

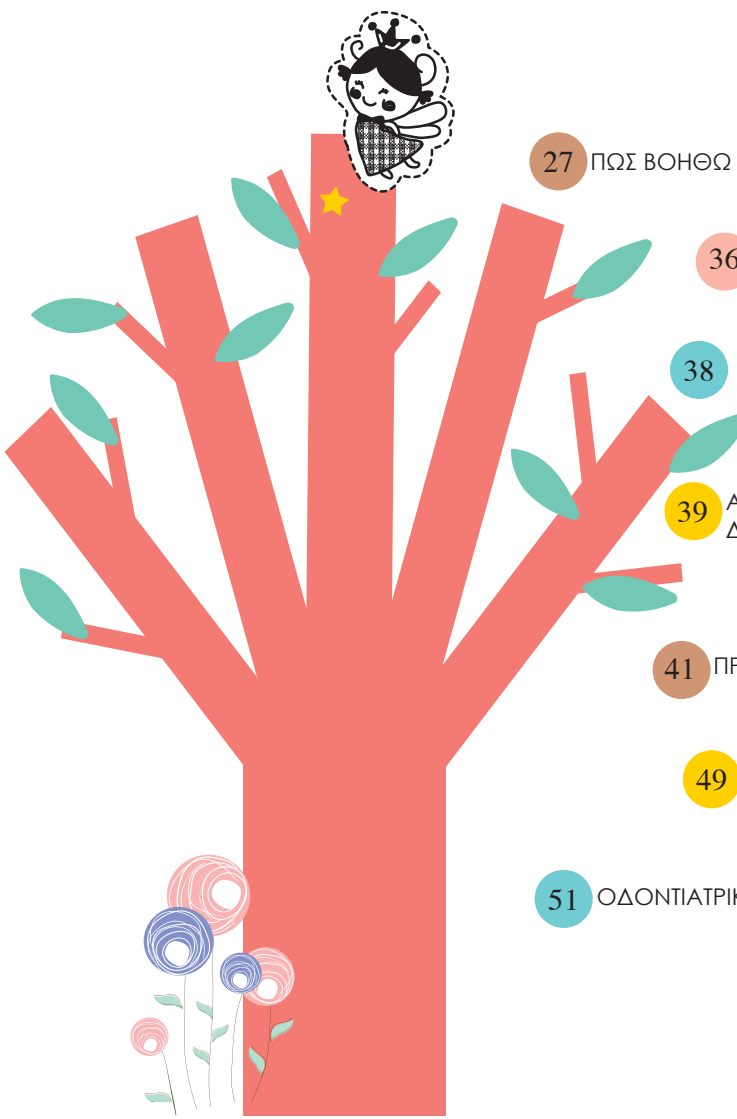


ΒΙΒΛΙΑΡΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΑΙΔΙΟΥ
(για τους γονείς)



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 
- 03 ΕΙΣΑΓΩΓΗ
 - 03 Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ
 - 05 ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
 - 09 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΥΠΝΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
 - 13 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ
Βρέφος 0 – 6 μηνών
Βρέφος 6– 12 μηνών
 - 26 ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
 - 28 ΠΥΡΕΤΟΣ, Ο ΠΑΡΕΞΗΓΗΜΕΝΟΣ
ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ
 - 27 ΠΩΣ ΒΟΗΘΩ ΤΟ ΒΡΕΦΟΣ ΜΟΥ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΕΙ
 - 36 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΟΜΙΛΙΑΣ
 - 38 ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ
 - 39 ΑΥΤΙΣΜΟΣ – ΔΙΑΧΥΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
 - 41 ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ
 - 49 ΕΜΒΟΛΙΑ
 - 51 ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΟΛΗΨΗ

Επιμέλεια έκδοσης:
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΠΡΟΥ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα πρώτα χρόνια της ζωής κάθε παιδιού είναι πολύ σημαντικά για τη μελλοντική σωματική και πνευματική του υγεία, καθώς και για τη μόρφωση, την επαγγελματική επιτυχία και την ευημερία του. Ο ρυθμός της σύγχρονης κοινωνίας είναι τόσο γρήγορος και οι προκλήσεις τόσο πολλές και διαφορετικές που για να είναι κάποιος σωστός γονέας χρειάζεται ειδικές δεξιότητες. Και οι δεξιότητες αυτές αποκτούνται με γνώσεις.

Στο βιβλιάριο αυτό προσεγγίσαμε το θέμα από όλες τις απόψεις, από τη στιγμή της εγκυμοσύνης, τις πρώτες ημέρες του νεογέννητου, τη διατροφή, την εξέλιξη του βρέφους και, γενικά, με διάφορες πληροφορίες. Ελπίζουμε ότι θα σας φανεί χρήσιμο.

Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Η εγκυμοσύνη είναι μια απόλυτα φυσιολογική κατάσταση. Όμως, όσο ομαλή και να είναι μια εγκυμοσύνη, ενδείκνυται όπως η έγκυος λαμβάνει κάποιες προφυλάξεις, όπως να παρακολουθείται από Μαιευτήρα σε συνεργασία με τη Μαία και με άλλους επαγγελματίες υγείας, να δίνει αληθείς πληροφορίες σχετικά με την κατάστασή της και να κάνει όλες τις απαραίτητες εξετάσεις.

Η διατροφή της εγκύου πρέπει να είναι ισορροπημένη και υγιεινή και να περιλαμβάνει γάλα (χαμηλό σε λιπαρά), φρούτα, λαχανικά, άπαχο κρέας, πουλερικά, όσπρια, δημητριακά, ψάρια και αβγά. Η διατροφή αυτή θα τη βοηθήσει ώστε, καθόλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, να μην πάρει περισσότερο βάρος από το κανονικό που είναι περίπου 11-16 κιλά στην περίπτωση που ξεκινά η εγκυμοσύνη της με φυσιολογικό βάρος. Αν όμως η γυναίκα ξεκινά την εγκυμοσύνη της ως παχύσαρκη, η αύξηση του βάρους της να μην υπερβαίνει τα 9 κιλά. Τα οιοπνευματώδη ποτά θα πρέπει να αποφεύγονται.

Απαραίτητη θεωρείται η λήψη σκευασμάτων, φυλλικού οξέος για την πρόληψη σοβαρών νοσημάτων, όπως είναι οι διαμαρτίες του νωτιαίου σωλήνα. Επίσης συστήνεται η λήψη σκευασμάτων σιδήρου και ασβεστίου. Ασβέστιο με τη μορφή σκευάσματος, πρέπει να χορηγείται σε κάθε έγκυο που παίρνει λιγότερο από 3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα (μία μερίδα αντιστοιχεί με ένα ποτήρι γάλα (200ml) ή 150 γρ. γιαούρτι ή μια φέτα (30γρ.) σκληρό τυρί ή χαλλούμι). Καλύτερα να επιλέγονται γαλακτοκομικά που είναι χαμηλά σε λιπαρά.



Αν η εγκυμονούσα καπνίζει, θα πρέπει να σταματήσει το κάπνισμα αλλά και να αποφεύγει χώρους όπου καπνίζουν τρίτοι. Κατά το παθητικό κάπνισμα, οι τοξικές ουσίες του καπνού απορροφούνται από τον οργανισμό της εγκύου, διαπερνούν τον πλακούντα και συσσωρεύονται στο έμβρυο, με αποτέλεσμα να υπάρχει προδιάθεση για καρκίνο των νεφρών και της ουροδόχου κύστης σε μεγαλύτερη ηλικία. Το κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τις πιθανότητες για αυτόματες αποβολές, περιγεννητική θνησιμότητα, συγγενείς ανωμαλίες και πρόωρους τοκετούς. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε βρέφη των οποίων οι μητέρες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού έχουν ανιχνευθεί τόσο ποσότητες νικοτίνης όσο και στη μητέρα. Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά και στην υγεία της εγκύου, καθώς εμφανίζεται αυξημένη συχνότητα αποκόλλησης του πλακούντα, αιμορραγιών και πρόωρης ρήξης θυλακίου.

Κατά την εγκυμοσύνη πρέπει να αποφεύγονται οι ακτινογραφίες και να προτιμούνται απεικονιστικές εξετάσεις χωρίς ακτινοβολία. Ακτινογραφίες σε εγκύους μπορούν να γίνουν μόνο με ιατρική σύσταση. Η έγκυος δεν πρέπει να εισέρχεται στον θάλαμο ακτινογράφησης όταν συνοδεύει άλλο παιδί της ή συγγενικό πρόσωπο σε ακτινολογική εξέταση.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, τυχόν φαρμακευτική αγωγή ή εμβολιασμός θα πρέπει να λαμβάνονται μόνο κατόπιν ιατρικής συμβουλής.

Η έγκυος πρέπει να περιποιείται τα δόντια της και να επισκέπτεται τακτικά τον Οδοντίατρό της.

Θα πρέπει να προσέξει να φορά άνετα ρούχα και να κοιμάται τουλάχιστον 8 ώρες το 24ωρο. Η φυσική άσκηση είναι απαραίτητη για την ενδυνάμωση των μυών και τη διευκόλυνση του τοκετού.

Το τελευταίο τρίμηνο της κύησης η μέλλουσα μητέρα θα πρέπει να προετοιμαστεί για τον θηλασμό που συνιστάται να ξεκινήσει αμέσως μετά τον τοκετό.



ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Εξαιρετικά σημαντικό, ιδιαίτερα τις πρώτες μέρες ζωής του βρέφους, είναι να διατηρούν οι γονείς επικοινωνία με τον/την Παιδίατρο, τη Μαία ή τον/την Επισκέπτη/πτρια Υγείας. Ακούστε με προσοχή τις συμβουλές τους και ζητήστε να σας λύσουν κάθε απορία όσο απλή κι αν σας φαίνεται.

Περιποιηθείτε τον ομφαλό του νεογνού. Διατηρείτε τον ομφαλό στεγνό και καθαρό. Η συστηματική περιποίηση του καθαρού ομφαλού με αντισηπτικό διάλυμα πρέπει να αποφεύγεται επειδή τείνει να τον διατηρεί υγρό και να καθυστερεί την απόπτωσή του ενώ δεν προλαμβάνει τυχόν μόλυνση.

Στην περίπτωση που ο ομφαλός είναι εμφανώς λερωμένος, συστήνεται ο καθαρισμός του με αποστειρωμένο νερό και στη συνέχεια με καθαρό οινόπνευμα 70%. Τις πρώτες 3-4 ημέρες κάντε μπάνιο το μωρό σε ολόκληρο το σώμα προσέχοντας να μη βραχεί ο ομφαλός. Διπλώνετε την πάνα του βρέφους κάτω από τον ομφαλό ώστε αυτός να είναι εκτεθειμένος και να στεγνώσει γρήγορα. Αν το δέρμα γύρω από τον ομφαλό είναι κόκκινο ή υπάρχει κίτρινο δύσοσμο έκκριμα, επικοινωνήστε αμέσως με τον/την Παιδίατρο ή τον/την Επισκέπτη/πτρια Υγείας.

Η θερμοκρασία του δωματίου τον χειμώνα θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 18-22 °C (βαθμοί Κελσίου) για τα τελειόμηνα βρέφη και λίγο υψηλότερη, 24-26 °C για τα πρόωρα νεογνά. Το καλοκαίρι, θερμοκρασία μέχρι και 30 °C στο δωμάτιο του βρέφους είναι ικανοποιητική.

Το τελειόμηνο βρέφος αισθάνεται και ζεσταίνεται όπως και εσείς. Θα πρέπει να το ντύνετε ανάλογα με την εποχή. Όσο λιγότερα ρούχα φοράει, τόσο πιο άνετα νιώθει. Επειδή τα βρέφη είναι πιο ευαίσθητα στο κρύο, ακολουθήστε τον **«χρυσό κανόνα» να ντύνετε το βρέφος όπως ντύνεστε εσείς συν ένα ρούχο επιπλέον.** Το υπερβολικό ντύσιμο δεν προστατεύει το παιδί. Το παιδί δεν αρρωσταίνει επειδή κρύωσε αλλά επειδή «κόλλησε» κάποια μικροβιακή ή ιογενή λοίμωξη. Αποφύγετε το φάσκιωμα, να τυλίγετε δηλαδή σφικτά το βρέφος, και μην το βάζετε σε υπνόσακο για να κοιμηθεί, ώστε να του δίνεται η ευκαιρία να ασκείται κουνώντας τα χέρια και τα πόδια του.




Το δωμάτιο του βρέφους πρέπει να είναι φωτεινό και να αερίζεται καθημερινά. Αποφύγετε να έχετε στο δωμάτιο χαλιά, χνουδωτά αρκουδάκια και κουβέρτες. Προσοχή στις έντονες μυρωδιές και τα αρώματα, π.χ. αρωματικά κεριά, καινούργια έπιπλα τα οποία έχουν έντονη μυρωδιά βερνικιού.

Επίσης, αποφύγετε δραστηριότητες που μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις στο βρέφος, π.χ. σκούπισμα, ξεσκόνισμα στον χώρο που βρίσκεται το βρέφος, χρήση αποσμητικών χώρου, έντονων αρωματικών στο σφουγγάρισμα κ.ά.

Το στρώμα στο οποίο κοιμάται το βρέφος δεν πρέπει να είναι μαλακό και απαγορεύεται η χρήση μαξιλαριού λόγω κινδύνου για πνιγμό. Για τον ίδιο λόγο αποφύγετε να τοποθετείτε κοντά στο κεφαλάκι του μωρού υφασμάτινα παιχνίδια, σεντονάκια ή άλλα αντικείμενα. Το στρώμα θα ήταν καλό να έχει μικρή κλίση, με το πάνω μέρος υπερυψωμένο. Η θέση στην οποία πρέπει να κοιμάται το βρέφος είναι η ύπτια (ανάσκελα). Απαγορεύεται η πρηνής θέση (μπρούμυτα) και μόνο με επίβλεψη μπορεί να τοποθετηθεί μπρούμυτα το βρέφος για σκοπούς άσκησης ή παιχνιδιού ή λόγω πλαγιοκεφαλίας.

Το μπάνιο του βρέφους πρέπει να γίνεται καθημερινά. Το μπάνιο εκτός από το ότι καθαρίζει το δέρματάκι του μωρού σας, το βοηθά στη χαλάρωση και στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Ετοιμάζετε όλα τα χρειώδη (ρουχαλάκια, πετσέτες, σαπουνάκι). Ελέγχετε τη θερμοκρασία του νερού με ειδικό θερμομέτρο ώστε να είναι περίπου 36-37 °C ή με τον αγκώνα σας και μετά ξεκινάτε τη διαδικασία να αφαιρέσετε τα ρούχα του μωρού. Κρατάτε το βρέφος σταθερά περνώντας το χέρι σας κάτω από το βρέφος και με αυτό το χέρι κρατήστε το χεράκι του βρέφους. Το βάζετε σιγά-σιγά στο νερό δίνοντάς του τον χρόνο να συνηθίσει το καινούργιο περιβάλλον. Σαπουνίζετε με το άλλο χέρι σας το μωρό. Το προσωπάκι και τα ματάκια του μωρού πλένονται ξεχωριστά μετά από το μπάνιο με αποστειρωμένο νερό και βαμβάκι.

