ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

my παιδί

#5
ΤΕΥΧΟΣ

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



Ένας χρόνος... γλυκές ζωές!



ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

Οι γιορτές γίνονται ξεχωριστές όταν μοιραζόμαστε περισσότερα.
Γι' αυτό και φέτος, **η LIDL Hellas προσφέρει €150.000** για την ολοκλήρωση της ανάπλασης των Εξωτερικών Ιατρείων και τη δημιουργία Φαρμακείου στο **Νοσοκομείο Παίδων Π. & Α. Κυριακού.**

Για να μοιραζόμαστε περισσότερα χαμόγελα με όλα τα παιδιά.

Αποστολή μας ένα καλύτερο αύριο

LIDL Ελλάς

Κάθε μέρα αξίζει!

EDITORIAL





Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Όλοι εμείς οι επιστήμονες υγείας της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, οι οποίοι αγωνιζόμαστε στην πρώτη γραμμή για την ψυχική και τη σωματική υγεία των παιδιών κάθε ηλικίας –από τα βρέφη μέχρι τους εφήβους–, γιορτάζουμε με χαρά και ικανοποίηση τον πρώτο χρόνο του περιοδικού μας. Έναν χρόνο δημιουργικό με εποικοδομητικές συναντήσεις και συσκέψεις, που είχαν και θα συνεχίσουν να έχουν έναν και μοναδικό σκοπό: την επιστημονική ενημέρωση και την προσφορά σ' εσάς τους γονείς, που αγωνιάτε, χαίρεστε, φοβάστε, καμαρώνετε και, πάνω απ' όλα, ενδιαφέρεστε για τα παιδιά σας. Σε αυτό το τεύχος, το πέμπτο στη σειρά, που κρατάτε στα χέρια σας και το οποίο σφραγίζει τον πρώτο χρόνο ζωής του περιοδικού μας, θα ενημερωθείτε για την αντιμετώπιση κοινών ενοχλήσεων, όπως το απλό συνάχι, αλλά και για τη διαχείριση μιας σοβαρής κρίσης υπογλυκαιμίας σε ένα διαβητικό παιδί. Θα μάθετε να αναγνωρίζετε τα συμπτώματα της αμυγδαλίτιδας, θα πληροφορηθείτε για τις ενδείξεις του αντιγριπικού εμβολιασμού, θα κατανοήσετε τον νεογνικό ίκτερο και τη σιδηροπενική αναιμία, και θα διαβάσετε έναν εξαιρετικό οδηγό για τη φυσιολογική ή μη ανάπτυξη κατά το πρώτο έτος ζωής. Επίσης, θα προβληματιστείτε για την τάση ορισμένων γονέων να μην εμβολιάζουν τα παιδιά τους, σημείο των καιρών, που όμως ελλοχεύει κινδύνους για την ατομική αλλά και για τη δημόσια υγεία. Τέλος, μέσα από την κεντρική συνέντευξη του περιοδικού, θα έχετε την ευκαιρία να γνωρίσετε έναν ακόμη έγκριτο επιστήμονα: τον Αναπληρωτή Καθηγητή Παιδιατρικής Αιματολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και Επιστημονικό Διευθυντή της Τράπεζας Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών του Συλλόγου «Όραμα Ελπίδας», κ. Στέλιο Γραφάκο, ο οποίος εξηγεί τη μεγάλη αξία της δωρεάς μυελού των οστών. Και, καθώς γινόμαστε κι εμείς παιδιά κοντά στα παιδιά σας, δεν ξεχνάμε τις γιορτές. Στις σελίδες μας θα βρείτε ιδέες για εορταστικές παραστάσεις και βιβλία, αλλά και ιδέες για δημιουργικά Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά. Όσο για τον Άγιο Βασίλη και το πνεύμα των Χριστουγέννων; Κυριεύουν τις σελίδες μας, αλλά και εμάς τους ίδιους, που αγαπάμε να προσφέρουμε στον διπλανό μας.

Με εκτίμηση,

Γεώργιος Χρούσος,

Καθηγητής, Διευθυντής της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής
του Πανεπιστημίου Αθηνών

ΠΑΙΔΙ**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**










ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ 10
Βιβλία για παιδιά και γονείς με όρεξη για διάβασμα.

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ 12
Οι καλύτερες παραστάσεις ξεκινούν τώρα.

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ 14
Ιδέες για ψυχαγωγία με νόημα.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Στέλιος Γραφάκος 16
Ο Αναπληρωτής Καθηγητής Παιδιατρικής Αιματολογίας Πανεπιστήμιο Αθηνών μάς μιλάει για την αξία της δωρεάς μυελού των οστών.

ΓΙΟΡΤΕΣ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ 20
Μοιραστείτε τη μαγεία των Χριστουγέννων με τα παιδιά σας

ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ 24
Μοιραστείτε εκτός σπιτιού εμπειρίες με τα παιδιά σας.

ΩΡΑ ΓΙΑ ΠΑΡΤΥ 26
Ιδέες για ένα αξέχαστο παιδικό πάρτι

ΝΕΟΓΝΙΚΟΣ ΙΚΤΕΡΟΣ 30
Ανακαλύψτε την αιτία που κάνει το μωρό σας... κίτρινο!

Ο ΠΡΩΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 32
Μάθετε για την ψυχοκινητική εξέλιξη του παιδιού σας στους δώδεκα πρώτους μήνες.

ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ 36
Θέστε την κατάσταση υπό έλεγχο.

ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ 42
Αντιμετωπίζοντας το άλλο πρόσωπο του διαβήτη

ΑΡΝΗΤΕΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ 46
Γνωρίστε και εναντιωθείτε στο επικίνδυνο «κίνημα».

ΑΝΤΙΓΡΙΠΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ 48
Ποιοί, πότε και γιατί πρέπει να εμβολιάζονται.

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ 51
Αναγνωρίστε μία από τις συχνότερες λοιμώξεις της παιδικής ηλικίας.

ΡΙΝΙΚΗ ΣΥΜΦΟΡΗΣΗ 52
Οι πρώτες βοήθειες σε μία «κρυωμένη» μύτη.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΤΑ ΠΟΛΥΤΙΜΑ 54
Ιδέες για να τα εντάξετε στο διαιτολόγιο των παιδιών.

ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ 58
Διασκεδάστε μαζί με τα παιδιά σας.

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΩΡΑ 62
Ποιος δεν θέλει το δώρο του;

ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ 64

Καλές γιορτές!



Sophie Carquain

Μικρές ιστορίες για να γίνεις μεγάλος

Διαβάζονται το βράδυ,
για ν' αντιμετωπίσουμε
μαζί με το παιδί
τους φόβους,
τις ανησυχίες, τις
ερωτήσεις του



Sophie Carquain

Μικρά μαθήματα ζωής

Για να βοηθήσουμε
το παιδί να βρει
τον εαυτό του



Sophie Carquain

Μικρές ιστορίες για να γίνεις μεγάλος (2)

Παραμύθια
για να μάθουμε
στο παιδί
να φροντίζει
όπως πρέπει
τον εαυτό του

ΕΚΔΟΣΕΙΣ **Gema**

ΜΑΡΑΣΛΗ 3, ΑΘΗΝΑ | **gemapublications.gr** | 210 7258350

my παιδι

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2016 • ΤΕΥΧΟΣ #5

Το περιοδικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Θηβών & 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

Editorial Management 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, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Παιδικός Διαβήτης
Καττάμης Αντώνιος, Αν. Καθηγητής Παιδιατρικής – Αιματολογίας – Ογκολογίας
Δρογκάρη Ευρυδίκη, 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
Τσιτσάμη 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

Διευθύντρια Έκδοσης: Ευαγγελία Ματθαίου

Αρχισυνταξία: Ελένη Ξενάκη

Creative Art Director: Βασίλης Καδινόπουλος

Διόρθωση Κειμένων: Σοφία Κροκίδη
Συντακτική Ομάδα: Λένα Παμφίλη, Νίκη Σταθοπούλου
Φωτογραφίες: Γιάννης Σεφέρος

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 εικαστικού χωρίς τη γραπτή συναίνεση του εκδότη.
Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν.

HAPPY Birthday

Αγαπητοί αναγνώστες,
Φοράω τα γιορτινά μου και σας υποδέχομαι: το παιδί μας, το «myΠΑΙΔΙ», χρόνισε. Στάθηκε στα πόδια του διόλου αμήχανο και διανύει πλέον τη φωτεινή του διαδρομή στο μέλλον με βήματα σταθερά.

Όλα ξεκίνησαν από μία ιδέα: να βοηθήσω τους γονείς, τις ανήσυχες μητέρες, εκείνες που με τη χαρά αλλά και την αγωνία της μητρότητας περνούν το κατώφλι του σπιτιού τους έχοντας στην αγκαλιά τους το μωρό τους και στο μυαλό τους δεκάδες απορίες. Στην πορεία έγιναν συζητήσεις και συναντήσεις με έγκριτους επιστήμονες υγείας, και όλοι μαζί καταστρώσαμε επί χάρτου το σχέδιο του περιοδικού. Σήμερα νιώθω πολύ τυχερή γι' αυτές τις συναντήσεις, που μας οδήγησαν αισίως στο πέμπτο τεύχος, το οποίο –όπως και τα προηγούμενα– φέρει τις υπογραφές εξαίρετων παιδιάτρων, διατροφολόγων και ψυχολόγων, που ο καθένας τους ξεχωριστά φροντίζει από το δικό του μετερίζι για τη σωματική και την ψυχική υγεία των παιδιών μας. Στις συσκέψεις του περιοδικού φροντίζουμε να καλύπτουμε όλες τις ενδεχόμενες απορίες και αγωνίες σας. Μητέρα κι εγώ ενός οκτάχρονου αγοριού, ταυτίστηκα και θα συνεχίσω να ταυτίζομαι πάντα μαζί σας.

Σας γράφω συγκινημένη τούτες τις λέξεις και συνάμα χαρούμενη και αισιόδοξη για το «myΠΑΙΔΙ», το παιδί μας και παιδί σας, που αγκαλιάζεται με αγάπη από όλους τους επιστήμονες, οι οποίοι το υποστήριξαν αρθρογραφώντας σε αυτό, και κυρίως από εσάς, αγαπητοί γονείς, που αναζητάτε και βρίσκετε στην κάθε του σελίδα τη χρήσιμη για την ανατροφή του παιδιού σας πληροφορία.
Εύχομαι γι' αυτό το «παιδί», που κρατά ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου, να σβήσει πολλά κεράκια ακόμη, καθησυχάζοντας φόβους και τροφοδοτώντας εσάς, τους γονείς, με χρήσιμες και έγκυρες επιστημονικά γνώσεις. Και, όπως κάθε στοργική μητέρα, είμαι υπερήφανη για το «παιδί» μου, το «myΠΑΙΔΙ», και στηρίζω την πρόοδό του. Εύχομαι να γιορτάσει πολλά γενέθλια ακόμη και εσείς να είστε πάντα δίπλα μας γεροί και δυνατοί, επιβεβαιώνοντας τη μεταξύ μας άρρηκτη σχέση εμπιστοσύνης.
Σας εύχομαι Καλά Χριστούγεννα, με αγάπη και υγεία, και μια τυχερή χρονιά που έρχεται με ορμή, για να σας χαρίσει όλα όσα επιθυμείτε.

Καλή ανάγνωση,
Ευαγγελία Ματθαίου
Διευθύντρια Έκδοσης



PHILIPS AVENT... ΟΙ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ!

Η PHILLIPS AVENT ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΕΣΑΣ ΠΟΥ ΕΙΣΤΕ ΝΕΕΣ ΜΑΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΑ ΜΩΡΑ ΣΑΣ ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΜΕΛΛΟΝ!

'Γεννημένη' το 1984 με την εισαγωγή του πρώτου μπιμπερό κατά των κολικών, η **Philips Avent** έθεσε τα πρότυπα για τα μπιμπερό παγκοσμίως και είναι εδώ για κάθε μια σας ξεχωριστά, στηρίζοντας εσάς και το μωρό σας, από την εγκυμοσύνη μέχρι και την παιδική του ηλικία.

Με γνώμονα εσάς και τις ανάγκες του μωρού σας, **εδώ και 32 χρόνια** σχεδιάζουμε και κατασκευάζουμε προϊόντα εμπνευσμένα από τη φύση και εξελιγμένα μέσω εντατικών ερευνών και κλινικών δομών σε συνεργασία με επαγγελματίες από τον τομέα της υγείας.

Δίνουμε **μεγάλη προσοχή στις λεπτομέρειες** για τη συνολική φροντίδα του μωρού σας, των βρεφικών προϊόντων διατροφής του καθώς και της σχέσης σας μαζί του. Για αυτό τον λόγο, έχουμε δημιουργήσει τις πρωτοποριακές θηλές Natural & Classic+ στα μπιμπερό μας για να προστατέψουμε το μωρό σας από τον κίνδυνο των κολικών, ενώ οι νέες μας Πιπίλες από Όλο Σιλικόνη προστατεύουν την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα και υποστηρίζουν την υγιή ανάπτυξη του μωρού σας.

Παράλληλα **είμαστε στο πλευρό σας**, καθώς εσείς παρακολουθείτε τις πρώτες στιγμές του μωρού σας, έχοντας αναπτύξει το πιο έξυπνο αξιόπιστο μόνιτορ της Philips, το uGrow Smart Monitor.

Η Phillips Avent παραμένει δίπλα σας από την πρώτη ανάσα έως και τα πρώτα βήματα του μωρού σας προσαρμόζοντας τη γκάμα των προϊόντων της στις ανάγκες του παιδιού σας καθόλη τη διάρκεια της ανάπτυξής του.

Σας ευχόμαστε να έχει μια ζωή σαν παραμύθι!

PHILIPS AVENT

Οι λεπτομέρειες κάνουν τη διαφορά

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

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

(Κρύος) καιρός για διάβασμα, και στα βιβλιοπωλεία κυκλοφορούν ελεύθεροι μικροί δεινόσαυροι, ελαττωματικοί κουραμπιέδες και καλόκαρδοι δράκοι.





ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ

Του Δημήτρη Κ. Παπαδόπουλου, εικονογράφηση: Γιάννης Πουρνάρας, εκδόσεις Πάπυρος

Πλησιάζουν Χριστούγεννα, και ο ζαχαροπλάστης Χρήστος Σιροπαστός ετοιμάζει δίπλες, κουραμπιέδες και μελομακάρονα. Κάποια γλυκά όμως δεν είναι τόσο τέλεια, όσο τα άλλα, και μπαίνουν στην άκρη ως «ελαττωματικά». Τρία από αυτά, ο Μπέλος Μακάρονος, ένα μελομακάρονο αλλεργικό στα καρύδια, η Κούλα Μπε, ένα κουραμπιεδάκι σαν πασχαλιάτικο κουλουράκι, και η Μελίκα Δίπλα, με το παράξενο σχήμα, επαναστατούν, το σκάνε από το ζαχαροπλαστείο και ξεκινούν μια χριστουγεννιάτικη περιπέτεια στην πόλη, με όνειρο να επιτελέσουν τον σκοπό τους, να γλυκάνουν τους ανθρώπους, και με στήριγμα τη δυνατή τους φιλία.



ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΤΩΝ... ΘΑΥΜΑΤΩΝ

Διασκευή του βιβλίου του Λούις Κάρολ «Οι περιπέτειες της Αλίκης στη χώρα των θαυμάτων» Συγγραφέας, εικονογράφος: Νίκος Γιαννόπουλος, εκδόσεις Κόκκινη Κλωστή Δεμένη (για παιδιά 6+)

Όταν η Αλίκη και η αδερφή της βαριούνται τα συνηθισμένα παιχνίδια, η φαντασία παίρνει τα νιάτα και λαγοί με ρολόγια και κόκκινα πανωφόρια κάνουν την εμφάνισή τους. Η εικονογραφημένη, διασκευασμένη έκδοση για μικρά παιδιά μάς ξεναγεί στη χώρα των θαυμάτων, όπου όλα είναι δυνατά για τις μικρές ευφάνταστες ψυχές.



ΜΙΚΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ

Της Σοφί Καρκέν, μετάφραση: Νατάσα Παπαδοπούλου, εικονογράφηση: Μισέλ Μπουσέ, εκδόσεις GEMA

Γραμμένα για να διαβάζονται το βράδυ, αυτά τα σαράντα παραμύθια, διανθισμένα με χιούμορ, θίγουν όλες τις πτυχές του δεσμού με τους άλλους, από το άγχος του αποχωρισμού μέχρι τη δυσκολία να πούμε «όχι». Εγχειρίδιο για γονείς που θέλουν να μάθουν στα παιδιά τους να ζουν καλύτερα με τους άλλους, χωρίς να γίνονται ούτε τύραννοι ούτε πρόβατα.

τα πολυβιταμινούχα ζωάκια έχουν ξετρελάνει κόσμο, σε όλο τον κόσμο!

Τόσο δυναμωτικά, τόσο νόστιμα...!

ένα πολύτιμο δώρο για τα πιό ευάλωτα μέλη της οικογένειας

Ασφαλώς δεν υπάρχουν βιταμίνες που να έχουν καλύτερη γεύση από το **Animal Parade**. Ακόμη μεγαλύτερη σημασία, όμως, έχουν τα εξαιρετικά, φυσικά συστατικά του. Συστατικά απαραίτητα για τη σωματική και νοητική ανάπτυξη και για ενδυνάμωση και προστασία της υγείας: 15 βιταμίνες, μαζί με ιχνοστοιχεία, μέταλλα και υγιεινές τροφές, όπως μπρόκολο, σπανάκι, καρότο, μήλο, σπιρουλίνα, ανανάς, παπάγια κ.ά.

Υποαλλεργικό προϊόν, χωρίς συντηρητικά και χημικά χρώματα.

Διπλή εγγύηση ταυτότητας προϊόντος με ποιοτική/ποσοτική ανάλυση των American Analytical Chemistry Laboratories.









κάθε χρόνο
Νο 1 σε πωλήσεις
στις ΗΠΑ

AWARD WINNING
Animal PARADE
CHILDREN'S SUPPLEMENTS



Τώρα και
Animal Parade Gold
με βιολογικές τροφές.

Natures Plus®

Γ\ναστοπαιχνίδια στον ΕΟΦ

Apollonian nutrition

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

Like us on Follow us on

ΘΕΑΤΡΟ**MANIA**

Διάσημοι συγγραφείς και ήρωες ζωντανεύουν στις παιδικές και στις εφηβικές σκηνές της πόλης κατά τη διάρκεια των γιορτών, αλλά και μετά. Κλείστε εισιτήρια (και κινητά).



ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ

Το πιο πολυδιαβασμένο μυθιστόρημα του Αλέξανδρου Δουμά –«ύμνος στη γενναιότητα και στη φιλία»– γίνεται θεατρική παράσταση, σε σκηνοθεσία Βασίλη Νικολαΐδη, ο οποίος βάζει στο σκηνικό ακόμη και υψηλής ευκρίνειας βιντεοπροβολές. Τα παιδιά θα χορτάσουν δεξιοτεχνικές ξιφομαχίες μετά μουσικής, ενώ οι γονείς θα απολαύσουν θέαμα υψηλής υποκριτικής. Το σύνθημα παραμένει αναλλοίωτο και έχει και παιδευτικό χαρακτήρα: «Ένας για όλους και όλοι για έναν».

Θέατρο Ακροπόλ,
Ιπποκράτους 9,
τηλ.: 210 3648303.
Σάββατο 3 μ.μ. & Κυριακή 11.30 π.μ. και 3 μ.μ.
Διάρκεια: 120 λεπτά με διάλειμμα.



Ο ΜΟΣΚΩΒ-ΣΕΛΗΜ

Ο Δημήτρης Ξανθόπουλος «πατάει» επάνω στο εξαιρετικό διήγημα του Γεώργιου Βιζυηνού και σκηνοθετεί για την Εφηβική Σκηνή της Στέγης ένα έργο για την ανθρώπινη φιλία. Φόντο οι Ρωσοτουρκικοί πόλεμοι του ύστερου 18ου αιώνα και ήρωας ένας Τούρκος που θα ήθελε να είναι Ρώσος. Ένας μοναχικός άνθρωπος που όλοι τον αποφεύγουν και τον ειρωνεύονται, εκτός από έναν Έλληνα στρατιώτη, ο οποίος βλέπει στα μάτια του Σελήμ «πένθος της καρδίας».

Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών,
Λεωφ. Συγγρού 107,
τηλ.: 210 9005800.
Σάββατο & Κυριακή 7 μ.μ.
(Για εφήβους 14+ ετών)



Ο ΣΕΡΛΟΚ ΧΟΛΜΣ & ΤΟ ΓΑΛΑΖΙΟ ΡΟΥΜΠΙΝΙ

Το διήγημα του Άρθουρ Κόναν Ντόιλ διασκευάζεται για παιδιά, με ήρωα τον φιγουρατζή ντετέκτιβ με την κάπα, την τραγιάσκα και τον μεγεθυντικό φακό. Μικροί και μεγάλοι θεατές θα παρακολουθήσουν την απίστευτη διαδρομή του σπάνιου γαλάζιου ρουμπινιού, γεμάτη απανωτές ληστείες και ατυχήματα. Και όλα αυτά μετά μουσικής Νίκου Τσέκου, ο οποίος έχει συνθέσει τη μουσική ειδικά για την παράσταση. Ο ένοχος-κλέφτης του ρουμπινιού αναζητείται εν μέσω χορού και τραγουδιού.

Θέατρο Τέχνης Καρόλου Κουν,
Φρυνίχου 14, Πλάκα,
τηλ.: 210 3222464 & 210 3236732.
Κάθε Κυριακή 11 π.μ. και 3 μ.μ.

