

SUNDHED & FOREBYGGELSE

I HOLLUF PILE-TINGKÆR

**HVORNÅR ER
BARNET RASK NOK?
HVEM GØR HVAD?
KORREKT HÅNDVASK
TILBUD I
ODENSE KOMMUNE
6 HYPPIGE
BØRNE SYGDOMME
BØRN OG SØVN
BLEAFVÆNNING
OG BLESTOP**



BØRNEINSTITUTION
Holluf Pile-Tingkær



Børneinstitution Holluf Pile-Tingkær består af 8 børnehuse
i lokalområderne Holluf Pile, Tornbjerg og Fraugde.

Kontakt info:

Institutionsleder, Karen m. Sterling.

Mail: kmk@odense.dk

Folderen er lavet i samarbejde med vores lokale sundhedsplejerske.

INDHOLDSFORTEGNELSE

KÆRE FORÆLDE	4
Hvem GØR HVAD – PERSONALETs eller FORÆLDRENEs ANSVAR?	6
SÅDAN UDFØRES KORREKT HÅNDVASK – TRIN FOR TRIN	9

TILBUD I ODENSE KOMMUNE

FAMILIEBEHANDLING	10
SUNDT BØRNEliv SAMMEN	11
FORÆLDRENE ER VIGTIGE SAMARBEJDSPARTNERE	12
TALE- HØRE- OG SPROGINDSATSER I ODENSE KOMMUNE	13

6 HYPPIGE BØRNEsyGDOMME – FOREBYGGELSE / SYMPTOMER / BEHANDLING

LUS	14
SKOLDKOPPER	16
ØJENBETÆNDELSE	18
FEBER	20
BØRNEsÅR	20
DIARRÉ OG OPKASTNING	22

BØRN OG SØVN – EN SUND SØVN GIVER EN GLAD DAG	24
BLEAFVÆNNING OG BLESTOP	26

SUNDHED & FOREBYGGELSE

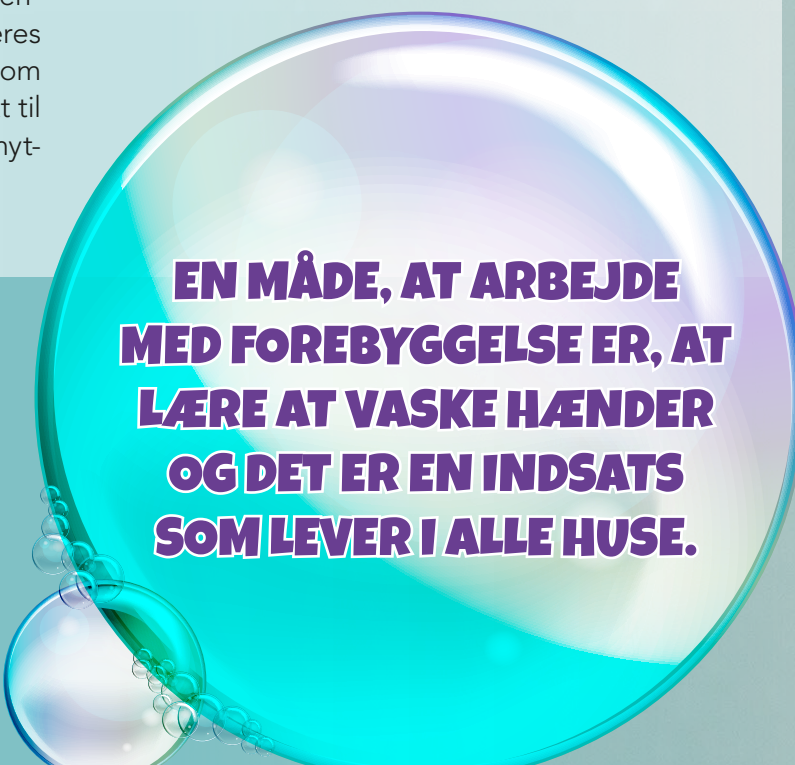
HOLLUF PILE-TINGKÆR

Kære forældre

Vi har i samarbejde med vores 3 tilknyttede sundhedsplejersker udarbejdet denne folder om sundhed og forebyggelse og vi håber i vil tage godt i mod den. Vi håber også det kan give en bedre og en fælles forståelse for hvordan vi skal håndtere sundhed. Samtidig håber vi også at det giver mere tydelighed omkring hvad I som familie kan gøre og hvad personalet i det enkelte børnehus kan gøre.

Har i spørgsmål til indholdet, så kom endelig enten hos Jeres tilknyttede pædagog eller hos Jeres daglige leder. I er også alle velkomne hos mig, som institutionsleder eller I kan tage direkte kontakt til enten Jeres egen sundhedsplejerske der er tilknyttet Jeres børnehus.

En måde, at arbejde med forebyggelse er, at lære at vaske hænder og det er en indsats som lever i alle huse. Derudover, så har vi taget den nationale hygiejne uge til os som er uge 38. I den forbindelse får hvert hus et hygiejnetilsyn og der vil være specifikke hygiejne tiltag, hele ugen igennem.



**EN MÅDE, AT ARBEJDE
MED FOREBYGGELSE ER, AT
LÆRE AT VASKE HÆNDER
OG DET ER EN INDSATS
SOM LEVER I ALLE HUSE.**







HVEM GØR HVAD?