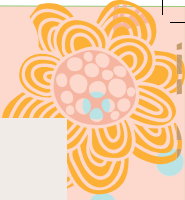




Η πάνα του παιδιού πρέπει να αλλάζεται συχνά και αμέσως μόλις διαπιστώσετε ότι το παιδί έχει λερωθεί. Το δέρμα του μωρού σας είναι λεπτό και ευαίσθητο και η επαφή με τα περιττώματα μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς ή και μυκητιάσεις. Ιδανικός τρόπος για να καθαρίσετε την περιοχή της πάνας είναι με άφθονο νερό και σαπουνι με ουδέτερο pH ή κάτω από τη βρύση με τρεχούμενο χλιαρό νερό. Στεγνώστε με καθαρό πανί ή χαρτί χωρίς να τρίβετε το δερματάκι του. Όταν δεν είναι εφικτός ο τρόπος αυτός χρησιμοποιήστε μόνο νερό και βαμβάκι. Καλύτερα μην χρησιμοποιείτε υγρά μωρομάντηλα επειδή μπορεί να περιέχουν ουσίες που μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα του μωρού σας.

Προσέξτε να **καθαρίζετε πάντα τη γεννητική περιοχή από τα εμπρός προς τα πίσω** ιδιαίτερα εάν το βρέφος είναι κοριτσάκι. Όταν μπορείτε αφήστε το μωρό χωρίς πάνα για να αναπνέει το δέρμα. Πριν τοποθετήσετε την καθαρή πάνα χρησιμοποιήστε μια φαρμακευτική κρέμα ειδική για την προστασία του δέρματος. Η κρέμα να απλώνεται σε λεπτό στρώμα μόνο για την ενυδάτωση και την προστασία του δέρματος. Η χρήση πούδρας δεν συνιστάται επειδή μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικά προβλήματα στα παιδιά. Αν παρατηρήσετε ότι το δέρμα του μωρού σας συχνά παρουσιάζει ερεθισμούς και κοκκινίλες δοκιμάστε πάνες διαφορετικής μάρκας. Αν οι ερεθισμοί εξακολουθούν τότε πρέπει να συμβουλευτείτε τον/την Παιδίατρό σας.

Πολύ σημαντική από τις πρώτες μέρες της ζωής του βρέφους είναι η **επαφή δέρμα με δέρμα με τους γονείς**. Ο θηλασμός εκτός από τα πολλά πλεονεκτήματα που προσφέρει στη σωματική ανάπτυξη του βρέφους και στην καλή του υγεία, συμβάλλει στα μέγιστα και στην ψυχολογική του ανάπτυξη. Την ώρα που το μωρό θηλάζει, μυρίζει τη μητέρα, ακούει τους γνώριμους κτύπους της καρδιάς της, αισθάνεται οικεία και νιώθει ασφάλεια. Το βρέφος έχει ανάγκη από την αγκαλιά και την τρυφερότητά σας. Εάν δεν αποκοιμηθεί αμέσως μετά το τάισμά του, κρατήστε το και μιλάτε του για αρκετή ώρα.



Μην το αφήνετε μόνο του για πολλές ώρες, φροντίστε όταν είναι ξύπνιο να το κρατάτε συχνά και να του δίνετε ερεθίσματα μιλώντας του, τραγουδώντας του, παίζοντας μαζί του.

Αν χρησιμοποιείτε μπιμπερό και πιπίλες πρέπει να αποστειρώνονται ορθά. **Η αποστείρωση** συνεχίζεται μέχρι την ηλικία των έξι μηνών.

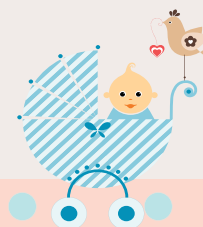
Αν το βρέφος σας πνιγεί κατά το τάισμα, κρατήστε το στο πλάι με το κεφάλι του προς τα κάτω, χτυπήστε ελαφρά την πλάτη του και καθαρίστε τη μύτη του από υπολείμματα γάλακτος ή άλλης τροφής, με τη χρήση φυσιολογικού ορού.

Μην το φιλάτε στο πρόσωπο και μην το πλησιάζετε αν είστε άρρωστοι. Αποφύγετε επισκέψεις σε κλειστούς χώρους και την έκθεση του βρέφους σε πολυκοσμία.

Μην καπνίζετε ποτέ μέσα στο σπίτι γιατί ταυτόχρονα καπνίζει και το παιδί παθητικά.

Τα βρέφη είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στους κινδύνους που προκαλούνται από το παθητικό κάπνισμα.

Μην καπνίζετε ποτέ μέσα στο σπίτι ή μέσα στο αυτοκίνητο. Καπνίζοντας κοντά σε βρέφη ή στο περιβάλλον τους αυξάνετε τον κίνδυνο για αιφνίδιο βρεφικό θάνατο.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΥΠΝΟ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Ο ύπνος είναι απαραίτητος και ωφέλιμος για το βρέφος όπως είναι και η τροφή, αφού κατά τη διάρκεια του ύπνου πολλαπλασιάζονται οι νευρικές συνάψεις στον εγκέφαλό του, ενώ εκκρίνεται η αυξητική ορμόνη που το βοηθά να αναπτυχθεί και να μεγαλώσει. Όλα τα μωρά έχουν ανάγκη από πολλές ώρες ύπνου, όμως κάθε μωρό είναι διαφορετικό. Κατά τις πρώτες εβδομάδες, το μόνο που έχουν να κάνουν οι γονείς είναι να ακολουθήσουν τους ρυθμούς ύπνου του βρέφους. Σιγά-σιγά, το μωρό θα αρχίσει να κοιμάται περισσότερο κατά τη διάρκεια της νύχτας και λιγότερο την ημέρα.

Ανάγκες ύπνου για τον πρώτο χρόνο ζωής ...

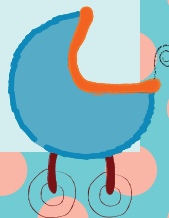
Η ανάγκη ύπνου διαφέρει από το ένα μωρό στο άλλο, αλλά υπάρχουν κάποιοι γενικοί κανόνες για τον πρώτο χρόνο ζωής του βρέφους.

0 έως 3 μηνών: Τον πρώτο μήνα το μωρό μπορεί να κοιμάται ως και 20 ώρες την ημέρα και συνήθως να ξυπνά μόνο για λίγο για να φάει.

3 έως 6 μηνών: Το μωρό χρειάζεται ελαφρώς λιγότερο ύπνο στη φάση αυτή, γύρω στις 15 ώρες ανά ημέρα, περίπου 10 ώρες βραδινό ύπνο και 5 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

6 έως 9 μηνών: Οι ενδιάμεσοι ύπνοι εντός της ημέρας μειώνονται σιγά-σιγά και το μωρό χρειάζεται πλέον γύρω στις 14,5 ώρες ύπνου, 11 ώρες περίπου κατά τη διάρκεια της νύχτας και τις υπόλοιπες σε δύο μικρούς ύπνους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

9 έως 12 μηνών: Το μωρό κοιμάται γύρω στις 14 ώρες, δηλαδή 11 ώρες τη νύχτα και άλλες δύο-τρεις ώρες το μεσημέρι.



Για καλύτερο ύπνο του μωρού, φροντίστε ...



- Να εξασφαλίσετε ένα όσο το δυνατόν πιο σταθερό πρόγραμμα των δραστηριοτήτων του όσο είναι ξύπνιο, όπως για παράδειγμα να του κάνετε μπάνιο μια συγκεκριμένη ώρα και να καθιερώσετε μερικές σταθερές συνήθειες (να του λέτε ένα τραγουδάκι πριν το βάλετε για ύπνο κτλ.) - τα βρέφη λατρεύουν τη ρουτίνα.
- Από 9 μηνών και άνω, συστήνεται να διαβάζετε παραμυθάκια στο παιδί αυξάνοντας με τον τρόπο αυτό τις γνωστικές του ικανότητες και κατ' επέκταση τον δείκτη νοημοσύνης του.
- Δεν πρέπει να ξυπνάτε το νεογέννητο, ακόμη κι όταν έχουν περάσει αρκετές ώρες από το προηγούμενο γεύμα του - αφήστε το να ρυθμίσει μόνο του το ωράριό του. Αν βέβαια το μωρό έχει γεννηθεί πρόωρο ή είναι λιποβαρές, τότε χρειάζεται η συμβουλή του/της Παιδιάτρου.
- Να διατηρείτε ένα ήρεμο περιβάλλον μέσα στο σπίτι. Εάν επικρατεί εκνευρισμός, είναι βέβαιο ότι θα διαταραχθεί ο ύπνος του. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να ξεκουράζεστε και εσείς όταν αυτό κοιμάται, ώστε να είστε πιο χαλαροί και ήρεμοι την υπόλοιπη μέρα (και νύχτα).
- Να κοιμάται το μωρό έστω και για λίγες ώρες στο δωμάτιό του, όσο δύσκολο κι αν σας φαίνεται, για να συνηθίσει τον χώρο του. Όταν πλέον το μωρό θα είναι τριών μηνών μπορεί κάλλιστα να μεταφερθεί οριστικά στο δωμάτιό του.
- Παρόλο που στα νεογέννητα αρέσει πολύ να κοιμούνται στην αγκαλιά της μαμάς τους, είναι καλύτερο για το μωράκι σας να κοιμάται στο κρεβατάκι του, ιδιαίτερα μετά τους τρεις μήνες. Διαφορετικά, θα συνηθίσει να ακούει τη φωνή και τους χτύπους της καρδιάς σας και να νιώθει τη ζεστασιά του κορμιού σας προκειμένου να κοιμηθεί. Έτσι, εάν για οποιονδήποτε λόγο ξυπνήσει τη νύχτα, θα χρειάζεται τις ίδιες συνθήκες για να αποκοιμηθεί ξανά. Ένας εύκολος τρόπος να το βοηθήσετε να μάθει να κοιμάται μόνο του είναι να το βάζετε στην κούνια ή στο κρεβατάκι του, όταν είναι έτοιμο να κοιμηθεί (τρίβει τα ματάκια του και τα βλέφαρα γίνονται πιο «βαριά») αλλά

είναι ακόμη ξύπνιο. Εάν αντιδράσει γκρινιάζοντας ή ανοίγοντας τα μάτια, σταθείτε κοντά του, χαϊδέψτε το, μιλήστε του γλυκά και παραμείνετε δίπλα του μέχρι να χαλαρώσει ξανά, αλλά φύγετε από κοντά του πριν αποκοιμηθεί εντελώς.

- Βεβαιωθείτε ότι το κρεβατάκι ή η κούνια του μωρού είναι καθαρά και τακτοποιημένα. Απομακρύνετε παιχνίδια και άλλα αντικείμενα που μπορεί να ενοχλούν.
- Το μωρό κοιμάται καλύτερα σε θερμοκρασίες σταθερές και σε σχετική δροσιά. Η θερμοκρασία του δωματίου τον χειμώνα θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 18-22 °C (βαθμοί Κελσίου) για τα τελειόμηνα βρέφη και λίγο υψηλότερη, 24-26 °C για τα πρόωρα νεογνά. Το καλοκαίρι, θερμοκρασία μέχρι και 30 °C στο δωμάτιο του βρέφους είναι ικανοποιητική. Εννοείται ότι το κρεβάτι του μωρού δεν θα πρέπει να βρίσκεται κάτω από κλιματιστικό ή μπροστά από παράθυρο ή μπαλκονόπορτα που μπορεί να δημιουργεί ρεύμα ή να έχει πολύ φως ή φασαρία.
- Τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του, το εσωτερικό ρολόι του μωρού δεν είναι αρκετά ανεπτυγμένο ώστε να αντιλαμβάνεται πότε είναι ημέρα και πότε νύχτα. Βοηθήστε το να αντιληφθεί τη διαφορά, διαμορφώνοντας διαφορετικές συνθήκες μέσα στον χώρο όπου βρίσκεται. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, φροντίστε τα ερεθίσματα που δέχεται να είναι πιο έντονα, βάλτε μουσική, μιλήστε του, παίξτε ζωηρά μαζί του και, ακόμη κι όταν κοιμάται, αφήστε ανοιχτές τις κουρτίνες στο δωμάτιο και τους καθημερινούς ήχους του σπιτιού να ακούγονται σε κανονική ένταση. Αντίθετα, τη νύχτα χαμηλώστε τον φωτισμό, κάντε ησυχία και αποφύγετε την έντονη δραστηριότητα.



ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΩΣΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΝΑ ΚΟΙΜΑΤΑΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Για να μειωθεί ο κίνδυνος του συνδρόμου αιφνίδιου βρεφικού θανάτου:

- Το μωρό να κοιμάται ανάσκελα όχι μπρούμυτα ή στο πλάι. Για να αποφευχθεί παραμόρφωση της κεφαλής του (πλαγιοκεφαλία) επειδή κοιμάται συνέχεια ανάσκελα, όταν παίζετε μαζί του να το βάζετε να ξαπλώνει σε διάφορες θέσεις, π.χ. μπρούμυτα ή στο πλάι. Πάντοτε, όμως, με επιτήρηση.
- Το στρώμα να είναι σκληρό. Το κρεβατάκι να είναι καλά στρωμένο (με τεντωμένα σεντόνια) και χωρίς να υπάρχουν επάνω πάνινα παιχνίδια, μαξιλάρια ή ό,τι άλλο μαλακό αντικείμενο μπορεί να αποφράξει την αναπνοή του.
- Μην χρησιμοποιείτε σφηνάκια θέσης ύπνου. Ο κίνδυνος από τα βοηθήματα αυτά είναι μεγάλος και η ωφέλεια τους αμφίβολη.
- Το μωρό να κοιμάται στο ίδιο δωμάτιο με τους γονείς αλλά ΟΧΙ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΚΡΕΒΑΤΙ.
- Μην καπνίζετε στο σπίτι ούτε εσείς ούτε οποιοσδήποτε άλλος.
- Διατηρήστε σταθερή θερμοκρασία στο δωμάτιο του μωρού. Ντύνετέ το κανονικά και αποφύγετε να το σκεπάζετε υπερβολικά με πολλά σκεπάσματα. Η υπερθέρμανση είναι επικίνδυνη.
- Θηλάστε το μωρό σας.
- Φροντίστε να αρχίσει έγκαιρα και κανονικά το σχήμα των εμβολιασμών του.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ 0-6 ΜΗΝΩΝ

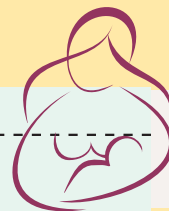
Η σωστή διατροφή του βρέφους αποτελεί σημαντικό παράγοντα για σωστή ανάπτυξη και καλή υγεία για τη μετέπειτα ενήλικη ζωή του. Ο ρυθμός ανάπτυξης στη βρεφική ηλικία είναι πολύ γρήγορος και οι ανάγκες του βρέφους σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά είναι αυξημένες. Κατά την περίοδο 0-6 μηνών το μωρό τρέφεται αποκλειστικά και μόνο με γάλα. Τυπική μέθοδος διατροφής του μωρού για την ηλικία αυτή αποτελεί η φυσική τροφή του, δηλαδή ο μητρικός θηλασμός. Το μητρικό γάλα είναι το καταλληλότερο από πλευράς σύνθεσης για το μωρό του ανθρώπου, ακριβώς όπως το γάλα όλων των άλλων θηλαστικών για τα δικά τους μωρά.

Για τις εξαιρετικές εκείνες περιπτώσεις που αφορούν, κυρίως, ιατρικούς λόγους για τους οποίους η μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει, θα πρέπει να συζητούνται εναλλακτικές λύσεις με τον/την Παιδιάτρο ή τη Μαία.

Μητρικός Θηλασμός

Όλες σχεδόν οι μητέρες είναι ικανές να θηλάσουν τα παιδιά τους και η φύση έχει προβλέψει ώστε η παραγωγή του μητρικού γάλακτος να είναι ανάλογη με τις ανάγκες τόσο του νεογέννητου όσο και του βρέφους. Το μέγεθος του μαστού δεν έχει καμιά σχέση με την ικανότητα παραγωγής γάλακτος. Όσο πιο γρήγορα μετά τον τοκετό και όσο πιο συχνά θηλάζει το μωρό, τόσο γρηγορότερα έρχεται το πύαρ (πρωτόγαλα) και στη συνέχεια το κανονικό γάλα.

