**4 proste wskazówki: jak ochronić dziecko przed chłodem jesieni?**

**Jesień już na dobre zagościła za naszymi oknami. Chociaż barwy złoto-czerwone robią ogromne wrażenie dla oka, to trzeba pamiętać, że jest to okres przejściowy, a więc łatwo w tym czasie o przeziębienie, katar czy inne infekcje wszystkich członków rodziny. W przypadku tych najmłodszych należy mieć na uwadze, że odporność małego dziecka dopiero się uczy, jak walczyć z chorobami. Poznaj 4 sprawdzone sposoby na wzmocnienie zdrowia malucha i jego odporności w te chłodne jesienne dni.**

**Wskazówka 1.: Dbaj o odpowiedni ubiór i wietrz pomieszczenia**

Wychodząc na zewnątrz, oprócz podstawowych „ocieplaczy”, takich jak czapka, szalik czy rękawiczki, najlepiej ubierać dziecko na „cebulkę” – można wtedy uniknąć jego przegrzania, bowiem w momencie, kiedy dziecku ubranemu w wiele warstw będzie zbyt ciepło na dworze, może zdjąć jedną z nich, np. [bluzę](https://erli.pl/sklep/PepcoShop/534?categoryId=1214) lub sweter. Co ciekawe,chociaż maluch zazwyczaj ma wyższą temperaturę ciała w porównaniu do mamy lub taty, wcale nie potrzebuje więcej ciepła niż rodzice. Jeśli chodzi o pomieszczenia w domu, optymalna temperatura powietrza dla najmłodszych to 19-20°C. Warto jednak pamiętać o regularnym wietrzeniu pokoi przez okrągły rok – również jesienią oraz zimą. Powiew świeżego powietrza pozwoli wyeliminować zanieczyszczenia, drobnoustroje, wirusy i bakterie oraz pomoże utrzymać odpowiednią temperaturę i wilgotność otoczenia, a także ułatwi maluszkowi zasypianie.

**Wskazówka 2.: Zatroszcz się o spokojny sen dziecka**

Sen jest niezbędny do tego, by organizm dziecka mógł się zregenerować i wypocząć. To też świetny sposób na wspieranie wciąż rozwijającego się układu odpornościowego. Jeśli maluch nie otrzyma odpowiedniej dawki snu, nie będzie miał wystarczającej energii, by radzić sobie z jesiennymi infekcjami. Kilkulatek powinien przesypiać minimum 7 godzin, aby jego organizm zachował odporność na ponurą aurę za oknem. A co jeszcze pomoże, aby malec słodko spał? Piękny [komplet niemowlęcej pościeli w ukochane misie](https://www.mall.pl/akcesoria-dla-lalek/pepco-komplet-poscieli-niemowlecej-w-misie-40x60cm-90x120cm-100064550261) lub ulubiona maskotka, do której dziecko będzie mogło się przytulić w nocy.

**Wskazówka 3.: Postaw na ruch na świeżym powietrzu**

Aktywności na dworze dają wiele korzyści zarówno dziecku, jak i opiekunom. Wiek nie ma tu znaczenia! Ruch na świeżym powietrzu stymuluje w organizmie człowieka wytwarzanie białych krwinek oraz pobudza działanie limfocytów, które odgrywają kluczową rolę w organizmie, chroniąc go przed różnorodnymi infekcjami. Każdy rodzaj czynności ruchowych – spacer, bieganie, skakanie lub też po prostu zabawa wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego. Dobrze przy tym pamiętać, że ruch często wzmaga głód i pragnienie, dlatego wychodząc z maluchem, warto zabrać ze sobą [kubek](https://www.empik.com/bidon-sportowy-ze-slomka-400ml-pepco,p1281882363,dziecko-p?mpShopId=3321) [termiczny](https://www.empik.com/kubek-termiczny-z-blokada-350ml-pepco,p1284812824,dom-i-ogrod-p) z herbatą oraz małą przekąskę, np. owoce albo kanapki zapakowane w poręczny [lunch box](https://allegro.pl/oferta/pepco-lunch-box-maly-lic-frozen-minnie-paw-patr-11140501228).

