

my παιδι

#2
ΤΕΥΧΟΣ

Το περιοδικό της
Α' Παιδιατρικής Κλινικής
Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παιδών
«Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ανέμελο γέλιο... πηγή ζωής!

Το Sofargen® spray είναι ένα αεροστεχνολογικό σπρέι σε μορφή σκόνης, για τοπική χρήση. Ενδείκνυται για την τοπική αντιμετώπιση των δερματικών μικροτραυμάτων, ιδίως σημείων, γδαρσίματων, κοψίματων, επιφανειακών τραυμάτων και λυσεών της συνέχειας του δέρματος εν γένει. Περιέχει 9.8g light kalin, 0.1g micronized silver sulfadiazine, 0.1g calcium gluconate monohydrate, 70g butane ως προωθητικό. Η ουσία light kalin δημιουργεί ένα μηχανικό φράγμα προς τους εξωτερικούς παράγοντες ενώ ταυτόχρονα αποστραγγίζει και απορροφά τα εξιδρώματα. Η ουσία silver sulfadiazine αποτρέπει τη μικροβιακή επιμόλυνση. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στο ιατρικό τμήμα της Win Medica. Οι επαγγελματίες υγείας και οι καταναλωτές μπορούν να αναφέρουν όλα τα ανεπιθύμητα συμβάντα συμπληρώνοντας τη λευκή κάρτα.

γιαναγιάνει

Μικροτραύματα, γδαρσίματα, κοψίματα, μικρές δερματικές πληγές;

Κλείστε τα όλα, γρήγορα, εύκολα και με ασφάλεια, με το Sofargen®, το νέο αντιμικροβιακό και επουλωτικό spray. Το Sofargen® spray χάρη στον καολίνη και στην αργυρούχο σουλφαδιαζίνη:

- Δημιουργεί μηχανικό προστατευτικό φραγμό στην πληγή
- Αποστραγγίζει και απορροφά τα εξιδρώματα
- Αποτρέπει την μικροβιακή επιμόλυνση
- Διευκολύνει και επιταχύνει την επούλωση

Κι όλα αυτά χωρίς να αγγίζετε την πληγή.



ΝΕΟ
Περιέχει καολίνη
Spray φιλικό
στο περιβάλλον

WinMedica
Serving Health for Life

Οδός 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 15238 Χαλάνδρι, Αθήνα
Τηλ. 210 7488821 | Fax 210 7488827 | www.winmedica.gr

SOFARGEN®

Κλείνει πληγές

SPRAY

EDITORIAL



Αγαπητές φίλες και φίλοι

Έχω τη χαρά να μοιράζομαι μαζί σας ένα ακόμη τεύχος του περιοδικού που συστάθηκε από όλους εμάς τους σκληρά και αδιάκοπα εργαζομένους για τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών. Στις σελίδες του φιλοξενούνται θέματα που απασχολούν τους γονείς και τα παιδιά και εξακολουθούν να προκαλούν την επιστημονική κοινότητα στο πλαίσιο της συνεχιζόμενης έρευνας. Ειδικοί επιστήμονες της κλινικής μας αποσαφηνίζουν τα οφέλη των βιταμινών, τις ιδιότητες των Ω-3 λιπαρών οξέων και την ευεργετική επίδραση της ελληνικής δίαιτας στον οργανισμό, προσφέροντας στους αναγνώστες τις απαραίτητες γνώσεις για να δημιουργήσουν ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής για τα παιδιά αλλά και για όλη την οικογένεια. «Φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει το φάρμακό σας», συμβούλευε ο Ιπποκράτης. Ο πατέρας της σύγχρονης ιατρικής δίδασκε από τα αρχαία χρόνια την αξία της σωστής διατροφής. Σήμερα η επιστήμη στρέφεται στα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής, στην οποία αφιερώνεται ένα μέρος του περιοδικού, προκειμένου να παρουσιαστούν τα επιχειρήματα εκείνα που θα αλλάξουν το υιοθετημένο από τη Δύση διατροφικό προφίλ των Ελληνόπουλων. Ο δυτικός τρόπος ζωής μάς απασχολεί ιδιαίτερα σε αυτό το τεύχος, όπου ειδικοί συνεργάτες μοιράζονται με τους αναγνώστες μας τη νέα γνώση γύρω από παγιωμένες απόψεις της δυτικής επιστήμης. Γνωρίζετε ότι η υπερβολική έκθεση στον ήλιο κάνει κακό στην υγεία;

Από το τεύχος δεν λείπουν τα θέματα για την υγεία και τη φροντίδα των βρεφών. Ένα μωρό που κλαίει στην αγκαλιά της μάνας απαρνηγόρητο υποφέροντας από κολικούς του πρώτου τριμήνου αλλά και ένα βρέφος με υπερευαίσθητη επιδερμίδα πρωταγωνιστούν σε αφιερώματα για τους κολικούς ή για τα δερματικά προβλήματα που παρουσιάζονται τους πρώτους μήνες της ζωής. Πολύτιμες γνώσεις και χρήσιμες συμβουλές συνοδεύουν όλη τη θεματολογία του τεύχους: από την καθυστέρηση λόγου και την παιδική υπνική άπνοια έως την αλλεργική ρινίτιδα και τον σακχαρώδη διαβήτη.

Κοινός παρονομαστής η εγκυρότητα των κειμένων που απορρέει από το επιστημονικό κύρος των συγγραφέων τους. Μην μείνετε λοιπόν στο ξεφύλλισμα. Εμμένετε στο περιεχόμενο του περιοδικού: αξίζει την προσοχή σας, όπως τα παιδιά αξίζουν τη στοργή όλων μας.

Με εκτίμηση,

Γεώργιος ΧρούσοςΔιευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής
του Πανεπιστημίου Αθηνών



ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Παιδικές ιστορίες για μικρά και μεγάλα παιδιά

8

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Παραστάσεις για παιδιά από 4 έως 104 ετών

10

ΠΑΙΔΙΚΟ ΔΩΜΑΤΙΟ

Δημιουργικές ιδέες για όμορφα, αξέχαστα παιδικά/εφηβικά δωμάτια

12

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ - Δημήτρης Αναγνωστόπουλος

Ο Αναπληρωτής Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Διευθυντής της Πανεπιστημιακής Παιδοψυχιατρικής Κλινικής στο Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία» μάς μιλάει για τα παιδιά και τους εφήβους που αναζητούν εαυτούς μέσα στη δίνη του σημερινού κόσμου

14

ΠΑΙΔΙ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Εμείς νοιαζόμαστε

17

ΠΑΙΔΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Γίνε εθελοντής δότης και σώσε μια ζωή!

18

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Ο καλύτερος φίλος του παιδιού

20

ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Οι εγγραφές ξεκίνησαν: κλείστε θέσεις

22

ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΜΑΜΑ

Η φροντίδα και η περιποίηση του βρέφους

26

0-12 ΜΗΝΩΝ

Δερματικές παθήσεις

30

ΑΝΗΣΥΧΙΑ

Κολικοί α' τριμήνου

34

ΕΚΖΕΜΑ

Ατοπική δερματίτιδα

36

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Οδηγίες για γονείς

38

ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΟΜΙΛΙΑΣ

Τι γίνεται στις περιπτώσεις που το παιδί μεγαλώνει αλλά δεν έχει μιλήσει ακόμη;

42

ΜΕΤΑ ΜΕΣΗΜΒΡΙΑΣ

Ροχαλητό & υπνική άπνοια

44

ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΚΑΙΡΟΙ

Πώς ο δυτικός τρόπος ζωής επηρεάζει την υγεία των παιδιών μας;

48

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς;

52

ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

Βιταμίνες εφόδιο ζωής

54

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αποτελεί πρότυπο Μεσογειακής Διατροφής

56

ΠΑΙΔΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ω-3 Ο πολύτιμος σύμμαχος της παιδικής διατροφής

60

ΠΕΡΙΠΑΤΑΜΕ ΠΑΙΔΩΝ

Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

62

ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ

64

1 έως 3
ετών

S-26® Progress® GOLD

Ρόφημα γάλακτος σε σκόνη για μικρά παιδιά

ΣΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΟΥΜΕ
ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ
S-26® Progress® GOLD



Σημαντική υπενθύμιση:

Το μητρικό γάλα είναι η ιδανική τροφή για τα βρέφη και ο μητρικός θηλασμός θα πρέπει να συνεχίζεται όσο το δυνατόν περισσότερο.

- ☒ Εξασφαλίζει την **πρόσληψη ενέργειας** για την υποστήριξη του ρυθμού ανάπτυξης του μικρού παιδιού*
- ☒ Ανταποκρίνεται στις **αυξημένες θρεπτικές απαιτήσεις** των μικρών παιδιών
- ☒ **Χωρίς σουκρόζη**, περιέχει 100% λακτόζη. Προάγει την υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών από νωρίς
- ☒ Περιέχει **σίδηρο** υψηλής βιοδιαθεσιμότητας
- ☒ Είναι εμπλουτισμένο με **βιταμίνη D** σύμφωνα με την ισχύουσα ευρωπαϊκή νομοθεσία
- ☒ Με ελαφριά **χέυση βανίλιας**

*Στα πλαίσια ενός υγιεινού τρόπου ζωής και μιας ισορροπημένης διατροφής

Wyeth® | Nutrition

Φαρμακευτικά Εργαστήρια CANA AE – Τομέας Φροντίδας Υγείας, Λ. Ηρακλείου 446, 14122 Ηράκλειο Αττικής, Τηλ: 2102883314, Fax: 2102830773, e-mail: healthcare@cana.gr

Το περιοδικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Οηβών & Παπαδιαμαντοπούλου, 11527 Αθήνα

Το περιοδικό εκδίδεται με τη συνεργασία Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Διευθυντής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Καθηγητής Χρούσος Γεώργιος, Διευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Γραμματειακή υποστήριξη Κατερίνα Κυριαζή

Επικεφαλής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής Σαλαβούρα Αικατερίνη

Μέλη Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Γέμου-Engesaeth Βασιλική, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Αλλεργιολογίας
Χαρμανδάρη Ευαγγελία, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Ενδοκρινολογίας
Κανακά Χριστίνα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Παιδικός Διαβήτης
Καττάμης Αντώνιος, Αν. Καθηγητής Παιδιατρικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας
Δρογκάρη Ευριδίκη, Επ. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Μεταβολικά Νοσήματα
Σιαχανίδου Σουλτάνα, Επ. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία
Μίχος Αθανάσιος, Επ. Καθηγητής Παιδ/κής, Λοιμωξολογία
Καδίτης Αθανάσιος, Επ. Καθηγητής Παιδ/κής, Πνευμονολογία
Pons Rorer, Επ. Καθηγήτρια, Νευρολογία
Περβανίδου Παναγιώτα, Επ. Καθηγήτρια, Αναπτυξιακής Συμπεριφορικής Παιδ/κής
Μπακοπούλου Φλώρα, Επ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Εφηβικής Ιατρικής
Λυκοπούλου Ευαγγελία, Δ/ντρια ΕΣΥ - Γενικής Παιδ/κής
Γαλάνη Αγγελική, Επιμελήτρια Β', Εντατική Νεογνολογία
Τσιτσάκη Ελένη, Παν/κή Υπότροφος, Ρευματολογία
Αλεξόπουλος Αλέξιος, Παν/κός Υπότροφος
Παπαδοπούλου Αλεξάνδρα, Δ/ντρια ΕΣΥ, Γαστρεντερολογία
Στεργίου Νικόλαος, Επιμελητής Α', Νεφρολογία

Παραγωγή - Έκδοση

The Media Workshop Μ.ΕΠΕ

Γενικός Διευθυντής: Νικόλαος Παπαβασιλείου

Λεωφόρος Κηφισίας 294 & Ναυαρίνου 27, 15232 Χαλάνδρι.

Τηλ.: 216 100 5180, fax: 216 100 5127, info@mypaidi.gr

Δημιουργικός Σχεδιασμός - Επιμέλεια Έκδοσης

TheWorkshop - Custom Publishing Laboratory

Διεύθυντρια Έκδοσης: Ευαγγελία Ματθαίου

Αρχισυνταξία: Μαργαρίτα Μιχαλάκου

Creative Art Director: Βασίλης Καδινόπουλος

Art Director: Βασιλική Πατσά

Διόρθωση Κειμένων: Σοφία Κροκίδη

Συντακτική Ομάδα: Ελένη Ξενάκη, Νίκη Σταθοπούλου

Φωτογραφίες: Γιάννης Σεφέρης

Εμπορική Διεύθυνση: Ευαγγελία Ματθαίου

Υπεύθυνη Διαφήμισης: Ευγενία Χατζοπούλου

Υποδοχή Διαφήμισης: Χαρά Τζίμα

Πρακτορεία: Shutterstock

Εκτύπωση: Pressious-Arvanitidis ABEE

Οι γνώμες που εκφράζονται στα κείμενα του περιοδικού δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις του εκδότη.
Δεν επιτρέπεται η αναδημοσίευση ή η αποσπασματική μεταφορά κειμένων και εικαστικών χωρίς τη γραπτή συναίνεση του εκδότη.
Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν.

ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΑΤΕ!

“

Αγαπητοί αναγνώστες,

Είναι άνοιξη, και βλέποντας από το παράθυρό μου τη φύση να αναγεννιέται σοφά και σχεδόν συγκινητικά, φουσκώνω από περηφάνια και χαρά από την αγάπη με την οποία αγκαλιάσατε το πρώτο τεύχος του ΜΥΠΙΑΔΙ, που γρήγορα εξαντλήθηκε. Αυτό το όραμα που έγινε πραγματικότητα με τη φροντίδα των ανθρώπων του Νοσοκομείου Παιδων «Η Αγία Σοφία», βρήκε την άμεση ανταπόκρισή σας, σαν να το περιμένατε από καιρό. Είναι πολύ ευχάριστο να συνειδητοποιείς ότι ένα όνειρο που είχες το μοιράζονταν κι άλλοι, τους οποίους δεν ήξερες, αλλά νιώθεις πα ότι τους ξέρεις. Γίνονται κι αυτοί, γίνετε δηλαδή εσείς, συνοδοιπόροι μας στην αγωνία του, στους προβληματισμούς του, στη σιγουριά των απαντήσεών του.

Σε αυτή τη δεύτερη, λοιπόν, «έντυπη» συνάντησή μας σε αυτές τις σελίδες, γονείς όλοι παιδιών με αδυναμίες αλλά και δυνατές στιγμές, παιδιών που χαίρονται την υγεία τους ή ωριμάζουν μέσα από την περιπέτειά τους, παιδιών που ανήκουν σε όλους μας και σε κανέναν μας και «είναι οι γιοι και οι κόρες της λατάρας της Ζωής για τη Ζωή», μικρών ανθρώπων, με μεγάλη καρδιά, κεντρικά πρόσωπα είναι και πάλι οι γιατροί και οι επιστημονικοί συνεργάτες της Α' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παιδων «Η Αγία Σοφία».

Σε κάθε μας ερώτημα υπάρχει η απάντησή τους, σε κάθε μας ανησυχία η συμβουλή τους για εφησυχασμό ή για επαγρύπνηση. Μαχόμενοι γιατροί και επιστήμονες μοιράζονται μαζί μας την πιο πρόσφατα αποκτημένη γνώση που αφορά την υγεία και την ανατροφή των παιδιών μας από τις πρώτες τους ανάσες ως την εφηβεία. Παιδιάτροι αλλά και επιστήμονες και γιατροί άλλων ειδικοτήτων είναι η πολυγραφότατη συντακτική ομάδα του ΜΥΠΙΑΔΙ, της περιοδικής έκδοσης που στόχο έχει την ενημέρωση όλων εσάς που στέκεστε στο πλευρό των παιδιών σας και αναζητάτε την εμπεριστατωμένη άποψη και τη συμβουλή των ειδικών επιστημόνων.

Είναι άνοιξη, ο ορισμός της καταϊγιστικής ανάπτυξης, και πιστεύουμε ότι το δεύτερο αυτό ανοιξιάτικο τεύχος μας είναι πιο ώριμο, πιο όμορφο και πιο σοφό. Ελπίζω να το αγαπήσετε όσο κι εμείς.

Καλή ανάγνωση,

Ευαγγελία Ματθαίου
Διευθύντρια έκδοσης

”

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Ο C.S. Lewis έχει πει ότι «μια παιδική ιστορία που μπορούν να την απολαύσουν μόνο παιδιά αποκλείεται να είναι μια καλή παιδική ιστορία».



ΦΕΝΙΑ, Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΤΩΝ ΗΧΩΝ

Της Γιώτας Κ. Αλεξανδρού, εικονογράφηση της Έφης Λαδά, εκδ. Πατάκι (5-9 ετών)

Πώς θα ήταν ο κόσμος μας, αν είχε μόνο ήχους; Αν αναγνωρίζαμε τα λουλούδια από το άρωμά τους και μόνο; Αν υπήρχε μόνο ένα χρώμα; Η Φένια έχει προβλήματα όρασης, όμως είναι ένα πλάσμα με φωτεινό χαμόγελο και ιδιαίτερες ικανότητες και μας δείχνει μέσα από τα παιχνίδια την ομορφιά της διαφορετικότητας.



ΓΙΑΤΙ Η ΑΓΑΠΗ ΜΕΤΡΑΕΙ

της Σου Γκέρχαρντ
εκδ. Καλέντι
(για ενήλικες)

Το βιβλίο αυτό, απαραίτητο για κάθε γονιό, εκπαιδευτικό και όλους όσοι ασχολούνται με παιδιά και το μέλλον των επερχόμενων γενεών, εξηγεί γιατί η αγάπη παίζει τον κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής, αλλά και γιατί οι πρώιμες αλληλεπιδράσεις μεταξύ παιδιών και γονιών έχουν σοβαρό αντίκτυπο σε όλη τη διάρκεια του βίου ενός ανθρώπου.



Ο ΠΑΛΙΑΤΣΟΣ ΚΑΙ Η ΑΝΕΜΩΝΗ

της Ελένης Προβόλου,
εκδ. Καλέντι
(6+ ετών)

Ο Παλιάτσος, το ψαράκι του βυθού, αναζητούσε ακούραστα την αληθινή αγάπη. Ώσπου μια μέρα, αντίκρισε την Ανεμώνη, ένα λουλουδόψαρο που έσταζε δηλητήριο! Είναι δυνατή η αγάπη δύο αταίριαστων πλασμάτων; Και πώς θα καταφέρει ο Παλιάτσος να βρεθεί στην αγκαλιά της Ανεμώνης; Μια όμορφη αφήγηση που μαγεύει την καρδιά μικρών και μεγάλων, ένα χρήσιμο βιβλίο συναισθηματικής αγωγής.

No.1
πρόταση
των μαμάδων



Μια φορά κι ένα... μωρό!

Παραμυθένια προϊόντα
από την Philips Avent,
για να ζήσετε εσείς καλά
και το μωρό σας καλύτερα!



Θήλαστρα, Μπιμπερό, Προετοιμασία φαγητού, Τάισμα,
Πιπίλες, Συστήματα Παρακολούθησης, Αξεσουάρ, Δώρα

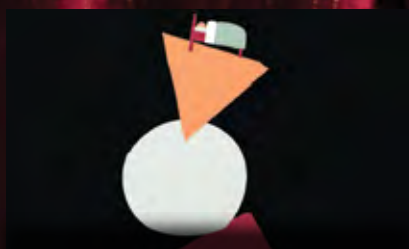
PHILIPS

AVENT

Οι λεπτομέρειες κάνουν την διαφορά

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

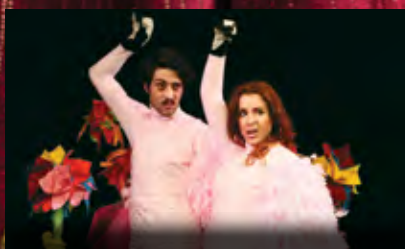
Παραστάσεις για παιδιά από 4 έως 104 ετών.



ΠΕΣ ΤΟ ΜΕ ΕΝΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙ

Στο εργαστήριο αυτό, παιδιά 4-7 ετών μαζί με τους γονείς τους παρακολουθούν θεατρικά δρώμενα από νέες ομάδες καλλιτεχνών, εμπνευσμένα από αλληγορικά παραμύθια που μιλούν για συναισθήματα όπως θυμός, απώλεια, λύπη, φόβος κ.ά. Στη συνέχεια συμμετέχουν βιωματικά σε συναρπαστικές ιστορίες και όλοι μαζί δημιουργούν τους δικούς τους ήρωες και γράφουν το δικό τους τέλος στο παραμύθι.

Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών,
Λεωφ. Συγγρού 107-109,
τηλ.: 213 0178002,
www.sgt.gr/gre/SPG1493.
Τις Κυριακές 8 & 15 Μαΐου, 17.00-19.00.



ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΦΛΑΜΙΝΓΚΟ

Ο δημοσιογράφος Πέτρος Κουμπλής γράφει, σκηνοθετεί, συνθέτει μουσική και δημιουργεί τον Μιλώ, ένα αξιαγάπητο στρουθοκαμηλάκι, που πασχίζει με κάθε τρόπο να γίνει μέλος της παρέας των όμορφων και κακομαθημένων φλαμίνγκο και μπλέκει σε απίστευτες περιπέτειες. Ένα μουσικοχορευτικό πάρτι για την αποδοχή του εαυτού μας, τη σχέση γονέων και παιδιών, τη διαφορετικότητα, τη φύση, την ελευθερία της σκέψης και την αγάπη.

Θέατρο 104, Ευμολπιδών 41, Γκάζι,
τηλ.: 210 3455020, www.104.gr.
Κάθε Κυριακή στις 12.00, έως
και 29 Μαΐου.
Διάρκεια 70'.



ΜΗΛΑ ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΝΕΛΛΑ

Μια γιαγιά αποφασίζει να φτιάξει μια μπλόπιτα για να την πάει στα εγγονάκια της, όμως (τι απελπισία!) διαπιστώνει ότι αντί για μήλα έχει ροδοκόκκινα κεράσια. Η διαδραστική παράσταση, που συνεχίζεται για 8η χρονιά, μιλάει για τη δύναμη της θέλησης, την αξία της ανταλλαγής, την αλληλοϋποστήριξη και τη δύναμη της αισιοδοξίας. Για παιδιά από 2,5 έως 5,5 ετών.

Θέατρο Φούνρος, Μαυρομικάλη 168,
τηλ.: 210 6460748, fournos-culture.gr.
Κάθε Σάββατο στις 11:30 και Κυριακή
στις 17:30, έως και 15 Μαΐου.
Διάρκεια 50'.