PERSONALET SELLER FORÆLDRENE S ANSWER?

Hvornår er barnet rask nok til at komme i børnehuset?

Det beror ofte på et skøn. Barnet er rask når, det er feberfrit og almentilstanden er upåvirket. Barnet skal kunne deltage i de aktiviteter, det plejer uden at kræve særlig omsorg og pasning. Barnet skal kunne lege og tage med på udflugt.

Hvis et barn kommer i børnehuset uden at være helt rask, har det på grund af nedsat modstandskraft større risiko for at få komplikationer til sygdommen eller pådrage sig en anden sygdom – det kan derfor være en god idé at lade barnet blive hjemme mindst 1 dag, efter det er blevet feberfrit/sygdomsfrit.

Barnet er sygt, hvis almentilstanden er påvirket, hvis det har feber, eller hvis det er specifikke tegn på sygdom.

Hvem gør hvad?

Personalet i børnehuset:

Personalet forebygger smitte primært ved at sørge for, at syge børn ikke opholder sig i børnehuset og ved at opretholde god hygiejne.

Hvis et barn er syg, eller der er mistanke om sygdom har personalet pligt til at:

- Kontakte forældrene med henblik på, at de snarest skal hente barnet hjem
- Om fornødent holde barnet adskilt fra de andre børn, men fortsat holde barnet under opsyn. Sygdom kan hurtigt udvikle sig i alvorlig retning.

Forældrenes ansvar:

- Holde syge børn hjemme
- Respekttere personalets vurdering af, om barnet er sygt/smittefarligt når personalet kontakter forældrene med henblik på at hente barnet hjem
- Orienter sig om sundhedsstyrelsens regler for, hvornår barnet må komme i børnehuset (pjece: "smitsomme sygdomme hos børn og unge" vedhæftet børnehusets hjemmeside)

- Informere børnehuset om, hvad barnet fejler
- Overholde de generelle hygiejniske forholdsregler og være opmærksom på opslag om evt. skærpede regler i særlige situationer.

Lad vær, at smit – vask hænder tit

God håndhygiejne mindsker sygefravær blandt børn og voksne.

Vask altid hænder før:

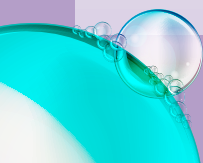
- Madlavning
- Der skiftes arbejdsgang under madlavning
- Måltider
- Børnehuset forlades

Vask altid hænder efter:

- Leg udenfor
- Toiletbesøg
- Hjælp til toiletbesøg
- Bleskift
- Næsepudsning
- Nys/host
- Sortering af urent vasketøj
- Kontakt med dyr

Hyppig håndvask sænker antallet af infektionssygdomme hos både børn og personale i daginstitutionerne. Det medfører et naturligt men dog markant fald i årlige sygedage. Især falder sygeligheden hos børn under to år, hvis de lærer at vaske deres hænder ordentligt og ofte nok.

Håndvask foretrækkes frem for hånddesinfektion i daginstitutionerne, fordi det er vigtigt at fastholde og styrke den håndhygiejniske vane, som børn har med hjemmefra.



**HÅNDVASK
FORETRÆKKES FREM FOR
HÅNDDESINFEKTION I
DAGINSTITUTIONERNE, FORDI
DET ER VIGTIGT AT FASTHOL-
DE OG STYRKE DEN HÅND-
HYGIEJNISKE VANE, SOM
BØRN HAR MED
HJEMMEFRA.**





Desuden er håndvask den bedst egnede metode, når hænder er synligt tilsmudsede, som det ofte er tilfældet hos børn.

Det er en betydningsfuld pædagogisk opgave at lære børn gode håndhygiejniske vaner allerede fra småbørnsalderen.

Både forældre og personalet i daginstitutionerne har stor betydning som rollemodeller, når det drejer sig om at lære børn at vaske deres hænder.

Vi har i institutionsbestyrelsen besluttet, at fokus på håndhygiejnen skal øges i et forsøg på at reducere

sygedagene blandt børn og voksne. Undersøgelser har vist, at en god håndhygiejne kan eliminere hver tredje sygedag.

Personalet i børnehuse vil sætte ekstra fokus på håndhygiejnen.

Vi ønsker derfor med denne folder at give gode råd til en optimal håndhygiejne i hjemmene, samt at opfordre alle forældre til at hjælpe os med at indarbejde og fastholde gode hygiejniske vaner hos vores børn.

Med venlig hilsen Institutionsbestyrelsen.

MELODI:

Den lille frække Frederik

Den lille frække tommeltot,
De andre fingre vaskes godt,
skal vaskes ren for jord og snot,
og nu er hele hånden flot.

Med vand og sæbe vaskes ren,
Så tørres hånden rigtigt godt,
se hånden, hvor den bliver pæn.
hvor har du altså gjort det godt!



**HÅNDVASK RITUALET KAN GØRES TIL EN HYGGELIG LEG
VED AT SYNGE OVENSTÅENDE SANG, MENS HÆNDERNE
VASKES. NÅR SANGEN ER SUNGET ER DER GÅET MERE
END DE PÅBUDTE MIN. 15 SEKUNDER.**



SÅDAN UDFØRES KORREKT HÅNDVASK – TRIN FOR TRIN

1. Hænder og håndled fugtes inden der tilsættes et pump sæbe
2. Sæben fordeles grundigt over hele hånden
3. Hænderne vaskes grundigt i minimum 15 sekunder.



