ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

my παιδί

#11
ΤΕΥΧΟΣ

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

καλοκαίρι... η γλυκιά ζωή!

Ειδικά μελετημένα προϊόντα για παιδιά από τον 1ο χρόνο

Θεμέλιος λίθος για την ανάπτυξή τους

Η ΟΛΥΜΠΟΣ, ανταποκρινόμενη στην ανάγκη σας για βιολογικά προϊόντα που παράγονται με σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον, τα ζώα και τις αρχές της βιολογικής γεωργίας, δημιούργησε τα εμπλουτισμένα προϊόντα 1bio3.

Τα προϊόντα ΟΛΥΜΠΟΣ 1bio3 είναι ειδικά μελετημένα για τη σωστή διατροφή και ανάπτυξη των παιδιών μετά **τον 1ο χρόνο της ηλικίας τους** στα πλαίσια μια ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Η σειρά ΟΛΥΜΠΟΣ 1bio3 πρόσφατα συμπληρώθηκε **με το βιολογικό 1bio3 από κατσικίσιο γάλα,** για να προσφέρει τις πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και την ιδιαίτερη θρεπτική αξία του κατσικίσιου γάλακτος.

Τα βιολογικά προϊόντα ΟΛΥΜΠΟΣ 1bio3 έχουν μια σειρά από μοναδικά πλεονεκτήματα:

- **Παράγονται από 100% ελληνικό βιολογικό γάλα**
- **Είναι ιδιαίτερα γευστικά και εύπεπτα για να αρέσουν στα παιδιά**
- **Δεν περιέχουν γλυκαντικές ουσίες**
- **Είναι εμπλουτισμένα με τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των παιδιών από τον 1ο χρόνο:**
  - **Με γαλακτικό σίδηρο, μια από τις πιο αφομοιώσιμες πηγές σιδήρου**
  - **Με βιταμίνη D, η οποία συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό**
  - **Με βιταμίνη C, η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα**

ΟΛΥΜΠΟΣ

Ο δικός μας δρόμος

McVictor&Hamilton

EDITORIAL

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Το καλοκαίρι είναι η εποχή που ο καθένας από εμάς ολοκληρώνει έναν κύκλο προσπάθειας: ένα ακαδημαϊκό έτος, μία σχολική χρονιά, έναν πολύμηνο αγώνα για την κατάκτηση προσωπικών ή επαγγελματικών στόχων. Και, αν νιώθετε «μουδιασμένοι», είναι επειδή πατήσατε φρένο και παγώσατε τον χρόνο, για να ζήσετε τη στιγμή. Και η προτροπή «ζήσε το τώρα» μάς φέρνει σε αμηχανία. Πώς να χαλαρώσει κανείς μετά από τόση σωρευμένη ένταση και άγχος; Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και βουτήξτε στα νερά της ξεγνοιασιάς. Προσπαθήστε σε αυτή την ανάπαυλα να κάνετε αληθινές διακοπές, γυρνώντας τον διακόπτη αλλά και την πλάτη σας στην –ασφαλή ομολογουμένως– ρουτίνα. Ακόμη κι αν οι υποχρεώσεις σας δεν σας επιτρέπουν τη μεγάλη φυγή και το διαμέρισμά σας θα είναι το ορμητήριο των διακοπών σας, ξεκουραστείτε σωματικά και ψυχικά. Αντικαταστήστε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές και χαρείτε. Καταργήστε τα προγράμματα. Κοιμηθείτε και ξυπνήστε αργότερα, δίνοντας και στα παιδιά σας το δικαίωμα να το κάνουν. Καλοκαίρι σημαίνει ραστώνη για μικρούς και μεγάλους, είτε είστε στην πόλη είτε στο νησί των ονείρων σας.

Παρά τη ραθυμία της εποχής, οι επιστήμονες Υγείας της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών εργαστήκαμε εντατικά για το 11ο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας. Ζωηρό και χαρούμενο, όπως το καλοκαίρι, ενημερωτικό και ενημερωμένο, σας συμβουλεύει για πρακτικά θέματα, όπως οι διακοπές με τα βρέφη, και σας προσφέρει τη νέα και έγκυρη γνώση για τον διαβήτη. Επίσης, στις σελίδες του σας συστήνει τον φύλακα-άγγελο των ασυνόδευτων παιδιών, τη Σοφία Κουβελάκη, Εκτελεστική Διευθύντρια του «the HOME project», μέσω του οποίου παρέχονται υποστήριξη, προστασία, εκπαίδευση και υπηρεσίες κοινωνικής ενσωμάτωσης σε ασυνόδευτους ανηλίκους, που είναι και αυτά παιδιά μας, μέσα από τη συμμετοχή μας σε δράσεις για την υγεία τους.

Καλό και ξέγνοιαστο καλοκαίρι.

Με εκτίμηση,

Γεώργιος Χρούσος,

Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Διευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ 8
Τα βιβλία μπαίνουν στην βαλίτσα των διακοπών και δίνουν φτερά στη φαντασία των παιδιών μας.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ 10
Η πολυβραβευμένη εικονογράφος, Ίρις Σαμαρτζή, μας δίνει το στίγμα της πορείας της: από και προς τα παιδιά.

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ 12
Οι παιδικοί θίασοι γίνονται το «γεγονός» των διακοπών.

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ 14
Οι χώροι πολιτισμού ανοίγουν τις πύλες τους στα παιδιά.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Σοφία Κουβελάκη 16
Συναντήσαμε την Εκτελεστική Διευθύντρια του κοινωφελούς οργανισμού, για τους ασυνόδευτους ανηλίκους TheHOMEproject.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ Ι 20
Η συμβολή των γονέων στη διαχείριση του διαβήτη από τα παιδιά που νοσούν είναι εξαιρετικής σημασίας.

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ 24
Οδηγός επιβίωσης για γονείς που πάνε διακοπές με βρέφη και μικρά παιδιά.

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ 28
Τα ζώα συντροφιάς αλλάζουν την καθημερινή ρουτίνα της οικογένειας προς το καλύτερο.

ΝΑΥΤΙΑ 32
Οδηγίες για πρόληψη.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΩΤΙΤΙΔΑ 36
Τα αυτιά των παιδιών έχουν κάθε λόγο να υποφέρουν το καλοκαίρι. Προφυλάξτε τα.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ 40
Οδηγίες για την αντιμετώπιση του τραύματος.

ΤΟ «ΠΟΔΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ» 42
Προλαμβάνοντας αλλά και θεραπεύοντας την ακίνδυνη αλλά ενοχλητική λοίμωξη.

ΤΟ ΓΛΥΚΟ «ΜΩΣΑΪΚΟ» 44
Η μαγική συνταγή για να γλυκάνετε το παιδί σας χωρίς πολλές ενοχές και βέβαια με μέτρο.

ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ 48
Υπάρχουν πολλοί και σοβαροί λόγοι για ένα πλήρη καρδιολογικό έλεγχο.

ΧΑΜΗΛΟΣ ΑΙΜΑΤΟΚΡΙΤΗΣ 52
Η ειδικός μας εξηγεί τι πρέπει να κάνουμε όταν πέφτει ο βιολογικός δείκτης.

ΖΑΧΑΡΗ 56
Όλο και περισσότερες έρευνες ενοχοποιούν τη ζάχαρη και της προσδίδουν πικρές παρενέργειες.

ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ 60
Η συνήθως αθώα αλλά δυσάρεστη για τα παιδιά κατάσταση αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με τη συνεργασία γονιών-παιδιού και ειδικού γιατρού.

LIDL Ελλάς

Κάθε μέρα αξίζει!

#KaneisAllos

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Cien sun

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ UVA | ΥΨΗΛΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ SPF | ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ

CIEN
Παιδική αντηλιακή κρέμα SPF 50+

100 ml
4,49€
(1 L = 44.90€)

CIEN
Παιδικό αντηλιακό σπρέι SPF 50+

150 ml
5,49€
(1 L = 36.60€)

www.lidl-hellas.gr

CIEN
Παιδικό αντηλιακό σπρέι SPF 50+

250 ml
6,99€
(1 L = 27.96€)

my παιδι

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2018 • ΤΕΥΧΟΣ #11

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 του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου
Υγείας Μητέρας- Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας

Editorial Management Κατερίνα Κυριαζή

Επικεφαλής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής Σαλαβούρα Αικατερίνη

Μέλη Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής
Κανακά Χριστίνα, Καθηγήτρια Παιδ/κης, Ειδ. Παιδικός Διαβήτης
Χαρμανδάρη Ευαγγελία, Καθηγήτρια Παιδ/κης, Ειδ. Ενδοκρινολογίας
Καττάμης Αντώνιος, Αν. Καθηγητής Παιδιατρικής , Αιματολογίας –Ογκολογίας
Δρογκάρη Ευρυδίκη, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κης, Μεταβολικά Νοσήματα
Σιαχανίδου Σουλτάνα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κης, Νεογνολογία
Μπριάνα Δέσποινα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κης, Νεογνολογία
Μίχος Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Παιδ/κης, Λοιμωξιολογία
Σπούλου Βασιλική, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κης, Λοιμωξιολογία
Καδίτης Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Παιδ/κης, Πνευμονολογία
Pons Roser, Αν. Καθηγήτρια Νευρολογία
Περβανίδου Παναγιώτα, Επ. Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Συμπεριφορικής Παιδιατρικής
Μπακοπούλου Φλώρα, Επ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής- Εφηβικής Ιατρικής
Λυκοπούλου Ευαγγελία, Δ/ντρια ΕΣΥ – Γενικής Παιδ/κης
Νίκαινα Ειρήνη, Επιμελήτρια Β', Νεογνολογία
Τσιτσάμη Ελένη, Ακαδημαϊκή Υπότροφος ,Ρευματολογία
Αλεξόπουλος Αλέξιος, Ακαδημαϊκός Υπότροφος , Δερματολογία
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 5190, fax: 216 100 5127, info.tmworkshop@gmail.com

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: Θάλεια Βυζοπούλου

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.

Χτίζοντας το τείχος των αναμνήσεων

Αγαπητοί αναγνώστες,

«Το καλοκαίρι μεγαλώνουν τα παιδιά», έλεγαν οι παλιοί. Πόσο δίκιο είχαν. Και δεν είναι ο ήλιος μόνο, που τα ψηλώνει και τα «δένει». Είναι οι ασκήσεις αυτονομίας και ανεξαρτησίας που τα δυναμώνουν, οι παρέες με τα φιλαράκια του καλοκαιριού, οι βουτιές από τον μόλο.

Είναι τα T-shirt με «ζωγραφιές» από λιωμένο παγωτό, τα καρπούζια που σκάνε τη δροσιά τους στα παιδικά χαμόγελα, τα κορδόνια των παπουτσιών που λυτά «σκουπίζουν» τις παραλιακές οδούς. Αλλά είμαστε κι εμείς αλλιώτικοι από τον χειμώνα. Ξεμακραίνουμε τις αλυσίδες τους, μειώνουμε τα «πρέπει», αφήνουμε στην άκρη την προπαίδεια και τη βυζαντινή ιστορία και από «δάσκαλοι» γινόμαστε ξανά μαθητές, ξανά παιδιά, ξανά ξέγνοιαστοι. Και μ' αυτή τη διάθεση αφήνουμε τα παιδιά μας να βλαστήσουν, να σταθούν στα πόδια τους μόνα τους.

Να βγουν από το τούνελ προς το φως χωρίς τη δική μας καθοδήγηση, κοιτάζοντας μόνο τη λάμψη. Αυτό είναι το καλοκαίρι: δυνάμωμα, προετοιμασία, όχι μόνο για τις υποχρεώσεις του χειμώνα αλλά για τις δυσκολίες της ενήλικης ζωής. Στις καυτές μέρες και στις δροσερές θάλασσες χτίζουμε τις αναμνήσεις, αυτές που γίνονται αποσκευή στη ζωή μας και μάς παρηγορούν στις αναποδιές. Βοηθήστε λοιπόν τα παιδιά σας να χτίσουν το τείχος των αναμνήσεων, εκεί που πάντα θα επιστρέφουν για να πάρουν δυνάμεις.

Αλλά, παράλληλα δώστε τους και το μήνυμα: Οι άνθρωποι δεν προσέχουν αν είναι χειμώνας ή καλοκαίρι, όταν είναι ευτυχισμένοι. (Άντον Τσέχωφ, 1860-1904, Ρώσος συγγραφέας)

Καλό καλοκαίρι καλή ανάγνωση,
Ευαγγελία Ματθαίου,
Διευθύντρια Έκδοσης

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Για διάβασμα του καλού καιρού, μην αφήσετε έξω από τη βαλίτσα των διακοπών τα παιδικά βιβλία που «μυρίζουν» περιπέτεια.

Η ΕΞΑΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΤΥΧΕΡΟΠΙΤΑΣ

Της Πέρσας Σούκα, εικονογράφηση: Στάθης Πετρόπουλος, εκδ. GEMA (Για παιδιά από 7 ετών)

Το ρολόι ξεκίνησε να χτυπάει δυνατά σημαίνοντας μεσάνυχτα. Νταν, νταν, νταν... Τότε, στο δωδέκατο χτύπημα, ακούστηκε από τα υπόγεια της κουζίνας Γκουρμέ μια απελπισμένη κραυγή: «Αααχ, συμφορά! Πωπώ τι πάθαμε!». Ένα «αστυνομικό» μυθιστόρημα με ήρωες τη βασίλισσα Μπεσαμέλα και τον διάσημο ερευνητή Σοκολατίν Μπαλάντες, οι οποίοι λύνουν τα μυστήρια, που θα εξάψουν τη φαντασία των μικρών αναγνωστών τα μεσημέρια του καλοκαιριού.

ΑΡΜΣΤΡΟΝΓΚ – ΤΟ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΩΔΕΣ ΤΑΞΙΔΙ ΕΝΟΣ ΠΟΝΤΙΚΟΥ ΣΤΟ ΦΕΓΓΑΡΙ

Του Τόρμπεν Κούλμαν, μετάφραση: Μαρία Αγγελίδου – Άγγελος Αγγελίδης, εικονογράφηση: Τόρμπεν Κούλμαν, εκδ. Ψυχογιός. (Για παιδιά από 7 ετών)

«Ένα μικρό βήμα για τον άνθρωπο, ένα μεγάλο άλμα για την ανθρωπότητα» είπε ο διάσημος αστροναύτης Νιλ Άρμστρονγκ πατώντας στη Σελήνη. Στο διαστημικό παραμύθι του Κούλμαν ένας μικρός σε μέγεθος αλλά πολυμήχανος ποντικός παίρνει τη θέση του μεγάλου πρωτοπόρου και μυεί τα παιδιά στη μαγεία και στην περιπέτεια του διαστήματος.

ΣΗΜΑΙΑ ΣΤΟΝ ΟΡΙΖΟΝΤΑ

Της Κατερίνας Ζωντανού, εικονογράφηση: Θέντα Μιμηλάκη, εκδ. Μεταίχμιο. (Για παιδιά από 7 ετών)

Ας πούμε ότι πρέπει να φύγετε μακριά από το σπίτι, δεν ξέρετε για πόσο και για πού, ούτε και το γιατί. Και κινδυνεύετε... Έχετε στη διάθεσή σας ένα κουτί, για να πάρετε μαζί σας τα απαραίτητα. Τι θα διαλέξετε; Τα διλήμματα οδηγούν τα παιδιά στην αυτογνωσία και τα βοηθούν να γνωρίσουν τις προτεραιότητές τους.