Αγαπάω σημαίνει προστατεύω

Οι άνθρωποι που αγαπάμε είναι ό,τι πιο πολύτιμο έχουμε. Μας στηρίζουν κι εμείς φροντίζουμε, πάνω απ' όλα, να είναι καλά. Ειδικά τώρα, που οι συνθήκες το απαιτούν, δημιουργούμε γύρω τους ένα περιβάλλον υγιεινό, μία ασπίδα προστασίας από τα μικρόβια που μας απειλούν. Κι αν αναλογιστούμε, ότι πολλά **μικρόβια και ιοί – όπως ο ιός της γρίπης H1N1 – μπορούν να επιβιώσουν έως και 48 ώρες σε σκληρές, μη πορώδεις επιφάνειες**, καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό είναι να φροντίσουμε για την αποτελεσματική απομάκρυνσή τους, ώστε να σπάσουμε την αλυσίδα μετάδοσής τους. Κι επιλέγουμε, όπως πάντα, το καλύτερο, γιατί η υγεία είναι θέμα εμπιστοσύνης.

100% Απολύμανση & Προστασία KLINEX

- Εγκεκριμένη από τον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων για την απολυμαντική δράση της σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.
- Περιέχει υποχλωριώδες νάτριο, ίσως τον πιο αποτελεσματικό απολυμαντικό παράγοντα για οικιακή χρήση.
- Αποδεδειγμένα εξουδετερώνει τα μικρόβια και τους ιούς:
H1N1, SARS, εντεροϊούς, HIV.

Χλωρίνη® KLINEX: Ο καθημερινός σας σύμμαχος

Υπάρχουν σημεία και επιφάνειες μέσα στο σπίτι, που αγγίζει όλη η οικογένεια πιο συχνά και καλό είναι να δίνουμε μεγάλη έμφαση στην καθημερινή καθαριότητα και απολύμανσή τους: επιφάνειες τραπεζιών, διακόπτες, πόμολα, τηλεχειριστήρια, πληκτρολόγιο και τηλέφωνα είναι τα πιο χαρακτηριστικά σημεία, στα οποία πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας.



Χλωρίνη® KLINEX. Αυτήν ξέρετε, αυτήν εμπιστεύεστε.

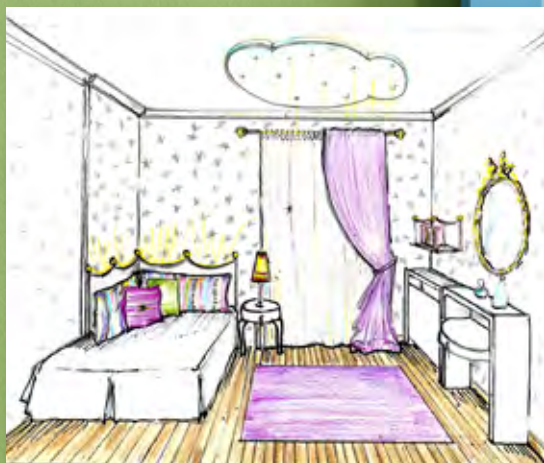
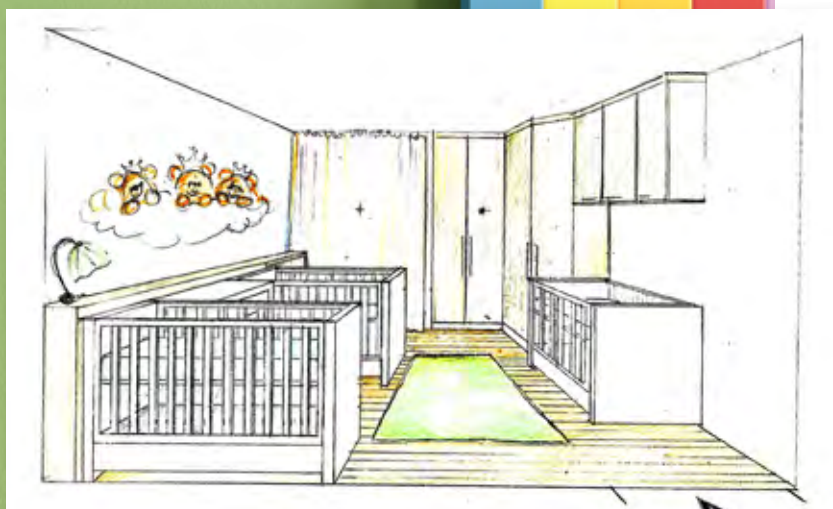
Χρησιμοποιείτε τα απολυμαντικά προϊόντα με ασφαλή τρόπο. Να διαβάσετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες σχετικά με το προϊόν πριν τη χρήση.

PLAY ROOM

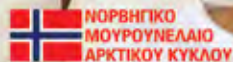
Δημιουργικές ιδέες για όμορφα,
αξέχαστα παιδικά/εφηβικά δωμάτια.



Με δεκαπενταετή εμπειρία στον χώρο της αρχιτεκτονικής εσωτερικών χώρων (οικίες, επαγγελματικοί χώροι, καταστήματα, χώροι νοσοκομείων κ.λπ.), η diamorfosi αναλαμβάνει την πλήρη διαμόρφωση παιδικών και εφηβικών δωματίων. Πώς λειτουργεί: η εταιρεία ακούει γονείς και παιδιά, ετοιμάζει πολλές εναλλακτικές ιδέες, και ανάλογα με το τι θα επιλέξουν, προσαρμόζει τις απαιτήσεις τους στις ανάγκες τους κι έπειτα προχωρά στην υλοποίηση του σχεδιασμού, εξασφαλίζοντας στους μικρούς της φίλους ένα λειτουργικό και ξεχωριστό περιβάλλον. Για μια πρώτη γνωριμία, και χωρίς υποχρέωση, οι γονείς μπορούν να κλείσουν μια συνάντηση με τους ειδικούς στον χώρο της εταιρείας στο Χαλάνδρι για να δουν από κοντά τις προτάσεις της και την ποικιλία των ιδιαίτερων υλικών που προτείνει.



Diamorfosi, Ε. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ-Μ. ΝΕΖΗΣ ΟΕ,
Αγ. Παρασκευής 32, Χαλάνδρι, τηλ. 210 6896444, 210 6896445, www.diamorfosiart.gr, fb: diamorfosi



Μουρουνέλαιο το θαυματουργό!

Αναρίθμητοι άνθρωποι μέσης και μεγάλης ηλικίας οφείλουν σήμερα την υγεία και μακροζωία τους στο μουρουνέλαιο που έπιναν κατά την παιδική τους ηλικία.

Πρόκειται για το ελαιώδες εκείνο υγρό με τη δυσάρεστη γεύση, που όμως συνιστούσε με επιμονή ο οικογενειακός τους γιατρός.

Σήμερα, με την πρόοδο της επιστήμης, γνωρίζουμε πολύ καλύτερα γιατί το μουρουνέλαιο -με βελτιωμένη, πλέον, γεύση- είναι μια εκπληκτική υπέρ-τροφή της φύσης, όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά για όλες τις ηλικίες. Πράγματι αποτελεί εξαιρετική πηγή των Ωμέγα-3 και της βιταμίνης D, ενώ περιέχει και βιταμίνη A.



Συστατικά του Μουρουνέλαιου

Ωμέγα -3 λιπαρά οξέα

Εξαιρετικό ωφέλιμο για την καρδιά και τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Μειώνουν τα τριγλυκερίδια και την υψηλή πίεση και περιορίζουν την αρτηριακή πλάκα. Έχουν αντιφλεγμονικές ιδιότητες καταπολεμώντας τον πόνο και τη δυσκαμψία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, ενώ αυξάνουν την αποτελεσματικότητα των αντιφλεγμονικών φαρμάκων. Φαίνεται να είναι χρήσιμα στην κατάθλιψη. Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα της ελλειμματικής προσοχής στα παιδιά και να βελτιώσουν τις νοητικές τους ικανότητες. Υπάρχουν ενδείξεις ότι προστατεύουν από το Alzheimer και τη βαθμιαία απώλεια μνήμης, λόγω ηλικίας. Μελέτη του Harvard έδειξε ότι αυξάνουν κατά 2,22 έτη το προσδόκιμο ζωής των ηλικιωμένων (Ann Intern Med, 2013, 158(7):515-525).

Βιταμίνη D

Εξαιρετικής σημασίας για την υγεία, την ευεξία και την αποτροπή κυτταρικών ανωμαλιών που ενδέχεται να οδηγήσουν σε καρκίνο. Πλήθος ζωτικών λειτουργιών του σώματος μας εξαρτώνται από την βιταμίνη D, περιλαμβανομένης της διατήρησης φυσιολογικών επιπέδων ασβεστίου/φωσφόρου στο αίμα και της διατήρησης ισχυρών οστών.

Βιταμίνη A

Απαραίτητη για την υγεία των ματιών, δέρματος, δοντιών και για την ανάπτυξη του σκελετού. Σημαντική για την εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, των νεφρών και άλλων οργάνων.

Γιατί Μουρουνέλαιο Möller's;

- Γιατί κανείς δεν ξέρει καλύτερα το μουρουνέλαιο από τη Möller's -160 χρόνια εμπειρίας!
- Γιατί είναι πολύ πλούσια πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων (κυρίως DHA και EPA).
- Γιατί περιέχει την πολυτιμότερη βιταμίνη D₃ (400 I.U. ανά δόση), ενώ περιέχει και λίγη βιτ. Α.
- Γιατί είναι πρακτικό απαλλαγμένο βαρέων μετάλλων και άλλων τοξικών ουσιών*, με προδιαγραφές πολύ αυστηρότερες από εκείνες που θέτει η ευρωπαϊκή και η νορβηγική νομοθεσία.
- Γιατί έχει αυστηρότερες προδιαγραφές κατά της οξείδωσης*.
- Γιατί διαθέτει μακράν τις περισσότερες κλινικές μελέτες από οποιοδήποτε άλλο μουρουνέλαιο διεθνώς.
- Γιατί έρχεται στην Ελλάδα κατευθείαν από τον παραγωγό οίκο χωρίς τις μεταποιήσεις και/ή τις καταπονήσεις που συχνά υφίστανται τα μουρουνέλαια από παρένθετους μεταπωλητές.
- Γιατί προσφέρεται σε πολλές γεύσεις (natural, tutti frutti, λεμόνι) και μορφές (υγρό, κάψουλες, ζελεδάκια).
- Γιατί τέλος εισάγεται από την **Apollonian Nutrition**, την εταιρεία με το πάθος για την ποιότητα που διερευνά εξονυχιστικά και εισάγει για την εκλεκτή πελατεία της ό,τι καλύτερο παράγεται διεθνώς.

*Ζητήστε μας το ενημερωτικό φυλλάδιο.



Γεν. Αντ/πος: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • Κύπρος: 00357 25761276



Δημήτρης Αναγνωστόπουλος

ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΨΥΧΙΚΑ ΟΡΙΑ

Από την **Ελένη Ξενάκη**

Ο Αναπληρωτής Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Διευθυντής της Πανεπιστημιακής Παιδοψυχιατρικής Κλινικής στο Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία» μάς μιλάει για τα παιδιά και τους εφήβους που αναζητούν εαυτούς μέσα στη δίνη του σημερινού κόσμου.

Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΠΑΝΤΑ «ΤΡΟΜΑΖΕ» ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ.

ΔΙΚΑΙΩΣ: Η εφηβεία είναι η πιο γοητευτική περίοδος της ζωής μας. Η εποχή των ιδανικών, των ονείρων, της αυτονομίας μας. Από την άλλη, ο γονιός πρέπει να παίξει τον ρόλο του. Είναι γονιός, ούτε δάσκαλος, ούτε αδελφός, ούτε φίλος. Το «φιλαράκι» είναι μια ψεύτικη κατάσταση. Θα μιλήσει για τη σεξουαλικότητά του με τον γονιό; Όχι, θα τα πει με τον φίλο του. Ο γονιός οφείλει να είναι εκεί, να στηρίζει, να επικοινωνεί, να κατανοεί και να θέτει τα όρια. Τα όρια πρώτα και κύρια είναι ψυχικά. Ο ασφαλής γονιός δεν έχει πρόβλημα να τραβήξει τη γραμμή. Το παιδί θα παίξει τον δικό του ρόλο στην εφηβεία: θα ανταγωνιστεί, θα δοκιμάσει τον γονιό του, γι' αυτό τον θέλει ζωντανό, ισχυρό. Δοκιμάζοντας τα όρια του γονιού ο έφηβος βρίσκει τα δικά του όρια.

Πώς επηρεάζονται τα παιδιά από την οικονομική, κοινωνική και ηθική κρίση των ημερών;

Το παιδί γεννιέται με ένα ψυχικό και πολιτισμικό υπόβαθρο, ενώ αναπτύσσει συμπεριφορικές, συναισθηματικές και φαντασιωσικές σχέσεις με τη μητέρα του, τον πατέρα του και τα αδέρφια του, ο δε τρόπος του καθορίζεται

σε μεγάλο βαθμό από την κοινωνία στην οποία ανήκει. Η κοινωνία λοιπόν βρίσκεται σε κρίση, και η οικογένεια ως φορέας της διαταραχής κατακλύζεται από το αίσθημα απόγνωσης και αβοήθητου. Ο γονιός που έχει ο ίδιος άγχος αδυνατεί να απορροφήσει τα άγχη του παιδιού, ο καταθλιπτικός αδυνατεί να του προσφέρει σταθερότητα και συναισθήματα φροντίδας, με αποτέλεσμα να το οδηγεί σε σύγχυση ρόλων, στη διαμόρφωση ενός «ψευδούς εαυτού». Ο ενοχικός γονιός θα μεταφέρει στο παιδί τα δικά του άλυτα, συγκρουσιακά θέματα, με αντιφατικά και αντικρουόμενα μηνύματα. Οι κοινωνικο-οικονομικές μεταβολές είναι γνωστοί παράγοντες κινδύνου, όπως και η κατάργηση των θεσμών, η συνεχής διάψευση, η έλλειψη ορίων, η σύγχυση ρόλων και γενικά τα οικογενειακά μυστικά, οι σοβαρές συγκρούσεις και η δυσαρμονία του γονεϊκού ζεύγους. Το αποτέλεσμα είναι παιδιά παραμελημένα ή υπερπροστατευμένα και ανώριμα με «ακινητοποιημένο» ψυχισμό, ως άμυνα για την ψυχική τους επιβίωση, ή ψυχισμό που εκδηλώνεται με βία, πίσω από την οποία υπάρχουν οδύνη και οργή. Για τους εφήβους τα πράγματα είναι ακόμη πιο δύσκολα: σε αυτή την ηλικία, όπου είναι επιτακτική ανάγκη οι ταυτίσεις με



τα γονεϊκά ή άλλα πρότυπα, οι γονείς αποδεικνύονται αδύναμοι και ανίκανοι να δεχτούν την επιθετικότητα της αυτονομίας του παιδιού τους.

Πώς θωρακίζουμε τα παιδιά μας στην κρίση;

Συνηθίζουμε να συμβουλευόμαστε τους γονείς να λένε στα παιδιά τους την αλήθεια. Ναι, αλλά ποια αλήθεια; Θα πεις σε ένα πεντάχρονο εκείνα που θα πεις σε έναν έφηβο; Βλέπουμε παιδιά που, αντί να μιλήσουν για τα δικά τους προβλήματα, μιλούν για την κατάθλιψη και τα

του, όπως η σεξουαλικότητα ή η επιθετικότητα, ενώ το σχολείο υφίσταται μια συνεχή υποτίμηση και απαξίωση, τόσο στο υλικό επίπεδο –με τη στέρση πόρων και συνέπειες στη λειτουργία του– όσο και με τη μηδενιστική κριτική στους λειτουργούς του. Οι εκπαιδευτικοί, ως πρότυπα εξιδανίκευσης και αυθεντίας, ως συμβολικοί φορείς εξουσίας και νόμου, ως γονεϊκά υποκατάστατα μέσω της μετάθεσης, γίνονται με την κρίση αδύναμοι, υποτιμημένοι, συχνά φοβισμένοι. Αυτό είναι το περιβάλλον στο οποίο παρατηρούνται φαινόμενα εκφοβισμού.



προβλήματα των γονιών τους. Υπάρχει παθολογία σε αυτό. Μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά πρέπει να βλέπουν στον γονιό τη φιγούρα που θα τους εξασφαλίσει το βασικό πλαίσιο για να ζήσουν τη συναισθηματική και οικογενειακή ασφάλεια. Που θα τα στείλει στο σχολείο, θα τους ετοιμάσει φαγητό, αλλά και θα τα μάθει να αυτονομηθούν σταδιακά. Για όλα όσα μας συμβαίνουν στη ζωή ο ισχυρότερος προστατευτικός παράγοντας είναι η αγάπη προς το παιδί και η καλή οικογενειακή κατάσταση. Η μητέρα είναι πρόσωπο-κλειδί για το παιδί, αλλά δεν είναι το μόνο. Και ο πατέρας έχει πολύ σημαντικό ρόλο: να είναι ένας υποστηρικτικός και στοργικός σύντροφος στα πρώτα βήματα της σχέσης μητέρας-παιδιού. Πρέπει να φροντίζει ώστε η μητέρα είναι ασφαλής, προστατευμένη και ήρεμη για να θηλάσει.

Το bullying είναι ένα φαινόμενο που ανθίζει στην κρίση;

Το bullying είναι απόλυτα εξαρτώμενο από την κατάρρευση της σχολικής ζωής και των υγιών προτύπων. Η προσωπικότητα του παιδιού διαμορφώνεται μέσω μιας σειράς ταυτίσεων, αρχικά με τους γονείς και εν συνεχεία με άλλα σημαντικά πρόσωπα. Με υγιή πρότυπα το παιδί θα κάνει ικανοποιητικές ταυτίσεις. Σήμερα δίνεται έμφαση σε μεμονωμένα χαρακτηριστικά και όχι στο όλον, με αποτέλεσμα να τονίζονται και να αναπύσσονται μόνο μερικές πλευρές της προσωπικότητάς

Ποιες είναι οι παράπλευρες απώλειες της κρίσης;

Τα συστήματα υγείας και εκπαίδευσης καταρρέουν, η ψυχική νοσηρότητα αυξάνεται, υπηρεσίες πρόνοιας κλείνουν, παιδιά παραμελημένα, φτωχά και κακοποιημένα μένουν εκτός ειδικών δομών. Τα δημόσια νοσοκομεία καλούνται να σηκώνουν μεγαλύτερο βάρος από αυτό που τους αναλογεί. Ξέρετε πόσα παιδιά φιλοξενούνται σε παθολογικές και ψυχιατρικές κλινικές ενώ δεν νοσούν, επειδή αντιμετωπίζουν σοβαρά οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα; Η περικοπή των δαπανών για την υγεία και την πρόνοια οδήγησε στη συρρίκνωση των –ούτως ή άλλως– ανεπαρκών παιδοψυχιατρικών υπηρεσιών του ΕΣΥ και στην κατάργηση ή μείωση ουσιαστικών πολιτικών μέριμνας για τις ευπαθείς παιδικές ομάδες, όπως νοπτικής υστέρησης και αναπτυξιακών διαταραχών. Αν μας ενδιαφέρει η έξοδος από την κρίση, πρέπει να διεκδικήσουμε τον αντίθετο από τον εφαρμοζόμενο δρόμο των περικοπών των κοινωνικών δαπανών, ο οποίος οδηγεί στην οριστική κατάρρευση του μεγαλύτερου κοινωνικού εγχειρήματος στον χώρο μας, αυτού της «ψυχιατρικής μεταρρύθμισης». Πρέπει να συνταχθούμε με εκείνους που υποστηρίζουν ότι, για να βγει η χώρα και η ΕΕ από την κρίση, χρειάζεται επένδυση στο ανθρώπινο κεφάλαιο. Το βασικότερο συστατικό του είναι το ψυχικό κεφάλαιο.



Το Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία» συμπαραστέκεται και από με όλες του τις δυνάμεις στη μεγάλη πρόκληση των ημερών: τους χιλιάδες πρόσφυγες που χρειάζονται τη φροντίδα μας.

ΕΜΕΙΣ ΝΟΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

ΟΠΩΣ ΠΟΛΥ ΣΟΦΑ ΤΟΝΙΣΕ ο πρόεδρος της ευρωπαϊκής Συμμαχίας Πόλεων κατά του Ρατσισμού, Μπενεντέτο Ζακρόλι, «οι πρόσφυγες εξακολουθούν να βλέπουν την Ευρώπη σαν όνειρο και εμείς πρέπει να προσπαθήσουμε να μην τη ζήσουν σαν εφιάλτη. Για αυτούς είναι μια διέξοδος, ένας τόπος δημιουργίας. Εμείς οι πολίτες είμαστε αυτοί που θα πρέπει έμπρακτα να τους συμπαρασταθούμε. Στόχος είναι να γίνουν μέρος της κοινωνίας, να μορφωθούν, να αφομοιωθούν, και όχι να αποτελέσουν διάφορα γκέτο γύρω από κάθε πόλη. Οι νέοι εδώ στην Ελλάδα, την Ιταλία, την Ισπανία ονειρεύονται να φύγουν από τις χώρες τους λόγω της οικονομικής κρίσης γιατί δεν υπάρχουν δουλειές, γιατί υπάρχουν προβλήματα. Οι πρόσφυγες από τη Συρία, το Αφγανιστάν ή το Βόρειο κομμάτι της Αφρικής μάς δείχνουν κάτι πολύ σημαντικό: Η Ελλάδα παραμένει για εκείνους ένα όνειρο. Η δική μας ευθύνη σε όλα τα επίπεδα, εθνικό, τοπικών αρχών, παγκόσμιο, σε επίπεδο νοσοκομείων και ιδρυμάτων, είναι να πιστέψουμε σε αυτό». Οι γιατροί του Νοσοκομείου «Η Αγία Σοφία» μοιράζονται αυτήν την αγωνία. Σε συνεργασία με το Ίδρυμα Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη και την πρωτοβουλία We Care, ήδη δεκάδες παιδιά προσφύγων 1-16 ετών εξετάστηκαν και πήραν προσωρινό ατομικό βιβλιάριο υγείας και σε όποια από αυτά παρουσίαζαν πρόβλημα υγείας παρασχέθηκε θεραπευτική αγωγή, ενώ στο Νο-

σοκομείο νοσηλεύτηκαν 90 προσφυγόπουλα που χρειάστηκαν άμεση ιατρική παρακολούθηση. Παράλληλα, έγιναν 2.000 εμβολιασμοί και υπάρχει πρόβλεψη για άλλα 6.000 εμβόλια εφόσον παραστεί ανάγκη, όχι μόνο για τα προσφυγόπουλα, αλλά και για Ελληνόπουλα, τα οποία αδυνατούν να εμβολιαστούν. Με την κατάσταση στην Ευρώπη και ειδικότερα στη χώρα μας συνεχώς να αλλάζει, το πρόγραμμα εξελίσσεται καθώς αντιμετωπίζουμε, όχι παιδιά στο πέρασμά τους από την Ελλάδα, αλλά παιδιά που οι συνθήκες τα υποχρεώνουν να μείνουν για ένα διάστημα εδώ. Το Ίδρυμα, σε συνεργασία με τον Σύλλογο Φίλων Παιδιών με καρκίνο ΕΛΠΙΔΑ, προτίθεται να αναλάβει τη λειτουργία ενός Κέντρου Φιλοξενίας για μητέρες με τα παιδιά τους καθώς επίσης και για ασυνόδευτα παιδιά. Το Κέντρο θα βρίσκεται στον νομό Αττικής, σε χώρο και εγκαταστάσεις που θα υποδείξει το Υπουργείο Εσωτερικών με χωρητικότητα 250 ατόμων. Στο Κέντρο αυτό θα προσφέρεται σίτιση και κάλυψη αναγκών σε είδη ένδυσης και παιχνιδιών, ενώ την ιατρική φροντίδα των παιδιών, εξετάσεις, προληπτικά check up και εμβολιασμούς θα αναλάβουν εθελοντές ιατροί και νοσηλευτές του Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία». Επειδή δεν πρέπει να ξεχνάμε τη μεγάλη ανάγκη στο ψυχικό κεφάλαιο αυτών των ανθρώπων που βρίσκονται σε ανάγκη, και στις μητέρες και στα παιδιά θα παρέχεται και ψυχολογική υποστήριξη.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ
ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΔΟΤΩΝ
ΜΥΕΛΟΥ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ



ΓΙΝΕ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΔΟΤΗΣ ΚΑΙ ΣΩΣΕ ΜΙΑ ΖΩΗ!



