

# Hastalık mevsimi de açılmasın!



Uzun tatilin ardından okula alışmak zor, bulaşıcı hastalıklarla mücadele etmek daha da zor... Uzmanlar, sorunsuz okula dönüş için motivasyonu artırmanın yollarını ve bulaşıcı hastalıklarla mücadele etme tekniklerini anlattı

**O**kullarla birlikte hastalık mevsimini de açmayın! Steril evlerden çıkıp kapalı ve kalabalık okul ortamında daha fazla vakit geçirmeye başlayan çocukların hastalanma riski yüksek... Özellikle solunum yolu rahatsızlıklarına karşı dikkatli olunması gerekiyor. Memorial Şişli Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Uz. Dr. Ercan Tutak, sonbaharda damlaçık yoluyla yayılan ve solunum yollarına yerleşen virüslerin yol açtığı enfeksiyonlarda artış görüldüğünü söylüyor. Özellikle eylül ile mart ayları arasında gribe karşı daha da dikkatli olmak gerekiyor. Ateş, baş ağrısı, halsizlik, kırgınlıkla başlayan grip, öksürük, burun akıntısı ya da tıkanıklığı ardından akciğer enfeksiyonu, sinüzit ve orta kulak enfeksiyonu gibi hastalıklarla birlikte görülebilir.



## GEREKSİZ ANTİBİYOTİĞE DİKKAT

Tutak, öksürük ve burun akıntısı şikâyeti olan çocuklara gereksiz yere antibiyotik ve şurup verildiğine dikkat çekiyor: "Oysa yapılan çalışmalar virüs enfeksiyonlarında bu ilaçların etkili olmadığını ortaya koyuyor. Ateş düşürücülerin gereksiz yere kullanımı, çocukların doğal bağışıklık sisteminin güçlenmesine engel oluyor."

## OKULA BAŞLAYACAK 66 AYLIK ALERJİK ÇOCUKLARA DİKKAT!

Okula başlamak çocuklar için kolay bir durum değil, büyük bir stres kaynağı. Çocuk Sağlığı Hastalıkları ve Alerji Uzmanı Prof. Dr. Yonca Tabak, stresin mide asit salgısını artırdığını söylüyor: "Alerjik astımı olan çocukların yüzde 80'inde mide reflüsü olduğu biliniyor. Reflü eğer strese bağlı artarsa bunun astımı alevlendirmesi söz konusu olabilir. Astım reflüsü, reflü astımı kötüleştirir ve bu kısır döngü psikolojik sorun ortadan kaldırılmadan geçmeyecektir." Çocuklarda reflüye neden olabilecek kakao içeren çikolata gibi gıdaların ödül olarak kullanılmaması, kakaolu süt, yağda kızartma gıda ya da paketlenmiş ürün tercih edilmemesi şikâyetleri

azaltabilir.

Uzun tatilin ardından okula dönen çocuklar farklı tepkiler gösterebilir. Okula gitme konusunda huysuzluk yaşayan çocuklar karşısında anne-babalar da zaman zaman çaresiz kalabiliyor. Peki, çocuğu okula yeni başlayan veliler nelere dikkat etmeli, karşılaştıkları problemleri nasıl aşmalılar?

## OKULA DÖNÜŞ ZOR OLMASIN!

Rehberlik Uzmanı Hakan Baykal, çocuklar okula başladığında yeni bir döneme girdikleri için anne-babanın desteğine ihtiyaç duyduğunu vurguluyor. Bu beklenti, aşırı ilgi gördüğü ev ortamından çıkıp kendisi gibi çok sayıda kişiyle aynı ortamı paylaşmasından kaynaklanabilir.

## Sağlam kafa sağlam vücutta

**Ç**ocukların okuldaki başarısı, doğru motivasyon kadar doğru beslenmeye bağlı. Memorial Ataşehir Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Uz. Dyt. Şefika Aydın Selçuk'tan, okul çağındaki çocukların nasıl beslenmesi gerektiğine dair tüyolar...

- Çocuğun bilişsel gelişimi için iyot tüketimine özen gösterilmeli. İyot tüketimi IQ seviyesini 13.5 puan etkiliyor. En iyi iyot kaynağı olan iyotlu tuz ölçülü bir şekilde tüketilmelidir.
- Et, tavuk, balık, yumurta, baklagiller, pekmez, tahin, kuru meyveler, koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi demirden zengin gıdalar çocukların beslenmesinde mutlaka olmalıdır. Bu besinler C vitamini yönünden zengin olan turuncgiller, domates, biber ve sebzelerle beraber tüketilirse daha iyi emilim sağlanır.
- Yemek zamanlarının aynı saatlerde olmasına özen gösterilmelidir.
- Çocukların yemek tabaklarının ayrı olmasına dikkat edilmelidir. Bu, çocuğun özgüvenini sağladığı gibi ne kadar yediğini kontrol edebilme açısından aileye yardımcı olur.
- Yemeğin görünümü kokusu ve sunumu çocuk için seçici bir özelliktir. Çocuğun hiç sevmeyen gıdalar bazen sevilenlerin arasına karıştırılıp güzel bir sunumla yedirilebilir.
- Çocukların zorlanmadan sakin ve rahat bir ortamda yemek yemelerine özen gösterilmelidir.
- Çocukların haftalık düzenli egzersizler yapmaya yönlendirilmeleri gerekir.
- Gün içinde çocuğun sıvı alımı takip edilmelidir. Çocukları taze sıkılmış meyve suyu, süt, ayran ve en başta suya alıştırmak önemlidir.
- Çocuklar çikolata, tatlı ve fastfood tüketebilirler fakat önemli olan bunları ara sıra, alışkanlık haline dönüştürmeden vermektir.

## AVANTAJLARI HATIRLATIN

"Çocuklar yaz tatilinde okul dönemine kıyasla daha serbest oldukları için onları zorlayacak kontu yeniden düzenli ve disiplinli hayata dönüş yapmak olacaktır" diyor DBE Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nden Uzman Klinik Psikolog Cemre Soysal ise çocuklar üzerinde oluşturulması gereken motivasyona dikkat çekiyor. "Bir önceki sene okula gitmiş çocukların okula başlamalarında çeşitli motivasyon kaynakları vardır. Her ne

kadar yeniden ders çalışmaya başlayacakları için huysuzlansalar da tatil boyunca görmedikleri arkadaşlarına kavuşmak onlar için oldukça heyecan vericidir" diyor Soysal, okul konusunda hevesli olmayan çocuklara ders haricindeki avantajların hatırlatılmasını öneriyor. Okula alışma döneminde dikkat edilmesi gereken noktalar şöyle:  
■ Çocuğunuzun içindeki korkuları yenmesi için sabırlı, soğukkanlı ve kararlı olun.

- Agresif tutumlar geliştirmeyin.
- Okula gitmesi için cesaretlendirin. Okula gitmek istemediğinde açık ve anlaşılır konuşarak, sebebini öğrenmeye çalışın.
- Birkaç günden fazla onunla derse girmeyin.
- Her zaman çocuğunuzu yanında olabileceğiniz hissini verin.
- Öğretmenle işbirliği içinde olun.
- Korku ve tedirginlik 2 haftayı geçerse destek almayı ihmal etmeyin.