PHILIPS AVENT

Πιπίλες

Εξαιρετικά απαλές

#1 πρόταση των μαμάδων παγκοσμίως*

Η πιο απαλή μας πιπίλα για την ευαίσθητη επιδερμίδα του μωρού σας

Σχεδιάστηκαν με εξαιρετικά απαλή και ευέλικτη ασπίδα για λιγότερα σημάδια και ερεθισμούς της επιδερμίδας**

96% αποδοχή της θηλής**

Κατασκευάζονται στην Αγγλία

Νέες

- Μοναδική ασπίδα με τεχνολογία FlexiFit που είναι εξαιρετικά απαλή στα μάγουλα του μωρού
- Αναπτύχθηκαν σε συνεργασία με επαγγελματίες υγείας και μαμάδες
- Πρόσθετη ροή αέρα
- Μαλακή θηλή για περισσότερη άνεση
- Ποικιλία από σχέδια και χρώματα
- Διαθέσιμη για μωρά 0-6μ και 6-18μ

*Βασισμένο σε online έρευνα ικανοποίησης της GemSeek που διεξάχθηκε το Δεκέμβριο του 2015 σε περισσότερες από 9.000 γυναίκες, χρήστες παιδικών brands και προϊόντων
** Βασισμένο σε έρευνα καταναλωτών που διεξήχθη το 2016 στις ΗΠΑ σε 112 μαμάδες

ΙΡΙΣ ΣΑΜΑΡΤΖΗ

ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ...

Η πολυβραβευμένη εικονογράφος παιδικών βιβλίων δίνει το στίγμα της... με πολλές εικόνες.

Από το graphic-interior design στην εικονογράφηση παιδικών βιβλίων και στη διδασκαλία των εικαστικών είναι μακρύς δρόμος;
Μοιάζει, αλλά δεν είναι τόσο μακρύς, γιατί όλες αυτές οι διαφορετικές μου πλευρές είχαν μία κοινή αφετηρία: την ανάγκη για δημιουργία. Είτε αυτή γίνεται μέσω ενός χώρου είτε μέσω της εικονογράφησης ενός βιβλίου είτε μέσω της επαφής μου με τα παιδιά. Για μένα όλα είναι ένα μοίρασμα, μια επικοινωνία.

Ποιο παιδικό παραμύθι «στοίχειωσε» τα παιδικά σας χρόνια;
Υπήρχαν πολλά βιβλία που τα διάβαζα και τα ξαναδιάβαζα, ή δεν τα διάβαζα και απλώς χάζευα με τις ώρες, σαν παιδί, το καθένα για διαφορετικούς λόγους: «Το πιο όμορφο μέρος στον κόσμο», «Ο μικρός Θωμάς», «Τα πειραχτήρια», τα βιβλία του Ali Mitgutsch με τις χιλιάδες λεπτομέρειες. Και άλλα πολλά, που τα έχω φυλάξει και, όταν καμιά φορά πέφτω επάνω τους τυχαία, καταλαβαίνω πόσο ρόλο έχουν παίξει όχι μόνο στη δουλειά μου, αλλά και στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μου γενικότερα.

Τι είναι αυτό που σας κάνει να αποδεχτείτε την πρόταση για την εικονογράφηση ενός παραμυθιού;
Πλέον επιλέγω κείμενα που με πάνε παραπέρα καλλιτεχνικά. Έχω εικονογραφήσει πολλά βιβλία και προσπαθώ να μην επαναλαμβάνομαι. Όταν νιώθω ότι ένα κείμενο με οδηγεί σε γνωστά και ασφαλή μονοπάτια, το αποφεύγω. Ψάχνω νέες προκλήσεις, νέες εξερευνήσεις του εαυτού μου.

Αγαπημένος παιδικός συγγραφέας;
Δεν είχα αγαπημένο συγγραφέα, τολμώ να πω. Βιβλία όμως όπως «Ο Μικές μες στη σουπέρα» της A. Lindgren ή «Ο Μικρός Νικόλας» των Sempe και Goscinny ήταν απόλαυση, δεν θα πω ψέματα!

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ
Η Ίρις Σαμαρτζή γεννήθηκε στην Αθήνα. Σπούδασε graphic design και interior design στη Σχολή Βακαλό, από όπου αποφοίτησε με υποτροφία. Εικονογραφεί παιδικά βιβλία από το 2004 και έχει βραβευτεί πολλές φορές για τις εικονογραφήσεις της. Παράλληλα, διδάσκει εικαστικά σε ιδιωτικά νηπιαγωγεία και δημοτικά σχολεία. www.irissamartzi.com
«Ο ραφτάκος των λέξεων» του Αντώνη Παπαθεοδούλου, με εικονογράφηση Ίριδας Σαμαρτζή, κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.

MEDIKIDS

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΟΥ INTERAMERICAN

Ασφάλεια υγείας παιδιού με 100% κάλυψη νοσηλείας

Φροντίζετε το παιδί σας με στοργή και υπευθυνότητα. Από το σχολείο μέχρι το παιχνίδι, από τη διατροφή μέχρι το ντύσιμο, στις επιτυχίες και στις αγωνίες του, είστε κοντά του, κάθε στιγμή. Νοιάζεστε για τα πάντα και πάνω από όλα για την υγεία του.

Με την INTERAMERICAN και το ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα MEDIKIDS, εξασφαλίζετε την υγεία του παιδιού σας με τον καλύτερο τρόπο. Έχετε τη σιγουριά ότι θα αντιμετωπίσετε άμεσα και αποτελεσματικά, οποιοδήποτε θέμα υγείας και αν παρουσιαστεί.

Το πρόγραμμα MEDIKIDS της INTERAMERICAN εξασφαλίζει μοναδικές παροχές: 100% κάλυψη για νοσηλεία σε οποιοδήποτε ιδιωτικό ή δημόσιο νοσοκομείο στην Ελλάδα, κάλυψη για αντιμετώπιση επείγοντος περιστατικού, μεταφορά στο νοσοκομείο, ακόμα και κάλυψη για αποκλειστική νοσοκόμα.

Μεγαλώστε λοιπόν το παιδί σας με ηρεμία, σιγουριά και εμπιστοσύνη, έχοντας δίπλα σας την INTERAMERICAN.

Τι καλύπτει το πρόγραμμα MEDIKIDS

Ανώτατο όριο κάλυψης ανά ασφαλιστική περίοδο	€500.000
Έξοδα νοσηλείας σε οποιοδήποτε ιδιωτικό ή δημόσιο νοσοκομείο στην Ελλάδα Περιλαμβάνονται: νοσήλια, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, έξοδα χειρουργείου και αμοιβές γιατρών σε περίπτωση χειρουργικής επέμβασης	100%
Θέση νοσηλείας	Β
Έξοδα χειρουργείου χωρίς νοσηλεία	100%
Ημερήσιο επίδομα για απλή νοσηλεία, αν δεν ζητήσετε κάλυψη των εξόδων	€250
Ημερήσιο επίδομα σε περίπτωση χειρουργικής επέμβασης, αν δεν ζητήσετε κάλυψη των εξόδων	€500
Έξοδα για επείγον περιστατικό που δεν απαιτεί νοσηλεία	100%
Έξοδα αποκλειστικής νοσοκόμας, μία βάρδια την ημέρα και μέχρι 30 μέρες ανά νοσηλεία	100%
Έξοδα για νοσηλεία και χειρουργείο **στο εξωτερικό**	80%
Check up - προληπτικός έλεγχος υγείας	Μια φορά το χρόνο
Άμεση Ιατρική Βοήθεια • Ιατρικές συμβουλές και οδηγίες • Υγειονομική μεταφορά σε επείγοντα περιστατικά, με ασθενοφόρο, ελικόπτερο ακόμα και αεροπλάνο αν χρειαστεί	24 ώρες το 24ωρο, 365 μέρες το χρόνο

Καλέστε μας στο 210 812 1201

INTERAMERICAN

ΘΕΑΤΡΟ**ΜΑΝΙΑ**

Με 35 βαθμούς υπό σκιά, οι παιδικοί θίασοι στήνουν τα σκηνικά τους σε υπαίθρια θέατρα εντός και εκτός Αττικής και τα παιδιά τρέχουν για μια θέση κάτω από το φεγγάρι.

ΧΕΝΣΕΛ ΚΑΙ ΓΚΡΕΤΕΛ

Βασισμένο στο τρυφερό και πλούσιο σε μηνύματα παραμύθι των αδελφών Γκριμ, το ομώνυμο θεατρικό έργο της Κάρμεν Ρουγγέρη ξεκινά στα τέλη Ιουνίου από τη Σπάρτη μια μεγάλη περιοδεία. Παρέα με κακές μάγισσες και καλές νεράιδες, ο μικρός Χένσελ και η μικρή Γκρέτελ θα ζήσουν την περιπέτεια.

Σημειώστε ημερομηνίες που αφορούν την Αττική:
8/7 Πετρούπολη, Θέατρο Πέτρας, 11/7, Παπάγου, Κηποθέατρο Παπάγου, 12/7 Ηλιούπολη, Θέατρο Άλσους «Δημήτρης Κιντής», 13/7 Κορωπί, 16/7 Νέα Μάκρη, Πολιτιστικό και Αθλητικό Πάρκο Νέας Μάκρης, 17/7 Πετρούπολη, Θέατρο Πέτρας, 18/7 Ραφήνα, 19/7 Αρτέμιδα, 31/8 Πόρτο Ράφτη, Κινηματοθέατρο «Άλεξ».

Παραστάσεις εκτός Αττικής:
21/7 Σπετσία, 22/7 Ιεράπετρα, 23 και 24/7 Ηράκλειο, 25/7 Ρέθυμνο, 26 και 27/7 Χανιά, 30/7 Κυπαρισσία, 31/7 Ζάκυνθος, 1/8 Καλαμάτα, 2/8 Αργοστόλι, 3/8 Ήλιδα, 4/8 Ξυλόκαστρο, 5/8 Πρέβεζα, 6/8 Άρτα, 7/8 Γιάννενα, 11/8 Δίον, 12/8 Μουδανιά, 17/8 Ρόδος, 20/8 Αλεξανδρούπολη, 21/8 Κομοτηνή, 22/8 Ξάνθη, 23/8 Σέρρες, 24/8 Θεσσαλονίκη, 25/8 Γιαννιτσά, 26/8 Καβάλα, 27/8 Λάρισα.

ΡΑΠΟΥΝΖΕΛ – ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΤΗΣ ΧΙΛΙΑ ΚΟΥΒΑΡΙΑ

Η Παιδική Σκηνή Γιούλης Ηλιοπούλου ανεβάζει σε μιούζικαλ το θρυλικό παραμύθι των αδελφών Γκριμ και περιοδεύει σε θέατρα και φεστιβάλ εντός και εκτός Αττικής, για να διδάξει στα παιδιά την υπέρτατη αξία της ελευθερίας του ανθρώπου και του αγώνα του για την απόκτησή της.

Σημειώστε ημερομηνίες που αφορούν την Αττική:
14/7 Άγιοι Ανάργυροι, Πάρκο Ειρήνης – Κινηματογράφος «Ορφέας», 15/7 Ηλιούπολη, Θέατρο Άλσους «Δημήτρης Κιντής», 7/8 Ραφήνα, Ανοικτό Θέατρο Γυμνασίου – Λυκείου.

Παραστάσεις εκτός Αττικής:
17/7 Άργος, 18/7 Ναύπλιο, 19/7 Μεσολόγγι, 21/7 Ηγουμενίτσα, 22/7 Γιάννενα, 24/7 Λευκάδα, 25/7 Αργοστόλι, 26/7 Ληξούρι, 27/7 Χώρα Μεσσηνίας, 29/7 Σκάλα Λακωνίας, 30/7 Κυπαρισσία, 31/7 Νεάπολη, 1/8 Ζαχάρω, 2/8 Πύλος, 3/8 Φιλιατρά, 4/8 Μάνη, 5/8 Χαλκίδα, 6/8 Τρίπολη, 8/8 Βόλος, 9/8 Λάρισα, 10/8 Κατερίνη, 11/8 Αλεξανδρούπολη, 12/8 Καβάλα, 20/8 Ξάνθη, 21/8 Κοζάνη, 22/8 Θεσσαλονίκη, 25/8 Λουτράκι, 27/8 Αίγιο, 28/8 Κόρινθος, 29/8 Νίκαια, Κηποθέατρο Νίκαιας, 3/9 Αχαρνές, Θέατρο «Μ. Θεοδωράκης».

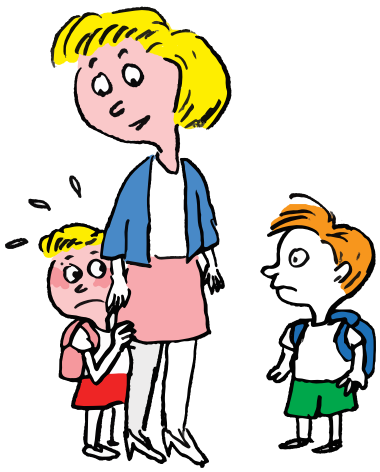
ΟΝΕΙΡΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗΣ ΝΥΧΤΑΣ

Οι Μαγικές Σβούρες συστήνουν στους μικρές θεατές τον Σαίξπηρ, διασκευάζοντας τη διάσημη ρομαντική κωμωδία, που μιλάει για τη δύναμη της νιότης. Με πρωταγωνιστές τον Πουκ, τον θίασο των Μαστόρων, τους ερωτευμένους και την Τιτάνια, με τον αγαπημένο της Γάιδαρο.

Σημειώστε ημερομηνίες που αφορούν την Αττική:
16/7 Θέατρο Παπάγου, 8/8 Σαρωνίδα.

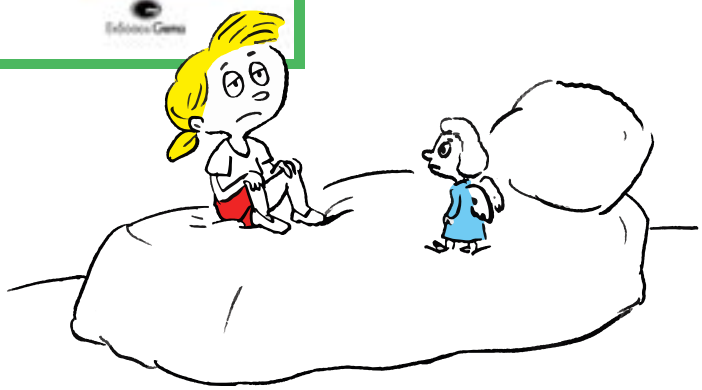
Παραστάσεις εκτός Αττικής:
18/7 Αργοστόλι, 23/7 Χίος, 24/7 Μυτιλήνη, 26 και 27/7 Σάμος, 31/7 Κέρκυρα, 1/8 Λευκάδα, 2/8 Ναύπακτος, 5/8 Ολυμπία, 6/8 Ζάκυνθος, 10/8 Καλαμάτα, 21/8 Χανιά, 22/8 Ρέθυμνο, 23/8 Ηράκλειο.

Τα βάσανα του **Τέο** και της **Λέας!**



Διασκεδαστικά
και καθησυχαστικά
κόμικς
βασισμένα
στην καθημερινότητα
των παιδιών...

...για να καταλάβουν
τα συναισθήματά τους
και να ζήσουν
μαζί τους.