Η ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΔΟΤΩΝ ΜΥΕΛΟΥ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ»

αποτελεί έναν ακόμη κρίκο στην αλυσίδα προσφοράς ιατρικής, ψυχικής και κοινωνικής φροντίδας, του Συλλόγου Φίλων Παιδιών με Καρκίνο «ΕΛΠΙΔΑ» προς τα παιδιά που πάσχουν από σοβαρά νοσήματα και τις οικογένειές τους.

Η Τράπεζα, που ιδρύθηκε στις αρχές του 2014 με στόχο να καλυφθούν γρήγορα και ανέξοδα οι ανάγκες των ασθενών που χρειάζονται μεταμόσχευση αιμοποιητικών κυττάρων / μυελού των οστών, τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς, στεγάζεται στην Ογκολογική Μονάδα Παίδων «Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη – ΕΛΠΙΔΑ» στο Γουδί.

«Προσφέροντας κάτι ελάχιστο από τον εαυτό μας, μπορούμε να προσφέρουμε σε κάποιον συνάνθρωπό μας την ίδια τη ζωή!». Αυτό είναι το βαθιά ανθρώπινο μήνυμα της εκστρατείας που ξεκίνησε η Τράπεζα από την πρώτη κιόλας μέρα της λειτουργίας της, παράλληλα με την ενημέρωση της κοινής γνώμης για τη διαδικασία της προσφοράς αιμοποιητικών κυττάρων / μυελού των οστών, μιας διαδικασίας που χάρη στην εξέλιξη της επιστήμης σήμερα είναι απλή, εύκολη, γρήγορη και ανώδυνη. Στη διάρκεια των δύο χρόνων που λειτουργεί η Τράπεζα, ο επιστημονικός υπεύθυνος καθηγητής

ΓΙΝΕ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΔΟΤΗΣ ΚΑΙ ΣΩΣΕ ΜΙΑ ΖΩΗ!

ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΔΟΤΗΣ

Πώς μπορείς να γίνεις εθελοντής δότης μυελού των οστών ή αιμοποιητικών κυττάρων:

- πρέπει να είσαι 18-45 ετών,
- να συμπληρώσεις την αίτηση εγγραφής εθελοντή δότη.
- να δώσεις δείγμα στοματικού επιχρίσματος (σάλιου) ή αίματος, για την εξέταση των αντιγόνων ιστοσυμβατότητας (HLA αντιγόνα).

Αν βρεθείς συμβατός:

Επιβεβαιώνεις ότι επιθυμείς τη δωρεά και επιλέγεις μία από τις 2 μεθόδους που ακολουθούνται διεθνώς: είτε δίνοντας αιμοποιητικά κύτταρα σε αιμοδοσία είτε δίνοντας μυελό των οστών με παρακέντηση στα οστά της λεκάνης.

Πληροφορίες: www.oramaelpidas.gr

Στέλιος Γραφάκος και τα στελέχη της προσκλήθηκαν από δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς, τοπικούς συλλόγους, ομάδες πολιτών, σχολεία και αθλητικά κέντρα σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας, για να ενημερώσουν το κοινό σχετικά με την προσφορά μυελού των οστών και να δώσουν τη δυνατότητα σε όποιον το επιθυμεί να δώσει εθελοντής δότης.

Το αποτέλεσμα αυτής της δράσης είναι κυριολεκτικά θαυμαστικό, αφού ο αριθμός των εγγεγραμμένων στην Τράπεζα εθελοντών δοτών έφτασε τους 23.414! Και όχι μόνο...

Ήδη ανάμεσα στους εθελοντές δότες βρέθηκαν 2 γυναίκες συμβατές δότριες που έδωσαν μόσχευμα για να σωθούν 2 ασθενείς! Από την Ελλάδα αλλά και από το εξωτερικό το «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ» δέχθηκε αιτήματα για έλεγχο και τελική τυποποίηση και άλλων 19 εθελοντών δοτών της Τράπεζας.

Σε αυτό το τόσο θετικό αποτέλεσμα ασφαλώς έχει παίξει ρόλο και η διαφημιστική καμπάνια της Τράπεζας στην οποία επικεφαλής είναι ο αγγελιοφόρος της «ΕΛΠΙΔΑΣ», ο δημοφιλής καλλιτέχνης Σάκης Ρουβάς. Θα πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι πολύ σημαντική για την αύξηση του αριθμού των εθελοντών δοτών μυελού των οστών στην Τράπεζά μας και στο Παγκόσμιο Αρχείο είναι η συμβολή των συνεργαζόμενων κέντρων.

53 συνεργαζόμενα κέντρα (Τμήματα Αιμοδοσίας μεγάλων Νοσοκομείων, Κέντρα Υγείας, Δήμοι, Πολιτιστικοί φορείς κ.ά.) έχουν προσφερθεί να ενημερώνουν τις τοπικές κοινωνίες και να συλλέγουν δείγματα από τους εθελοντές δότες που στη συνέχεια αποστέλλουν στην Τράπεζα «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ».

Εν συνεχεία όλα τα δείγματα που λαμβάνει η Τράπεζα από τους εθελοντές δότες αποστέλλονται σε έγκριτο κέντρο τυποποίησης δειγμάτων, στη Νέα Υόρκη, με κόστος στο 1/10 απ' ό,τι θα κόστιζε η ίδια διαδικασία στην Ελλάδα, καθώς αυτή είναι απαραίτητη για να καταχωρηθεί κάποιος στο Παγκόσμιο Αρχείο Εθελοντών Δοτών.

Αλλά ο αγώνας της Τράπεζας δεν σταματά εδώ. Συνεχίζεται δυναμικά, με μια συνεχώς ανοδική πορεία: τόσο στην αύξηση του αριθμού των εθελοντών δοτών, όσο και στην αναγνωρισιμότητα της Τράπεζας, στην εμπιστοσύνη του κόσμου προς τον Σύλλογο και στο ενδιαφέρον της κοινής γνώμης γύρω από το θέμα της εθελοντικής προσφοράς αιμοποιητικών κυττάρων / μυελού των οστών και ό,τι αυτή συνεπάγεται.

Στόχος της Τράπεζας Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ» είναι μέχρι το 2020 ο αριθμός των εγγεγραμμένων εθελοντών στην Τράπεζα να φτάσει τις 100.000!

Πώς αλλιώς μπορείς να βοηθήσεις:

Αν για κάποιο λόγο (υγείας – ηλικίας) δεν μπορείς να μοιραστείς λίγα κύτταρα με έναν ασθενή, δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να μοιραστείς την αγάπη σου και την ευαισθησία σου γι' αυτόν. Γίνε η γέφυρα που τα κύτταρα του δότη θα φτάσουν στον ασθενή. Βοήθησε οικονομικά να τυποποιηθεί το δείγμα ενός δότη. Βοήθησε το μόσχευμα να γίνει ζωή μέσα στον οργανισμό που το έχει ανάγκη. Το κόστος για σένα είναι μικρό, το όφελος για τον ασθενή αλλά και για σένα ανυπολόγιστο!



Από την κουδουνίστρα έως το play station
ο δρόμος είναι μακρύς
και γεμάτος χαρά.

Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΦΙΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Από την **Ελένη Ξανάκη**

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ μπαίνει στη ζωή του παιδιού από τις πρώτες κιόλας ημέρες της ζωής του, με δημοφιλέστερο αντικείμενο την κουδουνίστρα. Πήλινη στην αρχαιότητα, μεταλλική σε μεταγενέστερους χρόνους, πλαστική ή υφασμάτινη, γεμισμένη με μαλακά υλικά σήμερα, γίνεται αντικείμενο λατρείας από το βρέφος, το οποίο βλέπει, πάνει, κινεί και ακούει, με την κίνησή του να φέρνει επαναλαμβανόμενα αποτελέσματα. Αυτός είναι ο ρόλος του βρεφικού και, αργότερα, του παιδικού παιχνιδιού: οι αισθήσεις σε εγρήγορση, η στρατηγική, ο αυτοσχεδιασμός και η χαρά στο μέγιστο.

Τα παιδιά παίζουν

«Κάθε παιδί στο παιχνίδι συμπεριφέρεται σαν ένας δημιουργικός συγγραφέας, γιατί δημιουργεί έναν δικό του κόσμο ή, καλύτερα, αναπροσαρμόζει τα πράγματα στον κόσμο του με τρόπο που τον ευχαριστεί. Ο δημιουργικός συγγραφέας κάνει το ίδιο όπως το παιδί στο παιχνίδι. Δημιουργεί έναν φανταστικό κόσμο τον οποίο παίρνει στα σοβαρά, στον οποίο επενδύει ποσότητα συναισθημάτων» λέει ο Σίγκμουντ Φρόιντ.

Ανάλογα με την ηλικία, οι ειδικοί προτείνουν παιχνίδια που εγγυώνται την ασφάλεια του παιδιού, προάγουν δεξιότητες του και κυρίως το ψυχαγωγούν.

Μετά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του παιδιού, για παράδειγμα ένα μαλακό βιβλίο γίνεται το αγαπημένο του παιχνίδι αν ο γονιός το διαβάζει παραστατικά στο παιδί και

συζητά μαζί του τις εικόνες. Μεγαλώνοντας, παρέχουμε υλικά διαφορετικών χρωμάτων, σχημάτων, μεγεθών και υφής, ενώ μετά την ηλικία των 4 ετών επιτρέπουμε στα παιδιά να παίζουν με ασφαλή καθημερινά αντικείμενα (κατσαρόλες, ξύλινες κουτάλες, τηλέφωνα κ.λπ.), αλλά και με υλικά που ευνοούν τη φαντασία (χαρτόκουτα, τουβλάκια, πλαστελίνες κ.ά.) Έως την ηλικία των 5 ετών, ο μαυροπίνακας και η κιμωλία, οι μπάλες, τα αυτοκινητάκια και τα απλά παζλ είναι ιδανικά. Από τα 5 έως τα 9 έτη τα παιχνίδια με κάρτες, τα επιτραπέζια και τα ηλεκτρικά τρένα είναι τα καλύτερα δώρα, ενώ σε αυτή την ηλικία το ποδήλατο γίνεται το «μεταφορικό μέσο» των παιδιών, ποτέ όμως χωρίς κράνος. Είναι η εποχή που στο παιχνίδι μπαίνουν και τα πατίνια. Στην προεφηβική ηλικία, τα παιχνίδια στους υπολογιστές και στις ταμπλέτες (με μέτρο), τα είδη ραπτικής, οι συλλογές και τα πιο δύσκολα επιτραπέζια, αλλά και τα μικροσκοπία ή τα τηλεσκόπια για μικρούς εξερευνητές, γίνονται αγαπημένα παιχνίδια παιδιών στον δρόμο για την ενηλικίωση.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ

Χρήστος Κάππας, «Ο ρόλος του παιχνιδιού στην παιδική ηλικία», εκδ. Ατραπός / Ντέμπορα Πάλμπερ, «Παιχνίδια αυτοεκτίμησης για παιδιά», εκδ. Πατάκη.



Genotropin[®]

somatropin (rbe)



Endocrine Care

PFIZER HELLAS A.E., Λ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 243 - 154 51 Ν. ΨΥΧΙΚΟ,
ΤΗΛ.: Επιστημονικής Ενημέρωσης 210 6785800, Παραγγελιών 210 8199060.

Για πλήρεις συνταγογραφικές πληροφορίες παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στην εταιρία Pfizer Hellas A.E



ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ: ΚΛΕΙΣΤΕ ΘΕΣΕΙΣ

Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**

ΑΠΟΦΑΣΙΣΑΤΕ ΝΑ ΕΓΓΡΑΨΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΣΕ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ αλλά δεν έχετε αποφασίσει ακόμη σε ποιο; Αφού περιηγηθείτε στις ιστοσελίδες των εκπαιδευτηρίων και σχηματίσετε μια γενική εικόνα για τη φιλοσοφία του κάθε ιδρύματος, κλείστε ραντεβού με τους υπεύθυνους των σχολείων και αναζητήστε τα πλεονεκτήματα και τις ιδιαιτερότητες εκείνες που θα σας καθορίσουν την επιλογή σας. Η επαφή με τους ανθρώπους στους οποίους θα αναθέσετε την ψυχοκοινωνική και ακαδημαϊκή εξέλιξη του παιδιού σας είναι πολύ σημαντική. Θέστε τα σωστά ερωτήματα και εξασφαλίστε τις απαντήσεις εκείνες που θα αφορούν ακαδημαϊκά και όχι μόνο θέματα, και με βάση και τις οικονομικές σας δυνατότητες, επιλέξτε το σχολείο εκείνο

στο οποίο το παιδί σας θα ξεδιπλώσει τις δεξιότητές του και θα προετοιμαστεί με τον καλύτερο τρόπο για την ενήλικη ζωή του.

Τα ατού των ιδιωτικών σχολείων

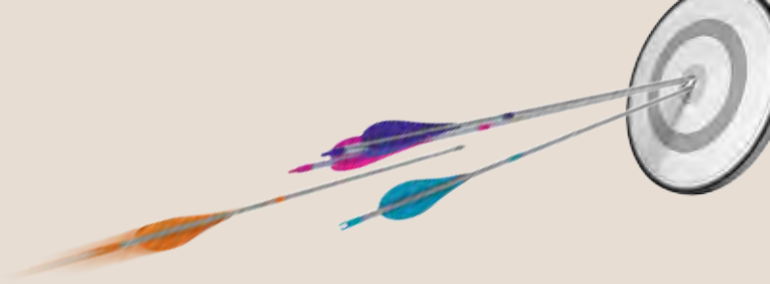
Αφήστε τον συνομιλητή σας να διαφημίσει τα πλεονεκτήματα του εκπαιδευτηρίου που επισκέπτεστε. Καθώς ο στόχος σας είναι ένα ευτυχισμένο και οπλισμένο με δεξιότητες παιδί, ακούστε προσεκτικά τι έχει να σας προσφέρει το κάθε σχολείο. Προσπαθήστε να φανταστείτε το παιδί σας μέσα σε αυτό το εκπαιδευτικό πλαίσιο. Θα ταίριαζε; Ο κανόνας λέει ότι όταν ένα σχολείο ταιριάζει στους γονείς αρέσει και στο παιδί και επομένως η ενσωμάτωσή του είναι βέβαιη.

Εν μέσω κρίσης το ιδιωτικό σχολείο δεν είναι πολυτέλεια αλλά αναγκαιότητα, καθώς προσφέρει όχι μόνο τα ακαδημαϊκά εφόδια αλλά και τις δεξιότητες που αποτελούν τη βάση για μία επιτυχημένη επαγγελματική και προσωπική ζωή.



Μελέτη στο σπίτι ή στο σχολείο;

Αν και οι δύο γονείς είστε εργαζόμενοι, πιθανόν να θεωρείτε σημαντικό για τα παιδιά σας να έχουν ολοκληρώσει τις εργασίες τους στο σχολείο. Τα περισσότερα ιδιωτικά εκπαιδευτήρια προσφέρουν τη δυνατότητα απογευματινής μελέτης, παροχή που βοηθά τους μαθητές, καθώς ολοκληρώνουν τις εργασίες τους στο σχολικό περιβάλλον υπό την επίβλεψη δασκάλων που ακολουθούν τη μεθοδολογία του σχολείου. Ένας επίσης σημαντικός λόγος για να αναθέσετε στο σχολείο τη μελέτη του παιδιού σας είναι για να σώσετε τη σχέση σας με το παιδί σας. Γονιός και δάσκαλος είναι δύο συγκρουόμενοι ρόλοι.



ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ



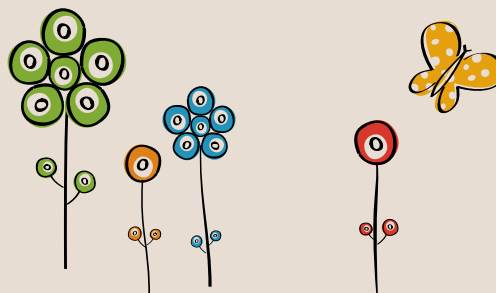
Από τη **βάση** έως την **κορυφή**
με γνώση και επιτυχίες

Νηπιαγωγείο - Δημοτικό Σχολείο - Γυμνάσιο - Γενικό Λύκειο

Η **ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ** του σήμερα προχωρά με το βλέμμα στο μέλλον, αξιοποιώντας εξελιγμένα εκπαιδευτικά προγράμματα που συμβάλλουν στην Παιδεία των μαθητών, από τα **πρώτα βήματα**, στο Νηπιαγωγείο, μέχρι το Γενικό Λύκειο και την **εισαγωγή σε Ελληνικά ή σε ξένα Πανεπιστήμια με το IB Diploma**.

International Baccalaureate DP

Το **International Baccalaureate Diploma Programme** είναι ένας διετής κύκλος σπουδών, που καλύπτει ολοκληρωμένα τη γενική παιδεία των δύο τελευταίων τάξεων του Λυκείου και, ταυτόχρονα, καλλιεργεί στους μαθητές διεθνές πνεύμα, γνώσεις και δεξιότητες, εφόδια πολύτιμα, για να συνεχίσουν απρόσκοπτα τις σπουδές τους σε Πανεπιστήμια του Εξωτερικού.



Νηπιαγωγείο - Δημοτικό Σχολείο - Γυμνάσιο - Γενικό Λύκειο
International Baccalaureate DP

ΦΙΛΟΘΕΗ 210 685 7130 - ΜΑΡΟΥΣΙ 210 613 6693

www.ionios.gr



Όταν η ξένη γλώσσα γίνεται οικεία

Στη σημερινή εποχή όπου τα παιδιά –ιδανικά– αναθρέφονται ως πολίτες του κόσμου, στα συν της ιδιωτικής εκπαίδευσης προσμετρώνται η αποτελεσματική εκμάθηση των ξένων γλωσσών και η πιστοποίηση της γλωσσομάθειας με αναγνωρισμένα πτυχία. Μάθετε λεπτομέρειες για τα συστήματα διδασκαλίας, την πρόοδο των μαθητών και τυχόν συνεργασίες του εκπαιδευτηρίου με ακαδημαϊκούς φορείς ξένων χωρών. Αν επιλέξετε «δίγλωσσο» σχολείο ενημερωθείτε για το σύστημα εισαγωγής στα πανεπιστήμια. Μπορεί να μοιάζει άκαιρο αν το παιδί σας πρόκειται να φοιτήσει στην πρώτη δημοτικού, αλλά καλό είναι να γνωρίζετε εάν μπορείτε ή όχι να συμμετέχετε στο ελληνικό σύστημα εισαγωγής στα πανεπιστήμια.

«Δραστήρια» σχολεία για δραστήρια παιδιά

Τα ιδιωτικά εκπαιδευτικά ιδρύματα προτιμώνται γιατί προσφέρουν τη δυνατότητα στα παιδιά να κάνουν τα πάντα στο σχολείο: από ποδόσφαιρο έως μουσικά όργανα και από ποίνα έως κλασικό χορό. Ενημερωθείτε για αθλητικούς ή καλλιτεχνικούς ομίλους, εξερευνήστε τους χώρους άθλησης και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων καθώς επίσης και για το είδος των εκπαιδευτικών και ψυχαγωγικών επισκέψεων που συνήθως προγραμματίζονται.

Υπολογίστε τα δίδακτρα

Τα τελευταία χρόνια σε αρκετά σχολεία γίνονται ειδικές τιμές ή εκπτώσεις ανάλογα με το οικογενειακό εισόδημα, τον

αριθμό των μελών της οικογένειας ή τη φοίτηση δεύτερου παιδιού στο ίδιο σχολείο. Επίσης έκπτωση γίνεται συνήθως και με την εξόφληση των ετήσιων διδάκτρων από την αρχή του έτους. Επίσης, σε κάποια εκπαιδευτήρια συγχωνεύονται στα δίδακτρα ορισμένες παροχές όπως η μετακίνηση με τα σχολικά λεωφορεία, ορισμένες «εξωσχολικές» δραστηριότητες κ.λπ. Συζητήστε με τη διεύθυνση για το ποσό των διδάκτρων και τον τρόπο καταβολής τους και πιστέψτε ότι αξίζει τον κόπο. Να θυμάστε: Όσο περισσότερο ρευστή και απρόβλεπτη είναι μια εποχή, τόσο πιο επιθυμητές γίνεται η ασφάλεια και η σταθερότητα στις αξίες.

Κλείσατε θέση; Συγχαρητήρια

Το παιδί σας θα φοιτήσει σε ένα σχολείο το οποίο έχετε προσεκτικά επιλέξει. Θα έχει στο πλευρό του τους δασκάλους εκείνους που θα του ενισχύσουν τη γνώση αλλά και τη συναισθηματική νοημοσύνη, θα το ενδυναμώσουν και θα το βοηθήσουν να διαχειριστεί οποιαδήποτε θέματα το απασχολούν: σχέσεις με φίλους και συμμαθητές, οικογενειακές δυσκολίες, απώλειες. Όσο για εσάς; Μόλις ανοίξατε έναν δίαυλο επικοινωνίας για τις καλές και τις λιγότερο καλές στιγμές του παιδιού σας με ανθρώπους που θα κάνουν το καλύτερο δυνατό για την ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του. Σε μια εποχή που ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα της εκπαίδευσης είναι ο σχολικός εκφοβισμός, έχετε ενταχθεί σε ένα σύστημα που έχει την πολυτέλεια να αντιμετωπίζει ορθά τους θύτες και τα θύματα αυτών των καταστάσεων. Καλή πρόοδο λοιπόν.