Ο μητρικός θηλασμός λειτουργεί με τις αρχές της ΖΗΤΗΣΗΣ και της ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ. Όσο περισσότερο θηλάζει το βρέφος και όσο περισσότερο γάλα αφαιρεί από τον μαστό τόσο περισσότερο γάλα παράγει η μητέρα. Έτσι, οι μητέρες με δίδυμα μπορούν να παράγουν αρκετό γάλα και για τα δύο βρέφη όταν θηλάζουν και τα δύο.



Ο θηλασμός γίνεται πιο εύκολος και επιτυχής εάν ξεκινήσει και εδραιωθεί σωστά. Είναι μια δέσμευση απαιτητική για τη νέα μητέρα, ταυτόχρονα, όμως, αποτελεί υπέρτατη έκφραση αγάπης και στοργής για το βρέφος της. Οι πρώτες ημέρες του θηλασμού μπορεί να είναι δύσκολες και κουραστικές για τη μητέρα αλλά με την κατάλληλη προετοιμασία και στήριξη από τους ειδικούς, την οικογένεια και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, ιδιαίτερα μετά την έξοδο από την κλινική, διασφαλίζεται περισσότερο η επιτυχία του.

Εάν μια μητέρα έχει εισέχουσες, πολύ ευαίσθητες ή επίπεδες θηλές ίσως χρειαστεί προετοιμασία πριν από τον τοκετό. Ακόμη και μετά από χειρουργικές επεμβάσεις στον μαστό, πολλές μητέρες μπορούν να θηλάσουν με επιτυχία (ανάλογα με τη φύση της επέμβασης και κατόπιν συνεννόησης με τον/την ιατρό).

Η πρώτη ώρα - Επαφή δέρμα με δέρμα και ο πρώτος θηλασμός

Η επαφή δέρμα με δέρμα (skin-to-skin), του βρέφους με τη μητέρα αμέσως μετά από τη γέννηση και μέχρι να ολοκληρωθεί ο πρώτος θηλασμός, βοηθά τη μητέρα και το βρέφος με πολλούς τρόπους, εδραιώνοντας πρώτα απ' όλα τον πρώιμο δεσμό μητέρας και νεογέννητου που διαρκεί μια ζωή. Η πρακτική αυτή μπορεί να επαναλαμβάνεται, όποτε είναι επιθυμητό, και από τον πατέρα. Μετά τη δερματική επαφή και τον πρώτο θηλασμό, το βρέφος μπορεί να κοιμηθεί μέχρι και 8 ώρες χωρίς κίνδυνο αφυδάτωσης αφού ο οργανισμός περνά στη φάση που αναρρώνει και ηρεμεί μετά τον τοκετό, ενώ και η μητέρα πρέπει να ηρεμεί και να ησυχάζει στο διάστημα αυτό.

Πώς να θηλάσετε

Βασικές αρχές θηλασμού:

- Η μητέρα πρέπει να κάθεται ή να ξαπλώνει άνετα.
- Το σώμα και το κεφάλι του βρέφους πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία. Το σώμα του βρέφους πρέπει να είναι κοντά στο σώμα της μητέρας και η μητέρα να στηρίζει την πλάτη και τον αυχένα.



- Να φέρνουμε το βρέφος στον μαστό και όχι τον μαστό στο βρέφος. Η μύτη του βρέφους να είναι στο ύψος της θηλής.
- Το βρέφος να μην θηλάζει μόνο από τη θηλή αλλά να έχει στο στόμα όσο περισσότερο γίνεται από τη θηλή και τη θηλαία άλω.
- Το πηγούνι να αγγίζει το στήθος.
- Τα χείλη να είναι γυρισμένα προς τα έξω και τα μάγουλα να είναι φουσκωμένα.
- Η μητέρα δεν πρέπει να πονά, όμως είναι πιθανόν να αισθάνεται πιο έντονα τις πρώτες θηλαστικές κινήσεις.

Τα βρέφη θηλάζουν ελεύθερα και απεριόριστα, όποτε θέλουν και για όση ώρα θέλουν. Έτσι, από μόνα τους ρυθμίζουν την ποσότητα που θα πάρουν ανάλογα με τις ανάγκες τους, και έτσι ρυθμίζουν και την παραγωγή γάλακτος από τον μαστό της μητέρας.

Οι μητέρες πρέπει να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια πείνας όταν το βρέφος ανοίγει το στόμα, βγάζει έξω τη γλώσσα και ψάχνει να θηλάσει, ακόμη και αν τα μάτια του είναι κλειστά. Το κλάμα είναι το τελευταίο σημάδι πείνας και σημαίνει ότι το βρέφος πείνασε εδώ και ώρα αλλά επειδή δεν βρήκε ανταπόκριση άρχισε να κλαίει. Ένα βρέφος που κλαίει παίρνει με δυσκολία τον μαστό για να θηλάσει, άρα πρέπει να το ηρεμήσουμε και μετά να προσπαθήσουμε να το θηλάσουμε.

Αποκλειστικός Θηλασμός

Ο θηλασμός είναι τέχνη την οποία πρέπει να μάθει και η μητέρα και το βρέφος. Πολύ πιθανόν, αρχικά, να χρειαστούν βοήθεια. Το βρέφος που θηλάζει αποκλειστικά δεν έχει ανάγκη από καμία άλλη τροφή ούτε από υγρά για τους πρώτους έξι μήνες. Είναι όμως απαραίτητο να παίρνει σκεύασμα βιταμίνης D από τη γέννησή του και για όσο διάστημα θηλάζει αποκλειστικά καθώς και σκεύασμα σιδήρου από τη συμπλήρωση του 4ου μήνα της ζωής του και για όσο διάστημα θηλάζει αποκλειστικά. Το βρέφος μπορεί να θηλάζει 8-14 φορές την ημέρα. Θηλάζει ρυθμικά και καταπίνει, όμως είναι φυσιολογικό να κάνει και παύσεις για να ξεκουραστεί ενώ θηλάζει.

Ο θηλασμός τελειώνει όταν το βρέφος αποκοιμηθεί και αφήσει από μόνο του τη θηλή. Το βρέφος που θηλάζει αποκλειστικά, είναι καλύτερα κατά τη διάρκεια της παραμονής στο Μαιευτήριο, να βρίσκεται συνέχεια στο δωμάτιο με τη μητέρα του (rooming-in). Πρέπει να αποφεύγεται η χρήση πιπίλας ή άλλης θηλής κατά τον πρώτο μήνα ή μέχρι να εδραιωθεί ο θηλασμός για να αποφευχθεί η σύγχυση θηλών.

Όλα τα βρέφη χάνουν μέχρι και 10% του βάρους τους τις πρώτες μέρες. Μέχρι την πέμπτη μέρα πρέπει να σταματήσουν να χάνουν βάρος και μέσα στις πρώτες 15 μέρες να έχουν φτάσει ξανά στο βάρος γέννησης.

Όλα τα βρέφη στην αρχή έχουν μηκόνιο (μαύρες κολλώδεις κενώσεις). Η υφή στο χρώμα των κενώσεων δεν έχει σημασία. Μετά από την τρίτη ημέρα θα έχουν πιο υδαρείς πράσινες κενώσεις. Μετά από την τέταρτη – πέμπτη ημέρα και κατά τις πρώτες βδομάδες, θα έχουν κίτρινες/πορτοκαλί χαλαρές κενώσεις.

*Το βρέφος που θηλάζει δεν χρειάζεται να πίνει τίποτα άλλο.
Αποφεύγετε να δίνετε στο βρέφος νερό, τσάι ή χυμό.*

Σε κάθε γεύμα, το βρέφος πρέπει να θηλάζει από τον ένα μαστό χωρίς χρονικά όρια και χωρίς να το διακόπτουμε. Κατά τη διάρκεια κάθε γεύματος, κάποια βρέφη χορταίνουν θηλάζοντας μόνο από τον ένα μαστό, ενώ άλλα για να χορτάσουν χρειάζεται να θηλάσουν και από τους δύο μαστούς. Αν το μωρό σταματήσει αλλά μετά από λίγο ζητήσει να θηλάσει πάλι, τότε προσφέρουμε και τον δεύτερο μαστό. Στον επόμενο θηλασμό ξεκινάμε από τον άλλο μαστό. Το γάλα από τον κάθε μαστό είναι πιο υδαρές και πλούσιο σε λακτόζη στην αρχή του κάθε θηλασμού, ενώ γίνεται πιο παχύρευστο και πλούσιο σε λιπαρά προς το τέλος του θηλασμού. Για να χορτάσει το βρέφος είναι σημαντικό να αδειάσει το στήθος ώστε να πάρει και το λιπαρό γάλα.



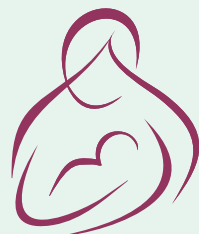
Χρήσιμες Συμβουλές για πρόληψη και διαχείριση μικρών προβλημάτων θηλασμού

Συχνότητα γευμάτων

- Το βρέφος θηλάζει πολύ συχνά, αποκοιμάται και μετά πεινά και πάλι...
 - ο Είναι φυσιολογικό να θηλάζει συχνά, άλλωστε στη μήτρα τρεφόταν 24 ώρες το εικοσιτετράωρο.
- Συχνά το βρέφος κουράζεται και αποκοιμάται στο στήθος χωρίς να έχει τελειώσει το γεύμα του, και επειδή νιώθει ασφάλεια στην αγκαλιά της μητέρας του...
 - ο Μπορείτε να βοηθήσετε με μαλάξεις στον μαστό ενώ θηλάζει το βρέφος για να το κρατήσετε σε εγρήγορση και να βοηθήσετε στην πιο γρήγορη σίτιση.

Πληγωμένες Θηλές (ραγάδες θηλών)

- Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία. Η σωστή λήψη της θηλής και της θηλέας άνω από το μωρό, προλαμβάνει τις ραγάδες.
- Η υγιεινή των θηλών σημαίνει καθημερινό πλύσιμο κατά τη διάρκεια του μπάνιου αλλά όχι πλύσιμο με νερό ή κάτι άλλο πριν και μετά τους θηλασμούς, ώστε να μην ερεθίζεται περισσότερο το δέρμα.
- Μετά από τον θηλασμό, κρατήστε τις θηλές στεγνές χωρίς να αγγίζουν πουθενά, βάλτε λίγες σταγόνες γάλα να στεγνώσει στις θηλές και μετά αν χρειάζεται βάλτε κρέμα λανολίνης.
- Οι θηλές επουλώνονται γρήγορα και δεν θα πρέπει να αποτελεί πρόβλημα μετά τις πρώτες δέκα μέρες.



Υπερφόρτωση (σπάργωμα) μαστών

- Μπορεί να συμβεί την 3η – 5η ημέρα, ιδιαίτερα αν το βρέφος δεν θηλάζει σωστά και συχνά.
- Οι μαστοί φουσκώνουν με αυξημένο γάλα, με κατακράτηση υγρών και αυξημένη κυκλοφορία αίματος. Το βρέφος δυσκολεύεται να θηλάσει και η ροή μειώνεται παρόλη την αυξημένη ποσότητα γάλακτος στον μαστό.
- Η θηλή μπορεί να είναι σκληρή και να μην μπορεί να την πάρει το βρέφος. Σε αυτή την περίπτωση τοπική πίεση γύρω από τη θηλή με τα δάκτυλα θα βοηθήσει.
- Για αντιμετώπιση της υπερφόρτωσης, θηλάζετε συχνά και πριν από τον θηλασμό κάντε ζεστό μπάνιο ή ζεστές κομπρέσες στον μαστό, αλλά όχι στη θηλή, μαλάξεις στον μαστό κατά τη διάρκεια του θηλασμού και κρύες κομπρέσες μετά από τον θηλασμό. Αν δεν είναι ικανοποιητική η πιο πάνω θεραπεία ίσως χρειαστεί να βγάλετε γάλα (έκθλιψη γάλακτος) με το χέρι ή με θήλαστρο ή να ζητήσετε ιατρική συμβουλή.
- Σε περίπτωση που γίνεται έκθλιψη γάλακτος με το θήλαστρο ή το χέρι, βγάλτε αρκετό για αποσυμφόρηση των μαστών, όμως τόσο ώστε να μην αδειάσουν, επειδή έτσι θα προκληθεί υπερπαραγωγή γάλακτος.

Μειωμένη παραγωγή

- Πολλές μητέρες θεωρούν ότι δεν έχουν γάλα ή ότι έχουν μειωμένη παραγωγή. Αυτό είναι σπάνιο αν ο θηλασμός ξεκινήσει και συντηρηθεί σωστά, δηλαδή αν το βρέφος θηλάσει αμέσως μετά από τη γέννηση και συνεχίζει να θηλάζει αποκλειστικά και ελεύθερα.
- Μετά από τις πρώτες μέρες είναι φυσικό οι μαστοί να είναι πιο μαλακοί, χωρίς να σημαίνει ότι υπάρχει μειωμένη παραγωγή γάλακτος. Πολλές φορές η παραγωγή μειώνεται αν δώσουμε στο βρέφος συμπληρωματική τροφή από ξένο γάλα ή τσάι, ή αν περιορίσουμε τη συχνότητα και τη διάρκεια του θηλασμού.

- Σε περίπτωση που υπάρχει ανησυχία για μειωμένη παραγωγή μπορείτε να βοηθήσετε:
 - ο Θηλάστε ελεύθερα όποτε και για όση ώρα θέλει το μωρό σας.
 - ο Κρατήστε το βρέφος σας σε απευθείας επαφή, δέρμα με δέρμα με το σώμα σας (skin-to-skin) όσο πιο συχνά γίνεται.
 - ο Κάντε μαλάξεις στον μαστό για να αυξήσετε τη ροή προς το βρέφος.
 - ο Αντλήστε γάλα με το χέρι ή με θήλαστρο, αφού θηλάσει το μωρό σας για να αυξήσετε τη διέγερση στον μαστό.
 - ο Επικοινωνήστε με τον/την ιατρό σας ή με σύμβουλο γαλουχίας για βοήθεια επαναγαλακτισμού.
 - ο Αφήστε το βρέφος να θηλάζει απερίσπαστα και απολαύστε τον θηλασμό.

Θηλασμός σε δημόσιο χώρο

Αυτό δεν πρέπει να θεωρείται πρόβλημα. Ο θηλασμός είναι θεμελιώδες δικαίωμα του κάθε παιδιού και η μητέρα έχει το δικαίωμα να θηλάσει το βρέφος σε δημόσιο χώρο.