Vand



Sæbe



Fordeling af sæbe



Mellem fingrene



Fingerspidserne



Håndryggene



Tommelfingrene



Håndfladerne



Håndleddene



Skyl grundigt



Tør grundigt



ODENSE KOMMUNE TILBYDER

FAMILIEBEHANDLING

Familier, der har brug for særlig støtte fordi børnene ikke trives, kan gennem en henvisning få hjælp og støtte. Spørg din daglige leder, som kan hjælpe dig videre i systemet. Vi henviser i første omgang til anonym rådgivning, det betyder at de ikke opretter en sag på jer og jeres barn før der er behov for specifik støtte.

Sammen med forældrene og andre omkring barnet kan der laves en undersøgelse, som viser, hvilken form for støtte barnet har behov for. Undersøgelsen skal også vise, om der er behov for at iværksætte hjælpeforanstaltninger. Hjælpeforanstaltningerne kan bl.a. omfatte støttende samtaler, praktisk eller pædagogisk hjælp, familiebehandling, personlig rådgiver eller kontaktperson. For at kunne hjælpe bedst muligt, tager vi individuelle hensyn til barnet og familien i vores rådgivningstilbud.

Center for Indsatser Børn og Unge (CIBU) varetager et bredt spektrum af behandlinger, der fordeler sig

på fire forskellige områder: forebyggende behandling, dagbehandling, alternativ til anbringelse og anbringelser (døgnbehandling).

Samlet set dækker behandlingsenhederne dag- og døgnforanstaltninger for behandling og rådgivning indenfor Servicelovens § 11, 52, 54 og 71 i Odense Kommune.





ODENSE KOMMUNE TILBYDER

SUNDT BØRNELIV SAMMEN

Tidlig opsporing og indsats samt tværgående samarbejde mellem dagtilbud, forældre og fagpersoner fra Sundhed og Forebyggelse (SOF).

Tidlig opsporing og tværfaglig indsats i fokus

- Sproglig udvikling
- Motorisk udvikling
- Livsstilsproblematikker
- Samspil i familien
- Mental sundhed og trivsel

Desuden styrkes samarbejdet mellem Sundhed og Forebyggelse og dagtilbuddene. Det sker gennem nye samarbejdsmetoder, der supplerer den eksisterende indsats og udbygger viften af sundhed- og trivselstilbud til børn og familier:

- En opsporende del, hvor sundhedsplejersker besøger alle børnehuse og dagplejepædagoger med det formål at sparre om tidlige bekymringer i forhold til et enkelt barn eller en børnegruppes

sundhed og trivsel. Der afholdes et dialogmøde i alle dagtilbud mindst en gang om året.

- En indsatsdel, hvor der kan iværksættes individuelle indsatser for det enkelte barn og familie efter behov og mere generelle forløb for hele børnegrupper, der udvikler den pædagogiske praksis på området. Alle fagligheder i Sundhed og Forebyggelse byder ind i forhold til børnenes sundhed og trivsel. Det være sig sundhedsplejersker, tale/hørekonsulenter, fysio- og ergoterapeuter, professionsbachelorere i ernæring og sundhed, familiebehandlere og psykologer.
- Derudover inviterer vi enten en sundhedsplejerske eller familiebehandler med til første møde i børnehuset. Det kan også være hvis personalet har brug for sparring at de inviteres med til en samtale.



ODENSE KOMMUNE TILBYDER

FORÆLDRENE ER VIGTIGE SAMARBEJDSPARTNERE

Indsatserne i Sundt Børneliv Sammen kommer til at ske gennem et styrket samarbejde mellem personale i dagtilbud, forældre og andre i barnets netværk samt de faglige medarbejdere i Sundhed og Forebyggelse.

Et stærkt samarbejde mellem forældre og faggrupper på 0-6-årsområdet understøtter barnets tidlige udvikling og er af afgørende betydning, hvis indsatser målrettet børn og unge skal opnå den ønskede effekt – ikke mindst i de tidlige år.

For yderligere spørgsmål, kan du kontakte medarbejdere i dit barns dagtilbud eller din sundhedsplejerske.

**ET STÆRKT
SAMARBEJDE MELLEM
FORÆLDRE OG FAGGRUPPER
PÅ 0-6-ÅRSOMRÅDET
UNDERSTØTTER BARNETS
TIDLIGE UDVIKLING OG
ER AF AFGØRENDE
BETYDNING!**



ODENSE KOMMUNE TILBYDER

TALE- HØRE- OG SPROGINDSATSER I ODENSE KOMMUNE

Odense Kommune tilbyder tale-høre-sprog indsatser for børn, unge og voksne med særlige behov.

Børn og unge

- Logopædisk udredning af børn og unge med henblik på fremtidig indsats
- Sproggrupper for 0-6 årige børn med behov for en specialiseret indsats
- Råd og vejledning til børn og unge med høre vanskeligheder og deres netværk
- Undervisning af børn og unge, som er nye brugere af høreapparat og deres nærmeste pårørende
- Behandling af børn og unge med stamme vanskeligheder samt råd og vejledning til netværk
- Råd og vejledning til børn og unge med kommunikative vanskeligheder og deres netværk
- Undervisning til børn og unge med stemme-/tale vanskeligheder samt råd og vejledning til netværk

Hvert børnehus har 1 pædagog, som har særligt ansvar for det sproglige arbejdsmiljø. Hele insti-

tutionen har 1 særlig sprogvejler, hvor alle pædagogerne kan henvende sig og få sparring på sprog arbejdet.