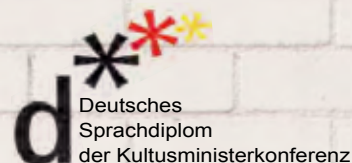
kindergarten-grundschule

ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟ ΤΜΗΜΑ-ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ-ΔΗΜΟΤΙΚΟ **BIKY MANTA-ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ**

Επισήμως συνεργαζόμενο σχολείο με τη Γερμανική Σχολή Αθηνών



Με τη μεθοδολογία
του γερμανικού
εκπαιδευτικού
συστήματος,
σε ένα αμιγώς
ελληνικό σχολείο



Δίκτυο συνεργαζόμενων
σχολείων που προωθούν
τη γερμανική γλώσσα.
Πιστοποιημένος
φορέας DSD στα
επίπεδα αναγνωρισμένων
κρατικών διπλωμάτων
γερμανικών A1, A2, B1.

Άριστη προετοιμασία για
τις εξετάσεις εισαγωγής
(Profil E) της Γερμανικής
Σχολής Αθηνών.

Εκμάθηση των αγγλικών
ως δεύτερης γλώσσας.

40 Χρόνια



Αχαρνών 66 - 145 61 Κηφισιά • Τηλ./Fax: 210 8083919-6825447
e-mail: v.manta.schule@gmail.com • www.manta-schul.com



Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Ένα μωρό που κλαίει και μια ξενυχτισμένη μητέρα που φοβάται ότι κάτι δεν κάνει καλά επιβεβαιώνουν τα σοφά λόγια του λαού: «κάθε αρχή και δύσκολη».

ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΜΑΜΑ

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Από την **Ελένη Ξανάκη**

«ΦΥΓΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΔΥΟ ΚΑΙ ΓΥΡΙΣΑΜΕ ΤΡΕΙΣ».

Η μαρτυρία μιας νέας μητέρας περιγράφει με τον καλύτερο τρόπο την αλλαγή της ζωής δύο ανθρώπων και την απαρχή μιας νέας περιόδου. Το λίγων ημερών μωρό που έρχεται στον κόσμο ζητά επίμονα τη φροντίδα τους. Και δεν θα σταματήσει να κλαίει αν δεν πάρει αυτό που θέλει: γάλα, ύπνο, καθαρή πάνα, ζέστη ή δροσιά, παρηγοριά στην αγκαλιά της μαμάς, όπου βρίσκει μια γνώριμη μυρωδιά, και το σημαντικότερο όλων: την ανταπόκριση.

Στην πράξη

Βιβλία, συμβουλές φίλων, εμμονές γιαγιάδων, όλα μπορούν να βοηθήσουν –ή και να μπλοκάρουν– τις προσπάθειες μιας μαμάς να φροντίσει σωστά το μωρό της.

Ευτυχώς, υπάρχουν οι ειδικοί, οι μαίες και οι παιδίατροι, η επίσκεψη των οποίων τις πρώτες ημέρες του ερχομού του μωρού στο σπίτι είναι λυτρωτική για τους νέους γονείς.

Η μαία θα έρθει ιδανικά την ημέρα της άφιξης του βρέφους, για να κάνει μαζί με τους γονείς μπάνιο στο μωρό και να μοιραστεί μαζί τους «επαγγελματικά μυστικά», όπως η γρήγορη αλλαγή πάνας και ο σωστός καθαρισμός της περιοχής, η περιποίηση του αφαλού, το κόψιμο των νυχιών κ.ά.

Ο παιδίατρος έρχεται συνήθως μέσα στην πρώτη εβδο-





μάδα, για να επαληθεύσει όλα όσα έχουν πει στους γονείς στο μαιευτήριο, να ζυγίσει το μωρό, να αποφανθεί αν τρέφεται σωστά και να δώσει τις δικές του οδηγίες.

Διατροφή: Ο μητρικός θηλασμός είναι ό,τι καλύτερο για την υγεία της μητέρας και του παιδιού: το γάλα δεν χρειάζεται ζέσταμα, η θηλή δεν χρειάζεται αποστείρωση, και δεν περνά κανείς από το ταμείο για όλα αυτά. Η μητέρα, ειδικά τον πρώτο καιρό, πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμη. Η χρήση θήλαστρου «σαμποτάρει» τον μητρικό θηλασμό, καθώς η θηλαστική κίνηση του βρέφους είναι αυτή που προκαλεί τη ροή αλλά και την παραγωγή περισσότερου γάλακτος. Αν για κάποιο λόγο το μωρό χρειαστεί συμπλήρωμα με βρεφικό γάλα, αυτό θα το υποδείξει και θα το συνταγογραφήσει ο παιδίατρος.

Αλλαγή πάνας: Οι πάνες ποτέ δεν είναι αρκετές, ειδικά τις πρώτες ημέρες που οι γονείς καταστρέφουν τις μισές. Επιλέξτε πάνες καλής ποιότητας, που δεν ερεθίζουν το δέρμα του μωρού, και φροντίστε να τις αλλάζετε τακτικά. Έτσι, θα αποτρέψετε όχι μόνο τα συγκάματα, αλλά και προβλήματα στο ουροποιητικό σύστημα του βρέφους, που πιθανόν να προκαλέσει η πολύωρη παραμονή της βρεγμένης πάνας. Βασικός κανόνας είναι το καλό πλύσιμο της περιοχής τουλάχιστον τις φορές που προηγείται κένωση και, κυρίως, καλό στέγνωμα. Μια κρέμα ή ένα λάδι προστασίας συμβάλλουν στην πρόληψη των συγκαμάτων.

Ντύσιμο: Ο κανόνας λέει ότι φοράτε στο μωρό σας ό,τι και στον εαυτό σας, ίσως και κάτι λιγότερο. Τον χειμώνα ντύστε το σαν «κρεμμύδι», ώστε να μπορείτε να αφαιρείτε σταδιακά το ρούχο που το ζεσταίνει παραπάνω από όσο θέλει. Επιλέξτε ρούχα «ασφαλή», χωρίς κορδόνια ή κουμπιά, που αποσπώνται

εύκολα, και με εύκολη πρόσβαση στην πάνα του.

Περιποίηση αφαλού: Το κομμάτι του ομφάλιου λώρου που παραμένει προσκολλημένο στον ομφαλό του νεογέννητου μωρού ξηραίνεται και πέφτει τις πρώτες 10-20 ημέρες. Μέχρι τότε καθαρίζετε με επιμέλεια την περιοχή με λίγο βαμβάκι ή μια γάζα ποτισμένη με οινόπνευμα.

Μπάνιο: Αν και το βραδινό μπάνιο ηρεμεί τα βρέφη και εξασφαλίζει έναν καλύτερο ύπνο, οι γιατροί δεν επιμένουν στο καθημερινό μπάνιο, καθώς αφυδατώνει τη βρεφική επιδερμίδα, και αντιπροτείνουν ένα καλό μπάνιο μέρα παρά μέρα. Για λόγους ασφαλείας, τις πρώτες ημέρες –που η νέα μαμά μπορεί να είναι αδύναμη– το μπάνιο καλύτερα να γίνεται από τη μαμά και ένα ακόμη άτομο.

Κόψιμο νυχιών: Αν φοβάστε να χρησιμοποιήσετε το ειδικό ψαλιδάκι με τις στρογγυλεμένες άκρες, μπορείτε να κόψετε τα νύχια που περισσεύουν με τα χέρια σας. Είναι τόσο μαλακά, που σίγουρα θα τα καταφέρετε.

Ζύγισμα: Οι περισσότεροι γονείς νοικιάζουν τη ζυγαριά για το ζύγισμα του μωρού, καθώς η διαδικασία δεν κρατά για πολύ και διαφέρει από βρέφος σε βρέφος. Η συχνότητα ζύγισης ορίζεται από τον παιδίατρο. Ένα μωρό που παίρνει βάρος, έχει κενώσεις και ούρα συνήθως ζυγίζεται μία φορά την εβδομάδα.

Ύπνος: Τρέφει τα μωρά, αλλά και τους φόβους των νέων μαμάρδων. Παρότι πρόσφατες έρευνες απενοχοποιούν τη στάση ύπνου για το Σύνδρομο Αιφνιδίου Θανάτου, ο παιδίατρος θα σας συμβουλεύσει να βάζετε το μωρό ανάσκελα ή σε πλάγια στάση.

Nutrition

bio-bébé®

Η γεύση της φύσης



βιολογικές βρεφικές κρέμες

Οι βιολογικές βρεφικές κρέμες bio-bebe® συμπληρώνουν
το διαιτολόγιο του μωρού σας από τον 4ο ή 6ο μήνα.

Γιατί βιολογικές κρέμες bio-bebe®;

- Περιέχουν μόνο βιολογικά συστατικά που αναπτύσσονται με ενεργειακά αποδοτικούς τρόπους.
- Τα συστήματα καλλιέργειας που ακολουθούνται είναι φιλικά προς το περιβάλλον.
- Όλες οι πρώτες ύλες καλλιεργούνται με τις αρχές της βιολογικής καλλιέργειας.



Η γεύση της φύσης... Ό,τι καλύτερο για το μωρό μου

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ✓ Χωρίς ζάχαρη | ✓ Χωρίς σιτάρι |
| ✓ Χωρίς αλάτι | ✓ Ελεύθερες γλουτένης |
| ✓ Χωρίς χρωστικές ουσίες | ✓ Χωρίς πρωτεΐνες γάλακτος |
| ✓ Χωρίς συντηρητικά | |



Cana Laboratories
Λεωφόρος Ηρακλείου 446,
14122 Νέο Ηράκλειο, Αττική
Τ. +30 210 2883314
E. healthcare@cana.gr
www.cana.gr

www.bio-bebe.gr



ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Τα νοσήματα του δέρματος είναι συχνά στα βρέφη και μπορεί να είναι μια σημαντική αιτία ανησυχίας για τους γονείς.

0-12 ΜΗΝΩΝ

ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Από τη **Μανθούλα Βαλάρη**

Παιδίατρο-Παιδοδερματολόγο, Διευθύντρια ΕΣΥ,
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

ΑΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ αυτής της ηλικίας είναι παροδικές και καλοήθειες, μερικές απαιτούν επίσκεψη σε γιατρό και, σπάνια, εργα-στηριακή διερεύνηση.

Τοξικό ερύθημα

Το τοξικό ερύθημα είναι ένα συχνό, καλόηθες εξάνθημα των νεογνών, που συνήθως εμφανίζεται τη 2η με 5η ημέρα ζωής. Αποτελείται από ερυθρωπές κηλίδες που εντοπίζονται στον κορμό, στο πρόσωπο, στην περιοχή της πάνας και στα άκρα (εκτός από τις παλάμες και τα πόδια). Η νόσος συνήθως υποχωρεί αυτόματα από μόνη της μέσα σε 2-3 ημέρες, ενώ σπάνια μπορεί να διαρκέσει έως 2 εβδομάδες. Δεν χρειάζεται καμία θεραπευτική αγωγή.

Ιδρώα

Η ιδρώα (εξάνθημα από ιδρώτα) είναι μια δερματοπάθεια που προκαλείται από την κατακράτηση ιδρώτα. Τα βρέφη εμφανίζουν ιδρώα κατά τις πρώτες εβδομάδες της ζωής τους, υπό συνθήκες όπως όταν είναι ντυμένα με πολλά ρούχα ή όταν το περιβάλλον είναι υπερβολικά θερμό με υψηλή υγρασία. Το εξάνθημα υποχωρεί χωρίς θεραπεία. Τα ελαφριά βαμβακερά ρούχα, το μπάνιο και

ο κλιματισμός συμβάλλουν στην αντιμετώπιση και στην πρόληψη της ιδρώας.

Αιμαγγειώματα

Τα αιμαγγειώματα είναι μια συλλογή από πλεονάζοντα αιμοφόρα αγγεία στο δέρμα. Συνήθως εμφανίζονται κατά τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του βρέφους και αυξάνονται γρήγορα κατά τη διάρκεια της βρεφικής ηλικίας. Από την ηλικία του ενός έτους και κατά την παιδική ηλικία αρχίζουν σιγά-σιγά να συρρικνώνονται, μέχρι να υποχωρήσουν τελείως. Τα βρίσκουμε σε ποσοστό περίπου 10% των βρεφών και είναι συχνότερα σε πρόωρα βρέφη και στα κορίτσια. Τα περισσότερα αιμαγγειώματα δεν χρειάζονται καμία θεραπεία, γιατί υποχωρούν από μόνα τους, και το μόνο που απαιτείται είναι προσεκτική παρακολούθηση. Θεραπεία με φάρμακα χρειάζονται τα αιμαγγειώματα που εμποδίζουν την όραση, την αναπνοή, την ακοή και τη σίτιση, και τα αιμαγγειώματα που προκαλούν έντονη παραμόρφωση του προσώπου.

Ατοπική δερματίτιδα

Η ατοπική δερματίτιδα, η οποία ονομάζεται και παιδικό έκζεμα, είναι μια φλεγμονώδης πάθηση του δέρματος, η οποία χαρακτηρίζεται από ξηρό, ερυθρό και έντονα

κνησμών δέρμα. Συνήθως αρχίζει όταν το παιδί είναι βρέφος, στην ηλικία μεταξύ 2 και 6 μηνών, και αρχικά εμφανίζεται στις παρειές, στο μέτωπο και στο κεφάλι, και επεκτείνεται και σε άλλα μέρη του σώματος. Το βράδυ τα βρέφη μπορεί να έχουν αιπνίες και ανησυχία από τον κνησμό. Συχνά υπάρχει και κάποιος άλλος στην οικογένεια με ατοπική δερματίτιδα, άσθμα ή αλλεργική ρινίτιδα. Κάποια (λίγα) βρέφη με ατοπική δερματίτιδα μπορεί να εμφανίσουν αλλεργίες σε ορισμένες τροφές, όπως στα αυγά και στο γάλα αγελάδας. Ξαφνική επιδείνωση της δερματίτιδας, δηλαδή όταν το δέρμα βγάζει υγρό και σχηματισθεί και κρούστα, οφείλεται σε μόλυνση από το μικρόβιο σταφυλόκοκκο. Για την αντιμετώπιση της ατοπικής δερματίτιδας συχνά εφαρμόζονται κρέμες που περιέχουν κορτιζόνη, επειδή μειώνουν την ερυθρότητα και τον κνησμό. Συνιστώνται καθημερινό μπάνιο και συχνή

εφαρμογή ενυδατικών κρεμών.

Πρέπει να αποφεύγεται η άμεση επαφή με συνθετικά, νάilon, μάλλινα ρούχα και κλινოსκεπάσματα, καθώς επίσης και με ερεθιστικές ουσίες, όπως τα σαπούνια, τα σαμπουάν, τα αφρόλουτρα και τα απολυμαντικά. Η ατοπική δερματίτιδα συνήθως υποχωρεί καθώς το παιδί μεγαλώνει.

Σμηγματορροϊκή δερματίτιδα

Η σμηγματορροϊκή δερματίτιδα στα βρέφη εκδηλώνεται με ένα λιπαρό-κίτρινου ή ερυθρού χρώματος- με λέπια εξάνθημα, το οποίο συνήθως εντοπίζεται στις περιοχές του σώματος που έχουν

μεγαλύτερη συγκέντρωση σμηγματογόνων αδένων, όπως στο τριχωτό της κεφαλής, στο πρόσωπο, στην οπισθοωπιαία περιοχή, στην περιγεννητική περιοχή και στις πτυχώσεις του σώματος. Το εξάνθημα χαρακτηρίζεται από την απουσία κνησμού και εμφανίζεται μεταξύ 2ης και 10ης εβδομάδας ζωής (συνήθως 3η ή 4η). Η αιτιολογία της σμηγματορροϊκής δερματίτιδας στα βρέφη είναι ακαθόριστη. Για την αντιμετώπιση της σμηγματορροϊκής δερματίτιδας του τριχωτού της κεφαλής του βρέφους συστήνεται ένα απαλό σαμπουάν για λούσιμο, ενώ του λουσίματος προηγείται η εφαρμογή ενός λαδιού για μωρά ή κρέμας που μαλακώνει τα λέπια. Η σμηγματορροϊκή δερματίτιδα υποχωρεί (σε 3-4 εβδομάδες) το αργότερο μέχρι τον 8ο μήνα ζωής. Αλληλοεπικάλυψη σμηγματορροϊκής δερματίτιδας και ατοπικής δερματίτιδας μπορεί να υπάρχει σε υψηλό ποσοστό.

Ερεθιστική δερματίτιδα στην περιοχή της πάνας

Η ερεθιστική δερματίτιδα στην περιοχή της πάνας στα βρέφη είναι ένα ερυθρό (κοκκινωπό) εξάνθημα, που οφείλεται στη φλεγμονή του δέρματος αυτής της περιοχής, λόγω ερεθισμού, και συχνά εμφανίζεται μεταξύ του 7ου και 12ου μήνα ζωής. Η αντιμετώπιση της ερεθιστικής δερματίτιδας στην περιοχή της πάνας στα βρέφη, στις περισσότερες περιπτώσεις, γίνεται με απλά μέτρα, όπως με τη συχνή αλλαγή πάνας, ειδικά αμέσως μετά από κένωση, τον καθαρισμό του δέρματος με ήπια-χωρίς αρώματα- σαπούνια και κρέμες φραγμού, όπως οξειδίου του ψευδαργύρου.

Συγγενείς μελανοκυτταρικοί σπίλοι

Οι μελανοκυτταρικοί σπίλοι, ή ελιές, είναι συχνοί στα νεογνά και βρέφη (περίπου 1%) και ονομάζονται συγγενείς μελανοκυτταρικοί σπίλοι. Οι περισσότεροι από αυτούς τους σπίλους είναι μικροί, αλλά σπάνια λίγοι μπορεί να είναι πολύ μεγάλοι. Οι μελανοκυτταρικοί σπίλοι έχουν χρώμα που κυμαίνεται από ανοιχτό μέχρι σκούρο καφέ. Οι συγγενείς μελανοκυτταρικοί σπίλοι δεν υποχωρούν καθώς το παιδί μεγαλώνει, ενώ υπάρχει μια πολύ μικρή πιθανότητα να αναπτύξουν μελάνωμα, έναν τύπο καρκίνου του δέρματος. Τα παιδιά με μεγάλους συγγενείς μελανοκυτταρικούς σπίλους έχουν λίγο μεγαλύτερο κίνδυνο για μελάνωμα. Οι περισσότεροι συγγενείς μελανοκυτταρικοί σπίλοι των παιδιών δεν χρειάζονται θεραπεία. Για κάποιους συγγενείς μελανοκυτταρικούς σπίλους μπορεί να χρειασθεί πλήρης χειρουργική αφαίρεση. Ελέγξτε τις ελιές του παιδιού σας κάθε μήνα και, εάν παρατηρήσετε αλλαγές στο χρώμα, στο σχήμα και στο μέγεθος (αυξάνει ταχύτητα) ή εάν υπάρχουν αιμορραγία, πόνος ή κνησμός και αναπτύσσονται νέα οζίδια, επισκεφθείτε τον γιατρό.



ΓΕΤΡΙΜΕΝΤ ΕΠΕ ΣΕΙΡΑ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ

SINUS RINSE PEDIATRIC KIT 25

Παιδιατρική συσκευή ρι-
νικής πλύσης με 25 προ-
ναμεμειγμένα φακελάκια
(για 25 χρήσεις) για παιδιά
από 5 ετών και άνω.

Διατίθεται και σε συσκευασία:
Sinus Rinse Pediatric Refill 120
Ανταλλακτικοί φακελίσκοι για 120 χρήσεις



Το **Sinus Rinse** (Pediatric) είναι μια φυσική θεραπευτική τεχνική, ένα σύστημα πλύσης και όχι ψεκασμού. Ο χρήστης έχει πλήρη έλεγχο της πίεσης-ροής με αποτέλεσμα να παρέχεται μέγιστος όγκος διαλύματος σε κάθε χρήση παράλληλα, προσφέροντας άνεση και αποτελεσματικότητα, ανάλογα με τις ανάγκες, τις ιδιαιτερότητες, και την μοναδικότητα του καθενός. Με τον τρόπο αυτό καλύπτεται όλη η ρινική κοιλότητα. Το διάλυμα κατά την εφαρμογή εξέρχεται από το άλλο ρουθούνι, χωρίς κατάποση του διαλύματος και των ρινικών εκκρίσεων. Το **Sinus Rinse** χρησιμοποιείται παγκοσμίως και έχει αποδειχθεί κλινικά ότι είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος θεραπείας και μείωσης των ρινικών συμπτωμάτων, όπως:

- Ρινικά συμπτώματα από κρύωμα, γρίπη & αλλεργική ρινίτιδα
- Ρινικές αλλεργίες & ρινική συμφόρηση
- Αίσθημα πίεσης στους παραρρινίους κόλπους & μπούκωμα της μύτης
- Οπισθορινική καταρροή
- Αλλεργίες από σκόνη, ατμούς, τρίχωμα ζώων, γρασιδί, γύρη, καπνό κλπ. στο σπίτι ή στο χώρο εργασίας
- Άσθμα

NASADROPS®

Αμπούλες πλύσεων
15ml με ειδικό
μαλακό άκρο
(ατραυματικό) και με
δυνατότητα χρήσης
ως πουάρ (συσκευή
αναρρόφησης) για
καθαρισμό της
μύτης.

Για ηλικίες από 6 μηνών και άνω.



Το **NasaDrops® Saline on the Go** είναι ένα αποστειρωμένο αλατούχο ρινικό διάλυμα, χωρίς συντηρητικά, που καταπραΰνει από το μπούκωμα και ενυδατώνει την ξηρή μύτη. Η κάθε συσκευασία περιέχει 15 αμπούλες πλύσεων των 15 ml με μαλακό ρύγχος (0.5oz), οι οποίες είναι βολικές για το σπίτι, το νηπιαγωγείο, το σχολείο, την παιδική χαρά, τα ταξίδια κτλ.

Το περιεχόμενο των 15 ml φυσιολογικού ορού της κάθε αμπούλας είναι αρκετό ώστε να έχετε μια ήπια ρινική πλύση

(στο παιδί σας) ακόμη και όταν υπάρχουν απώλειες υγρού.

Επίσης, λίγες σταγόνες φυσιολογικού ορού ενυδατώνουν την ρινική κοιλότητα.

