

ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ



Κάθε χρόνο μαζί με τον ερχομό του Χειμώνα κάνουν την εμφάνιση τους και οι ιώσεις. Παρατηρείται, λοιπόν, η αύξηση των λοιμώξεων στα παιδιά λόγω του ότι εκτίθενται σε συνθήκες συγχρωτισμού. Είναι ένας από τους σημαντικούς λόγους όπου τα νήπια είναι άμεσα εκτεθειμένα στις λοιμώξεις αυτές.

Γιατί συμβαίνει όμως αυτό;

Τα οφέλη του νηπιαγωγείου στα παιδιά της προσχολικής ηλικίας είναι σημαντικά για την διαμόρφωση δεξιοτήτων, οι οποίες είναι σημαντικές για την κοινωνικοποίηση, τη συμπεριφορά και την ανάπτυξη των νηπίων. Τους δίνεται η ευκαιρία να μάθουν να βοηθούν το ένα το άλλο, να παίζουν με παιδιά της ηλικίας τους και να μοιράζονται τα παιχνίδια με τους φίλους τους. Όμως, αυτές είναι οι συνθήκες ευνοούν στην μετάδοση των μικροοργανισμών που προκαλούν τις λοιμώξεις. Η μετάδοση αυτών γίνεται με τα χέρια κατά την ανταλλαγή παιχνιδιών, μαρκαδόρων και άλλων αντικειμένων. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως όταν ο καιρός κρυώνει έχουμε αύξηση των λοιμώξεων γιατί η στενή και παρατεταμένη επαφή σε κλειστούς χώρους είναι αναπόφευκτη και το κρύο ευνοεί την ανάπτυξη των αναπνευστικών ιών και όχι μόνο. Ακόμα, η μετάδοση των ιών γίνεται μέσω του βήχα, του φτερνίσματος ή ακόμα και μέσω της ομιλίας που έχουν ως αποτέλεσμα την εκτόξευση των σταγονιδίων στον αέρα. Επίσης, η πρόωρη επάνοδος των άρρωστων παιδιών στο σχολείο (ενώ η λοίμωξη δεν έχει υποχωρήσει πλήρως) μπορεί να είναι ένας τρόπος μετάδοσης της ίωσης στα υπόλοιπα παιδιά. Τέλος, πρέπει να λάβουμε υπόψιν μας πως σε αυτές τις ηλικίες ο οργανισμός των νηπίων δεν έχει αναπτύξει πλήρως το ανοσοποιητικό τους σύστημα, με αποτέλεσμα να είναι πιο ευάλωτα σε σχέση με τον οργανισμό των ενηλίκων.

Ποιες είναι οι πιο συχνές Λοιμώξεις που εμφανίζονται στα νήπια;

Δύο είναι οι κύριες κατηγορίες των Λοιμώξεων. Οι ιογενής και οι μικροβιακές λοιμώξεις. Οι ιογενής λοιμώξεις προκαλούνται από κάποιον ιό ενώ οι μικροβιακές λοιμώξεις, προκαλούνται από μικρόβιο (π.χ. πυώδες αμυγδαλίτιδα). Οι συχνότερες λοιμώξεις που παρατηρούνται στα νήπια είναι οι λοιμώξεις του αναπνευστικού και οι γαστρεντερίτιδες, οι οποίες συμπεριλαμβάνονται στις ιογενής λοιμώξεις.

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία...

Την σωστή θωράκιση του οργανισμού μπορούμε να την αποκτήσουμε, αν ακολουθήσουμε απλά βήματα στην καθημερινότητα του παιδιού μας με βάση την διατροφή, την επαρκή ενυδάτωση με υγρά, τον σωστό ύπνο και την τήρηση των κανόνων της ατομικής Υγιεινής.

Μία σωστή διατροφή εμπλουτισμένη, σε καθημερινή βάση με φρούτα και λαχανικά, θα ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού. Οι ομάδες τροφών που μόλις αναφέραμε είναι γεμάτες με βιταμίνες και αντιοξειδωτικά συστατικά όπως η βιταμίνη C & E, απαραίτητες για την ενίσχυση του οργανισμού, καθώς συμβάλλουν στην εξουδετέρωση ξένων εισβολέων (βακτήρια και ιοί) και στην καταπολέμηση των λοιμώξεων. Η Βιταμίνη C, εκτός από την πιο γνωστή σε όλους μας πηγή, το πορτοκάλι, περιέχεται και σε άλλες τροφές όπως η ντομάτα, το μπρόκολο και ο ανανάς. Την βιταμίνη E, γνωστή για τις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες μπορούμε να την καταναλώσουμε από φυτικές πηγές όπως το ελαιόλαδο, το αβοκάντο και το ακτινίδιο, από ζωικές πηγές όπως τα αυγά και το σολωμό και τέλος από τους ξηρούς καρπούς. Η κατάλληλη ενυδάτωση του οργανισμού με υγρά και ο επαρκής ύπνος είναι, επίσης, δύο στοιχεία που προφυλάσσουν από ιογενής λοιμώξεις. Κατά την διάρκεια του ύπνου εκλύονται η ντοπαμίνη και η προλακτίνη, ορμόνες υπεύθυνες για την ενίσχυση του οργανισμού. Να σημειώσουμε ότι τα παιδιά από τριών έως δέκα ετών πρέπει να κοιμούνται 10-12 ώρες καθημερινά. Ο ύπνος που ξεκινά τουλάχιστον στις 21.00μ.μ. είναι πολύ σημαντικός.