Alle 8 huse har enten en kænguru eller en bogorm, hvor der står bøger til at låne med hjem. Se evt. mere i vores folder ang. Sprog – spørg efter den hos personalet.



6 HYPPIGE BØRNESYGDOMME

1. LUS

Hovedlus smitter meget og er meget generende for den, der har dem. Det er oftest børn i alderen 3-10 år, der får lus. Tilfælde med hovedlus optræder hele året, men der er flest i august til november og februar til april.

Om smitte

Hovedlus lever på mennesker helt nede ved hovedbunden i både rent og snavset hår. Lus kan hverken hoppe eller flyve og spredes derfor udelukkende ved direkte kontakt mellem mennesker, fx hvis man sover tæt sammen, deler hue eller kam/børste. Hovedlus kan leve i op til 48 timer, hvis de ikke kommer væk fra hovedbunden. Man kan ikke blive smittet med luseæg, og hovedlus overfører ikke sygdomme mellem mennesker.

Smitteperiode: fra smittetidspunktet til der ikke er levende lus i håret længere.

Om forebyggelse

I hjemmet:

- Undersøg barnet jævnligt – helst en gang om ugen og altid, når deres kammerat har fået lus.
- Giv besked i børnehuset og omgangskreds ved lusefund.
- Har et familiemedlem lus, efterses hele familien ved kæmning.
- Ved fund af lus -> iværksæt effektiv lusebehandling enten ved kæmning alene eller ved lægemiddelgodkendt lusemiddel og kæmning.

I børnehuset:

- Informér alle forældre hver gang, der er konstateret lus hos et barn.
- Kontrollér evt. om barnet er startet i behandling, når det møder op dagen efter, at børnehuset har konstateret lus.
- Tag emnet op på forældremøder, så forældrene kender deres ansvar.
- Aftal evt. faste lusekampagner i årets løb, gerne efter ferier.

Symptomer

Inkubationstid: når lus har bevæget sig fra et hoved til et andet, har man fået lus. Lusene lægger æg, der udvikler sig til nye lus. Æg til æg-cyklus varer ca. 3 uger.

Kløe i hovedbunden, men der kan gå flere uger, fra en person har fået lus til det begynder at klø. Mange lus eller hyppig smitte kan medføre sår eller infektioner i hovedbunden.

Lusene kan ses i håret nede i hovedbunden, hvor de suger blod. En nyudklækket nymfe er 1 mm lang. Nymferne kan være vanskelige at finde. De voksne lus er 2-3 mm lange insekter, farven varierer fra gråhvid til meget mørk, og de kan bevæge sig hurtigt.

Lusene lægger deres æg nede ved hårbunden. Æggene er knap 1 mm store, hvidgule og fastklæbede til håret. Æggene kan ligne skæl, men kan i modsætning til skæl ikke trækkes af hårene med fingrene. Lus og æg findes i største mængder i nakken og bag øret.

Behandling

Behandling består af kæmning alene eller brug af lægemiddelgodkendt lusemiddel og efterfølgende kæmning. Kæmning er en effektiv, billig og uskadelig metode til at fjerne lus. Metoden kræver at man er meget omhyggelig, og at kæmning gentages hver anden dag i en periode på 14 dage. Kæmmevejledning kan findes på skadedyrslaboratoriets hjemmeside www.dpil.dk

Film om kæmning kan ses på www.farvellus.dk

Resistent mod insektgiftene i luseshampoo er udbredt. Anvendes luseshampoo, skal brugsanvisningen følges nøje, og effekten skal kontrolleres. For at sikre, at alle levende lus er døde, foretages efterfølgende kæmning. Kun personer med lus skal behandles. Kamme, børster, huer og lignende kan enten ligges i sulfvand eller vaskes i vaskemaskine, ligges i fryseren eller isoleres i 48 timer.

**Hovedlus 1-3 mm lang****Luseæg****Luse bid**

Forældrene har ansvar for forebyggelse og behandling af lus. Personalet i børnehuset og i den kommunale sundhedstjeneste er behjælpelig med råd og vejledning.

Komme i børnehuset

Barnet må først komme i børnehuset igen, når behandlingen er iværksat. Hvis personalet opdager lus hos et barn, kan barnet ikke sendes hjem af den årsag, men personalet må gerne ringe.

LÆS MERE HER:**KÆMMEVEJLEDNING
WWW.DPIL.DK****FILM OM KÆMNING
WWW.FARVELLUS.DK**

6 HYPPIGE BØRNESYGDOMME

2. SKOLDKOPPER

En børnesygdom, der skyldes virus der viser sig ved blæredannelse af huden.

Om smitte

Smitte overføres med luftvejssekret eller væske fra blærerne via hænder eller genstande eller ved dråber, der hostes ellers nyses ud i luften. Sygdommen er meget smitsom. De tørre sårskorper smitter ikke.

Om forebyggelse

God hygiejne mindsker risikoen for smitte ved berøring. Det er vigtigt at barnet vasker hænder og får klippet negle for at kradsning ikke medfører en bakteriel infektion. Børnesår er en hyppig komplikation, men kan begrænses ved at anvende zinkliniment for at tørre blærerne og mindske kløen.