Εκδόσεις **Gema**
Μαρασλή 3, Αθήνα **gemapublications.gr** 210 7258350

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Τα παιδιά «κατασκηνώνουν» στην καλοκαιρινή Αθήνα και ανακαλύπτουν τον δημιουργικό εαυτό τους, μέσα από τα προγράμματα των μουσείων και των κέντρων πολιτισμού.

CAMP ΓΙΑ ΕΠΙΔΟΞΟΥΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ

Το πιο καλλιτεχνικό camp του καλοκαιριού στήνεται στην Πλάκα, στο Μουσείο Ελληνικής Παιδικής Τέχνης, συνδυάζοντας την ψυχαγωγία και την εκπαίδευση με την τέχνη. Τα παιδιά θα ζωγραφίσουν, θα πάρουν μέρος σε θεατρικά εργαστήρια και θα διασκεδάσουν με παιχνίδια και εξερευνήσεις στην Πλάκα.

Για παιδιά 5-12 ετών.
Διάρκεια: 6 εβδομάδες, από 18 Ιουνίου έως 27 Ιουλίου, 8 π.μ.-3.30 μ.μ.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων:
Τηλ.: 210 3312621, 210 3312750,
Τρίτη-Σάββατο: 10 π.μ.-2 μ.μ.
www.childrensartmuseum.gr

ΜΟΥΣΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
Κόδρου 9 (προέκταση οδού Βουλής), Πλάκα

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΠΟΥ ΦΤΙΑΞΑΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης καλεί τα παιδιά να δημιουργήσουν τον δικό τους κόσμο, ξεκινώντας από το Τίποτα και το Χάος. Με χρώματα, υλικά, κίνηση, φαντασία και παιχνίδια, τα παιδιά δημιουργούν το δικό τους σύμπαν. Η ζωγραφική, η γλυπτική και η χαρακτική συνδυάζονται με πρωτότυπες ξεναγήσεις, μπόλικη μυθολογία και γνωριμία με έργα σύγχρονων καλλιτεχνών.

Για παιδιά 5-9 ετών.
Διάρκεια: 5 εβδομάδες,
από 25 Ιουνίου έως 23 Ιουλίου (10 π.μ.-1 μ.μ.).
Συμμετοχή: 80 ευρώ (65 ευρώ τα αδέρφια).
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων: Τηλ.: 210 7294220.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
Νεοφύτου Δούκα 4

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Στο Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού αυτό το καλοκαίρι οι θεοί του Ολύμπου κάνουν παρέα με τους μικρούς κοινούς θνητούς, οι οποίοι συμμετέχουν σε δραστηριότητες και παιχνίδια που συνθέτουν ένα πολυθεματικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, με εκθέσεις και προβολές στη «Θόλο» Εικονικής Πραγματικότητας.

Για παιδιά 5-12 ετών.
Διάρκεια: 4 δεκαήμερα,
από 18 Ιουνίου έως 7 Σεπτεμβρίου, 8 π.μ.-5 μ.μ.
(Παρέχονται πρόγευμα και γεύμα.)
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων: Τηλ.: 212 2540000.
reservations@hellenic-cosmos.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ
Πειραιώς 254, Ταύρος

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ (ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ)!

ΑΡΧΑΙΩΝ ΤΟΠΟΙ

Φορέστε τα καπέλα σας και θαυμάστε παρέα με τα παιδιά σας τα αρχαία μνημεία, που λάμπουν κάτω από τον ήλιο του καλοκαιριού.

> ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ ΛΑΜΨΗ ΤΩΝ ΜΥΚΗΝΩΝ

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΥΚΗΝΩΝ
Τηλ.: 27510 76585
Εισιτήρια: 12 ευρώ. Μειωμένο: 6 ευρώ. Οι τιμές ισχύουν και για το ενιαίο εισιτήριο, που αφορά την επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο, στον «θησαυρό του Ατρέως» και στο μουσείο.
Θερινό ωράριο: 8 π.μ.-8 μ.μ.

Τολμήστε μια ημερήσια οικογενειακή εκδρομή στις Μυκήνες, που θα σας ταξιδέψει στην εποχή του Μυκηναϊκού πολιτισμού, ενός από τους λαμπρότερους πολιτισμούς της ελληνικής προϊστορίας. Ο χώρος περιλαμβάνει την ακρόπολη, την κορυφή του υψώματος, και διάσπαρτα ταφικά και οικιστικά συγκροτήματα έξω από αυτήν. Τα περισσότερα από τα μνημεία που θα δείτε χρονολογούνται στην περίοδο ακμής του ανακτορικού κέντρου, από το 1350 π.Χ. έως το 1200 π.Χ. Ο θολωτός τάφος του Ατρέως, η Υπόγεια Δεξαμενή, το Θρησκευτικό κέντρο, τα Κυκλώπεια τείχη, η Συνοικία Λαδέμπορου, ο Ταφικός Κύκλος Β', δυτικά της ακρόπολης των Μυκηνών, αλλά και η Πύλη των Λεόντων, η κύρια είσοδος της ακρόπολης, το υπέροχο αυτό μεγαλιθικό μνημείο, το πρώτο παράδειγμα μνημειώδους γλυπτικής που γνωρίζουμε στην Ευρώπη, θα σας μείνουν αξέχαστα.

> ΣΤΟΥΣ ΙΕΡΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ ΤΗΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΣΚΛΗΠΙΕΙΟΥ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ
Τηλ.: 27530 22009
Εισιτήρια: 12 ευρώ. Μειωμένο: 6 ευρώ. Οι τιμές ισχύουν και για το ενιαίο εισιτήριο, που αφορά την επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο και στο μουσείο.
Θερινό ωράριο: 8 π.μ.-8 μ.μ.

Ακόμη και αν η αφορμή είναι μια παράσταση στην Επίδαυρο, μη φύγετε από την περιοχή εάν δεν επισκεφτείτε με τα παιδιά σας το Ασκληπιείο, έδρα του θεού ιατρού της αρχαιότητας και το σημαντικότερο θεραπευτικό κέντρο όλου του ελληνικού και ρωμαϊκού κόσμου. Τα μνημεία του δίνουν πληροφορίες για την άσκηση της ιατρικής στην αρχαιότητα. Μαζί με τα παιδιά σας θα θαυμάσετε το Αρχαίο Θέατρο Ασκληπιείου Επιδαύρου, το οποίο φαίνεται ότι ήταν και κέντρο «δραματοθεραπείας» της εποχής, τον Θόλο, το τελειότερο κυκλικό οικοδόμημα της αρχαίας ελληνικής αρχιτεκτονικής, και τον ναό του Ασκληπιού, το κεντρικό οικοδόμημα του Ιερού.

Παιδοψυχιατρική Αξιολόγηση
Λογοθεραπεία
Συμβουλευτική
Μαθησιακές Δυσκολίες
Ψυχοθεραπεία
Ειδική Διαπαιδαγώγηση
Εργοθεραπεία

Κέντρο Διάγνωσης & Θεραπείας
ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ

Λαμία
Αμφίκλεια
Καρπενήσι
Αταλάντη

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

Υπεύθυνος
Παναγιώτης Παπαδήμας
Γυμν. Ειδικής Αγωγής Msc, MEd

Σοφία Κουβελάκη

Ο ΦΥΛΑΚΑΣ-ΑΓΓΕΛΟΣ ΤΩΝ ΑΣΥΝΟΔΕΥΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Στην **Ελένη Ξενάκη**

Συναντήσαμε την Εκτελεστική Διευθύντρια του κοινωφελούς οργανισμού TheHOMEproject, που παρέχει υποστήριξη, προστασία, εκπαίδευση και υπηρεσίες κοινωνικής ενσωμάτωσης σε ασυνόδευτους ανηλίκους. Και της σφίξαμε το χέρι με εκτίμηση για το ανθρωπιστικό έργο, το δικό της και των συνεργατών της.

Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΑΣ ΕΓΙΝΕ ΣΤΟ «ΣΤΡΑΤΗΓΕΙΟ» ΤΟΥ THEHOMEPROJECT, ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ. ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΦΙΛΟΞΕΝΕΙ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΟΡΑΜΑ: ΝΑ ΜΗΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΝΕΝΑ ΑΣΥΝΟΔΕΥΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ Η ΣΕ ΚΡΑΤΗΣΗ.

Η κοινωνία, για να ευαισθητοποιηθεί, πρέπει να γνωρίζει. Συστήστε μας τα ασυνόδευτα παιδιά, την πιο ευάλωτη ομάδα προσφύγων και μεταναστών.
Τα ασυνόδευτα παιδιά πρόσφυγες βρίσκονται σήμερα στη χώρα μας, προσπαθώντας να επανενωθούν με συγγενείς σε άλλες χώρες ή να λάβουν ασυλία από την Ελλάδα ή άλλη ευρωπαϊκή χώρα. Πολλές φορές ταξίδεψαν μόνα τους, για να ξεφύγουν από τη βία σε εμπόλεμες ζώνες ή από διώξεις σε αντίξοες και πολύ επικίνδυνες συνθήκες. Σήμερα τα παιδιά αυτά, η πιο ευάλωτη ομάδα προσφύγων, πρέπει να προστατευτεί με κάθε τρόπο, ώστε να μπορέσουν να αισθανθούν αυτό που πραγματικά είναι: Παιδιά.

Οι ιστορίες τους είναι χιλιάδες. Υπάρχει κάποια που ξεχωρίζετε;
Η ιστορία του Μαμαντού ξεχωρίζει, γιατί ο ενήλικος πια αυτός νεαρός βρέθηκε υπό την προστασία του TheHOMEProject, συμμετείχε ενεργά σε κάθε μάθημα και δραστηριότητα, και τώρα πια εργάζεται σε τουριστική επιχείρηση στην Κίμωλο.
Ξεχωρίζει όμως και η ιστορία του Β. από τη Συρία, ο οποίος σίγουρα δεν ήθελε να αφήσει την οικογένειά

του και να ταξιδέψει ολομόναχος. Μετά από χρόνια σε προσφυγικό καταυλισμό, λόγω του εμφυλίου πολέμου στη Συρία, όπου ο Β. τραυματίστηκε σοβαρά στο μάτι, αποφάσισε να προσπαθήσει να φτάσει στην Ευρώπη, ώστε να αποκατασταθεί η βλάβη. Μαζί με τον επίσης ανήλικο αδερφό του έφτασαν στη Λέσβο, όπου ο Β. αμέσως συνελήφθη και παρέμεινε σε κέντρο κράτησης του καταυλισμού της Μόριας για έναν μήνα, σε πολύ επικίνδυνες συνθήκες για παιδιά. Μετά ήρθε σε ξενώνα του TheHOMEProject, με το μάτι του σε ακόμη χειρότερη κατάσταση και με ένα τραύμα στο πόδι από το δύσκολο ταξίδι του. Και βέβαια, με σοβαρό ψυχικό τραύμα. Έναν χρόνο αργότερα –και μετά από πολλές εγχειρήσεις– ο Β. βρέθηκε επιτέλους μαζί με την υπόλοιπη οικογένειά του στη Γερμανία.
Ο Β. στάθηκε τυχερός, αλλά πολλά παιδιά στους ξενώνες μας μπορεί να μη βρουν ποτέ την οικογένειά τους. Γι' αυτό τον λόγο επιμένουμε να τους παράσχουμε βοήθεια, ώστε να κινητοποιηθούν, να ενδυναμωθούν ξεπερνώντας το ψυχικό τραύμα και να μπορέσουν να ονειρευτούν ξανά για το μέλλον.

Ιδανικά, ποιο είναι το happy end σε αυτές τις προσωπικές ιστορίες;
Το happy end είναι σίγουρα η οικογενειακή επανένωση. Αλλά, σε περίπτωση που αυτή δεν είναι εφικτή, εξίσου σημαντική είναι η κοινωνική ένταξη, μέσω της εκπαίδευσης και της εύρεσης εργασίας στη χώρα μας. Ακόμη κι αν αυτή είναι προσωρινή, ενόψει οικογενειακής επανένωσης, τα παιδιά δεν πρέπει να σταματούν να αποκτούν εφόδια για τη μετέπειτα ζωή τους.

Είναι πρόσφατη η ιστορία του εγκλωβισμού –και απεγκλωβισμού– των δώδεκα παιδιών στην Ταϊλάνδη, γεγονός που μέσα από τα μίντια παρακολούθησε όλος ο κόσμος με κομμένη την ανάσα. Η ευαισθησία μας κάνει διακρίσεις;
Δεν θέλω να πιστεύω ότι η ευαισθησία μας κάνει διακρίσεις. Αλλά, δυστυχώς, τείνουμε ως κοινωνία να στρέφουμε με πολύ μεγαλύτερη αγωνία το βλέμμα μας σε εξαιρετικά συμβάντα και όχι σε καταστάσεις πάγιου κινδύνου για τα παιδιά. Τα φώτα της δημοσιότητας έχουν χαμηλώσει σε σχέση με το προσφυγικό ζήτημα, ειδικότερα δε όσον αφορά τα εγκλωβισμένα ασυνόδευτα παιδιά στην Ελλάδα, και αυτό είναι πολύ άδικο, διότι χρήζουν άμεσης προστασίας με κάθε τρόπο.

Υπάρχει ένα σχέδιο ευαισθητοποίησης του κόσμου γι' αυτά τα ασυνόδευτα παιδιά, τα οποία η κοινωνία

δηλώνει υποκριτικά ότι τα «δέχεται», μέχρι να τα δει να φοιτούν στα δημόσια σχολεία;
Όλα τα παιδιά των ξενώνων του TheHOMEProject φοιτούν σε ελληνικά σχολεία. Ιστορικά, η ένταξη προσφύγων στις χώρες που βρέθηκαν πάντα έπαιρνε χρόνο, αλλά κυριότερο ρόλο παίζει να καταλάβουμε ότι για τον άλλον ο «άλλος» είμαστε εμείς. Και, όταν γίνεται αυτό, τα οφέλη είναι πολλά και για «εμάς» και για τους «άλλους».
Λαμπρό παράδειγμα συμπερίληψης και ένταξης στην εκπαιδευτική διαδικασία αποτελούν οι 18 υποτροφίες πλήρους φοίτησης στο American Community School για παιδιά που φιλοξενούνται σε ξενώνες του TheHOMEProject, που παραχωρήθηκαν με την ευγενική χορηγία του The Shapiro Foundation.

Ο ρατσισμός καλά κρατεί. Αντίδοτο σε αυτή τη νοοτροπία;
Αντίδοτο σε κάθε ακραία νοοτροπία είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση. Πόσο δύσκολο είναι να δει κανείς ένα παιδί ως παιδί; Αντίδοτο είναι η προ-

στασία και η πλαισίωση των παιδιών αυτών, ώστε να αποδειχθεί στην πράξη ότι δεν αποτελούν απειλή. Το αντίθετο: η διαφορετικότητα μπορεί να εμπλουτίσει και να ενδυναμώσει μια κοινωνία.

