**寶貝上幼兒園大小病不斷？做對這6招，增加抵抗力**

 **作者:** 洪毓琪

**孩子上幼兒園狂掛病號，家長好頭痛？醫生：半學期多會改善**

小兒專科醫師沈長青表示，嬰幼兒在出生6個月後，從母體獲得的抗體便會逐漸流失。即便透過哺育母乳，抗體存活期能夠得到延長，但是效果、時間皆相當有限。因此，當孩子對外界病菌尚未有抗體時，便送到托嬰中心、幼兒園等機構進行團體生活，自然比在家中單純環境下，更容易接觸大量的細菌、病毒。若是家長又未加以留意孩子的個人衛生、清潔，就容易使小寶貝反覆「掛病號」，三天兩頭逛醫院、診所。所幸，正常情況下，上述情形並不會持續太久。一般來說，**孩子在進入團體生活半學期（3～6個月）後，被同儕傳染生病的頻率就會大幅降低。**

**不想讓孩子身體適應時間過長？4歲後進入團體生活，助減生病頻率**

雖然，孩子反覆生病的過渡期常讓家長頭痛不已。但是，沈長青醫師也強調，對於身心靈正值重要發展階段的學齡前孩童而言；這樣的過程其實也有提升孩子外在病菌抵抗力，讓其免疫系統發展更全面的作用。

**寶貝上幼兒園大小病不斷？醫師推這6招，做對少生病！**

沈長青醫師進一步提到，如果是雙薪家庭，非得讓寶寶提早進入托嬰中心、幼兒園。又擔心孩子進了學校後，就彷彿進了「毒窟」般反覆生病，或把病菌帶回家傳染給二寶，甚至搞的全家人中鏢，其實，只要平時做好下列6招，就是防範細菌、病毒肆虐，預防感冒、腸病毒等傳染病上身的好選擇：

**第1招／勤洗手，病菌不入口**

家長應確實教導孩子養成雙手未確認清洗乾淨前，不揉眼睛、摸口鼻的習慣；且外出返家後，一定要如實洗手。除了小朋友自身外，家人外出返家後，也應記得先洗淨臉部及手部，再接觸嬰幼兒都有助預防病菌的蔓延、傳播。

**第2招／外出服、居家服分的清**

另外，為了避免小寶貝、家長把公共場所、學校的病毒、細菌帶入家中。建議大家最好能養成額外準備家居服的習慣，一旦從外面返家，就立刻將外出衣物換洗，改換乾淨的家居服，同時並加強手部、臉部清潔，就是有效抵禦外在病菌侵襲的好方法。

**第3招／按時接種疫苗**

除了注意個人、居家環境衛生外，按時帶孩子施打疫苗也是有效預防重症的方法。建議家長除了按時接種公費疫苗，若家中寶貝真的特別容易被傳染，也可以適度考慮有無施打自費疫苗的必要。

**第4招／多吃深色蔬果**

從副食品階段就要讓孩子多吃些甜度較低的蔬果、水果泥，讓小朋友從小養成攝取蔬果的習慣，長大後自然不易因對其氣味感到排斥而挑食。至於想要藉由食用蔬果提升寶貝免疫力該怎麼做？沈長青醫師強調，深紅色的番茄、紅蘿蔔、南瓜，深綠色的菠菜、花椰菜、紅椒，以及葡萄、蘋果、李子等蔬果，都是獲取維生素A、C、E的好食材。

**第5招／維持睡眠充足**

剛出生的嬰幼兒每日睡眠時間應至少維持16到17小時，3～4歲左右的學齡前孩童，則每天至少要睡滿10小時才足夠。

**第6招／從事戶外活動**

適度的戶外運動不但有助培養親子關係、增進彼此情誼。大自然或戶外開闊的環境，也能讓孩童接觸到很多環境中無害的細菌及黴菌，減少孩子的免疫系統產生過敏或氣喘的體質。

**杜絕1人感冒全家中鏢！稀釋漂白水清潔家居環境助預防**

至於小寶貝如果真不慎被傳染感冒、腸病毒，該怎麼預防大寶生病，二寶甚至全家也跟著中鏢的狀況。沈長青醫師強調，除了建議適度分房睡隔離生病的孩子外；家長不妨可購買含氯漂白水，以1比100的比例與清水稀釋混合，來擦拭孩子們經常接觸的玩具、門把、餐桌，就是有效殺菌、避免病菌傳播的好方法！

出處:華人健康網**https://www.parenting.com.tw/article/5072894-/?page=3&c=10**