Χρησιμοποιήστε το **NasaDrops® Saline on the Go®** για την ανακούφιση από:

- Ρινικές αλλεργίες και ξηρότητα
- Ρινική συμφόρηση
- Ρινικά συμπτώματα από τη γρίπη και το κρυολόγημα
- Ρινικό ερεθισμό από την επαγγελματική και οικιακή σκόνη, αναθυμιάσεις, τρίχωμα ζώων, γρασιδί, γύρη, περιβαλλοντικούς ρύπους.

SORELESS THROAT

Ανακούφιση από
τον πονόλαιμο
(φαρυγγίτιδα).



Το **Soreless** σπρέι λαιμού είναι μια αντλία ψεκασμού που προορίζεται να καλύψει τον λαιμό με ένα λεπτό λιπαρό στρώμα έλαιων με θεραπευτική δράση και έτσι να αποφεύγεται ή να μειώνεται ο πόνος στο λαιμό, να αποφεύγεται η ανάπτυξη των βακτηρίων στο λαιμό και να θεραπεύει τον κατεστραμμένο ιστό. Συνιστάται η χρήση του και για παιδιά άνω των 6 ετών.

- Ασφαλές και αποτελεσματικό
- Φίλικό στην χρήση
- Χωρίς συντηρητικά
- Χωρίς ζάχαρη

Συστατικά: Αμυγδαλέλαιο, Marjorm έλαιο, Μύρο, λάδι χαμομηλιού, έλαιο πορτοκαλιού, έλαιο δυόσμου, Mono-Ammonium, Glycyrrhizinate.

ΑΝΗΣΥΧΙΑ

ΚΟΛΙΚΟΙ Α' ΤΡΙΜΗΝΟΥ

Από την **Σάντου Αντίνα**

Παιδίατρο, Διευθύντρια ΕΣΥ,
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

ΚΟΛΙΚΟΙ Α' ΤΡΙΜΗΝΟΥ

Η αναστάτωση που προκαλούν στην οικογένεια είναι μεγάλη. Μην ανησυχείτε, συνήθως πρόκειται για κάτι τελείως ακίνδυνο που υποχωρεί μέχρι το τέλος του τρίτου-τέταρτου μήνα της ζωής του βρέφους.

ΟΙ ΚΟΛΙΚΟΙ του πρώτου τριμήνου, συχνό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν τα βρέφη, είναι επεισόδια έντονου και επίμονου κλάματος σε υγιή βρέφη ηλικίας έως τριών μηνών.

Πώς εκδηλώνονται;

Οι κολικοί έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά που μας βοηθούν να τους ξεχωρίζουμε από άλλες, λιγότερο «αθώες» καταστάσεις. Εμφανίζονται συνήθως μετά τη δεύτερη εβδομάδα ζωής του βρέφους, κατά τις απογευματινές ώρες και έχουν διάρκεια 2-3 ωρών. Το κλάμα του μωρού είναι αιφνίδιο, έντονο και συνεχές, το πρόσωπό του κοκκινίζει, η κοιλιά του είναι διογκωμένη και σφιγμένη, και τα πόδια του διπλωμένα στην κοιλιά. Το βρέφος με κολικούς παρηγορείται πολύ πιο δύσκολα σε σχέση με το βρέφος που εκδηλώνει φυσιολογικό κλάμα.

Τα αίτια

Τα αίτια δεν είναι γνωστά. Θεωρείται πιθανό ότι οι κολικοί οφείλονται σε αυξημένη κινητικότητα του εντέρου, σε υπερσφίτιση του βρέφους ή σε κατάποση μεγάλης ποσότητας αέρα κατά τη διάρκεια του γεύματος. Φαίνεται ότι η διατροφή της μητέρας καθώς και η ψυχολογία της οικογένειας (όπως το στρες) παίζουν τον ρόλο τους. Όμως, ίσως κάποια βρέφη να είναι απλώς επιρρεπή στην εμφάνιση κολικών.

Η θεραπεία

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία. Ο ιατρός θα εξετάσει το βρέφος, προκειμένου να αποκλειστούν άλλες σοβαρές καταστάσεις, και εφόσον δεν βρίσκει κάτι το παθολογικό, θα καθησυχάσει τους γονείς, διαβεβαιώνοντάς τους ότι πρόκειται για κάτι τελείως ακίνδυνο, το οποίο θα υποχωρήσει μέχρι το τέλος του τρίτου ή τέταρτου μήνα της ζωής του.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Για την ανακούφιση του βρέφους από τους κολικούς συστήνονται απλά μέτρα, όπως:

- > Το βρέφος να θηλάζεται στο στήθος ή με το μπιμπερό, έτσι ώστε να μην καταπίνει πολύ αέρα. Επίσης συστήνεται το συχνό ρέψιμο του βρέφους μετά το τάισμα.
- > Να αποφεύγεται η υπερσφίτιση.
- > Η θηλάζουσα μητέρα καλό είναι να αποφεύγει ορισμένες τροφές (καφέ, τσάι, σοκολάτα, καρυκεύματα, γαλακτοκομικά κ.ά.).
- > Τοποθέτηση του βρέφους μπρούμυτα πάνω στα πόδια της μητέρας ή τοποθέτηση ζεστών επιθεμάτων στην κοιλιά του κατά τη διάρκεια του επεισοδίου.
- > Η αγκαλιά της μητέρας σε ένα ήσυχο δωμάτιο και ένα ζεστό μπάνιο μπορούν να βοηθήσουν.
- > Σε περίπτωση που το βρέφος σιτίζεται με formula, μπορεί να γίνει δοκιμή αλλαγής γάλακτος με μερικώς υδρολυμένο βρεφικό γάλα για μία εβδομάδα. Η χορήγηση ειδικού γάλακτος να συνεχιστεί μόνο εάν υπάρχει βελτίωση των κολικών.
- > Μετά από συμβουλή του θεράποντα ιατρού, μπορούν να χορηγηθούν φυτικά σκευάσματα ή ροφήματα. Δεν συνιστάται φαρμακευτική αγωγή.

ΕΚΖΕΜΑ

ΑΤΟΠΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ

Από τον **Αλέξη Αλεξόπουλο**

Παιδίατρο-Παιδοδερματολόγο

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η ατοπική δερματίτιδα είναι μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος του δέρματος, που ακολουθεί πορεία με συχνές εξάρσεις και υφέσεις, επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών, εξαιτίας της ξηροδερμίας και του κνησμού που προκαλεί, και συχνά συνοδεύεται από έντονη συναισθηματική φόρτιση και σωματική καταπόνηση, λόγω της διαταραχής του ύπνου που επιφέρει. Συνήθως παρουσιάζεται στα πρώτα 5 χρόνια της ζωής του ασθενούς. Καθώς μεγαλώνει το παιδί, αρχίζει η απευαισθητοποίηση της νόσου, δηλαδή τα συμπτώματα γίνονται ηπιότερα, τα επεισόδια των εξάρσεων αραιώνουν και η ποιότητα της ζωής του βελτιώνεται σημαντικά.

Αίτια

Η αιτιολογία της ατοπικής δερματίτιδας είναι αρκετά σύνθετη. Περιλαμβάνει τη γενετικά καθορισμένη βλάβη

της επιδερμίδας, την ανοσολογική διαταραχή και την παθολογική αύξηση του αριθμού των μικροβίων πάνω στο δέρμα.

Θεραπεία

Η θεραπευτική προσέγγιση της ατοπικής δερματίτιδας πρέπει πάντοτε να εξατομικεύεται, προκειμένου να ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε παιδιού. Αυτή περιλαμβάνει αρχικά την αποφυγή των περιβαλλοντικών ερεθιστικών παραγόντων. Επίσης, η συστηματική χρήση ειδικών ενυδατικών μέσων σε περιόδους έξαρσης, αλλά και σε περιόδους ύφεσης, είναι επιβεβλημένη και αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της αποτελεσματικής θεραπείας.

Η σημασία της ενυδάτωσης: Η ενυδάτωση αποτελεί την πιο σημαντική παρέμβαση στη φροντίδα του ατοπικού δέρματος, καθώς αναπληρώνει την απώλεια των λιπιδίων



ΑΤΟΠΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ

Εμφανίζεται σε 15-20% των παιδιών, και μάλιστα το 80% των μικρών ασθενών θα εκδηλώσουν τα αρχικά συμπτώματα μέσα στα πρώτα 5 χρόνια της ζωής τους.



της επιδερμίδας, αποκαθιστά την ξηροδερμία, αντιμετωπίζει σε σημαντικό βαθμό τη φλεγμονή, μειώνει τον κνησμό και ενισχύει την ανθεκτικότητα του επιδερμικού φραγμού. Η εφαρμογή των μαλακτικών θα πρέπει πάντοτε να γίνεται εντός 3 λεπτών μετά το βραδινό μπάνιο, όταν το δέρμα είναι νωπό και, επομένως, πιο ανεκτικό στην τοπική εφαρμογή προϊόντων. Η ενυδάτωση πρέπει να είναι καθημερινή (του-

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- > Διατηρείτε τη θερμοκρασία του παιδικού δωματίου ιδανικά στους 20°C.
- > Προσέχετε να μην ιδρώνει το παιδί.
- > Πλένετε τα ρούχα του με υγρό απορρυπαντικό, χωρίς να κάνετε χρήση μαλακτικών.
- > Απομακρύνετε τις μάλλινες ίνες.
- > Φροντίστε για τον κατάλληλο αερισμό και υγρασία.
- > Θηλάζετε έως τους 6 μήνες και σταδιακά εισάγετε στερεές τροφές.
- > Κάνετε μπάνιο στο παιδί με χλιαρό νερό (32-34°C) με υποκατάστατο σαπουνιού (bath oil).
- > Το μπάνιο του να διαρκεί έως 10 λεπτά.
- > Σκουπίζετε το παιδί ταμponαριστά.
- > Ενυδατώνετε την επιδερμίδα του μέσα σε 3 λεπτά μετά το μπάνιο.

λάχιστον δύο φορές ημερησίως) ακόμα και στο φαινομενικά υγιές δέρμα. Η ποσότητα του ενυδατικού μέσου πρέπει να είναι άφθονη (200-250 ml/εβδομάδα σε περιόδους έξαρσης), ενώ η επιλογή της υφής του ενυδατικού μέσου εξαρτάται από τον τύπο του δέρματος, τη φάση της νόσου (έξαρση/ύφεση) αλλά και την εποχή. Σε κάθε περίπτωση, συστήνονται η χρήση ειδικών προϊόντων για ατοπικά δέρματα και η αποφυγή προϊόντων που περιέχουν αρωματικά, ερεθιστικές ουσίες ή αλλεργιογόνα.

Στεροειδή: Στη φάση έξαρσης απαραίτητη είναι η εφαρμογή τοπικού στεροειδούς σκευάσματος για βραχύ χρονικό διάστημα, προκειμένου να ελεγχθεί η φλεγμονή. Το είδος του κορτιζονούχου σκευάσματος (κρέμα ή αλοιφή), η ισχύς του, οι θέσεις εφαρμογής του, η δόση, ο χρόνος θεραπείας και η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του θα πρέπει να ορίζονται από γιατρό έμπειρο στη χρήση τοπικών στεροειδών, προκειμένου να αποφευχθούν οι ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Αντιισταμινικά: Χρησιμοποιούνται μόνο για τη βελτίωση του βραδινού ύπνου των παιδιών με ατοπική δερματίτιδα, μέχρι να ελεγχθεί η έξαρση της νόσου με την τοπική αντιφλεγμονώδη αγωγή, και δεν αποτελούν θεραπεία αντιμετώπισης του χρόνιου κνησμού.

Ο ειδικός γιατρός

Σε κάθε περίπτωση ατοπικής δερματίτιδας όπου τα συμπτώματα επιμένουν ή ανταποκρίνονται δύσκολα στην αγωγή, θα πρέπει να επανεξετάζεται το παιδί άμεσα από τον ειδικό γιατρό, για την επαναξιολόγηση της καταλληλότητας της αγωγής ή τον αποκλεισμό άλλων νοσημάτων (π.χ. υποκείμενες ανοσολογικές διαταραχές, σοβαρή τροφική αλλεργία, επιμόλυνση από έρπητα ή σταφυλόκοκκο).



Αφού ανακοινωθεί η διάγνωση του σακχαρώδους διαβήτη, τη σκυτάλη παίρνει η επισκέπτρια υγείας, για να εκπαιδεύσει το παιδί και τους γονείς.

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ:

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Από την **Άρτεμι Νικολού**

Επισκέπτρια Υγείας

Διαβητολογικό Κέντρο - Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού & Διαβήτη,
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Η ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ θα σταθεί στο πλευρό της οικογένειας, και ο ρόλος της δεν θα είναι μόνο εκπαιδευτικός ως προς τα πρακτικά θέματα, αλλά και συμβουλευτικός και ψυχοθεραπευτικός. Η εκπαίδευση γίνεται με βάση τις εξατομικευμένες ανάγκες του κάθε παιδιού (π.χ. ηλικία, μορφωτικό επίπεδο γονέων κ.λπ.). Τα δέκα βασικά σημεία της εκπαίδευσης περιλαμβάνουν:

1. Λειτουργία μετρητών σακχάρου και μετρήσεις

Απαιτούνται συνήθως 6-8 μετρήσεις την ημέρα: πριν και 2 ώρες μετά το γεύμα, καθώς και πριν από τον ύπνο. Περισσότερες μετρήσεις απαιτούνται σε ειδικές περιπτώσεις, όπως πριν από την άσκηση, όταν υπάρχει κίνδυνος υπογλυκαιμίας, ή σε ημέρες νόσου.

2. Μέθοδο μετρήσεων

Οι μετρήσεις γίνονται με ειδικούς σκαρφιστήρες στα άκρα, στο πλάι και στην κορυφή των δακτύλων. Προπ-

γούνται καλό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι και στέγνωμα ή τοπική αντισηψία με οινόπνευμα.

3. Ημερολόγιο αυτοελέγχου

Είναι το αναγνωστικό, το βιβλίο που «μαθαίνει» τον διαβήτη στο παιδί και στους γονείς του. Μέσω της αξιολόγησης των καταγεγραμμένων μετρήσεων, η οικογένεια μαθαίνει να τροποποιεί και να προσαρμόζει τις δόσεις ινσουλίνης στις καθημερινές ανάγκες του παιδιού.

4. Συντήρηση ινσουλίνης

Η ινσουλίνη διατηρείται στο ψυγείο μεταξύ 2-8°C. Εκτός ψυγείου, τα στυλό ινσουλίνης διατηρούνται περίπου έναν μήνα σε δροσερό μέρος, χωρίς να έρχονται σε επαφή με το ηλιακό φως ή με θερμαινόμενα σώματα.

5. Σημεία ενέσεων

Οι κλασικές θέσεις για τις ενέσεις είναι οι μπροί, οι

η μέτρηση σακχάρου
γίνεται...

Παιχνίδι διαπαιδαγώγησης!



**Δώστε παίζοντας, σωστά γνωστικά εφόδια στο παιδί σας,
ευαισθητοποιώντας το με εκπαιδευτικό τρόπο
σε βασικές έννοιες διαχείρισης του σακχάρου!**

Πολυ-εργαλείο εκπαίδευσης και μάθησης

Διατίθεται δωρεάν σε όλα τα παιδιατρικά διαβητολογικά κέντρα και ιατρεία,
με γνωμάτευση ιατρού, καθώς και σε επιλεγμένα φαρμακεία. Για περισσότερες
πληροφορίες αναφορικά με τη διάθεση του «παίζω και μετρώ®», καθώς
και για «κατ' οίκον εκπαίδευση», επικοινωνήστε μαζί μας.

Γραμμή Εξυπηρέτησης Διαβήτη:

801 11 44400 (από κινητό 210 9950 600)



Το **παίζω + μετρώ®** περιέχει:



GlucoMen áreo

(μετρητής, 50 ταινίες, στυλό και 25 ακίδες)

Το πρώτο σύστημα μέτρησης σακχάρου
που βεβαιωμένα πληροί όλες τις προδιαγραφές
ISO 15197:2013

Ακρίβεια, Επαναληψιμότητα, Αξιοπιστία



Βελόνες
πέννας ινσουλίνης
4mm x 32G
(10τμχ)

Ισοθερμική
θήκη με
παγοκύστη



Συσκευασία
με τρία (3) ζελέ
γλυκόζης άμεσης
απορρόφησης

Σύντομο
διατροφικό οδηγό



Επιτραπέζιο
εκπαιδευτικό παιχνίδι
«ΠΑΙΤΟ-ΛΙΧΟΥΔΙΣ®»
(γέμισε το πιάτο σου
ΥΓΙΕΙΝΑ!)

Σετ ζωγραφικής
με κηρομπογιές



ADDICTAD

βραχίονες, η άνω και η κάτω κοιλιακή χώρα και οι γλουτοί. Οι θέσεις των ενέσεων πρέπει να εναλλάσσονται, γιατί διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος λιποϋπερτροφίας («λοφάκια»). Όταν η ένεση γίνει σε περιοχή με λιποϋπερτροφία, η απορρόφηση της ινσουλίνης καθυστερεί, με αποτέλεσμα υψηλά επίπεδα σακχάρου.

6. Τεχνική της ένεσης

Η ένεση γίνεται στο υποδόριο λίπος, μεταξύ δέρματος και μυός. Εάν γίνει λανθασμένα –ενδοδερμικά ή ενδομυϊκά–, τότε αλλάζει ο τρόπος απορρόφησης της ινσουλίνης, με κίνδυνο να εμφανιστούν απρόβλεπτες τιμές σακχάρου. Η χορήγηση γίνεται πλέον με τα ειδικά στυλό (πένες ινσουλίνης), που διατίθενται σε διάφορους χρωματισμούς, ανάλογα με τον τύπο της ινσουλίνης, και πετυχαίνουν μεγαλύτερη ακρίβεια στη χορηγούμενη δόση.

αδυναμία συγκέντρωσης, ωχρότητα, επιθετικότητα, σύγχυση. Διορθώνεται με τη χορήγηση 15 γρ. γρήγορα απορροφήσιμων υδατανθράκων (μελιού, ζάχαρης, χυμού ή ταμπλετών γλυκόζης). Σε 15 λεπτά γίνονται εκ νέου μέτρηση και χορήγηση ενός μικρού γεύματος με «αργούς» υδατάνθρακες, για να διατηρηθεί το σάκχαρο σταθερό. Σε βαριά υπογλυκαιμία, ο ασθενής χρειάζεται τη βοήθεια τρίτων ή/και χάνει τις αισθήσεις του. Σε αυτή την περίπτωση, γίνεται ενδομυϊκή ή ένεση γλυκαγόνης, στο σημείο του γλουτού ή στον μηρό ή στο μπράτσο. Όταν ο ασθενής αρχίσει να ανακτά τις αισθήσεις του, αντιμετωπίζεται όπως και στην ήπια υπογλυκαιμία.

9. Μέτρηση κετόνης

Στα ούρα ή στο αίμα (όπου τα επίπεδα αυξάνονται ταχύτερα) γίνεται έλεγχος με ειδικές ταινίες, όταν οι



7. Αντλία ινσουλίνης – αισθητήρες γλυκόζης

Η αντλία συνεχούς υποδόριας έγχυσης είναι μια μικρή συσκευή που προσφέρει έναν εναλλακτικό τρόπο χορήγησης της ινσουλίνης. Δίνει τη δυνατότητα καταγραφής και αποθήκευσης των δεδομένων της θεραπείας του παιδιού, ενώ, σε συνδυασμό με τους αισθητήρες συνεχούς καταγραφής γλυκόζης, εξασφαλίζει την πληρέστερη παρακολούθηση της πορείας του παιδιού.

8. Αντιμετώπιση υπογλυκαιμίας

Η υπογλυκαιμία είναι μια επείγουσα κατάσταση, κατά την οποία το σάκχαρο είναι κάτω των 70 mg/dl. Μπορεί να εκδηλωθεί με νευρική κατάσταση, τρόμο, αίσθημα προκάρδιων παλμών (φτερουγίσμα), πονοκέφαλο, αδυναμία, κρύο ιδρώτα, αίσθημα πείνας,

τιμές σακχάρου στο αίμα σε δύο συνεχόμενες μετρήσεις είναι πάνω από 250 mg/dl.

10. Σχολική άσκηση

Η άσκηση έχει ευνοϊκή επίδραση στη ρύθμιση του διαβήτη, αλλά πρέπει να γίνεται όταν τα επίπεδα σακχάρου είναι ιδανικά 140-180 mg/dl. Για κάθε μισή ώρα άσκησης υπολογίζεται ένα ισοδύναμο υδατανθράκων (ένα ποτήρι γάλα ή μισό τοστ ή ένα φρούτο). Η αντιμετώπιση ωστόσο πρέπει να εξατομικεύεται. Στο σχολείο το παιδί μπορεί να συμμετέχει σε όλες τις εκδηλώσεις και δεν χρειάζεται να δείξουμε υπερπροστασία ή να έχουμε λιγότερες απαιτήσεις για τις επιδόσεις του. Πρέπει να καταβάλλεται κάθε προσπάθεια ώστε να μη διαφοροποιείται από τα άλλα παιδιά.

Όλα τα παιδιά απολαμβάνουν ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ

Wish
Προϊόντα
Υγιεινής Διατροφής



Η Νέα σειρά Προϊόντων Wish χωρίς την προσθήκη ζάχαρης ήρθε για να ενθουσιάσει μικρούς και μεγάλους. Απολαύστε τη μοναδική γκοφρέτα **Wish Bite**, την πιο τραγανή μπάρα δημητριακών με σοκολάτα γάλακτος **Wish Crunchy** και το σοκολατένιο ρόφημα **Wish ChocoDrink**.

Για ακόμα μια φορά, η Wish εκπληρώνει την **Ευχή** για Υγεία και Απόλαυση.

