

## Tema: »ZDRAVJE OTROK V VRTCU«

Predavateljica: Ajda Cimperman, pediatriinja



### Odločitev za vključitev otroka v vrtec: socializacija

#### *Psihoanalitična spoznanja o razvoju otroka*

- **Odnos v paru otrok - mama** (sožitje z materjo, proces ločitve in osamosvajanja)
- **Tesnobnost ločitve** okrog 8.meseca in 2.leta.
- Otrok postane samostojno bitje okrog **3.leta**, šele tedaj kaže zanimanje za vrstniške odnose
- **Odnos vzgojiteljica - mama** je zelo pomemben. Otrok doživlja vzgojiteljico dober stik med materjo in vzgojiteljico, posledično potem tudi on zaupa vzgojiteljici.
- **Preveč otrok v jaslih:** Manj kakovosten odnos v paru, različnost otrok in vzgojiteljic...

»Kar se Janezek nauči,  
to Janez zna.«



- **Zdrava prehrana:** Problem narašča z modernim načinom življenja. Družina naj si privoščiti vsaj en skupen obrok doma, 3+2 obroka, topel obrok "na žlico", zelenjava in sadje, pogosto smo namreč zasvojeni s sladkorjem in ogljikovimi hidrati. Pomembna je doslednost in vzgled odraslih otroku.
- **Telesna dejavnost:** Pomanjkanje gibanja spada med najhitreje naraščajoče dejavnike tveganja (debelost v Sloveniji, holesterol).
- **Medosebni odnosi** (med otroki in vzgojitelji, med samimi otroki, med vzgojitelji, med vzgojitelji in starši) so generator počutja v določenem okolju. Posledice slabih odnosov se kažejo v nerazumevanju, povečani napetosti, stresnih situacijah...
- **Razvijanje pozitivne samopodobe** je ključno za razvoj osebnosti, ki se je sposobna spopadati z ovirami v življenju in sprejemati ustrezne odločitve (velik je pomen zgodnjega otroštva!)
- **Nasilje v družbi in družini** je tudi pri nas še vedno pojav, pred katerim si zakrivamo oči. Ozaveščanje na tem področju sodi tudi v vrtčevsko okolje.
- **Odnos do škodljivih razvad** se gradi že v najzgodnejši mladosti in zahteva ustrezne pristope ter **dobre vzglede**.

#### Obrambni = imunski sistem otroka

- Je podoben odraslemu šele pri **3 letih**.
- Pogoste **okužbe v prvih letih spodbujajo** imunski sistem k dozorevanju in varujejo pred okužbami kasneje.
- **Mlajši otroci imajo težji, daljši potek bolezni z več zapleti** (tesen stik med igro, veliko aktivnosti roke-usta, kužnost pred in po bolezni ali asimptomatski potek).
- Vprašanje je, **kaj otrok potrebuje** v razvojnem procesu in ne dejstvo, da starši potrebujejo varstvo zanj.
- Ni enotnega odgovora, potreben je **individualen pristop**:
  - družina (možnosti, potrebe, pričakovanja)
  - vrtci (kadrovske, prostorske, materialne omejitve)
  - zdravstveno varstvo (omejitve ZZZS – zmanjševanje števila pediatrov, ukinitve obiskov zdravstvenega osebja v vrtcih)

