

## Παιδιά και παιδικός σταθμός.

Ο παιδικός σταθμός είναι μία πραγματικότητα στη ζωή του παιδιού και της οικογένειας. Αποτελεί ανάγκη και εναλλακτική λύση των εργαζομένων γονιών που αντιμετωπίζουν πρόβλημα στην φροντίδα και φύλαξη των παιδιών τους, όσο εκείνοι βρίσκονται στην εργασία τους.

### Πότε το παιδί πρέπει να πάει στον παιδικό σταθμό;

Αυτό είναι ένα σημαντικό ερώτημα, που απασχολεί τους γονείς και έχει να κάνει με την δυνατότητα φροντίδας του παιδιού. Ίδανικότερη ηλικία αποδοχής στον παιδικό σταθμό θεωρείται ή πάνω από 2,5 χρόνων ή από 8-12 μηνών μετά την θεσμοθέτηση της άδειας μητρότητας.

Μέχρι την ηλικία των 2,5 ετών, όταν υπάρχει ή δυνατότητα, πρέπει το παιδί να παραμένει στο σπίτι του, επειδή σε αυτή την ηλικία το παιδί δεν έχει ολοκληρώσει την διαδικασία αποχωρισμού από την μητέρα και το περιβάλλον της. Επίσης δεν έχει αναπτυχθεί ή κοινωνικότητά τους. Μετά την ηλικία των 2,5 χρόνων είναι έτοιμο να ακολουθήσει το πρόγραμμα του παιδικού σταθμού.

Τα πλεονεκτήματα των παιδιών, που πηγαίνουν στον παιδικό σταθμό, φαίνεται να είναι αρκετά:

- Γίνονται πιο αυτόνομα και ανεξάρτητα.
- Έκφράζονται καλύτερα λεκτικά.
- Προσαρμόζονται σε ένα κοινό πρόγραμμα και συναλλάσσονται ικανοποιητικά με άλλα παιδιά.
- Έχουν την ικανότητα να γνωρίσουν τις αδυναμίες τους αλλά και τις δυνάμεις τους.
- Αναπτύσσουν φιλίες, που έχουν θετική επίδραση στις γνωστικές ικανότητες και στην κοινωνική συμπεριφορά. Μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν την απόρριψη και αποκτούν δεξιότητες επικοινωνίας.

Όμως υπάρχουν και μειονεκτήματα, μεταξύ αυτών και συχνές λοιμώξεις.

### Γιατί αρρωσταίνουν τα παιδιά του παιδικού σταθμού;

Το βρέφος που πηγαίνει στον παιδικό σταθμό:  
-Βγαίνει πρόωρα από τον κλειστό οικογενειακό χώρο του σπιτιού και γίνεται μέλος μιάς κοινωνικής ομάδας, όποτε εκτίθεται και γίνεται επιρρεπές σε παθήσεις, που δεν είναι ικανό να αντιμετωπίσει, καθώς το άνοσοποιητικό του σύστημα δεν έχει τελειοποιηθεί. Πιο ευαίσθητα θεωρούνται τα βρέφη ηλικίας 6-12 μηνών, λόγω της απώλειας των μητρικών αντισωμάτων και της έλλειψης των απαραίτητων αντισωμάτων, έναντι των διαφόρων λοιμογόνων παραγόντων. Έτσι ή έπαφη με τους ιούς ή μικρόβια προκαλεί νόσο. Μελέτες έδειξαν ότι τα παιδιά, που πηγαίνουν στον παιδικό σταθμό, αρρωσταίνουν 2-3 φορές συχνότερα από αυτά που φροντίζονται στο σπίτι. Ένα φυσιολογικό παιδί αρρωσταίνει 8-10 φορές τον χρόνο, κυρίως κατά την χειμερινή περίοδο, και μπορεί να είναι άρρωστο με νέα ιογενή λοίμωξη κάθε 10-14 ημέρες.

Ένας άλλος λόγος διαποράς των λοιμώξεων είναι ο συγχρωτισμός πολλών μικρών παιδιών στο ίδιο δωμάτιο για αρκετές ώρες την ημέρα και ή στενή επαφή με άλλα παιδιά

που ή νοσοούν ελαφρά και δεν απομακρύνθηκαν από τον παιδικό σταθμό ή είναι άσυμπτωτικά αλλά αποβάλλουν τους ιούς ή τα μικρόβια με τις εκκρίσεις τους από το στόμα, τη μύτη, τους επιπεφυκότες ή τα κόπρανα διασπείροντας στο περιβάλλον τις λοιμώξεις.

- Τα παιδιά επίσης μοιράζονται τα ίδια παιχνίδια, άκουμπούν το ένα το άλλο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και επιμολύνονται.
- Τα βρέφη και νήπια βάζουν τα χέρια τους ή κάποιο παιχνίδι στο στόμα συχνά, κάθε 3 λεπτά σχεδόν, διευκολύνοντας με αυτό τον τρόπο την μετάδοση των λοιμώξεων.
- Σε αυτή την ηλικία δεν καταλαβαίνουν και δεν ακολουθούν στοιχειώδεις κανόνες ατομικής υγιεινής, όταν πηγαίνουν μόνα τους στην τουαλέτα.
- Το προσωπικό που τα φροντίζει δεν είναι πάντα επαρκές ούτε καλά εκπαιδευμένο για το πόσο σημαντικό είναι το πλύσιμο των χεριών κατά την αλλαγή της πάνας ή πριν την προετοιμασία του φαγητού.

