

ZDRAVJE OTROK V VRTCU



Odločitev za vključitev otroka v vrtec: socializacija

Psihoanalitična spoznanja o razvoju otroka

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

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

Začasna izključitev je potrebna v sledečih primerih:

- Vročina** z znaki bolezni (paracetamol, vročinski krči)
- Driska** (otrok s plenjami nikakor naj ne hodi v vrtec še 48 ur po zadnjih znakih; vrne se otrok, ki kontrolira odvajanje blata, četudi odvaja mehkejša blata 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 zdravljen 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)

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

Povzetek predavanja za starše (izvajalka Ajda Cimperman, pediatrinja)
pripravila svetovalna služba Vrtca Mengeš: Tina Vuri, psihologinja

Mengeš, dne 20.10.2015