. Poleg vodnih rastlinskih izvlečkov popolnoma naraven tonik Floradix Kindervital vsebuje še 10 vitaminov in kalcij.

Krepitvi odpornosti po 6. letu je namenjen **tonik Floradix Epresat Energetikum** z večjimi odmerki vitaminov in z izvlečkom korenine ameriškega slamnika. Prevladuje slasten okus pomaranče.

Kot odličen dodatek železa z vitamini je na voljo **tonik Floradix Floravital** — zaradi naravne sestave je primeren tudi za občutljivejša želodčka in učinkovito pomaga pri pomanjkanju železa, ki se pogosto pojavlja tudi v otroški dobi (še pred pojavom slabokrvnosti lahko nastopijo nemir, hiperaktivnost ali motnje zbranosti pri učenju).

Floradix Kindervital

naravni tonik z 10 vitamini in kalcijem za zdravje otrok (že od 6. meseca dalje)

Za zdrav razvoj naših najmlajših!



Floradix Epresat Energetikum

naravni multivitaminski tonik z ameriškim slamnikom

Za zdravje in vitalnost!



Floradix Floravital

popolnoma naraven tonik z železom, vitamini in zelišči

Za železno zdravje!