## Kaj lahko naredimo?

Naloga staršev	Naloga vzgojiteljev	Naloga zdravstvenega osebja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdrav način življenja družine</li> <li>• ljubeče okolje s čim manj stresa</li> <li>• prehrana, dojenje</li> <li>• gibanje</li> <li>• higiena</li> <li>• odpovedovanje kajenju in ostalim drogam</li> <li>• cepljenje: osnovno (oslovski kašelj, Hemofilus influenzae), rotavirus, pnevmokok, gripa (več informacij na <a href="http://www.nijz.si">www.nijz.si</a>)</li> <li>• sodelovanje z vzgojitelji in zdravstvenim osebjem</li> <li>• priprava varovanja bolnega otroka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pregled <b>poročila zdravstvenega stanja otroka</b> ob vstopu v vrtec</li> <li>• spodbujanje <b>cepljenja</b> za vzdrževanje čredne imunosti skupine</li> <li>• dodatna pozornost pri necepljenih otrocih v primeru epidemij</li> <li>• doslednost pri upoštevanju navodil za vzdrževanje higiene</li> <li>• <b>poučevanje otrok o higieni, rutina umivanja rok</b></li> <li>• <b>poročanje</b> o nalezljivih boleznih staršem in zdravstvenemu osebju</li> <li>• <b>skrb za lastno zdravje</b> vključno s cepljenjem (priporočamo še proti noricam, hepatitisu B, gripi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spodbujanje dojenja</li> <li>• spodbujanje cepljenja</li> <li>• izobraževanje staršev in vzgojiteljev</li> <li>• jasni protokoli kriterijev izključitve</li> <li>• vloga zdravstvenega inšpektorja</li> <li>• otroci s ponavljajočimi se okužbami</li> </ul>

### Širjenje okužb v skupinah otrok

Se pojavi takrat, ko sta izpolnjena dva osnovna pogoja: **tesen osebni stik + neustrezna higiena rok.**

- Neposreden stik s **predmeti onesnaženimi** s sluzjo iz nosu, slino, blatom, sečem, krvjo: roke (nohti, nakit), previjalne mize, igralne mize, ležalniki, igrače, kljuke, toaletni prostori; poljubljanje, oblizovanje dud, žlic, skodelic; npr. okužbe dihal, impetigo (gnojna okužba vrhnjega sloja kože), uši, gliste, garje, zobna gniloba.
- **Blato – usta:** stik s površinami, hrano; npr. črevesne okužbe.
- **Kapljično širjenje** v dihala: kašljanje, kihanje.
- **Ugrizi:** le redko stik krvaveče dlesni napadalca z predrto kožo žrtve (HIV, hepatitis B).
- **Slina in seč** vsebujeta viruse še dolgo potem, ko je otrok klinično zdrav.

### PREPREČEVANJE ŠIRJENJA OKUŽB



**Umivanje rok:** milo, čistilni robčki le sredi previjanja, brisanje z alkoholom le ob obolelem otroku, brisače za enkratno uporabo, zapiranje pipe z papirjem, nošenje nakita, po brisanju nosu



**Nadzor vzgojiteljev** pri uporabi stranišča, neustreznost kahlice



**Previjanje:** ločeno od priprave hrane, čiščenje površin in umivanje rok med enim in drugim otrokom, rokavice le pri obolelem otroku, rokovanje s kremo, umivanje otrokovih rok po previjanju



**Brisanje mize pred jedjo, čiščenje igrač** (ne iz blaga)



**Menjava obuval** pred vstopom v igralno področje



**Uporaba dud** (menjavanje med otroki)



**Pokrivanje peskovnikov**



**Kozarci** za enkratno uporabo (dvorišče)

**Higiena ležalnikov**



Jasni kriteriji za **začasno izključitev otroka** iz skupine; možnost izolacije (kadri, prostor)  
**Cepljenje osebja** (gripa), bolniški stalež ob boleznih (rezervni kader)

**Osebjem vrtca pri otroku opazuje:** Spremembe v obnašanju, izpuščaje, telesno temperaturo, bolečino, bruhanje, drisko, izcedek iz nosu, stik otroka ali družine z nalezljivo bolnim

