



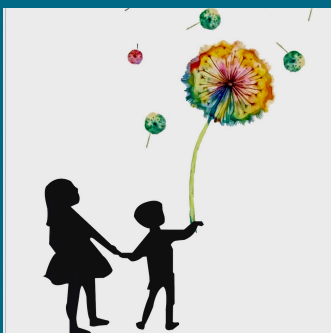
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΦΟΙΤΟΥΝ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

Προτάσεις από την παιδίατρο

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

Γ. ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ 18, ΚΟΡΩΠΙ

ΤΗΛ.: 6972468222



Αγαπητοί γονείς,

Η ένταξη του παιδιού σας στον παιδικό σταθμό αποτελεί σημαντικό βήμα για την ανάπτυξη του. Παρακάτω θα βρείτε χρήσιμες ιατρικές και πρακτικές οδηγίες για να διασφαλίσουμε την υγεία και ευεξία του παιδιού σας καθώς και όλων των παιδιών στον σταθμό.

Η υγεία και ασφάλεια όλων των παιδιών εξαρτάται και από τη δική σας υπευθυνότητα.



1. ΥΓΙΕΙΝΗ & ΠΡΟΛΗΨΗ

Διδάξτε στο παιδί βασικούς κανόνες υγιεινής:

- Να πλένει τα χέρια του πριν το φαγητό και μετά την τουαλέτα.
- Να καλύπτει το στόμα του όταν βήχει ή φτερνίζεται.
- Φροντίστε να έχει καθαρά ρούχα και παπούτσια για το σχολείο.
- Τοποθετήστε ετικέτα σε όλα τα προσωπικά αντικείμενα του παιδιού ώστε να μην χρησιμοποιούνται τα προσωπικά αντικείμενα των υπολοίπων παιδιών.



2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΠΝΟΣ

- Ενισχύστε τη διατροφή του παιδιού με φρούτα, λαχανικά και άφθονο νερό.
- Σε υποτροπιάζουσες λοιμώξεις ενισχύστε το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού σας κρατώντας το σπίτι για κάποιο χρονικό διάστημα και συζητήστε την πιθανή χορήγηση συμπληρώματος διατροφής για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού κατόπιν συνεννόησης με τον/την παιδίατρο σας.
- Ενισχύστε το παιδί να κοιμάται τουλάχιστον 10-12 ώρες κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Αποφύγετε τα πρόχειρα φαγητά, τα πολλά γλυκά και αναψυκτικά. Η καθημερινή κατανάλωση επεξεργασμένων σνακ δύναται να δυσχεράνει την ομαλή λειτουργία της φυσικής ανοσίας του παιδιού σας.

Η Βιταμίνη D, είναι μία πολύ σημαντική ορμόνη πέρα από βιταμίνη, και παίζει ουσιαστικό ρόλο στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος του παιδιού σας. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρο σας προκειμένου να λαμβάνει το παιδί του χειμερινούς μήνες τη σωστή για εκείνο δοσολογία προκειμένου τα επίπεδα ολικής βιταμίνης D να είναι 40-60 ng/ml.



3. ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ

- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί είναι πλήρως εμβολιασμένο, σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού.
- Προσκομίστε το βιβλιário υγείας στο σταθμό εφόσον σας ζητηθεί.



4. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΣΥΧΝΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

Τα παιδιά που παρακολουθούν παιδικό σταθμό, και ειδικά τους πρώτους μήνες ένταξης, είναι φυσικό να αποκτούν συχνότερα περιοδικές λοιμώξεις, κυρίως του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος (βήχας, καταρροή). Αυτό δε θα πρέπει να ανησυχεί τους γονείς, καθώς είναι μια μεταβατική περίοδος κατά την οποία το παιδί εκπαιδεύει το ανοσοποιητικό του σύστημα.

Στην περίπτωση όμως που το παιδί παρουσιάζει συχνότερα (περισσότερες από 1-2 φορές/έτος) σοβαρές μικροβιακές λοιμώξεις ή χρήζει συχνής νοσηλείας συστήνεται περαιτέρω έλεγχος κατόπιν συνεννόησης με τον/την παιδίατρο του παιδιού.



Στην περίπτωση που το παιδί παρουσιάζει:

1. Δέκατα ή πυρετό >38ο C- κρατήστε το παιδί στο σπίτι υπό τακτική παρακολούθηση του πυρετού, χορήγηση αντιπυρετικών εφόσον τα χρειάζεται ενώ απαραίτητη είναι η επαρκής κατανάλωση υγρών. Εφόσον το παιδί είναι *ευδιάθετο* εκτός πυρετού, *ενυδατώνεται* επαρκώς και *δεν παρουσιάζει εξάνθημα με τον πυρετό* παραμένει σπίτι και συνίσταται εκτίμηση από παιδίατρο το δεύτερο με τρίτο 24ωρο εμπυρέτου ανάλογα την συχνότητα των πυρετικών κυμάτων. Ενώ στην περίπτωση που το παιδί παρουσιάζει *ατονία, λήθαργο εκτός πυρετού, άρνηση σίτισης/ενυδάτωσης* ή *εξάνθημα* θα πρέπει να εκτιμηθεί ακόμα και στο πρώτο 24ωρο πυρετού.

