



απαραίτητα!

Απλές συμβουλές για να

περάσετε τη σχολική χρονιά με όσο το δυνατόν λιγότερες ιώσεις.

Εάν το παιδί σας πηγαίνει στον παιδικό σταθμό, είναι βέβαιο ότι αυτόν το χειμώνα θα αρρωστήσει περισσότερες φορές από όσες θα θέλατε να σκεφτείτε. Από την άλλη, μία ακόμα ιογενής λοίμωξη μπορεί τελικά να είναι για το καλό του, αφού, σύμφωνα με έρευνες, τα παιδιά που πηγαίνουν στον παιδικό σταθμό, αρρωσταίνουν πιο συχνά, αλλά κολλούν λιγότερες ιώσεις αργότερα όταν ξεκινούν το σχολείο.

Αυτό συμβαίνει γιατί **με κάθε ίωση που περνάει, το -ανώριμο ακόμα- ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού ωριμάζει και γίνεται πιο ικανό στο να καταπολεμά τους ιούς**. Επιπλέον, ο λόγος για τον οποίο τα παιδιά αρρωσταίνουν συχνά στις μικρές ηλικίες είναι ότι έρχονται αντιμέτωπα με ιούς για πρώτη φορά και δεν διαθέτουν ακόμα τα αντισώματα για να τους καταπολεμήσουν. Τα επόμενα χρόνια, θα έχουν εξοπλίσει ανάλογα το «οπλοστάσιο» του ανοσοποιητικού τους και θα αρρωσταίνουν πολύ πιο σπάνια. Ακόμα κι έτσι, όμως, κανένας γονιός δεν θέλει να βλέπει το παιδί του να βήχει, να κάνει εμετούς ή να ψήνεται στον πυρετό. Για να αποφύγετε τις συχνές ιώσεις, δοκιμάστε τις συμβουλές που σας προτείνουμε.

Φροντίστε να έχει δυνατό ανοσοποιητικό

Όλοι οι παιδίατροι συμφωνούν ότι η σωστή διατροφή πλούσια σε **φρούτα** και **λαχανικά** αλλά και σε **αντιοξειδωτικά** συστατικά (βιταμίνη C, βιταμίνη E, β-καροτένιο, λυκοπένιο και σελήνιο), μπορεί να ενισχύσει τον οργανισμό του παιδιού. Επιπλέον, τα **προβιοτικά**, δηλαδή τα «καλά» βακτήρια που υπάρχουν στο γιαούρτι, το ξινόγαλα και σε άλλα εμπλουτισμένα προϊόντα, συμβάλλουν στην ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου και, σε συνδυασμό με τις βιταμίνες και τα μεταλλικά άλατα, κινητοποιούν το ανοσοποιητικό του σύστημα. Εξίσου σημαντικός για την υγεία των παιδιών είναι και ο **ύπνος**. Βεβαιωθείτε ότι κοιμάται όσες ώρες συνιστώνται για την ηλικία του:

- Έως 12 μηνών: 14-15 ώρες την ημέρα
- 1 έως 3 ετών: 12-14 ώρες την ημέρα
- 3 έως 6 ετών: 10-12 ώρες την ημέρα

Επιμείνετε στο πλύσιμο των χεριών

Τα βρόμικα χέρια είναι ο πιο εύκολος «δρόμος» για να μεταδοθούν οι ιοί και τα μικρόβια από το ένα παιδάκι στο άλλο. Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό του παιδικού σταθμού φροντίζει τα παιδιά να πλένουν καλά τα χέρια τους τόσο πριν φάνε όσο και μετά την τουαλέτα. Εξίσου σημαντικό είναι να πλένουν και οι ίδιοι οι εργαζόμενοι τακτικά τα χέρια τους, και οπωσδήποτε πριν και μετά το σερβίρισμα των γευμάτων, αφού αλλάξουν πάντα σε κάποιο μωρό ή βοηθήσουν στην τουαλέτα κάποιο μεγαλύτερο παιδάκι και αφού καθαρίσουν κάποια μυτούλα που τρέχει.

Διδάξτε του μερικές βασικές κινήσεις υγιεινής

Ακόμα κι αν το παιδί είναι ακόμα μικρό, αρχίστε να του δείχνετε πώς να σκουπίζει μόνο του τη μύτη του με χαρτομάντιλο, όταν έχει συνάχι, και να το πετάει αμέσως στον κάδο απορριμμάτων, ή πώς να βήχει καλύπτοντας το στόμα και τη μύτη του με το εσωτερικό του αγκώνα του. Θυμηθείτε ότι όσο πιο ανεξάρτητο και αύταρκες είναι ένα παιδί στο να φροντίζει την ατομική του υγιεινή, τόσο λιγότερες ιώσεις

κολλάει.

Εξηγήστε του γιατί δεν πρέπει να μοιράζεται το φαγητό του

Οι ιοί του κοινού κρυολογήματος μεταφέρονται πολύ αποτελεσματικά μέσω του σάλιου. Όμως, τα παιδιά νιώθουν χαρά όταν οι φίλοι τους τα αφήνουν να δοκιμάσουν μια μπουκιά από το μπισκότο τους. Εξηγήστε στο πιτσιρίκι σας ότι δεν θα πρέπει να τρώει από τα πιάτα των άλλων, ούτε να δίνει από το δικό του. Συνηθίστε να μην το κάνετε κι εσείς στο σπίτι, ώστε να δίνετε το καλό παράδειγμα. Επιπλέον, φροντίστε το παιδί σας να αναγνωρίζει εύκολα τα προσωπικά του είδη (παγουράκι, μπουφάν κλπ.), ώστε να αποφεύγει να χρησιμοποιεί πράγματα που ανήκουν σε άλλους. Ένα απλό τρικ είναι να κολλήσετε πάνω στο καθένα ένα χαρακτηριστικό αυτοκόλλητο ή να γράψετε το όνομά του.