Kriteriji za začasno izključitev otroka iz skupine	Splošni kriteriji za izključitev
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trajanje glede na kužnost, ne koristnost za obolelega!</b></li> <li>• <b>Odloča osebjem vrtca</b> v dogovoru z zdravstvenim osebjem, ne starši. Vzgojitelji se zanesajo na jasn opis s strani staršev.</li> <li>• <b>Zdravniško potrdilo</b> ob ponovnem sprejemu potrebuje le otrok, ki bi lahko zdravstveno ogrožal druge otroke ali pa potrebuje še posebno nego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bolezen otroka omejuje</b> pri aktivnostih</li> <li>• Otrokova bolezen zahteva tako <b>povečano potrebo osebjem</b> za njegovo oskrbo, da ogroža zdravje in varnost drugih otrok</li> <li>• Obstaja tveganje za <b>širjenje bolezni</b> na druge otroke in osebjem</li> </ul>



#### Začasna izključitev je potrebna v sledečih primerih:

- **Vročina** z znaki bolezni (paracetamol, vročinski krči)
- **Driska** (otrok s plenici nikakor naj ne hodi v vrtec še 48 ur po zadnjih znakih; vrne se otrok, ki kontrolira odvajanje blata, četudi odvaja mehkejšo blato in to traja že en teden)
- **Bruhanje** več kot 2-krat v zadnjih 24 urah
- **Bolečine v trebuhu**, ki trajajo več kot 2 uri
- **Afte** v ustih s slinjenjem
- **Izpuščaji** z vročino in spremembami vedenja
- **Rdeče veznice** z rumenim izcedkom iz oči ali rdečico vek do 24 ur po začetku zdravljenja (virusno in alergijsko vnetje povzročata voden izcedek; izjema: adenovirusno vnetje – omejitve, ko se pojavita dva otroka v isti skupini)
- **Impetigo** (gnojna okužba vrhnjega sloja kože), ki je zdravljena manj kot 24 ur
- Streptokokno vnetje žrela (**angina**), ki je zdravljena manj kot 24 ur (nadaljevanje zdravljenja z antibiotiki)
- **Uši** pred prvim zdravljenjem
- **Garje** pred prvim zdravljenjem
- **Norice**, dokler se izpuščaji ne posušijo v kraste (najmanj 6 dni)
- **Oslovski kašelj** do konca 5-dnevnega zdravljenja
- **Mumps** do 9. dne po pojavu otekline
- **Ošpice** do 4. dne po pojavu izpuščaja
- **Zlatenica** zaradi hepatitisa A do 7. dne po začetku
- **Otrok ni cepljen** proti bolezni, ki je tedaj epidemična ([www.immunize.org/laws](http://www.immunize.org/laws))

#### Izključitev otroka ni potrebna

- **Navaden prehlad** brez zapletov (tudi z izcedkom in pokašljevanjem; hud kašelj z oteženim dihanjem, piskanjem, pomodrevanjem je potrebno izključiti; vnetje ušes ni nalezljivo)
- Voden izcedek iz **oči** brez vročine, očesne bolečine ali rdečice vek
- Rumena izcedek iz oči brez rdečice veznic
- **Izpuščaj** brez vročine ali spremembe obnašanja
- **Uši** po začetku zdravljenja
- **Gliste** po začetku zdravljenja
- **Soor** pri starejšem otroku, ki se ne slini
- **Peta bolezen**
- **Kronični hepatitis B, HIV**
- **Bacilonoštvo** po okužbi prebavil brez kliničnih znakov (razen: E.coli, Salmonella, Shigella)



#### PRVA POMOČ

- **Knjiga:** Andreja Krebs (pediatrinja): *Prva pomoč za dojenčke in otroke*
- **Poškodbe:** čiščenje z razkužilom, sterilno pokritje rane (vazelinska gaza), brez mazil, ko so opekline: 15°C, 15 minut.
- **Alergije:** odstranitev alergena, hladen obkladek, antihistaminik, opozorilni znaki (otekanje ustnic, dihanje)
- **Vročinski krči:** 2% otrok ob vročini (od teh 1% kompleksnih), nenaden porast (ne absolutna vrednost), nič v usta, sleci otroka, mlačna rjuha, položaj za nezavestnega, paracetamol (in Stesolid) v ritko, pokliči zdravnika