Η εκπαιδευτική ρομποτική εμπνέει τα παιδιά

Ξέρατε ότι η εκπαιδευτική ρομποτική είναι ένας από τους δημοφιλέστερους και πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με την επιστήμη και την τεχνολογία; Ξέρατε επίσης, ότι έχει τη δική της Ολυμπιάδα και ότι η Ελλάδα προετοιμάζει επίδοξους πρωταθλητές που προέρχονται από Δημοτικά, Γυμνάσια και Λύκεια όλης της χώρας;



ΜΑΖΙ ΚΑΙ ΣΤΟ ΝΕΟ ΔΕΛΧΙ!

Αναγνωρίζοντας τις σημαντικές ικανότητες των παιδιών στην Ελλάδα, η **COSMOTE** παίζει ακόμα πιο δυναμικό ρόλο. Κάλυψε τα έξοδα 5 ομάδων της ελληνικής αποστολής, οι οποίες διακρίθηκαν στον 8ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό Εκπαιδευτικής Ρομποτικής WRO και πήραν μέρος στη 13η Ολυμπιάδα Ρομποτικής (World Robot Olympiad), που πραγματοποιήθηκε στο Νέο Δελχί, στις 25-27 Νοεμβρίου.





ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΧΑΜΕΝΟ

Το θέμα αυτής: «Rap the Scrap»! Η φετινή Ολυμπιάδα είχε σκοπό να περάσει το μήνυμα ότι όσο αντιμετωπίζουμε τα σκουπίδια ως απλά σκουπίδια, τόσο θα επιστρέφουν εκδικητικά καταναλώνοντας τον ζωτικό μας χώρο. Έτσι λοιπόν, όλες οι δοκιμασίες σχετίζονταν με το πώς μπορεί κάποιος να μειώσει, να ανακυκλώσει και να διαχειριστεί τα κάθε είδους σκουπίδια και απόβλητα με σωστό τρόπο.

Το να πασχίζεις να φανταστείς τα πάντα για τον κόσμο μέσα από ένα σχολικό βιβλίο, καθηλωμένος σε ένα θρανίο, είναι εικόνα -και πρακτική- άγνωστη στους νέους. Οι εποχές αλλάζουν, οι σημερινοί μαθητές δεν αγαπούν και δεν αντέχουν τη στατικότητα, χρειάζονται δράση και διάδραση. Θέλουν να μεταφράσουν σε πράξη την κάθε θεωρία και να φτιάξουν κάτι χειροπιαστό, αντάξιο της τόσης νεανικής φαντασίας. Τα παιδιά σήμερα παίζουν την τεχνολογία στα δάχτυλα. Γι' αυτό το λόγο, έχοντας παράλληλα την αρωγή και την καθοδήγηση των δασκάλων τους, πρέπει να πάρουν την κατάσταση στα χέρια τους και να δημιουργήσουν τους δικούς τους υπαρκτούς κόσμους, δίνοντας δημιουργική διέξοδο σε όσα θαυμαστά πράγματα έχουν στο μυαλό τους. Η **COSMOTE** έχει τα αντανακλαστικά, την ευαισθησία, και πάνω απ' όλα το όραμα να συμβάλει στην ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων των παιδιών και να τα προετοιμάσει για τον ψηφιακό κόσμο. Για το λόγο αυτό, είναι στρατηγικός συνεργάτης του **WRO Hellas** (Οργανισμός Εκπαιδευτικής Ρομποτικής, Επιστήμης και Τεχνολογίας) και στηρίζει Πανελλήνιους Διαγωνισμούς Εκπαιδευτικής Ρομποτικής για παιδιά Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου.

Τα τελευταία δύο χρόνια στήριξε τους Πανελλήνιους Διαγωνισμούς Εκπαιδευτικής Ρομποτικής του Δημοτικού. Πέρυσι μπήκαν στο παιχνίδι για πρώτη χρονιά και μαθητές του Γυμνασίου. Και φέτος η παρέα μεγαλώνει αριθμητικά και ηλικιακά, καθώς συμμετέχουν πλέον σε αντίστοιχο διαγωνισμό και μαθητές Λυκείου. Συνολικά οι συμμετοχές παιδιών στους Διαγωνισμούς, έως σήμερα, έχουν ξεπεράσει τις 3.500. Στους 3 τελικούς των Διαγωνισμών που θα πραγματοποιηθούν την Άνοιξη του 2017 θα φιλοξενηθούν και άλλες ενέργειες που έχουν σκοπό την προώθηση της ρομποτικής και του STEM στο ευρύ κοινό.

Το STEM (Science-Technology-Engineering-Mathematics) είναι η νέα εκπαιδευτική μέθοδος στην οποία βασίζονται όλοι οι Διαγωνισμοί Εκπαιδευτικής Ρομποτικής. Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες, σκέφτονται και κατασκευάζουν ως μηχανικοί, κατανοούν βιωματικά. Έμφαση δίνεται στη συναρπαστική πράξη και όχι στη στεγνή θεωρία. Μπορεί να δώσει ευκαιρίες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να εμπλέκονται διαδραστικά σε θέματα που έχουν να κάνουν με την επιστήμη, τα μαθηματικά, τη μηχανική και την τεχνολογία και να αναπτύσσουν έτσι δεξιότητες ζωτικές για τη δημιουργία μιας ακμάζουσας οικονομίας, αλλά και μιας υγιούς και ασφαλούς κοινωνίας.

ΟΙ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΤΩΝ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΩΝ

Κάθε διαγωνισμός λαμβάνει υπ' όψιν του τα ενδιαφέροντα της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας, εμπλέκοντας τα παιδιά σε ένα άκρως ενδιαφέρον παιχνίδι γνώσεων και δεξιοτήτων.

— Ο 3ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Εκπαιδευτικής Ρομποτικής για παιδιά Δημοτικού έχει θέμα **«Οχήματα και μεταφορές του αύριο»**. Οι συμμετέχοντες καλούνται να κατασκευάσουν μια ολοκληρωμένη ρομποτική κατασκευή-μοντέλο, η οποία θα πρέπει να προσομοιώνει το θέμα του διαγωνισμού.

— Ο 2ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Εκπαιδευτικής Ρομποτικής για μαθητές Γυμνασίου έχει θέμα **«Η πορεία του Μεγάλου Αλεξάνδρου»**, και καλεί τους συμμετέχοντες να διαγωνιστούν σε πίστα στην οποία απεικονίζεται η πορεία του Έλληνα στρατηλάτη στα βάθη της Ασίας.

— Ο 1ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Εκπαιδευτικής Ρομποτικής για μαθητές Λυκείου με θέμα **«Πράσινη Ενέργεια και Επιχειρηματικότητα»** καλεί τις ομάδες να δημιουργήσουν καινοτόμα project για την επίλυση τεχνολογικών προβλημάτων που σχετίζονται με το συγκεκριμένο θέμα. Βασικό ζητούμενο που θα παίξει σημαντικό ρόλο στην τελική βαθμολόγηση, είναι το κατά πόσο το κάθε έργο θα συνοδεύεται από ρεαλιστικό επιχειρηματικό πλάνο, με εφαρμογή στην αγορά.

Όλοι οι Πανελλήνιοι Διαγωνισμοί Εκπαιδευτικής Ρομποτικής είναι υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων και έχουν χορηγό επικοινωνίας την COSMOTE TV. Η προθεσμία υποβολής συμμετοχής και στους 3 Πανελλήνιους Διαγωνισμούς είναι μέχρι το τέλος Φεβρουαρίου 2017.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το **https://www.cosmote.gr/fixed/corporate**

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Αυτόν τον χειμώνα ανοιχτείτε στον κόσμο της γνώσης, με κάθε είδους ξεναγήσεις από τη γη ως τον ουρανό.

ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΕΤΡΑΕΙ Τ' ΑΣΤΡΑ



Κλείστε θέση στο Κέντρο Επισκεπτών Πεντέλης, του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών, για βραδινές ξεναγήσεις στα αστέρια και μυήστε τα παιδιά σας στη μαγεία του νυχτερινού ουρανού. Οι νυχτερινές παρατηρήσεις γίνονται με το διοπτρικό τηλεσκόπιο 62,5 εκ. Newall, το οποίο είναι εγκατεστημένο στον λόφο «Κουφός» στην Πεντέλη, περίπου 18 χλμ. από το κέντρο της Αθήνας, σε υψόμετρο 500 μ. Οι ξεναγήσεις προγραμματίζονται μερικά Σαββατοκύριακα τον χρόνο, με πρεμιέρα για το 2017 την Κυριακή 15 Ιανουαρίου στις 8 μ.μ..

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΠΕΝΤΕΛΗΣ, Ι. Μεταξά & Βασ. Παύλου, Πεντέλη, τηλ.: 210 6131247, 210 8109107,
www.astro.noa.gr/gr/visitorcenter/penteli/
Ώρα προσέλευσης: 19:10-19:55.
Τιμή εισόδου: 5€.
Το πρόγραμμα για το κοινό είναι κατάλληλο για ηλικίες άνω των 8 ετών.

ΔΕΙΝΟΣΑΥΡΟΙ ΚΑΙ ΠΕΤΑΛΟΥΔΕΣ



Γνωρίζετε ότι στην Ελλάδα έχουν καταγραφεί περίπου 30.000 είδη εντόμων, πολλά από τα οποία δεν υπάρχουν πουθενά αλλού; Οι μικροί επισκέπτες των μόνιμων εκθέσεων του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή θα μάθουν κάθε λεπτομέρεια για τα έντομα, τα φυτά, τα κοχύλια, τα ερπετά, τα πουλιά που φωλιάζουν στη χώρα μας, τα ελληνικά πετρώματα και τους εντυπωσιακούς δεινόσαυρους.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΓΟΥΛΑΝΔΡΗ,
Λεβίδου 13, Κηφισιά, τηλ.: 210 8015870, www.gnhm.gr
Ώρες λειτουργίας: Τρίτη έως Παρασκευή: 09:00-14:30,
Σάββατο και Κυριακή: 10:00-15:00.
Επίσημες αργίες: Κλειστό.
Τιμή εισόδου: γενική είσοδος: 6€, 5-18 ετών: 4€,
ειδικές ευπαθείς ομάδες: δωρεάν.

ΜΑΘΕ (ΑΡΧΑΙΑ) ΤΕΧΝΗ ΚΙ ΑΣ' ΤΗΝΕ



Η Συλλογή Αρχαίας Ελληνικής Τέχνης του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης ταξιδεύει τους μικρούς επισκέπτες από τη Μέση Εποχή του Χαλκού (2η χιλιετία π.Χ.) μέχρι το τέλος της Ρωμαϊκής περιόδου (4ος αι. μ.Χ.) με θέματα που αφορούν την καθημερινή ζωή στην αρχαιότητα. Στο πλαίσιο της έκθεσης προβάλλονται και δύο μικρού μήκους ταινίες, που βάζουν τους θεατές στον κόσμο της αρχαιότητας.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ,
Νεοφύτου Δούκα 4, τηλ.: 210 7228321-3, www.cycladic.gr
Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή -
Σάββατο: 10:00-17:00, Πέμπτη: 10:00-20:00,
Κυριακή: 11:00-17:00,
Επίσημες αργίες: Κλειστό.
Τιμή εισόδου: 7€, ελεύθερη είσοδος για άτομα έως 18 ετών.



ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ (ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ)!

Σας προτείνουμε προορισμούς όπου οι τέχνες και ο πολιτισμός περισσεύουν.

> ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ

www.theacropolismuseum.gr

Αρχαιολόγοι-φροντιστές και η ομάδα του Τομέα Ενημέρωσης και Εκπαίδευσης της Υπηρεσίας Συντήρησης Μνημείων Ακρόπολης πραγματοποιούν συχνά εργαστήρια για παιδιά ηλικίας 4-6 και 7-12 ετών, όπου τους παρέχουν ερεθίσματα και δημιουργικές δραστηριότητες.

> ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

www.n-t.gr

Ένας καλός λόγος για να το επισκεφτείτε με τα παιδιά σας είναι η παράσταση «Ο ευτυχισμένος πρίγκιπας», του Όσκαρ Ουάιλντ, η οποία θα παίζεται στην Παιδική Σκηνή (Κτίριο Τσίλλερ - Κεντρική Σκηνή) έως τις 9 Απριλίου 2017. Ένας καλύτερος λόγος είναι τα Εργαστήρια Θεάτρου και Κίνησης της Παιδικής Σκηνής, τα οποία πλουτίζουν και δυναμώνουν την εκπαιδευτική παρουσία του Εθνικού.

> ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

www.megaron.gr

Ο «Γύρος του κόσμου σε 80 μέρες» του Ιούλιου Βερν, που θα παίζεται έως τον Ιανουάριο του νέου έτους, είναι ίσως η πιο δημοφιλής παιδική παράσταση του Μεγάρου, ενώ τα κυριακάτικα πρωινά προσφέρονται για τα πιο δημοφιλή προγράμματα μύησης στη μουσική από έμπειρους μουσικολόγους.

> ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

www.snfcc.org

Το 2017 η Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδας και η Εθνική Λυρική Σκηνή θα μετακομίσουν στις νέες τους εγκαταστάσεις, και το ΚΠΙΣΝ θα υποδεχτεί σε πλήρη λειτουργία τους φίλους, τα μέλη και τους επισκέπτες του, μεταξύ των οποίων και τα μικρά και μεγαλύτερα παιδιά. Ποιος δεν θα ήθελε να συμμετάσχει σε εργαστήριο γνωριμίας με το animation, τις τεχνικές κινούμενης εικόνας και τα ψηφιακά μέσα; (TECH FREAKS LAB, Anima Park, Παρασκευή 6 & 20/1, 18.00-20.00, για παιδιά 7-11 ετών)

ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ®

IBDP
ΛΥΚΕΙΟ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

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

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017-2018

Νέα Χρονιά με **Νέες Εγγραφές**
και **Νέες Υποτροφίες**
για το μέλλον των παιδιών μας!

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

ΦΙΛΟΘΕΗ 210 685 7130 - **ΜΑΡΟΥΣΙ** 210 613 6693
www.ionios.gr

www.krkx.gr

Στέλιος Γραφάκος

Από την **Ελένη Ξενάκη**

Η ΛΕΥΧΑΙΜΙΑ ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΦΙΑΛΤΗΣ ΤΟΥ ΧΘΕΣ

Ο Αναπληρωτής Καθηγητής Παιδιατρικής Αιματολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών και Επιστημονικός Διευθυντής της Τράπεζας Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών, του Συλλόγου «Όραμα Ελπίδας», μας θυμίζει, παραμονές Χριστουγέννων, ποιο είναι το καλύτερο δώρο: η δωρεά μυελού των οστών.

ΟΙ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΕΣ, ΑΛΛΑ Η ΛΕΥΧΑΙΜΙΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΑΙ ΠΑΝΤΑ ΩΣ Ο «ΕΧΘΡΟΣ». Είναι σήμερα έτσι τα πράγματα;

Η λευχαιμία είναι ο πιο συχνός καρκίνος της παιδικής ηλικίας. Στο παρελθόν ήταν εφιάλτης: λίγα παιδιά θεραπεύονταν, αφού πρώτα περνούσαν τεράστια ταλαιπωρία. Και σήμερα «εχθρός» είναι, αλλά τα πράγματα έχουν αλλάξει, όσον αφορά τα ποσοστά ίασης και την ποιότητα ζωής των ασθενών. Στη δεκαετία του '70 και του '80 λιγότερα από 30 παιδιά στα 100 κατάφερναν να γλιτώσουν. Σήμερα πάνω από 80% των παιδιών θεραπεύονται, γίνονται τελείως καλά. Αλλά και για όσα υποτροπιάζουν, υπάρχει ελπίδα με τη μεταμόσχευση μυελού των οστών.

Έχουν βελτιωθεί τόσο πολύ οι θεραπείες;

Στις ημέρες μας τα φάρμακα είναι λιγότερο τοξικά και περισσότερο αποτελεσματικά, σε σύγκριση με το παρελθόν. Στην καλύτερη επιβίωση όμως των ασθενών παίζει ρόλο και η βελτιωμένη υποστήριξη και φροντίδα τους. Για τα παιδιά που υποφέρουν από αυτά τα νοσήματα απαιτούνται ιδιαίτερη φροντίδα, εξειδικευμένα κέντρα και προσωπικό. Σήμερα στην Ελλάδα λειτουργούν έξι αιματολογικά ογκολογικά τμήματα για παιδιά: τρία στην Αθήνα, δύο Θεσσαλονίκη και ένα στην Κρήτη. Μιλώντας για την Ογκολογική Μονάδα Παίδων «Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη – Ελπίδα», από τις πλέον σύγχρονες στον κόσμο, στελεχώνεται από ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό με μόρφωση, πιστοποιημένη στο εξωτερικό εξειδίκευση και περίσσια ανθρωπιά.





Πότε έγιναν οι πρώτες μεταμοσχεύσεις μυελού των οστών σε παιδιά στη χώρα μας;
Ήταν Μάιος του 1993, στη μονάδα μεταμοσχεύσεων του Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία». Το πρώτο εκείνο παιδί, δυστυχώς, δεν τα κατάφερε και δεν είναι ανάμεσά μας. Το δεύτερο και το τρίτο όμως βγήκαν νικητές. Από τότε μέχρι σήμερα μετράμε 848 μεταμοσχεύσεις. Ο αριθμός είναι τουλάχιστον 55 μεταμοσχεύσεις τον χρόνο.

Ποια είναι η διαδικασία δωρεάς και λήψης;
Η διαδικασία είναι ακίνδυνη και ανώδυνη, και ξεκινά με ενημέρωση και εγγραφή του υποψήφιου δότη (ηλικίας 18-45 ετών) στην Τράπεζα Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών του «Οράματος Ελπίδας». Στη συνέχεια ο εθελοντής δίνει δείγμα σάλιου ή αίμα. Τα στοιχεία του δότη μαζί με τον ιστικό τύπο στέλνονται στον Εθνικό Οργανισμό Μεταμοσχεύσεων και από εκεί στην παγκόσμια δεξαμενή. Εάν κάποια στιγμή βρεθεί ασθενής συμβατός, ο δότης θα κληθεί για να πιστοποιηθεί η συμβατότητα, να ελεγχθεί η κατάσταση της υγείας του και να ξεκινήσει η διαδικασία. Υπάρχουν δύο τρόποι συλλογής του μοσχεύματος. Ο πιο διαδεδομένος τρόπος (80%) είναι αρχικά η συλλογή κυττάρων από το περιφερικό αίμα, μετά από χορήγηση ενός ειδικού παράγοντα, για την αύξηση των αρχέγονων αιμοποιητικών κυττάρων, και στη συνέχεια η λήψη τους με τρόπο παρόμοιο με αυτόν της αιμοδοσίας. Ο δεύτερος είναι ο παραδοσιακός τρόπος λήψης μυελού των οστών, που γίνεται με παρακέντηση στα οστά της λεκάνης, υπό γενική αναισθησία. Η ποσότητα μυελού που συλλέγεται αναπληρώνεται μέσα σε μερικές ημέρες. Ο δότης περνά μια ελάχιστη ταλαιπωρία, αλλά με την πράξη αυτή μπορεί να προσφέρει ζωή σε έναν ασθενή.

Πολλοί συνδέουν τον μυελό των οστών με τον νωτιαίο μυελό και τρομάζουν. Ίσως αυτή η παραπληροφόρηση να είναι κι ένας από τους λόγους που ο αριθμός των δοτών δεν αυξάνει όσο θα έπρεπε ανάμεσα στους νέους ανθρώπους.
Αυτή η παρεξήγηση γίνεται, δυστυχώς, και από επιστήμονες υγείας. Ο νωτιαίος μυελός δεν έχει καμία σχέση με τη μεταμόσχευση. Ο μυελός των οστών είναι αυτός που περιέχει τα πολύτιμα και περιζήτητα αιμοποιητικά κύτταρα. Αλλά, μιας και θίξατε το θέμα της δωρεάς, ως προς τα ποσοστά εθελοντών βρισκόμαστε στις τελευταίες θέσεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό δοτών σε σχέση με τον πληθυσμό της το κατέχει η Κύπρος. Μετά έρχεται το Ισραήλ και ακολουθεί η Γερμανία.



Είστε επιστημονικός σύμβουλος στον Σύλλογο «Όραμα Ελπίδας», που πρωταρχικό στόχο έχει τη λειτουργία Τράπεζας Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών, για να καλύψει τις ανάγκες ασθενών, παιδιών και ενηλίκων, που χρειάζονται μεταμόσχευση αιμοποιητικών κυττάρων, τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς. Ποια είναι η δράση σας εκεί;
Ως επιστημονικός διευθυντής της Τράπεζας, συνδράμω στο έργο του Συλλόγου, προκειμένου να έχουμε όσο το δυνατόν περισσότερους δότες στη χώρα μας. Αλλά οι στόχοι είναι πολλοί και οι προκλήσεις διαρκείς. Η κυρία Μαριάννα Βαρδινογιάννη ξεκινά το επόμενο βήμα, ένα κέντρο συμπαγών οργάνων για παιδιά στο Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία».

Όταν νοσεί ένα παιδί, μαζί του νοσεί και ολόκληρη η οικογένεια. Πιάνετε τον εαυτό σας, εκτός από την ιατρική, να κάνετε κατά περίπτωση και συμβουλευτική;
Ο καρκίνος είναι, πράγματι, νόσος όλης της οικογένειας. Η δουλειά μας δεν είναι μόνο να χορηγούμε φάρμακα, αλλά να αντιμετωπίζουμε συνολικά τον μικρό ασθενή και να αγκαλιάζουμε την οικογένειά του. Καλός γιατρός σημαίνει καλός άνθρωπος και καλός σύμβουλος.