Περισσότερες πληροφορίες για τον μητρικό θηλασμό, στην ιστοσελίδα της Εθνικής Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού,



Υπουργείο Υγείας, <http://www.moh.gov.cy>

Σίτιση με τροποποιημένο γάλα αγελάδας

Η υπεροχή του μητρικού γάλακτος είναι αδιαμφισβήτητη. Εντούτοις για μωρά που δεν μπορούν να θηλάσουν ή που η μητέρα επιλέγει να μη θηλάσει, υπάρχουν γάλατα σε σκόνη (τροποποιημένο γάλα αγελάδας) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αποκλειστική τροφή για το βρέφος στους πρώτους μήνες ζωής. Το γάλα αυτό παρασκευάζεται με βάση ευρωπαϊκά πρότυπα για γάλα από αγελάδα. Υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες τροποποιημένου γάλακτος αγελάδας. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν όλα τα γάλατα πρώτης βρεφικής ηλικίας (0-6 μήνες). Σε αυτό το είδος γάλακτος, το μεγαλύτερο μέρος της πρωτεΐνης είναι πρωτεΐνη ορού που είναι πιο εύπεπτη. Στη δεύτερη κατηγορία ανήκουν τα βρεφικά γάλατα για πιο μεγάλες ηλικίες, στα οποία το μεγαλύτερο μέρος της πρωτεΐνης είναι καζεΐνη. Δεν υπάρχει λόγος για αλλαγή στο γάλα πρώτης βρεφικής ηλικίας με γάλα επόμενου σταδίου. Το βρέφος μπορεί να συνεχίσει με το βρεφικό γάλα πρώτου σταδίου.

Πώς παρασκευάζεται το βρεφικό γάλα:

1. Για τη σωστή παρασκευή του γάλακτος ακολουθούνται με ακρίβεια οι οδηγίες στο κουτί. Σε αποστειρωμένο μπιμπερό μπαίνει πρώτα το νερό (της βρύσης ή εμφιαλωμένο) που έχει προηγουμένως κοχλάσει και μετά κρυώσει λίγο, για περίπου 30 λεπτά. Μετά το νερό, προστίθεται η σκόνη βρεφικού γάλακτος. Το γάλα δεν πρέπει να γίνεται ποτέ πιο αραιωμένο ή πιο πυκνό εκτός μετά από τη συμβουλή Παιδιάτρου ή Κλινικού Παιδιατρικού Διαιτολόγου.
2. Το γάλα πρέπει να παρασκευάζεται φρέσκο κάθε φορά και γάλα που δεν έχει χρησιμοποιηθεί για μία ώρα πρέπει να απορρίπτεται.
3. Μην ζεσταίνετε ποτέ το γάλα στον φούρνο μικροκυμάτων. Το ζέσταμα δεν είναι ομοιόμορφο και μπορεί να κάψετε το μωρό σας.
4. Μην προσθέτετε οτιδήποτε στο γάλα εκτός αν ακολουθείτε συμβουλή από Παιδίατρο ή Κλινικό Παιδιατρικό Διαιτολόγο. Είναι επικίνδυνο να προσθέτετε δημητριακά ή άλλα πρόσθετα χωρίς ιατρική παρακολούθηση.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ 6 - 12 ΜΗΝΩΝ

Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός από τη γέννηση μέχρι τον έκτο μήνα ζωής καλύπτει όλες τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους χωρίς την προσθήκη άλλων στερεών τροφών. Μετά τον έκτο μήνα πρέπει να δοθούν στο βρέφος και άλλες τροφές ώστε να καλυφθούν οι συνεχώς αυξανόμενες ανάγκες του σε διάφορα συστατικά και για να μάθει να μασά την τροφή του.

Αν η εισαγωγή των στερεών τροφών καθυστερήσει, το παιδί κινδυνεύει να μην αναπτύσσεται με τον κατάλληλο ρυθμό αφού από μόνο του το γάλα δεν μπορεί να καλύψει όλες του τις ανάγκες. Η συμπληρωματική διατροφή προσφέρει, επίσης, ευκαιρίες για να αναπτυχθεί η επικοινωνία, ο συντονισμός ματιών-χεριών καθώς και οι κινητικές ικανότητες και οι ικανότητες μάσησης και κατάποσης. **Υπάρχει ένα κρίσιμο ηλικιακό παραθυράκι μέσα στο οποίο είναι σημαντικό να εισαχθεί ποικιλία στη διατροφή και να αναπτυχθεί η ικανότητα μάσησης στερεάς τροφής. Το βρέφος που δεν έχει μάθει να μασά στερεά τροφή (με τα ούλα) μέχρι τον 10ο μήνα ζωής, θα έχει διατροφικά προβλήματα στη νηπιακή και την παιδική ηλικία, τα οποία μπορεί να συμβάλουν στην ανάπτυξη παχυσαρκίας μετέπειτα.**

Οι λόγοι που αποφεύγεται η εισαγωγή στερεάς τροφής πριν από τον πέμπτο μήνα είναι, κυρίως, οι γαστρεντερικές διαταραχές και αλλεργίες που ενδέχεται να παρουσιάσουν τα βρέφη σε ορισμένα τρόφιμα. Από την άλλη, δεν πρέπει να καθυστερήσει η εισαγωγή στερεάς τροφής μετά τον 6ο μήνα επειδή όχι μόνο θα δημιουργηθούν διατροφικές ελλείψεις αλλά και επειδή το μωρό θα διαμορφώσει αρνητικά τη διατροφική του ανάπτυξη και συμπεριφορά.

Τα βρέφη που γεννιούνται πρόωρα μπορούν να αρχίσουν την εισαγωγή στερεάς τροφής 5-8 μήνες μετά από τη γέννησή τους.

Ο μητρικός θηλασμός μπορεί να συνεχίζεται και μετά τον 6ο μήνα, με παράλληλη χορήγηση των στερεών τροφών. Ο μητρικός θηλασμός μπορεί να συνεχιστεί ακόμη και μετά τον 1ο χρόνο, εάν η μητέρα και το μωρό το επιθυμούν. Το τροποποιημένο γάλα αγελάδας πρώτης βρεφικής ηλικίας μπορεί να συνεχιστεί και μετά τον 6ο μήνα. Η χρήση μπιμπερό συνιστάται να σταματήσει μέχρι τον πρώτο χρόνο ζωής.

Πώς γίνεται η εισαγωγή στερεών τροφών

- Το πρώτο γεύμα θα είναι μια σημαντική συναισθηματική εμπειρία για τους γονείς και το παιδί. Διαλέξτε μια μέρα και ώρα που νοιώθετε χαλαρά και άνετα. Αν υπάρχει ασθένεια ή αναστάτωση (π.χ. μετακόμιση σε καινούργιο σπίτι) δεν είναι η κατάλληλη στιγμή.
- Κατά την εισαγωγή μιας νέας τροφής το βρέφος να παρακολουθείται για τυχόν αλλεργική αντίδραση ή δυσανεξία .
- Κατά το πρώτο διάστημα εισαγωγής μιας νέας στερεάς ή ημιστερεάς τροφής αυτή πρέπει να δίνεται σε μικρές ποσότητες (1-2 κουταλάκια) οι οποίες αυξάνονται καθημερινά.
- Την πρώτη φορά, καλύτερα να δοθεί γάλα στο βρέφος, στη συνέχεια λίγη στερεά τροφή και μετά να ξαναδοθεί γάλα μέχρι να χορτάσει το βρέφος. Σε λίγες μέρες θα μπορείτε να αντικαταστήσετε πλήρως το γάλα εκείνου του γεύματος με ένα γεύμα στερεάς τροφής.
- Αν το βρέφος ή εσείς είστε εκνευρισμένοι μπορεί να μην δεχτεί το καινούργιο φαγητό. Μην πιέζετε το βρέφος να δοκιμάσει αν δεν θέλει. Μπορείτε να δοκιμάσετε ξανά την επόμενη μέρα.
- Αν παρατηρηθεί κάποια δυσανεξία, μην ξαναδώσετε την τροφή αυτή για κάποιο διάστημα και ξαναδοκιμάστε την αργότερα.
- Στον πρώτο χρόνο ζωής το βρέφος δεν έχει διατροφικές προτιμήσεις γι' αυτό αν απορρίψει κάποια τροφή μην υποθέσετε ότι δεν του αρέσει. Θα μάθει να του αρέσουν οι τροφές που τρώει συχνά. **ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ.**



Στάδιο	Ηλικία	Σύσταση της τροφής	Τρόφιμα
1	5-6 μηνών	Πολτοποιημένη.	Φρούτα, λαχανικά, ρύζι, πατάτα.
2	6-9 μηνών	Παχύρρευστος χυλός που περιέχει μαλακούς σβώλους. Μαλακές τροφές με τα χέρια.	Φρούτα, λαχανικά, ρύζι, πατάτα, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, όσπρια, αβγό (ολόκληρο), γιαούρτι, ανάλατο τυρί, ψωμί, δημητριακά.
3	9-12 μηνών	Φαγητό σε κομματάκια, κιμάς, περισσότερα τρόφιμα με τα χέρια.	Φρούτα, λαχανικά, ρύζι, πατάτα, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, όσπρια, αβγό, γιαούρτι, ανάλατο τυρί, ψωμί, δημητριακά.
4	12 μηνών και άνω	Οικογενειακά γεύματα σε κομματάκια. Ποικιλία φαγητών με τα χέρια.	Φρούτα, λαχανικά, ρύζι, πατάτα, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, όσπρια, αβγό, γιαούρτι, ανάλατο τυρί, ψωμί, δημητριακά.

Τι πρέπει να προσέξετε στην ετοιμασία στερεών γευμάτων:

- Μην προσθέτετε αλάτι στο μαγείρεμα μέχρι τον πρώτο χρόνο ζωής.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γάλα αγελάδας στο φαγητό (π.χ. σε δημητριακά) πριν τον πρώτο χρόνο ζωής αλλά όχι ως κύριο ρόφημα.
- Μην προσθέτετε ποτέ ζάχαρη στο φαγητό.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλεσμένους ξηρούς καρπούς (π.χ. φυσικοβούτυρο στο ψωμί).
- Το αβγό πρέπει να είναι καλοψημένο και όχι μελάτο.
- Ζητήστε τη βοήθεια του/της Παιδιάτρου σας αν υπάρχει ιστορικό τροφικής αλλεργίας στην οικογένεια.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΤΡΟΦΕΣ:

- **Κίνδυνος πνιγμονής**
 - **Ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, φιστίκια, κ.ά.).** Ακόμα και σε μεγαλύτερη ηλικία οι ξηροί καρποί πρέπει να αλέθονται σε σκόνη ή μικρά κομματάκια μέχρι τα παιδιά να γίνουν 3 – 5 ετών.
- **Κίνδυνος αλλεργίας**
 - **Οστρακοειδή** – γαρίδες, καβούρια, μύδια, κτλ.
 - **Φράουλες** – καλύτερα μετά το πρώτο έτος του παιδιού.
 - **Εσπεριδοειδή** – μπορεί να προκαλέσουν εξανθήματα στο βρέφος.
 - **Σοκολάτες** – αποφεύγονται λόγω κινδύνου αλλεργίας αλλά και για προστασία των δοντιών.
 - **Γάλα αγελάδας** – δεν πρέπει να δίνεται ως κύριο ρόφημα σε παιδιά κάτω του ενός έτους.
- **Μέλι** - επικίνδυνο επειδή μπορεί να περιέχει σπόρους ενός μικροβίου (*Clostridium Botulinum*) που μπορεί να προκαλέσει αλλαντίαση σε βρέφη ενώ στους μεγάλους σχεδόν ποτέ.
- **Όχι μεγάλα ψάρια** όπως τόνος, ξιφίας, καρχαρίας λόγω μεγάλης περιεκτικότητας σε βαρέα μέταλλα, π.χ. υδράργυρος εξ' αιτίας της ρύπανσης των θαλασσών.
- **Όχι τσάι, καφές, αεριούχα αναψυκτικά τύπου κόλα.**



Παράδειγμα ημερήσιας διατροφής παιδιού και πώς διαφοροποιείται κατά τους επόμενους μήνες:

	6-9 Μηνών	9-12 Μηνών
Πρωινό	Θηλασμός ή τροποποιημένο γάλα αγελάδας	Θηλασμός ή τροποποιημένο γάλα αγελάδας
Ενδιάμεσο	Πολτοποιημένο φρούτο ή λαχανικό με μητρικό ή βρεφικό τροποποιημένο γάλα αγελάδας και ρυζάλευρο	Δημητριακά με πλήρες γάλα αγελάδας ή Ψωμί με λίγο ελαιόλαδο και καλοψημένο αβγό ή τυρί και ντομάτα, αγγουράκι
Μεσημέρι	Πολτοποιημένο κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι ή όσπρια και πατάτα πουρέ ή ρύζι ή μακαρονάκια και 2 πολτοποιημένα λαχανικά	Κιμάς κρέατος ή κοτόπουλου ή καλοψημένο φιλέτο ψαριού σε κομματάκια ή όσπρια και πατάτα βραστή σε κομματάκια ή ρύζι ή μακαρονάκια ή πουργούρι και 2 βραστά λαχανικά σε κομματάκια
Απόγευμα	Θηλασμός ή βρεφικό τροποποιημένο γάλα αγελάδας	Κομματάκια φρούτου. Μικρό σάντουιτς με βούτυρο και ανάλατο τυρί ή φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα
Βράδυ	Πολτοποιημένο φρούτο ή λαχανικό με μητρικό ή βρεφικό τροποποιημένο γάλα αγελάδας και ρυζάλευρο ή Όπως το μεσημέρι	Όπως το μεσημέρι
Πριν τον ύπνο	Θηλασμός ή τροποποιημένο γάλα αγελάδας	Θηλασμός ή τροποποιημένο γάλα αγελάδας

- Ενθαρρύνεται ο θηλασμός μετά από στερεά γεύματα για όσο θέλει το μωρό.
- Μπορείτε να προσθέσετε λίγο ελαιόλαδο στα στερεά γεύματα.
- Τα κύρια γεύματα είναι καλύτερα να μην αλέθονται στο μπλέντερ ώστε να μάθει το μωρό να ξεχωρίζει τις γεύσεις.
- Δεν υπάρχουν ενδεικτικές ποσότητες στερεών γευμάτων. Όπως και στον θηλασμό, το μωρό σας θα σας δείξει πόσο χρειάζεται.
- Μην ανησυχείτε αν το μωρό σας δεν τελειώσει το φαγητό του. Θα αναπληρώσει τις διατροφικές του ανάγκες σε επόμενα γεύματα.

ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

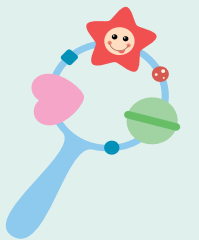
Οι βρεφονηπιακοί σταθμοί ευνοούν τη μετάδοση λοιμώξεων μεταξύ των παιδιών γιατί εκεί τα παιδιά βρίσκονται σε παρατεταμένη και στενή επαφή με συνομήλικά τους. Έτσι μπορούν να μεταδοθούν, κυρίως, ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού (π.χ. λοιμώξεις από ρινοϊούς, αδενοϊούς, κορονοϊούς, ιούς του αναπνευστικού συγκυτίου, ιούς γρίπης, παραγρίπης, κτλ.) ή του γαστρεντερικού συστήματος (γαστρεντερίτιδες). Σπανιότερα μπορεί να υπάρξει μετάδοση δερματικών νόσων, όπως σταφυλοκοκκικές πυοδερμίες και παιδικών εξανθηματικών νοσημάτων, π.χ. ανεμευλογία. Όχι σπάνια εμφανίζονται, επίσης, παρασιτώσεις, π.χ. φθειρίαση τριχωτού της κεφαλής και σκουληκία (οξυουρίαση).

Το πρόβλημα γίνεται εντονότερο αν:

1. Παιδιά που είναι άρρωστα συνεχίζουν να πηγαίνουν στο νηπιαγωγείο.
2. Αν ο χώρος στον οποίο βρίσκεται το νηπιαγωγείο είναι ακατάλληλος (παλαιό κτήριο χωρίς τις αναγκαίες υποδομές, π.χ. έλλειψη κατάλληλων χώρων για την περιποίηση των βρεφών, ακατάλληλες τουαλέτες).
3. Αν ο χώρος δεν αερίζεται καλά.
4. Αν το προσωπικό δεν τηρεί τους κανόνες υγιεινής

Οι λοιμώξεις μεταδίδονται:

- α. Μέσω άμεσης επαφής (μεταφορά με τα χέρια).
- β. Μέσω έμμεσης επαφής, π.χ. με διάφορα παιχνίδια που ανταλλάζουν τα παιδιά.
- γ. Με τις εκκρίσεις του αναπνευστικού, με τον βήχα ή το φτάρνισμα.
- δ. Με άλλα βιολογικά υγρά και εκκρίσεις, π.χ. με το αίμα, κόπρανα, ούρα.