Det er muligt at vaccinere mod skoldkopper.

Symptomer

Inkubationstid: man bliver syg 2-3 uger efter smitte. Sygdommen kan begynde med utilpashed og let feber, men udslættet er ofte det første sygdoms-

stegn. Det begynder på kroppen eller i hårbunden og breder sig derefter til ansigt og i mindre grad til arme og ben. Først opstår røde pletter, og i disse dannes små, vandklare blærer, der brister eller tørrer ind og danner sårskorper. I løbet af de første 4-5 dage fremkommer nye blærer, og sygdommen plejer at være overstået efter 1 uge, men skorperne kan være længe om at falde af, der er ofte udtalt kløe, og kradsning kan give infektion i sårene.

Behandling

Der gives normalt ingen behandling mod sygdommen. Imod kløe kan anvendes zinkliniment, som kan købes i håndkøb.

Komme i børnehuset

Når skorperne er tørret ind, er smittefaren overstået.

**SKOLDKOPPER
BEGYNDER PÅ KROPPEN
ELLER I HÅRBUNDEN OG
BREDER SIG DEREFTER
TIL ANSIGT OG I MINDRE
GRAD TIL ARME OG BEN.
SYGDOMMEN PLEJER AT
VÆRE OVERSTÅET
EFTER 1 UGE!**



Røde pletter



Vandklare blærer



Sårskorper

6 HYPPIGE BØRNESYGDOMME

3. ØJENBETÆNDELSE

Om smitte

Smitten overføres ved berøring og via genstande som håndklæder og legetøj. Der kan også ske smitte gennem luften med hoste eller nys.

Om forebyggelse

Øjenbetændelse forebygges med god hygiejne. Korrekt håndhygiejne er vigtig.

Symptomer

Ved øjenbetændelse skelnes mellem milde og svære tilstande

Milde tilstande

Der er to former for meget milde tilstande af øjenbetændelse, der specielt opstår hos forkølede børn.

Den første – mild øjenbetændelse med let rødme, tåreflåd og lidt pudsdannelse i øjenkrogen (gule klatter) mest udtalt efter søvn. Dette skyldes tilstopning af tårekanalen på grund af hævede slimhinder.

Den anden – skyldes nogle virus, der kun er lidt smitsomme. Symptomerne her er ikke ret udtalte, og almentilstanden er ikke påvirket. Antibiotika har ingen virkning.

Svære tilstande

I sjældne tilfælde kan der være tale om sværere form for øjenbetændelse, der enten kan være forårsaget af virus eller af bakterier. I disse tilfælde driver øjet med pus, og der er rødme og hævelse. Barnet oplever tørhedfornemmelse svie, brænden i øjet, lysskyhed og tåreflåd. Almentilstanden kan være påvirket.

Denne form for øjenbetændelse er meget smitsom, og barnet må ikke komme i børnehuset. Tilstanden kræver lægebehandling.

Behandling

Ved alle former for øjenbetændelse bør man være meget omhyggelig ved rensning af øjnene for ikke at sprede smitten fra det ene til det andet. Rens med vat med lunkent vand. Bevægelsen er fra øjenkrogen og ud. Man bør ikke bruge det samme vat til begge øjne.

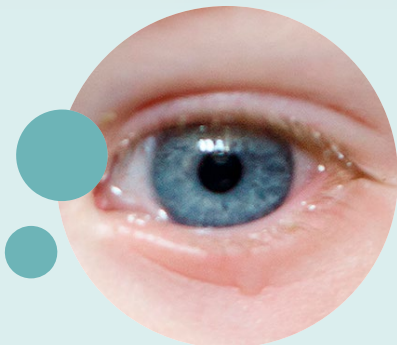
Komme i børnehuset

Børn med mild øjenbetændelse må gerne komme i børnehuset.

Børn med svær øjenbetændelse må ikke komme i børnehuset. – Et barn med symptomer på svær øjenbetændelse bør undersøges af en læge.

Når barnet har været i behandling i mindst 2 døgn, og der ikke længere er pusflåd, lysskyhed eller påvirket almentilstand, må det komme i børnehuset, selvom behandlingen skal fortsætte i længere tid.

**RENS MED VAT
MED LUNKENT VAND.
BEVÆGELSEN ER FRA
ØJENKROGEN OG UD.
MAN BØR IKKE BRUGE
DET SAMME VAT TIL
BEGGE ØJNE.**



Mild øjenbetændelse



Svær øjenbetændelse



Pudsdannelse



6 HYPPIGE BØRNESYGDOMME

4. FEBER

Ved temperaturmåling i endetarmen er den normale temperatur 36,5°C – 37,5°C om morgenen og op til 37,9°C om aften. Temperaturen bør måles, når barnet har hvilet i 30 minutter i et ikke for varmt rum. Under almindelige leg og gråd kan temperaturen stige til 38°C, uden barnet fejler noget.

Hvis barnets almentilstand er påvirket i børnehuset, og man ønsker at måle temperatur, da foretrækkes et øretermometer.

Feber er et symptom på sygdom, man bør derfor ikke forsøge at slå feberen ned med paracetamol (Pinex, Pamol...) med mindre man har aftalt det med en læge, da det vil sløre barnets symptomer.