Τι σας οδήγησε να ασχοληθείτε με τα ασυνόδευτα παιδιά;
Ένα ντοκιμαντέρ, στο πλαίσιο της δουλειάς μου στο Ίδρυμα Μποδοσάκη, με οδήγησε στη Λέσβο, τις μέρες που γίνονταν οι περισσότερες αφίξεις. Εκεί έπαθα το πρώτο σοκ. Μου δώσανε ένα μωρό στα χέρια και μια γιαγιά που είχε λιποθυμήσει. Ένιωθα τρομερά ανήμπορη να τους βοηθήσω. Κανείς δεν ήξερε τότε τι ακριβώς έπρεπε να γίνει. Υπήρχε όμως ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων που ήθελαν να βοηθήσουν: ντόπιοι, οργανώσεις, εθελοντές. Μέσα στην τραγικότητα της κατάστασης υπήρχε κάτι πολύ θετικό, η ατομική επιθυμία όλων να βοηθήσουν. Τότε – όπως και τώρα– δεν υπήρχε η πολυτέλεια του χρόνου, υπήρχε έντονη ανάγκη να γίνουν όλα γρήγορα και αποτελεσματικά.

Ποιος είναι ο στόχος του TheHOMEProject;
Ο στόχος του TheHOMEProject είναι η παροχή προστασίας, υποστήριξης, εκπαίδευσης και κοινωνικής ένταξης. Σε έναν ιδανικό κόσμο, θα θέλαμε να έρθει σύντομα η ημέρα που δεν θα υπάρχουν πια απροστάτευτα ασυνόδευτα παιδιά στον δρόμο, σε κέντρα κράτησης, σε αστυνομικά τμήματα ή σε προσφυγικούς καταυλισμούς.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο στο έργο σας;
Προσπαθούμε να βλέπουμε μόνο λύσεις και όχι εμπόδια – είναι ο μοναδικός τρόπος για να καταφέρουμε να συνεχίσουμε αυτό που κάνουμε.

Οι αρωγοί σας;
Είμαστε πολύ τυχεροί που έχουμε υποστηρικτές όπως το IKEA Foundation, το Libra Group και το Shapiro Foundation, που αποδεικνύουν ότι ο ιδιωτικός τομέας μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην επίλυση αυτής της κρίσης.

Στην εποχή των πολέμων και της ξενοφοβίας των Ευρωπαίων, που κλείνουν σύνορα ή τα ανοίγουν επιλεκτικά, τι σας δίνει τη δύναμη να διατηρείτε την αισιοδοξία σας και να συνεχίζετε το σπουδαίο σας έργο;
Δεν υπάρχει άλλος δρόμος από την αισιοδοξία και την ελπίδα. Παίρνουμε δύναμη από τα παιδιά που υποστηρίζουμε, το εξαιρετικό προσωπικό των ξενώνων που λειτουργούμε, τους χορηγούς μας και τους ξεχωριστούς προγραμματικούς συνεργάτες, εθελοντές και υποστηρικτές μας, που πλαισιώνουν καθημερινά με ζήλο την προσπάθειά μας. Νιώθουμε πολύ τυχεροί γι' αυτή τη μεγάλη «οικογένεια» που έχει δημιουργηθεί γύρω από τη δουλειά μας, τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

*Η **Σοφία Κουβελάκη** έχει σπουδάσει Οικονομικά και Διεθνείς σχέσεις στο Brown University των ΗΠΑ και έχει πραγματοποιήσει μεταπτυχιακές σπουδές στη Διεθνή Πολιτική Οικονομία (LSE), καθώς και στα Διεθνή Οικονομικά (Sciences Po Paris). Έχει πιστοποιητικό από το πρόγραμμα του Harvard για το τραύμα και την αποκατάσταση των προσφύγων.*

*Αν θέλετε να συνεισφέρετε στο έργο του **TheHOMEproject**, επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα: www.homeproject.org*

Η ειδική εκπαίδευση των γονιών είναι απαραίτητη, για να μπορέσει το διαβητικό παιδί να διαχειριστεί με τον καλύτερο τρόπο το νόσημά του.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 1

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ

Από τη **Βάσια Χιώτη**
Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας, Διαβητολογικό τμήμα «Αγία Σοφία»

Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 1 (ΣΔ1) ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΥΤΟΑΝΟΣΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΟ ΝΟΣΗΜΑ, Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΤΟΝ ΠΑΣΧΟΝΤΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. Ένα παιδί με ΣΔ1 αλλά και οι γονείς του περνούν από ένα φάσμα πολλών και ποικίλων συναισθημάτων. Ο θυμός, η λύπη, το πένθος της χαμένης υγείας, ο φόβος, το άγχος, η άρνηση είναι μερικά από τα συναισθήματα που μπορεί κάποιος να βιώσει.

Αν το παιδί σας έχει διαγνωστεί με ΣΔ1, είναι βέβαιο ότι θα πλαισιωθήκατε άμεσα από μία διεπιστημονική ομάδα που αποτελείται από ιατρό, νοσηλευτή, διαιτολόγο και ψυχολόγο, τέσσερις ειδικότητες που σας βοηθούν να καταλάβετε το συγκεκριμένο νόσημα και να διατηρήσετε την ποιότητα ζωής σας. Με όλους αυτούς τους επιστήμονες θα πορευτείτε παρέα στη «γλυκιά» διαδρομή σας και καλό είναι να τους επισκέπτεστε, ώστε να κατανοήσετε και να προλάβετε καταστάσεις. Όλοι μαζί μαθαίνετε παρέα και είναι σημαντικό να ανταλλάσσετε γνώμες, να συζητάτε απορίες και να ρωτάτε τους ειδικούς.

Ο «θεράπων» γονέας

Στον ΣΔ1 οι γονείς είναι εκείνοι που καλούνται να έχουν την υψηλή εποπτεία των μετρήσεων και των ανευρεθεισών τιμών και της διατροφής του παιδιού. Η σπουδαιότητα της εκπαίδευσης και των δύο γονέων (ανεξαρτήτως οικογενειακής κατάστασης) επιβάλλεται, ώστε να νιώθουν οι ίδιοι αλλά και το παιδί ασφαλείς. Μέσω της εκπαίδευσης, ο ένας γονιός νιώθει ότι εμπιστεύεται τον άλλον, ώστε, όταν χρειαστεί το παιδί να περάσει χρόνο με τον έναν γονιό, ο άλλος να νιώθει ήρεμος. Όταν και οι δύο γνωρίζουν να

διαχειρίζονται την «ειδική» καθημερινότητα του παιδιού τους, δεν σηκώνει μόνον ο ένας το βάρος όλων των αποφάσεων, ούτε νιώθει δέσμιος και αγχωμένος, όταν σε περίπτωση υποχρεώσεων βρίσκεται μακριά από το παιδί. Με αυτό τον τρόπο μπορούν να αποφευχθούν και ενδεχόμενες προστριβές μεταξύ των γονιών.
Συμπερασματικά, η εκπαίδευση και των δύο γονιών είναι σημαντική, ώστε το παιδί να νιώθει ασφαλές, γνωρίζοντας ότι θα λάβει σωστή πληροφόριση και από τους δύο. Η κοινή γραμμή των γονιών στα θέματα π.χ. διατροφής και μετρήσεων είναι πολύ σημαντική, ώστε το παιδί να μην μπερδεύεται και να περιορίζεται ο χώρος να χειριστεί καταστάσεις (π.χ. την εύνοια ενός γονιού).

Μεγαλώνοντας ένα διαβητικό παιδί

Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, τα ερωτήματα είναι πολλά και αλλάζουν καθώς αυτό μεγαλώνει. «Μέχρι πού μπορώ να παρέμβω;», «Δεν με αφήνει να βλέπω τις μετρήσεις του και τσακωνόμαστε», «Πού να ξέρω εάν τρώει κάτι στο σχολείο κρυφά;», «Έχουμε και άλλο παιδί στο σπίτι, τι θα κάνουμε; Θα κρύβουμε τα φαγητά;» ή «Έχει να πάει εκδρομή και φοβάμαι να τον/την αφήσω»: αυτές είναι μερικές από τις ερωτήσεις που οι γονείς απευθύνουν σε εμάς. Η απάντηση είναι ότι οι γονείς πρέπει να μάθουμε να συζητάμε και να επικοινωνούμε με τα παιδιά. Να χτιστεί μια ειλικρινής σχέση μεταξύ μας. Με γνώμονα ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό και έχει άλλες ανάγκες, το έργο του επιστημονικού προσωπικού είναι η εξατομικευμένη παρέμβαση, ώστε τα νέα δεδομένα να προσαρμοστούν στην υπάρχουσα ζωή του παιδιού. Γονείς και παιδί κάποια στιγμή θα κουραστούν σε αυτή τη μακρά διαδρομή, είναι λογικό και αναμενόμενο. Οι ειδικοί θα βοηθήσουν τα μέλη της οικογένειας, πάσχοντες και μη, να δουν τα σημάδια και να τα αντιμετωπίσουν. Η καλή επικοινωνία μεταξύ γονιών και παιδιού είναι σημαντικό συστατικό για μια σταθερή πορεία, δίχως δυσάρεστες εκπλήξεις.
Η καλή εκπαίδευση των γονιών είναι το εφαλτήριο της σωστής εκπαίδευσης του παιδιού. Στα αεροπλάνα θα έχετε προσέξει ότι, σε περίπτωση που πέσουν οι μάσκες οξυγόνου, πρώτα πρέπει ο γονιός να βάλει τη δική του και ύστερα να βοηθήσει το παιδί του να τοποθετήσει τη μάσκα του. Έχετε σκεφτεί το γιατί; Εάν ο γονιός δεν είναι καλά, δεν θα είναι σε θέση να βοηθήσει το παιδί του. Το παιδί έχει τη δική του μάσκα, δεν χρειάζεται να δώσετε το δικό σας οξυγόνο... Κατά τον ίδιο τρόπο, στη ζωή εσείς δίνετε τα εφόδια στο παιδί σας και, έπειτα, εκείνο καλείται να μάθει να αναπνέει και κάτω από νέες, απρόσμενες συνθήκες, που δεν επιλέξατε ούτε εσείς ούτε το ίδιο το παιδί, όπως πολλές άλλες συνθήκες που δεν επιλέγουμε στη ζωή. Αυτό όμως που μπορούμε να επιλέξουμε είναι να ζήσουμε μια «γλυκιά» ζωή δίχως επιπλοκές, δημιουργώντας χώρο συζήτησης με το παιδί μας, ακούγοντας τις ανάγκες του και συζητώντας τες με τους ειδικούς.

Μαθαίνοντας πως η διαχείριση του διαβήτη μου είναι και θέμα επιλογών, όχι μόνο περιορισμών.
Αυτό είναι διαφωτιστικό.

Η εφαρμογή CONTOUR®DIABETES έγινε εξυπνότερη. Χάρη στις νέες δυνατότητες, μπορείτε να ανακαλύπτετε τον διαβήτη σας όπως ποτέ πριν και να παρακινείστε να παραμένετε στο σωστό δρόμο με τα πλάνα διαχείρισής του.

ASCENSIA
Diabetes Care

Ανακαλύψτε περισσότερα για το σύστημα CONTOUR®NEXT ONE και την ενημερωμένη εφαρμογή CONTOUR®DIABETES στη διεύθυνση: www.contournextone.gr

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care και το Contour είναι εμπορικά σήματα ή/και εμπορικά σήματα κατατεθέντα 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 ένα σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το λεκτικό σήμα και τα λογότυπα Bluetooth® είναι εμπορικά σήματα κατατεθέντα ιδιοκτησία της Bluetooth SIG, Inc., και οποιαδήποτε χρήση αυτών των σημάτων στο παρόν έγγραφο γίνεται κατόπιν σχετικής άδειας. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc. © Copyright 2017 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Ημερομηνία σύνταξης: Ιούνιος 2017. Κωδικός:L.GR.ADC.03.2018.51620

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Ο μόνος τρόπος για να χαρείτε, εσείς και τα παιδιά σας, ανέμελες διακοπές είναι να οργανώσετε τα πάντα, αφήνοντας στην τύχη του μόνο το παιχνίδι.

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ; ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ!

Από την **Ελισάβετ Γεωργιάδου**
Παιδίατρο, Επιμελήτρια Β', Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΟΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΛΑΥΣΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΟΥΝ ΜΕ ΑΥΤΑ ΝΕΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ. Προκειμένου όμως να συμβεί αυτό, απαιτείται σωστός σχεδιασμός και προγραμματισμός, με προτεραιότητα τις ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών. Από την επιλογή του προορισμού μέχρι το φαγητό, αλλά και τον ύπνο, όλα χρειάζονται οργάνωση.

Προορισμός

Είναι προτιμότερο, ιδιαίτερα για τα βρέφη και τα πολύ μικρά παιδιά, να επιλέγονται κοντινοί και όχι απόμακροι προορισμοί. Εξασφαλίστε ότι στην περιοχή θα υπάρχει νοσοκομείο ή κέντρο υγείας, σε περίπτωση ανάγκης. Όσον αφορά τη μεταφορά, αν ταξιδεύετε με αυτοκίνητο, φροντίστε το κάθισμα του παιδιού να είναι σωστά τοποθετημένο (κάτω από εννέα κιλά, ο προσανατολισμός του καθίσματος να είναι προς τα πίσω) και το παιδί σωστά δεμένο. Προγραμματίστε συχνές στάσεις, που θα ξεκουράσουν όλα τα μέλη της οικογένειας. Αποφύγετε να ξεκινήσετε το ταξίδι σας σε ημέρες και ώρες αιχμής. Σε περίπτωση ταξιδιού με το αεροπλάνο, ενθαρρύνετε τις καταποτικές κινήσεις του παιδιού, δίνοντάς του γάλα ή απλώς την πιπίλα του για την αποφυγή δυσφορίας από τη διαφορά πίεσης. Για τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς (τρένο, πλοίο) καλό είναι να εξασφαλίσετε έναν χώρο, για να ξεκουραστεί και να αλλάξει το παιδί. Στο ταξίδι με πλοίο ιδανικά κλείστε καμπίνα.

Διαμονή

Μια καλή λύση είναι η επιλογή οργανωμένων και φιλικών προς τα παιδιά ξενοδοχειακών εγκαταστάσεων, με δυνατότητα παρασκευής βρεφικού φαγητού και ειδικά διαμορφωμένους χώρους για παιδιά. Ρωτήστε από πριν αν παρέχεται κούνια για τα μικρότερης ηλικίας παιδιά, αλλιώς θα πρέπει να μεταφέρετε το παρκοκρέβατο. Εναλλακτικά, μπορείτε να επιλέξετε ένα δωμάτιο με ψυγείο και κουζίνα, όπου θα παρασκευάζετε οι ίδιοι τα γεύματα του παιδιού σας. Σε κάθε περίπτωση, φροντίστε να έχετε εύκολη πρόσβαση σε οργανωμένες παραλίες, με ζεστά και ρηχά νερά. Αν έχετε μεγαλύτερα παιδιά και είστε λάτρεις του κάμπινγκ, λάβετε υπόψη σας τους ανεπιθύμητους «επισκέπτες», όπως τα έντομα και τα ερπετά, προμηθευτείτε κουνουπιέρα και φροντίστε να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με την υγιεινή των παιδιών σας.

Έκθεση στον ήλιο

Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο μεταξύ 11 π.μ. και 4 μ.μ., τότε που η ένταση της ακτινοβολίας είναι μεγαλύτερη. Ντύστε τα παιδιά σας κατάλληλα, επιλέγοντας ανοιχτόχρωμα ρούχα. Τα βρέφη θα πρέπει να βρίσκονται σε σκιερό μέρος και να φορούν ρούχα που να καλύπτουν όλο το σώμα. Μην παραλείπετε να φοράτε στα παιδιά σας καπέλο και γυαλιά, και να τους προσφέρετε επαρκή ποσότητα υγρών. Σε βρέφη άνω των έξι μηνών χρησιμοποιήστε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας και επαναλάβετε την επάλειψη σε τακτά χρονικά διαστήματα, ακόμη και αν έχει συννεφιά, καθώς η ηλιακή ακτινοβολία αντανακλά στο νερό και στην άμμο.