Για την πρόληψη και τον περιορισμό των λοιμώξεων στους βρεφονηπιακούς σταθμούς θα πρέπει:

1. Το άρρωστο παιδί να μην επιστρέφει στον σταθμό προτού αναρρώσει.
2. Οι χώροι μέσα στο νηπιαγωγείο να αερίζονται καλά ακόμη και κατά τους χειμερινούς μήνες.
3. Οι χώροι να είναι καθαροί (πατώματα, οριζόντιες επιφάνειες, π.χ. τραπέζια, πάγκοι, να καθαρίζονται με κατάλληλο διάλυμα χλωρίνης).
4. Τα παιχνίδια που χρησιμοποιούνται από μικρά παιδιά κάτω των 2 ετών δεν πρέπει να είναι μαλακά και πρέπει να πλένονται τακτικά και να πληρούν τις ευρωπαϊκές οδηγίες ασφάλειας.
5. Οι τουαλέτες πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται καθημερινά ενώ πρέπει να υπάρχει ειδικός χώρος για την περιποίηση των παιδιών κάτω των 2 ετών.
6. Τα άτομα που αλλάζουν τις πάνες μικρών παιδιών είναι προτιμότερο να μην ασχολούνται και με την ετοιμασία του φαγητού ή το τάισμα των παιδιών. Οι πάνες που αφαιρούνται πρέπει να τοποθετούνται σε ειδικούς κάδους για να απομακρύνονται.
7. Θα πρέπει να υπάρχει αρκετός χώρος για τα παιδιά ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός.
8. Τα παιδιά και ιδιαίτερα τα μεγαλύτερα πρέπει να μάθουν να πλένουν τα χέρια τους μετά την τουαλέτα και πριν φάνε.
9. Το προσωπικό πρέπει, επίσης, να πλένει συχνά τα χέρια του: Μόλις φθάσει στον σταθμό και πριν πιάσει κάποιο παιδί, πριν και μετά τη φροντίδα του, πριν μαγειρέψει, πριν σερβίρει, πριν και αφού ταΐσει κάποιο παιδί.
10. Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι εμβολιασμένα με όλα τα απαραίτητα για την ηλικία τους εμβόλια.
11. Να σιτίζονται με πλήρη και ισορροπημένη διατροφή: με γάλα, άφθονα φρούτα και λαχανικά.

ΠΥΡΕΤΟΣ, Ο ΠΑΡΕΞΗΓΗΜΕΝΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

Πυρετός θεωρείται αν η θερμοκρασία του σώματος υπερβαίνει τους 37.2°C (βαθμούς Κελσίου) στη μασχάλη, 37.8°C στο στόμα, 38°C στο ορθό, 38°C στο αυτί και στην εξ αποστάσεως θερμοκρασία (υπέρυθρης ακτινοβολίας) τους 38°C.

Στα βρέφη ηλικίας κάτω των 4 εβδομάδων, η μέτρηση της θερμοκρασίας μπορεί να γίνεται με ηλεκτρονικό θερμόμετρο στη μασχάλη. Στα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλες οι μέθοδοι μέτρησης της θερμοκρασίας εκτός από τα τύπου ταινίας στο μέτωπο ή πιπίλας στο στόμα.

Απαγορεύεται η χρήση θερμομέτρων υδραργύρου.

- Μην πανικοβάλλεστε αν το παιδί σας έχει πυρετό.
- Ο πυρετός δεν είναι αρρώστια αλλά σύμπτωμα πολλών ασθενειών.
- Εχθρός δεν είναι ο πυρετός αλλά η αιτία που τον προκαλεί.
- Ο πυρετός είναι ένας φυσιολογικός αμυντικός μηχανισμός που έχει ευεργετική επίδραση στη μάχη ενάντια στις λοιμώξεις, καθότι καθυστερεί την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων και ιών στον οργανισμό.
- Δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι ο πυρετός χειροτερεύει την πορεία μιας αρρώστιας ή ότι προκαλεί μακροχρόνια νευρολογικές επιπλοκές.
- Το ύψος του πυρετού δεν σχετίζεται πάντοτε με τη σοβαρότητα της νόσου.
- Σκοπός της αντιπυρετικής αγωγής δεν είναι η ομαλοποίηση της θερμοκρασίας αλλά η βελτίωση της γενικής κατάστασης του παιδιού ώστε να νιώσει καλύτερα.
- Παρακολουθήστε τη συμπεριφορά του παιδιού. Εάν το παιδί είναι ζωηρό, ευδιάθετο, έχει όρεξη για παιχνίδι, λαμβάνει αρκετά υγρά, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΑΝΤΙΠΥΡΕΤΙΚΟ έστω και αν έχει θερμοκρασία 39°C.

Αντιμετώπιση πυρετού:

- Ενθαρρύνετε το παιδί να πίνει άφθονα υγρά.
- Κρατήστε το παιδί ελαφριά ντυμένο, αλλά παράλληλα να νιώθει άνετα και να μην κρυώνει.
- Διατηρείτε το δωμάτιο δροσερό.
- Οι φυσικοί τρόποι μείωσης του πυρετού (μπάνιο σε κρύο νερό, κρύες κομπρέσες) δεν συνιστώνται και καλύτερα να αποφεύγονται γιατί αυξάνουν τη δυσφορία του παιδιού. Μάλιστα αν δεν χορηγηθούν συγχρόνως και αντιπυρετικά φάρμακα, η θερμοκρασία μετά από προσωρινή πτώση μπορεί τελικά να αυξηθεί.
- Μοναδική εξαίρεση για τη χρήση φυσικών τρόπων ελάττωσης του πυρετού είναι η περίπτωση υπερθερμίας (μια εξαιρετικά σπάνια επιπλοκή του πυρετού), όπου η θερμοκρασία αυξάνεται ανεξέλεγκτα, υπερβαίνει τους 41-42°C και τα αντιπυρετικά δεν είναι αποτελεσματικά.
- **Μην κάνετε ΠΟΤΕ εντριβές με οινόπνευμα ή να βάζετε οινόπνευμα μέσα στο νερό του μπάνιου. Μπορεί να απορροφηθεί από το δέρμα ή να το εισπνεύσει το παιδί και να προκαλέσει σοβαρό πρόβλημα (μέχρι και κώμα).**



Αντιπυρετικά φάρμακα

Ποτέ ασπιρίνη στα παιδιά

- Παρακεταμόλη
- Ιβουπροφαίνη

- Ποτέ μην ξεπερνάτε τις συνιστώμενες από τον/την Παιδίατρο δόσεις και τη συχνότητα χορήγησής τους.
- Μην χρησιμοποιείτε συνδυασμούς ή εναλλαγή φαρμάκων χωρίς τη συμβουλή του/της Παιδιάτρου.
- Χρησιμοποιείτε μόνο ένα είδος φαρμάκου και αν δεν είναι αποτελεσματικό στην επόμενη δόση χορηγήστε κάποιο άλλο.
- Προτιμότερο τα φάρμακα να δίνονται από το στόμα και όχι από το ορθό.

Πυρετικοί σπασμοί

- Μερικά παιδιά (2-4%) ηλικίας 6 μηνών – 5 χρόνων με κληρονομική προδιάθεση πιθανώς να παρουσιάσουν πυρετικούς σπασμούς λόγω πυρετού. Το παιδί χάνει τις αισθήσεις του και τα χέρια και τα πόδια κινούνται σπασμωδικά ενώ το βλέμμα παραμένει απλανές. Συνήθως διαρκούν λιγότερο από 2 λεπτά και δεν προκαλούν εγκεφαλική βλάβη ούτε σημαίνει ότι το παιδί έχει επιληψία. Είναι σίγουρα μια τρομακτική εμπειρία για τους γονείς αλλά δεν θα πρέπει να ανησυχείτε.
- Παιδιά που είχαν επεισόδιο πυρετικών σπασμών έχουν αυξημένες πιθανότητες να το ξαναπάθουν. Δυστυχώς έχει αποδειχθεί ότι ακόμη και η επιθετική θεραπεία του πυρετού δεν προλαμβάνει τους πυρετικούς σπασμούς. Είναι όμως λογικό για αυτά τα παιδιά, σε συνεννόηση με τον/την Παιδίατρο, να λαμβάνονται ειδικές προφυλάξεις.

Επικοινωνήστε με τον/την Παιδίατρό σας σε κάθε περίπτωση που το παιδί σας έχει πυρετό. Όσο υψηλότερος είναι ο πυρετός και όσο μικρότερη η ηλικία του παιδιού, τόσο η ανησυχία πρέπει να είναι μεγαλύτερη. Ιδιαίτερα ανησυχητικές είναι οι ακόλουθες περιπτώσεις πυρετού:

- Ο πυρετός είναι $> 40.5^{\circ}\text{C}$.
- Το παιδί είναι μικρότερο των 3 μηνών.
- Έχει πυρετό που διαρκεί πάνω από 3 ημέρες (ή πέραν των 24 ωρών αν το παιδί είναι κάτω των δύο ετών).
- Το παιδί κλαίει απαρηγόρητα, παραμιλά, ή είναι σε λήθαργο, είναι απαθές και αν γενικά φαίνεται πολύ άρρωστο.
- Έκανε σπασμούς.
- Κάνει εμετούς.
- Έχει πυρετό μαζί με άλλα συμπτώματα όπως δυσκαμψία αυχένα, έντονη φαρυγγαλγία, ωταλγία, εξάνθημα ή έντονη κεφαλαλγία.
- Πάσχει από χρόνιο νόσημα που το κάνει πιο ευπαθές σε σοβαρές λοιμώξεις.

*Να θυμάστε πως ο πυρετός δεν είναι εχθρός,
αλλά σύμμαχος του οργανισμού - ίσως ο πιο παρεξηγημένος!*



ΠΩΣ ΒΟΗΘΩ ΤΟ ΒΡΕΦΟΣ ΜΟΥ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΕΙ



Στις μέρες μας, το να είσαι γονέας, ίσως να είναι το δυσκολότερο επάγγελμα. Μέσα σε αυτές τις λίγες γραμμές δίνονται κάποιες συμβουλές για την πρώτη ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού σας, οι οποίες βοηθούν ώστε να γίνει ένας επιτυχημένος, υγιής και ευτυχισμένος άνθρωπος.

Καθημερινές στιγμές

Στη σχέση σας με το παιδί σας υπάρχουν οι στιγμές... οι μαγικές καθημερινές στιγμές. Αυτό που χρειάζεται το μωρό σας περισσότερο για να μεγαλώσει και να 'ανθίσει' είναι εσάς και τη δική σας παρουσία.

Να είστε μαζί με το μωράκι σας όσο περισσότερο γίνεται, σε καθημερινές δραστηριότητες όπως είναι το τάϊσμα, το μπάνιο, τα ψώνια. Στην πραγματικότητα, αυτές οι στιγμές της καθημερινότητας προσφέρουν πλούσιες ευκαιρίες για την οικοδόμηση κοινωνικών δεξιοτήτων, δεξιοτήτων επικοινωνίας, αυτοελέγχου, αυτοπεποίθησης και ερεθισμάτων. Όμως, περισσότερο απ' όλα μπορούν να ικανοποιήσουν την επιθυμία του παιδιού να γνωρίσει τον κόσμο του.

Είναι η ιδιαίτερη αλληλεπίδραση μεταξύ γονέα και παιδιού που κάνει τις καθημερινές στιγμές να έχουν νόημα. Οι δυνατότητες είναι απεριόριστες. Το σημείο εκκίνησης είστε εσείς.

Παρηγοριά

Ανταποκριθείτε στο κλάμα του. Το κλάμα είναι ο μόνος τρόπος που έχει το βρέφος για να εκφράσει τις ανάγκες του. Αυτός είναι ο λόγος που το χρησιμοποιεί τόσο συχνά. Μπορεί να πεινά ή να είναι βρεγμένο ή να χρειάζεται απλώς μια αγκαλιά. Απαντώντας άμεσα στο κλάμα του νεογέννητού σας, το διδάσκετε ότι θα νοιάζεστε πάντα γι' αυτό και μαθαίνει ότι το κλάμα είναι μια αποτελεσματική επικοινωνία. Μην ανησυχείτε, δεν το κακομαθαίνετε. Στην πραγματικότητα, έρευνες έχουν δείξει ότι

τα μωρά στο κλάμα των οποίων υπήρξε γρήγορη ανταπόκριση και με ευαισθησία, τείνουν να κλαίνε λιγότερο συνολικά, επειδή έχουν μάθει ότι δεν είναι μόνο τους και ότι η φροντίδα είναι πάντα παρούσα.

Όταν ανακουφίζετε το μωρό σας, το κάνετε να νιώθει ότι ο κόσμος είναι ένα ασφαλές μέρος και ότι κάποιος νοιάζεται για τα συναισθήματά του. Όσο περισσότερο ικανοποιημένο νιώθει, τόση περισσότερη ενέργεια θα έχει για να συνδεθεί με τους άλλους και να εμπιστευτεί το περιβάλλον του. Όταν το παρηγορείτε, του διδάσκετε τρόπους να απαλύνει τον εαυτό του, και με την πάροδο του χρόνου, η άμεση φροντίδα σας θα το βοηθήσει να αισθάνεται σιγουριά ότι μπορεί να παρηγορήσει τον εαυτό του και να διαχειριστεί ακόμη και καταστάσεις άγχους.

Τάισμα

Όταν το ταΐζετε μιλάτε ήσυχα μαζί του, κρατάτε το σωματάκι του κοντά στο δικό σας και χαϊδεύετε το κεφαλάκι του καθώς τρώει, έτσι βιώνει την κατευναστική δύναμη της αφής και μαθαίνει ότι αγαπιέται και ότι αξίζει της φροντίδας σας. Ταυτόχρονα, αρχίζει να καταλαβαίνει ότι μπορεί να σας εμπιστευτεί και να βασίζεται πάνω σας. Αυτό το μάθημα εμπιστοσύνης θα γίνει το θεμέλιο για υγιείς σχέσεις σε όλη του τη ζωή.

Χαμόγελο

Να χαμογελάτε και σεις στο μωρό σας κάθε φορά που χαμογελάει σε σας!

Τα πρώτα χαμόγελα του μωρού σας (ιδιαίτερα το χαμόγελο στον ύπνο του) είναι αντανακλαστικές αντιδράσεις. Κατά τον 2ο μήνα, ωστόσο, έχει ένα πολύ ιδιαίτερο χαμόγελο μόνο για εσάς, και αυτό είναι μια αληθινή αντανάκλαση της αγάπης του για σας.

Ακοή

Το βρέφος είναι μεγάλος ακροατής και αγαπά πάρα πολύ την ανθρώπινη φωνή. Γι' αυτό να μιλάτε, να περιγράφετε αυτά που κάνετε, να μιλάτε για το κάθε τι. Τραγουδάτε στο μωρό σας όσο παράφωνοι και αν είστε. Λατρεύει τη φωνή σας.

