

Problemy przedszkolaków z alergiami: poradnik dla rodziców i opiekunów

Ostatnie lata przynoszą zauważalny wzrost liczby dzieci zmagających się z uczuleniami. Specjaliści z European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) wskazują, że taka tendencja się utrzymuje i raczej nie zmieni w najbliższym czasie. Grupa przedszkolna staje się miejscem szczególnie wymagającym, ponieważ dzieci spędzają tam wiele godzin i nieustannie stykają się z różnymi potencjalnymi alergenami. Dane nie pozostawiają wątpliwości: co piąte dziecko na etapie przedszkola cierpi na alergię. Jak zatroszczyć się o malucha z alergią, żeby nie musiał obawiać się o reakcję uczuleniową na każdym kroku?

Trudności dzieci z uczuleniami w przedszkolu

Pierwszy krok to ustalenie, w jaki sposób organizm dziecka reaguje na określone substancje. Najczęściej rozróżnia się trzy główne rodzaje alergii:

- **[Alergie pokarmowe](#)**

Organizm gwałtownie odrzuca pewne składniki żywieniowe. **Mleko krowie, jajka, orzechy, soja, sezam, ryby lub gluten** mogą spowodować wysypkę, bóle brzucha, wymioty, biegunkę albo inne przykre dolegliwości żołądkowe. Poważne epizody wiążą się z wystąpieniem wstrząsu anafilaktycznego i wtedy konieczne jest natychmiastowe podanie odpowiedniego leku. Nawet niewielka porcja alergenu w potrawie bywa powodem silnej reakcji uczuleniowej.

- **Alergie wziewne**

Dziecko może cierpieć z powodu kontaktu z **pyłkami roślin, kurzem, pleśnią, roztoczymi czy sierścią zwierząt**. Objawy obejmują kichanie, katar, pieczenie oczu i czasem napady astmy. Zazwyczaj przedszkolak najbardziej odczuwa dyskomfort w wybranych porach roku lub w miejscach szczególnie sprzyjających alergenom.

- **Alergie kontaktowe**

Skóra źle znosi zetknięcie m.in. z **niklem, lateksem, kosmetykami o**

intensywnym zapachu albo silnymi detergentami. Pojawia się zaczerwienienie, wysypka, pęcherze, wysuszenie skóry czy swędzenie. Alergie kontaktowe mogą być trudne do zdiagnozowania, ponieważ objawy często pojawiają się z opóźnieniem.

Ograniczanie wpływu alergenów w przedszkolu

Dziecko spędza sporą część dnia w przedszkolu, dlatego ważne, aby była to dla niego bezpieczna przestrzeń. O czym należy pamiętać?

- **Powietrze i kurz**

Regularne wietrzenie sal przedszkolnych wspiera redukcję zanieczyszczeń unoszących się w powietrzu. Warto kupić oczyszczacz powietrza, aby zmniejszyć stężenie pyłków czy mikroorganizmów.

- **Tekstylia i pościel**

Kołdry, poszewki i prześcieradła opracowane z myślą o alergikach obniżają ryzyko bliskiego kontaktu z roztocami. Najlepiej postawić na tkaniny, które ułatwiają przepuszczanie powietrza i pranie w wysokiej temperaturze.

- **Posiłki w placówce**

Rodzice mogą opracować razem z przedszkolną kuchnią listę potraw niegroźnych dla dziecka. Jeśli nie jest możliwa modyfikacja menu, rodzice powinni dostarczać dziecku własne posiłki.

Emocjonalny aspekt alergii

Uczulenie dziecka nie ogranicza się tylko do obaw przed reakcją alergiczną. Maluch może zauważyć, że jego dieta lub nawyki różnią się od zachowań rówieśników. Może czuć skrępowanie i niechętnie przyznawać się do własnych ograniczeń. Rodzic powinien umacniać poczucie własnej wartości pociechy, aby nie pojawiło się w nim poczucie izolacji. Wiele zależy od szczerych rozmów i dobrej atmosfery w domu.

Dzieci, które rozumieją przyczyny alergii i czują, że dorośli ich w tym wspierają, łatwiej odnajdują się w przedszkolu. Wsparcie to nie tylko unikanie

niebezpiecznych składników, ale również stworzenie otwartej przestrzeni na pytania ze strony innych przedszkolaków.

Wspólna praca rodziców i przedszkola

Najważniejsza jest rozmowa z opiekunami placówki na samym starcie. Warto przedstawić zaświadczenia lekarskie i od razu wskazać, co bywa niebezpieczne dla dziecka. Dyrektor i nauczyciele zyskują wtedy jasny obraz sytuacji. Rodzic ustala z nimi odpowiednie procedury, by ochronić malucha przed objawami alergii w codziennej rutynie.