Κολύμπι

Η κατάλληλη ηλικία για να κάνει μπάνιο ένα βρέφος είναι περίπου οι έξι μήνες, και εφόσον φαίνεται να απολαμβάνει την παραμονή του στο νερό. Μην το αφήσετε ποτέ χωρίς επίβλεψη. Να είστε πάντα κοντά του, ώστε να το αγγίζετε ανά πάσα στιγμή. Αν χρησιμοποιήσετε πλαστική βαρκούλα, καλό είναι να τη δέσετε με ένα σχοινάκι στο χέρι σας.

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ;

Φαγητό και ύπνος
Η τήρηση του ωραρίου ύπνου και φαγητού βοηθά τα παιδιά να νιώσουν ασφαλή στο καινούργιο περιβάλλον των διακοπών.

Αποσκευές
Προτού ξεκινήσετε το ταξίδι σας, θυμηθείτε να φτιάξετε ένα βαλιτσάκι που να περιέχει:

- Υλικά πρώτων βοηθειών: επίδεσμοι, αντισηπτικό, γάζες, βάμμα ιωδίου
- Θερμόμετρο
- Αναλγητικά / αντιπυρετικά (παρακεταμόλη, ιβουπροφαίνη)
- Προϊόντα περιποίησης δέρματος: ενυδατική κρέμα, κρέμα με κορτικοστεροειδές και αντιβακτηριδιακή κρέμα για τοπική χρήση, τζελ για τσιμπήματα
- Αντι-ισταμινικά
- Εντομοαπωθητικά (όχι φιδάκια)
- Τα φάρμακα που λαμβάνει το παιδί σας σε περίπτωση χρόνιου νοσήματος.

Προκειμένου να εξασφαλίσετε την άνεση του παιδιού στο ταξίδι, έχετε μαζί σας:

- Ένα μπιμπερό ή ένα μπουκάλι με φρέσκο νερό
- Γάλα για τα μη θηλάζοντα βρέφη, πιπίλες
- Σνακ και φρούτα
- Μία αλλαξιά ρούχα
- Το αγαπημένο του παιχνίδι, που θα του προσφέρει αίσθημα ασφάλειας.

Φροντίστε να απολαύσετε τις διακοπές με το παιδί σας, και πάνω απ' όλα να τις διασκεδάσετε. Αν κάτι σας προβληματίσει, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τον παιδίατρό σας.

Όταν το νέο μέλος της οικογένειας είναι ένα κατοικίδιο, πολλά μπορούν να αλλάξουν προς το καλό των παιδιών, και όχι μόνο.

ΠΑΙΔΙΑ & ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ: ΣΧΕΣΗ ΣΤΟΡΓΗΣ

Από την **Ιωάννα-Μαρία Γκέρτσου**
Ψυχολόγο, Παιδοψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΕΝΤΑΧΘΕΙ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΕΝΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ; Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ «ΝΑΙ».
Τα κατοικίδια μαθαίνουν στα παιδιά να αναλαμβάνουν ευθύνες και να διαχειρίζονται τον χρόνο τους, έτσι ώστε να συμμετέχουν ενεργά στην καθημερινή τους φροντίδα, νιώθοντας ταυτόχρονα χρήσιμα. Επίσης, τους διδάσκουν την ενσυναίσθηση, να συμπονούν δηλαδή τα διαφορετικά πλάσματα, που μπορεί να μην έχουν φωνή, έχουν όμως ανάγκες και συναισθήματα. Έτσι, μεγαλώνουν με τις έννοιες της ανθρωπιάς και του σεβασμού προς τους πιο αδύναμους.
Τα παιδιά, όταν συμμετέχουν σε δραστηριότητες μαζί με τα κατοικίδιά τους, γίνονται «ομάδα» με αυτά και νιώθουν υπερήφανα. Εντάσσονται ευκολότερα σε παρέες, όταν π.χ. δείχνουν στα υπόλοιπα παιδιά ένα κόλπο που κάνει ο σκύλος τους. Ακόμη, οι καθημερινοί περίπατοι με έναν σκύλο γίνονται η καλύτερη αφορμή για σωματική άσκηση.

Τα κατοικίδια κάνουν καλό (και) στην υγεία

Η επαφή με ένα κατοικίδιο μειώνει τις πιθανότητες ανάπτυξης αλλεργιών και ενισχύει ορισμένες λειτουργίες των αντισωμάτων. Το χάδι ρίχνει τους καρδιακούς παλμούς, μειώνει την αρτηριακή πίεση και συμβάλλει στη διαχείριση του στρες. Τα παιδιά συγκεντρώνονται περισσότερο στο καθημερινό διάβασμα πλάι σε έναν σκύλο και αποκτούν αυτοπεποίθηση, διαβάζοντάς του κείμενα, επειδή ο σκύλος τα ακούει, χωρίς να τα κρίνει. Επίσης, υιοθετώντας ένα κατοικίδιο, τα μέλη της οικογένειας βρίσκουν εύκολα αφορμές για να έρθουν πιο κοντά. (Όταν, για παράδειγμα, επιχειρήσουν να μάθουν στον παπαγάλο τους να τραγουδάει.)

Εάν έχετε μικρό παιδί, μάθετέ του πώς να συμπεριφέρεται στο κατοικίδιο και μην το αφήνετε ποτέ μόνο μαζί του, χωρίς επίβλεψη. Επιλέξτε το κατάλληλο κατοικίδιο για εσάς. Μην υιοθετήσετε, για παράδειγμα, έναν μολοσσό, εάν ζείτε σε ένα μικρό διαμέρισμα, και μην πάρετε κατοικίδιο, εάν ταξιδεύετε συχνά και δεν έχετε πού να το αφήνετε. Να έχετε στον νου σας ότι, αν και οι σκύλοι απαιτούν από τα μέλη της οικογένειας περισσότερο χρόνο, όλα τα κατοικίδια χρειάζονται φροντίδα και συντροφιά. Και ένα καναρίνι θα μαραζώσει, εάν μένει όλη την ημέρα μόνο του στο κλουβί. Μην ξεχνάτε λοιπόν: τα κατοικίδια χρειάζονται χρόνο, χρήμα και φροντίδα. Εάν αποφασίσετε να πάρετε ένα κατοικίδιο, φροντίστε να τηρείτε τους κανόνες υγιεινής του ζώου, ώστε να μπορεί να παίζει μαζί με το παιδί σας άφοβα. Αν πρόκειται για σκύλο ή γάτα, ακολουθήστε τις οδηγίες του γιατρού για το πρόγραμμα εμβολιασμών και για τη ρουτίνα της αποπαρασίτωσης του ζώου. Και να θυμάστε: κάνοντας τις σωστές επιλογές και τηρώντας ορισμένους απλούς κανόνες, μικροί και μεγάλοι θα επωφεληθούν από τη συμβίωση, χωρίς προβλήματα.

Τώρα και τα πιο δύσκολα παιδιά θα λατρέψουν τα Ζελεδάκια-Ψαράκια Möller's

Ποτέ μέχρι σήμερα δεν ήταν τόσο εύκολο για το γονιό να ενισχύσει άμεσα την υγεία του παιδιού του, προσφέροντας τα αναρίθμητα οφέλη του ιχθυέλαιου, των φυσικών ωμέγα-3 και της φυσικής βιταμίνης D_3.

Για όλα τα παιδιά, ιδίως όμως για εκείνα που δυσκολεύονται να πάρουν το μουρουνέλαιό τους ή είναι δύστροπα με το φαγητό τους τα Ζελεδάκια Möller's μπορούν να αποτελέσουν επιλογή ζωής.

Προειδοποίηση: Τα παιδιά να μην έχουν πρόσβαση στο προϊόν, λόγω της ιδιαίτερα ευχάριστης γεύσης του και του κινδύνου υπερκατανάλωσης. Αναμενόμενη παρενέργεια από υπερδοσολογία: διάρροια.

από το 1854
MÖLLER'S
Μουρουνέλαιο/Ιχθυέλαιο/Ωμέγα-3

*Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή

Apollonian nutrition

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

Τι πρέπει να γνωρίζουμε, για να προλάβουμε τα δυσάρεστα συμπτώματα που χαλάνε το ταξίδι –και τη διάθεση– όχι μόνο των παιδιών, αλλά και ολόκληρης της οικογένειας.

ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΗ ΝΑΥΤΙΑ

Η ΣΥΧΝΗ «ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΑ» ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

Από την **Αναστασία Σκούμα**
Παιδίατρο με ειδικό ενδιαφέρον στα Μεταβολικά Νοσήματα, Επιμελήτρια Α' ΕΣΥ,
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ, ΚΑΙ Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ. Ορισμένοι γονείς προβληματίζονται για τη διαδικασία του ταξιδιού, καθώς το παιδί τους παρουσιάζει ζάλη και εμετό, συμπτώματα ναυτίας που οφείλεται στη χρήση των μεταφορικών μέσων. Υπάρχουν κάποιες κατηγορίες ανθρώπων που έχουν μεγαλύτερη ευαισθησία και εκδηλώνουν ευκολότερα ναυτία, όπως τα παιδιά ηλικίας από 2 έως 14 ετών και οι έγκυες γυναίκες. Επίσης, άτομα με άλλα υποκείμενα νοσήματα, αλλά και ασθενείς που λαμβάνουν φάρμακα ειδικών κατηγοριών.

Η ταξιδιωτική ναυτία προκαλείται εξαιτίας της ασυμφωνίας πληροφοριών που, μέσω διαφορετικών αισθήσεων, δέχεται ο εγκέφαλός μας σε σχέση με τη θέση του σώματός μας. Αν δηλαδή ταξιδεύουμε με αυτοκίνητο και ταυτόχρονα διαβάζουμε, τότε οι πληροφορίες που δέχεται ο εγκέφαλος από τα μάτια μας είναι διαφορετικές σε σχέση με αυτές που λαμβάνει από την κίνηση του αυτοκινήτου και καθορίζονται από τον λαβύρινθο, ο οποίος βρίσκεται στο εσωτερικό μας αυτί.

Τα συμπτώματα ποικίλλουν και μπορεί να περιλαμβάνουν απλή εφίδρωση, ωχρότητα, χασμουρητό –ιδιαίτερα στα παιδιά–, ελαφρύ πόνο στην κοιλιά, αίσθημα κούρασης, αλλαγή της διάθεσης, πονοκέφαλο, ζάλη και εκδήλωση εμετών. Όταν τα συμπτώματα αυτά υποχωρούν σύντομα με το πέρας του ταξιδιού, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Στις περιπτώσεις όμως εκείνες που επιμένουν για ημέρες μετά το ταξίδι, καλό είναι να συμβουλευτείτε έναν γιατρό.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας, ώστε να αποφύγει αυτό το δυσάρεστο γεγονός;

- Ενθαρρύνετε το παιδί με την ψυχραιμία σας. Δεν του μεταφέρετε τον φόβο ότι κάτι κακό θα συμβεί κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.
- Πριν από το ταξίδι φροντίζετε ώστε το παιδί σας να μην είναι εντελώς νηστικό, αλλά να έχει φάει ένα μικρό και ελαφρύ γεύμα χωρίς πολλά υγρά. Για παράδειγμα, μπορείτε να του δώσετε 1-2 κριτσινάκια ή λίγο ψωμάκι. Επίσης, πρέπει να αποφεύγετε τα γλυκά και τα φαγητά με έντονη οσμή. Η κατανάλωση φαγητού και υγρών πρέπει να αποφεύγεται εντός του αυτοκινήτου και οπωσδήποτε όχι την ώρα που κινείται. Τα μικρά γεύματα μπορούν να καταναλώνονται κατά τη διάρκεια των στάσεων.
- Αν ταξιδεύετε με αυτοκίνητο, το παιδί πρέπει να κάθεται δεμένο για λόγους ασφαλείας στο πίσω κάθισμα, ενώ αν είναι μικρό πρέπει να είναι δεμένο στο καθισματάκι του. Και στις δύο περιπτώσεις επιβάλλεται να βρίσκεται κοντά στο παράθυρο, ώστε να κοιτάζει έξω. Καλό θα ήταν να υπάρχει ένα παράθυρο λίγο ανοικτό, ώστε να ανανεώνεται ο αέρας.
- Να αποφεύγεται η ανάγνωση βιβλίου την ώρα του ταξιδιού, όπως και η χρήση του tablet, καθώς οι πληροφορίες που λαμβάνονται από τα μάτια μας είναι διαφορετικές από αυτές που παίρνουμε από το εσωτερικό μας αυτί.
- Κάνετε συχνές στάσεις, ώστε το παιδί αλλά και εσείς να ξεκουράζεστε.
- Οδηγείτε σταθερά χωρίς απότομες εναλλαγές μεταξύ επιτάχυνσης και επιβράδυνσης του αυτοκινήτου.
- Κρατάτε το παιδί σας απασχολημένο, συζητώντας για διάφορα θέματα, και μην το αφήνετε να αλλάζει θέσεις μέσα στο αυτοκίνητο κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.
- Όταν ταξιδεύετε με πλωτά μέσα, να κάνετε βόλτες στο κατάστρωμα και να αποφεύγετε τα χαμηλότερα επίπεδα του πλοίου. Συμβουλέψτε το παιδί σας να κοιτάζει προς τον ορίζοντα. Προσοχή! Τα παιδιά πρέπει πάντα να επιβλέπονται από κάποιον ενήλικα όταν βρίσκονται στα εξωτερικά μέρη του πλοίου.
- Αν το ταξίδι γίνεται με αεροπλάνο, να ζητήσετε για το παιδί σας θέση κοντά στο παράθυρο και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού να το παρακινείτε να ατενίζει μακριά τον ορίζοντα.
- Χρησιμοποιείτε τις ειδικές σακούλες για τον εμετό σε δημόσια αλλά και ιδιωτικά μέσα μετακίνησης, ώστε να αποφεύγονται οι δυσάρεστες οσμές, που επιτείνουν το πρόβλημα της ζάλης.
- Στα φαρμακεία διατίθενται φάρμακα αλλά και διάφορα εναλλακτικά μέσα κατά της ναυτίας, όπως ειδικά περιβραχιόνια, για τα οποία όμως δεν υπάρχουν ειδικές μελέτες που να έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους. Για τη φαρμακευτική αγωγή συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

Καλό ταξίδι, με αισιοδοξία και ψυχραιμία.

Περισσότερο καλοκαίρι με Bepanthol Sun

MULTIPROTECT FORMULA

Bepanthol® Sun

ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ΧΑΡΗ ΣΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ **3ΠΛΗΣ ΔΡΑΣΗΣ MULTIPROTECT**

- **Βρεφική Αντηλιακή Κρέμα SPF 50+ με 100% φυσικά φίλτρα, σε κάθε έξοδο του μωρού**
- **Παιδικό Αντηλιακό Γαλάκτωμα ή Spray SPF 50+**

Υποαλλεργικές συνθέσεις υψηλής ανεκτικότητας, χωρίς parabens/συντηρητικά, αλκοόλ, άρωμα ή χρωστικές ουσίες, που δεν επιβαρύνουν το δέρμα του μωρού ή του παιδιού και μειώνουν την πιθανότητα αλλεργικών αντιδράσεων.