Όταν το μωρό σας φλυαρεί στη δική του γλώσσα μην του απαντάτε με τον ίδιο τρόπο. Μιλήστε στο μωράκι σας σαν να καταλαβαίνει κάθε λέξη που του λέτε. Πολύ πριν το ίδιο προφέρει την πρώτη πραγματική λέξη του, θα είναι ικανό να καταλάβει εκατοντάδες από αυτές, ως αποτέλεσμα αυτών των πρώτων συνομιλιών. Καθώς βλέπει ότι οι προσπάθειές του να επικοινωνήσει είναι επιτυχείς, θα βοηθηθεί στο να οικοδομήσει τις γλωσσικές δεξιότητές του.

Όραση

Τους πρώτους δύο μήνες το μωρό σας θα συγκεντρώνει το βλέμμα σε πράγματα που απέχουν 25-30 εκατοστά από τα μάτια του, ακριβώς την απόσταση που έχει το πρόσωπό του με το δικό σας καθώς το ταΐζετε.

Κρατήστε τα παιχνίδια του μωρού σας σε αυτό το εύρος όρασης, και προσπαθήστε να βρείτε τα παιχνίδια που έχουν υψηλή αντίθεση (μαύρο-άσπρο) και φωτεινά χρώματα. Παίξτε παιχνίδια εντοπισμού που περιλαμβάνουν τη μετακίνηση ενός αντικειμένου σιγά-σιγά από τη μία πλευρά στην άλλη, καθώς μιλάτε στο μωρό σας. Αν το μωρό σας είναι σε εγρήγορση θα ακολουθήσει με τα μάτια του.

Προσπαθήστε να βρείτε τα παιχνίδια που κάνουν απαλούς ήχους όταν μετακινούνται. Ο ήχος θα επιστήσει την προσοχή του μωρού σας στο παιχνίδι και στα χέρια του.



Κινητικότητα

Παρά το γεγονός ότι τα βρέφη μπορούν να κρατήσουν πράγματα που τοποθετούμε στα χέρια τους, στην πραγματικότητα δεν αρχίζουν να πιάνουν πράγματα μέχρι τους 3 μήνες, και τότε ακόμη το κάνουν και με τα δύο χέρια μαζί. Τότε, όταν τα μωρά αντιλαμβάνονται ότι τα χέρια τους είναι μέρος του σώματός τους και ότι μπορούν να τα ελέγχουν, χαίρονται να τα χρησιμοποιούν.

Μόλις το μωρό σας αναπτύξει τον έλεγχο των χεριών του, μπορείτε να αναμένετε ότι θα φέρνει στο στόμα του οτιδήποτε έχει στα χέρια του. Βεβαιωθείτε ότι όλα όσα κρατά είναι καθαρά και ότι είναι αρκετά μεγάλα ώστε να μη χωράνε τελείως στο στόμα του. Προσφέρετε στο μωρό σας πολλές ευκαιρίες να κρατήσει, να πιάσει, να ζουλήξει και να ανεμίσει ασφαλής αντικείμενα.

Γλώσσα

Μεταξύ 3 και 4 μηνών τα μωρά αρχίζουν να απολαμβάνουν πραγματικά τη δική τους φλυαρία και προτιμούν να το κάνουν περισσότερο μαζί σας. Θα προχωρήσουν από ανοιχτά φωνήεντα (ΟΟΣ και ΑΑΣ) σε νέους ήχους και συνδυασμούς με Πς, Μς, Μπισ και Ντις. Όταν το μωρό σας φλυαρεί στη δική του γλώσσα, εσείς μιλήστε του κανονικά. Πολύ πριν το ίδιο προφέρει την πρώτη πραγματική λέξη του, θα είναι ικανό να καταλάβει εκατοντάδες από τις λέξεις που χρησιμοποιείτε ως αποτέλεσμα αυτών των πρώτων συνομιλιών.

Να θυμάστε πάντα ότι η μαγεία βρίσκεται στην καθημερινότητα, στην αλληλεπίδραση που έχετε με το μωράκι σας και ότι οι στιγμές αυτές που μοιράζεστε το βοηθούν να αποκτήσει σημαντικότερες ικανότητες και συναισθήματα – όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η περιέργεια, η συνεργασία και η επικοινωνία που απαιτούνται για την ευτυχία, τη δια βίου μάθηση και την επιτυχία.

Γονείς,

- Πριν από την επίσκεψή σας στον/στην Παιδίατρό σας ή το Κέντρο Υγείας, συμπληρώστε τις ερωτήσεις που βρίσκονται στο Βιβλιάριο Υγείας του Παιδιού σας σχετικά με την ψυχοκινητική του εξέλιξη ανάλογα με την ηλικία του και συζητήστε μαζί τους τα αποτελέσματα.
- Συζητήστε με τον/την Παιδίατρο ή τον/την Επισκέπτη/ππρια Υγείας οτιδήποτε σας απασχολεί σχετικά με την ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού σας.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΟΜΙΛΙΑΣ

Λαμβάνοντας υπόψη ότι η λεκτική επικοινωνία είναι σημαντικός παράγοντας για τη μελλοντική εξέλιξη του παιδιού, είναι φυσικό οι γονείς να δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και ανησυχία όσον αφορά την ομαλή ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών. Παρά το γεγονός ότι ο λόγος και η ομιλία αναπτύσσονται, κυρίως, κατά τα 5 πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, η επαφή του παιδιού με τη γλώσσα γίνεται πολύ πριν από τη γέννηση, χάρη στην εξοικείωση του εμβρύου με τη φωνή της μητέρας του κατά το διάστημα της ενδομήτριας ζωής, όσο μπορεί να την αντιληφθεί διαμέσου του αμνιακού υγρού.

Η περίοδος από 1½ μέχρι 4½ - 5 χρονών, είναι η πιο κρίσιμη για την ανάπτυξη του λόγου και της ομιλίας στα παιδιά. Όσο περισσότερα ερεθίσματα δέχεται το παιδί και όσο περισσότερες εμπειρίες ή ευκαιρίες τού παρέχονται για να χρησιμοποιεί τη γλώσσα, χωρίς πιέσεις, τόσο πιο νωρίς συνειδητοποιεί την ανάγκη χρήσης της γλώσσας ως μέσο επικοινωνίας.

Ο ρόλος της οικογένειας και γενικά του περιβάλλοντος στο οποίο ζει και μεγαλώνει το παιδί, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Οι γονείς αποτελούν μοντέλο μίμησης για το παιδί αφού μιμείται και επαναλαμβάνει με τον τρόπο του. Έχει μάλιστα παρατηρηθεί ότι παιδιά που μεγαλώνουν σ' ένα περιβάλλον πλούσιο σε γλωσσικά ερεθίσματα, είχαν αναπτύξει αντίστοιχα πλούσιο λεξιλόγιο ή/και γρήγορη εκμάθηση του προφορικού λόγου. Μην χάνετε λοιπόν την ευκαιρία να συνομιλείτε με το παιδί χρησιμοποιώντας ερωτήσεις και παιχνίδια ρόλων. Μιλάτε διαρκώς στο παιδί σας, όταν το πλένετε, το ντύνετε, το ταΐζετε, το πηγαίνετε βόλτα, και γενικά σε όλες τις δραστηριότητες που κάνετε μαζί.

Οι γονείς, όμως, πρέπει να θυμούνται ότι δεν εξελίσσονται όλα τα παιδιά με τον ίδιο ρυθμό και δεν ακολουθούν πάντα την ίδια πορεία ανάπτυξης του λόγου. Μερικά παιδιά αναπτύσσονται γλωσσικά και μιλούν γρηγορότερα, ενώ άλλα αργότερα. Δεν πρέπει να κάνετε συγκρίσεις με άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας. Όπως κάποιο παιδί μπορεί να περπατήσει στους 11 μήνες και άλλο στους 15 μήνες,

χωρίς να σημαίνει ότι το πρώτο είναι πιο ώριμο ή πιο έξυπνο, το ίδιο ισχύει και για το θέμα της ομιλίας.

Εάν κάτι σας ανησυχεί συζητήστε το με τον/την Παιδίατρό σας επειδή υπάρχουν κάποια όρια τα οποία αν το παιδί τα περάσει, θα πρέπει να τύχει αξιολόγησης από ειδικό.

Οι γονείς, ενθαρρύνονται να συμβουλευτούν τον/την Παιδίατρο του παιδιού, αν:

- Η ομιλία και ο λόγος ενός παιδιού υστερούν κατά πολύ από το επίπεδο της ομιλίας και του λόγου των παιδιών της ηλικίας του.
- Αν ξαφνικά και απότομα το παιδί σταματήσει να μιλά ή αν η ομιλία και ο λόγος του χειροτερεύουν αντί να βελτιώνονται.
- Κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής του, το παιδί δεν ανταποκρίνεται στους θορύβους του περιβάλλοντος ή παραμένει πολύ ήσυχος, ή δεν επαναλαμβάνει συλλαβές όπως «μα-μα» ή «τα – τα» ή «πα- πα», κτλ.
- Έχει περάσει τους 18 μήνες χωρίς να αρχίσει να μιλά, προφέρει μόνο φωνήεντα και καθόλου σύμφωνα.
- Στην ηλικία των 2 ετών, το παιδί χρησιμοποιεί μόνο 2-3 λέξεις οι οποίες είναι δυσνόητες ή δεν τις χρησιμοποιεί πάντοτε με τον ίδιο τρόπο.
- Το 3 ετών παιδί εξακολουθεί στην ομιλία του να χρησιμοποιεί περιορισμένο λεξιλόγιο σε ουσιαστικά και λίγα ή καθόλου ρήματα, δεν χρησιμοποιεί άρθρα, επίθετα, επιρρήματα, προθέσεις, δεν έχει την έννοια του πληθυντικού και δεν σχηματίζει απλές προτάσεις ή μιλά μωρουδίστικα.
- Στην ηλικία των 4 ετών, το παιδί χρησιμοποιεί μικρές προτάσεις που δεν είναι καλά οργανωμένες π.χ. λέει «όχι πάω» αντί «δεν θέλω να πάω» και η ομιλία του δεν είναι πάντα κατανοητή από τους άλλους ή δεν προφέρει σωστά όλα τα σύμφωνα.
- Συνεχίζει να τραυλίζει μετά τα 4 χρόνια και το λεξιλόγιό του είναι περιορισμένο, χρησιμοποιεί μικρές προτάσεις και φτωχές σε περιεχόμενο.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Με τον όρο μαθησιακές δυσκολίες εννοούμε το σύνολο των διαταραχών που μειώνουν την ικανότητα του ατόμου να επικοινωνήσει ή να μάθει. Πρόκειται για ευρύ όρο αφού σε αυτόν εντάσσονται:

1. Οι δυσκολίες του λόγου και της ομιλίας (δυσχέρεια στη παραγωγή και την κατανόηση του λόγου). Το παιδί δυσκολεύεται να διαβάσει ένα άγνωστο κείμενο που αντιστοιχεί στο γνωστικό επίπεδο της ηλικίας του, διαβάζει πολύ αργά και δεν κατανοεί το περιεχόμενό του.
2. Δυσκολίες του γραπτού λόγου που αφορούν είτε προβλήματα στην αποκωδικοποίηση του γραπτού λόγου, είτε προβλήματα στην ορθογραφία και στην παραγωγή του γραπτού λόγου. Γράφει ανορθόγραφα, παραλείπει ή προσθέτει συλλαβές, αντιστρέφει γράμματα ή συλλαβές, τα γράμματά του δύσκολα αναγνωρίζονται και το κείμενο που γράφει δεν έχει κατανοητό περιεχόμενο. Εδώ εντάσσεται και η δυσλεξία.
3. Δυσκολίες μαθηματικού λόγου. Αφορούν δυσκολίες στην αναγνώριση αριθμών και μαθηματικών συμβόλων, στην απομνημόνευση της προπαίδειας, στην επίλυση μαθηματικών προβλημάτων και στην κατανόηση αφηρημένων μαθηματικών εννοιών.

Οι μαθησιακές δυσκολίες γίνονται εμφανείς κατά τη σχολική ηλικία. Η αξιολόγηση γίνεται από εκπαιδευτικούς ψυχολόγους και η παρέμβαση γίνεται από ειδικούς παιδαγωγούς, εργοθεραπευτές και λογοθεραπευτές με στόχο την παροχή βοήθειας στο παιδί ώστε να βελτιωθεί και να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες του. Η ανάγκη για εξατομικευμένη διδασκαλία προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε παιδιού θεωρείται αυτονόητη.



ΑΥΤΙΣΜΟΣ - ΔΙΑΧΥΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Ο αυτισμός είναι ο κύριος εκπρόσωπος των διάχυτων αναπτυξιακών διαταραχών του εγκεφάλου. Ο αυτισμός προκαλεί προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις, την επικοινωνία και τη συμπεριφορά των πασχόντων. Αποκαλύπτεται σε σχετικά μικρή ηλικία και η αιτιολογία του δεν έχει ακόμα διευκρινιστεί.

Οι γονείς αρχίζουν να εκδηλώνουν την ανησυχία τους περί τα 2 χρόνια της ζωής του παιδιού τους. Παρότι αξιόπιστη διάγνωση μπορεί να γίνει μετά τα 3 χρόνια του παιδιού, η αναγνώριση κάποιων χαρακτηριστικών από τους γονείς μπορεί να βοηθήσει στην έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση.

Ορισμένα σημεία συμπεριφοράς που παρατηρούνται στα παιδιά με αυτισμό πριν από την ηλικία των 3 ετών είναι:

- Απουσία παραγωγής λέξεων στην ηλικία των 18 μηνών, και συνδυασμού λέξεων στην ηλικία των 24 μηνών (π.χ. μαμά, γάλα) - καθυστέρηση του λόγου.
- Στερεότυπες επαναλαμβανόμενες κινήσεις σώματος.
- Μη ανταπόκριση στο όνομά τους.
- Εστίαση της προσοχής σε ορισμένα αντικείμενα και επίμονη ενασχόληση με αυτά.
- Έλλειψη βλεμματικής επαφής.
- Περίεργη αντίδραση/δυσφορία στην αγκαλιά.
- Απομόνωση του παιδιού - προτιμά να παίζει μόνο του.
- Υπερευαίσθησία σε ήχους.
- Δεν χαιρετά αυθόρμητα, δεν δείχνει με τα χέρια ή δείχνει περιορισμένα.

Σε μεγαλύτερες ηλικίες τα παιδιά με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού παρουσιάζουν ποικίλα συμπτώματα και βαθμό σοβαρότητας, όπως κοινωνικές δυσκολίες με έλλειψη της επιθυμίας για επικοινωνία και κοινωνικοποίηση, τάση για απομόνωση, επίμονη ενασχόληση με συγκεκριμένες δραστηριότητες, στερεοτυπία κινήσεων και ιδιαιτερότητες στη χρήση και στην ποιότητα του λόγου. Το νοητικό επίπεδο μπορεί να κυμανθεί από τα ανώτερα επίπεδα νοημοσύνης μέχρι τις πιο βαριές μορφές νοητικής υστέρησης.

Συνήθως οι γονείς είναι οι πρώτοι που παρατηρούν ασυνήθιστη συμπεριφορά στο παιδί τους ή την αδυναμία του παιδιού τους να κατακτήσει τα αναπτυξιακά στάδια. Στην περίπτωση αυτή το παιδί χρήζει αξιολόγησης από ειδικό για να αποκλειστεί ο αυτισμός (παιδιάτρους-αναπτυξιολόγους, παιδοψυχιάτρους).

Η πρώιμη παρέμβαση έχει σημαντικά αποτελέσματα στη βελτίωση των δυσκολιών των παιδιών αυτών.



