

# MAAK REG VIR WINTER

## Wintergesondheid

In die winter wriemel die wêreld van allerhande nare kieme, waaronder die verkoue een. Onder watter siektes kan jou kinders nog deurloop in die winter, en hoe behandel jy dit? Of beter nog, hoe kan jy dit voorkom? Ons het by talle kundiges (wat terloops ma's insluit) gaan aanklop om dié A-Z van wintergesondheid saam te stel.

A staan vir antibiotika, ongelukkig nie die antwoord op twee van die meer bekende wintersiektes naamlik verkoue en griep nie, maar wel doeltreffend as dit kom by die ernstiger simptome van dié twee siektes soos long- en mangelontsteking en brongitis.

Jou dokter weet wanneer jou kind antibiotika nodig het al dan nie, so moet liefies nie op 'n voorskrif daarvoor aandring nie. Dit is belangrik dat antibiotika net gebruik word wanneer dit regtig nodig is, omdat bakterieë gou weerstandig kan word teen antibiotika en jy jou kanse vir dié wondermedisyne om sy werk te doen, kan opgebruik. Dit is ewe belangrik om 'n kursus antibiotika klaar te maak, want as jy dit nie doen nie, help jy net die kieme om 'n weerstand teen die antibiotika op te bou.

## B staan vir brongitis en brongioltis.

Brongitis is inflammasie van die klein lugweë in die longe. Dit sal jou kleuter laat hoes - aanvanklik droog en later slymerig. Die siekte kom met of sonder koors voor. Om jou kind gesond te kry, sal jou dokter waarskynlik antibiotika en 'n hoestmiddel om die slym op te los, voorskryf. Wat kan jy by die huis doen? Gee jou kind baie vloeistowwe en ligte kos.

Kinders onder tweejarige ouderdom het brongioltis wanneer hulle hoes, hul asem jaag en dit lyk asof hulle hyg na hul asem. Jy hoef nie hul koors dop te hou nie, want hulle het gewoonlik nie 'n vreeslike hoë koors met brongioltis nie, maar hou sy polsslag dop –meer as 150 slae per minuut is te hoog! Kry jou kind wat enige van of al die bogenoemde simptome toon gou by 'n dokter of 'n hospitaal.

## C staan vir vitamien C, almal se gunsteling winter vitamien.

Al meen sommige dat dit nie verkoue weghou nie, kan 'n ekstra bietjie vitamien C gedurende die wintermaande beslis g'n skade doen nie. Hoë dosisse van enige vitamien is nooit raadsaam nie.

As die verkoue jou kind reeds beet het, kan kos ryk aan vitamien C help om die verkoue vinniger te laat opklaar. Vars vrugte – waaronder lemoene en nartjies - is die beste bron van vitamien C.

Kiwivrugte, koejawels, broccoli, aarbeie en patats is nie ver agter nie. Wenk: Bêre sitrusvrugte op 'n koel, donker plek sodat die vitamien C daarin goed behoue kan bly.

## **D staan vir droë vel.**

Mooi rooi wange is gewoonlik 'n teken van blakende gesondheid, maar in die winter kan dit vingerwys na 'n droë vel. Verwarmers in ons huise en motors is dikwels die grootste sondebok terwyl die laer humiditeit en laer temperature ook droër lug meebring.

Hoewel droë vel selde ernstige gevolge het, kan baie droë vel tot dermatitis (inflammasie van die vel) lei. Moet dus nie jou kind se winter vel verwaarloos nie.

Hou hul velle só vogtig gedurende die winter:

- Gooi olie in hul badwater, maar hou die badskuim uit.
- Moet hulle nie te lank in die bad (of stort) hou nie, en moenie die water té warm maak nie. Hoe warmer en hoe langer, hoe meer droog die vel uit.
- As hy uitklim, druk net sy vel droog in plaas daarvan om hom droog te vryf met die handdoek. Só kan julle nog 'n bietjie vog bewaar.
- Smeer elke aand én 'n paar keer gedurende die dag 'n goeie vogroom – een sonder alkohol, kleur- of geurmiddels - aan hul lyfies. Smeer veral die arms, elmboë, hande en wange. Vra jy ma's wat in die droë(r) binneland bly, sal hulle jou sê niks werk soos Vaseline vir droë lippe en wange nie.
- Gebruik 'n bevochtiger in hul kamer as die lug baie droog is.

Dieetkundiges sê ook dit wat jy eet kan jou vel vogtig hou. Maak dus seker jou kind neem genoeg van die twee essensiële vetsure omega 3 en 6 in. Omega 6-vetsure kom voor in plantolie (soos margarien, olie en mayonnaise) terwyl omega 3-vetsure hoofsaaklik in vetterige vis soos sardyne, tuna en salm voorkom.

## **E staan vir vitamien E**

Net soos vitamien C en sink, WAT 'n goeie anti-oksidadant is en jag maak op skadelike virusse soos die verkoue een. Hierdie kossoorte bevat almal anti-oksidade: amandels, appelkose, patat, pekanute, sampioene, spinasie, tamatie, vis en wortel.

E staan ook vir Echinacea stroop wat volgens vervaardigers en getroue gebruikers jou kind se immuniteit 'n gawe hupstoot kan gee. Gee jou kind 'n sopie van dié stroop om sy immuunstelsel te help veg teen die nare verkoue- en griepvirusse. Raadpleeg 'n kenner oor hoeveel en hoe lank veilig is vir jou kind onder vierjarige ouderdom.

## **F staan vir frokkie**

Daar MOET 'n hele paar in jou se winterklerekas te wees. Díe kledingstuk wat knus om die bolyf pas sal jou kind se borsie lekker warm hou in die winterkou'.