Δένεστε με τους μικρούς σας ασθενείς;
Η αγάπη μου για τα παιδιά με οδήγησε στην παιδιατρική. Στη Μονάδα δενόμαστε πολύ μεταξύ μας: γιατροί, παιδιά, οικογένεια... Η σχέση με τους ανήλικους ασθενείς είναι ιδιαίτερη. Χρειάζεται άλλη προσέγγιση. Αλλιώς θα επικοινωνήσεις με ένα δεκάχρονο παιδί, αλλιώς με έναν έφηβο. Πρέπει να μιλάς στη γλώσσα του παιδιού. Πρέπει να γίνεις φίλος του, για να συνεργαστεί και να πολεμήσετε μαζί για την ίαση.

Λένε ότι τα παιδιά που έχουν περάσει από έναν τέτοιο σκόπελο βγαίνουν πιο ώριμα και πιο δυνατά.
Δεν είμαι σίγουρος γι' αυτό, ξέρω όμως ότι τα παιδιά είναι εξαιρετικοί ασθενείς και ότι με τα βάσανα που τραβούν αντιμετωπίζουν διαφορετικά από τους υγιείς ενήλικες τα προβλήματα. Γνωρίζουμε παιδιά που δίνουν κουράγιο στους γονείς τους. Είναι συχνό αυτό στην ειδικότητά μας.

Πίσω από κάθε ιατρικό περιστατικό υπάρχει μια ανθρώπινη ιστορία. Θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας ένα περιστατικό που σας σημάδεψε;
Προχθές μου τηλεφώνησε η μαμά ενός «παιδιού» που νόσησε πολλά χρόνια πριν από λευχαιμία, μεταμοσχεύθηκε και θεραπεύτηκε, και σήμερα στα τριάντα της χρόνια έκανε το δεύτερο παιδί της... Δεν υπάρχουν λόγια.

Ποιες είναι σήμερα οι προκλήσεις για τους επιστήμονες;
Να κάνουμε καλά όλο και περισσότερα παιδιά. Να δοθούν οι νέες, εκπληκτικές θεραπείες στα παιδιά του Τρίτου Κόσμου. Να φτάσουν εκεί οι μεταμοσχεύσεις.

Ποια είναι η συμβουλή σας προς τους νέους γιατρούς που ακολουθούν αυτή την ειδικότητα;
Να είναι ευαίσθητοι και να ακούν με προσοχή τα παιδιά και τους γονείς τους. Να είναι επίμονοι και υπομονετικοί. Και βέβαια, να αγαπάνε τους μικρούς τους ασθενείς. Χωρίς αγάπη δεν υπάρχει προσφορά.

Η Τράπεζα Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών στεγάζεται στην Ογκολογική Μονάδα Παίδων «Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη – ΕΛΠΙΔΑ». Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Συλλόγου «Όραμα Ελπίδας» www.oramaelpidas.gr

MAZI για το ΠΑΙΔΙ

Together for Children

11525

Πανελλαδική γραμμή & Συμβουλευτικό κέντρο

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

Κέντρο Ειδικών Ατόμων η "ΧΑΡΑ"

Φίλοι του Θεατάκου

εταιρεία προστασίας σπαστικών

ΙΔΡΥΜΑ η παιδική στέγη

ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΗΣ Μέρμηγκας

ΠΝΟΗ

PIN Communication

Συμβουλευτικό κέντρο «Μαζί για το Παιδί»

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

Like us facebook.com/mazigiatopaidi
Follow us @ mazigiatopaidi

Χορηγοί της Γραμμής 115 25:

ΟΤΕ ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ

αλληλεγγύη SOLIDARITY NOW This is our common ground

eea grants norway grants OPEN SOCIETY FOUNDATIONS

ROYAL NORWEGIAN EMBASSY



«Πολλά δε θέλει ο άνθρωπος
να 'ν' ήμερος, να 'ναι άκακος
λίγο φαΐ, λίγο κρασί
Χριστούγεννα Και Ανάσταση»
Οδυσσέας Ελύτης

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΜΑΓΕΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

Από τη **Μαρία Μπελιβανάκη**[1] και την **Αθηνά Θεοδοσίου**[2]

1 Παιδοψυχίατρο, Διευθύντρια ΕΣΥ, Πανεπιστημιακή Παιδοψυχιατρική Κλινική του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»
2 Εκπαιδευτικό Ειδικής Αγωγής, MSc Ψυχολογίας, Υποψήφια Διδάκτορα Παντείου, Επιστημονικό Συνεργάτη Πανεπιστημιακής Παιδοψυχιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΜΑΓΕΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

Οι ημέρες των Χριστουγέννων είναι η καλύτερη περίοδος για να χαρίσετε θετικές αναμνήσεις στα παιδιά σας. Μην το ξεχνάτε.



ΟΙ ΟΜΟΡΦΕΣ, ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΜΑΣ ΧΡΟΝΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΩΣ ΣΤΑΘΕΡΟ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΗΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ. Οι ειδικοί φαίνεται να συμφωνούν ότι τα θετικά συναισθήματα μοιάζουν να είναι το «κλειδί» για τις παιδικές αναμνήσεις. Και βέβαια, το πόσο έντονα βιώσαμε μια κατάσταση ή ένα συμβάν, πόσο μας άγγιξε και καταγράφηκε μέσα μας, προσδιορίζει την αξία των παιδικών μας αναμνήσεων.

Από τη στιγμή λοιπόν που γινόμαστε γονείς, παλεύουμε να χαρίσουμε θετικές αναμνήσεις στα παιδιά μας, ιδιαίτερα τις ημέρες των Χριστουγέννων. Και ίσως, χωρίς να τολμάμε να το φανερώσουμε, εναποθέτουμε κι εμείς οι ίδιοι σε αυτές τις ημέρες τα όνειρα και τη φαντασία μας, προκειμένου να αποδράσουμε από την πραγματικότητα που μας πιέζει. Και κάπως έτσι, οι προσδοκίες για τις γιορτές γίνονται υπερβολικές. Ανταλλαγή δώρων, προετοιμασία εορταστικών τραπεζιών, υποχρεώσεις σε συγγενικά πρόσωπα, και όλα να σχεδιάζονται και να υλοποιούνται με τα παιδιά όλη την ημέρα στο σπίτι. Το σκηνικό, γνώριμο σε όλους μας: ένας αδυσώπητος αγώνας ανάμεσα σε γονείς και παιδιά, με τα παιδιά, από τη μία, να διεκδικούν όλο και περισσότερες ώρες παθητικής ψυχαγωγίας και ενασχόλησης (τηλεόραση, βίντεο, ηλεκτρονικά παιχνίδια) και τους γονείς, από την άλλη, να επιδίδονται σε ένα εξαντλητικό κυνήγι εντυπωσιακών αγορών και φανταχτερών διακοσμήσεων, για να «μπουν τα παιδιά στο πνεύμα των Χριστουγέννων» και «να έχουν να θυμούνται».



Με δύναμη από την καρδιά σας

Η αλήθεια είναι ότι κάνουμε πράγματα που μας βοηθούν απλώς να περάσουμε τις ημέρες των γιορτών, και όχι να τις «γεμίσουμε», γι' αυτό και συνήθως τα αποτελέσματα είναι απογοητευτικά. Οι γονείς είναι διαρκώς εξουθενωμένοι και κουρασμένοι, τα παιδιά –απομονωμένα στις οθόνες τους– εισπράττουν την κόπωση και τη δυσφορία των μεγάλων, και κάπως έτσι οι πολυπόθητες γιορτές των Χριστουγέννων περνούν, με μια αδιόρατη επιθυμία όλων να επιστρέψουν στους καθημερινούς τους ρυθμούς.

Τα Χριστούγεννα μπορούν να γίνουν όμορφα όταν είναι απλά και αυθεντικά. Όπως ακριβώς είναι στο μυαλό των παιδιών. Όπως τα ζούσαμε κι εμείς οι ίδιοι όταν ήμασταν παιδιά. Τα Χριστούγεννα μπορούν να είναι όμορφα όταν δίνουμε στον εαυτό μας και στους άλλους την ευκαιρία να κάνουν κάτι διαφορετικό από τις υπόλοιπες ημέρες. Κάτι που να προσφέρει και να γεμίζει χαρά. Κάτι που να έχει αξία και διάρκεια στον χρόνο.

Η προτροπή είναι: επιστροφή στην απλότητα και επαφή με τα θετικά σας συναισθήματα. Οι ημέρες των γιορτών, εκτός από το βαθύτερο μήνυμα που φέρουν, αυτό της αγάπης, μας δίνουν ακριβώς τον χρόνο να (ξανα)χτίσουμε τις ζεστές σχέσεις με τα παιδιά μας και τον εαυτό μας, να σταθεροποιήσουμε τις τακτικές μας, να έρθουμε πιο κοντά.

Τόσο οι δυσλειτουργικές συνθήκες ζωής –έλλειψη χρόνου, ακατάλληλος χώρος, πίεση από οικονομικά και άλλα προβλήματα, διαζύγιο, ανεργία, απουσία υποστήριξης– όσο και τρόπος που οι γονείς έμαθαν από τους δικούς τους γονείς να επικοινωνούν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους, αλλά και οι δυσκολίες των ίδιων των παιδιών –**δύσκολη,** παρορμητική συμπεριφορά, μαθησιακές δυσκολίες, πίεση από το σχολείο–, έχουν ως αποτέλεσμα να χαθεί η ουσιαστική και ποιοτική επικοινωνία μέσα στην οικογένεια, και κυρίως οι γεμάτες χαρά και ξεγνοιασιά στιγμές. Τα όμορφα, ζεστά συναισθήματα των παιδιών, όπως η θέρμη και ο αυθορμητισμός, καταπνίγονται μέσα από τη θαυμάσια οργάνωση όλων των δραστηριοτήτων τους, ακόμη και των ψυχαγωγικών. Χάνουν έτσι την επαφή με το συναίσθημα, αλλά και την ευκαιρία να αισθανθούν πραγματικά ευτυχισμένα. Η μεγαλύτερη ίσως αυταπάτη των γονιών είναι ότι με το επιθυμητό και, συνήθως, ακριβό δώρο το παιδί θα αισθανθεί τα Χριστούγεννα κι εκείνοι θα εξιλεωθούν κάπως για τον λιγοστό χρόνο που του διαθέτουν. Τα παιδιά όμως ξέρουν καλά: το δώρο είναι προβλέψιμο και αναμενόμενο, και ο πολύτιμος χρόνος για παιχνίδι και κουβεντούλα με τους γονείς αναβάλλεται επ' αόριστον.

Για καλά και δημιουργικά Χριστούγεννα

Η περίοδος των γιορτών είναι μια καλή ευκαιρία να κάνουμε τα παιδιά μας να αισθανθούν μοναδικά και ξεχωριστά, να τα φέρουμε πιο κοντά μας και να τους αφυπνίσουμε όμορφα συναισθήματα, ώστε να αποκτήσουν γλυκές και αξέχαστες αναμνήσεις, δυνατό σημείο αναφοράς στις δυσκολίες της ενήλικης ζωής.

Συνταγές δεν υπάρχουν. Αντλώντας υλικό από τις δικές σας όμορφες παιδικές αναμνήσεις, και με οδηγό την απλότητα και τον αυθορμητισμό, μιλήστε στις καρδιές τους, και όχι στα αυτιά τους.

- Δημιουργήστε πραγματικό, ποιοτικό χρόνο για εσάς και τα παιδιά σας, απαλλάσσοντας τον ίδιο σας τον εαυτό

από περιττές, εξουθενωτικές προετοιμασίες που επιβάλλουν οι κοινωνικές συμβάσεις.

- Προτείνετε στα παιδιά σας να γιορτάσετε τα φετινά Χριστούγεννα διαφορετικά από τις προηγούμενες χρονιές. Είναι ευκαιρία να αναρωτηθείτε και οι ίδιοι πώς θα θέλατε να περάσετε τις γιορτές. Ρωτήστε τα ευθέως πώς ονειρεύονται αυτές τις ημέρες. Σκοπός είναι να καταστρώσετε τα σχέδια των γιορτών σύμφωνα με τις δικές τους επιθυμίες. Δώστε τους χρόνο να μιλήσουν. Ακούστε προσεκτικά τι θα πουν, και θα εκπλαγείτε ευχάριστα.
- Επισκεφθείτε μαζί ένα μουσείο, μια καλλιτεχνική έκθεση, περπατήστε ή κάντε μια μικρή εκδρομή και διηγηθείτε τους παρόμοιες δικές σας εμπειρίες από τα παιδικά σας χρόνια.
- Σκεφτείτε να κάνετε από κοινού μια πράξη αγάπης, καλοσύνης, ελεημοσύνης ή γενναιοδωρίας. Θα ανακαλύψουν το υπέροχο αίσθημα της προσφοράς, που θα αναγεννήσει τον συναισθηματικό τους κόσμο.
- Προετοιμάστε μαζί το εορταστικό δείπνο με απλότητα. Ακόμη κι αν υπολείπεται σε εξεζητημένες γεύσεις, η χαρά της συμμετοχής και της συνεργασίας θα αντισταθμίσει την όποια έλλειψη. Ζητήστε τους να συμμετάσχουν ενεργά δίνοντάς τους «κίνητρα»: «το μαγικό χεράκι που θα νοστιμίσει τη ζύμη», «η συνταγή της αγάπης για τους κουραμπιέδες σου»... Αφουγκραστείτε και τις δικές τους επιθυμίες για τους προσκεκλημένους, μεγαλώνοντας ενδεχομένως τη λίστα με δικούς τους φίλους.
- Δοκιμάστε να κλείσετε την τηλεόραση, έστω και για λίγο κάθε μέρα. Τολμηρό και δύσκολο, θα εκπλαγείτε όμως με το πόσα πράγματα θα κάνετε μαζί τους ή πόσες ιστορίες θα έχετε να τους διηγηθείτε. Ακούστε περισσότερη μουσική, αφήνοντας τα παιδιά να επιλέγουν αγαπημένα τους είδη.
- Προτρέψτε τα παιδιά να δουν φίλους ή, έστω, να επικοινωνήσουν μαζί τους τηλεφωνικά.
- Βοηθήστε τα να φτιάξουν κάρτες-δώρα για φίλους ή συγγενείς. Έτσι, τους δείχνετε με αυθεντικό τρόπο ότι νοιαζόμαστε για τους άλλους αφιερώνοντάς τους προσωπικό χρόνο και όχι σπαταλώντας χρήματα.
- Λειτουργήστε ως πρότυπο και μεταδώστε τους την εμπειρία σας. Ζήστε και εσείς οι ίδιοι πιο απλά, αλλά ουσιαστικά, τις ημέρες των γιορτών



και αποτελέστε ζωντανό παράδειγμα. Θυμηθείτε: τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα μέσα από τις πράξεις των ενηλίκων, και ειδικά των γονιών τους.

- Δημιουργήστε ποιοτικό χρόνο και ουσιαστική επικοινωνία με τον σύντροφό σας. Μιλήστε για τις δυσκολίες σας, κερδίστε τον χαμένο χρόνο. Τα ζευγάρια με ικανοποιητική προσωπική ζωή έχουν χαρούμενα και ισορροπημένα παιδιά.
- Ζήστε και νιώστε τα Χριστούγεννα όπως τα βιώνατε στα παιδικά σας χρόνια. Γίνετε και πάλι παιδιά χορεύοντας, τραγουδώντας, κάνοντας αστεία με τα παιδιά σας, δίχως το άγχος να διατηρήσετε τέλειο και τακτοποιημένο το σπίτι. Η εμπειρία τού να είσαι γονιός με αυτό τον τρόπο, ιδιαίτερα τα Χριστούγεννα, είναι μοναδική. Όχι μόνο για εσάς. Κυρίως για τα παιδιά σας. Τολμήστε να τη ζήσετε.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ

> Αριστοτέλης, *Πολιτικά (4ος τόμος)*
> Michael Cole, Sheila Cole, *Η ανάπτυξη των παιδιών (2ος τόμος)*
> Ντόναλντ Βίννικοτ, *Το παιδί, η οικογένεια και ο εξωτερικός του κόσμος*
> Τομασίδης Χριστόδουλος, *Εισαγωγή στην Ψυχολογία*
> Παπαγεωργίου Γιώτα, *Τι θα θυμούνται τα παιδιά από τις γιορτές*
> Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Πανεπιστημιακής Παιδοψυχιατρικής Κλινικής Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία», *Θετικοί Γονείς, Χαρούμενα Παιδιά*
> Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ΥΠΕΠΘ, *Δημοτικό Σχολείο και Γονείς*
> Jean-Marie Blas de Robles, *Το Νησί του Σημείου Νέμο*



ΞΕΠΟΡΤΙΣΤΕ!

Από την **Ελισάβετ Φώσκολου**

Ψυχολόγο και Υποψήφια Διδάκτορα Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Επιστημονικό Συνεργάτη Ειδικού Κέντρου Εφηβικής Ιατρικής & Έδρας UNESCO Εφηβείας Υγείας και Ιατρικής – Χωρέμειο Ερευνητικό Εργαστήριο, Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΞΕΠΟΡΤΙΣΤΕ!

Πάντα υπάρχει ένας καλός λόγος για μικρές ή μεγάλες αποδράσεις στην καρδιά του χειμώνα: να μοιραστείτε νέες εικόνες και εμπειρίες με τα παιδιά σας.

ΑΝ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΟΛΟΣ ΕΛΞΗΣ ΤΙΣ ΚΡΥΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ, Η ΑΛΛΑΓΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΩΦΕΛΕΙ ΜΙΚΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ. Ας μη διστάσετε λοιπόν κι ας διαλέξετε προορισμό εκτός των τειχών της πόλης, για ένα ταξίδι με πολύτιμη συντροφιά αυτή των παιδιών σας. Πόσο εύκολες και ξεκούραστες μπορεί να είναι όμως οι χειμερινές εκδρομές με τα παιδιά; Με καλό προγραμματισμό και σωστό σχεδιασμό, τα ταξίδια –ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες– μπορούν να γίνουν πηγή ευχάριστων οικογενειακών αναμνήσεων, αρκεί να προετοιμαστείτε κατάλληλα, ώστε να φτάσετε στον προορισμό σας με ασφάλεια και χωρίς σπασμένα νεύρα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΞΕΓΝΟΙΑΣΤΕΣ ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΣΑΣ ΣΥΝΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ

Επιλέξτε προορισμούς ανάλογα με την ηλικία των παιδιών

Τα μωρά συνήθως είναι πιο εύκολοι συνταξιδιώτες από τα μεγαλύτερα παιδιά, αλλά απαιτούν μεγαλύτερη φροντίδα και ειδικό εξοπλισμό, ενώ τα παιδιά προσχολικής ηλικίας πιθανόν να σας εξαντλήσουν με την υπερκινητικότητα και την ενέργειά τους. Τα μεγαλύτερα παιδιά είναι σε θέση να επεξεργαστούν τις εμπειρίες του ταξιδιού, τις περισσότερες φορές συμπεριφέρονται σαν ενήλικες –συχνά μάλιστα έχουν τις ίδιες προτιμήσεις με τους γονείς τους–, αλλά είναι πιθανόν να βαρεθούν πιο γρήγορα. Επιλέξτε καταλύματα που προσφέρουν ειδικές υπηρεσίες σε οικογένειες με παιδιά και εύκολη πρόσβαση σε τυχόν χειμερινές δραστηριότητες (π.χ. σκι). Αν έχετε μωρά ή νήπια, προτιμήστε ξενοδοχεία που παρέχουν υπηρεσίες baby-sitting, διαθέτουν παιδικές εγκαταστάσεις και προσφέρουν παιδικά μενού. Στην κράτησή σας φροντίστε να ενημερώνετε για την ηλικία των παιδιών σας.

Προετοιμαστείτε κατάλληλα για τη διαδρομή

Ανάλογα με το είδος του μεταφορικού μέσου το οποίο θα επιλέξετε, διαμορφώνονται και διαφορετικές ανάγκες. Μπορεί για κάποιους το πλοίο και το αεροπλάνο να φαίνονται πιο «δύσκολα» περιβάλλοντα για το παιδί, αλλά το ταξίδι με το «οικείο» αυτοκίνητο συχνά είναι πιο δύσκολο – ειδικά εάν η διαδρομή πρόκειται να διαρκέσει πάνω από τρεις ώρες. Σε αυτή την περίπτωση, ακόμη και ένα παιδί εξοικειωμένο με τις αυτοκινητάδες θα δυσανασχετήσει. Οργανώστε έτσι το ταξίδι σας ώστε κατά τη διάρκειά του να κάνετε συχνές στάσεις. Αν το ταξίδι είναι ακόμη μεγαλύτερο, μη διστάσετε να διανυκτερεύσετε σε μια ενδιάμεση στάση. Καλή ιδέα επίσης είναι να προγραμματίσετε το ταξίδι ώρες που τα μικρά παιδιά κοιμούνται, έτσι ώστε η διαδρομή να εξελιχθεί χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα.

Στο αυτοκίνητο ή στο αεροπλάνο, αλλά και κατά τη διαμονή σας στο ξενοδοχείο, να έχετε μαζί σας κάποιο αγαπημένο τους αντικείμενο (π.χ. αρκουδάκι), το οποίο θα μπορούσε να συμβάλει στη μείωση του άγχους που προκαλεί ο αποχωρισμός του οικείου τους πλαισίου, καθώς και στην ομαλότερη προσαρμογή στη συνθήκη του ταξιδιού.

Μην ξεχνάτε: Προϋπόθεση για αξέχαστα οικογενειακά ταξίδια είναι να «αγκαλιάσετε» το αναπτυξιακό στάδιο που διανύουν τα παιδιά σας, προκειμένου να καταστήσετε την εξόρμησή σας γαλήνια και ευχάριστη για όλους. Τα οικογενειακά ταξίδια μπορούν να αποτελέσουν γόνιμο έδαφος για να δημιουργήσετε ευχάριστες οικογενειακές μνήμες. Κάτι τέτοιο είναι πολύ σημαντικό για να τεθούν τα θεμέλια της αγάπης και της συντροφικότητας στη σχέση σας με τα παιδιά σας, πράγμα που θα επηρεάσει την εφηβική τους ηλικία. Προσδεθείτε, λοιπόν, και... καλό σας ταξίδι!