Πληροφορίες για θέματα υγείας των παιδιών σας μπορείτε να βρείτε στις πιο κάτω ιστοσελίδες:

- 1. Υπουργείο Υγείας Κύπρου: www.moh.gov.cy**
- 2. Παιδιατρική Εταιρεία Κύπρου: www.child.org.cy**

ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



Τα ατυχήματα αποτελούν τη μεγαλύτερη απειλή για τη σωματική ακεραιότητα και τη ζωή των παιδιών στις ανεπτυγμένες χώρες.

Η αδυναμία αυτοπροστασίας, η μεγάλη περιέργεια, η τάση να βάζουν οτιδήποτε στο στόμα, η αστείρευτη κινητικότητα και η άγνοια του κινδύνου, είναι παράγοντες που κάνουν τα παιδιά επιρρεπή στα ατυχήματα. Ως ενήλικες υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε όσο το δυνατόν περισσότερο τα παιδιά σας. Ενημερωθείτε για τους κινδύνους που μπορεί να προκύψουν και δράστε προληπτικά.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΠΟ ΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ

Οι πτώσεις ευθύνονται για το μεγαλύτερο ποσοστό κακώσεων στα παιδιά. Μπορεί να προκαλέσουν μώλωπες, τραύματα, κατάγματα, θλάσεις, εσωτερική αιμορραγία, κρανιοεγκεφαλική κάκωση.

- Ποτέ μην αφήνετε μόνο του ένα βρέφος σε μέρος από το οποίο μπορεί να πέσει (π.χ. κρεβάτι, καναπέ, αλλαξιέρα, καρέκλα, τραπέζι).
- Κατά την περιποίηση του βρέφους (μπάνιο, ντύσιμο, αλλαγμα) φροντίστε να έχετε ό,τι θα χρειαστείτε κοντά σας ώστε να μην απομακρύνεστε.
- Βεβαιωθείτε ότι τα προστατευτικά κάγκελα στο κρεβατάκι του έχουν ύψος τουλάχιστον 60 εκατοστά και άνοιγμα λιγότερο από 6 εκατοστά.
- Όταν το παιδί βρίσκεται στο καροτσάκι ή το παιδικό κάθισμα πρέπει πάντα να φορά τις ειδικές ζώνες ασφαλείας.
- Αποφύγετε τη χρήση περπατούρας. Η χρήση της καθυστερεί το παιδί στην προσπάθειά του να περπατήσει, ενώ έχουν σημειωθεί πολλά ατυχήματα λόγω χρήσης της.
- Όταν το παιδί αρχίσει να μπουσουλά και να περπατά τοποθετήστε προστατευτικά κάγκελα στις σκάλες.

- Μην τοποθετείτε καρέκλες ή τραπεζάκια κοντά σε παράθυρα. Υπάρχει κίνδυνος το παιδί να σκαρφαλώσει και να πέσει από το παράθυρο.
- Τα κάγκελα στα μπαλκόνια πρέπει να είναι κάθετα ώστε το παιδί να μην μπορεί να σκαρφαλώσει και το άνοιγμα μεταξύ τους να είναι λιγότερο από δέκα εκατοστά.
- Οι βιβλιοθήκες και τα ντουλάπια να είναι στερεωμένα στον τοίχο ώστε να αποτρέπεται η μετακίνησή τους ή και πτώση τους σε περίπτωση που ένα παιδί προσπαθήσει να σκαρφαλώσει σ' αυτά.
- Τοποθετήστε τα έπιπλα με τέτοιο τρόπο ώστε να μην υπάρχουν εκτεθειμένες γωνίες. Για περισσότερη ασφάλεια οι αιχμηρές γωνίες των επίπλων να καλύπτονται με ειδικό κάλυμμα.
- Τοποθετήστε χρωματιστά αυτοκόλλητα στα τζάμια των πορτών σε ύψος του οπτικού πεδίου των παιδιών. Καλύψτε με μεμβράνη ασφαλείας τα χαμηλά σημεία γυάλινων θυρών και παραθύρων.
- Τοποθετήστε ειδικά στηρίγματα σε πόρτες, ντουλάπια και συρτάρια, ώστε να αποφεύγεται το απότομο κλείσιμό τους και ο πιθανός τραυματισμός χεριών και δαχτύλων του παιδιού.
- Προσοχή στις ανασηκωμένες γωνίες των χαλιών, σε ανισόπεδα πατώματα και σε αντικείμενα, π.χ. παιχνίδια που είναι σκορπισμένα στο πάτωμα. Ένα παιδί εύκολα μπορεί να σκοντάψει και να πέσει.
- Νερό ή άλλα υγρά που πέφτουν στο πάτωμα πρέπει να καθαρίζονται αμέσως για αποφυγή πτώσεων.
- Πάντα να υπάρχει επίβλεψη όταν τα παιδιά παίζουν στην αυλή, σε ανοικτούς χώρους, πάρκα και παιδότοπους.



Σε περίπτωση που το παιδί σας κτυπήσει στο κεφάλι:

Παρακολουθήστε το παιδί για ένα με δύο 24ωρα μήπως παρουσιάσει:

- Υπνηλία (όταν κοιμάται, να το ξυπνάτε ανά ώρα και μόνο αν αντιδρά να το αφήνετε να κοιμηθεί ξανά)
- Απώλεια αισθήσεων (λιποθυμία)
- Σπασμούς
- Πονοκέφαλο
- Εμετούς
- Υψηλό πυρετό
- Αδυναμία ή δυσκολία να κινήσει χέρι ή πόδι
- Στραβισμό
- Αίμα ή υγρό από τη μύτη ή το αφτί
- Έντονη ζάλη

Σε περίπτωση που παρουσιαστεί ένα από τα συμπτώματα αυτά ή όταν υπάρχει υποψία ότι κάτι δεν πάει καλά, **επικοινωνήστε αμέσως με τον/την Παιδίατρό σας ή με το Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων Περιστατικών (Πρώτων Βοηθειών).**



ΕΙΣΡΟΦΗΣΗ / ΑΣΦΥΞΙΑ

Η ασφυξία είναι σοβαρή κατάσταση που μπορεί να επιφέρει τον θάνατο. Οφείλεται σε έλλειψη οξυγόνου στον οργανισμό.

- Μην τοποθετείτε παιγνίδια μέσα στο κρεβατάκι του βρέφους. Επίσης, αποφεύγετε να κοιμάστε με το βρέφος σας στον καναπέ.
- Το βρέφος δεν πρέπει να κοιμάται στο ίδιο κρεβάτι με τους γονείς.
- Κρατάτε πάντα το βρέφος σας στην αγκαλιά σας όταν το ταιΐζετε. Δώστε του λίγο χρόνο να ρευτεί πριν το βάλετε στο κρεβατάκι του (όταν θηλάζετε δεν είναι απαραίτητο).
- Μην δίνετε ξηρούς καρπούς, καραμέλες και παστίλιες σε παιδιά κάτω των πέντε ετών.
- Μην κάνετε το παιδί να γελά την ώρα που τρώει. Εξηγήστε σε μεγαλύτερα παιδιά ότι δεν πρέπει να μιλούν ή να χοροπηδούν όταν έχουν φαγητό στο στόμα.
- Μην κρεμάτε την πιπίλα με κορδόνια ή κορδέλες στον λαιμό του παιδιού.
- Ρούχα με κορδόνια γύρω από τον λαιμό είναι επικίνδυνα καθώς τα κορδόνια μπορεί να πιαστούν κάπου περισφίγγοντας τον λαιμό του παιδιού.
- Τα παιγνίδια πρέπει να είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού και να φέρουν τη σήμανση ότι πληρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ελέγχετε τακτικά εάν κάποιο παιγνίδι έχει σπάσει και είναι επικίνδυνο.
- Ποτέ μην αφήνετε ένα παιδί να παίζει με πλαστικές σακούλες, ζώνες, σχοινιά, σπάγκους.
- Διάφορα μικροαντικείμενα όπως είδη ραπτικής, νομίσματα, βίδες, χάντρες, να φυλάσσονται σε μέρος απρόσιτο στα μικρά παιδιά.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Θεωρούνται από τα σοβαρότερα ατυχήματα που συμβαίνουν συνήθως στην κουζίνα του σπιτιού.

- Προτού δώσετε γάλα, τσάι ή φαγητό στο παιδί ελέγξτε τη θερμοκρασία. Βεβαιωθείτε ότι δεν καίει.
- Μην κρατάτε ζεστά ροφήματα όταν έχετε το παιδί στην αγκαλιά σας.
- Ελέγξτε το νερό του μπάνιου πριν βάλετε μέσα το παιδί.
- Μην αφήνετε ζεστά ροφήματα ή φαγητά σε σημεία που φτάνουν τα μικρά παιδιά.
- Όταν μαγειρεύετε φροντίστε τα μαγειρικά σκεύη να είναι με το χερούλι προς τη μέσα πλευρά της γκαζιέρας.
- Μην αφήνετε το ζεστό σίδερο εκτεθειμένο. Μπορεί το παιδί να το ακουμπήσει.
- Τοποθετήστε στο τζάκι και τη σόμπα προστατευτικό πλέγμα.
- Προσοχή στις συσκευές παροχής παγωμένου και ζεστού νερού. Καλύτερα απενεργοποιήστε την παροχή ζεστού νερού.
- Φυλάξτε αναπτήρες και σπέρτα σε μέρος απρόσιτο στα παιδιά.
- Φροντίστε να υπάρχει στο σπίτι ανιχνευτής καπνού και πυροσβεστήρας και ελέγχετε κατά διαστήματα ότι λειτουργούν σωστά.



ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ (ΛΗΨΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΚΑΙ ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΩΝ ΟΥΣΙΩΝ)

Συνήθως, αυτού του τύπου τα ατυχήματα σημειώνονται σε μεγαλύτερη συχνότητα μεταξύ του πρώτου και του πέμπτου έτους ηλικίας των παιδιών. Το παιδί σ' αυτή την ηλικία έχει την τάση να εξερευνά ντουλάπια, συρτάρια και αποθήκες.

- Όλα τα φάρμακα, είδη καθαρισμού, καλλυντικά, δηλητηριώδεις και καυστικές ουσίες τοποθετούνται σε απρόσιτο μέρος για τα παιδιά.
- Κρατήστε τα φάρμακα και άλλες επικίνδυνες ουσίες στην αρχική τους συσκευασία. Ποτέ μην βάζετε είδη καθαρισμού, πετρέλαιο ή άλλες επικίνδυνες ουσίες σε μπουκάλια νερού ή αναψυκτικού.
- Να δίνετε στα παιδιά φάρμακα μόνο με οδηγίες ιατρού.
- Μην λέτε ποτέ στα παιδιά ότι τα φάρμακα είναι καραμέλες.

Σε περίπτωση δηλητηρίασης

Σε περίπτωση που έχει καταπιεί το παιδί κάποιο δηλητήριο ή χημικό:

- Ελέγξτε αμέσως το στόμα του παιδιού και αφαιρέστε οτιδήποτε βρίσκεται σε αυτό.
- Μη δώσετε φάρμακο για τον εμετό αν δεν επικοινωνήσετε πρώτα με ιατρό ή με το Κέντρο Δηλητηριάσεων.
- Επικοινωνήστε αμέσως με τον/την ιατρό σας ή με το Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων Περιστατικών (Πρώτων Βοηθειών) ή με το Κέντρο Δηλητηριάσεων.

Αν το δηλητήριο εισέλθει στα μάτια του παιδιού:

- Μην το αφήσετε να τα τρίψει.
- Πλύνετε τα μάτια του παιδιού με μπόλικο νερό για 15 λεπτά.
- Επικοινωνήστε αμέσως με τον/την ιατρό σας ή με το Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων Περιστατικών (Πρώτων Βοηθειών), ή με το Κέντρο Δηλητηριάσεων.

Σε περίπτωση που το δηλητήριο ήλθε σε επαφή με το δέρμα:

- Αφαιρέστε όλα τα ρούχα που μπορεί να περιέχουν το δηλητήριο.
- Βάλτε μπόλικο τρεχούμενο νερό στην περιοχή του δέρματος που ήλθε σε επαφή με το δηλητήριο.
- Επικοινωνήστε αμέσως με τον/την ιατρό σας ή με το Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων Περιστατικών (Πρώτων Βοηθειών), ή με το Κέντρο Δηλητηριάσεων.

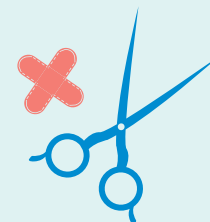
ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Τα τροχαία είναι από τα πιο σοβαρά ατυχήματα που μπορεί να συμβούν στα παιδιά και αποτελούν την κυριότερη αιτία θανάτου. Τροχαία ατυχήματα μπορεί να συμβούν στα παιδιά ενώ επιβαίνουν σε αυτοκίνητο, ενώ περπατούν στο δρόμο ή οδηγούν ποδήλατο.

- Στο αυτοκίνητο το παιδί πρέπει να κάθεται στο ειδικό κάθισμα ανάλογα με την ηλικία του και να φορά τις ζώνες ασφαλείας.
- Μην αφήγετε ένα παιδί μόνο του στο αυτοκίνητο ούτε και για λίγο.
- Ασφαλίστε τις πίσω πόρτες του αυτοκινήτου ώστε να μην ανοίγουν από μέσα.
- Όταν το παιδί ποδηλατεί πρέπει πάντα να φορά προστατευτικό κράνος.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί δεν είναι πίσω από το αυτοκίνητο όταν ξεκινάτε με όπισθεν.
- Όταν το παιδί είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται, διδάξτε το να συμπεριφέρεται σωστά στον δρόμο. Δείξτε του τον ορθό τρόπο να διασχίζει με ασφάλεια τον δρόμο πάντα με τη συνοδεία ενήλικα.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΕ ΑΙΧΜΗΡΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ, ΣΥΝΕΡΓΑ ΚΥΝΗΓΙΟΥ ΚΑΙ ΨΑΡΕΜΑΤΟΣ

- Μαχαίρια, ψαλίδια, ξυραφάκια, κατσαβίδια και γενικά όλα τα αιχμηρά αντικείμενα πρέπει να είναι σε μέρος απρόσιτο στα μικρά παιδιά και όταν είναι σε κατάλληλη ηλικία εκπαιδευσετέ τα να τα χρησιμοποιούν σωστά και με ασφάλεια.
- Όλα τα εργαλεία αυτοκινήτου και κήπου να είναι κλειδωμένα σε αποθήκη .
- Σύνεργα κυνηγίου και ψαρέματος να είναι κλειδωμένα σε σημείο που δεν μπορούν να βρουν τα παιδιά. Όπλα και ψαροντούφεκα να είναι πάντα αποσυναρμολογημένα.



ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΘΙΑ

- Όταν το παιδί αρχίσει να κινείται και να εξερευνά το σπίτι τοποθετήστε στις πρίζες ειδικά προστατευτικά καλύμματα.
- Μην αφήνετε εκτεθειμένα ηλεκτρικά καλώδια και μην τα περνάτε κάτω από πόρτες ή χαλιά.
- Αντικαταστήστε αμέσως τα φθαρμένα καλώδια.

ΠΝΙΓΜΟΣ

- Μην αφήνετε ένα παιδί στη μπανιέρα ή σε πλαστική πισίνα χωρίς επιτήρηση. Παιδιά κάτω των τριών ετών μπορεί να πνιγούν σε νερό βάθους δέκα εκατοστών.
- Αν υπάρχει πισίνα στο σπίτι τοποθετήστε προστατευτικό κάλυμμα ή περίφραξη.
- Μην αφήνετε ένα παιδί μόνο του στην πισίνα ή στη θάλασσα χωρίς επιτήρηση ακόμα και αν ξέρει κολύμπι.