Διατίθενται σε Επιλεγμένα Καταστήματα Διατροφής και Φαρμακεία
ATCARE ΕΠΕ • Τ. 210 5783080 • www.wish-snacks.gr •  [wishbars](https://www.facebook.com/wishbars)



Bite



Γκοφρέτα
Σοκολάτας Γάλακτος
με Γέμιση Πραλίνας
Χωρίς την
Προσθήκη Ζάχαρης

Crunchy



Τραγανή Μπάρα
Σοκολάτας Γάλακτος
Χωρίς την
Προσθήκη Ζάχαρης

Choco Drink



Ρόφημα Σοκολάτας
Χωρίς την
Προσθήκη Ζάχαρης



ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Από την **Κατερίνα Πανουσοπούλου**

Λογοθεραπεύτρια MSc, Ψυχολόγο ΒΑ,
Επιστημονική Συνεργάτιδα Α' Παιδιατρικής Κλινικής
Πανεπιστημίου Αθηνών, Μονάδα Αναπτυξιακής
& Συμπεριφορικής Παιδιατρικής
c.panoutsopoulou@hotmail.com

Τι γίνεται στις περιπτώσεις που το παιδί
μεγαλώνει αλλά δεν έχει μιλήσει ακόμη;

ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΟΜΙΛΙΑΣ

ΟΤΑΝ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΚΑΘΥΣΤΕΡΕΙ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙ,

είναι χρήσιμο οι γονείς να γνωρίζουν πότε να ζητήσουν συμβουλές ή και βοήθεια από έναν ειδικό. Στην περίπτωση αυτή, ένας έλεγχος ακοής είναι επιβεβλημένος, ακόμη και από πολύ μικρή ηλικία, κυρίως εάν υπάρχουν ενδείξεις ότι το παιδί δεν ανταποκρίνεται στους ήχους του περιβάλλοντος ή στην ομιλία. Μερικά παιδιά παρουσιάζουν καθυστέρηση στην ανάπτυξη του λόγου και της ομιλίας τους χωρίς προφανή αίτια. Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις, η καθυστέρηση ομιλίας μπορεί να αποτελεί μέρος μιας αναπτυξιακής δυσκολίας. Υπάρχουν κάποια βασικά ορόσημα στην ανάπτυξη του λόγου και της ομιλίας κατά τα 3 πρώτα χρόνια του παιδιού. Αν το παιδί διανύει αυτά τα ηλικιακά στάδια χωρίς να αναπτύσσει τις ανάλογες γλωσσικές του δεξιότητες, οι γονείς πρέπει να ζητήσουν την εκτίμηση ενός ειδικού (παιδιάτρου-αναπτυξιολόγου ή/και λογοθεραπευτή).

Είναι απαραίτητο οι γονείς να παρατηρούν ταυτόχρονα και τη συμπεριφορά του παιδιού, την ανταπόκρισή του στα κοινωνικά ερεθίσματα και τον τρόπο που παίζει, καθώς το παιχνίδι είναι βασικό στοιχείο στην ανάπτυξη των γλωσσικών του δεξιοτήτων.

Ο έγκαιρος εντοπισμός των γλωσσικών δυσκολιών και η κατάλληλη παρέμβαση μπορούν να φέρουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα και να απαλλάξουν το παιδί από περαιτέρω συναισθηματικές δυσκολίες.

ΤΑ ΟΡΟΣΗΜΑ

Από 12 μηνών

Το παιδί καταλαβαίνει απλές λεκτικές εντολές και αρχίζει να λέει τις πρώτες του λέξεις, συνήθως προς οικεία άτομα (μαμά, μπαμπά). Αναγνωρίζει και ανταποκρίνεται σταθερά στο άκουσμα του ονόματός του. Παίζει πλέον με παιχνίδια και τα χρησιμοποιεί ανάλογα με τη λειτουργία τους.

Από 18 μηνών

Είναι σε θέση να καταλαβαίνει απλές προτάσεις και να εκτελεί σωστά την εντολή που άκουσε, καθώς και να ονομάζει οικεία αντικείμενα. Παράλληλα εμπλουτίζει το λειτουργικό παιχνίδι.

Από 2 ετών

Ξεκινά να καταλαβαίνει πιο σύνθετες εντολές και να χρησιμοποιεί προτάσεις με 2-3 λέξεις. Στην ηλικία αυτή καταφέρνει να εμπλουτίζει καθημερινά το λεξιλόγιό του. Παρουσιάζει συμβολικό παιχνίδι (π.χ. προσποιείται ότι η μπανάνα είναι τηλέφωνο κ.ά.).

Από 3 ετών

Αρχίζει να καταλαβαίνει μικρές ιστορίες και να χρησιμοποιεί προτάσεις με περισσότερες από 3 λέξεις. Κάνει ερωτήσεις και είναι σε θέση να διατηρήσει έναν μικρό διάλογο με τους γονείς του.

115 25

Όπου υπάρχει τηλέφωνο
υπάρχει βοήθεια!

Πανελλαδική γραμμή & συμβουλευτικό κέντρο



Πανελλαδική γραμμή & συμβουλευτικό κέντρο

της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί»



**Ψυχολόγοι και Κοινωνικοί Λειτουργοί
απαντούν σε ερωτήματα εφήβων, γονέων και παιδιών.**

Παρέχουμε συμβουλευτική σε παιδιά, εφήβους και γονείς

Δεχόμαστε ανώνυμες καταγγελίες για περιστατικά κακοποίησης ανηλίκων

Παραπέμπουμε σε δημόσιους φορείς και υπηρεσίες για τα παιδιά

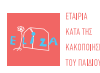
Πραγματοποιούμε δωρεάν συνεδρίες σε παιδιά, εφήβους και γονείς



Τα μέλη της Ένωσης 10 Σωματείων Μαζί για το Παιδί είναι:



εταιρεία προστασίας σπαστικών



Χορηγοί της Γραμμής 115 25:



**Συμβουλευτικό κέντρο
«Μαζί για το Παιδί»**

Κέντρο Αλληλεγγύης Αθήνας,
Δομοκού 2 και Φιλαδελφείας (έναντι Μετρό Στ. Λαρίσης)
Τ. 115 25, Email. 11525@mazigiatiopaidi.gr

Like us facebook.com/mazigiatiopaidi
Follow us @mazigiatiopaidi

ΜΕΤΑ ΜΕΣΗΜΒΡΙΑΣ ΡΟΧΑΛΗΤΟ & ΥΠΙΝΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ

Από τον **Αθανάσιο Καδίτη**

Επίκουρο Καθηγητή Παιδιατρικής - Πνευμονολογίας
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

ΡΟΧΑΛΗΤΟ & ΥΠΝΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ

Συχνά έχουν σοβαρές συνέπειες στην υγεία του παιδιού. Η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση του προβλήματος βελτιώνουν την ποιότητα ζωής του και αποτρέπουν την εμφάνιση δυσάρεστων επιπλοκών.

ΣΕ ΤΙ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΤΟ ΡΟΧΑΛΗΤΟ:

Ο γνώριμος σε όλους μας ήχος παράγεται κατά τη διάρκεια του ύπνου όταν ο αέρας που αναπνέουμε περνά με μεγάλη ταχύτητα μέσα από τον μισοαποφραγμένο μας φάρυγγα.

Ποια είναι η σχέση του ροχαλητού με την άπνοια στον ύπνο;

Το φαινόμενο της στένωσης (μερικής απόφραξης) του φάρυγγα συμβαίνει κατά επεισόδια. Ο φάρυγγας είναι ένας σωλήνας με μαλακά τοιχώματα. Στα άτομα με ροχαλητό τα τοιχώματα αυτά, κατά διαστήματα, πλησιάζουν το ένα το άλλο, μειώνοντας το μέγεθος του αυλού και ελαττώνοντας τη ροή του αέρα (επεισόδια υπόπνοιας). Κάποιες στιγμές, τα τοιχώματα του φάρυγγα ακουμπούν μεταξύ τους, με αποτέλεσμα την πλήρη απόφραξη του και την ολοκληρωτική διακοπή της ροής του αέρα. Τα επεισόδια αυτά οι γονείς του παιδιού που ροχαλίζει τα αντιλαμβάνονται ως άπνοιες. Συχνά, στη διάρκεια ενός τέτοιου επεισοδίου, το παιδί κάνει έντονη εισπνευστική προσπάθεια και φαίνεται να ασφυκτιά (αποφρακτική άπνοια).

Η άπνοια συνήθως τερματίζεται με την αλλαγή της θέσης σώματος του παιδιού (π.χ. γυρίζει στο πλευρό) ή μετά από σύντομο ξύπνημα. Το ροχαλητό που συνοδεύεται από συχνά επεισόδια άπνοιών και υποπνοιών είναι φαινόμενο παθολογικό, με ενδεχομένως σοβαρές συνέπειες στην υγεία του παιδιού.

Ποια παιδιά έχουν προδιάθεση για ροχαλητό και άπνοια στον ύπνο;

Παιδιά με μεγάλες αμυγδαλές και αδενοειδείς εκβλαστήσεις («κρεατάκια») έχουν τάση για στένωση του ανώτερου αεραγωγού στη διάρκεια του ύπνου και, επομένως, για ροχαλητό και άπνοια. Την ίδια τάση πα-

ρουσιάζουν και παιδιά με αλλεργική ρινίτιδα ή ρινικούς πολύποδες.

Με την ολοένα αυξανόμενη συχνότητα υπέρβαρων παιδιών και εφήβων, η άπνοια που σχετίζεται με την παχυσαρκία (στους ενήλικες η παχυσαρκία αποτελεί τον σημαντικότερο προδιαθεσικό παράγοντα για άπνοια κατά τον ύπνο) είναι πλέον και πρόβλημα της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας. Παιδιά με νευρομυϊκά νοσήματα ή με υποπλασία του προσωπικού κρανίου αποτελούν μία ακόμη πληθυσμιακή ομάδα με αυξημένη συχνότητα υπνικής άπνοιας.

Τι συνέπειες μπορεί να έχει στη ζωή του παιδιού η άπνοια στον ύπνο;

Η απόφραξη του φάρυγγα στη διάρκεια της νύκτας συχνά συνοδεύεται από χαμηλό οξυγόνο και υψηλό διοξείδιο του άνθρακα στο αίμα, επειδή παρεμποδίζεται κατά διαστήματα η ροή του αέρα προς τους πνεύμονες. Επιπλέον, το παιδί, προκειμένου να ανοίξει τον αποφραγμένο ανώτερο αεραγωγό, καταβάλλει υπερβολική εισπνευστική προσπάθεια ή ενδεχομένως ξυπνά, με αποτέλεσμα να διαταράσσεται η συνέχεια του ύπνου του. Οι παραπάνω διαταραχές μπορεί να αυξήσουν τις πιθανότητες εμφάνισης νευρολογικών εκδηλώσεων. Έτσι, τα παιδιά με ροχαλητό και άπνοιες έχουν συχνότερα δυσκολίες στο σχολείο ή είναι υπερκινητικά. Η παρουσία ροχαλητού έχει συσχετιστεί με αυξημένη πιθανότητα νυκτερινής ενούρησης, καθώς και με αυξημένη αρτηριακή πίεση. Τέλος, η χρόνια ρινική απόφραξη και η στοματική αναπνοή, που συχνά τη συνοδεύει, έχουν σε κάποιες περιπτώσεις επίδραση στη διαμόρφωση του κρανίου.

Πώς αντιμετωπίζεται η παιδική υπνική άπνοια;

Επειδή η συχνότερη αιτία υπνικής άπνοιας στα παιδιά

είναι οι μεγάλες αμυγδαλές και οι αδενοειδείς εκβλαστήσεις, η κλασική θεραπευτική αντιμετώπισή της είναι η αφαίρεσή τους. Η ανάγκη χειρουργικής επέμβασης κρίνεται από τον ωτορινολαρυγγολόγο, με βάση τη βαρύτητα των συμπτωμάτων και το μέγεθος των αμυγδαλών και των αδενοειδών εκβλαστήσεων. Παιδιά με ήπια συμπτώματα, φυσιολογικό μέγεθος αμυγδαλών και μέτριο μέγεθος αδενοειδών εκβλαστήσεων, και τα οποία δεν έχουν ένδειξη χειρουργικής θεραπείας, μπορούν να λάβουν κορτιζόνη με τη μορφή ρινικού σπρέι. Η θεραπεία αυτή, εφαρμοζόμενη για μερικές εβδομάδες, μπορεί να επιτύχει σμίκρυνση των αδενοειδών εκβλαστήσεων, και άρα να προσφέρει σημαντική ανακούφιση των συμπτωμάτων. Παχύσαρκα παιδιά ή παιδιά με νευρομυϊκά νοσήματα τα οποία δεν έχουν μεγάλες αμυγδαλές και αδενοειδείς εκβλαστήσεις, αλλά παρουσιάζουν σοβαρή άπνοια στον ύπνο, αντιμετωπίζονται όπως και οι ενήλικες: στη διάρκεια του ύπνου χρησιμοποιείται συσκευή με ρινική μάσκα, που βοηθά στη διάνοιξη του κλειστού αεραγωγού. Η τεχνική αυτή έχει ως αποτέλεσμα την εξαφάνιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με την αποφρακτική άπνοια.

Ποιες εξετάσεις βοηθούν στην εκτίμηση της βαρύτητας του προβλήματος;

Πολύ συχνά οι πληροφορίες που παρέχουν οι γονείς για τη βαρύτητα των συμπτωμάτων είναι ανακριβείς. Αυτό είναι αναμενόμενο, αφού είναι εξαιρετικά δύσκολο να παρακολουθείται το παιδί σε όλη τη διάρκεια του ύπνου του. Αλλά και ο κάθε γονιός ενδεχομένως να έχει διαφορετική εκτίμηση για τη βαρύτητα των συμπτωμάτων που παρατηρεί στο παιδί του. Σήμερα, για την αξιολόγηση της βαρύτητας της απόφραξης του αεραγωγού είναι διαθέσιμες αρκετές διαγνωστικές μέθοδοι, όπως:

Η πολυκαταγραφική μελέτη της αναπνοής στον ύπνο:

Το παιδί κοιμάται για μία νύκτα στο Εργαστήριο Ύπνου μαζί με τον γονιό του. Με τη βοήθεια εξωτερικών αισθητήρων, που δεν είναι ενοχλητικοί για το παιδί, καταγράφονται οι αναπνευστικές κινήσεις του θώρακα και της κοιλιάς, η ροή του αέρα από τη μύτη και το στόμα, η περιεκτικότητα του αίματος σε οξυγόνο και η ηλεκτροεγκεφαλογραφική δραστηριότητα. Η μελέτη ύπνου επιτρέπει την ακριβή αξιολόγηση της βαρύτητας και της συχνότητας των επεισοδίων άπνοιας.

Η εξέταση με εύκαμπο ρινοφαρυγγοσκόπιο: Εκτελεί-



ται από τον ωτορινολαρυγγολόγο, ο οποίος με τη βοήθεια λεπτού οργάνου, που θυμίζει εύκαμπο μακαρόνι, μπορεί να εκτιμήσει οπτικά το μέγεθος των αδενοειδών εκβλαστήσεων.

Η μαγνητική τομογραφία ανώτερου αεραγωγού: Εφαρμόστηκε αρχικά για ερευνητικούς σκοπούς, σήμερα όμως είναι διαθέσιμη για χρήση στην καθημερινή κλινική πράξη σε περιστατικά στα οποία υπάρχει αμφιβολία όσον αφορά τη βαρύτητα της απόφραξης του αεραγωγού. Με εξαιρετική ακρίβεια και χωρίς έκθεση σε ακτινοβολία, η εξέταση παρέχει εικόνες του αεραγωγού και ανιχνεύει τα σημεία στα οποία υπάρχει απόφραξη από «κρεατάκια» ή μεγάλες αμυγδαλές.



SNUZA Go & SNUZA Hero **Φορητές Μίνι Συσκευές Παρακολούθησης - Πρόληψης** **Βρεφικής Άπνοιας με Ειδοποίηση και Δόνηση**

Παρακολουθούν τη δύναμη και τον ρυθμό κάθε αναπνοής του μωρού. Ο ιδιαίτερα ευαίσθητος αισθητήρας τους ανιχνεύει την παραμικρή κίνηση της κοιλιάς του μωρού. Εάν η αναπνοή του εξασθενήσει ή είναι αργή (κάτω από 8 αναπνοές/λεπτό) ή δεν υπάρξει κίνηση για 15", ενεργοποιείται ηχητικός και οπτικός συναγερμός (SNUZA Go) ή απαλή δόνηση (SNUZA Hero). Συνήθως η απαλή δόνηση επαναφέρει την αναπνοή του μωρού. Σε άλλα 5" χωρίς κίνηση, η συσκευή ειδοποιεί με το βομβητή της, ενώ ενεργοποιείται ηχητικός και οπτικός συναγερμός (SNUZA Hero).

Η Νο1 ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΩΝ ΓΙΑ ΠΡΩΩΡΑ ΜΩΡΑ & ΜΩΡΑ ΜΕ ΓΑΣΤΡΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ

Χαρακτηριστικά:

- Μικρή, φορητή συσκευή που στερεώνεται με κλιπ στην πάνα του μωρού.
- Δόνηση μετά από 15" (μόνο SNUZA Hero)
- Χωρίς επικίνδυνα καλώδια, ιμάντες, σύρματα, συνδέσεις ή ξεχωριστούς αισθητήρες.
- Με ηχητικό και οπτικό συναγερμό.
- Ένδειξη κίνησης αναπνοής του μωρού
- Χωρίς προσβάσιμες μπαταρίες.
- Πανεύκολη στη χρήση.
- Διεθνώς αναγνωρισμένη & βραβευμένη.



URSafe

... εκεί που δε φτάνει η αγκαλιά σας

e-shop: www.ursafe.gr

Λ. Κηφισίας 194 & Λαλέχου 1, Νέο Ψυχικό
Τηλ. 210 677 7921 / e-mail: info@ursafe.gr



ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΚΑΙΡΟΙ

Πώς ο δυτικός τρόπος ζωής επηρεάζει
την υγεία των παιδιών μας;

ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΚΑΙΡΟΙ

Από την **Κατερίνα Σαλαβούρα**

Παιδίατρο, Επιμελήτρια Α'
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

ΔΥΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ονομάζεται ο τρόπος ζωής που παγιώθηκε κατά τη βιομηχανική επανάσταση, στις αρχές του 19ου αιώνα. Σήμερα χαρακτηρίζεται από αστικοποίηση, oligομελείς οικογένειες, πρότυπα έτοιμης και γρήγορης διατροφής, περιορισμένη έκθεση στο φυσικό περιβάλλον, ελαττωμένη φυσική δραστηριότητα, καθιστική ζωή και εργασία, μετακίνηση πληθυσμών και παροχή κοινωνικών υπηρεσιών και υπηρεσιών υγείας.

Το «αποστειρωμένο» περιβάλλον

Η αστικοποίηση χαρακτηρίζεται, μεταξύ άλλων, και από τη ρύπανση: ρύπανση του νερού, ρύπανση της ατμόσφαιρας από τα μέσα μεταφοράς, τη θέρμανση και τη βιομηχανία, ρύπανση του εδάφους από τα βιομηχανικά λύματα, τις χημικές ουσίες και τα εντομοκτόνα από τις καλλιέργειες κ.ά.

Τα παιδιά «της Δύσης» τα πρώτα χρόνια της ζωής τους ζουν σε ένα «αποστειρωμένο» περιβάλλον με υπερβολική καθαριότητα. Το πόσιμο νερό απολυμαίνεται, οι περισσότερες τροφές αποστειρώνονται και το γάλα διατίθεται παστεριωμένο. Τα ίδια τα παιδιά εμβολιάζονται και γίνεται ευρεία χρήση αντιβιοτικών.

Οι οικογένειες είναι συνήθως oligομελείς. Συχνά δεν υπάρχει η ανάγκη να πάνε τα παιδιά στον παιδικό σταθμό και να έρθουν σε επαφή με άλλα παιδιά, ενώ ο χρόνος για παιχνίδι είναι περιορισμένος. Τα παιδιά συνήθως εκτίθενται από πολύ μικρά σε αυξημένες απαιτήσεις των γονιών καθώς και σε στρεσογόνα ερεθίσματα.

Αντίθετα, στη ζωή στο χωριό, που θεωρείται ο φυσικός και πιο «υγιεινός» τρόπος ζωής, πολλά βρέφη θηλάζουν μέχρι μεγάλη ηλικία και έχουν επαφή με το χώμα και τα ζώα, άρα εκτίθενται σε διάφορα μικρόβια που είναι ήπα παθογόνα.

Σήμερα γίνεται έντονη συζήτηση για το αν ο δυτικός τρόπος ζωής έχει μεταβάλει και τους φυσικούς εξελικτικά «συντρόφους» του ανθρώπου, δηλαδή τα μη παθογόνα μικρόβια και τις έλμινθες που αναπτύσσονται στο δέρμα, στο αναπνευστικό και κυρίως στο γαστρεντερικό σύστημα, το λεγόμενο μικροβίωμα. Τα μη παθογόνα αυτά βακτήρια μαζί με τις λοιμώξεις της πρώτης παιδικής ηλικίας βοηθούν στην εκπαίδευση του ανώριμου ανοσολογικού, ώστε αυτό να μάθει να διατηρείται σε ισορροπία.

Συγκεκριμένα, η ισορροπία αφορά την TH1/TH2



απάντηση, όπως και την ωρίμανση των φυσιολογικών ρυθμιστικών λεμφοκυττάρων. Διαταραχή της ισορροπίας αυτής οδηγεί είτε σε υπεραντιδραστικότητα, όπως συμβαίνει στα αλλεργικά νοσήματα με επικράτηση της TH2 απάντησης, είτε σε ανεπάρκεια των ρυθμιστικών συστημάτων και σε υπεροχή της TH1 απάντησης, που οδηγεί σε αυτοανοσία.

Η παραπάνω διατύπωση είναι γνωστή ως Υπόθεση της Υγιεινής, η οποία διατυπώθηκε για πρώτη φορά το 1998, για να εξηγήσει τις μεταβολές στην εμφάνιση ορισμένων νοσημάτων τα τελευταία 50 χρόνια, όπως τα αλλεργικά και τα αυτοάνοσα, συμπεριλαμβανομένου του σακχαρώδους διαβήτη της παιδικής ηλικίας, αλλά και νοσημάτων των ενηλίκων, όπως τα καρδιαγγειακά, η αθηρωμάτωση, η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II και το μεταβολικό σύνδρομο, ο καρκίνος, ακόμη και σοβαρά ψυχιατρικά νοσήματα, όπως η κατάθλιψη. Η υπόθεση αυτή ήταν απλοϊκή στη διατύπωσή της και εμφάνιζε αντικρουόμενες απόψεις. Δεν μπορούσε να ερμηνεύσει διαφορετικές παρατηρήσεις, όπως π.χ. γιατί κάποιες λοιμώξεις προστατεύουν και κάποιες είναι βλαπτικές, γιατί κάποιες λοιμώξεις στο αγροτικό περιβάλλον έχουν προστατευτικό ρόλο ενώ στο αστικό έχουν βλαπτικό ή γιατί οι ίδιες λοιμώξεις άλλοτε προκαλούν αλλεργία και άλλοτε αυτοανοσία. Η άποψη για την «εμβρυϊκή βάση των νοσημάτων του ενηλίκου» δείχνει

τη σημασία της επίδρασης του περιβάλλοντος κατά την ενδομήτρια περίοδο και τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός ανθρώπου.