HAPPY
HAPPY

Τα παιδικά πάρτι είναι ο μπελάς που οι γονείς δεν θέλουν ούτε να σκέφτονται, αλλά τα παιδιά πάντα θα τα θυμούνται. Πάρτε μια βαθιά ανάσα, και ξεκινήστε...



ΚΑΝΤΕ ΤΟΥ ΠΑΡΤΙ ΠΑΝΤΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΟΓΟΣ

Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**

ΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΑ ΠΟΥ ΑΝΑΒΛΗΘΗΚΑΝ ΛΟΓΩ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ, Η ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ ΕΟΡΤΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΓΙΟΡΤΑΣΤΗΚΕ ΔΕΟΝΤΩΣ, ΓΙΑΤΙ Ο ΜΠΑΜΠΑΣ ΕΛΕΙΠΕ ΤΑΞΙΔΙ ΓΙΑ ΔΟΥΛΕΙΕΣ, ΚΑΙ ΚΥΡΙΩΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ, ΠΟΥ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΠΕΡΙΣΣΕΥΕΙ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ, ΜΑΤΑΙΩΣΑΝ ΠΟΛΥΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΠΑΡΤΙ, ΠΡΟΚΑΛΩΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΝΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΡΥΦΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΤΩΝ ΜΑΜΑΔΩΝ. Το εορταστικό δεκαπενθήμερο δίνει την ευκαιρία στους μεγάλους να επανορθώσουν, ανοίγοντας την πόρτα του σπιτιού σε πέντε, δέκα, είκοσι παιδιά, έτοιμα για δράση και τυροπιτοπόλεμο. Κάντε τα στραβά μάτια, αλλά κάντε και τον προγραμματισμό που θα σας βγάλει όλους ασπροπρόσωπους:

1. Διαλέξτε την ημέρα: Τα Σαββατοκύριακα είναι η καλύτερη επιλογή όταν τα παιδιά πηγαίνουν σχολείο και οι γονείς εργάζονται. Εάν όμως δεν είστε εργαζόμενη μητέρα, μπορείτε να εκμεταλλευτείτε την περίοδο των γιορτών και να επιλέξετε μια καθημερινή για το παιδικό πάρτι. Όσο για τα δημοφιλή διλήμματα: «Σάββατο ή Κυριακή;», «πρωί ή απόγευμα;», να θυμάστε ότι συνήθως τα πρωινά πάρτι κρατάνε περισσότερο και τα κυριακάτικα είναι αυτά που μας κάνουν να μισούμε περισσότερο τις Δευτέρες.

2. Προσκαλέστε: Εάν δεν είστε διατεθειμένες να καλέσετε όλη την τάξη του παιδιού σας στο νήπιο ή στο δημοτικό, καλύτερα μη μοιράσετε προσκλήσεις στο σχολείο, γιατί θα δημιουργηθούν τριβές μεταξύ των παιδιών. Ζητήστε από τη δασκάλα ή τη νηπιαγωγό να σας δώσει τα τηλέφωνα των συμμαθητών που θέλετε να καλέσετε και στείλτε μηνύματα ή –ακόμη καλύτερα– τηλεφωνήστε.

3. Κρατήστε τις δυνάμεις σας. Ένα παιδικό πάρτι δεν μπορεί να έπεται ενός μεγάλου ξενυχτιού. Εάν, για παράδειγμα, την Κυριακή περιμένετε δεκάδες πιτσιρίκια, θυσιάστε το σαββατόβραδό σας μένοντας σπίτι.

4. Σχεδιάστε το μενού: Ο κανόνας της έμπειρης νοικοκυράς συνοψίζεται στην πρόταση: «όσο πιο στεγνά, τόσο πιο καθαρά». Αποφύγετε τις μακαρονάδες με τις σάλτσες και φτιάξτε νοστιμιές που τρώγονται σε μίας χρήσης πιάτα, και μάλιστα χωρίς μαχαιροπίρουνα: πίτσες, «μπόμπες», κεφτεδάκια, τυροπιτάκια, λουκα-



νικοπιτάκια, σπανακοπιτάκια, ό,τι δηλαδή λαχταράει ο παιδικός ουρανίσκος. Πολύ καλή ιδέα, επίσης, είναι τα σπιτικά χάμπουργκερ: στρογγυλά ψωμάκια, μπιφτέκια από τα χεράκια σας και προαιρετικά τυρί, κέτσαπ και μουστάρδα. (Τις πίκλες μη τις εμφανίσετε καν.) Τυλίξτε τα χάμπουργκερ σε αλουμινόχαρτο και στρώστε τα το ένα επάνω στο άλλο, σχηματίζοντας μια ασημένια πυραμίδα, η οποία γρήγορα θα καταρρεύσει από τον ενθουσιασμό των παιδιών. Μην ξεχάσετε τα λαχανικά: αγγουράκια και καρότα σε μπαστουνάκια χαρίζουν χρώμα στο τραπέζι και βιταμίνες στα παιδιά.



5. Μαγειρέψτε παρέα: Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να συμμετάσχει στις προετοιμασίες και, κυρίως, στο μαγείρεμα. Φυσικά, δεν θα ανοίξει φύλλο –μεταξύ μας, ούτε εσείς–, αλλά μπορεί να βοηθήσει στην παρασκευή των χάμπουργκερ, στο πλύσιμο των λαχανικών ή στην ετοιμασία μιας «μπόμπας» ζαμπόν-τυρί.

6. Οριοθετήστε τον χώρο: Κάντε εκείνες τις κρίσιμες αλλαγές στο σπίτι σας, προκειμένου τα παιδιά να παίξουν χωρίς να σκοντάφτουν επάνω σε έπιπλα. Κλειδώστε τα δωμάτια στα οποία δεν θέλετε να μπουν τα παιδιά και φυλάξτε εκεί εύθραυστα αντικείμενα ή οτιδήποτε άλλο θεωρείτε «ακατάλληλο για ανηλίκους».

7. Επιλέξτε την κατάλληλη μουσική: Εάν στο πάρτι υπάρχει επαγγελματίας εμψυχωτής, δεν έχετε να σκεφτείτε τίποτα. Εάν όχι, αναζητήστε cd με τραγούδια ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας.

8. Ενοικιάστε μια καλή ταινία: Το DVD μιας καινούργιας ταινίας που... έσπασε ταμεία είναι ο άσος στο μανίκι των μεγάλων: προς το τέλος του πάρτι, την ώρα της μεγάλης υπερέντασης, με ένα πάτημα του play τα πνεύματα ηρεμούν, και εσείς επίσης.

9. Αποχαιρετήστε: Υπάρχουν πολλοί δημιουργικοί τρόποι για να τελειώσει ένα παιδικό πάρτι. Μια καλή ιδέα που απασχολεί τα παιδιά, και μάλιστα με εξαιρετικό αποτέλεσμα, είναι η εξής: τους δίνετε ένα μεγάλο κομμάτι ύφασμα και ειδικούς, ανεξίτηλους μαρκαδόρους, και τους ζητάτε να αυτοσχεδιάσουν με ζωγραφιές ή με κείμενα αφιερωμένα στο παιδί σας.

10. Καθαρίστε: Μετά από ένα παιδικό πάρτι, αυτό που περισσεύει είναι τα σκουπίδια: αποφάγια, σερβίτσια μίας χρήσης, συσκευασίες δώρων... Όλα χωράνε, και μάλιστα υπέρ του περιβάλλοντος: Διαχωρίστε τα απορρίμματα σε ανακυκλώσιμα και μη, τοποθετήστε τα σε ξεχωριστές σακούλες και πετάξτε τα στους ειδικούς κάδους. Ιδανικά, συγυρίστε και καθαρίστε το σπίτι την ίδια ημέρα, για να μην ξυπνήσετε στο χάος που ακολουθεί τα παιδικά πάρτι.
Τι θα κερδίσετε από όλη αυτή τη φασαρία; Το ζεστό φιλί του παιδιού σας και ένα «ευχαριστώ», που πραγματικά θα το εννοεί.



SARANTIS
Great brands for everyday



Το σπίτι γιορτάζει

50

χρόνια

ποιότητα

SANITAS





ΝΕΟΓΝΙΚΟΣ ΙΚΤΕΡΟΣ

Από την **Τάνια Σιαχανίδου**

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Νεογνολογίας,
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Ο νεογνικός ίκτερος είναι συχνός,
αλλά σπάνια δημιουργεί σοβαρά προβλήματα.

ΝΕΟΓΝΙΚΟΣ ΙΚΤΕΡΟΣ

Ο ΙΚΤΕΡΟΣ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΣΥΧΝΑ ΣΤΑ ΝΕΟΓΝΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΖΩΗΣ, ΠΡΟΣΔΙΔΟΝΤΑΣ ΚΙΤΡΙΝΟ ΧΡΩΜΑ ΣΤΟ ΒΡΕΦΙΚΟ ΤΟΥΣ ΔΕΡΜΑ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΕΝΑΠΟΘΕΣΗΣ ΧΟΛΕΡΥΘΡΙΝΗΣ. Περίπου το 50% των τελειόμηνων και το σύνολο σχεδόν των πρόωρων νεογνών εμφανίζουν νεογνικό ίκτερο κατά την 1η εβδομάδα ζωής. Είναι δε αξιοσημείωτο ότι 20% έως 30% των νεογνών που θηλάζουν εξακολουθούν να έχουν ίκτερο την 3η-4η εβδομάδα ζωής, ενώ ο ίκτερος στα θηλάζοντα νεογνά είναι δυνατόν να διαρκέσει μέχρι και 3 μήνες μετά τη γέννηση.

Ο ίκτερος, που είναι φυσιολογικός για τα περισσότερα νεογνά, οφείλεται σε ιδιαιτερότητες των νεογνών και σε ανωριμότητα στον μεταβολισμό της χολερυθρίνης, που οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων της. Η χολερυθρίνη σε χαμηλές συγκεντρώσεις είναι ωφέλιμη, καθώς έχει αντιοξειδωτική δράση. Προστατεύει από υποξική-ισχαιμική βλάβη και πιθανόν να ελαττώνει τον κίνδυνο αμφιβληστροειδοπάθειας στα πρόωρα νεογνά. Σε υψηλές όμως συγκεντρώσεις, έχει κυτταροτοξική δράση και είναι δυνατόν να προκαλέσει –ευτυχώς, εξαιρετικά σπάνια– οξεία εγκεφαλοπάθεια και πυρηνικό ίκτερο, λόγω της εναπόθεσής της σε κύτταρα του εγκεφάλου.

Πρόληψη και αντιμετώπιση

Ο φυσιολογικός νεογνικός ίκτερος εμφανίζεται τη 2η-3η ημέρα ζωής, με επίπεδα χολερυθρίνης στο αίμα όχι ιδιαίτερα υψηλά. Συνήθως υποχωρεί έως την 7η-10η ημέρα ζωής στα τελειόμηνα νεογνά ή έως το τέλος της 2ης εβδομάδας ζωής στα πρόωρα. Εάν όμως ο ίκτερος εμφανιστεί την 1η ημέρα ζωής, είναι έντονος ή καθυστερήσει να υποχωρήσει, το νεογνό θα χρειαστεί εργαστηριακό έλεγχο, προκειμένου να αποκλειστούν παθολογικά αίτια, όπως αιμόλυση, ηπατοπάθεια, λοιμώξεις, υποθυρεοειδισμός κ.ά.

Για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του νεογνικού ικτέρου, είναι πολύ σημαντική η επαρκής σίτιση του νεογνού αποκλειστικά με γάλα. Δεν χορηγούμε νερό ή αφεψήματα. Αναμφισβήτητα, το μητρικό γάλα είναι το καταλληλότερο. Τις πρώτες ημέρες ζωής απαιτούνται συχνά γεύματα –8 με 12 το εικοσιτετράωρο–, προκειμένου το νεογνό να καλύπτει τις ανάγκες του σε υγρά και θερμίδες. Οι φυσιολογικές κενώσεις και οι έξι έως οκτώ καλά βρεγμένες πάνες μέσα στο εικοσιτετράωρο είναι ένδειξη ότι το βρέφος τρέφεται και ενυδατώνεται επαρκώς. Αντίθετα, η μεγάλη απώλεια βάρους τις πρώτες ημέρες ζωής (>10% του βάρους γέννησης) δεν είναι επιθυμητή. Σε θηλάζοντα νεογνά με ίκτερο και με σημαντική απώλεια βάρους δίνουμε συμπληρωματικά μητρικό γάλα, που λαμβάνεται με άντληση του μαζικού αδένα, ή συμπλήρωμα με γάλα του εμπορίου 1ης βρεφικής ηλικίας – σε καμία περίπτωση, δεν διακόπτουμε τον θηλασμό. Η μεγάλη σημασία της σίτισης στην αντιμετώπιση του ικτέρου φαίνεται και από το γεγονός ότι, όταν η σίτιση είναι ανεπαρκής, ακόμη και η η φωτοθεραπεία είναι πολύ λιγότερο αποτελεσματική.

Το φως που θεραπεύει

Η φωτοθεραπεία χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του σοβαρού ικτέρου. Το νεογνό εκτίθεται, γυμνό, σε φως συγκεκριμένου μήκους κύματος, το οποίο μετατρέπει τη χολερυθρίνη στο δέρμα σε παράγωγα που απεκκρίνονται ευκολότερα. Δεν εκθέτουμε το νεογνό στο ηλιακό φως για την αντιμετώπιση του ικτέρου. Ο παιδίατρος θα αποφασίσει πότε το νεογνό θα χρειαστεί φωτοθεραπεία, ανάλογα με τα επίπεδα χολερυθρίνης, την ωριμότητα του νεογνού (ημέρα ζωής, προωρότητα) και την ύπαρξη παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο για πυρηνικό ίκτερο (π.χ. αιμολυτική νόσος, λοίμωξη κ.ά.). Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί και αφαιμαξομετάγγιση. Η εμφάνιση σοβαρού ικτέρου μετά την έξοδο από το μαιευτήριο μπορεί να προβλεφθεί για αρκετά νεογνά, όχι όμως για όλα. Αυτό εξαρτάται από τα επίπεδα της χολερυθρίνης κατά την έξοδο και την ύπαρξη ορισμένων παραγόντων κινδύνου, όπως: ηλικία κύησης μικρότερη των 38 εβδομάδων, προηγούμενο αδελφάκι με σοβαρό ίκτερο, σημαντική απώλεια βάρους, αιμολυτική νόσος κ.ά. Ο νεογνολόγος ή ο παιδίατρος θα σας συμβουλεύσουν, πριν την έξοδο από το μαιευτήριο, εάν χρειάζεται επανεκτίμηση του ικτέρου σε σύντομο χρονικό διάστημα. Ακολουθήστε τις οδηγίες και προσπαθήστε να μην έχετε άγχος. Θυμηθείτε ότι στην πλειονότητα των περιπτώσεων ο νεογνικός ίκτερος είναι φυσιολογικός και ακίνδυνος, και αντιμετωπίζεται εύκολα.

Προσοχή!

Επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας εάν το νεογνό σας φανεί περισσότερο κίτρινο, εάν δεν είναι ζωηρό ή δεν τρώει καλά, εάν ο ίκτερος παρατείνεται και οι κενώσεις του, με την πάροδο των ημερών, παίρνουν άσπρο χρώμα.



Τα χαμόγελα, τα «μπαμπαλίσματα» και πολλές ακόμη δεξιότητες, που κατακτά ο μικρός μας θησαυρός, σηματοδοτούν την ψυχοκινητική του εξέλιξη στον πρώτο χρόνο της ζωής του.

0-12

ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ, **ΧΙΛΙΑ ΘΑΥΜΑΤΑ**

Από τη **Δέσποινα Α. Μπαστάκη**

Παιδίατρο – Αναπτυξιολόγο, MD, PhD, Πανεπιστημιακή Υπότροφο Μονάδας Αναπτυξιακής και Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ» (Υπεύθυνη Μονάδας: Επίκουρη Καθηγήτρια Π. Περβανίδου)

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΜΕ ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ, ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΛΕΞΗ, ΤΟ ΠΡΩΤΟ «ΚΡΥΦΤΟ» ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΤΟΥΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΥΦΑΣΜΑ. Και σε κάθε εξέταση του παιδιού τους από τον παιδίατρο είναι σε ετοιμότητα να απαντήσουν σε όλες εκείνες τις ερωτήσεις που αφορούν την ανάπτυξή του, δηλαδή την ψυχοκινητική και συναισθηματική του εξέλιξη από τη γέννηση έως την ενηλικίωση. Η ανάπτυξη διακρίνεται σε κινητική, λεκτική/επικοινωνιακή, κοινωνική/συναισθηματική και γνωστική (σκέψη, μάθηση, επίλυση προβλημάτων).
Τα «αναπτυξιακά ορόσημα» αποτελούν σημαντικούς σταθμούς κατάκτησης δεξιοτήτων και, άρα, σημαντικούς σταθμούς της ανάπτυξης. Έχουν ένα φυσιολογικό εύρος διακύμανσης, όπου τα περισσότερα παιδιά κατακτούν τη συγκεκριμένη δεξιότητα. Όταν αυτό το χρονικό όριο ξεπεραστεί, συνήθως απαιτείται εξειδικευμένη αξιολόγηση.

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΟΤΕ

Δύο μηνών

Στους 2 μήνες ζωής ξεκινά το πρώτο κοινωνικό χαμόγελο, κυρίως προς τους γονείς-φροντιστές. Η λεκτική επικοινωνία των βρεφών περιορίζεται σε ήχους ευχαρίστησης, ενώ παράλληλα μπορούν να στρέφουν το κεφάλι τους προς την πηγή του ήχου. Γνωστικά, αρχίζουν να παρατηρούν τα πρόσωπα των γονέων, όταν αυτά βρίσκονται σε κοντινή απόσταση, και μπορούν να παρακολουθούν με τα μάτια τους ένα κινούμενο αντικείμενο, ενώ τροποποιούν το κλάμα τους ανάλογα με τις ανάγκες τους (πείνα, αλλαγή πάνας ή παιχνίδι). Κινητικά, στους δύο μήνες ζωής είναι ικανά να κρατούν το κεφάλι τους στην όρθια θέση και να κάνουν πιο ρυθμικές κινήσεις με τα άκρα τους.
Συμβουλευτείτε τον παιδίατρο, όταν το παιδί σας:

- Δεν αντιδρά σε δυνατούς θορύβους.
- Δεν παρακολουθεί ένα κινούμενο αντικείμενο.
- Δεν χαμογελά σε άτομα.
- Δεν φέρνει τα χέρια του στο στόμα.
- Δεν κρατά το κεφάλι του στην όρθια θέση.

Τεσσάρων μηνών

Μεγαλώνοντας, στους 4 μήνες ζωής τα βρέφη απολαμβάνουν τη συναναστροφή και το παιχνίδι με άλλα άτομα, χαμογελούν αυθόρμητα στους γονείς τους, αλλά και σε άλλα πρόσωπα, και μπορούν να μιμηθούν εκφράσεις προσώπου ή να «απαντήσουν» όταν αυτές γίνονται από τους γονείς. Συχνά εκφράζουν τη δυσαρέσκειά τους



με κλάμα όταν το παιχνίδι σταματά. Ο εκφραστικός τους «λόγος» σε αυτή την ηλικία δεν είναι τίποτε άλλο από «βαβίσματα» –είτε αυθόρμητα είτε μιμούμενα τον φροντιστή–, ενώ έχουν καλύτερο οπτικοκινητικό συντονισμό (βλέπω ένα παιχνίδι και απλώνω το χέρι προς αυτό). Επίσης, μπορούν να παρακολουθούν ένα κινούμενο αντικείμενο στον οριζόντιο άξονα. Κινητικά, είναι αρκετά πιο επιδέξια. Κρατούν σταθερά το κεφάλι, στηρίζουν δυνατά τα πόδια τους σε σταθερή επιφάνεια, μπορούν να γυρίσουν από την πρηνή στην ύπτια θέση και είναι σε θέση να πιάνουν και να φέρνουν αντικείμενα στο στόμα.

Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, όταν το παιδί σας:

- Δεν παρακολουθεί ένα κινούμενο αντικείμενο.
- Δεν χαμογελά σε άτομα.
- Δεν κρατά το κεφάλι του σε όρθια θέση.
- Δεν «βαβίζει».
- Δεν φέρνει αντικείμενα στο στόμα.
- Δεν στηρίζει δυνατά τα πόδια του στο έδαφος ή σε σκληρή επιφάνεια.
- Δεν κινεί τα μάτια του συμμετρικά προς όλες τις κατευθύνσεις.

Έξι μηνών

Σε αυτή την ηλικία τα βρέφη είναι πιο επικοινωνιακά. Διακρίνουν τα οικεία από τα άγνωστα πρόσωπα και απολαμβάνουν πολύ το παιχνίδι με τους γονείς. Ανταποκρίνονται στα συναισθήματα των ενηλίκων, ενώ τις περισσότερες φορές είναι χαρούμενα και χαμογελαστά. Τους αρέσει να παρατηρούν τον εαυτό τους στον καθρέφτη και «απαντούν» μιμούμενα τους ήχους που παράγουν οι γονείς. Κάποια από αυτά απαντούν στο κάλεσμα του ονόματός τους και σιγά-σιγά αρχίζουν να σχηματίζουν πιο «ώριμους» ήχους («μπαμπάλισμα»). Γνωστικά, αρχίζουν να δείχνουν ενδιαφέρον για άγνωστα αντικείμενα, προσπαθούν να τα πιάσουν και να τα φέρουν στο στόμα, ενώ μπορούν πια να ανταλλάσσουν μικρά αντικείμενα από χέρι σε χέρι. Κινητικά, μπορούν να «ρολάρουν» προς όλες τις κατευθύνσεις, κάθονται χωρίς υποστήριξη και στηρίζουν το σωματικό βάρος τους σε όρθια θέση.

Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, όταν το παιδί σας:

- Δεν προσπαθεί να πιάσει κοντινά αντικείμενα/παιχνίδια.
- Δεν δείχνει ενδιαφέρον για τους γονείς/φροντιστές.
- Δεν αντιδρά σε ηχητικά ερεθίσματα.
- Δυσκολεύεται να φέρει αντικείμενα στο στόμα.
- Δεν παράγει ήχους («αααα», «εεεε», «οοοο»).
- Δεν «ρολάρει» σε διαφορετικές κατευθύνσεις.
- Δεν γελά.
- Μοιάζει πολύ σφιχτό, υπερτονικό.
- Μοιάζει πολύ πλαδαρό, σαν πάνινη κούκλα.

Εννέα μηνών

Στους 9 μήνες τα βρέφη διακρίνουν σαφώς το «οικείο» από το «άγνωστο». Αρχίζουν να φοβούνται τα άγνωστα πρόσωπα και έχουν επιλέξει το αγαπημένο τους παι-

χνίδι. «Μπαμπαλίζουν», αντιλαμβάνονται το «όχι» και το «μη», και χρησιμοποιούν τον δείκτη για να δείξουν τα αντικείμενα που τους ενδιαφέρουν. Σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο, παρακολουθούν την πορεία αντικειμένων σε πτώση και αναζητούν αντικείμενα που χάνονται από το οπτικό τους πεδίο ή κρύβονται. Αρχίζουν να παίζουν παιχνίδια όπως «κου-κου-τσα» και να πιάνουν μικρά αντικείμενα με τον δείκτη και τον αντίχειρα. Κινητικά, μπορούν να μπουσουλάνε, να σηκώνονται από την καθιστή στην όρθια θέση και να κάνουν πλάγια βήματα με υποστήριξη.

Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, όταν το παιδί σας:

- Δεν στέκεται.
- Δεν κάθεται (με ή χωρίς υποστήριξη).
- Δεν «μπαμπαλίζει» («μα-μα-μα», «μπα-μπα-μπα»).
- Δεν εμπλέκεται σε παιχνίδι με τους γονείς.
- Δεν απαντά στο όνομά του.
- Δεν ξεχωρίζει τα οικεία από τα άγνωστα πρόσωπα.
- Δεν κοιτάζει αντικείμενα που του δείχνουν.
- Δεν μεταφέρει παιχνίδια από το ένα χέρι στο άλλο

Ενός έτους

Τέλος, στον πρώτο χρόνο ζωής τα βρέφη αναγνωρίζουν και φοβούνται άγνωστα άτομα και καταστάσεις, εκδηλώνουν ανησυχία και άγχος κατά τον αποχωρισμό από τους γονείς και φέρνουν παιχνίδια σε αυτούς για να τα δείξουν ή για να παίξουν. Στον εκφραστικό λόγο, χρησιμοποιούν πλέον λέξεις με νόημα, όπως «μαμά», «μπαμπά», ή/και μιμούνται ομιλία. Επιπλέον, μπορούν να εκτελούν μια απλή εντολή και να γνέφουν «ναι» ή «όχι» και «αντίο». Σε γνωστικό επίπεδο, δείχνουν ενδιαφέρον και παρατηρούν προσεκτικά αντικείμενα, ταυτίζουν εικόνα ή αντικείμενο όταν αυτό κατονομάζεται, αναζητούν και βρίσκουν κρυμμένα αντικείμενα με μεγάλη επιτυχία και μιμούνται εκφράσεις και χειρονομίες των ενηλίκων. Τους αρέσει να παίζουν αδειάζοντας και γεμίζοντας κάποιο κουτί, ενώ μπορούν να χρησιμοποιούν λειτουργικά τα καθημερινά αντικείμενα (πίνουν νερό από ποτηράκι, χτενίζονται με βούρτσα κτλ.). Κινητικά, μπορούν να στέκονται για λίγο χωρίς υποστήριξη, να κάνουν βήματα με υποστήριξη και να μετακινούνται από έπιπλο σε έπιπλο, ανεξάρτητα («cruising»).

Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, όταν το παιδί σας:

- Δεν μπουσουλάει.
- Δεν στέκεται με υποστήριξη.
- Δεν αναζητά κρυμμένα αντικείμενα.
- Δεν λέει λέξεις με νόημα, όπως «μαμά» ή «μπαμπά».
- Δεν μιμείται χειρονομίες, όπως να γνέφει «αντίο» ή «ναι».
- Δεν δείχνει με τον δείκτη.
- Χάνει δεξιότητες που προηγουμένως είχε κατακτήσει.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ

> Όλα τα παραπάνω ορόσημα είναι ενδεικτικά και αφορούν τον μέσο όρο δεξιοτήτων ανά μήνα ζωής. Συζητήστε με τον παιδίατρό σας σε κάθε παιδιατρική επίσκεψη τις δεξιότητες που έχει ήδη κατακτήσει το παιδί σας, καθώς και για τις δεξιότητες που ακολουθούν. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, εάν για οποιονδήποτε λόγο ανησυχείτε ή εάν οι δεξιότητες του παιδιού σας διαφοροποιούνται από αυτές του μέσου όρου. Ανεξάρτητα πάντως από το αν οι γονείς έχουν συγκεκριμένες ή όχι ανησυχίες, σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, προτείνεται η αξιολόγηση της ψυχοκινητικής ανάπτυξης ενός παιδιού, με τη χρήση δομημένων εργαλείων, στους 9, 18 και 24 ή 30 μήνες ζωής.

ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ

Ο ΓΝΩΣΤΟΣ ΑΓΝΩΣΤΟΣ

Όταν ο σίδηρος, το απαραίτητο ανόργανο στοιχείο για κάθε οργανισμό, πέφτει σε χαμηλά επίπεδα, αιματολογικές και μη διαταραχές σε βρέφη, παιδιά και εφήβους μάς οδηγούν στον παιδίατρο.

Από τη **Σταυρούλα Κωσταρίδου**
Παιδίατρο – Αιματολόγο, Διευθύντρια Παιδιατρικής Κλινικής του Γενικού Νοσοκομείου Παίδων Πεντέλης



Ο ΓΝΩΣΤΟΣ ΑΓΝΩΣΤΟΣ



Ο ΣΙΔΗΡΟΣ (FE) ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΛΕΟΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΥΣ ΒΙΟΚΑΤΑΛΥΤΕΣ ΣΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ, καθώς πολλές και σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού εξαρτώνται άμεσα από αυτόν. Εύλογα, όταν λείπει από το σώμα μας, προκύπτουν:

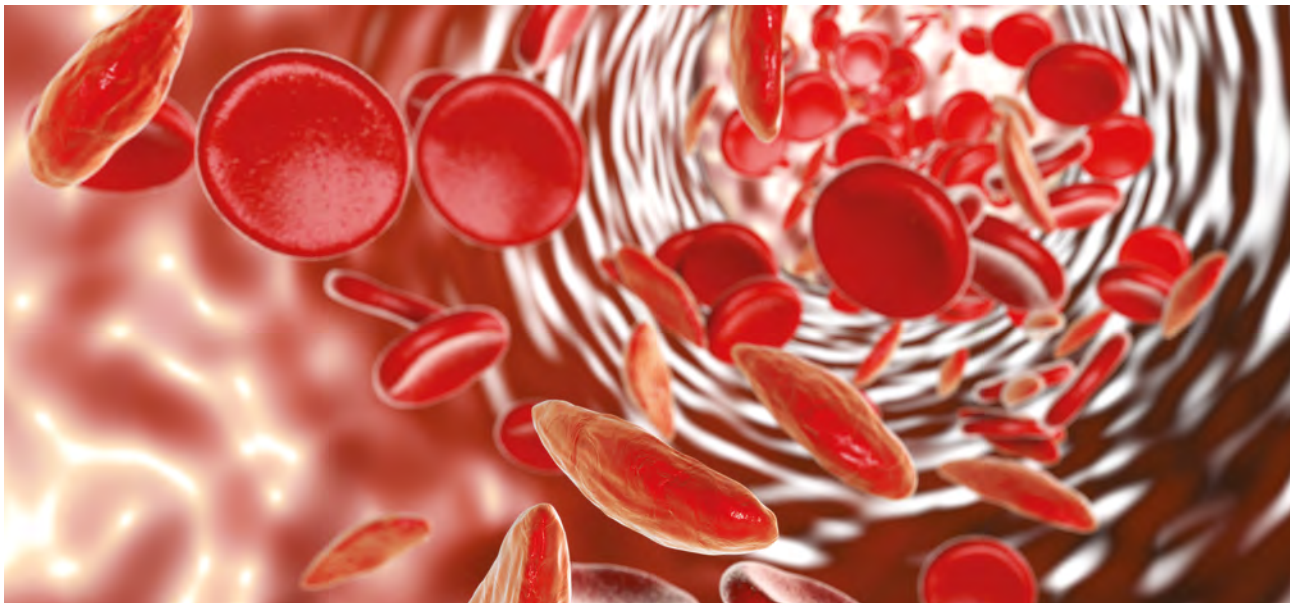
ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- Το οξυγόνο φθάνει από τους πνεύμονες στους διάφορους ιστούς μέσω της αιμοσφαιρίνης, για τη σύνθεση της οποίας απαιτείται σίδηρος (Fe). Όταν τα αποθέματα σιδήρου εξαντληθούν, μειώνεται η παραγωγή της αιμοσφαιρίνης και εμφανίζεται η σιδηροπενική αναιμία, με συμπτώματα έλλειψης οξυγόνου στους ιστούς.
- Όταν δεν υπάρχει οξυγόνο, ο μεταβολισμός των υδατανθράκων και των λιπών είναι αναερόβιος, που είναι λιγότερο αποδοτικός. Ακόμη και μια ήπιου βαθμού σιδηροπενική αναιμία επηρεάζει την κατάσταση των μυών και την απόδοση του μυϊκού συστήματος.
- Η έλλειψη σιδήρου προκαλεί διαταραχές στη λειτουργία των Τ-ΝΚ-λεμφοκυττάρων και μειωμένη παραγωγή κυτταροκινών (IL-2, IL-6), με αποτέλεσμα την αυξημένη ευαισθησία σε λοιμώξεις.

ΜΗ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- Οι νευρομεταβιβαστές αποτελούν ουσίες με τις οποίες επικοινωνούν τα νευρικά κύτταρα μεταξύ τους. Καθώς ο σίδηρος παίζει σημαντικό ρόλο στη σύνθεση των ουσιών αυτών, η σιδηροπενία προκαλεί μειωμένη ικανότητα εκμάθησης.
- Η σιδηροπενία επηρεάζει τη διαδικασία της μυελίνωσης, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται νοητικά προβλήματα, τα οποία μπορεί να είναι μη αναστρέψιμα. Αυτό κυρίως συμβαίνει στη διάρκεια των περιόδων γρήγορης ανάπτυξης όπως είναι η βρεφική ηλικία οπότε οι απαιτήσεις σε σίδηρο από τον εγκέφαλο είναι υψηλότερες.
- Η ακεραιότητα του επιθηλίου που καλύπτει τους διάφορους βλεννογόνους διασφαλίζεται από την επάρκεια σιδήρου. Συνεπώς, η έλλειψη του σιδήρου προκαλεί διαταραχές στους βλεννογόνους (χειλίτιδα και γλωσσίτιδα).

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η σιδηροπενία αποτελεί μια «εν δυνάμει» νόσο για βρέφη, παιδιά και εφήβους, η οποία, αν δεν αναγνωρισθεί και δεν αντιμετωπισθεί έγκαιρα, μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές βλάβες διαφόρων ιστών και οργάνων.



Απορρόφηση, μεταφορά και αποθήκευση σιδήρου

Ο οργανισμός μας, προκειμένου να διασφαλίσει την επάρκεια σιδήρου για τις λειτουργίες του, αλλά και για να αποφύγει την τοξική του δράση σε περίπτωση περίσσειας, έχει αναπτύξει έναν πολύπλοκο μηχανισμό:

α) απορρόφησης σιδήρου από το έντερο,
β) μεταφοράς του στα όργανα και στους ιστούς όπου είναι απαραίτητος και
γ) αποθήκευσης με μορφή μη τοξική και χρήσιμη σε περιόδους έλλειψης.



Σήμερα γνωρίζουμε ότι τον κομβικό ρόλο στην απορρόφηση και στην ομοιόσταση του σιδήρου έχει η πρωτεΐνη εψιδίνη, η οποία παράγεται στο ήπαρ. Η παραγωγή εψιδίνης ρυθμίζεται από τις αποθήκες σιδήρου, από την ερυθροειδική δραστηριότητα, από την υποξία και από τη φλεγμονή, με τον «ερυθροειδικό παράγοντα» να είναι ισχυρότερος όλων.

Το άδειασμα των αποθηκών σιδήρου διαπιστώνεται από τις χαμηλές τιμές της φερριτίνης (εφόσον δεν συνυπάρχει λοίμωξη και η CRP είναι φυσιολογική), ενώ η σιδηροπενική αναιμία αξιολογείται από τις χαμηλές τιμές της αιμοσφαιρίνης (Hb), του αιματοκρίτη (Ht) μέσου όγκου ερυθρών (MCV) και του εύρους κατανομής ερυθρών (RDW).

Η σιδηροπενία διακρίνεται σε:

- σιδηροπενία από διαιτητικά αίτια
- σιδηροπενία από μειωμένη απορρόφηση σιδήρου - αυξημένες απώλειες
- σιδηροπενία από διαταραχές στη χρησιμοποίηση του σιδήρου.

Επιδημιολογικά δεδομένα

Από μελέτες που έχουν γίνει στη χώρα μας και αφορούν αποκλειστικά τη σιδηροπενία λόγω ανεπαρκούς πρόσληψης σιδήρου, η συχνότητα εμφάνισης της σιδηροπενίας σε παιδιά ηλικίας 1-4 ετών στον νομό Αττικής είναι γύρω στο 14%, ενώ της σιδηροπενικής αναιμίας γύρω στο 2,5%. Σε παιδιά ηλικίας 12-14 ετών τα ποσοστά είναι μεγαλύτερα: 30% και 3% αντίστοιχα. Πρόσφατη μελέτη στη Βόρεια Ελλάδα σε 3.100 παιδιά έδειξε συχνότητα σιδηροπενίας στο σύνολο των παιδιών 14%, με τα υψηλότερα ποσοστά στις ηλικίες 8 μηνών-2 ετών (34%) και 2-6 ετών (25%).

Το Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Ασθενειών (CDC) αναφέρει ότι την τελευταία δεκαετία το ποσοστό των εφήβων που δεν ακολουθεί πλούσιο σε σίδηρο διαιτολόγιο ανέρχεται για τα κορίτσια στο 75% και για τα αγόρια στο 17%.

Από τις μελέτες αυτές γίνεται φανερό ότι η εμφάνιση της σιδηροπενίας και της σιδηροπενικής αναιμίας είναι συχνότερη στις περιόδους γρήγορης σωματικής ανάπτυξης, και κυρίως στα βρέφη, στα νήπια 1-3 ετών και στην εφηβεία.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Ένα φυσιολογικό τελειόμηνο νεογνό γεννιέται με επαρκή αποθέματα σιδήρου, τα οποία επαρκούν μέχρι τον 4ο μήνα ζωής, παρά το γεγονός ότι σε αυτή την ηλικία έχει διπλασιασθεί το βάρος γέννησης. Αυτή τη χρονική περίοδο οι ημερήσιες ανάγκες σε σίδηρο είναι μικρές, μόλις 0.27 mg, και καλύπτονται από τον μητρικό θηλασμό και τα γάλατα πρώτης βρεφικής ηλικίας.

Τα παραπάνω δεν ισχύουν για:

- πρόωρα < 37 εβδομάδες κύησης
- νεογνά με χαμηλό βάρος γέννησης
- νεογνά μητέρων με σακχαρώδη διαβήτη
- νεογνά μητέρων με βαριά σιδηροπενία
- νεογνά με περιγεννητικά συμβάματα απώλειας αίματος (μειωμένος σίδηρος ερυθροκυτταρικής μάζας).

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, τα νεογνά έχουν ανάγκη χορήγησης φαρμακευτικού σιδήρου.



Μητρικός θηλασμός και γάλατα πρώτης βρεφικής ηλικίας

- Το μητρικό γάλα περιέχει 0.35 mg Fe/L, που απορροφάται κατά 50%.
- Τους πρώτους 4 μήνες, όπου οι ημερήσιες ανάγκες σε σίδηρο είναι μικρές (0.27 mg), ο μητρικός θηλασμός επαρκεί ως μοναδική πηγή σιδήρου.
- Μετά τον 4ο μήνα, όπου οι ημερήσιες ανάγκες σε σίδηρο αυξάνουν σημαντικά (προοδευτικά σε 11 mg), ο μητρικός θηλασμός δεν επαρκεί και χρειάζεται συμπληρωματικά σίδηρος.
- Φαρμακευτικό σίδηρο χρειάζονται και τα βρέφη που ακολουθούν μεικτή διατροφή με θηλασμό και μόνον 1-2 γεύματα-συμπλήρωμα.
- Τα γάλατα πρώτης βρεφικής ηλικίας είναι εμπλουτισμένα σε σίδηρο.
- Το βρέφος που τρέφεται με γάλα πρώτης βρεφικής ηλικίας δεν χρειάζεται συμπληρωματικά σίδηρο, εφόσον καλύπτεται θερμιδικά και κερδίζει κανονικά βάρος.

Μετά τον 6ο μήνα

Για την πρόληψη της σιδηροπενίας, μετά τον 6ο μήνα απαιτούνται αντικατάσταση του γάλακτος πρώτης βρεφικής ηλικίας από γάλα δεύτερης βρεφικής ηλικίας και σίτιση με κρέμες και στερεές τροφές. Μετά τον 6ο μήνα ζωής, ομάδες υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη σιδηροπενίας θεωρούνται τα βρέφη τα οποία:

- Θηλάζουν αποκλειστικά, χωρίς στερεές τροφές.
- Καταναλώνουν μικρές ποσότητες κρέατος, που αποτελεί την κύρια πηγή σιδήρου.
- Δεν καταναλώνουν πλέον τις κρέμες που είναι εμπλουτισμένες σε σίδηρο.
- Σιτίζονται με φρέσκο γάλα αγελάδας πριν από τον 1ο χρόνο ζωής.
- Είναι παχύσαρκα.

Στην ηλικία των 1-3 ετών οι ημερήσιες ανάγκες σε σίδηρο μειώνονται σε 7 mg. Ωστόσο, τα μικρά νήπια αναπτύσσουν σιδηροπενία, κυρίως διότι μεταβαίνουν από τις πολτοποιημένες τροφές στο διαιτολόγιο της οικογένειας και δεν είναι ικανά να καταναλώνουν τις απαραίτητες ποσότητες κρέατος – πουλερικών.

Σιδηροπενία και εφηβεία

Στην εφηβική ηλικία οι ημερήσιες ανάγκες σε σίδηρο αυξάνουν σημαντικά σε 15 mg για τα αγόρια και σε 18 mg για τα κορίτσια.

Παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη σιδηροπενίας στην εφηβική ηλικία αποτελούν:

- οι ακραίες διατροφικές συνήθειες – χορτοφαγία
- οι συχνές δίαιτες
- η απότομη απώλεια σωματικού βάρους
- η απότομη αύξηση μυϊκής μάζας
- η αυξημένη έμμηνος ρύση
- η έντονη άσκηση, σε επίπεδο πρωταθλητισμού
- η σίτιση σε ταχυφαγεία.

Ελέγχουμε προληπτικά

1. Όλα τα παιδιά στην ηλικία των 9-12 μηνών.
2. Τα παιδιά υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη σιδηροπενικής αναιμίας, ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
3. Τις έφηβες μετά την έναρξη της εμμηνορρυσίας. Εφόσον διαπιστωθεί αναιμία, ο έλεγχος γίνεται σε ετήσια βάση.
4. Τους εφήβους που αθλούνται συστηματικά για πρωταθλητισμό, ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Για την αποφυγή άσκοπων εξετάσεων, συνιστάται να γίνονται:

- γενική αίματος (αξιολογούνται: Hb, Ht, MCV, RDW)
- φερριτίνη ορού
- CRP.

Προσοχή! Ο έλεγχος πρέπει να γίνεται πάντα έναν μήνα έπειτα από εμπύρετο νόσημα, για να είναι αξιόπιστες οι τιμές της αιμοσφαιρίνης και της φερριτίνης. Οι τιμές φερριτίνης αξιολογούνται όταν η CRP είναι φυσιολογική.

Σε μεγάλα νοσοκομεία ο έλεγχος της σιδηροπενίας μπορεί να γίνεται με μέτρηση της αιμοσφαιρίνης των ΔΕΚ (HbRet) και των διαλυτών υποδοχέων τρανσφερρίνης (sTfR).

Για «σιδερένια» παιδιά

Για την πρόληψη της σιδηροπενικής αναιμίας, συνιστώνται οι πιο κάτω διαιτητικές οδηγίες:

1. Θηλασμός ή χορήγηση γαλάτων εμπλουτισμένων σε σίδηρο της πρώτης και της δεύτερης βρεφικής ηλικίας στον πρώτο χρόνο ζωής. Εισαγωγή στερεών τροφών τον 6ο μήνα.
2. Χορήγηση επαρκούς ποσότητας ζωικού σιδήρου (κόκκινο κρέας) και συνδυασμός ζωικού και φυτικού σιδήρου (σπανάκι, φακές, αρακάς κ.ά.), με ταυτόχρονη χορήγηση ασκορβικού (φυσικός χυμός πορτοκαλιού).
3. Διαμόρφωση σωστών διαιτητικών συνηθειών στους εφήβους. (Αποφεύγονται η αποκλειστική φυτοφαγία και οι συχνές δίαιτες αδυνατίσματος.)



