



parlak zihinler
çocuk akademisi
"Hayal et, öğren, büyü"



Doktorumuzdan Çocuklarımız İçin Sağlık Önerileri





Anaokulu ve Kreş Ortamı İçin Dikkat Edilmesi Gereken Konular

2 Yaş Öncesi Çocuklar İçin:

- Eğitmenin yeterli ilgiyi her çocuğa gösterebilmesi ve çocuklarla birebir ilişki kurabilmesi için sınıf mevcudunun az, eğitmen sayısının yeterli olması gerekmektedir. 0-2 yaş grubu için eğitmen çocuk oranı $\frac{1}{4}$ 'tür.
- Bu yaş grubu bebeklerin beslenme düzeni özellikle önemlidir. Diğer yaş gruplarından farklı olarak öğün sayısı fazla (3 ana 2-3 ara öğün) ve öğünde tüketilen miktar azdır.
- Okulda 0-2 yaş grubuna yönelik güvenlik tedbirleri alınmış olmalıdır.
- Bu yaş grubu için büyüme gelişme ve hastalıklardan korunmanın önemli unsurlarından biri de uykudur. Çocuğunuz, okulda yaşına göre 1 veya 2 gündüz uykusu uyumalıdır.
- Bebeklikten çıkmış 2 - 6 yaş arası çocuklarda beslenme bilincinin kazandırılması oldukça önem taşıyor. Bu dönemde gelişen damak tatları tüm yaşantıları etkileyeceğinden anne babaların yemek konusunda dikkatli davranmaları ve çocukla inatlaşmamaları öneriliyor.





Bütün Çocuklar İçin:

Çocuklarının kreşe başlamasıyla sık sık öksürük ve burun akıntısı yaşamaları ateşlenmesi, kulak ve boğaz enfeksiyonu geçirmesi (daha önce yılda 4-5 enfeksiyon geçiren çocuğunuzun yılda 8-9 hatta bazen daha fazla) bağışıklık sisteminin doğal işleyişinin bir sonucudur.

*Yuvaya başlamasıyla birlikte daha kalabalık bir ortama giren çocuklar, daha önce karşılaşmadıkları enfeksiyon etkenleri ile karşılaşır ve daha sık hasta olurlar. **Çocukları kreşten alarak bu tür enfeksiyonları önlemek mümkün değildir.** Sadece okul çağına kadar ertelemiş olursunuz. Aksine erken yaşta kreşe/okula başlayan, kalabalığa karışan çocukların ilerleyen yaşlarında bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu; bu çocukların büyüünce alerjik hastalıklara yakalanma riskinin daha az olduğunu gösteren pek çok çalışma vardır.*

Çocuğunuz; altta yatan önemli bir kronik hastalığı yoksa geçirilen enfeksiyonları kolay atlatacak ve ikinci yıl daha az sayıda enfeksiyon geçirecektir.

Enfeksiyonla karşılaşan çocuk kreşe yollanmamalı, evde istirahat ettirilmeli ve bol sıvı alması sağlanmalıdır. Hekim önerisi olmadan antibiyotik kullanmamalıdır. Çünkü bu yaşta geçirilen enfeksiyonların çoğu virüsler tarafından yapılır ve antibiyotik kullanmayı gerektirmez.

Çocuklarda oluşan boğaz ağrısı ve ateş görülen en yaygın boğaz enfeksiyonu belirtisidir. Bu enfeksiyon diğer hastalıklara oranla en çok okul çağındaki çocuklarda görülür. Çocuk boğaz ağrısı ile birlikte yutkunma zorluğu da yaşar.

Çocukta yüksek derece ateş görülürken boğazının arka bademcik kısmı şiş ve kızarmış görülebilir. Bir hekime gözükmeden kulaktan duyma tedavilere başvurulmamalıdır.

Çoğu zaman termal fanilalar çocuğunuzun terleyip üşmesini engelleyebilmektedir. Süt - Balık gibi A vitamini içeren besinler C vitamini içeren bakliyat ve bitkisel yağ içerikli gıdaların tüketilmesine dikkat edilmelidir.

Çocukların hijyen kurallarına dikkat etmeleri, çok küçük yaştan itibaren öğretilmeli ve uygulamalı olarak gösterilmelidir; çünkü beden temizliği bir çok bakteri ve hastalıktan korunmak için oldukça etkili bir yoldur. Her zaman olduğu gibi hastalıklardan korunmak için hijyen koşullarına uyulması, el - ayak bakımı, ortak eşya kullanımına dikkat edilmesi gerekmektedir.





Çocuklarınızı Hastalıklardan Nasıl Koruyabilirsiniz?

😊 Sağlık bakanlığının önerdiği program çerçevesinde çocuğunuzun aşılarını yaptırın.

😊 Çocuklarınızı mevsim normallerine göre giydirin. Aşırı üşütmekten, terletmek ve kalın giysiler giydirmekten kaçının. Çok kalın giydirmek terlemeye bu da sonrasında vücudun soğumasına neden olur.

😊 Sağlıklı ve dengeli beslenmeyen bir vücut hastalıklara daha açık hale gelir. Kreşte ve evde çocuğunuzun her besin grubundan uygun miktarlarda almasını sağlayın. Menülerinde abur cubur ve sağlıksız yiyeceklere yer verilmediğinden emin olun.

😊 Hem kreşte hem de evde ortamın nemi iyi ayarlanmalı. Kuru hava solunum yollarında bulunan ve mikropları yakalama fonksiyonu olan, silia adı verilen tüycüklerin işlevini azaltır. Çocuğunuzun odasında ve kreşte kaloriferin üzerine su dolu kaplar bulunmasını sağlayın.

😊 Hasta çocukları kreşe göndermeyin. Öğretmen, idareci ve diğer velilerle konuşarak tüm ailelerin aynı yöntemi izlemesini sağlayın.

😊 Kış hastalıklarından korunma yollarından biri temizlik kurallarına dikkat etmektir. Çocuklara en az 20 saniye sabun ve su ile ellerini yıkaması gerektiği öğretilmeli ve eğitimleri tarafından gün içinde sıkça ellerin yıkanması sağlanmalıdır. Eller yıkanmadan göz, ağız ve burun ile temastan kaçınılmalı.

😊 Öğrenciler ve personel, öksürür veya hapsirirken ağız ve burunları bir kağıt mendille kapatılmalıdır.

😊 Sınıflar sık havalandırılmalı; temas yüzeyleri (masa, sandalye, kapı kolları) sabun ve deterjanla günlük temizlenmelidir. Bir ölçek çamaşır suyuna 9 ölçek su kullanılarak hazırlanan su, pek çok mikrobu öldürecektir.

😊 Omega 3, omega 6, A ve C vitamini, çinko bağışıklık sisteminin sağlıklı bir şekilde işlev görmesini sağlayan maddelerdir. Çocuklarınızı bu besinlerden zengin beslemeye özen gösterin.

😊 Hasta olduğu bilinen veya öksürük, hapsirik gibi belirtileri olan kişilerle çocuğunuzun mümkün olduğunca temas etmemesini sağlayın.

Dr. Hacer KIRKLIKÇI

636. Cadde No: 11/C
(TRT Genel Müd. Karsısı, Teras Evler Sitesi Arkası)
Oran / Ankara

☎ 0312 490 83 83 (pbx) ✉ info@parlakzihinler.com

www.parlakzihinler.com

f /parlakzihinlercocuk 📷 /parlakzihinlerkres