Medic Alert

Το «Medic Alert» είναι η ταυτότητα που δίνει σημαντικές πληροφορίες για την υγεία του κατόχου της σε ώρα έκτακτης ανάγκης. Συνιστάται για άτομα με ιστορικό ιατρικού προβλήματος ή σοβαρής αλλεργίας.

Πληροφορίες για το Medic Alert μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα:
www.medicalertcyprus.com ή στον/στην ιατρό σας

ΕΜΒΟΛΙΑ

Οι Παιδικό Εμβολιασμοί είναι ασφαλείς, απλοί και αποτελεσματικοί. Μην τους αναβάλλετε!

Τι είναι τα εμβόλια:

Τα εμβόλια είναι ο πολυτιμότερος σύμμαχος του ανθρώπου για καταπολέμηση ασθενειών, όπως είναι η διφθερίτιδα, ο τέτανος, ο κοκκύτης, η πολιομυελίτιδα, η μηνιγγίτιδα, η ιλαρά, η ερυθρά, η παρωτίτιδα, η ανεμευλογιά, καθώς και άλλων από ένα μακρύ κατάλογο επικίνδυνων, και ορισμένες φορές θανατηφόρων, ασθενειών που αποτελούσαν τον εφιάλτη προηγούμενων γενιών.

Τα εμβόλια περιέχουν εξασθενημένους/αδρανοποιημένους ιούς ή μικρόβια ή τμήμα τους ή ανασυνδυασμένο DNA οργανισμών. Με τον εμβολιασμό ενεργοποιείται ο ανθρώπινος οργανισμός με σκοπό την παραγωγή αντισωμάτων, τα οποία δρουν ως αμυντικά όπλα εναντίον των ασθενειών.

Επειδή με το πέρασμα του χρόνου τα αντισώματα που παράγονται από ορισμένα εμβόλια μπορεί να αρχίσουν να εξασθενούν, χρειάζεται να γίνονται "αναμνηστικές" δόσεις εμβολίων, ώστε να αυξάνονται τα επίπεδα των αντισωμάτων και να διατηρείται ο οργανισμός σε ενεργό άμυνα έναντι των ασθενειών.

Τι πρέπει να γνωρίζετε:

Όταν πάτε το παιδί σας να εμβολιαστεί, θα πρέπει να αναφέρετε στον/στην Παιδίατρο ή τον/την Επισκέπτη/Πτρία Υγείας:

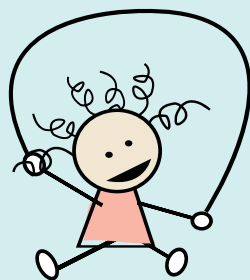
1. Αν το παιδί σας έχει ιστορικό σπασμών ή αν παρουσίασε στο παρελθόν οποιαδήποτε αντίδραση μετά τον εμβολιασμό.
2. Αν το παιδί σας λαμβάνει οποιαδήποτε φαρμακευτική θεραπεία.
3. Αν το παιδί σας έχει οποιοδήποτε πρόβλημα με το ανοσοποιητικό του σύστημα.

Ο εμβολιασμός είναι ασφαλής για τα παιδιά που υποφέρουν από άσθμα, έκζεμα και αλλεργική ρινίτιδα.

Ο εμβολιασμός αναβάλλεται αν το παιδί είναι άρρωστο με πυρετό, ιδιαίτερα αν ο πυρετός οφείλεται σε κρυολόγημα, βρογχίτιδα ή πνευμονία, μέχρι και την ανάρρωση του παιδιού.

Για οτιδήποτε σας ανησυχήσει μετά τον εμβολιασμό του παιδιού σας, π.χ. πυρετός υψηλότερος από 39°C μέσα στις πρώτες 48 ώρες, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον/την Παιδίατρό σας.

Ο εμβολιασμός των παιδιών είναι ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ και Ισοδυναμεί με την καλύτερη ΑΣΦΑΛΕΙΑ που διαρκεί μια ΖΩΗ.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΟΛΗΨΗ

Ανατολή νεογιλών δοντιών:

Συμπτώματα: σιελόρροια, κακουχία, φαγούρα στα ούλα και ανάγκη του παιδιού να δαγκώνει αντικείμενα ή τα δάχτυλά του, ελαφρύς πυρετός, διάρροια. Η φαγούρα και η αυξημένη παραγωγή σάλιου μπορεί να παρουσιαστούν πολλές βδομάδες πριν από την ανατολή των δοντιών. Σε αντίθεση ο πυρετός (δέκατα) και η διάρροια εμφανίζονται μόνο λίγες μέρες πριν και είναι σε ελαφρύ βαθμό. Σοβαρά γενικά συμπτώματα που διαρκούν (υψηλός πυρετός, εξανθήματα, εμετοί κτλ.) δεν σχετίζονται με την ανατολή των δοντιών και σε τέτοια περίπτωση πρέπει να επισκεφθείτε τον/την Παιδίατρό σας.

Θεραπεία: Ανακουφιστική. Τα ειδικά πλαστικά ή παγωμένα παιχνίδια βοηθούν στην ανακούφιση του παιδιού από τη φαγούρα, ακόμη και ελαφρό μασάζ με την οδοντόβουρτσα. Κάποια παυσίπονα ζελέ μπορεί να βοηθήσουν αλλά σε λιγότερο βαθμό και χρειάζεται προσοχή στη χρήση τους. Παυσίπονα σιρόπια σε σοβαρές περιπτώσεις και αρκετή μητρική αγκαλιά είναι τα μόνα μας όπλα.

Όταν το παιδί γεννηθεί, το στόμα του δεν περιέχει καθόλου τα μικρόβια της τερηδόνας. Τα μικρόβια αυτά μεταδίδονται με το σάλιο, κατά κύριο λόγο από τη μητέρα στο παιδί και σε λιγότερο βαθμό από τον πατέρα, τα αδέρφια, τη γιαγιά κ.ά. Γι' αυτό οι γονείς δεν πρέπει να φιλούν το μωρό στα χείλη, ούτε να δοκιμάζουν το φαγητό του πριν του το δώσουν ώστε να μην το εμβολιάσουν μέσω του σάλιου τους με τα μικρόβια της τερηδόνας (Στρεπτόκοκκοι Μιούτανς).

Έρευνες έδειξαν με σαφήνεια ότι όσο πιο πολλά μικρόβια της τερηδόνας αποκτήσει το μικρό παιδί από τους γονείς ή τους κηδεμόνες, τόσο μεγαλύτερες πιθανότητες έχει το παιδί να αναπτύξει τερηδόνα στην προσχολική ηλικία (3-5 ετών).



Σημασία παιδικών δοντιών:

Η παρουσία τους βοηθά στη μάσηση, στην καλύτερη ανάπτυξη του στοματογναθικού συστήματος, στην ανάπτυξη της ομιλίας, στο χαμόγελο του παιδιού. Εάν τερηδονιστούν πιθανόν να προκαλέσουν σοβαρές μολύνσεις, πόνο, κακουχία στο παιδί. Γι' αυτό και πρέπει να τα φροντίζουμε όπως και τα μόνιμα δόντια.

Το φθόριο είναι μια εξαιρετική ασπίδα προστασίας ενάντια στην τερηδόνα και είναι πολύ ασφαλές στη σωστή δόση. Η δράση του είναι κυρίως τοπική, όχι συστημική. Υπάρχει στην οδοντόκρεμα και σε ορισμένες τροφές. Υπερκατανάλωση φθορίου μπορεί να προκαλέσει φθορίαση.

Βούρτσισμα δοντιών:

Το βούρτσισμα με φθοριούχο οδοντόκρεμα, στη σωστή ποσότητα για την ηλικία του παιδιού, ξεκινά με την ανατολή του πρώτου δοντιού ή το αργότερο στην ηλικία του ενός έτους. Μην ξεπλένετε το στόμα του παιδιού μετά το βούρτσισμα για να μένει το φθόριο της οδοντόκρεμας πάνω στα δόντια.

Η ποσότητα της οδοντόκρεμας, ποικίλει ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Πριν από την ηλικία των δύο ετών χρησιμοποιήστε πολύ μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας σε ποσότητα φακής ενώ μεταξύ 2-6 ετών σε ελαφρώς μεγαλύτερη ποσότητα, μέγεθος μπιζελιού.

Τα δόντια του παιδιού πρέπει να βουρτσίζονται μετά το τελευταίο τάισμα για την απομάκρυνση των μικροβίων της τερηδόνας και των υπολειμμάτων γάλακτος. Όταν το παιδί έχει πια δόντια, το τελευταίο πράγμα πριν από τον ύπνο θα πρέπει να είναι το βούρτσισμα με φθοριούχο οδοντόκρεμα και όχι το μπιμπερό. Σε παιδιά που κοιμούνται με υπολείμματα γάλακτος στο στόμα χωρίς να βουρτσίσουν τα δόντιά τους, αυξάνεται σημαντικά ο κίνδυνος ανάπτυξης σοβαρής τερηδόνας στη νηπιακή ηλικία.



Οι χυμοί δεν παρουσιάζουν οποιοδήποτε διατροφικό πλεονέκτημα σε σχέση με ολόκληρα τα φρούτα ή λαχανικά. Αν θα δοθούν καλύτερα να δίνονται σε ποτήρι.

Πρώτη επίσκεψη του παιδιού στον Οδοντίατρο:

Η πρώτη επίσκεψη του παιδιού στον Οδοντίατρο πρέπει να γίνεται στην ηλικία του ενός έτους.

Πιπίλα και θηλασμός δαχτύλου:

Θα πρέπει να διακοπεί μεταξύ 2-4 ετών. Περαιτέρω χρήση τους μπορεί να προκαλέσει αλλοιώσεις στην ανάπτυξη του στοματογναθικού συστήματος με πιθανά προβλήματα φώνησης και μάσησης.

Τραύματα στα δόντια:

- Εάν το παιδί κτυπήσει και το δοντάκι σπάσει, κουνηθεί ή αλλάξει θέση, τότε πρέπει με ψυχραιμία να επικοινωνήσετε άμεσα (την ίδια μέρα) με τον/την Οδοντίατρο για καθοδήγηση και συμβουλές.
- Εάν το δοντάκι βγει από το στόμα ολόκληρο με τη ρίζα, αν είναι παιδικό δόντι δεν το επανατοποθετούμε για να μην τραυματίσουμε το μόνιμο δόντι που βρίσκεται ακριβώς από κάτω.



Τραυματισμοί μόνιμων δοντιών:

- **Εάν το μόνιμο δόντι σπάσει** τότε βρείτε το κομμάτι, τοποθετήστε το σε γάλα για να μην αφυδατωθεί και τηλεφωνήστε στον/στην Οδοντίατρο.
- **Εάν το δόντι κουνηθεί, αλλάξει θέση, ματώσει,** επικοινωνήστε αμέσως με τον/την Οδοντίατρό σας για να σας καθοδηγήσει.
- **Εάν το δόντι βγει από το στόμα ολόκληρο με τη ρίζα** τότε ακολουθήστε τα ακόλουθα βήματα:
 1. Βρείτε το δόντι.
 2. Κρατήστε το από τη μύλη (το άσπρο του δοντιού), όχι από τη ρίζα.
 3. Ξεπλύνετε το προσεκτικά από τις ακαθαρσίες κάτω από τρεχούμενο νερό χωρίς να το τρίβετε.
 4. Εάν μπορείτε τοποθετήστε το πίσω στο φατνίο (σημείο από το οποίο βγήκε το δόντι) ώστε τα κύτταρα της ρίζας να διατηρήσουν τη ζωτικότητά τους.
 5. Εάν δεν μπορείτε να το επανατοποθετήσετε τότε βάλτε το σε φρέσκο γάλα ή σε σάλιο του παιδού και πηγαίnete ΑΜΕΣΩΣ στον/στην Οδοντίατρο. Εάν δεν υπάρχει κάποιο δοχείο να το τοποθετήσετε, βάλτε το δόντι ανάμεσα στο μάγουλο και τα δόντια του παιδιού για να το διατηρήσετε στο σάλιο.

Όσο πιο σύντομα επανατοποθετηθεί το δόντι τόσο καλύτερη θα είναι η πρόγνωσή του.

- Τα τραυματισμένα δόντια χρειάζονται στενή παρακολούθηση εφόσον υπάρχουν επιπλοκές όπως νέκρωση του νεύρου τους και αλλαγή χρώματος, μόλυνση, απορρόφηση της ρίζας τους, αγκύλωση κτλ.
- Καλό είναι και μετά από τραυματισμούς από κτύπημα στα χείλη ή στο πρόσωπο τα οποία συνοδεύονται με αιμορραγία να πηγαίnete το παιδί για μία **οδοντιατρική αξιολόγηση** (μπορεί να υπάρχει τραυματισμός και να μην το έχετε καταλάβει).

Χρόνια στοματική αναπνοή:

Προσέξτε τη χρόνια στοματική αναπνοή από υπερτροφικά κρεατάκια ή αμυγδαλές επειδή συχνά προκαλεί αλλοιώσεις στην ανάπτυξη του στοματογναθικού συστήματος και τη δημιουργία του συνδρόμου του μακρόστενου προσώπου. Επιπλέον, μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της καρδιάς.

Πρώτη ορθοδοντική εξέταση μεταξύ 6-7 ετών:

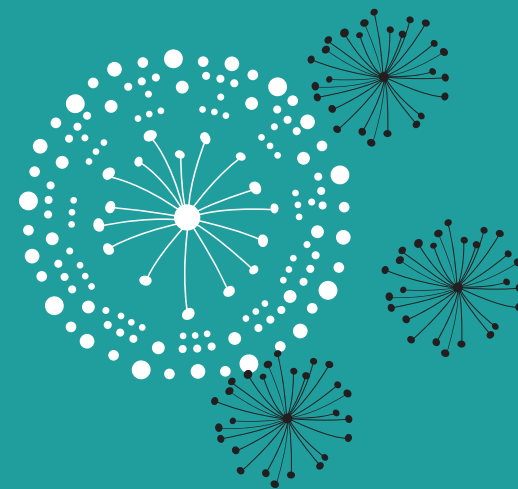
- Σε αυτή την ηλικία μπορούν να διαγνωστούν τα περισσότερα ορθοδοντικά προβλήματα, εκ των οποίων κάποια μπορούν να προληφθούν ή και να απλοποιηθούν με έγκαιρη αντιμετώπιση.
- Ορισμένα σκελετικά προβλήματα αν αντιμετωπιστούν σε αυτές τις ηλικίες μπορεί να ξεπεραστούν χωρίς χειρουργική επέμβαση!
- Στις ηλικίες αυτές είναι πολύ χρήσιμη η έγκαιρη ορθοδοντική παρέμβαση για αποφυγή οδοντοσκελετικών βλαβών που μπορεί να προκύψουν από έξεις, όπως π.χ. ο παρατεταμένος θηλασμός πιπίλας.
- Οι υπόλοιπες ορθοδοντικές θεραπείες ρουτίνας συνήθως ξεκινούν με την ολοκλήρωση της αλλαγής των νεογιλών δοντιών και την ανατολή όλων ή σχεδόν όλων των μόνιμων δοντιών (10-12 ετών).




Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα της Παιδοδοντιατρικής Εταιρείας Κύπρου:
www.cspd.com.cy
και στην ιστοσελίδα της Ορθοδοντικής Εταιρείας Κύπρου: www.cos.com.cy

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Blank lined area for notes.



 ΓΠ 192/2015-8.000
ISBN 978-9963-50-308-7

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: R.P.M. Lithographica Ltd
Σχεδιασμός: Μαργαρίτα Μιτέλλα - www.kaleidoscopio-design.com