Οδηγίες για φαρμακευτική αγωγή:

- Η δοσολογία και η διάρκεια της θεραπείας με σίδηρο καθορίζονται αποκλειστικά από τον παιδίατρο, με βάση τις τιμές της αιμοσφαιρίνης και της φερριτίνης.
- Οι γονείς οφείλουν να συμμορφώνονται με τις οδηγίες του παιδιάτρου όσον αφορά τη δόση, τον τρόπο και τον χρόνο χορήγησης σιδήρου, και να τον ενημερώνουν για όλες τις πιθανές παρενέργειες.
- Προληπτική χορήγηση σιδήρου συνιστάται στις ομάδες των παιδιών με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης σιδηροπενικής αναιμίας. Η δόση καθορίζεται από τον παιδίατρο.

Πρέπει να τονιστεί ότι ο οργανισμός δεν διαθέτει «μηχανισμούς ασφαλείας» για την αποβολή του πλεονάζοντος σιδήρου. Περισσότερος σίδηρος μόνο προβλήματα μπορεί να προκαλέσει. Για τον λόγο αυτόν, σκευάσματα σιδήρου χορηγούνται μόνο με τη συνταγή του παιδιάτρου. Φυλάσσονται, όπως όλα τα φάρμακα, σε χώρο που δεν είναι προσεγγίσιμος από τα παιδιά. Σε περίπτωση λήψης μεγάλης ποσότητας, υπάρχει κίνδυνος δηλητηρίασης και χρειάζεται άμεση νοσοκομειακή παρέμβαση.



Η υπογλυκαιμία και η αντιμετώπισή της στα παιδιά με διαβήτη είναι πρόκληση τόσο για τα ίδια και το ιατρικό προσωπικό, όσο και για το σχολικό και οικογενειακό τους περιβάλλον.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Από τον **Ιωάννη-Ανάργυρο Βασιλάκη**

Παιδίατρο, Επιστημονικό Συνεργάτη στη Μονάδα Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη, Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»



ΩΣ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ ΟΡΙΖΕΤΑΙ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΚΕΙΝΗ ΟΠΟΥ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΑ 70MG/DL ΣΤΟ ΤΡΙΧΟΕΙΔΙΚΟ ΑΙΜΑ. Η υπογλυκαιμία αποτελεί τη συχνότερη οξεία επιπλοκή της ινσουλινοθεραπείας στον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 (ΣΔ1). Ανάλογα με τη βαρύτητά της, διακρίνεται σε ήπια έως μέτρια, με συμπτώματα όπως εφίδρωση, πείνα, ταχυκαρδία και ωχρότητα, και σε σοβαρή υπογλυκαιμία, που εμφανίζεται με ευερεθιστότητα, κεφαλαλγία, υπνηλία, απώλεια συνείδησης ή και σπασμούς. Ο φόβος της υπογλυκαιμίας που έχουν πολλοί γονείς παιδιών με διαβήτη και η πλημμελής αντιμετώπισή της συνδέονται με φτωχότερο έλεγχο του διαβήτη. Τα τελευταία όμως χρόνια η επίπτωση της σοβαρής υπογλυκαιμίας έχει μειωθεί, λόγω της καλύτερης εκπαίδευσης, που αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της θεραπείας του ΣΔ1, αλλά και λόγω των δυνατοτήτων που μας παρέχει η τεχνολογία.

Άμεση δράση

Πρωταρχικός στόχος των γιατρών, των παιδιών με διαβήτη και των γονέων τους είναι η πρόληψη της υπογλυκαιμίας με ορθή διαχείριση της ινσουλινοθεραπείας, σε σχέση με τη διατροφή και τη σωματική άσκηση, αλλά και τον συχνό αυτοέλεγχο. Εξαιρετικά σημαντική είναι



η έγκαιρη αναγνώρισή της, η επιβεβαίωσή της με μέτρηση σακχάρου στο αίμα και, τέλος, η άμεση και χωρίς αναβολή αντιμετώπισή της στα πρώτα της στάδια.
Η αντιμετώπιση ενός υπογλυκαιμικού επεισοδίου συνίσταται στην επίτευξη φυσιολογικών τιμών σακχάρου στο αίμα (100mg/dl περίπου). Η ήπια έως μέτρια υπογλυκαιμία αντιμετωπίζεται στο σπίτι (ή στο σχολείο) με τη λήψη –από το στόμα– ταχείας δράσης υδατανθράκων σε δόση περίπου 10-15 γραμμάρια, υπολογίζοντας περίπου 0,3 γραμμάρια ανά κιλό βάρους σώματος (2-3 ταμπλέτες γλυκόζης ή 100-150 ml χυμού φρούτων ή 2-3 κουταλιές του γλυκού ζάχαρη ή μέλι). Σε 10-15 λεπτά μετά τη λήψη των υδατανθράκων, ελέγχουμε εκ νέου τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα. Εάν δεν επανέλθουν στο φυσιολογικό, τότε επαναλαμβάνουμε τη δόση και ελέγχουμε εκ νέου. Αν το επόμενο γεύμα δεν ακολουθεί αμέσως μετά, θα πρέπει να χορηγηθούν 15 γραμμάρια βραδείας δράσης υδατανθράκων (30 γραμμάρια ψωμί ή 2 φρυγανιές ή 200 ml γάλα), χωρίς να ληφθεί ινσουλίνη. Τα παιδιά θα πρέπει να αποφύγουν τη σωματική δραστηριότητα για μισή έως μία ώρα μετά την αντιμετώπιση του επεισοδίου.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη «διόρθωση» της υπογλυκαιμίας πρέπει να αποφεύγονται τροφές όπως τα γλυκά, καθώς είναι σύνθετες και δύσκολα υπολογίζονται, ενώ παράλληλα αποτελούν κακό διατροφικό πρότυπο και καθυστερούν την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας, λόγω του λίπους που περιέχουν. Όλα αυτά οδηγούν σε «υπερδιόρθωση» της υπογλυκαιμίας, σε αυξημένες δηλαδή τιμές σακχάρου, και τελικά σε πλημμελή έλεγχο του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 1. Άλλωστε, οι μεγάλες διακυμάνσεις των επιπέδων σακχάρου είναι ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για μακροχρόνιες επιπλοκές του διαβήτη. Σε περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας, η οποία συμβαίνει εκτός νοσοκομείου, θα πρέπει να υπάρχει πάντα διαθέσιμη γλυκαγόνη, η οποία χορηγείται ενδομυϊκά ή υποδόρια από άτομο του περιβάλλοντος που έχει εκπαιδευτεί στη χορήγησή της. Η συνιστώμενη δοσολογία είναι 1 mg για παιδιά μεγαλύτερα των 12 ετών και 0,5 mg για τα μικρότερα (10-30 mcg/kg). Εάν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα δεν αυξηθούν μέσα σε 10-15 λεπτά, θα πρέπει να χορηγείται το υπόλοιπο 0,5 mg. Εναλλακτικά, χορηγείται τζελ γλυκόζης ή μέλι ενδοπαρειακά, ενώ πρέπει να εξετάζεται η μεταφορά του ατόμου στο νοσοκομείο, σε συνεννόηση με την ομάδα διαβήτη.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

> Σε περίπτωση υποτροπιαζόντων υπογλυκαιμικών επεισοδίων την ίδια ημέρα, η γλυκαγόνη δεν θα έχει την αναμενόμενη δράση.

Να βλέπετε πώς
οι καθημερινές σας
δραστηριότητες επηρεάζουν
τη γλυκόζη στο αίμα σας.
Αυτό είναι διαφωτιστικό.

Δείτε τον διαβήτη σας υπό ένα νέο φως.
Ο εύκολος στη χρήση, έξυπνος μετρητής CONTOUR™NEXT ONE προσφέρει εξαιρετικά ακριβή αποτελέσματα μέτρησης γλυκόζης αίματος που συνοδεύονται από τη μοναδική λειτουργία smartLIGHT™, πληροφορώντας σας άμεσα αν αυτά βρίσκονται πάνω, κάτω ή εντός του εύρους στόχου σας.[1,2]
Έχετε επίσης την επιλογή να συνδέετε αδιάλειπτα τον μετρητή σας CONTOUR™NEXT ONE με την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES για να σας βοηθάει να διαχειρίζεστε τον διαβήτη σας, πιο έξυπνα.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



ASCENSIA
Diabetes Care

Ρίξτε φως στον διαβήτη σας

Contour™ next ONE
Σύστημα Παρακολούθησης Γλυκόζης Αίματος



Μιλήστε σήμερα με τον επαγγελματία υγείας σας για να μάθετε περισσότερα για τον μετρητή CONTOUR™NEXT ONE ή επισκεφτείτε το www.contournextone.gr

Αναφορές: 1. CONTOUR™NEXT ONE Οδηγός Χρήστη. 2. Christiansen M *et al.* Accuracy and user performance evaluation of a new blood glucose monitoring system in development for use with CONTOUR™NEXT test strips. Poster presented at the 15th Annual Meeting of the Diabetes Technology Society (DTS); October 22–24, 2015; Bethesda, Maryland, USA.

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care, το CONTOUR και το smartLIGHT είναι εμπορικά σήματα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., καταχωρημένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc.
© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Κωδικός: L.GR.ADC.09.2016.45122



ΑΡΝΗΤΕΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ

Από τη **Βάνα Μπότσα**
Παιδίατρο, Επιμελήτρια Β', Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Η ΑΡΝΗΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΝΑ ΕΜΒΟΛΙΑΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΜΑΣ, ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ. Ενδεικτική της επικινδυνότητας είναι η ανησυχία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας απέναντι στο φαινόμενο που ο ίδιος αποκαλεί «διστακτικότητα απέναντι στα εμβόλια». Όπως αναφέρεται στην επίσημη σελίδα του οργανισμού, η καθυστέρηση ή η άρνηση ορισμένων να κάνουν τα απαραίτητα εμβόλια, είτε οι ίδιοι είτε τα παιδιά τους –παρά τη διαθεσιμότητα και την πρόσβαση σε υπηρεσίες ανοσοποίησης–, αποτελεί ένα διογκούμενο πρόβλημα δημόσιας υγείας. Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ένα στα πέντε παιδιά παγκοσμίως δεν κάνει τα σωτήρια εμβόλια ρουτίνας που προτείνουν οι ειδικοί, ενώ 1,5 εκατομμύριο παιδιά χάνουν τη ζωή τους κάθε χρόνο από ασθένειες που θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί χάρη στα εμβόλια. Οι αμφιβολίες σχετικά με την ασφάλεια των εμβολίων, οι προκαταλήψεις που βασίζονται σε μύθους και παρανοήσεις, η ανεπαρκής πληροφόρηση και η δυσπιστία απέναντι στους επαγγελματίες υγείας είναι μερικοί από τους παράγοντες που θέτουν τις βάσεις για να καλλιεργηθεί και να εξαπλωθεί η διστακτικότητα απέναντι στα εμβόλια. Ένας στους τέσσερις Έλληνες θεωρεί ότι τα εμβόλια δεν είναι ασφαλή. Το ποσοστό αυτό (25%) είναι υπερδιπλάσιο από τον μέσο όρο παγκοσμίως (12%) των ανθρώπων που είναι επιφυλακτικοί απέναντι στα εμβόλια. Ο μοναδικός τρόπος να αντιμετωπιστεί αυτό το φαινόμενο είναι η σωστή ενημέρωση των γονέων σχετικά με την αναγκαιότητα, τη χρησιμότητα και την ασφάλεια των εμβολίων.

Ο δεκάλογος του εμβολιασμού

Οι γονείς θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί στην αξιολόγηση πληροφοριών, καθώς η διασπορά ψευδών ειδήσεων και απόψεων –ιδιαίτερα μέσω του διαδικτύου– είναι εύκολη, γρήγορη και ανεξέλεγκτη. Γι' αυτό θα πρέπει να αναζητούν τη σωστή και τεκμηριωμένη ενημέρωση σχετικά με την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα

ΑΡΝΗΤΕΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ

Το «αντιεμβολιαστικό» κίνημα που εμφανίζεται στην εποχή μας είναι μια «μόδα» επικίνδυνη για τα παιδιά αλλά και για τη δημόσια υγεία.

των εμβολίων σε θεσμικούς φορείς και γιατρούς, και να εμπιστεύονται τον παιδίατρό τους.

1. Καθώς κάθε γονιός θέλει μόνο το καλύτερο για το παιδί του, ο εμβολιασμός είναι ο καλύτερος δυνατός τρόπος για να το προστατεύσει από σοβαρές και δυνητικά θανατηφόρες ασθένειες.
2. Τα εμβόλια αποτελούν το σπουδαιότερο επίτευγμα του 20ού αιώνα, αφού έχουν μειώσει τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα από τα λοιμώδη νοσήματα.
3. Κάποια λοιμώδη νοσήματα που προλαμβάνονται με τα εμβόλια (διφθερίτιδα, ευλογιά) δεν υπάρχουν πλέον ούτε ως ανάμνηση, ενώ άλλα (πολιομυελίτιδα, ιλαρά, ερυθρά, παρωτίτιδα και τώρα ανεμοβλογιά) απασχολούν ελάχιστα την ιατρική κοινότητα. Έτσι οι νέοι γονείς αγνοούν τα νοσήματα αυτά και τις δραματικές επιπλοκές τους και εστιάζουν στον ψευδή φόβο τους για τις πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες των εμβολίων.
5. Τα εμβόλια είναι ασφαλή και αποτελεσματικά – πριν κυκλοφορήσουν, περνούν από αυστηρούς ελέγχους από επιστήμονες, ιατρούς και οργανισμούς υγείας.
6. Πολλά παιδιά στη χώρα μας εξακολουθούν να εισάγονται στο νοσοκομείο λόγω ασθενειών που προλαμβάνονται με τα εμβόλια (π.χ. μηνιγγίτιδα, ιλαρά, κοκίτης, ανεμοβλογιά), ενώ καταγράφονται και αρκετές σοβαρές επιπλοκές, έως και θάνατοι.
7. Είναι πάντα προτιμότερο να προλαμβάνουμε μια ασθένεια, παρά να τη θεραπεύουμε.
8. Επιβάλλεται ο εμβολιασμός ακόμη και για νοσήματα που έχουν μειωθεί στη χώρα μας, λόγω του επιτυχούς εμβολιασμού, καθώς τα ανεμβολίαστα παιδιά κινδυνεύουν να κολλήσουν αυτές τις ασθένειες από επαφή με κάποιον ταξιδιώτη ή όταν ταξιδεύσουν τα ίδια σε ενδημικές περιοχές.
9. Εάν οι περισσότεροι γονείς αποφάσιζαν να μην εμβολιάσουν τα παιδιά τους, θα ξεσπούσαν επιδημίες από νοσήματα τα οποία μας είναι σχεδόν άγνωστα.
10. Ο εμβολιασμός δεν προστατεύει μόνο το ίδιο το παιδί, αλλά και τα υπόλοιπα ευπαθή μέλη της οικογένειας, όπως τα βρέφη, που δεν έχουν προλάβει να εμβολιαστούν, ηλικιωμένα άτομα ή και άτομα με γνωστά προβλήματα υγείας.

Μύθοι και πραγματικότητα

ΜΥΘΟΣ: Τα εμβόλια περιέχουν τοξικές ουσίες.
ΑΛΗΘΕΙΑ: Έχουν περάσει πολλά χρόνια από τότε που ουσίες όπως η θειομερσάλη δεν χρησιμοποιούνται πλέον στην παρασκευή των εμβολίων.
ΜΥΘΟΣ: Η επιλογή μου να μην εμβολιάσω το παιδί μου επηρεάζει μόνο το παιδί μου.
ΑΛΗΘΕΙΑ: Ένα ανεμβολίαστο παιδί μπορεί να νοσήσει και να μεταδώσει την ασθένεια σε ευπαθή άτομα του οικογενειακού και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος.
ΜΥΘΟΣ: Το παιδί μου επιβαρύνεται από τα πολλά εμβόλια ή από τα πολυδύναμα εμβόλια.
ΑΛΗΘΕΙΑ: Κάθε άνθρωπος έρχεται καθημερινά σε επαφή με πολλά αντιγόνα, πολύ περισσότερα από αυτά των εμβολίων, και καταφέρνει να αντεπεξέρχεται άριστα σε αυτά. Φανταστείτε λοιπόν πόσο πιο εύκολο είναι για το ανοσοποιητικό μας σύστημα να απαντήσει στα αντιγόνα των εμβολίων.
ΜΥΘΟΣ: Τα εμβόλια παράγονται από τις φαρμακευτικές εταιρείες μόνο για το κέρδος.
ΑΛΗΘΕΙΑ: Κάθε εταιρεία λειτουργεί για να κερδίζει, όμως το συνολικό κέρδος από τα εμβόλια αποτελεί μόλις το 2% της συνολικής αγοράς φαρμάκου.

Σύσταση: Μη διστάζετε να εμβολιάσετε το παιδί σας, προκειμένου να του εξασφαλίσετε το πιο ακριβό αγαθό, την υγεία. Μην επιτρέπετε σε ψευδείς φόβους να στερούν από το παιδί σας το δικαίωμα στον εμβολιασμό. Συμβάλετε με την υπεύθυνη στάση σας στη διατήρηση της δημόσιας υγείας.



ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ (ΜΗΝ) ΕΧΟΥΜΕ

Από την **Αθανασία Ν. Λουρίδα**

Παιδίατρο – Λοιμωξιολόγο, Πρόεδρο της Επιτροπής Λοιμώξεων του Π.Γ.Ν. Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Διευθύντρια ΕΣΥ – Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Collaborating investigator – The Stavros Niarchos Foundation – Collaborative Center for Clinical Epidemiology and Outcomes Research (CLEO)

ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης της γρίπης είναι ο εμβολιασμός, μια διαδικασία που διαρκεί ελάχιστα μόλις δευτερόλεπτα και όμως σώζει ζωές.

Η ΓΡΙΠΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΙΟΓΕΝΗΣ ΛΟΙΜΩΞΗ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ, ΠΟΥ ΕΝΔΗΜΕΙ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΜΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ (από Οκτώβριο έως Απρίλιο) και παρουσιάζει επιδημική έξαρση μεταξύ Ιανουαρίου και Μαρτίου. Προκαλείται από τους ιούς γρίπης (Α και Β) και μεταδίδεται πολύ εύκολα από τον έναν άνθρωπο στον άλλο μέσω σταγονιδίων (βήχας, φτέρνισμα) ή με την άμεση επαφή (επαφή με μολυσμένα άτομα ή μολυσμένες επιφάνειες). Αν και τα συμπτώματα διαρκούν λίγες ημέρες, βρέφη, μικρά παιδιά και παιδιά με χρόνια νοσήματα μπορεί να αρρωστήσουν σοβαρά και να παρουσιάσουν επιπλοκές.

Η σημασία της πρόληψης

Ισχύει και στη γρίπη: «Το προλαμβάνειν κρείττον του θεραπεύειν». Η αποφυγή συγχρωτισμού σε κλειστούς χώρους, η απομόνωση των πασχόντων, η αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής και, ιδιαίτερα, της υγιεινής των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού) είναι τα μέτρα πρόληψης που προτείνουν οι επιστήμονες υγείας.

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης της γρίπης όμως είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο, το οποίο, αν χορηγηθεί έγκαιρα, προστατεύει σε σημαντικό ποσοστό από τη νόσηση. Η καλύτερη περίοδος για τον εμβολιασμό είναι από τον Οκτώβριο έως τον Νοέμβριο κάθε έτους. Όμως ο εμβολιασμός μπορεί να γίνεται όλο το διάστημα κατά το οποίο υπάρχουν κρούσματα γρίπης στην κοινότητα. Το εμβόλιο της γρίπης επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο, επειδή ο ιός της γρίπης μεταλλάσσεται σε διαφορετικούς υπο-ορότυπους. Έτσι, για την περίοδο 2016-2017, το αντιγριπικό εμβόλιο περιέχει τα εγκεκριμένα στελέχη του ιού, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Επισημαίνεται ότι, μέσω των συστημάτων φαρμακοεπαγρύπνησης που λειτουργούν διεθνώς, δεν έχουν καταγραφεί σοβαρές παρενέργειες του αντιγριπικού εμβολίου.

Αντιγριπικό εμβόλιο: το απαραίτητο

Ο αντιγριπικός εμβολιασμός συνιστάται ιδιαίτερα για βρέφη, παιδιά και εφήβους που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου και κινδυνεύουν να παρουσιάσουν σοβαρές, ακόμη και απειλητικές για τη ζωή τους επιπλοκές. Τα άτομα αυτά παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:

- άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
- καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές
- ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη, εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας)
- μεταμόσχευση μυελού των οστών ή άλλων οργάνων
- δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
- σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
- χρόνια νεφροπάθεια
- νευρομυϊκά νοσήματα.

Επίσης, αυξημένο κίνδυνο διατρέχουν:

- παιδιά με Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) μεγαλύτερο από 40 kg/m2
- παιδιά και άτομα <19 ετών που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. ρευματοειδής αρθρίτιδα, νόσος Kawasaki κ.ά.), επειδή υπάρχει κίνδυνος εμφάνισης του συνδρόμου Reye μετά από γρίπη
- κλειστοί πληθυσμοί (εσωτερικοί σπουδαστές σχολείων ή παιδιά που διαμένουν σε καταυλισμούς)
- άτομα που φροντίζουν ή έρχονται σε στενή επαφή με βρέφη <6 μηνών, για τα οποία αντενδείκνυται ο αντιγριπικός εμβολιασμός.

