**Przegrzewanie – dlaczego przynosi więcej szkody, niż pożytku?**

Przegrzewanie dzieci od urodzenia ma u nas wieloletnią tradycję i trudno z niej zrezygnować. A nawet jeśli zrezygnujemy, nie zakładając dziecku czapki w wietrzny dzień, upomni się o to jakaś miła, starsza pani, mijająca nas w drodze do sklepu.

To “puszczanie bez czapek” i stałe upominanie się o to, by ciepło się ubrać (oraz mocno zakorzenione w naszej kulturze ignorowanie odczuć dziecka dotyczących temperatury, na rzecz narzucania mu swojego zdania – „*Na pewno jest ci zimno! Załóż czapkę!*”), bierze się z rodzicielskich obaw i troski. Najczęstszym zjawiskiem jest lęk przed przeziębieniem. Tyle tylko, że przegrzewanie wcale przed nim nie chroni!

**Odporność – co to takiego?**

Podstawowa broń naszego układu immunologicznego to białe krwinki, zwane leukocytami. Niszczą zarazki i wirusy, a także wszelkie zagrażające nam patogeny.**Człowiek potrzebuje mniej więcej 12 lat, aby układ odpornościowy dojrzał.** W zdobywaniu dojrzałości wzpiera m.in. hartowanie. Gdy przegrzewamy dziecko, doprowadzamy do sytuacji, w której organizm malucha nie radzi sobie z przeziębieniami, walcząc nie z wirusami i patogenami, a właśnie z zimnem. Przyzwyczajony do chłodu organizm zajmuje się natomiast tym, czym trzeba.

**Skutki przegrzewania to:**

* zaburzenia rozwoju naturalnej odporności i termoregulacji,
* w skrajnych przypadkach udar cieplny,
* ospałość dziecka, poczucie rozdrażnienia, niechęć do zabawy, marudzenie, płaczliwość,
* efektem ubocznym bywają również potówki.

**Dzieciństwo na powietrzu?**

To w Szwecji króluje powiedzenie, że nie ma złej pogody, są tylko nieodpowiednie ubrania. Dlatego szwedzkie dzieci na powietrzu spędzają masę czasu, niezależnie od pogody. To właśnie tam funkcjonuje cała masa leśnych przedszkoli, czyli miejsc, w których edukacja odbywa się na powietrzu. Żaden śnieg, deszcz i wiatr nie jest dla nich straszny. Tak samo jest w Danii i Norwegii. Place zabaw są pełne nawet podczas ulewy – wystarczy przecież kurtka przeciwdeszczowa i można bawić się dalej.

Finowie do sauny chodzą już z kilkumiesięcznymi niemowlakami. Naprzemienne raczenie się gorącym powietrzem i zimną wodą jest tu powszechnym, rodzinnym rytuałem. Dzięki temu organizm – niezależnie od wieku – jest lepiej ukrwiony, wzmacnia się układ sercowo-krwionośny i uaktywniają siły ochronne. Badania pokazują, że dzieci korzystające z sauny rzadziej chorują na zapalenie oskrzeli, grypę i nie miewają tak często kataru.

Chłodem stoi też Wielka Brytania, w której przy temperaturze na poziomie 10 stopni Celsjusza dzieci maszerują po ulicach bez kurtek i ciepłych swetrów, za to w zwykłych, bawełnianych bluzkach a czasem w koszulkach z krótkim rękawem. Za najlepsze buty na śnieg uchodzą tu kalosze – śnieg wszak to i tak na tyle rzadkie zjawisko na Wyspach, że szkoda zaprzątać sobie głowy kupowaniem specjalnych, zimowych ubrań.

**Wszystkie te dzieci wcale nie chorują częściej, niż polskie.** Badania pokazują, że na hartowanie nigdy nie jest za późno (ani za wcześnie!). Dr Tatiana Krivonogova zdołała udowodnić, że można zacząć je już w ciąży. Wspaniałe efekty daje hartowanie niemowląt – wszak ludzki układ odpornościowy rozwija się w pierwszych latach życia. Trzeba to jednak robić umiejętnie.

**Jak hartować niemowlaka?**

Dużą skutecznością charakteryzują się kąpiele powietrzne, które można przeprowadzać np. podczas przewijania dziecka. **Wystarczy pozwolić maluchowi poleżeć chwilę nago w temperaturze pokojowej.** Takie kąpiele można przeprowadzić tuż przed tradycyjną kąpielą w wannie czy gimnastyką. Pod sam koniec kąpieli dobrze jest także pochlapać dziecko wodą o temperaturze 2-6 stopni Celsjusza.

**Jak hartować dziecko:**

* staraj się utrzymać w domu stałą temperaturę nieprzekraczającą 20 stopni Celsjusza (zwłaszcza podczas snu)
* wietrz pomieszczenia, codziennie!
* nie ubieraj dziecka zbyt grubo – najlepiej w tym przypadku sprawdza się ubranie „na cebulkę” i z założeniem, by maluchowi ubrać tylko o jedną warstwę więcej, niż wkładamy na siebie,
* dbaj o to, by nie zmarzły dziecku stopy, głowa i ręce,
* zdejmuj dziecku czapkę na spacerze, zacznij od kilku minut,
* każdego dnia wychodźcie na spacery, niezależnie od pogody,
* kąp dziecko w chłodniejszej wodzie,
* unikaj hartowania przy przeziębieniach,
* słuchaj swojego dziecka i ufaj jego kompetencjom – jeśli mówi, że nie jest mu zimno, uszanuj to!