Σύνθεσεις 3πλής δράσης Multi-Protect: προσφέρουν **μέγιστη προστασία SPF 50+** από τη UV-ακτινοβολία και ενυδατώνουν, ενώ η προβιταμίνη B_5 υποστηρίζει τη φυσική διαδικασία ανάπλασης του δέρματος, διατηρώντας το υγιές και πιο ανθεκτικό σε εξωτερικές επιδράσεις.

www.bepanthol.gr

1 ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ 2 ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΙ 3 ΑΝΑΠΛΑΘΕΙ

L.GR.MKT.CC.03.2018.0493

Η ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΚΑΙΡΟΥ

Το καλοκαίρι η αυξημένη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και η υγρασία ευνοούν τις φλεγμονές του δέρματος του έξω ακουστικού πόρου, δηλαδή την εμφάνιση της εξωτερικής ωτίτιδας.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΩΤΙΤΙΔΑ

Η ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΤΟΥ **ΚΑΛΟΥ ΚΑΙΡΟΥ**

Από τη **Άννα Κατσή**
Χειρουργό Ωτορινολαρυγγολόγο, Επίκουρη Επιμελήτρια στο Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΣΥΧΝΑ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΕΡΝΟΥΝ ΑΡΚΕΤΗ ΩΡΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ Ή ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ, γι' αυτό και η φλεγμονή αυτή αποκαλείται και «ωτίτιδα των κολυμβητών» (swimmer's ear).
Άλλοι προδιαθεσικοί παράγοντες για την εμφάνισή της είναι η αλλεργία, ο σακχαρώδης διαβήτης καθώς και ο καθαρισμός του αυτιού με μπατονέτα. Μερικές φορές η εξωτερική ωτίτιδα μπορεί να προκληθεί και από τη μέση ωτίτιδα, όταν το πύο διέρχεται από το μέσο αυτί στον έξω ακουστικό πόρο, μέσα από μια διάτρηση του τυμπάνου.
Συνήθως εντοπίζεται στο ένα αυτί, μπορεί να αφορά όμως και τα δύο. Οι συνηθέστεροι μικροοργανισμοί που την προκαλούν είναι η ψευδομονάδα, ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος, ο πρωτέας και διάφορα είδη στρεπτόκοκκου. Συχνά επίσης προκαλείται από μύκητες, και τότε λέγεται ωτομύκωση.

Συμπτώματα

Στις περισσότερες περιπτώσεις το πρώτο σύμπτωμα είναι ο κνησμός (φαγούρα) και ένα αίσθημα βάρους στο αυτί. Ο κνησμός στον πόρο κάνει το παιδί να θέλει να ξύσει το αυτί του. Το ξύσιμο αυτό ανακουφίζει από τα συμπτώματα προσωρινά, αλλά επιδεινώνει την κατάσταση, επιμολύνοντας ακόμη περισσότερο την περιοχή. Ακολουθεί η ωταλγία, που διαρκώς επιδεινώνεται. Ο πόνος είναι ακόμη πιο έντονος με το τράβηγμα του πτερυγίου του αυτιού ή με την πίεση του τράγου και τη μάσηση. Στη συνέχεια εμφανίζεται πυώδης έκκριση από το αυτί. Σιγά-σιγά, ο έξω ακουστικός πόρος αποφράσσεται τελείως και ο ασθενής δεν ακούει καλά. Μπορεί επίσης να υπάρξει σύστοιχη προσβολή των οπισθωτιαίων και των τραχηλικών λεμφαδένων ή και πυρετός.
Η εμφάνιση των παραπάνω συμπτωμάτων υποδηλώνει την ύπαρξη της εξωτερικής ωτίτιδας, γι' αυτό και η καλή και εμπεριστατωμένη κλινική εξέταση, με σύγχρονη λήψη λεπτομερούς ιστορικού, συμβάλλει σημαντικά στην έγκαιρη διάγνωση της ασθένειας. Συνήθως δεν χρειάζονται εργαστηριακές εξετάσεις για την επιβεβαίωση της διάγνωσης.

Αντιμετώπιση

Σε ήπια μορφή χορηγούμε τοπικά για 7-10 ημέρες σταγόνες που περιέχουν αντιβιοτικό και κορτιζόνη.

Ο πόνος θα αντιμετωπισθεί με παυσίπονα και θα μειωθεί μέσα σε λίγες ημέρες. Εάν υπάρχει μεγάλη απόφραξη στον έξω ακουστικό πόρο, ο γιατρός θα τοποθετήσει ειδική γάζα εμποτισμένη με αντιβιοτικές ωτικές σταγόνες, για πιο αποτελεσματική θεραπεία. Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να προτείνει και την από στόματος θεραπεία με αντιβιοτικά.
Η εξωτερική ωτίτιδα δεν είναι μεταδοτική, οπότε δεν χρειάζεται να περιορίζετε την επαφή των παιδιών με τους φίλους τους. Για την ίασή της είναι πολύ σημαντική η αποφυγή έκθεσης σε νερό για 10-14 ημέρες.

Πώς μπορούμε να αποφύγουμε τις εξωτερικές ωτίτιδες;

- Να μη χρησιμοποιούμε αντικείμενα, όπως οι μπατονέτες, για τον καθαρισμό του έξω ακουστικού πόρου.
- Να αποφεύγουμε την κολύμβηση σε «ύποπτες» θάλασσες ή πισίνες.
- Παιδιά με συχνά επεισόδια εξωτερικής ωτίτιδας πρέπει να προσέχουν να μην εισέλθει νερό ή σαπούνι στον έξω ακουστικό πόρο. Αυτό μπορεί να γίνει αποφράσσοντάς τον με βαμβάκι εμποτισμένο με βαζελίνη ή λάδι, κάθε φορά που βρέχουν το κεφάλι τους. Το αυτί θα πρέπει να παραμένει στεγνό.
- Σε απολύτως υγιή αυτιά, χωρίς ωτίτιδα ή σωληνάκια και χωρίς την παραμικρή υποψία για διάτρηση της τυμπανικής μεμβράνης, μπορεί κανείς ως προληπτικό μέτρο για την αποφυγή εξωτερικής ωτίτιδα να ενσταλάξει 2-3 σταγόνες καθαρού οινοπνεύματος μετά την κολύμβηση. Το οινόπνευμα βοηθά να απορροφηθεί το νερό, ξηραίνει το αυτί και σκοτώνει τα βακτηρίδια και τους μύκητες, που προκαλούν την εξωτερική ωτίτιδα.

Επιπλοκές

Οι επιπλοκές της εξωτερικής ωτίτιδας, ειδικά στα παιδιά, είναι σπάνιες. Πρόκειται για επεκτάσεις της φλεγμονής σε γειτονικούς ιστούς και αφορούν κυρίως ασθενείς που παραμελούν την αγωγή τους ή δεν κάνουν θεραπεία, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηλικιωμένους ή άτομα με ανοσοκαταστολή.

ΓΕΤΡΙΜΕΝΤ ΕΠΕ
ΣΕΙΡΑ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ

Sinus Rinse Pediatric Kit 30

Παιδιατρική συσκευή ρινικής πλύσης με 30 προαναμεμειγμένα φακελάκια (για 30 χρήσεις) για παιδιά από 5 ετών και άνω.
Το Sinus Rinse (Pediatric) είναι μια φυσική θεραπευτική τεχνική, ένα σύστημα πλύσης και όχι ψεκασμού. Το πλεονέκτημα του είναι ότι ο χρήστης έχει πλήρη έλεγχο της πίεσης-ροής με αποτέλεσμα να παρέχεται μέγιστος όγκος διαλύματος σε κάθε χρήση παράλληλα, προσφέροντας άνεση και αποτελεσματικότητα, ανάλογα με τις ανάγκες, τις ιδιαιτερότητες, και την μοναδικότητα του καθενός. Με τον τρόπο αυτό καλύπτεται όλη η ρινική κοιλότητα. Το διάλυμα κατά την εφαρμογή εξέρχεται από το άλλο ρουθούνι, χωρίς κατάποση του διαλύματος και των ρινικών εκκρίσεων. Το Sinus Rinse χρησιμοποιείται παγκοσμίως και έχει αποδειχθεί κλινικά ότι είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος θεραπείας και μείωσης των ρινικών συμπτωμάτων, όπως: • Ρινικά συμπτώματα από κρύωμα, γρίπη & αλλεργική ρινίτιδα • Ρινικές αλλεργίες & ρινική συμφόρηση • Αίσθημα πίεσης στους παραρρίνιους κόλπους & μπούκωμα της μύτης • Οπισθορινική καταρροή • Αλλεργίες από σκόνη, ατμούς, τρίχωμα ζώων, γρασίδι, γύρη, καπνό κλπ. στο σπίτι ή στο χώρο εργασίας • Άσθμα.
Διατίθεται και σε συσκευασία: Sinus Rinse Pediatric Refill 120 - Ανταλλακτικοί φακελίσκοι για 120 χρήσεις.

NasaDrops®

Αμπούλες πλύσεων 15ml με ειδικό μαλακό άκρο (ατραυματικό) και με δυνατότητα χρήσης ως πουάρ (συσκευή αναρρόφησης) για καθαρισμό της μύτης. Το NasaDrops® Saline on the Go είναι ένα αποστειρωμένο ρινικό διάλυμα φυσιολογικού ορού, χωρίς συντηρητικά, που καταπραΰνει από το μπούκωμα και ενυδατώνει την ξηρή μύτη. Η κάθε συσκευασία περιέχει 15 αμπούλες πλύσεων των 15 ml με μαλακό ρύγχος (0.5 oz), οι οποίες είναι βολικές για το σπίτι, το νηπιαγωγείο, το σχολείο, την παιδική χαρά, τα ταξίδια κτλ.. Το περιεχόμενο των 15 ml φυσιολογικού ορού της κάθε αμπούλας είναι αρκετό ώστε να έχετε μια ήπια ρινική πλύση (στο παιδί σας) ακόμη και όταν υπάρχουν απώλειες υγρού. Επίσης, λίγες σταγόνες φυσιολογικού ορού ενυδατώνουν την ρινική κοιλότητα. Χρησιμοποιήστε το NasaDrops® Saline on the Go® για την ανακούφιση από: • Ρινικές αλλεργίες και ξηρότητα • Ρινική συμφόρηση • Ρινικά συμπτώματα από τη γρίπη και το κρυολόγημα • Ρινικό ερεθισμό από την επαγγελματική και οικιακή σκόνη, αναθυμιάσεις, τρίχωμα ζώων, γρασίδι, γύρη, περιβαλλοντικούς ρύπους. Για ηλικίες από 6 μηνών και άνω.

Naspira ρινικός - στοματικός αναρροφητήρας & ανταλλακτικά φίλτρα

Ο Naspira NOA αναρροφά με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα τη βουλωμένη, με καταρροή ή συμφόρηση μύτη των βρεφών ή των νηπίων, βοηθώντας τα να αναπνεύσουν πιο εύκολα. Τα πλεονεκτήματα του Naspira NOA είναι τα εξής: • Η συσκευασία του αποτελείται από ένα πουάρ και έναν αναρροφητήρα, τα οποία μπορούν να αποστειρώνονται για μεγάλο χρονικό διάστημα • Στην συσκευασία περιλαμβάνονται 6 ανταλλακτικά φίλτρα. Σε περίπτωση που η βλέννα δεν ακουμπήσει στο φίλτρο, το φίλτρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά • Λόγω της κοιλότητας του πουάρ, η βλέννα δεν φτάνει στο στόμα της μητέρας, αλλά εγκλωβίζεται στο πουαρ • Το πουάρ, που είναι κατασκευασμένο από υψηλής ποιότητας σιλικόνη, χωρίς BPA & latex, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συσκευασία για πλύσεις με ορό στο μωρό. Το ακροφύσιο του είναι μαλακό & ατραυματικό.

GETRE MED LTD
medical supplies
...leading the next step forward

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΕΤΡΙΜΕΝΤ ΕΠΕ - ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ:
Αναπαύσεως 6, ΜΕΤΣ, Τ.Κ. 11636, Αθήνα Τηλ.: 210 9219160 • Fax: 210 9212460
e-mail: info@getremed.gr • www.getremed.gr

ΥΠΟΘΕΣΗ ΤΡΑΥΜΑ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ**

Από τους **Ιωάννη Γεωργόπουλο και Πέτρο Μυρίλλα**
Χειρουργική Κλινική, Γενικό Νοσοκομείο Παίδων Αθηνών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΥΠΟΘΕΣΗ ΤΡΑΥΜΑ

Το ζωηρό παιχνίδι, η ανάγκη για εξερεύνηση και η μειωμένη αίσθηση κινδύνου, που έχουν τα παιδιά, είναι τα αίτια των τραυματισμών, που ευτυχώς στην πλειονότητά τους είναι επιπόλαιοι.

«ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΜΕ ΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ» ΕΛΕΓΑΝ ΠΑΛΙΑ ΟΙ ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΗΓΟΡΗΣΟΥΝ ΤΑ ΕΓΓΟΝΙΑ ΤΟΥΣ. Και είχαν δίκιο, όταν βέβαια μιλούσαν για επιπόλαιους και ελαφριούς τραυματισμούς, για τα «παράσημα» από το παιχνίδι στις γειτονιές. Ακόμη και σήμερα, που τα παιδιά έχουν μειωμένη κινητικότητα, λόγω της αστικοποίησης, γυρίζουν πολύ συχνά από το σχολείο με ένα ελαφρύ τραύμα, το οποίο αντιμετωπίζεται στο σπίτι.
Γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζουμε να το περιποιηθούμε σωστά στο σπίτι. Υπάρχουν όμως και τα σοβαρά τραύματα, για τα οποία πηγαίνουμε στον γιατρό, καθώς συχνά κρύβουν βαρύτερες βλάβες και εγκυμονούν κινδύνους, αν δεν αντιμετωπιστούν σωστά.

Η «ανατομία» ενός τραύματος

Τραύμα είναι η διάσπαση της συνέχειας του δέρματος ή και των υποκείμενων ιστών, που προκαλείται από αιχμηρό ή αμβλύ αντικείμενο.
Τα τραύματα διακρίνονται σε:
ελαφρά: αμυχές (επιφανειακά κοψίματα) και εκδορές (γδαρσίματα) και σοβαρά: βαθύτερα κοψίματα, τραύματα που αιμορραγούν, τραύματα από αντικείμενα που διατρυπούν (όπως τα κλαδιά ή τα πυροβόλα όπλα).

Περιποίηση τραυμάτων

Στα ελαφρά τραύματα:

- Παραμείνετε ψύχραιμοι και ηρεμήστε το παιδί.
- Συγκεντρώστε τον απαραίτητο εξοπλισμό: αποστειρωμένες ή καθαρές γάζες, αντισηπτικό, επιδέσμους και επιθέματα (τσιρότα).
- Πλύνετε τα χέρια σας καλά με νερό και σαπούνι.
- Καθαρίστε την πληγή με άφθονο νερό και σαπούνι χεριών, για να φύγουν τα μικρά ξένα σώματα και οι βρομιές.
- Στεγνώστε το τραύμα πατώντας απαλά με γάζα (όχι βαμβάκι, γιατί αφήνει υπολείμματα).
- Βάλτε αντισηπτικό στο τραύμα (όχι οινόπνευμα, γιατί καθυστερεί την επούλωση).
- Αν υπάρχει μικρή αιμορραγία, πιέστε σταθερά με γάζα για λίγα λεπτά.
- Καλύψτε το τραύμα με αυτοκόλλητο επίθεμα (τσιρότο).