Ο ήλιος

Η μειωμένη έκθεση στον ήλιο δεν είναι και τόσο αθώα. Η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου ενεργοποιεί διάφορους ανοσορρυθμιστικούς παράγοντες. Με την άμεση δράση του στο δέρμα ο ήλιος προάγει τη διαφοροποίηση ρυθμιστικών λεμφοκυττάρων στους περιφερικούς λεμφαδένες και καταστέλλει ανοσολογικές αντιδράσεις σε απομακρυσμένες περιοχές. Επιπλέον, συμμετέχει στην παραγωγή βιταμίνης D, που, εκτός από την ευεργετική δράση της στα οστά, έχει αποδειχθεί και σημαντικός παράγοντας στην άμυνα του οργανισμού. Μελέτες δείχνουν ότι η πλήρης ή η μερική έλλειψη βιταμίνης D αφορά το 38% του πληθυσμού παγκόσμια. Η έλλειψη αυτή έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση των γνωστών νοσημάτων της ραχίτιδας και της οστεοπόρωσης, αλλά και με την εμφάνιση του άσθματος, του σακχαρώδους διαβήτη τύπου I και II, αλλά και την πολλαπλή σκλήρυνση και ορισμένους καρκίνους (αιματολογικούς και μαστού).

Η διατροφή

Οι διαιτητικές συνήθειες του σύγχρονου ανθρώπου

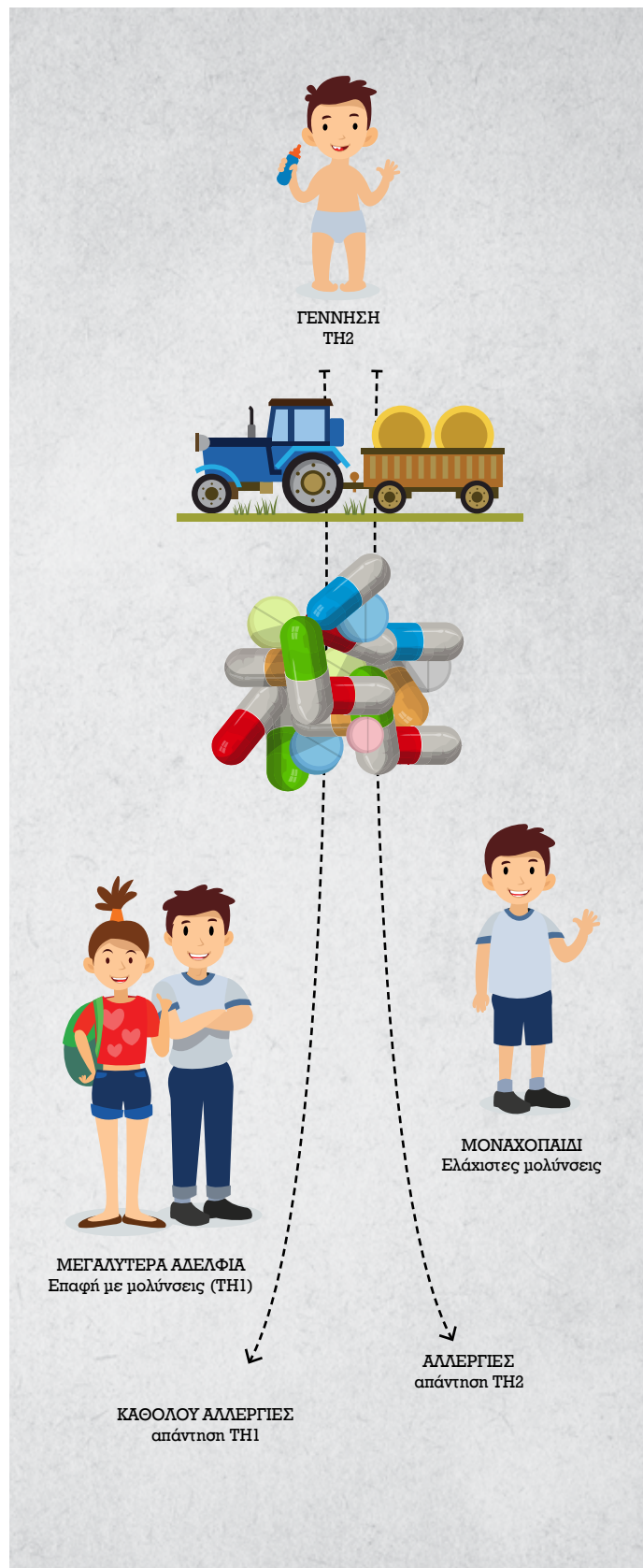
χαρκτηρίζονται από αυξημένη κατανάλωση αλατιού, ελαττωμένη κατανάλωση αντιοξειδωτικών, βιταμινών και στοιχειακών μετάλλων (κυρίως E, D, B12), φυλλικού οξέος και ψευδαργύρου, αυξημένη κατανάλωση πολυακόρεστων και ελαττωμένη κατανάλωση ψαριού. Η διατροφή αυτή έχει συσχετιστεί με την παχυσαρκία και το μεταβολικό σύνδρομο, αλλά, όπως αναφέραμε, και με τη διαμόρφωση του μικροβιώματος, την απελευθέρωση οξειδωτικών ριζών και την εμφάνιση χρόνιας φλεγμονής. Επίσης, ως μην ξεχνάμε την κατανάλωση χημικών με την τροφή μας, παρά τους διεθνείς κανόνες ασφάλειας τροφίμων. Η δίαιτα που είναι πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, ψάρια και περιέχει μικρή ποσότητα πολυακόρεστων συνδέεται με ελαττωμένο κίνδυνο φλεγμονωδών νοσημάτων και είναι γνωστή διεθνώς με τον όρο Μεσογειακή Διατροφή.

Το στρες

Είναι γνωστό ότι το στρες σχετίζεται με την εμφάνιση πολλών νοσημάτων. Η διατήρηση της σταθερότητας στον οργανισμό είναι απαραίτητη για την επιβίωση και ονομάζεται ομοιόσταση. Η σωστή λειτουργία του συστήματος είναι απαραίτητη για την αίσθηση καλής υγείας και ευχαρίστησης, την επίτευξη στόχων και για θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Αυτή η δυναμική ισορροπία διαρκώς απειλείται από εξωγενείς και ενδογενείς παράγοντες, πραγματικούς ή αντιληπτικούς, τα στρεσογόνα ερεθίσματα. Διαταραχές του συστήματος, είτε με τη μορφή ελαττωμένης είτε αυξημένης και παρατεταμένης απάντησης, προκαλούν νόσο.

Το γονίδιο

Ο όρος «περιβαλλοντική επιγενετική» εξηγεί τον μηχανισμό της συνεχούς αλληλεπίδρασης του οργανισμού με το περιβάλλον. Οι επιγενετικές αλλαγές είναι μικρές τροποποιήσεις στη ρύθμιση των γονιδίων που συσσωρεύονται. Πολλές φορές είναι δύσκολο να βρεθεί ο αιτιολογικός παράγοντας του περιβάλλοντος που τις προκαλεί. Η επιγενετική περιγράφεται ως η γέφυρα μεταξύ γονοτύπου - φαινοτύπου και δρα ως μεσολαβητής των περιβαλλοντικών επιδράσεων στην έκφραση των γονιδίων και στον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων νοσημάτων.



ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Από την **Ειρήνη Παπακωνσταντοπούλου¹** και τη **Βασιλική Γέρου-Engesaeth²**

1. Παιδίατρο, Επιστημονική Συνεργάτιδα

2. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Παιδιατρικής Αλλεργιολογίας

Μονάδα Παιδιατρικής Αλλεργιολογίας, Άσθματος και Φλεγμονής, Α' Παιδιατρική Κλινική
Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ

Ένα παιδί που φταρνίζεται και βήχει συχνά, που παρουσιάζει κνησμό στη μύτη ή συχνές ωτίτιδες μπορεί να έχει αλλεργική ρινίτιδα.

Η ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ είναι μία από τις πιο συχνές χρόνιες νόσους στα παιδιά. Η διαταραχή αυτή, όπως και το βρογχικό άσθμα, συχνά υποδιαγιγνώσκεται ή υποθεραπεύεται. Η αλλεργική ρινίτιδα που δεν θεραπεύεται επιβαρύνει σημαντικά την ποιότητα ζωής και την υγεία των παιδιών. Επιδεινώνει υπάρχον άσθμα ή προκαλεί εμφάνιση άσθματος στα παιδιά, γι' αυτό και θα πρέπει πάντα να θεραπεύεται.

Η αλλεργική ρινίτιδα είναι μια φλεγμονώδης κατάσταση του ρινικού επιθηλίου, όπου πολλά φλεγμονώδη κύτταρα παίζουν ρόλο. Για την εκδήλωσή της ευθύνονται κυρίως αερο-αλλεργιογόνα, όπως τα ακάρεα της σπιτικής σκόνης, η γύρη δένδρων ή θάμνων, το γρασίδι, τα επιθήλια ζώων και οι μύκητες. Στο 40% ασθενών με αλλεργική ρινίτιδα συνυπάρχει συμμετοχή των κατώτερων αεροφόρων αναπνευστικών οδών, ενώ 80-95% ασθενών με αλλεργικό άσθμα έχουν και αλλεργική ρινίτιδα. Έτσι, σήμερα είναι πλέον αποδεκτή η άποψη της μίας οδού, της μίας νόσου.

Η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να εκδηλωθεί με τυπικά για τη νόσο συμπτώματα, όπως παροξυσμικούς παρμούς, ρινική καταρροή και ρινικό κνησμό. Χαρακτηριστικός είναι ο αλλεργικός χαιρετισμός, δηλαδή η συχνή κίνηση τριβής της μύτης προς τα πάνω που κάνει το παιδί, με αποτέλεσμα να υπάρχει μία μόνιμη οριζόντια στυλιπνή γραμμή στην άκρη της μύτης. Επίσης, συχνή είναι η ρινική απόφραξη, με αποτέλεσμα το παιδί να αναπνέει κυρίως με το στόμα, να ροχαλίζει, να παρουσιάζει άπνοιες κατά τη διάρκεια του ύπνου ή να έχει μόνιμα κύκλους κάτω από τα μάτια. Τα συμπτώματα της νόσου μπορεί να έχουν εποχιακή ή ολοετή κατανομή, ανάλογα με τα αίτια που την προκαλούν. Η αθεράπευτη αλλεργική ρινίτιδα μειώνει την ποιότητα του ύπνου, με αποτέλεσμα το παιδί να παρουσιάζει υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας

και μειωμένη απόδοση στο σχολείο ή σε αθλητικές δραστηριότητες. Όμως, το παιδί με αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να παρουσιάζει μόνο άτυπα συμπτώματα, όπως βήχα, άσθμα που δεν βελτιώνεται, παρά τη φαρμακευτική αγωγή, κνησμό στον ουρανόστο, χρόνια ιγμορίτιδα με μειωμένη όσφρηση, κεφαλαλγίες, συχνές ωτίτιδες ή χρόνια εκκριτική ωτίτιδα με μειωμένη ακοή.

Η διάγνωση της αλλεργικής ρινίτιδας βασίζεται στο λεπτομερές ιστορικό και στην κλινική εξέταση του παιδίατρο, και ενισχύεται με ειδικές αλλεργιολογικές εξετάσεις που θα ζητήσει ο παιδοαλλεργιολόγος, όπως δερματικές δοκιμασίες (skin prick tests) ή εξετάσεις αίματος για ανεύρεση ειδικών αντισωμάτων έναντι αλλεργιογόνων.

Η θεραπεία που θα δώσει ο παιδοαλλεργιολόγος περιλαμβάνει την αποφυγή του αερο-αλλεργιογόνου, όπου είναι δυνατόν, τη χρήση φυσιολογικού ορού για καθάρισμα της μύτης, τοπικά και συστηματικά αντιισταμινικά νέας γενιάς (που δεν προκαλούν υπνηλία), ρινικά νεφελώματα κορτικοστεροειδών και αναστολείς υποδοχέων λευκοτριενίων, ξεχωριστά ή σε συνδυασμό, ανάλογα με τη βαρύτητα της αλλεργικής ρινίτιδας. Ειδικά τα ρινικά νεφελώματα κορτικοστεροειδών είναι πολύ αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση της φλεγμονής και η συστηματική τους απορρόφηση είναι περιορισμένη, ώστε να μην υπάρχουν παρενέργειες. Είναι σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν ότι η αγωγή θα πρέπει να λαμβάνεται καθημερινά, εάν έτσι συστήνεται από τον ειδικό, ενώ «διαλείμματα ή διακοπή» στην αγωγή μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια του ελέγχου της ρινίτιδας. Για περιπτώσεις που πληρούν συγκεκριμένα κριτήρια, ο παιδοαλλεργιολόγος μπορεί να συστήσει και θεραπεία απευαισθητοποίησης (υπογλώσσια ή υποδόρια ανοσοθεραπεία).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- > J. Bousquet, et al. Allergy 2008; 63 (Suppl. 86): 8–160
- > V. Gemou-Engaseath et al Pediatrics 2002 Feb; 109(2):E24.

- > Roberts G, et al. Allergy 2003; 58: 733-41
- > Santos CB, et al. Ann Allergy Asthma Immunol 2006; 97: 579-86

ΣΤΟ ΠΛΑΤΟ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΕΦΟΔΙΟ ΖΩΗΣ

Από την **Ιωάννα Τόκου**

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΕΦΟΛΙΟ ΖΩΗΣ

Η λέξη «βιταμίνη» προέρχεται από τη λατινική λέξη «vita», που σημαίνει ζωή. Αυτό από μόνο του δηλώνει πόσο απαραίτητες είναι για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας.

ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ,

οι οποίες βρίσκονται στα τρόφιμα σε πολύ μικρές ποσότητες, ενώ τις περισσότερες οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει. Ρυθμίζουν τον μεταβολισμό και βοηθούν τον οργανισμό να μετατρέψει τα λίπη και τους υδατάνθρακες σε ενέργεια. Ειδικά τα παιδιά στα πρώτα χρόνια της ζωής τους –που είναι και τα πιο σημαντικά– πρέπει να λαμβάνουν καθημερινά με τη διατροφή τους όλες τις απαραίτητες βιταμίνες, για τη θωράκιση της υγείας τους και τη σωστή ανάπτυξή τους.

Ανεπάρκεια

Σήμερα τα παιδιά σπάνια εμφανίζουν ανεπάρκεια βιταμινών, καθώς τρέφονται και μεγαλώνουν σε ένα φυσιολογικό οικογενειακό περιβάλλον. Ωστόσο, δεν είναι καθόλου σπάνιο να παρουσιάσουν μια μικρή έλλειψη, η οποία όμως μπορεί να διαπιστωθεί μόνο εργαστηριακά, χωρίς εμφανή συμπτώματα. Τέτοιο παράδειγμα είναι η έλλειψη της βιταμίνης D, μια έλλειψη που στη χώρα μας είναι –παραδόξως– αρκετά συχνή.

Η περιορισμένη λήψη βιταμινών μπορεί να προκαλέσει μια σειρά συμπτωμάτων, όπως μειωμένη ανάπτυξη, ατονία, έλλειψη

συγκέντρωσης, διαταραχές του μεταβολισμού που οδηγούν σε παχυσαρκία, δερματικές παθήσεις ή προβλήματα στην όραση.

Η λήψη τους

Τα παιδιά πρέπει να παίρνουν τις απαραίτητες βιταμίνες από μια ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή, που περιλαμβάνει:

1. Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως τυρί και γιαούρτι.
2. Άφθονα φρούτα και φυλλώδη πράσινα λαχανικά.
3. Πρωτεϊνούχες τροφές, όπως κοτόπουλο, ψάρι, κρέας και αυγά.
4. Προϊόντα ολικής άλεσης, όπως πλιγούρι, βρώμη, μη αποφλοιωμένο ρύζι κ.ά.

Η καλή διατροφή ξεκινά με το σερβίρισμα ποικιλίας ολόκληρων φρέσκων τροφών στο μέτρο του δυνατού. Για να δώσετε στα παιδιά σας περισσότερες βιταμίνες, εστιάστε σε περισσότερες κατηγορίες τροφίμων, και όχι απλώς σε μεγαλύτερη ποσότητα τροφής. Μοιράστε μια ποικιλία τροφών σε πολλά μικρά γεύματα και σνακ καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Εάν το παιδί σας δεν τρώει ένα συγκεκριμένο τρόφιμο ή μια ομάδα τροφίμων για μεγάλο διάστημα, απλώς επαναφέρετε το συγκεκριμένο τρόφιμο, ίσως μαγειρεμένο διαφορετικά, χωρίς ιδιαίτερη πίεση ανά τακτά διαστήματα.

ΧΡΗΣΙΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

> Πολλές φορές οι γονείς αναρωτιούνται αν το παιδί τους χρειάζεται να πάρει συμπλήρωμα βιταμινών και μετάλλων. Τις περισσότερες φορές βέβαια δεν είναι απαραίτητο. Ωστόσο, καλό είναι τα συμπληρώματα να δίνονται μόνο με τη σύμφωνη γνώμη του παιδίατρου και για μικρό χρονικό διάστημα.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Από την **Αρετή Παινέση**¹ και την **Ευαγγελία Κόλλια**²

1. BSc MSc(Med Sci), Κλινική Διατολόγο

2. MSc, Υπεύθυνη Διατολόγο του Τμήματος Κλινικής Διατολογίας

Αποτελεί πρότυπο Μεσογειακής Διατροφής, καθώς δεν είναι απλώς η πιο νόστιμη, αλλά και η πιο υγιεινή.

ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ «Μεσογειακή Διατροφή» δεν αναφερόμαστε σε μια συγκεκριμένη διαίτα, αλλά σε ένα διατροφικό πρότυπο που χαρακτήριζε τη διατροφή πληθυσμών σε γεωγραφικές περιοχές γύρω από τη Μεσόγειο θάλασσα, με έμφαση στην Κρήτη και στη νότια Ιταλία του 1960. Ο όρος καθιερώθηκε μετά τα ευρήματα της «Μελέτης των Επτά Χωρών», μιας εκτεταμένης ερευνητικής εργασίας του διάσημου καθηγητή Άλσεν Κις, η οποία επικεντρώθηκε στη σχέση ανάμεσα στη διατροφή, στις καρδιαγγειακές παθήσεις και στο προσδόκιμο ζωής. Τα αποτελέσματα της πολύχρονης αυτής μελέτης ανέδειξαν το αυξημένο προσδόκιμο ζωής των κατοίκων της Κρήτης, συγκριτικά με τον πληθυσμό των υπόλοιπων χωρών του δυτικού κόσμου. Έπειτα από αρκετά χρόνια, το 1993, μια επιτροπή ερευνητών στις ΗΠΑ, αξιοποιώντας τα στοιχεία μιας σειράς επιδημιολογικών μελετών που διερεύνησαν τις διατροφικές παραδόσεις

των πληθυσμών της Μεσογείου, δημιούργησε την πρώτη Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής.

Οι τροφές

Η Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί πρότυπο Μεσογειακής Διατροφής, καθώς, συγκριτικά με άλλες μεσογειακού τύπου δίαιτες, είναι πλουσιότερη σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά.

Ωστόσο, σε όλες τις μεσογειακού τύπου δίαιτες το ελαιόλαδο αποτελεί το μεγαλύτερο ποσοστό λίπους της διαίτας. Ως πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων (ολεικό οξύ) και αντιοξειδωτικών, έχει την ιδιότητα να μειώνει την LDL («κακή») χοληστερόλη, ενώ δεν μειώνει την προστατεϊνική

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΤΡΟΦΗ



HDL («καλή» χοληστερόλη). Βάση της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής αποτελούν τα μη επεξεργασμένα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί ολικής άλεσης, κριθαρένια παξιμάδια, ζυμαρικά και δημητριακά ολικής άλεσης, τραχανάς ξινός/γλυκός, μη-αποφλοιωμένο ρύζι), ενώ συχνή είναι και η κατανάλωση οσπρίων, περίπου 2-3 φορές την εβδομάδα.

Τα περισσότερα ελληνικά παραδοσιακά πιάτα περιέχουν μια ευρεία ποικιλία από λαχανικά και μυρωδικά, προσφέροντας συγχρόνως ένα μείγμα από φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, τα οποία μαζί με τα αντιοξειδωτικά του ελαιολάδου αποτελούν βασικά και πολύτιμα συστατικά της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής. Άλλωστε, η τόσο μεγάλη ποικιλία λαχανικών και μυρωδικών είναι που κάνει την Ελληνική Μεσογειακή δίαιτα να υπερέχει από τις άλλες μεσογειακού τύπου δίαιτες.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα ενός τέτοιου ελληνικού παραδοσιακού πιάτου είναι τα «καλοκαιρινά» γεμιστά,



που περιέχουν περισσότερα από δέκα διαφορετικά λαχανικά, όπως ντομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο, κολοκύθι, μελιτζάνα, κόκκινη πιπεριά, πράσινη πιπεριά, πατάτα, μυρωδικά (μαϊντανό, δυόσμο), καθώς και ελαιόλαδο. Στο πλαίσιο της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής, καταναλώνονται καθημερινά, αλλά σε μικρές ποσότητες, και γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γάλα, γιαούρτι φυσικής καλλιέργειας), προκειμένου ο οργανισμός να προσλαμβάνει το ασβέστιο που χρειάζεται από τις κατάλληλες πηγές, οι οποίες εξασφαλίζουν την καλύτερη απορρόφησή του. Καθημερινή είναι και η κατανάλωση μιας μεγάλης ποικιλίας από φρούτα εποχής.

Παράλληλα, ψάρια και πουλερικά καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση, με στόχο την παροχή πρωτεΐνης υψηλής βιολογική αξίας. Ειδικότερα, τα λιπαρά ψάρια, όπως η σαρδέλα, το σκουμπρί, η ρέγγα, ο μπακαλιάρος, καθώς και θαλασσινά, όπως το χταπόδι, το καλαμάρι και άλλα, είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, που προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα, από τη νόσο Alzheimer καθώς και από άλλους τύπους άνοιας. Αντίθετα, το κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί), το οποίο είναι πλούσιο σε κορεσμένο λίπος, καταναλώνεται σε πολύ μικρότερες ποσότητες, περίπου 2 φορές τον μήνα. Στη Μεσογειακή Διατροφή συχνή είναι επίσης η χρήση των μπαχαρικών και των καρυκευμάτων (ρίγανη, κανέλα, βασιλικός, θυμάρι, δεντρολίβανο).

Ο τρόπος ζωής

Αξίζει να αναφερθεί ότι αναπόσπαστο κομμάτι των συνθηκών και του τρόπου ζωής που σχετίζεται με το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής αποτελούν ο μεσημεριανός ύπνος για περίπου μισή ώρα, η καθημερινή φυσική δραστηριότητα, αλλά και η κοινωνικοποίηση του ατόμου.