Bardzo przydatne jest spotkanie z wychowawcami, dyrektorem oraz personelem kuchni. Rodzice mogą wówczas omówić listę potencjalnych alergenów i opisać sygnały alarmowe. Jeśli maluch reaguje gwałtownie na konkretne produkty, łatwiej ustalić, czego należy unikać podczas przygotowywania śniadań czy obiadów. Warto również zadbać o zapas leków przeciwhistaminowych i adrenaliny.

Edukacja kadry i przedszkolaków – większa świadomość grupy

Rodzice mogą przynieść do placówki materiały edukacyjne, które wyjaśniają, jak funkcjonuje alergia. Dobrym pomysłem jest zaproszenie specjalisty gotowego przeprowadzić praktyczne warsztaty dla nauczycieli i dzieci.

Wychowawcy mają duży wpływ na podejście dzieci do kolegi lub koleżanki z uczuleniem. Zabawy uświadamiające problem odmiennych potrzeb zdrowotnych przyczyniają się do budowania lepszych relacji. Czasem wystarczy stworzenie kolorowych plakatów, wspólne oglądanie ilustracji albo piosenki opowiadające o zdrowiu – różne formy mogą zachęcić grupę do okazania wsparcia.

Gwałtowna reakcja alergiczna – co robić?

Kiedy pojawiają się symptomy typu wysypka, duszność, obrzęk, silny ból brzucha lub wymioty, nauczyciele muszą działać od razu. Poważne przypadki anafilaksji wymagają szybkiego użycia adrenaliny. W przedszkolu należy mieć przygotowany konkretny plan, który powinien zawierać:

- listę objawów reakcji alergicznej, które należy natychmiast rozpoznać,

- instrukcje dotyczące stosowania leków i wezwania pomocy medycznej,
- dane kontaktowe rodziców i lekarza dziecka.

Domowe wsparcie dziecka z alergią

Dom powinien być miejscem, gdzie dziecko z alergią może czuć się bezpieczne. Rodzic powinien stworzyć dla malucha przestrzeń minimalizującą kontakt z alergenami wziewnymi, pokarmowymi i skórными

Ograniczanie czynników uczulających w domu

Istnieje wiele metod, które chronią malucha przed uczuleniem. Dokładne mycie podłóg i częste pranie pościeli w wysokich temperaturach skutecznie redukują kolonie roztoczy. Dobrze sprawdzają się:

- dywany sprzyjające alergikom,
- kołdry, poduszki oraz [materace antyalergiczne](#) zaprojektowane specjalnie dla dzieci wrażliwych na kurz,
- oczyszczacze lub jonizatory powietrza,
- zasłony, które łatwo wyprać.

Bezpieczna pielęgnacja skóry

Uczulona skóra źle reaguje na silne substancje chemiczne. Szampony i mydła o krótkiej liście składników, a zatem bez niepotrzebnej chemii, konserwantów, barwników czy perfum, chronią przed wysuszeniem skóry i wysypkami. Warto wybierać hipoalergiczne kremy, żele do mycia ciała lub włosów i **preparaty z naturalnym składem, o neutralnym pH**. Unikaj parabenów, sztucznych barwników czy intensywnych substancji zapachowych. Dobrym wyborem mogą być **emolienty lub kremy nawilżające z pantenolem czy aloesem**.

W domowej łazience dobrze jest przemyśleć nie tylko wybór środków czystości, lecz także elementy wyposażenia. Przykładowo wanna lub [brodzik prysznicowy](#) mają bezpośredni kontakt ze skórą, dlatego najlepiej postawić na materiały łatwe w czyszczeniu, które sprzyjają utrzymaniu czystości i zapobiegają gromadzeniu się pleśni.

Podsumowanie

Dzieci z alergiami potrzebują troski i konsekwentnych działań podejmowanych zarówno przez rodziców, jak i nauczycieli. Rzetelna komunikacja w przedszkolu i staranne przygotowanie warunków w domu zwiększają poczucie bezpieczeństwa malucha. Dzięki takim krokom może on aktywnie uczestniczyć w zajęciach, nie rezygnując z beztroskich chwil z rówieśnikami. Rodzice i nauczyciele zyskują natomiast pewność, że zdrowie dziecka pozostaje pod troskliwą opieką, a ryzyko gwałtownych reakcji alergicznych spada do minimum.

Źródła:

- [Globalne badanie zmieniających się wzorców obciążenia alergiami pokarmowymi u dzieci - World Allergy Organization Journal](#)
- [FoodsMatter – europejskie różnice w częstości alergii u dzieci](#)
- [Global Atlas of Allergy \(EAACI\) – skala epidemii alergii](#)
- [Komfort](#)

Artykuł powstał we współpracy z partnerem serwisu.

Autor tekstu: Małgorzata Poręba