Ved feber mister kroppen meget væske ved fordampning. Man bør derfor sørge for at barnet drikker rigeligt for at undgå væskemangel. Dette er specielt vigtigt, når der også er opkastning og diarré. Jo mindre barnet er, jo mere sårbart er det overfor væskemangel.

Må komme i børnehuset:

Barnet må ikke komme i børnehuset hvis det har feber.

**VED FEBER MISTER
KROPPEN MEGET VÆSKE
VED FORDAMPNING. MAN
BØR DERFOR SØRGE FOR
AT BARNET DRIKKER
RIGELIGT FOR AT UNDGA
VÆSKEMANGEL.**

5. BØRNESÅR

Meget smitsomme sår, der skyldes bakterier (primært stafylokokker eller streptokokker).

Om smitte

Smitte overføres fra væske fra såret via hænder eller genstande. Smitte kan komme fra raske, der bærer bakterien i næsen.

Smitteperiode: så længe sårene væsker, og så længe der er skorper.

Om forebyggelse

Væske fra børnesår er fyldt med bakterier, og da små børn ikke har forståelse for renlighed og hele tiden vil berøre sårene, er det vigtigt at overholde reglerne for, hvornår børnene må komme – også selvom børnene ikke er særligt syge.

Korrekt håndhygiejne og en god rengøringsstandard er vigtigt i forebyggelsen af smittespredning.

Symptomer

Inkubationstid: få dage.

Sårene begynder som regel med en lille rød plet, der hurtigt udvikler sig til et væskende sår, der dækkes af gullige skorper. Sårene kan sidde overalt på huden, men er hyppigst omkring næse og mund.

Behandling

Børnesår kræver normalt lægebehandling.

Komme i børnehuset

Børnene må ikke komme i børnehuset, før sårene er tørret ind, og skorperne er faldet af. Selv om der er iværksat behandling, kan sårene godt smitte.





Øretermometer



Børnesår hyppigst omkring
næse og mund



Børnesår

6 HYPPIGE BØRNESYGDOMME

6. DIARRÉ OG OPKASTNING

Ved diarré forstås pludselig opståede, vandtynde afføringer eller flere løse afføringer inden for et døgn. For at man kan tale om diarré, skal der være sket en klar ændring af afføringens konsistens eller hyppighed i forhold til barnets sædvanlige afføringsmønstre. Blandt spæd- og småbørn er det hyppigst virus, der er årsagen til diarré. Det drejer sig især om norovirus, der giver Roskildesygge og rotavirus, som især er hyppig i vinterhalvåret.

Om smitte

Smitte overføres med afføring og opkast via hænder, genstande eller fødevarer. Især norovirus kan overleve lang tid på overflader og kan være vanskelig at komme af med selv ved omhyggelig rengøring og hygiejne. Den væsentligste smitteoverførsel i børnehuset sker fra personer, der er i inkubationsperioden, har diarré i familien, aktuelt er syge, eller er kommet for hurtigt tilbage i børnehuset.

Om forebyggelse

På grund af smitte via hænderne er god håndhygiejne, herunder efter toiletbesøg og bleskift, vigtigt for at forebygge spredning af diarré. Det er muligt at vaccinere mod rotavirus.

Symptomer

Inkubationstid: Oftest et par dage

De typiske symptomer på maveinfektioner er opkastning, diarré, mavesmerter og evt. feber. Mavesmerterne er oftest turevise.

Behandling

Lægen kontaktes:

- Hvis barnet er sløvt og fraværende
- Hvis det drejer sig om spædbarn
- Hvis barnet kun drikker ganske lidt, eller hvis barnet ikke tisser
- Hvis der er blodig afføring eller tegn på smerter i maven

Komme i børnehuset

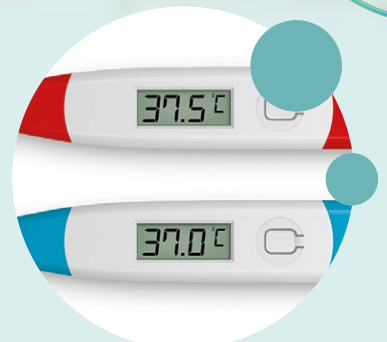
Når barnet er rask og afføringen er normal. I tilfælde af Roskildesygge (norovirus) anbefales dog 2 dage hjemme, efter diarré og opkast er ophørt.



**Vaccination mod
rotavirus er muligt**



**God håndhygiejne
er vigtigt**



**Normaltemperatur
morgen og aften**





**NÅR BØRN BLIVER
SYGE ER DEN VIGTIGSTE
MEDICIN KÆRLIGHED,
NÆRVÆR OG OMSORG
FRA DE MENNESKER,
DE KENDER OG HAR
TILLID TIL.**



BØRN OG SØVN

EN SUND SØVN GIVER EN GLAD DAG

God søvn medfører overskud på alle planer: Humøret stiger, sanseindtryk bearbejdes, immunforsvaret styrkes, man vokser bedre, og hjernen og kroppen reparerer sig selv under søvn samtidig med at en lang række livsvigtige processer finder sted. God søvn er derfor vigtig for at fungere godt – både som barn og voksen.

Søvnforskeres undersøgelser har vist, at børn med søvnmangel kan have indlæringsvanskeligheder og motorisk uro (Allan Hvolby).

Søvnen er opdelt i 4 stadier, der går fra meget let søvn til dyb søvn

Stadie 1: glidende overgang til søvn
– man vækkes let.