Οι συχνότερες λοιμώξεις, που μεταδίδονται στους παιδικούς σταθμούς, αφορούν στο ανώτερο ή στο κατώτερο αναπνευστικό σύστημα (κοινό κρυολόγημα, φαρυγγίτιδα, όξεια μέση ωτίτιδα, 3-4 επεισόδια τον χρόνο, βρογχίτιδα, βρογχολίτιδα, πνευμονία) καθώς και στο πεπτικό σύστημα (γαστρεντερίτιδα).

### Οι λοιμώξεις μεταδίδονται με ευκολία στους παιδικούς σταθμούς:

1. Διά μέσου της αναπνευστικής οδού με μεγάλα ή μικρά σταγονίδια από φτάρνισμα ή βήχα, τα οποία αιωρούνται στον αέρα και εισέρχονται στην αναπνευστική οδό δια του στόματος, της ρινός-μύτης ή των επιπεφυκώτων. Λιγότερο συχνά, αναπνευστικές νόσοι μεταδίδονται με μορφή αερολύματος ή εκκρίσεων που παραμένουν σε επιφάνειες και αγγίζονται από άλλα παιδιά. Η πλειονότητα των ιογενών λοιμώξεων του αναπνευστικού (RSV, παραγρίπη, ρινοϊοί, άδενοϊοί) μεταδίδονται με μεγάλα σταγονίδια. Με τον ίδιο τρόπο μεταδίδονται ο πνευμονιόκοκκος, ο μηνιγγιτιδόκοκκος και ο στρεπτόκοκκος. Με μικρά σταγονίδια μεταδίδονται οι ιοί γρίπης, έρυσθρας, ιλαράς, παρωτίτιδας, ανεμοβλογιάς, κοκκύτη και φυματίωσης.

2. Με άμεση επαφή από παιδί σε παιδί, διότι τα παιδιά δεν καλύπτουν το στόμα και την μύτη τους, όταν βήχουν ή φτερνίζονται και οι μολυσματικές ρινικές εκκρίσεις μπορούν να περάσουν άμεσα στα άλλα παιδιά ή μέσω μολυσμένης επιφάνειας. Με άμεση επαφή μεταδίδονται οι σταφυλοκοκκικές λοιμώξεις, ή ψώρα, ή φθειρίαση του τριχωτού της κεφαλής, και ο ιός του έρπητα δια επαφής με αίμα, ούρα και σωματικές εκκρίσεις.

3. Διαμέσου της κοπρανο-στοματικής οδού μετάδοση, ή οποία συμβαίνει λόγω επιμολύνσης των χεριών του προσωπικού με κόπρανα κατά την αλλαγή της πάνας ή την φροντίδα μεγαλύτερων παιδιών, που δεν έχουν ακόμη καταφέρει να αναπτύξουν τεχνικές ατομικής υγιεινής. Με τα

μολυσμένα χέρια, τὰ μέλη τοῦ προσωπικοῦ καὶ τὰ μεγαλύτερα παιδιά ἀκουμποῦν ἐπιφάνειες (ἀλλαξιέρες, πόμολα, βρύσες, παιχνίδια), πού θὰ ἀκουμπήσουν τὰ χέρια ἄλλων καὶ ἀκολούθως θὰ τὰ βάλουν στό στόμα. Ὅρισμένα ἐντερικά παθογόνα μικρόβια ἐπιθιώνουν ἀρκετές ὥρες ἢ καί ἡμέρες σέ ἐπιφάνειες. Στὰ συνηθέστερα ἐντερικά παθογόνα, πού μεταδίδονται σπὸν παιδικό σταθμό, περιλαμβάνονται οἱ ροταϊοί, ὁ ἐντερικός ἀδενοϊός, ὁ νοροϊός, ἡ σιγκέλλα, ἡ σαλμονέλα, ἡ ἡπατίτιδα Α καὶ οἱ λάμβλιες.

**Προληπτικά μέτρα πρέπει νὰ λαμβάνονται γιὰ μείωση καὶ ἔλεγχο μετάδοσης τῶν λοιμώξεων σπὸν παιδικό σταθμό ὅπως:**

1. Ἐμβολιασμός τοῦ παιδιοῦ καὶ τοῦ προσωπικοῦ, σύμφωνα μὲ τὸ Ἐθνικὸ Πρόγραμμα Ἐμβολιασμοῦ.

2. Πλύσιμο τῶν χεριῶν μὲ σαποῦνι γιὰ 20sec καὶ ξέπλυμα μὲ ἀφθονο τρεχούμενο νερό. Τὰ παιδιά πρέπει νὰ μάθουν νὰ πλένουν τὰ χέρια τους πρὶν τὸ φαγητὸ καὶ μετὰ τὴν τουαλέτα. Ἐὰν δὲν ὑπάρχει σαποῦνι, χρησιμοποιοῦνται τὰ ἀπολυμαντικά μαντιλάκια.

3. Τὸ προσωπικὸ ὀφείλει νὰ ἀκολουθεῖ ὅλες τὶς ὁδηγίες ἀτομικῆς ὑγιεινῆς καὶ νὰ φροντίζει νὰ τηροῦνται.

4. Σωστὴ διαδικασία προετοιμασίας φαγητοῦ. Τὸ προσωπικὸ, πού ἀσχολεῖται μὲ τὴν ἀλλαγὴ τῆς πάνας, δὲν θὰ πρέπει νὰ ἀσχολεῖται καὶ μὲ τὴν προετοιμασίαν τοῦ φαγητοῦ,