Κανόνες ατομικής Υγιεινής:

1. Καλό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό, κυρίως μετά την χρήση της τουαλέτας και πριν την λήψη τροφής.
2. Εκπαιδεύουμε τα νήπια να καλύπτουν το στόμα και την μύτη τους με χαρτομάντιλο όταν βήχουν και άμεσα να το πετάνε στον κάδο απορριμμάτων.
3. Στην περίπτωση που δεν έχουν πάνω τους διαθέσιμο χαρτομάντιλο, συμβουλεύουμε να χρησιμοποιούν το μανίκι στο ύψος του αγκώνα σαν εμπόδιο.
4. Αμέσως μετά ενθαρρύνουμε τα νήπια να εφαρμόζουν υγιεινή των χεριών και έπειτα να συνεχίζουν τις δραστηριότητές τους.
5. Απαγορεύεται η λήψη πόσιμου νερού απευθείας από την βρύση με το στόμα και επισημαίνουμε πάντα ότι πίνουμε νερό ΜΟΝΟ από το ατομικό παγούρι.

Πότε το παιδί ΠΡΕΠΕΙ να παραμείνει στο σπίτι;

- ✓ Όταν έχει έντονο βήχα και καταρροή.
- ✓ Όταν έχει πυρετό.
- ✓ Εάν η ίωση έχει επηρεάσει το γαστρεντερικό (διάρροιες, εμέτοι).
- ✓ Εάν το παιδί παίρνει αντιβίωση, συμβουλευτείτε τον παιδίατρο σας για πόσες μέρες θα πρέπει να παραμείνει στο σπίτι και τηρήστε τις οδηγίες του.

Πότε το παιδί είναι σε θέση να επιστρέψει στο σχολείο;

- ✓ Όταν είναι απύρετο χωρίς φάρμακα για 24ώρες, μπορεί να επιστρέψει στην καθημερινότητα του νηπιαγωγείου.
- ✓ Όταν έχει ήπιο βήχα, χωρίς εκδήλωση άλλων συμπτωμάτων.
- ✓ Όταν έχει επανέλθει πλήρως η όρεξή του και καταναλώνει υγρά σε φυσιολογικές ποσότητες.
- ✓ Όταν έχει μπουκωμένη μύτη, χωρίς άλλα συμπτώματα.
- ✓ Σε περίπτωση γαστρεντερίτιδας θα πρέπει να έχει περάσει ένα 24ώρο, χωρίς το παιδί να έχει συμπτώματα από εμετούς ή διάρροιες.

ΦΕΡΟΜΑΣΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ!!!

Φερόμαστε υπεύθυνα και κρατάμε τα παιδιά μας μακριά από το σχολείο ΜΟΝΟ όταν συντρέχουν οι λόγοι που αναφέραμε. Δεν κρατάμε τα νήπια μακριά από το σχολείο αν δεν έχουν συμπτώματα, όπως πυρετό, έντονο βήχα και γενικότερα κακουχία! Έρευνες έχουν δείξει πως τα παιδιά που πηγαίνουν στον παιδικό σταθμό και στο νηπιαγωγείο, αρρωσταίνουν πιο συχνά. Γι'αυτό τον λόγο, θα πρέπει τα παιδιά να μάθουν και να τηρούν τους κανόνες ατομικής Υγιεινής. Ένας τρόπος να το κάνουμε είναι μέσω του παιχνιδιού! Συνεπώς, θα πρέπει να έχουμε υπόψιν μας συνεχώς τα προαναφερθέντα μέτρα προφύλαξης και τους κανόνες ατομικής Υγιεινής για ένα δυνατό και θωρακισμένο οργανισμό των παιδιών μας.

Καλή υπόλοιπη σχολική χρονιά με όσον το δυνατό λιγότερες ιώσεις!



Πανδή Δήμητρα

Σχολική Νοσηλεύτρια

ΠΗΓΕΣ

<https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-vitamin-e/art-20364144>

<https://www.nap.edu/read/9810/chapter/8>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/>

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2724/Biologia_G-Lykeiou_html-apli/index1_2.html

https://archeia.moec.gov.cy/mc/810/odigies_scholikis_chronias.pdf

<https://paidi.gov.gr/to-neo-plaisio/>