Στα σοβαρά τραύματα:

Ή στα τραύματα που δεν μπορείτε να εκτιμήσετε, απευθυνθείτε σε γιατρό.
Πριν φτάσετε στον γιατρό:
- Περιποιηθείτε τα σοβαρά τραύματα όπως και τα ελαφρά, εκτός αν το τραύμα αιμορραγεί πολύ. Τότε, τοποθετήστε πολλές γάζες και πιέστε σταθερά το τραύμα με το χέρι σας, μέχρι να φτάσετε στον γιατρό. Προσοχή! Μη χρησιμοποιείτε ουσίες που σταματούν το αίμα.
- Πάντα να καλύπτετε το τραύμα με γάζες.
- Αν μέσα στο τραύμα υπάρχει ξένο σώμα, όπως ένα κομμάτι γυαλί, μην το απομακρύνετε. Σταθεροποιήστε το με γάζες και επιδέσμους.

Τα απαραίτητα υλικά:

Αποστειρωμένες γάζες
Αντισηπτικό
Επίδεσμοι
Επιθέματα.

ΤΟ «ΠΟΔΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ»... ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΕΙ ΜΕΤΑΛΛΙΟ

Από την **Ιωάννα Θανοπούλου**
Παιδίατρο με μετεκπαίδευση
στην Παιδιατρική Δερματολογία

ΤΟ «ΠΟΔΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ»...

Το «πόδι του αθλητή», η λοίμωξη που ταλαιπωρεί συνήθως τους εφήβους, θεραπεύεται και –κυρίως– προλαμβάνεται με την πιστή τήρηση των ειδικών κανόνων υγιεινής και φροντίδας του δέρματος.

ΤΟ «ΠΟΔΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ», Ή ΑΛΛΙΩΣ Η «ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ», είναι μια λοίμωξη του δέρματος, που προκαλείται από μύκητα και εμφανίζεται περισσότερο στους εφήβους και λιγότερο στα παιδιά. Προσβάλλει τις περιοχές ανάμεσα στα δάκτυλα στο ένα ή και στα δύο πόδια, ενώ σπανιότερα μπορεί να επεκταθεί και στα χέρια. Κύρια συμπτώματα είναι η απολέπιση, η φαγούρα και η ερυθρότητα και ξηρότητα του δέρματος. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να παρατηρηθούν και μικρές φυσαλίδες στην πάσχουσα περιοχή. Χαρακτηριστική είναι η εικόνα σκασίματος του δέρματος, κυρίως στο τρίτο και στο τέταρτο μεσοδακτύλιο του ποδιού. Παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της συγκεκριμένης λοίμωξης είναι ο έντονος ιδρώτας, οι στενές κάλτσες και τα στενά παπούτσια, καθώς και η καλοκαιρινή ζέστη. Μεταδίδεται από άτομο σε άτομο, μέσω επιμολυσμένων αντικειμένων και επιφανειών σε αποδυτήρια, αθλητικές εγκαταστάσεις και κοινόχρηστες ντουζιέρες (πετσέτες, παπούτσια, δάπεδο κ.λπ.).

Προσέχω, για να μην έχω

Μπορείτε να μειώσετε τις πιθανότητες εμφάνισης της «νόσου του αθλητή», εάν:

- Σκουπίζετε καλά τα πόδια σας, ειδικά ανάμεσα στα δάκτυλα, μετά το μπάνιο ή το κολυμβητήριο.
- Αλλάζετε κάλτσες καθημερινά.
- Δεν περπατάτε ξυπόλυτοι σε κοινόχρηστες πισίνες και ντουζιέρες ή σε άλλους αθλητικούς χώρους.
- Δεν φοράτε το ίδιο ζευγάρι παπούτσια καθημερινά. Έτσι, τα παπούτσια σας προλαβαίνουν να αεριστούν και να στεγνώσουν από τον ιδρώτα.
- Δεν μοιράζεστε παπούτσια ή πετσέτες με άλλα άτομα.
- Χρησιμοποιείτε ειδικές αποσμητικές πούδρες μέσα στα παπούτσια και στις κάλτσες, ώστε να διατηρείτε το δέρμα των ποδιών στεγνό.

Αν υποπτεύεστε ότι πάσχετε από τη «νόσο του αθλητή», αυξήστε τη συχνότητα των παραπάνω μέτρων και αναζητήστε ιατρική εκτίμηση για την επιβεβαίωση της διάγνωσης και την έναρξη της σωστής αντιμυκητιασικής αγωγής. Αν, παρά την τοπική αγωγή, τα συμπτώματα επιμένουν ή επιδεινώνονται, επικοινωνήστε με τον γιατρό, ο οποίος –λόγω της πιθανότητας μικροβιακής επιμόλυνσης– θα επανεκτιμήσει την κατάστασή σας και ενδεχομένως θα τροποποιήσει τη φαρμακευτική σας αγωγή.

Μωσαϊκό, Κορμός, ή «Δούκισσα» στην Κύπρο, το γλυκό, που μας θυμίζει τα παιδικά μας καλοκαίρια, είναι εύκολο, γρήγορο και οικονομικό με συστατικά μεγάλης διατροφικής αξίας.

Ο ΚΟΡΜΟΣ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ

Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ ΓΛΥΚΟ χρειάζεται ένα τέταρτο της ώρας για να μπει στην κατάψυξη, δύο ώρες για να παγώσει και μία μόνο στιγμή για να λιώσει απολαυστικά στο στόμα. Σας παρουσιάζουμε την πιο απλή εκδοχή του και σας το προτείνουμε ανεπιφύλακτα ως το λιγότερο «αμαρτωλό» γλυκό για υγιή, με φυσιολογικό βάρος παιδιά, καθώς εκτός από τη ζάχαρη –που θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο– τα υπόλοιπα συστατικά του προσφέρουν στα παιδιά πρωτεΐνες, βιταμίνες και υδατάνθρακες.

Αν μάλιστα βάλουμε τα υλικά της συνταγής στο μικροσκόπιο, θα εκτιμήσουμε περισσότερο το «ταπεινό» αυτό γλυκό, που φτιάχνει τη διάθεση σε μικρούς και μεγάλους και δεν παίρνει ούτε πολύ από τον χρόνο μας, αλλά ούτε και από το χρήμα μας. Συγκεκριμένα:

- Τα μπισκότα περιέχουν σιτάρι, σημαντική πηγή υδατανθράκων. Αν μάλιστα επιλέξουμε ολικής άλεσης προϊόντα, προσθέτουμε στο γλυκό μας φυτικές ίνες, οι οποίες ομαλοποιούν τη λειτουργία του εντέρου και εξισορροπούν την απορρόφηση των υπόλοιπων ουσιών, με αποτέλεσμα τις ομαλότερες αυξομειώσεις των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα.
- Το φρέσκο βούτυρο, βασικό παράγωγο του γάλακτος, είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α, και όχι μόνο: Αυτό το εκλεκτό φυσικό προϊόν περιέχει πρωτεΐνες, ασβέστιο και αντιοξειδωτικές ουσίες. Στο βούτυρο υπάρχουν ακόμη λιπαρές ουσίες, από τις οποίες το 66% αποτελείται από κορεσμένα και το 33% από ακόρεστα λίπη (κυρίως μονοακόρεστα και πολύ λίγα πολυακόρεστα). Ας μην ξεχνάμε βέβαια την υψηλή θερμιδική του αξία. (100 γραμμάρια βουτύρου περιέχουν 720 θερμίδες).
- Το γάλα είναι σημαντική πηγή καζεΐνης, η οποία είναι και η κύρια πρωτεΐνη του γάλακτος, που φαίνεται να παίζει ρόλο στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Το γάλα είναι όμως πιο γνωστό για την περιεκτικότητά του σε ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνη B12,

στοιχεία και βιταμίνη που συμβάλλουν στην υγεία των οστών και των δοντιών, στη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων και στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

- Το κακάο είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή, ενώσεις που βρίσκονται σε πολλές τροφές, έχουν αντιοξειδωτική δράση και σχετίζονται με σημαντικά οφέλη για την υγεία του ανθρώπου. Συγκεκριμένα, περιέχει επικατεχίνη και κατεχίνη, και προλαμβάνει τη συστηματική φλεγμονή, η οποία θεωρείται αιτία πολλών ασθενειών. Έρευνες σε κατοίκους του Παναμά, που καταναλώνουν καθημερινά 4-5 ποτήρια ζεστό ρόφημα κακάο, ενώ χρησιμοποιούν το κακάο σε αρκετές συνταγές τους, έδειξαν χαμηλό κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων στην τρίτη ηλικία.

Ακόμη, 1 κουταλιά της σούπας κακάο περιέχει έως και 9% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σιδήρου, μαγγανίου, μαγνησίου και ψευδαργύρου, στοιχείου ζωτικής σημασίας για το ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς σχετίζεται με την παραγωγή και την ανάπτυξη των κυττάρων που καταπολεμούν τα βακτήρια. Άτομα με έλλειψη ψευδαργύρου είναι ευάλωτα σε ασθένειες.

Η συνταγή για έναν τέλειο καλοκαιρινό Κορμό

Καταρχήν, να κάνουμε μία διευκρίνιση: Ο καλοκαιρινός κορμός ουδεμία σχέση έχει με τον δημοφιλή χριστουγεννιάτικο κορμό, που γίνεται με παντεσπάνι και την πλούσια κρέμα σοκολάτας. Ο δικός μας κορμός, ή μωσαϊκό, είναι συνυφασμένος με τις υψηλές καλοκαιρινές θερμοκρασίες, και γι' αυτό σερβίρεται παγωμένος με ένα ποτήρι δροσερό νερό στο πλάι του. Για έξτρα δροσιά συνοδεύεται και από μία μπάλα παγωτό βανίλια ή καϊμάκι.

ΤΑ ΥΛΙΚΑ

400 γρ. μπισκότα Πτι-Μπερ. (Για μια πιο υγιεινή εκδοχή προτιμούμε τα ολικής άλεσης)
125 γρ. φρέσκο βούτυρο
1 κούπα φρέσκο γάλα
3/4 της κούπας ζάχαρη
4-5 κουταλιές της σούπας κακάο χωρίς ζάχαρη
Ελάχιστο κονιάκ (Εναλλακτικά, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε βανίλια, κατά προτίμηση φυσική.)
SANITAS Αντικολλητικό χαρτί & Αλουμινόχαρτο 2 σε 1

Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα πολύ μεγάλο μπολ σπάμε τα μπισκότα. (Προσοχή! Δεν τα θρυμματίζουμε)
2. Σε χαμηλή φωτιά ζεσταίνουμε το γάλα, τη ζάχαρη και το βούτυρο, το οποίο έχουμε αφήσει σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για τουλάχιστον 15 λεπτά. Εάν χρησιμοποιήσουμε βανίλια, ρίχνουμε ελάχιστη μέσα στο μείγμα. Προσοχή, όχι βρασμός.
3. Προσθέτουμε στο ρευστό μείγμα το κακάο και το κονιάκ –προαιρετικά– και αποσύρουμε από τη φωτιά
4. Ρίχνουμε το μείγμα στα μπισκότα και ανακατεύουμε.
5. Στρώνουμε στον πάγκο μας ένα μεγάλο κομμάτι SANITAS Αντικολλητικό χαρτί & Αλουμινόχαρτο 2 σε 1.
6. Ρίχνουμε με προσοχή τη γέμιση και της δίνουμε με τα χέρια μας κυλινδρικό σχήμα. Τυλίγουμε καλά και τοποθετούμε το γλυκό στην κατάψυξη. Μπορούμε, αντί για έναν κύλινδρο, να φτιάξουμε δύο ή τρεις μικρότερους. Εναλλακτικά, απλώνουμε αντικολλητικό χαρτί ψησίματος σε μια φόρμα για κορμό ή κέικ και προσθέτουμε τη γέμιση.
7. Αφήνουμε το γλυκό στην κατάψυξη να παγώσει για τουλάχιστον 2-3 ώρες.

ΑΠΟΛΑΥΣΗ

Ο καλοκαιρινός κορμός φτιάχνεται με αγάπη και καταναλώνεται με την παραδοχή ότι τα παιδιά μας θα φάνε γλυκό, και γι' αυτό δεν θα το παρακάνουν, ούτε θα το περιλαμβάνουν στην καθημερινή τους διατροφή. Μέτρον άριστον!

SANITAS

ΣΠΙΤΙΚΑ & ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ

ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ.
ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ.

www.facebook.com/sanitas.greece
www.sanitas.com.gr

SARANTIS
Great brands for everyday

Ο καρδιολογικός έλεγχος στις μικρές ηλικίες είναι πολύ σημαντικός στη σημερινή εποχή, όπου όλο και περισσότερα παιδιά ασχολούνται συστηματικά με τον αθλητισμό.

ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΣΕΚ-ΑΠ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Από τη **Σοφία Λουκοπούλου**
Παιδίατρο, Νεογνολόγο, Παιδοκαρδιόλογο, Επιμελήτρια Α' Παιδοκαρδιολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΟΙ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ Ή ΕΠΙΚΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΧΑΜΗΛΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ. Ο αιφνίδιος καρδιακός θάνατος σε αθλούμενους μαθητές υπολογίζεται σε 1/100.000, όταν όμως συμβεί, ο οικογενειακός και κοινωνικός αντίκτυπος είναι τεράστιος. Γι' αυτό ο καρδιολογικός έλεγχος στα παιδιά είναι πολύ σημαντικός και κρίνεται απαραίτητος ακόμη και από την προσχολική ηλικία. Αυτός περιλαμβάνει τη λήψη λεπτομερούς ατομικού και οικογενειακού ιστορικού, την κλινική εξέταση, το ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ), τον υπερηχογραφικό έλεγχο της καρδιάς και τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης τουλάχιστον 3 φορές – ως αποτέλεσμα λαμβάνεται ο μέσος όρος των μετρήσεων. Στο ατομικό ιστορικό θα πρέπει, πρώτα από όλα, να ερωτάται ο γονέας αλλά και το ίδιο το παιδί αν κουράζεται εύκολα όταν αθλείται, αν παρουσιάζει δύσπνοια κατά την άσκηση ή αν έχει χάσει τις αισθήσεις του κατά τη διάρκεια της άσκησης χωρίς πρόδρομα συμπτώματα. Επίσης, αν έχει ακούσει ο παιδίατρός του κάποιο φύσημα (στροβιλισμός του αίματος μέσα από τις βαλβίδες ή τις μεγάλες αρτηρίες της καρδιάς) ή αν έχει διαγνωστεί στο παιδί συστηματική υπέρταση.
Από το οικογενειακό ιστορικό θα πρέπει να λαμβάνονται πληροφορίες για την απώλεια συγγενών πρώτου βαθμού με αιφνίδιο θάνατο σε νεαρή ηλικία ή αν υπάρχουν ζώντες συγγενείς άνω των 50 ετών με καρδιακή νόσο.

Άθληση ιατρού επιτρέποντος!