Προσοχή: Το αντιγριπικό εμβόλιο πρέπει να χορηγείται έγκαιρα, πριν από την έναρξη της συνήθους περιόδου επιδημικής έξαρσης της γρίπης στη χώρα μας, ώστε να εξασφαλίζεται η μέγιστη δυνατή προστασία του πληθυσμού.

Η αμυγδαλίτιδα είναι μία από τις συχνότερες λοιμώξεις της παιδικής ηλικίας, την οποία πρέπει πάντα να παίρνουμε στα σοβαρά.

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΥΠΟΘΕΣΗ

Από τη **Βάνα Μπότσα**

Παιδίατρο, Επιμελήτρια Β', Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΟΤΑΝ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ, ΑΝΑΦΕΡΟΜΑΣΤΕ ΣΕ ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΤΩΝ ΑΜΥΓΔΑΛΩΝ, οι οποίες βρίσκονται στο πίσω μέρος του λαιμού και αποτελούν μέρος του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Στα νεογέννητα είναι πολύ μικρές και σταδιακά αυξάνουν σε μέγεθος έως την ηλικία των 6-7 ετών, ενώ μετά την ηλικία αυτή έως την εφηβεία συρρικνώνονται. Ο ρόλος των αμυγδαλών είναι πολύ σημαντικός μέχρι την ηλικία των 7 ετών, καθώς αποτελούν την πρώτη γραμμή άμυνας εναντίον των μικροβίων που προσπαθούν να εισέλθουν στον οργανισμό από το στόμα. Όταν οι αμυγδαλές μολυνθούν, προκαλείται η οξεία αμυγδαλίτιδα. Σχεδόν πάντοτε η αρχική αιτία είναι μια ίωση, η οποία κάνει τις αμυγδαλές πιο ευάλωτες σε λοίμωξη από κάποιο από τα πολλά είδη μικροβίων που υπάρχουν στο ανθρώπινο στόμα.

Τα συμπτώματα είναι: έντονος πόνος στον λαιμό, που μπορεί να προκαλέσει και μεγάλη δυσκολία στην κατάποση, πυρετός, δυσοσμία στην αναπνοή, καθώς και αρθραλγίες ή πόνος στην κοιλιά. Αρκετές φορές παρατηρείται διόγκωση των λεμφαδένων στην περιοχή του τραχήλου, που μπορεί να επιμένει για εβδομάδες μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων.

Όταν το παιδί παραπονιέται για πόνο στον λαιμό, έχει μέτριο πυρετό (κάτω από 39°C), πονάνε τα κόκαλά του και η γενική του κατάσταση δεν είναι ιδιαίτερα άσχημη, τότε είναι πιθανόν να πάσχει από ιογενή αμυγδαλίτιδα. Σε κάθε περίπτωση, η διάγνωση θα πρέπει να γίνεται από τον παιδίατρο, προκειμένου να δίνονται οι σωστές οδηγίες και να αποφεύγεται η άσκοπη χρήση αντιβιοτικών. Η αντιμετώπιση της ιογενούς αμυγδαλίτιδας γίνεται με αντιπυρετικά, λήψη αρκετών υγρών, ελαφρύ φαγητό και χλιαρά μπάνια, προκειμένου να παραμείνει χαμηλά ο πυρετός, ενώ δεν πρέπει να χορηγούνται αντιβιοτικά.

Όταν το παιδί παρουσιάζει υψηλό πυρετό, έντονη φαρυγγαλγία, πόνο στην κοιλιά ή/και μικροκηλιδώδες εξάνθημα στον κορμό, τότε πιθανότατα πρόκειται για μικροβιακή αμυγδαλίτιδα – συνήθως από στρεπτόκοκκο. Ο γιατρός, προκειμένου να είναι σίγουρος για την αιτία της αμυγδαλίτιδας, καθώς και για την αγωγή που θα προτείνει, χρειάζεται τα αποτελέσματα μιας ειδι-



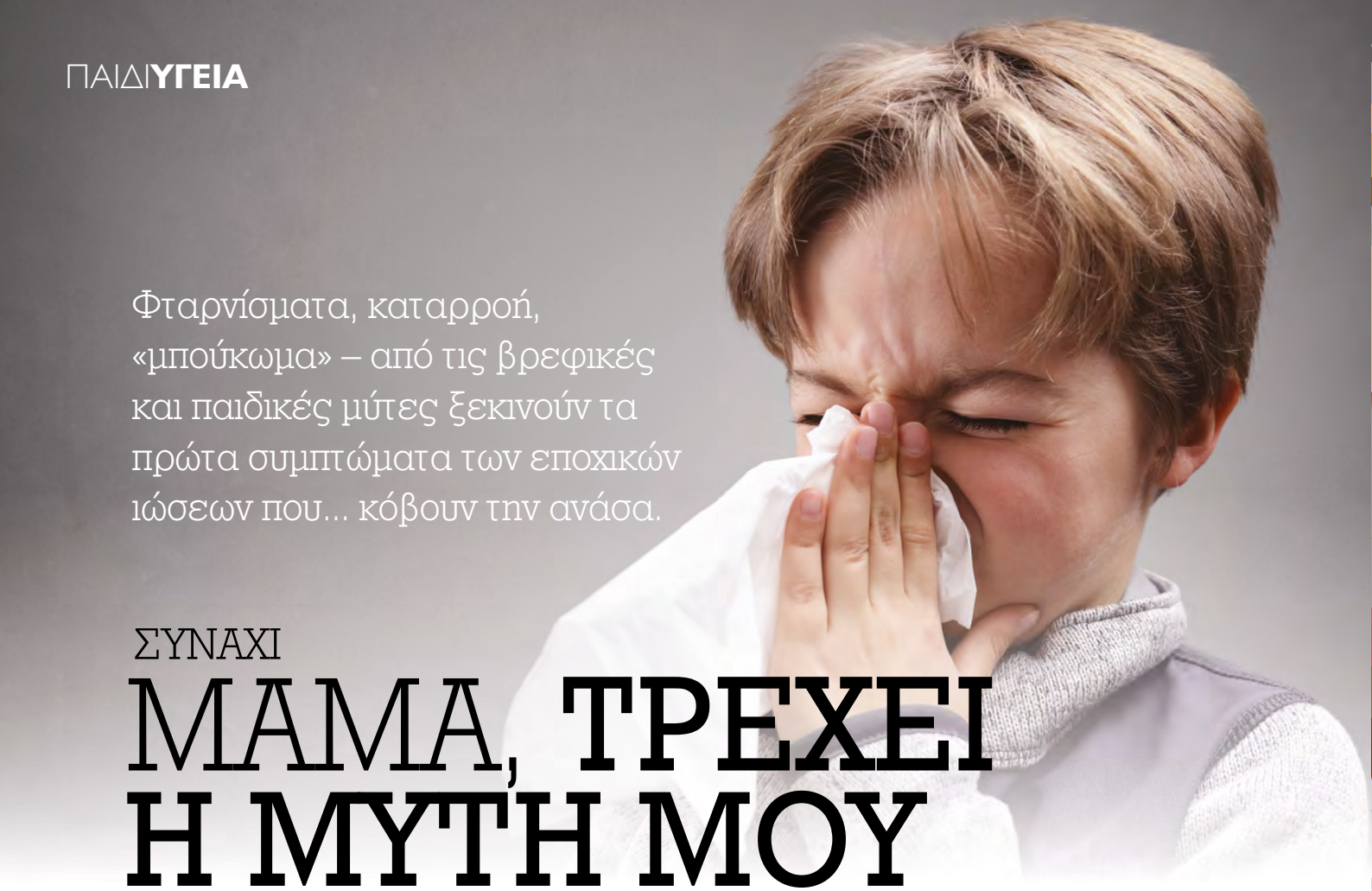
κής εξέτασης που ονομάζεται strep test. Όταν το εν λόγω τεστ για τον στρεπτόκοκκο βγει θετικό, σημαίνει ότι η φλεγμονή οφείλεται σε βακτηριακή λοίμωξη, και τότε θα πρέπει να χορηγηθεί αντιβίωση. Αν βγει αρνητικό, η λοίμωξη οφείλεται πιθανότατα σε ιό και η θεραπεία αφορά απλώς την ανακούφιση των συμπτωμάτων. Φυσικά, και στην περίπτωση της μικροβιακής αμυγδαλίτιδας είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσετε πιστά τις οδηγίες του γιατρού σας, ο οποίος θα σας προτείνει μια αγωγή για την ανακούφιση του παιδιού, με αντιπυρετικά, πολλά υγρά, χλιαρά μπάνια και ελαφρύ φαγητό. Είναι σημαντικό να μην πιέζετε το παιδί να φάει ή να πιει. Σερβίρετέ του κρύα επιδόρπια, όπως παγωτό ή παγωμένο γιαούρτι, για να δροσιστεί ο λαιμός του.

Προφυλαχτείτε από τη νόσο

Η αμυγδαλίτιδα μεταδίδεται μέσω των σταγονιδίων του σάλιου, γι' αυτό συχνά προσβάλλονται τα παιδιά στο σχολείο, όπου μπορεί η νόσος να πάρει και επιδημική μορφή. Άρα, η καλή υγιεινή και η αποφυγή συνωστισμού είναι οι απαραίτητες ενέργειες για την αποφυγή της μετάδοσης της νόσου.

Συστάσεις

Η οξεία αμυγδαλίτιδα δεν πρέπει ποτέ να αντιμετωπίζεται επιπόλαια. Κάθε παιδί που έχει πονόλαιμο, δυσκαταποσία και πυρετό πρέπει να εξετάζεται από τον παιδίατρό του, για να αποκλειστεί η πιθανότητα στρεπτοκοκκικής λοίμωξης. Σε περίπτωση που ο παιδίατρος χορηγήσει αντιβίωση λόγω μικροβιακής αμυγδαλίτιδας, αυτή δεν πρέπει να διακόπτεται νωρίτερα από τις 10 ημέρες. Σε περίπτωση ιογενούς αμυγδαλίτιδας, αφήστε τις φυσικές αμυντικές δυνάμεις του οργανισμού να αντιμετωπίσουν την ίωση: Δώστε στο παιδί να πιει όσο περισσότερο νερό μπορεί και ετοιμάστε του γεύματα με μαλακές τροφές. Σε περίπτωση αμυγδαλίτιδας, συνιστάται να καταναλώνουν τα παιδιά παγωτό και παγωμένο γιαούρτι, διότι παρέχουν πολλή ενέργεια και ταυτόχρονα ανακουφίζουν τον πόνο. Μην ανησυχείτε, δεν θα επιδεινώσουν την κατάσταση! Αντιθέτως, θα βοηθήσουν!



Φταρνίσματα, καταρροή, «μπούκωμα» – από τις βρεφικές και παιδικές μύτες ξεκινούν τα πρώτα συμπτώματα των εποχικών ιώσεων που... κόβουν την ανάσα.

ΣΥΝΑΧΙ

ΜΑΜΑ, ΤΡΕΧΕΙ Η ΜΥΤΗ ΜΟΥ

Από την **Μαρία - Αδαμαντία Μαλλιαρού**

Διευθύντρια, Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ, Η ΡΙΝΙΚΗ ΣΥΜΦΟΡΗΣΗ, «ΤΟ ΜΠΟΥΚΩΜΑ» ΔΗΛΑΔΗ ΤΗΣ ΜΥΤΗΣ, ΚΑΙ Η ΚΑΤΑΡΡΟΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ειδικά σε βρέφη και νήπια που πηγαίνουν στον παιδικό σταθμό. Συνήθως οφείλονται σε ιούς, και συνεπώς δεν προτείνονται φάρμακα για την αντιμετώπισή τους, καθώς η αντιβιοτική αγωγή δεν έχει καμία δράση στους ιούς. Υπάρχουν όμως πρακτικές οι οποίες ανακουφίζουν τα παιδιά, έως ότου η ίωση κάνει τον κύκλο της και τα συμπτώματα υποχωρήσουν.



Πάρτε ανάσα!

Τι πρέπει να κάνουμε για να βοηθήσουμε το παιδί που παρουσιάζει ρινική συμφόρηση ή καταρροή;
Η μόνη ενδεικνυόμενη αγωγή είναι το πλύσιμο της μύτης με φυσιολογικό ορό, ο οποίος έχει αποιδηματική και βλεννολυτική δράση, δηλαδή ξεπρήζει τον ερεθισμένο βλεννογόνο της μύτης και μαλακώνει τις βλέννες. Κατάλληλες είναι οι μικρές συσκευασίες φυσιολογικού ορού (5-10 ml). Οι μεγαλύτερες συσκευασίες, καθώς μένουν ανοιχτές περισσότερο χρόνο, αφήνουν περισσότερες πιθανότητες επιμόλυνσης με μικρόβια του περιβάλλοντος. Για τη χορήγηση του ορού μπορεί να χρησιμοποιηθεί σύριγγα –χωρίς τη βελόνα– ή τα ειδικά φιαλίδια, ενώ για τις μεγαλύτερες ηλικίες χρησιμοποιείται ακόμη και σπρέι. Το ζητούμενο είναι να παραμείνει ο ορός στη μύτη, ώστε να δράσει. Στα πολύ μικρά βρέφη, μαζί με τον φυσιολογικό ορό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί επικουρικά και η ειδική –μίας χρήσης– συσκευή αναρρόφησης της ρινικής βλέννας.

Προσοχή!

Στην περίπτωση που, παρά τις πλύσεις με φυσιολογικό ορό, το ρινικό έκκριμα είναι πυώδες, η χορήγηση αντιβιοτικού είναι απαραίτητη, διότι πιθανόν να υπάρχει επιμόλυνση με μικρόβια.

kindergarten – grundschule

ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟ ΤΜΗΜΑ – ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ – ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΒΙΚΥ ΜΑΝΤΑ-ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ

Επισήμως συνεργαζόμενο σχολείο με τη Γερμανική Σχολή Αθηνών

DSA ΓΣΑ
DEUTSCHE SCHULE ATHEN
ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΘΗΝΩΝ

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

Schulen: Partner der Zukunft

Deutsches Sprachdiplom der Kultusministerkonferenz

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



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΟΥ

Από τον **Γιάννη Μανιό**

ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ Υ… ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ Τ…

Θέλει υπομονή και επιμονή να εντάξουμε στο διαιτολόγιο των παιδιών τα λαχανικά, τροφή που παίρνει άριστα από τους επιστήμονες υγείας, αλλά μένει μετεξεταστέα από τους μικρούς γευσιγνώστες.



ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ, που ανέκαθεν αντιμετώπιζαν οι μητέρες, είναι η άρνηση των παιδιών τους να καταναλώσουν λαχανικά ή οτιδήποτε τα περιέχει. Με τον όρο «λαχανικά» εννοούμε μια ομάδα τροφίμων ιδιαίτερα μεγάλης ποικιλίας, που περιλαμβάνει τόσο τα ωμά λαχανικά, όπως το μαρούλι, το λάχανο, το καρότο, η ντομάτα, το αγγούρι, η πιπεριά, το κρεμμύδι κ.ά., όσο και τα μαγειρεμένα λαχανικά, όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι, τα κολοκυθάκια, τα χόρτα, τα παντζάρια κ.ά., αλλά ακόμη και τα αμυλώδη λαχανικά, όπως ο αρακάς και το καλαμπόκι. Γιατί όμως είναι «πρόβλημα» η μη κατανάλωση λαχανικών από τα παιδιά;

Τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικές ίνες, και γι' αυτό είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την υγεία των παιδιών και των ενηλίκων. Επίσης, καθώς παρέχουν πολύ λίγες θερμίδες, η κατανάλωσή τους –αντί για άλλα, πλούσια σε ενέργεια τρόφιμα– συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους και στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Επιπλέον, όμως, τα λαχανικά προσθέτουν όμορφα χρώματα και υφή στα γεύματά μας και εμπλουτίζουν τη γεύση τους. Εύλογα, λοιπόν, συμπεραίνει κανείς ότι είναι πολύ σημαντικό να εντάσσεται σταδιακά μια ποικιλία λαχανικών στο καθημερινό διαιτολόγιο των παιδιών. Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές μας συστάσεις, τα παιδιά ηλικίας έως 8 ετών πρέπει να καταναλώνουν 1-2 μερίδες λαχανικών καθημερινά, ενώ για τα παιδιά ηλικίας 9-13 ετών η σύσταση είναι 2-3 μερίδες λαχανικών ανά ημέρα. Μία μερίδα λαχανικών μπορεί να είναι μία μεγάλη ντομάτα ή ένα μέτριο αγγούρι ή 2 μέτρια καρότα ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά ή 2 φλιτζάνια ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μαρούλι, ρόκα κ.ά.).

Κάντε τα σαλάτα (και όχι μόνο)

Πολύ συχνά τα παιδιά όχι μόνο δεν καλύπτουν με τη διατροφή τους τις ανωτέρω συστάσεις, αλλά αρνούνται ακόμη και να δοκιμάσουν κάποιο λαχανικό. Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι γονείς μπορούν να υιοθετήσουν ορισμένες πρακτικές, προκειμένου να βοηθήσουν τα παιδιά τους να εντάξουν σιγά-σιγά τα λαχανικά στην καθημερινότητά τους και –γιατί όχι;– να τα αγαπήσουν:

- **Λειτουργήστε ως πρότυπο:** Σύμφωνα με έρευνες, όσο πιο συχνά καταναλώνουν οι γονείς λαχανικά μπροστά στα παιδιά τους, τόσο πιο πιθανό είναι να υιοθετήσουν και εκείνα τις ίδιες διατροφικές συνήθειες. Εάν μάλιστα, κάθε φορά που τρώτε κάποιο λαχανικό, εκφράζετε πόσο καλά νιώθετε ή περιγράφετε πόσο νόστιμο είναι το συγκεκριμένο λαχανικό, τόσο πιο έντονα αποτυπώνονται τα θετικά διατροφικά μηνύματα στα παιδιά σας.
- **Δείξτε υπομονή και επιμονή:** Ερευνητές καταδεικνύουν ότι η επανειλημμένη έκθεση των παιδιών σε ένα τρόφιμο οδηγεί στη σταδιακή αποδοχή του από αυτά και στην αύξηση της προθυμίας τους να το δοκιμάσουν. Είναι, επομένως, σημαντικό τα παιδιά να βλέπουν τα λαχανικά συνεχώς στο οικογενειακό τραπέζι, ακόμη και αν τα ίδια

αρνούνται να τα καταναλώσουν. Αποφύγετε να αποκλείσετε κάποιο λαχανικό από τη διατροφή σας επειδή το παιδί ίσως το απορρίψει. Ακόμη και αν η αρνητική στάση του παιδιού είναι επίμονη για αρκετό διάστημα, καλό θα είναι να επαναλάβετε τη δοκιμή μετά από έξι μήνες ή και έναν χρόνο, καθώς ενδέχεται να έχουν αλλάξει τόσο οι γευστικές επιλογές του όσο και η προθυμία του να δοκιμάσει κάτι νέο. Αντίθετα, μην πιέσετε ποτέ το παιδί σας να φάει κάτι που δεν επιθυμεί, γιατί αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εντελώς διαφορετικό αποτέλεσμα.

- **Ένα λαχανικό κάθε φορά:** Η εισαγωγή νέων τροφίμων στο διαιτολόγιο του παιδιού καλό είναι να γίνεται σταδιακά, προσθέτοντας μία μόνο τροφή κάθε φορά. Εισάγετε ένα νέο λαχανικό κάθε φορά, καθώς, αν προσθέσετε περισσότερα, ενδεχομένως να παρασυρθεί από το ένα είδος που δεν του αρέσει και να τα απορρίψει τελικά όλα.
- **Βάλτε φαντασία:** Πολύ συχνά τα παιδιά απορρίπτουν τρόφιμα από τη διατροφή τους επειδή δεν τους αρέσει το χρώμα ή το σχήμα τους. Δοκιμάστε να κόψετε τα λαχανικά σε διάφορα σχήματα, δημιουργώντας, για παράδειγμα, μια φατσούλα ή ένα σπιτάκι, τα οποία είναι πιο ελκυστικά στα μάτια ενός παιδιού και το προκαλούν να τα δοκιμάσει.
- **Μαγειρέψτε παρέα:** Όταν τα παιδιά εμπλέκονται στη διαδικασία παρασκευής ενός γεύματος, έχουν μεγαλύτερη όρεξη να δοκιμάσουν αυτά που «τα ίδια» παρασκεύασαν. Μπορείτε να ξεκινήσετε παρέα ακόμη και από την αγορά των τροφίμων, και έπειτα να μαγειρέψετε μαζί το γεύμα της οικογένειας.
- **Προσθέστε «υγιεινές» θερμίδες και δώστε «μαλακή» υφή στα λαχανικά:** Ακριβώς επειδή τα λαχανικά είναι φτωχά σε θερμίδες (ενέργεια), όλοι μας, και ιδίως τα παιδιά, δείχνουμε προτίμηση στην κατανάλωση πιο πλούσιων σε ενέργεια τροφίμων. Προσθέτοντας, λοιπόν, κάποιες «υγιεινές» πηγές θερμίδων στα λαχανικά μας, όπως είναι το ελαιόλαδο, κάποια σπιτική σος μουστάρδας ή γιαουρτιού κ.ά., τα κάνουμε πιο εύγευστα και εύληπτα για τα παιδιά. Ειδικότερα για τη βρεφική και τη νηπιακή ηλικία, προτιμήστε βρασμένα λαχανικά (καρότα, κολοκυθάκια κ.ά.), καθώς οι μαλακές και ζεστές τροφές γίνονται πιο εύκολα δεκτές.
- «**Κρύψτε» τα λαχανικά:** Αν το παιδί σας επιμένει στην άρνηση κατανάλωσης ή δοκιμής των λαχανικών, μπορείτε να «κρύψετε» τα λαχανικά μέσα σε άλλα τρόφιμα. Για παράδειγμα, μπορείτε να τρίψετε καρότο, κολοκύθι ή/και ντομάτα και να τα προσθέσετε στη ζύμη των μπιφτεκιών, πριν τα πλάσετε και τα ψήσετε. Επίσης, μπορείτε να φτιάξετε σπιτικά «smoothies» φρούτων και λαχανικών ή, ακόμη πιο απλά, να αλέσετε φρούτα και λαχανικά, για να φτιάξετε φρέσκους σπιτικούς χυμούς, σε ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων.