**Wskazówka 4.: Stopniowo hartuj organizm maluszka**

Codzienne, a przynajmniej regularne wychodzenie z dzieckiem na zewnątrz ma kluczowe znaczenie dla jego odporności. Dzięki takim wyjściom młody organizm jest hartowany. Spacery, nawet w pochmurne, wietrzne, czy deszczowe dni, to dla układu odpornościowego nie lada trening. Odpowiednie oswajanie dziecka z niższymi temperaturami i niesprzyjającymi warunkami atmosferycznymi pozwala, aby jego organizm doskonalił mechanizm termoregulacji. Dzięki temu nabiera on wprawy, jak przystosowywać się do zmiennych warunków klimatycznych, co przekłada się też na bycie odporniejszym na jesienne przeziębienia. Jednak wychodząc na dwór, w trosce o organizm maluszka warto zabrać ze sobą dodatkowe okrycie, np. [kocyk dla niemowlęcia wykonany w 100% z bawełny](https://arena.pl/oferta/azurowy-kocyk-niemowlecy-75x100-cm-rozowy-49044626). W momencie zepsucia się pogody idealnie sprawdzi się on jako ochrona przed wiatrem i chłodem. Wychodząc z malcem na zewnątrz, warto też wziąć ubranka na zmianę ([skarpetki](https://shumee.pl/pepco-skarpetki-dzieciece-2-pak-pl-2.html) lub [dresy](https://shumee.pl/pepco-chlopiece-szare-spodnie-sportowe-z-twarzami-dinozaurow-na-kolanach-pl.html)) – na wypadek deszczu lub zabrudzenia podczas zabawy. Bo przecież żal byłoby przez takie małe niepowodzenia wcześniej wracać do domu.

|  |
| --- |
| **Czy wiesz, że…**  **…produkty PEPCO są teraz również dostępne przez internet, na ośmiu najpopularniejszych platformach zakupowych w Polsce? Wspominany kocyk na spacer, ubranka i przydatne akcesoria możesz kupić zarówno w sklepach stacjonarnych, jak i bez wchodzenia z domu!**  Wystarczy wejść na [www.PEPCO.pl/zakupy-online](http://www.PEPCO.pl/zakupy-online) i kliknąć w jedną z ośmiu ikon platform sprzedażowych. Po jej wybraniu automatycznie zostaniesz przekierowany do sekcji z produktami PEPCO na wybranej platformie, gdzie możesz przeglądać i zamawiać produkty z oferty sieci. Masz do wyboru kilka sposobów otrzymania zakupów, m.in. przez Paczkomat, kuriera czy darmową dostawą dostawę przy wyborze opcji „ORLEN Paczka”. Możesz również skorzystać bezpośrednio ze swojego ulubionego sklepu online, wpisując w jego wyszukiwarce słowo „Pepco” i dalej filtrując według własnych potrzeb. |

PEPCO to sieć sklepów oferująca odzież dla całej rodziny i produkty dla domu w niskich cenach. PEPCO posiada prawie 2500 placówek w 15 krajach europejskich: w Bułgarii, Czechach, Chorwacji, Estonii, Litwie, Łotwie, Polsce, Rumunii, Serbii, Słowacji, Słowenii, na Węgrzech i we Włoszech. Ostatnio do grona państw dołączyła Hiszpania i Austria, a na wiosnę 2022 planowane jest otwarcie pierwszych sklepów w Niemczech. Każdego miesiąca PEPCO odwiedza ponad 20 milionów klientów, których przyciąga szeroki asortyment produktów w atrakcyjnych cenach. Obecnie sieć zatrudnia ponad 20 tysięcy pracowników, w tym ponad 600 w poznańskiej centrali.

***Kontakt dla mediów:***

Beata Łaszyn

e-mail: [beata@alertmedia.pl](mailto:beata@alertmedia.pl) tel.: +48 506 144 074