Stadie 2: tungere søvn (15-30 min.)
– man er svært at vække.

Stadie 3: dybere søvn.

Stadie 4: dyb søvn (20-45 min.)
– man er næsten umulig at vække.
Ved vækning er man omtumlet og uklar.

Forløbet fra stadie 2-4 er svarende til 1 søvncyklus. I løbet af en nat gennemgår man ca. 4-5 søvncykli.



- Et barn på 2 år har sovet mere end halvdelen af sit liv.
- Børn skal have faste sovetider og søvnrutiner til natten.
- Forældre skal tage sig tid til at natte barnet. For at barnet skal føle sig trygt, er det vigtigt at skabe harmoniske rammer om søvnen et trygt søvnritual.
- Barnet skal lære selv at falde i søvn. Derfor siges der godnat, når barnet er døst, men endnu ikke sover. Det gør det lettere for barnet at falde i søvn, når det vågner om natten.
- Det er normalt, at småbørn vågner 3-4 gange pr. nat. Barnet skal så vidt muligt overlades til selv at falde i søvn for at undgå for lange vågenperioder.
- Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov. Barnet skal derfor have lov til at sove så længe, det behøver. Afbrydes barnets naturlige behov for dagsøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt.

Det er vigtigt, at børn i alle aldre får lov til at sove igennem i sin søvncyklus både om natten og dagen. Konsekvensen af en brudt søvncyklus er et uroligt og utilfredst barn, der er længe om at vågne og har svært ved at falde i søvn igen. Det er derfor ingen nogen god idé at vække børnene af middagssøvnen i håb om, at de vil sove bedre om natten. God søvn om dagen gør det tværtimod lettere for barnet at falde i søvn og sove om natten.

Hold den samme døgnrytme – også i weekenden. Det understøtter barnets egen rytme og gør det lettere at putte.

Søvnbehov

Alder 0 – 3 måneder: 16 – 20 timer pr. døgn

Alder 3 – 12 måneder: 11 – 16 timer pr. døgn
(middagslur 1 – 4 gange pr. dag)

Alder 1 – 3 år: 12 – 13 timer pr. døgn
(middagslur 1 – 2 gange pr. dag)

Alder 3 – 5 år: 11 – 12 timer pr. døgn
(nogle børn behøver stadig middagslur)

Et barn har sovet tilstrækkeligt, når det er udhvilet.





BLEAFVÆNNING OG BLESTOP

HVORNÅR ER TIDEN INDE TIL AT SIGE FARVEL TIL BLEEN?

Det er forskelligt fra barn til barn...

Det er helt individuelt fra barn til barn hvornår de første tegn viser sig, men normalt vil det tidligst ske i 18 måneders-alderen og senest i fire-årsalderen. De fleste børn når dog at stoppe med at bruge ble – i hvert fald i dagtimerne – inden eller omkring børnehavestart.

Hvis afskeden med bleen skal være en succes kræver det, at barnet er klar til det. Det er det først, når det kan kontrollere, at det tisser. Dette kræver en modning i hjernen. Det betyder, at barnet først kan mærke at det tisser og senere kan kontrollere det. Derfor giver det ingen mening at træne renlighed, før barnet er modent til det, og dette er individuelt.

Otte tegn du kan se efter, når du tænker dit barn er parat til at blive renlig

Når dit barn...

- kan holde sig tør i bleen i mindst to timer efter skiftning;
- har regelmæssig og forudsigelig afføring;
- kan følge simple mundtlige instruktioner, som du giver det;
- gør opmærksom på, at det tisser/laver med grimmasser eller siger det til dig;
- kan tage sine bukser af og på;
- er interesseret i toilet/potte, og hvad det kan bruges til;
- er utilpas ved at have en snavset ble på;
- gerne vil have underbukser på;

Dit barn skal have mindst tre af disse tegn før det er parat til, at I begynder at nærme jer ble-fri zone.

Helt væk med bleen

Når barnet er blevet rigtig god til selv at sige til, når det skal lave eller tisse, og gerne går på toilet, når en voksen minder om det, er der kun sjældent episoder, hvor bleen er nødvendig – så er det tid. Få barnet med på ideen. Du kan fx sige:

Jeg synes, du skal prøve at være helt fri for bleen. Det bliver da dejligt at være helt uden den

Aldersguide

1½ år

Det tidligste tidspunkt et barn kan kontrollere blære og endetarm. Nogle ganske få børn er renlige i denne alder.

2½-3 år

De fleste børn bliver renlige i denne alder. Det vil sige, at de kan klare sig uden ble om dagen, men langt de fleste har i måneder eller op til et halvt år brug for en ble om natten.

4-5 år

På dette alderstrin har mange børn stadig brug for natble.

Tre trin til at blive ble-fri

1. trin – opmærksomhed

Det første spæde tegn er, at barnet giver udtryk for at det tisser. Det kan for eksempel være, at barnet siger "tis."

Her skal man som forældre ikke foretage sig noget, men blot notere sig, at det første skridt er taget. Nogle børn kan godt vise kort interesse for projektet, og så kan interessen gå i sig selv igen. Sker det, må man igen bare følge barnets signaler og vente lidt.

2. trin – øvelse gør mester

Næste skridt er, at barnet kan mærke tissetrang lige inden det tisser. Og det signal, skal forældre handle på.