ΝΟΣΤΙΜΑ & ΘΡΕΠΤΙΚΑ

Κάθε μέρα μια νόστιμη και θρεπτική ιδέα με λαχανικά στο πιάτο μας

Οι επιστήμονες υγείας τα εγκωμιάζουν, οι μεγάλοι σεφ τα «απογειώνουν» γευστικά και οι μαμάδες κάνουν ό,τι περνάει από το χέρι τους και την κουζίνα τους για να εντάξουν τα λαχανικά στην καθημερινή διατροφή των παιδιών τους καθώς περιέχουν πλήθος θρεπτικών συστατικών, βιταμινών και πολύτιμων ιχνοστοιχείων.
Βασικό κομμάτι της μεσογειακής διατροφής δίνουν χρώμα και γεύση σε εκατοντάδες ευφάνταστες συνταγές και χάρις στον Μπάρμπα Στάθη μπαίνουν στο διαιτολόγιο της οικογένειας δίχως κόπο και με εγγυημένη τη γεύση και την ποιότητα της πρώτης ύλης.
Ο σύμμαχος της Ελληνίδας νοικοκυράς εδώ και δεκαετίες βρίσκεται δίπλα της στον αγώνα για τη σωστή διατροφή της οικογένειας με προϊόντα που συλλέγονται την ιδανική στιγμή της ωρίμανσής τους και καταψύχονται άμεσα, σφραγίζοντας όλη τη φρεσκάδα και τα ωφέλιμα συστατικά τους.

Μπάρμπα Στάθη, μας κάνεις καλό!



ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ 1

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Μία πολύχρωμη σούπα λαχανικών είναι ό,τι καλύτερο γευστικά και διατροφικά για το χειμωνιάτικο κρύο. Η πιο εύκολη συνταγή για μία «γιάμι» σούπα με εγγυημένα ποιοτικά συστατικά, που τα παιδιά θα λατρέψουν, έχει σαν πρώτη ύλη το μείγμα λαχανικών για σούπα ***«Μπάρμπα Στάθης»***. Περιέχει πατάτα, καρότα, κολοκύθια, κρεμμύδι και σελινόριζα και είναι πλούσια σε βιταμίνη C και πρωτεΐνες. Τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών που τον χειμώνα ταλαιπωρείται από ιώσεις και κυρίως είναι πέντε φορές νόστιμη όσα και τα υλικά της. Πεντανόστιμη δηλαδή!



ΥΛΙΚΑ

Ανάμεικτα λαχανικά για σούπα
4 φλιτζάνια νερό
1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
1 λεμόνι
αλάτι-πιπέρι

ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα λαχανικά της συσκευασίας σε μέτρια φωτιά για 8′ ανακατεύοντας συχνά μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν. Προσθέτετε το αλατοπίπερο, το νερό και το λεμόνι και σιγοβράζετε τη σούπα για 35′.

Σημείωση:
Αν προτιμάτε τη σούπα σας χυλωμένη, πολτοποιήστε 2 φλιτζάνια λαχανικών από το περιεχόμενό της στο μπλέντερ. Προσθέστε το μίγμα στη σούπα και ανακατέψτε καλά προτού τη σερβίρετε



Το παιχνίδι είναι αναπόσπαστο κομμάτι της παιδικής ψυχής, που διψάει για δημιουργικότητα, φαντασία και δράση, αλλά και ένα σημαντικό σκαλοπάτι για την πνευματική εξέλιξη και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού.

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ (ΨΗΦΙΑΚΟ) ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Από τη **Δρα Ευαγγελία Δημαράκη**

Ερευνήτρια στο Τμήμα Έρευνας και Ανάπτυξης της Ελληνογερμανικής Αγωγής*

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΖΩΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ, ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ. Είναι ένας επινοημένος κόσμος, με τη δική του τάξη και τους δικούς του κανόνες. Τα παιδιά επινοούν αυθόρμητα παιχνίδια, προσδίδουν στα αντικείμενα συμβολικά νοήματα, υποδύονται ρόλους και δημιουργούν φανταστικές καταστάσεις. Σε αντίθεση με τον «πραγματικό» κόσμο, τα παιδιά μπορούν να ελέγξουν τον κόσμο του παιχνιδιού, πράγμα που τους δίνει την αίσθηση δύναμης και ασφάλειας, με την οποία μπορούν να πειραματιστούν με το περιβάλλον τους, να αναπτύξουν την ταυτότητα και τις ικανότητές τους, να διερευνήσουν κοινωνικές σχέσεις και συναισθηματικές καταστάσεις. Αυτή η αυθόρμητη, ζωτική δραστηριότητα της παιδικής ηλικίας απαιτεί κάποιου βαθμού κοινωνικότητα (όταν, για παράδειγμα, παίζουμε ένα γνωστό παιχνίδι, όπως τα «μήλα», ή ένα επιτραπέζιο με πιόνια και ζάρια). Τα ψηφιακά παιχνίδια, παρά τις ομοιότητές του με τα παραδοσιακά, δημιουργούν μια εμπειρία παιχνιδιού ποιοτικά διαφορετική:

1. Τα ψηφιακά παιχνίδια διαθέτουν μηχανισμούς ανάδρασης. Ανταποκρίνονται στις ενέργειες του παίκτη δίνοντας διαρκώς νέα ερεθίσματα. Αυτό ενισχύει τη συγκέντρωση της προσοχής και την επιμονή. Συγχρόνως όμως εθίζει τους παίκτες στην ανάγκη συνεχών ερεθισμάτων, προκειμένου να διατηρήσουν το ενδιαφέρον και τη συγκέντρωσή τους.
2. Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά παιχνίδια, όπου οι παίκτες συζητούν, συμφωνούν και ενίοτε διαπραγματεύονται τους κανόνες, στα ψηφιακά παιχνίδια οι κανόνες έχουν προγραμματιστεί ώστε να είναι ενσωματωμένοι στο παιχνίδι. Οι κανόνες καθορίζουν «πώς λειτουργεί ο κόσμος» και οι παίκτες τούς ανακαλύπτουν από τις συνέπειες των ενεργειών τους.
3. Στα ψηφιακά παιχνίδια η συναισθηματική εμπλοκή του



παίκτη μπορεί να είναι πολύ μεγάλη, εφόσον γίνεται μέρος του φανταστικού κόσμου, αποκτά μια ταυτότητα, προχωρά την ιστορία με τις επιτυχίες και τις αποτυχίες του και, συγχρόνως, εξελίσσεται και ο ίδιος.

4. Τα ψηφιακά παιχνίδια συνήθως είναι πιο σύνθετα από τα παραδοσιακά, και αυτό τους προσδίδει διάρκεια και δυνατότητα πολλών επαναλήψεων, κάνοντας τους παίκτες να αφιερώνουν πολλές ώρες και να χάνουν εύκολα την αίσθηση του χρόνου.

Θέστε τα όρια

Δεν γνωρίζουμε ακόμη αρκετά για τα ψηφιακά παιχνίδια στην παιδική ηλικία. Αν και υπάρχουν έρευνες που συνδέουν συγκεκριμένες κατηγορίες παιχνιδιών με οφέλη στη γνωστική, στη συναισθηματική και στην κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών, θα πρέπει να αξιολογηθούν συγκριτικά με άλλες διαθέσιμες δραστηριότητες. Οι γονείς δεν πρέπει εξ ανάγκης να αγοράζουν στα παιδιά τους ψηφιακά παιχνίδια, φοβούμενοι μήπως τους στερήσουν ευκαιρίες μάθησης και ανάπτυξης. Επίσης, τα ψηφιακά παιχνίδια δεν πρέπει να εκτοπίζουν άλλες μορφές παιχνιδιού και, κυρίως, το αυθόρμητο παιχνίδι, το οποίο συμβάλλει στη σωματική άσκηση και ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες.
Η προσπάθεια να θέσουμε χρονικά όρια, εποπτεύοντας αυστηρά το ψηφιακό παιχνίδι, μπορεί να οδηγήσει σε τριβές, ειδικά με τα μεγαλύτερα παιδιά. Είναι πιο σημαντικό να διασφαλίσουμε ότι τα παιδιά δεν παραμελούν άλλες πτυχές της ζωής: κοιμούνται αρκετά, αθλούνται, μελετούν, συμμετέχουν στην οικογενειακή ζωή, έχουν φίλους κ.λπ. Μπορούμε να βάλουμε άλλα όρια και κανόνες, όπως το να ορίσουμε τις ημέρες και τις ώρες που δεν θα παίζουν παιχνίδια – για παράδειγμα, τα πρωινά της Κυριακής, τις ώρες μελέτης ή πριν από τον ύπνο. Καλό είναι το παιδί να μην έχει ψηφιακή συσκευή στο υπνοδωμάτιό του, γιατί πιθανόν να παρασυρθεί και κυριολεκτικά να χάσει τον –αναγκαίο– ύπνο του.
Καθώς τα παιδιά συχνά θέλουν να μοιραστούν τον ενθουσιασμό τους για τα παιχνίδια που παίζουν, οι γονείς καλό είναι να τα ενθαρρύνουν να τους μιλήσουν γι' αυτά ή και να τους τα διδάξουν. Με αυτόν τον τρόπο, αποκτούν μια διακριτική εποπτεία για τα παιχνίδια που παίζουν τα παιδιά και ταυτόχρονα τα βοηθούν να εκφράσουν και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από τους ψηφιακούς κόσμους.
Τα ψηφιακά παιχνίδια αποτελούν μέρος της γενικότερης πρόκλησης που αντιμετωπίζουν σήμερα οι γονείς, αφού οι ψηφιακές συσκευές είναι πλέον μέρος της καθημερινής ζωής. Η διαχείριση του χρόνου, της προσοχής και των επιλογών απαιτεί ενσυνείδητη προσπάθεια όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά και για τους ενήλικες. Τα ψηφιακά παιχνίδια μπορούν να γίνουν για τους γονείς μια καλή ευκαιρία για να διερευνήσουν αυτή την πρόκληση μαζί με τα παιδιά τους.

ΠΑΙΔΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ

κόκκινη κλωστή δεμένη

www.kokkiniklostibooks.gr

κάθε βιβλίο ένα παράθυρο στα όνειρα και τη φαντασία





Μαιζώνος 20-22, Πάτρα • Τηλ.: 2610 226.453 • e-mail: kokkiniklosti@gotsis.net.gr

Ιστότοπος: www.kokkiniklostibooks.gr • facebook: Κόκκινη Κλωστή Δεμένη

HoHoHo... GIFTS!

Βιβλία, παιγνίδια, ρούχα, καλλυντικά...

όλα τα δώρα είναι καλοδεχούμενα!





GIOCHI PREZIOSI

1. MICKEY CLUB HOUSE
   Ο Αχώριστος Φίλος μου Μίκυ
2. Η Μπέτσυ στο Κοτέτσι,
   Επιτραπέζιο Παιχνίδι

GIOCHI PREZIOSI ΕΛΛΑΣ Α.Ε.
Αγρινίου 14, Κ.Πεύκη - Αθήνα.
www.giochipreziosi.gr

AS COMPANY

3. Πόπη το Πινακάκι
   Baby Clementoni, 18-36 μηνών

AS COMPANY,
2ο χλμ Π. Συμμαχικής οδού,
Ωραιόκαστρο Θεσσαλονίκης,
www.ascompany.gr

FERRERO

4. Γλυκά Χριστούγεννα με εορταστικές συσκευασίες Kinder!

Ferrero Ελλάς
Μαρούσι, Αρτέμιδος 3
www.ferrero.gr

SCHOLART

5. Τσάντα Pulse
6. Τσάντα Anekke

SCHOLART Α.Ε.
Τσαμαδού 25, Ηλιούπολη - Αθήνα
www.pentel.gr

PHARMASEPT

7. Tol Velvet BABY MILD BATH 300ml
8. Tol Velvet BABY SOOTHING CREAM 150ml
9. Tol Velvet BABY EXTRA CALM CREAM 150ml

Λεωφ. Χατζηκυριάκου 141 - Πειραιάς
www.pharmasept.gr

GRANT

10. Μπλουζάκι και παντελόνι - Guy Laroche

PLANETA MODA Α.Ε.
Αγ. Δημητρίου 273,
Αγ. Δημήτριος - Αθήνα
www.planetamoda.gr

ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

11. Gigo Smart Machine- πακέτο κατασκευής διαδραστικών ρομπότ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ Α.Ε.
Μεσογείων 446 - Αθήνα
www.why.gr

ΕΚΔΟΣΕΙΣ GEMA

12. Όταν ένα δεινοσαυράκι συνάντησε ένα κρεμμυδάκι

Μαρασλή 3, Αθήνα
www.gemapublications.gr

ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΛΩΣΤΗ ΔΕΜΕΝΗ

13. Δράκος Καλοκάρδιος

Μαιζώνος 20-22, Πάτρα
www.kokkiniklostibooks.gr

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

Γερό ανοσοποιητικό, ιούς δεν φοβάται



Το KIDS IMMUNE BOOSTER, οι υποαλλεργικές μασώμενες ταμπλέτες-ζωάκια με τη θαυμάσια γεύση τροπικών φρούτων, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών, θωρακίζοντάς το απέναντι στα μικρόβια, με βιταμίνες Α (β-καροτίνη), C και Ε, ψευδάργυρο και ανοσοενισχυτικό βοτανικό μείγμα από ζυμωμένο-συμπυκνωμένο χυμό σταφυλιού (χωρίς αλκοόλ), πράσινο τσάι (χωρίς καφεΐνη), κουρκουμά, σκόρδο (άοσμο), φύλλο ελιάς και το ανοσοενισχυτικό μανιτάρι shiitake. Επιπλέον, περιέχει γαλακτοβάκιλλο οξεόφιλο, ο οποίος βοηθά στην υγεία της εντερικής χλωρίδας και στην άριστη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

KIDS IMMUNE BOOSTER, Προϊόν Nature's Plus, USA.
Εισαγωγή Apollonian Nutrition, τηλ.: 210 6134604, www.apolloniannutrition.gr



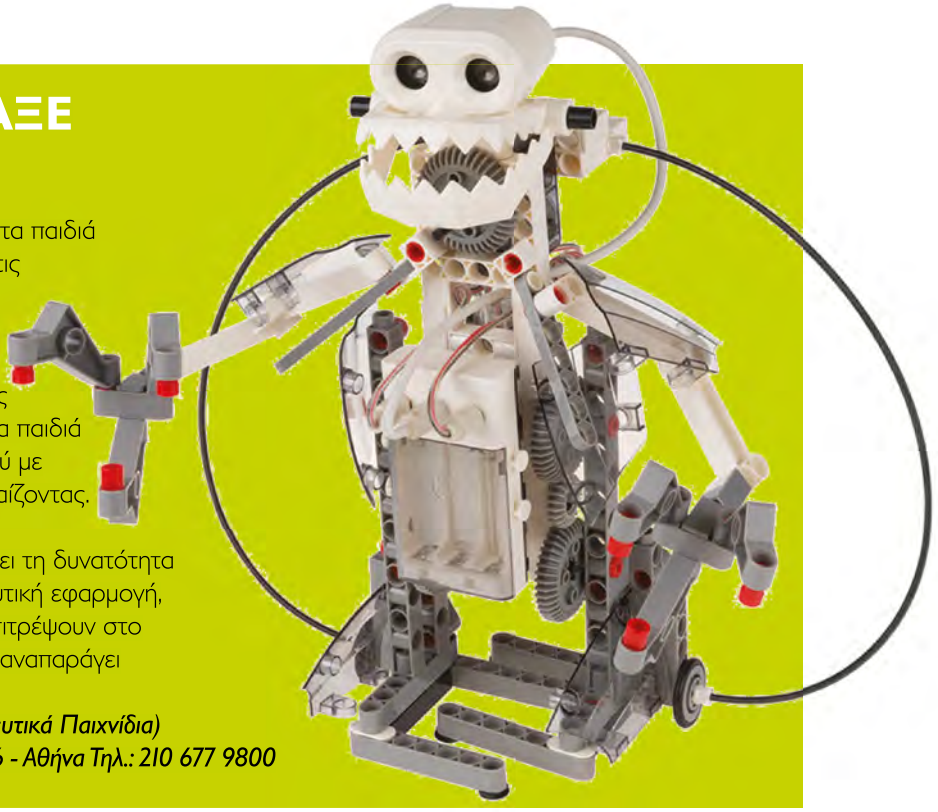
ΚΑΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΘΕΛΟΥΝ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΥΣ

Στο Χωρέμειο Ερευνητικό Εργαστήριο της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ, στον περίβολο του Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία», λειτουργεί το Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Κ.Ε.Ι.) και Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής. Επιστημονική Υπεύθυνη του φορέα που φροντίζει για την υγεία των εφήβων είναι η Φλώρα Μπακοπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ, και επικεφαλής Έδρας UNESCO ο Γεώργιος Χρούσος, Καθηγητής-Διευθυντής Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ.

Σημ.: Το Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής αποτελεί συνεργαζόμενο φορέα του Πιλοτικού Δικτύου Μονάδων ή Υπηρεσιών Οικογενειακού Προγραμματισμού, για παραπομπή περιστατικών εφήβων και νέων έως 21 ετών.

Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Κ.Ε.Ι),
τηλ.: 6955 680 000 & 6975 268 978 www.ephebiatrics.med.uoa.gr

ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΕΦΤΙΑΞΕ ΤΟ ΡΟΜΠΟΤ ΤΟΥ!



Ονομάζεται Gigo Smart Machines και εισάγει τα παιδιά στην εκπαιδευτική ρομποτική, ακολουθώντας τις οδηγίες για πολλές διαφορετικές κατασκευές, τις οποίες θα προγραμματίσετε μέσω tablet ή smartphone. Μαζί με τις αναλυτικές οδηγίες συναρμολόγησης, το εγχειρίδιο περιέχει και τις αρχές και εφαρμογές των κατασκευών, ώστε τα παιδιά να ενημερωθούν για τα συστήματα εντοπισμού με υπερήχους και να μάθουν προγραμματισμό παίζοντας. Το πακέτο περιλαμβάνει κινητήρες, αισθητήρα υπερήχων, τεχνολογία Bluetooth και προσφέρει τη δυνατότητα προγραμματισμού εφαρμογών. Με τη συνοδευτική εφαρμογή, μπορείτε να γράψετε προγράμματα που θα επιτρέψουν στο ρομπότ να εκτελεί αυτόνομα αποστολές ή να αναπαράγει μουσική που θα συνθέσετε.

Ηλικία: 8+ ετών, Κατασκευαστής: Gigo (Εκπαιδευτικά Παιχνίδια)
ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ Α.Ε. Μεσογείων 446 - Αθήνα Τηλ.: 210 677 9800



Κέντρο Διάγνωσης & Θεραπείας
ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ

- Παιδοψυχιατρική Αξιολόγηση
- Λογοθεραπεία
- Εργοθεραπεία
- Μαθησιακές Δυσκολίες
- Ψυχοθεραπεία
- Συμβουλευτική
- Ειδική Διαπαιδαγώγηση
- Ειδική Φυσική Αγωγή
- Ψυχοκινητική
- Εργο-κίνηση
- Θεραπευτική Ιππασία
- Θεραπευτική Κολύμβηση
- Σταθμισμένα TEST Αξιολόγησης
- Χρήση σύγχρονων μεθόδων θεραπείας

Λαμία
Βύρωνος 29
2ος & 4ος ορ.

Αμφίκλεια
Άνω Πλατεία
(δίπλα από το Δημαρχείο)

Αταλάντη
Σ.Κοκόλα 17

Καρπενήσι
Καρπενησιώτη 10

ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ
Τηλ. 22310 66103 - 6932 065658

VIPromotion.gr

ΠΑΙΔΙ**MEMBERS CLUB**



MYPAIDI READERS CLUB

Αποκτήστε μια συνδρομή στο περιοδικό «myPaidi» και γίνετε μέλος μιας μεγάλης οικογένειας ενημερωμένων αναγνωστών, οι οποίοι επιζητούν έγκυρη και εμπεριστατωμένη 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/νση: 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 MYPAIDI». ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΣ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ FAX: 216 100 5127 Ή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟ info.tmworkshop@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.

Nutrition

bio-bebe®

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

Πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα bio · ES-ECO-024-MU · Δημητριακά ολικής άλεσης · Χωρίς γλουτένη, χωρίς σιτάρι, κατάλληλα & για χορτοφάγους

cana LABORATORIES

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

www.bio-bebe.gr



Μιλήστε σήμερα με τον επαγγελματία υγείας σας για να μάθετε περισσότερα για τον μετρητή CONTOUR™NEXT ONE ή επισκεφτείτε το www.contournextone.gr

Αναφορές: 1. CONTOUR™NEXT ONE Οδηγός Χρήστη. 2. Christiansen M *et al.* Accuracy and user performance evaluation of a new blood glucose monitoring system in development for use with CONTOUR™NEXT test strips. Poster presented at the 15th Annual Meeting of the Diabetes Technology Society (DTS); October 22–24, 2015; Bethesda, Maryland, USA.

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care, το CONTOUR και το smartLIGHT είναι εμπορικά σήματα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., καταχωρημένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc.
© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Κωδικός: L.GR.ADC.09.2016.45125

Download on the App Store

GET IT ON Google Play