2. Εμετούς/ διάρροιες - κρατήστε το παιδί στο σπίτι και ακολουθήστε ελαφριά δίαιτα. Μετά τον εμετό το παιδί δεν θα πρέπει να καταναλώσει υγρά και φαγητό καθώς πρέπει να δώσουμε τον απαραίτητο χρόνο στο στομάχι να σταματήσει τις συσπάσεις και κατ' επέκταση τους εμετούς. Επί διαρροιών αποφεύγουμε τα γαλακτομικά , τους χυμούς φρούτων και το φαγητό που θα επιλέξετε θα είναι στεγνό (όχι σάλτσες, όχι τηγανητά) για τουλάχιστον 2-3 ημέρες και μετά την πάροδο των έντονων συμπτωμάτων. Και στις δύο περιπτώσεις αποφεύγουμε την χρήση φαρμακευτικών σκευασμάτων που σταματούν τους εμετούς και τις διάρροιες.



SMART TIPS

Μην πιέζετε το παιδί να καταναλώσει φαγητό. Είναι πιο σημαντική η διατήρηση ισοζυγίου ηλεκτρολυτών, επομένως επιλέξτε σκεύασμα ηλεκτρολυτών με ωραία γεύση για να καταναλώνεται ευκολότερα από το παιδί.

3. Έντονο βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή - παρακολουθήστε την συχνότητα του βήχα, εάν είναι υγρός/παραγωγικός βήχας απουσία καταρροής ή είναι ξηρός και κοφτός με συνοδεία πυρετού, και εάν δυσκολεύει το παιδί κατά την διάρκεια του ύπνου ή προκαλεί εμετό. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να προγραμματίσετε ραντεβού με τον/την παιδίατρο το συντομότερο δυνατό. ΑΜΕΣΗ εκτίμηση χρήζει το παιδί που παρουσιάζει δυσκολία στην αναπνοή(έντονη κοιλιακή κίνηση- βαθιές και γρήγορες ανάσες), συριγμό ή σιγμό (σφύριγμα κατα την εκπνοή και την εισπνοή αέρα αντίστοιχα) ή αλλαγή στο χρώμα του δέρματος λόγω μειωμένης παροχής οξυγόνου από τους πνεύμονες (μελανά χείλη)

4. Πυώδης ρινίτιδα και επιπεφυκίτιδα- ίσως να αποτελεί και το συχνότερο σύμπτωμα των παιδιών που φοιτούν στον παιδικό σταθμό και η αντιμετώπιση του ειδικά τον πρώτο χρόνο αποτελεί συχνό προβληματισμό των γονιών. Η τυπική διάρκεια κύκλου μία ρινίτιδας είναι 10-14 ημέρες. Η αρχική σύσταση είναι διάφανες εκκρίσεις για περίπου 3 ημέρες όπου συνήθως γίνονται πυώδεις (κίτρινη ή κιτρινοπράσινη σύσταση). Σε αυτό το στάδιο θα πρέπει πάντα κατόπιν συνεννόησης με τον γιατρό του παιδιού να γίνονται ρινοπλύσεις (είτε με φυσιολογικό όρο είτε με κάποιο μίγμα φαρμακευτικών προϊόντων) προκειμένου να καθαρίζει επαρκώς η περιοχή των παραρρίνιων κόλπων.

Η φλεγμονή στα μάτια (τσίμπλες, κόκκινα μάτια) είναι συνήθως επέκταση της πυώδους ρινίτιδας επομένως θα πρέπει αν θεραπευτούν η μύτη προκειμένου να αποφεύγεται η λοίμωξη στα μάτια.

SMART TIPS

Μη χρησιμοποιείτε δύναμη όταν η μύτη είναι μπλοκαρισμένη. Θα προκληθεί έντονος πόνος ενώ επαναλαμβανόμενη αντίστοιχη τακτική μπορεί να δημιουργήσει ωτίτιδα. Επιλέξτε να τοποθετήσετε το κεφάλι του παιδιού προς τα πίσω και πραγματοποιήστε ήπια ρινόπλυση έως να ρέει ο φυσιολογικός ορός χωρίς δυσκολία και έπειτα τοποθετήστε το κεφάλι του παιδιού μπροστα και στο πλάι προκειμένου αν πραγματοποιήσετε με σχετική πίεση την πλύση.

1.



2.





6. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ

- Ενημερώνετε τον/την παιδίατρό σας για τυχόν συχνές απουσίες ή προβλήματα υγείας.
- Καθιερώστε έναν τακτικό παιδιατρικό έλεγχο 1-2 φορές το χρόνο ή κατά την κρίση του παιδίατρου.
- Σε περιπτώσεις Αλλεργιών, Χρόνιων Παθήσεων, Αναπτυξιακών Δυσκολιών είναι απαραίτητη η συνεργασία με τον παιδίατρο και ενδεχομένως να χρειαστεί ιατρικό πλάνο διαχείρισης για το προσωπικό του σταθμού.
- Ο σταθμός δεν θα χορηγεί φάρμακα παρά μόνο με έγγραφη άδεια του γονέα ή οδηγίες από τον παιδίατρο.

**Συνεργασία, επικοινωνία και έγκαιρη πρόληψη είναι το κλειδί!
Για οποιαδήποτε ερώτηση ή αμφιβολία, είμαι στη διάθεσή σας.**

Με εκτίμηση,
Η Παιδιάτρος
Αθανασοπούλου Αλεξάνδρα

Καλή σχολική χρονιά !!