Ενημερωθείτε για την πολιτική που ακολουθεί ο παιδικός σταθμός σε ό,τι αφορά τις ιώσεις

Στους περισσότερους σταθμούς, εάν ένα παιδί παρουσιάσει συμπτώματα ίωσης, όπως πυρετό ή έντονη αδιαθεσία, συνήθως οδηγείται σε ένα μέρος μακριά από τα άλλα παιδάκια (π.χ. στο γραφείο του διευθυντή) και ειδοποιούνται οι γονείς του για να το πάρουν. Εξίσου σημαντικό είναι να ξέρετε και τι συμβαίνει στην περίπτωση που κάποιο μέλος του προσωπικού αρρωστήσει. Ενθαρρύνεται να παραμείνει στο σπίτι του μέχρι να γίνει καλά ή συνεχίζει να εργάζεται και, σε αυτή την περίπτωση, ποιες προφυλάξεις παίρνει; Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι πολλές ιώσεις κολλάνε πριν ακόμα εκδηλωθούν τα συμπτώματα, και άλλες αφού αυτά σταματήσουν να υπάρχουν.

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας έχει κάνει τα εμβόλιά του - όπως και οι συμμαθητές του

Τσεκάρετε το βιβλιάριο του παιδιού σας και, εάν διαπιστώσετε ότι εκκρεμεί κάποιο εμβόλιο που θα έπρεπε να έχει γίνει, προγραμματίστε να το κάνετε άμεσα. Το πιο πιθανό είναι ότι ο παιδικός σταθμός, πριν εγγράψει κάθε μικρό μαθητή, ζητά βεβαίωση από τον παιδίατρό του ότι έχει ολοκληρώσει τη σειρά των εμβολίων που προβλέπεται για την ηλικία του. Καλό θα ήταν, όμως, να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν παιδάκια που δεν έχουν εμβολιαστεί για σοβαρές κολλητικές ασθένειες. Ρωτήστε, επίσης, εάν το προσωπικό έχει εμβολιαστεί.

Μην στέλνετε το παιδί στο σχολείο όταν δεν νιώθει καλά

Εάν έχετε τη δυνατότητα να κρατήσετε το παιδί στο σπίτι, αποφύγετε να το στείλετε στο σχολείο τις μέρες που είναι λίγο κρυωμένο ή αδιάθετο. Εκτός από το γεγονός ότι, εάν πάει, είναι πιθανό να κολλήσει τα άλλα παιδάκια, και το ίδιο θα είναι αρκετά αδύναμο για να αντισταθεί ο οργανισμός του σε κάποιον άλλο ιό, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες να κολλήσει αμέσως άλλη μία ίωση. Το ιδανικό

είναι να παραμείνει στο σπίτι μέχρι να περάσουν τουλάχιστον 48 ώρες χωρίς καθόλου συμπτώματα.

Ρωτήστε για τους κανόνες υγιεινής που ακολουθούνται

Κάθε πότε απολυμαίνονται οι χώροι του σταθμού; Κάθε πότε πλένονται τα παιχνιδάκια που μπορεί να βάζουν τα πιτσιρίκια στο στόμα τους; Πώς είναι οι χώροι που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των φαγητών; Πού αλλάζουν πάνα στα μωρά; Χρησιμοποιεί το προσωπικό γάντια μίας χρήσης για την ετοιμασία των γευμάτων; Κάθε πότε αερίζονται οι αίθουσες/σφουγγαρίζονται τα πατώματα/σκουπίζονται οι μοκέτες κλπ.;

Extra tips για παιδιά με «ευαισθησίες»

Κάποιοι μικροί μαθητές χρειάζονται λίγη περισσότερη προσοχή και φροντίδα στον παιδικό σταθμό. Όσα έχουν κάποια χρόνια ασθένεια ή πάσχουν από αλλεργίες, είναι ακόμα πιο σημαντικό να προφυλαχθούν από το να κολλούν συχνά ιώσεις. Γι' αυτό, εάν το παιδί σας ανήκει σε αυτή την κατηγορία ή εάν το ανοσοποιητικό του σύστημα είναι εξασθενημένο (π.χ. επειδή πέρασε πρόσφατα κάποια σοβαρή ασθένεια), θα πρέπει να ενημερώσετε το προσωπικό του σταθμού. Το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση αλλεργιών σε τροφές. Εάν έχετε ιδιαίτερους λόγους να θέλετε να αποφύγετε το παιδί σας να αρρωσταίνει συχνά, ίσως **είναι σκόπιμο να προτιμήσετε ένα μικρό παιδικό σταθμό, με λίγα παιδιά**, ώστε οι πιθανότητες να εκτεθεί σε κάποιον ιό να είναι λιγότερες, σε σχέση με κάποιον όπου υπάρχει μεγάλος αριθμός παιδιών.

Με τη συνεργασία της **Χρυσάνθης Λαθήρα** (παιδίατρος).

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: imommy.gr