Så snart barnet siger, at det skal tisse skal potten frem eller barnet skal sættes på toilettet. Nogle gange vil I nå det - andre gange ikke. I kan også prøve at sætte jeres barn på potten/toilet med jævne mellemrum i løbet af dagen.



Det kan være svært at vide, hvornår det er det helt rette tidspunkt, men i stedet for hele tiden at spørge barnet, om det skal tisse, så tag det med på toilettet. Bleafvænning kan ikke forceres, men ved at vise barnet at det er en god vane at gå på toilettet inden en køretur eller inden sengetid, lærer du dit barn at tage ansvar og selv mærke efter, hvornår det skal på toilettet.

Det kan være held, hvis der kommer noget i potten/toilettet og ikke et tegn på, at barnet reelt har fornemmelse for det endnu. Men det er en god øvelse, som hjælper barnet med at blive bevidst om potten/toilettet.

Mange forældre vil sikkert hurtigt opdage, at bare dét at få barnet til at blive siddende på potten/toilettet er en kunst i sig selv. For selv om barnet ikke skal tvinges til det, så har mange børn brug for lidt hjælp.

Derfor kan det være en god idé at gøre pottetræning til en hyggelig stund for eksempel ved at læse en bog eller synge sammen.

3. trin – ingen vej tilbage

Det sidste og måske mest krævende skridt er, når bleen skal helt af. Det kan man gøre, når barnet er i stand til at kunne mærke tissetrangen et stykke tid inden det skal tisse.

Oftest vil barnet selv bede om at få bleen af. Ellers kan du foreslå at bleen skal af, når du har oplevet, at dit barn har sagt til i tide nogle gange. Og har man først taget bleen af, så skal den IKKE på igen. Dog med to undtagelser:

- 1) hvis barnet ikke kan lide at lave afføring i potten
- 2) om natten.

Cirka 20 procent af alle børn har svært ved at vænne sig til at lave afføring, når de ikke har ble på. Derfor beder de ofte om at få ble på, når de skal lave stort. Det skal man acceptere og være forberedt på, og det kan sagtens fortsætte til barnet er omkring fire til fem år.

Når det gælder natten skal man give sit barn ble på, indtil man har oplevet tørre natbleer i 14 dage. Tjek bleen lige når barnet vågner, så det ikke når at tisse i bleen efter det er vågnet.

Dette er de to eneste grunde til at give sit barn ble på igen. Ud over dét er der ingen vej tilbage. At skulle ud til bryllup eller på besøg i et hjem med nogle fine hvide sofaer er ingen undskyldning. Her må man bare være endnu mere opmærksom på sit barn og jævnligt spørge, om barnet skal på toilettet.

Det samme gælder i øvrigt, når I kan se, at barnet er optaget af en leg. Barnet gider måske ikke slippe legen og så er det en god idé at være ekstra opmærksom og sørge for, at barnet kommer på toilet indimellem. Barnet kan slet ikke forholde sig til, at du hele tiden spørger om det skal tisse. Tag i stedet barnet i hånden og sig: "Vi går lige ud og ser, om du skal tisse".

Hvor lang tid det tager at blive renlig, er svært at sige. Det er meget individuelt. Du må indstille sig på alt lige fra et par uger til et år.

Forberedelse af uheld

For nogle børn går det let at kontrollere de nye funktioner. Men for næsten alle børn sker det af og til, at de kommer til at tisse i bukserne eller lave afføring. Måske lidt uopmærksomhed er nok, og pludselig sker det bare. Det kan også være koldt, eller der var bare for langt til et toilet. For barnet er det dejligt at have tørre bukser med, så det ikke

er noget større problem. Det er motivation, glæde og nysgerrighed, der skal drive jeres barn fremad. Der sker jo uheld - og med dem er det bedst, at I forholder jer neutralt og siger: "Øv, det var ærgerligt. Den slags sker, nu skal jeg hjælpe dig med noget rent tøj"...

Børn har meget sjældent uheld med vilje. Det sker bare. Så barnet skal have hjælp og ikke skæld ud. Hvis du presser dit barn eller straffer det, fordi det har "mange uheld", så kan I risikere at ende i en uheldig spiral, hvor pres og skæld ud vækker trods og modstand hos barnet. Det er jo præcis det modsatte, der er behov for.

Du kan også hjælpe barnet til at komme på toilettet, når det ser trængende ud - måske tripper det - eller går lidt for sig selv.

En daglig rytme kan også være en stor hjælp. Det er for eksempel ofte lige efter de store måltider, at barnet har brug for at komme på toilettet. Og så før og efter barnet har sovet.

Ble og børnehuset

Når bleen er kommet helt af, og måske lidt før, skal man naturligvis informere barnets børnehus om det.

Når barnet er klar til selv at vise initiativ på ovenstående, bakker personalet op i processen omkring renlighed.

Forhør dig i børnehuset og spørg, hvordan de takler det. Personalet kan give gode råd og vejledning og der er mulighed for at være opmærksom på barnet og hjælpe jer med processen omkring renlighed.

– Under alle omstændigheder kræver det, at du giver dit barn bunker af skiftetøj med i børnehuset, for der kan ske mange uheld, både derhjemme og ude, og det skal man som forælder indstille sig på. Det er blot en del af en god proces på vej mod et blestop.







BØRNEINSTITUTION
Holluf Pile-Tingkær