Τα οφέλη

Με την Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή, η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπιδίων από μονοακόρεστα (ελαιόλαδο), αντί για υδατάνθρακες, μειώνει την LDL («κακή») χοληστερόλη, χωρίς να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην HDL και στα τριγλυκερίδια.

Ο αυξημένος βαθμός υιοθέτησης της μεσογειακού τύπου διατροφής αυξάνει το προσδόκιμο ζωής, σχετίζεται με τη χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, τον χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, τη μειωμένη συγκέντρωση LDL χοληστερόλης και τριγλυκερίδιων, καθώς και με τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, το μειωμένο σωματικό βάρος, τη χαμηλότερη πιθανότητα θανάτου από καρκίνο, τον μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διάφορων μορφών άνοιας και της νόσου Alzheimer και με τον χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης. Δυστυχώς, τα Ελληνόπουλα και οι γονείς τους σήμερα έχουν εγκαταλείψει την Ελληνική δίαιτα Μεσογειακού τύπου, αντικαθιστώντας τη με την ανθυγιεινή, δυτικού τύπου διατροφή, η οποία σχετίζεται με την αύξηση της παχυσαρκίας και της νοσηρότητας στα παιδιά και στους ενήλικες, όπως έχει αποδειχθεί τόσο σε παγκόσμιο επίπεδο όσο και στη χώρα μας. Είναι σημαντικό λοιπόν να υιοθετήσουν οι γονείς –που αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά τους– την Ελληνική δίαιτα Μεσογειακού τύπου, η οποία δικαίως θεωρείται η πιο υγιεινή, αλλά και η πιο νόστιμη!



«Ας μαγειρέψουμε» 12 παραδοσιακές συνταγές με λαχανικά.
Όλα τα λαχανικά που χρειάζεσαι, στις σωστές αναλογίες, μέσα σε ένα σακουλάκι.



Χωρίς συντηρητικά

www.barbastathis.com



Ω3 Ο ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Από την **Κατερίνα Σαλαβούρα**

Παιδίατρο, Επιμελήτρια Α'
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία»

Απαραίτητα για την καλή υγεία και την ανάπτυξη του οργανισμού.

ΤΑ Ω-3 ΕΙΝΑΙ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΠΟΥ ΑΝΗ- ΚΟΥΝ ΣΤΑ ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ.

Χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: το α-λινολενικό οξύ (ALA), το εικοσιπεντανοϊκό οξύ (EPA) και το δοκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA). Το πρώτο το βρίσκουμε σε φυτικά τρόφιμα, ενώ τα άλλα δύο περιέχονται σε ψάρια και θαλασσινά. Ανήκουν στα «καλά» λιπαρά οξέα της διατροφής, λόγω των αντιφλεγμονωδών και αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων τους.

Πού βρίσκονται

Τροφές πλούσιες σε ω-3 είναι τα «παχιά» ψάρια που ζουν σε κρύο νερό, όπως ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί και ο γαύρος. Λινολενικό οξύ περιέχεται επίσης και σε φυτικές τροφές, κυρίως στο καρύδι και σε άλλους ξηρούς καρπούς, στο σπανάκι, στο μπρόκολο, στη σόγια, στο λάδι από canola και στο λάδι από λινάρι. Η σύγχρονη διατροφή στις δυτικοποιημένες κοινωνίες είναι πλούσια σε λιπαρά και γλυκόζη, που είναι οι κυριότερες πηγές ενέργειας. Τα τελευταία 15 χρόνια η διατροφή του ανθρώπου περιλαμβάνει 28-42% της ολικής ενέργειας από λιπαρά (σε σχέση με 20-30% που περιλάμβανε παλαιότερα), γεγονός που μεταφράζεται σε πρόσληψη 128 γρ. λίπους την ημέρα. Η κατανάλωση λιπαρών περιλαμβάνει και τα λεγόμενα «κακά» λιπαρά, τα οποία προέρχονται από τα γαλακτοκομικά και το κρέας, και είναι κυρίως κορεσμένα, όπως και από την κατανάλωση φυτικών ελαίων, που είναι τα ω-6 πολυακόρεστα (PUFA) και περιλαμβάνουν μόνο λινολενικό οξύ.

Τα οφέλη

Τα λιπαρά οξέα είναι η πιο σημαντική πηγή ενέργειας για τη λειτουργία του οργανισμού. Επιπλέον, ενσωματώνονται –με τη μορφή φωσφολιπιδίων– στην κυτταρική μεμβράνη και αποτελούν δομικά συστατικά του κυττάρου. Τα λιπαρά της κυτταρικής μεμβράνης ελέγχουν τη λειτουργία του κυττάρου, ενεργοποιώντας σημαντικές οδούς που έχουν σχέση με τον μεταβολισμό και την άμυνα (όπως π.χ. την οδό

NK-FB, την παραγωγή προσταγλανδινών και λευκοτριενίων, που αποτελούν παράγοντες φλεγμονής). Η περιεκτικότητα της κυτταρικής μεμβράνης σε «καλά» και «κακά» λιπαρά, που εξαρτάται από τη διατροφή, ελέγχει διαφορετικές μεταβολικές οδούς μέσα στο κύτταρο. Με απλά λόγια, από τα παραπάνω φαίνεται ότι τα ω-3 συμμετέχουν στην καταστολή σημαντικών μεταβολικών οδών στον οργανισμό, που έχουν σχέση με τη φλεγμονή. Αντίθετα, η δίαιτα που είναι φτωχή σε ω-3 οδηγεί σε φλεγμονώδεις καταστάσεις, όπως το μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο συνδέεται με την αντίσταση στην ινσουλίνη και τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, όπως και με την αθηρωμάτωση, που στους ενήλικες οδηγεί σε εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια.

Τα τελευταία χρόνια η έλλειψη των ω-3 από τη διατροφή έχει συνδεθεί με νευροεκφυλιστικά νοσήματα, όπως ο αυτισμός, η νόσος Alzheimer και η άνοια της γεροντικής ηλικίας, και σε κάποιες μελέτες με τη μειωμένη μαθησιακή ικανότητα. Επίσης, λόγω των αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων των ω-3, θεωρείται ότι, όταν αυτά περιέχονται στη διατροφή της μητέρας κατά τη διάρκεια της κύησης και του βρέφους τα πρώτα χρόνια της ζωής του, προφυλάσσουν από διάφορα νοσήματα, όπως το άσθμα και τα αυτοάνοσα.

Οι εμπλουτισμένες τροφές

Λόγω της ευεργετικής δράσης των ω-3, η σύγχρονη βιομηχανία παράγει, εκτός από τα πρόσθετα διατροφής, και τροφές εμπλουτισμένες σε ω-3, όπως το ψωμί, οι χυμοί, τα αλλαντικά και τα τυριά. Επίσης, πουλερικά και ζώα εκτρέφονται με φύκια και ιχθυέλαια, για να αυξηθεί η περιεκτικότητά του κρέατος, του αυγού και του γάλατος σε ω-3. Πολύ συχνά, μάλιστα, με ω-3 εμπλουτίζονται παιδικές τροφές και, κυρίως, γάλατα. Θα πρέπει όμως να είναι γνωστό ότι οι επιστημονικές μελέτες δίνουν αμφιλεγόμενα αποτελέσματα για τις ευεργετικές επιδράσεις αυτής της παρέμβασης στον οργανισμό.



Α' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

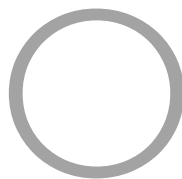
Θηβών και Λεβαδίας, 115 27, Γουδί
Τηλεφωνικό Κέντρο: 213 2013244
Γραμματεία: 210 7467129 - 210 7467130
Fax: 213 2013237

ΜΙΑ ΓΩΝΙΑ ΕΛΠΙΔΑΣ

Δεν υπάρχει ίσως πιο συγκινητικό μέρος από ένα νοσοκομείο παιδών. Είναι εκεί όπου γονείς και παιδιά, γεμάτοι αγωνία και ελπίδα, εναποθέτουν το άμεσο και βραχυπρόθεσμο μέλλον τους. Από το 1901 που ξεκίνησε να λειτουργεί, το Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία», το μεγαλύτερο παιδιατρικό νοσοκομείο της χώρας και ένα από τα μεγαλύτερα της Ευρώπης, κάνει τα πάντα για να φροντίσει, να περιθάλψει και, κυρίως, να ιατρέψει τους μικρούς του φίλους και παράλληλα οι γονείς να νιώσουν άνετα και, κυρίως, ασφαλείς. Με 750 κλίνες νοσηλείας, δέχεται παιδιά ηλικίας μέχρι 14 ετών και σε ειδικές περιπτώσεις μεγαλύτερης ηλικίας. Στο νοσοκομείο λειτουργεί η Α' Παιδιατρική Κλινική, το Χωρέμιο Ερευνητικό Εργαστήριο, το Εργαστήριο Ιατρικής Γενετικής και η Παιδοψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, ενώ στις εγκαταστάσεις του φιλοξενείται και το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού. Στόχος όλου του προσωπικού με τις υπεράνθρωπες πολλές φορές προσπάθειες που καταβάλλει, είναι να παρέχει υπηρεσίες υψηλής ποιότητας και να καλύπτει ακόμα και τα πιο δύσκολα περιστατικά, δίνοντας ελπίδα στις οικογένειες που το χρειάζονται, λειτουργώντας πάντα με συνέπεια και ευθύνη απέναντι στις ανάγκες των μικρών ασθενών και φίλων.



Ένα παιχνίδι μπορεί να αλλάξει τον κόσμο



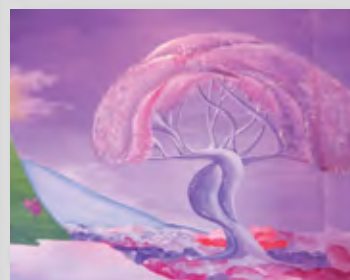
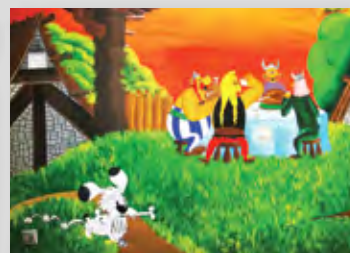
Βάιος Κουρκάκης, αντιπρόσωπος της Plan Toys® στην Ελλάδα, είχε πάντα αδυναμία στα παιδιά, το μέλλον του κόσμου. Το 1990, μετά από πολυετή έρευνα, ανακάλυψε στη Νυρεμβέργη την Plan Toys, την εταιρεία ξύλινων οικολογικών παιχνιδιών, κατασκευασμένα από γερασμένα καουτσουκόδεντρα (που αλλιώς θα κόβονταν) και σχεδιασμένα από τον αρχιτέκτονα Vitoöl Viraponsavan. Το 1991 έγινε ο κύριος αντιπρόσωπος της Plan Toys® στη χώρα, αναπτύσσοντας ένα δίκτυο 100 σημείων πώλησης των οικολογικών παιχνιδιών σε όλη τη χώρα και μόλις εγκαινίασε ένα νέο κατάστημα στο κέντρο της Αθήνας, Ιπποκράτους 10-12. Η Plan Toys® έχει καθιερώσει τη χρήση ξύλου ειδικά επεξεργασμένου, χωρίς βακτήρια και μικροοργανισμούς, ενώ για τη συναρμολόγηση των παιχνιδιών χρησιμοποιείται μη τοξική κόλλα, χωρίς φορμαλδεΐδη και τοξικές βαφές, με βάση το νερό χωρίς βαρέα μέταλλα. Σε όλες τις εκτυπώσεις χρησιμοποιούνται μελάνι σόγιας και μελάνι που έχει ως βάση το νερό.

www.plantoys.gr

Στους τοίχους του παιδικού δωματίου

Η Αγγελική Κουμούση ζωγραφίζει στους τοίχους του παιδικού δωματίου την εικόνα που ονειρεύονται παιδιά και γονείς. Είτε πρόκειται για μια σκηνή από τον Αστερίξ, ένα παραμύθι είτε οτιδήποτε άλλο επιθυμεί ο μικρός πελάτης της, η καλλιτέχνης το αποτυπώνει επαγγελματικά σε τοιχογραφία μέσα σε λίγες μέρες μετατρέποντας το δωμάτιο σε παραμυθένιο σκηνικό.

Αγγελική Κουμούση
Τηλ. 6993843314



ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ

Το Παίζω και Μετρώ είναι ένα πρωτοποριακό πολυ-εργαλείο εισαγωγής των παιδιών στη διαχείριση του διαβήτη. Το καλαίσθητο παιδικό βαλιτσάκι περιέχει όλα όσα χρειάζεστε για αξιόπιστη μέτρηση σακχάρου (τον πρώτο μετρητή σακχάρου GlucoMen neo που πληροί όλες τις προδιαγραφές ISO 15197:2013 και διαθέτει τεχνολογία NFC ανέπαφης μεταφοράς δεδομένων), ενώ παίζοντας προσφέρετε στο παιδί σωστές γνώσεις και εξοικείωση με τις βασικές έννοιες διαχείρισης του διαβήτη. Διατίθεται δωρεάν σε όλα τα παιδιατρικά διαβητολογικά κέντρα-ιατρεία, με γνωμάτευση ιατρού.

MENARINI diagnostics, τηλ. 801 1144400



ΟΙ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ



«Γεννημένη» το 1984, με την εισαγωγή του πρώτου μπιμπερό κατά των κολικών, η Philips Avent έθεσε τα πρότυπα

για τα μπιμπερό παγκοσμίως και συνεχίζει να στηρίζει κάθε μαμά και το μωρό της, από την εγκυμοσύνη μέχρι και την παιδική του ηλικία. Είναι στο πλευρό σας, καθώς βιντεοσκοπείτε από μακριά τις πρώτες ανάσες του μωρού χάρη στο ψηφιακό βρεφικό μόνιτορ της Philips Avent. Βοηθά το μωρό σας να μεταβεί ομαλά στη φάση του απογαλακτισμού χάρη στη φαρδιά θηλή που διαθέτει το μπιμπερό Natural, η οποία μοιάζει με αυτή του γυναικείου στήθους ενώ οι άνετες λαβές των κυπέλλων σε συνδυασμό με το γωνιακό τους σχήμα το βοηθούν να ξεκινήσει να πίνει από μόνο του.

www.philips.gr,

www.facebook.com/PhilipsAventGreece

Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΚΥΡΟΣ ΤΗΣ ΙΟΝΙΟΥ ΣΧΟΛΗΣ



Η ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ ιδρύθηκε το 1908, ως πρότυπο «Σχολείο για Ελληνόπουλα», από τον πρωτοπόρο Κωνσταντίνο Καβαλιεράτο, και σε όλα τα χρόνια του παιδαγωγικού έργου της έχει ταυτίσει το όνομά της με την ποιότητα στην Ελληνική Εκπαίδευση.

Στα δύο σχολικά συγκροτήματα, στη Φιλοθέη και στο Μαρούσι, λειτουργούν το Νηπιαγωγείο, το Δημοτικό Σχολείο, το Γυμνάσιο, το Γενικό Λύκειο και το τμήμα IB Diploma Programme.

Στην ΙΟΝΙΟ ΣΧΟΛΗ κυριαρχούν η αγάπη για τη Γνώση και ο Σεβασμός για τον Άνθρωπο. Επιδιώκεται η ολοκληρωμένη παιδεία, τίθενται τα θεμέλια για τη συναισθηματική ισορροπία του παιδιού, καλλιεργούνται η υπευθυνότητα και η αυτενέργεια.

Σε αριστούχους χορηγούνται υποτροφίες.

ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ

Δημοτικό - Γυμνάσιο - Γενικό Λύκειο International Baccalaureate:

Λουκή Ακρίτα 10, 152 37 Φιλοθέη, Τηλ. 210 685 7130

Νηπιαγωγείο - Δημοτικό Σχολείο:

Σισμανογλείου 29, 151 26 Μαρούσι, Τηλ. 210 613 6693

www.ionios.gr

Βελτίωση πέψης & ενίσχυση ανοσοποιητικού

Το Acidophi Kidz της Nature's Plus είναι μια επιλεγμένη συλλογή ευεργετικών προβιοτικών, πολύ σημαντικών για την καλή πέψη, την αυξημένη απορρόφηση θρεπτικών συστατικών και την εν γένει καλή λειτουργία του πεπτικού και του ανοσοποιητικού. Περιέχει Διχοβακτήρια, καλλιέργεια Kefir, φυτικές ίνες FOS που δημιουργούν περιβάλλον ευνοϊκό για τα ωφέλιμα και δυσμενές για τα επιβλαβή βακτήρια και επιπλέον Ροδόδεντρο του Καυκάσου, το οποίο χρησιμοποιείται στη Ρωσία για την παρασκευή γιαουρτιού με εξαιρετικά ευεργετικές ιδιότητες.

Apollonian Nutrition, τηλ. 210 6134604, www.apolloniannutrition.gr



MYPAIDI READERS CLUB

Αποκτήστε μια συνδρομή στο περιοδικό «myPaiDi» και γίνετε μέλος μιας μεγάλης οικογένειας ενημερωμένων αναγνωστών, οι οποίοι επιζητούν έγκυρη και εμπειριστατωμένη ενημέρωση για όλα τα ζητήματα που αφορούν την υγεία, τη διατροφή και τη σωστή ανατροφή των παιδιών τους. Στείλτε μας τα στοιχεία σας και γίνετε μέλος εντελώς δωρεάν!

Στοιχεία Συνδρομητή

Όνομα: _____
Επώνυμο: _____
Δ/ση: Οδός/Αριθμ./Τ.Κ./ Περιοχή _____
Τηλέφωνο Επικοινωνίας: _____
Email: _____

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ ΜΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ ΣΤΗΝ THE MEDIA WORKSHOP Μ.ΕΠΕ, ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 294 & ΝΑΥΑΡΙΝΟΥ 27, 15232 ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΔΕΙΞΗ «ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ ΜΥΡΑΙΔΙ». ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΣ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ FAX: 216 100 5127 Ή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟ info.tmnworkshop@gmail.com

ΟΝΟΜΑ _____
ΕΠΩΝΥΜΟ _____
ΟΔΟΣ _____ ΑΡΙΘ. _____ ΤΚ. _____ ΠΕΡΙΟΧΗ _____
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ _____
EMAIL _____

- Επιθυμώ να λαμβάνω το περιοδικό σε: ☐ έντυπη μορφή ☐ ηλεκτρονική μορφή

Υπογραφή

- ☐ Δεν επιθυμώ να λαμβάνω έντυπο ή ηλεκτρονικό υλικό το οποίο αφορά σε ενημέρωση για εξελίξεις σχετικές με τους τομείς που πραγματεύεται το περιοδικό ή σε προωθητικές ενέργειες συνεργατών του περιοδικού.

Η The Media Workshop διατηρεί βάση δεδομένων των συνδρομητών του περιοδικού με βάση το αρ. 7Α του Ν. 2472/1997 περί γνωστοποίησης τήρησης αρχείου και διατηρεί το δικαίωμα χρήσης των ονομάτων για τους σκοπούς του περιοδικού. Η The Media Workshop δεν πρόκειται να γνωστοποιήσει τα συγκεκριμένα στοιχεία σε τρίτους, χωρίς τη γραπτή συναίνεσή τους.



Με αγάπη
και
φροντίδα



ΑΞΙΖΕΙ
--- ΚΑΙ ---
ΦΑΙΝΕΤΑΙ

Γιατί να επιλέξετε τις πάνες ΤΟΥJOURS:

Ήρεμα και στεγνά μωράκια σημαίνει... λιγότερες έγνοιες και περισσότερες χαρούμενες στιγμές!

Οι νέες πάνες ΤΟΥJOURS είναι εδώ και φροντίζουν για αυτό. Λόγω του καινοτόμου σχεδιασμού τους προσφέρουν στο μωρό σας την απαλότητα και την ασφάλεια που χρειάζεται. Είναι πιο λεπτές, για μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων, αλλά και ιδιαίτερα απορροφητικές, κρατώντας την επιδερμίδα του μωρού σας στεγνή και καθαρή κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας. Το απορροφητικό στρώμα flexfit δρα καταλυτικά στην αποφυγή διαρροών, αποτρέπει ερεθισμούς και συμβάλλει στην ολοκληρωμένη προστασία του μωρού σας.



ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Τα υψηλής θρεπτικής αξίας ΔΕΛΤΑ Advance προϊόντα, αποτέλεσμα πολυετούς μελέτης επιστημόνων, είναι ειδικά μελετημένα και κατάλληλα εμπλουτισμένα προϊόντα για να συμβάλλουν στην κάλυψη των αναγκών ανάπτυξης των παιδιών στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Τα χαρακτηριστικά των προϊόντων ΔΕΛΤΑ Advance αποτελούν για εσάς εγγύηση, καθώς:

το γιαούρτι

- ✿ Περιέχει επιλεγμένες γαλακτικές καλλιέργειες, κατάλληλες για βρέφη.
- ✿ Είναι εμπλουτισμένο με **βιταμίνες** και **γαλακτικό σίδηρο**, μια από τις πιο απορροφήσιμες μορφές σιδήρου.

το γάλα

- ✿ Αποτελεί φυσική πηγή **ασβεστίου, φωσφόρου**, και **πρωτεϊνών γάλακτος** και είναι εμπλουτισμένο με **βιταμίνη D**, στοιχεία απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη των οστών των παιδιών.
- ✿ Αποτελεί **εξαιρετική πηγή σιδήρου**, ο οποίος συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή ανάπτυξη των παιδιών, και περιέχει **βιταμίνη C**, η οποία βοηθά στην απορρόφησή του από τον οργανισμό.
- ✿ Περιέχει **ω6 & ω3 (πολυακόρεστα λιπαρά οξέα)**, τα οποία είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη & εξέλιξη των παιδιών.
- ✿ Περιέχει την αναγκαία ποσότητα **ιχθυοστοιχείων & σημαντικών βιταμινών της ομάδας B**, που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών για την παραγωγή ενέργειας.



από τον
6^ο
μήνα

ΔΕΛΤΑ Advance
επιδόρπια γιαουρτιού



ΔΕΛΤΑ Advance
12+ μηνών
συμπυκνωμένο
ρόφημα γάλακτος



ΔΕΛΤΑ Advance
ρόφημα γάλακτος
από φρέσκο
παστεριωμένο γάλα



ΔΕΛΤΑ Advance
ρόφημα γάλακτος
υψηλής θερμικής
επεξεργασίας



ΔΕΛΤΑ Advance
ρόφημα γάλακτος
υψηλής θερμικής
επεξεργασίας
με μειωμένη λακτόζη