Η πλήρης προληπτική καρδιολογική εξέταση για τη συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες, αλλά και στο μάθημα της

Γυμναστικής, θα πρέπει να γίνεται πριν από την έναρξη αθλητικών δραστηριοτήτων και στην ηλικία των 14-15 ετών, όταν το ηλεκτροκαρδιογράφημα αρχίζει να προσομοιάζει με αυτό του ενήλικα. Στα παιδιά που κάνουν πρωταθλητισμό θα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε 2-3 χρόνια. Το υπερηχογράφημα καρδιάς (2-διαστάσεων και Doppler) είναι μια αναίμακτη μέθοδος, στην οποία το παιδί δεν εκτίθεται σε ακτινοβολία, και μας δίνει την ακριβή διάγνωση του μεγαλύτερου ποσοστού των συγγενών καρδιοπαθειών. Με το υπερηχογράφημα καρδιάς διαγιγνώσκονται σοβαρές καρδιοπάθειες, που μπορεί να αποβούν μοιραίες για τη ζωή ενός αθλητή, όπως η ανώμαλη έκφυση των στεφανιαίων αρτηριών, η υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια, η σπογγώδης μυοκαρδιοπάθεια, η αρρυθμιογόνος δεξιά κοιλία κ.ά.

Σε κάθε καρδιολογικό έλεγχο θα πρέπει να γίνεται ηλεκτροκαρδιογράφημα, με το οποίο διαγιγνώσκονται αρρυθμιολογικά σύνδρομα, που μπορεί να μην έχουν δώσει ακόμη συμπτώματα, όπως π.χ. το σύνδρομο WPW (Wolff Parkinson White), το σύνδρομο του παρατεταμένου QTc ή το σύνδρομο BRUGADA, που μπορεί να οδηγήσουν σε επικίνδυνες αρρυθμίες ή και αιφνίδιο θάνατο. Στην περίπτωση της υπερτροφικής μυοκαρδιοπάθειας, οι ηλεκτρογραφικές αλλοιώσεις αρχίζουν αρκετά χρόνια πριν από τα υπερηχογραφικά ευρήματα.

Πολλές φορές στο ΗΚΓ διαπιστώνονται απλές, μεμονωμένες έκτακτες κοιλιακές και υπερκοιλιακές συστολές, οι οποίες δεν είναι ανησυχητικές όταν εξαφανίζονται με την κόπωση.

Συχνό εύρημα είναι επίσης και η καλοήθης αναπνευστική αρρυθμία, η οποία εμφανίζεται συχνότερα στα παιδιά με στρες.

Το Holter ρυθμού ενδείκνυται για παιδιά με επαναλαμβανόμενα συγκοπτικά επεισόδια κατά την άσκηση ή σε παιδιά με αρρυθμιολογικά σύνδρομα ή με αρρυθμίες, προκειμένου να διαπιστωθεί αν τα συμπτώματα αυτά εξαφανίζονται στην άσκηση ή στην εγρήγορση. Η μαγνητική τομογραφία της καρδιάς είναι μία ακόμη πολύτιμη εξέταση, καθώς δίνει πληροφορίες για τη

μορφολογία και τη λειτουργικότητα της καρδιάς σε διάφορες συγγενείς ή επίκτητες παθήσεις της καρδιάς, όπως η υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια και η λοιμώδης μυοκαρδίτιδα. Από το καρδιολογικό τσεκ-απ δεν θα πρέπει να παραλείπεται ο εργαστηριακός έλεγχος που αφορά τη μέτρηση της χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων, της HDL-χοληστερόλης, της LDL-χοληστερόλης, της απολιποπρωτεΐνης Β (apo-B), της απολιποπρωτεΐνης Α (apo-A) και της Lp-a.
Αφού ολοκληρωθεί ο προληπτικός καρδιολογικός έλεγχος χωρίς παθολογικά ευρήματα, τα παιδιά είναι ελεύθερα να αθληθούν. Αρκεί εμείς οι γονείς να μην ξεχνάμε το αρχαίο ρητό «μέτρον άριστον»: Τα παιδιά μας πρέπει να γυμνάζονται όσο αντέχουν και να επιλέγουν τα αθλήματα που τους ταιριάζουν.

Φύσημα:
Το συχνό και συνήθως αθώο εύρημα

Κατά την κλινική εξέταση θα πρέπει να διαπιστώνεται η ύπαρξη ή όχι φυσημάτων. Τα φυσήματα στα παιδιά είναι συνήθως αθώα ή λειτουργικά. Τα αθώα φυσήματα είναι πολύ συχνά στα παιδιά, καθώς αφορούν τα 3/4 αυτών. Μεταβάλλονται με την αναπνοή, με την καρδιακή συχνότητα και τη στάση του σώματος του παιδιού. Συνήθως αρχίζουν στην ηλικία των 3-4 ετών, δεν οφείλονται σε κάποια καρδιοπάθεια, εξαφανίζονται κατά την εφηβεία και το παιδί δεν χρειάζεται να λαμβάνει χημειοπροφύλαξη (αντιβιοτικά) πριν από οδοντιατρικές ή άλλου είδους επεμβάσεις. Συχνά κάποιος από τους γονείς αναφέρει φύσημα στην παιδική του ηλικία. Όταν ένα φύσημα χαρακτηριστεί ως αθώο από τον καρδιολόγο, δεν χρειάζεται περαιτέρω έλεγχος, εκτός από το ΗΚΓ και το υπερηχογράφημα καρδιάς, ενώ μπορεί να αθλείται ελεύθερα.
Ως λειτουργικό ορίζεται το αθώο φύσημα που οφείλεται σε αυξημένη καρδιακή παροχή και ακούγεται σε καταστάσεις όπως πυρετός, αναιμία, ανησυχία ή σε θυρεοτοξίκωση. Σε περιπτώσεις λειτουργικού φυσήματος θα πρέπει να ψηλαφώνται σχολαστικά οι μηριαίες σφύξεις για τον αποκλεισμό ισθμικής στένωσης.

Χημειοπροφύλαξη:
Πότε είναι απαραίτητη;

Η χημειοπροφύλαξη, η προφυλακτική δηλαδή λήψη αντιβίωσης για την αποφυγή ενδοκαρδίτιδας, ενδείκνυται για παιδιά με προσθετικές βαλβίδες και προηγηθείσα ενδοκαρδίτιδα, καθώς και για περιπτώσεις κυανωτικών καρδιοπαθειών, όταν δεν έχει γίνει ολική χειρουργική διόρθωση με αορτοπνευμονικές αναστομώσεις και συνθετικά υλικά (conduits). Επίσης, ενδείκνυται για περιπτώσεις συγγενών καρδιοπαθειών όπου έχει γίνει ολική χειρουργική διόρθωση με προσθετικά υλικά ή συσκευές που έχουν τοποθετηθεί χειρουργικά ή με καθετηριασμό, τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του παιδιού. Ακόμη, για παιδιά που έχουν υπολειμματικές διαφυγές μετά την τοποθέτηση προσθετικών συσκευών ή patch.
Η χημειοπροφύλαξη για ενδοκαρδίτιδα σε οδοντιατρικές επεμβάσεις αφορά τη χορήγηση μίας δόσης αντιβίωσης 30-60 λεπτά πριν από την επέμβαση.

ΧΑΜΗΛΟΣ ΑΙΜΑΤΟΚΡΙΤΗΣ

Η ωχρότητα είναι ένα από τα συμπτώματα που υποδηλώνουν χαμηλό αιματοκρίτη. Μια απλή εξέταση αίματος αρκεί για να επιβεβαιώσει ή όχι την πτώση του.

ΧΑΜΗΛΟΣ ΑΙΜΑΤΟΚΡΙΤΗΣ

ΕΝΑ ΣΥΧΝΟ ΕΥΡΗΜΑ **ΖΗΤΑ ΕΡΜΗΝΕΙΑ**

Από την **Κατερίνα Κατσιμπάρδη**
Παιδίατρο, Δρα Πανεπιστημίου Αθηνών, Πανεπιστημιακή Υπότροφο Πανεπιστημιακής Ογκολογικής Αιματολογικής Μονάδας (ΠΟΑιΜ), Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Ο ΑΙΜΑΤΟΚΡΙΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ που υποδηλώνει πόσα ερυθρά αιμοσφαίρια υπάρχουν στο αίμα. Εκφράζεται ως ποσοστό του όγκου ερυθρών αιμοσφαιρίων ανά συγκεκριμένη ποσότητα αίματος.

Τα φυσιολογικά επίπεδα του αιματοκρίτη καθορίζονται κυρίως από την ηλικία και το φύλο. Παρακάτω αναφέρονται οι φυσιολογικές τιμές στα παιδιά:

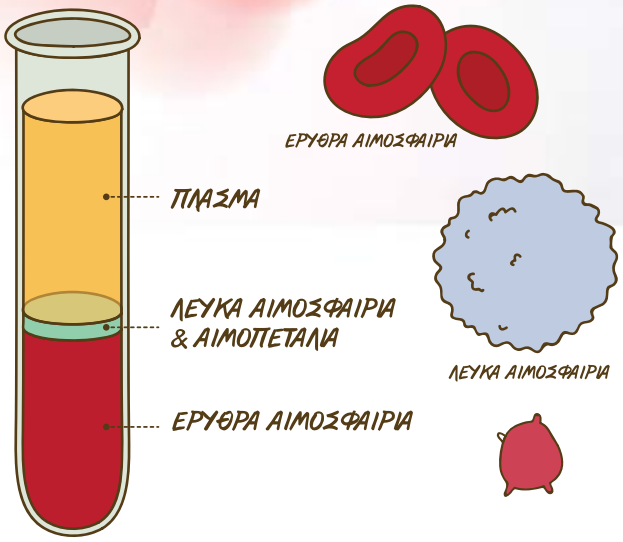
- Νεογέννητο: 55%-68%
- Νεογνό 30 ημερών: 37%-49%
- Βρέφος 3 μηνών: 30%-36%
- Νήπιο 12 μηνών: 29%-41%
- Παιδί 10 ετών: 36%-40%.

Ο χαμηλός αιματοκρίτης μπορεί να οφείλεται στη μειωμένη παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, όπως σε περιπτώσεις απλαστικής αναιμίας, διήθησης του μυελού από κακοήθη κύτταρα, χρόνιας φλεγμονώδους νόσου, υποθυρεοειδισμού και χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας, στην αυξημένη καταστροφή των ερυθροκυττάρων, που συμβαίνει στη σιδηροπενία και στη σιδηροβλαστική αναιμία, στην έλλειψη βιταμίνης Β12, ή φυλλικού οξέος, στις διαταραχές που παρατηρούνται στη μεμβράνη των ερυθροκυττάρων και σε αυτοάνοσα νοσήματα. Άλλη αιτία χαμηλού αιματοκρίτη είναι η εκτεταμένη αιμορραγία. Στην παιδική ηλικία, πάντως, η συχνότερη αιτία χαμηλού αιματοκρίτη (αναιμίας) είναι η έλλειψη σιδήρου.

Τα σημάδια της «πτώσης»

Τα βασικότερα συμπτώματα που υποδηλώνουν ότι ο αιματοκρίτης βρίσκεται κάτω από τα όρια του φυσιολογικού είναι: η ωχρότητα του δέρματος, η εύκολη κόπωση και η αδυναμία στο σχολείο ή στο παιχνίδι, η υπνηλία, η ταχυκαρδία, η κεφαλαλγία και η ανεπαρκής σωματική αύξηση. Στους εφήβους και στα παιδιά σχολικής ηλικίας συχνά αναφέρονται μειωμένη σχολική επίδοση

από τι αποτελείται το αίμα μας;



και διαταραχές συγκέντρωσης. Κάποιες φορές, η έλλειψη σιδήρου μπορεί να προκαλέσει βλάβες στους βλεννογόνους, όπως χειλίτιδα ή γλωσσίτιδα, και συχνές λοιμώξεις στα παιδιά.
Όταν υπάρχουν συμπτώματα που σχετίζονται με τον χαμηλό αιματοκρίτη, προτείνεται μια γενική αίματος, εξέταση της οποίας τα αποτελέσματα είναι σαφή: Αν υπάρχει χαμηλός αιματοκρίτης και χαμηλή αιμοσφαιρίνη, διαπιστώνεται η αναιμία. Ανάλογα με την ηλικία του ατόμου, υπάρχουν συγκεκριμένα αίτια που πρέπει να διερευνηθούν με περαιτέρω εργαστηριακό έλεγχο. Ως απαραίτητες εξετάσεις στον αρχικό έλεγχο θεωρούνται ο έλεγχος του σιδήρου και της φερριτίνης. Ο έλεγχος, ο οποίος κατευθύνεται αρχικά από τον παιδίατρο, επιβάλλεται εάν υπάρχει πτώση και σε άλλες σειρές, δηλαδή εάν συνυπάρχουν χαμηλές τιμές λευκών αιμοσφαιρίων ή αιμοπεταλίων.
Προληπτικός έλεγχος συνιστάται για όλα τα βρέφη, στην ηλικία 12-18 μηνών, στα παιδιά 4-5 ετών και στους εφήβους.

Όταν ο σίδηρος δεν είναι αρκετός

Η συχνότερη αιτία χαμηλού αιματοκρίτη, δηλαδή αναιμίας στα παιδιά, είναι η έλλειψη σιδήρου.
Ευπαθείς ομάδες θεωρούνται:

- Πρόωρα βρέφη, επειδή έχουν λιγότερα αποθέματα σιδήρου.
- Νήπια 18-24 μηνών, γιατί ο ρυθμός ανάπτυξής τους είναι γρήγορος και ο σίδηρος που προσλαμβάνεται από τη διατροφή ελαττώνεται.

- Έφηβοι, γιατί η ανάπτυξή τους είναι πολύ γρήγορη.
- Κορίτσια μετά την έναρξη της εμμήνου ρύσεως.
- Παιδιά που δεν τρέφονται ισορροπημένα και δεν καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε σίδηρο.
- Βρέφη και νήπια στα οποία έχει αρχίσει πρόωρα η χορήγηση αγελαδινού γάλακτος.
- Παιδιά κάθε ηλικίας που παρουσιάζουν έλλειψη βιταμίνης C.
- Παιδιά κάθε ηλικίας με προβλήματα του πεπτικού συστήματος (π.χ. κοιλιοκάκη).

Διατροφή για «σιδερένια» παιδιά

Είναι σημαντικό να εμπλουτίσετε τη διατροφή του παιδιού με τροφές πλούσιες σε σίδηρο, οι οποίες είναι:

- το κόκκινο κρέας (μοσχάρι)
- το αυγό
- τα δημητριακά
- τα όσπρια (φακές, φασόλια)
- τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο)
- τα ψάρια
- τα πουλερικά.

Επίσης, τα λαχανικά που είναι πλούσια σε βιταμίνη C (λεμόνι, πιπεριές, καρότα) βοηθούν στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από ζωικές τροφές, που περιέχουν ζωική πρωτεΐνη και σίδηρο.

Προτείνουμε, λοιπόν, συνδυασμό κόκκινου κρέατος και πράσινων λαχανικών, και μάλιστα για τη μέγιστη απορρόφηση του σιδήρου είναι χρήσιμο να δίνετε στο παιδί σας χυμό από φρέσκο πορτοκάλι.

Σε περιπτώσεις πολύ χαμηλού αιματοκρίτη, ο οποίος οφείλεται σε έλλειψη σιδήρου και το παιδί παρουσιάζει συμπτώματα, συνιστάται χορήγηση σιδήρου από του στόματος, είτε σε σταγόνες είτε σε σιρόπι. Η διάρκεια της θεραπείας είναι συνήθως τρεις μήνες, ενώ είναι σημαντικό στο διάστημα αυτό να φροντίσετε ώστε η διατροφή του παιδιού να βελτιωθεί. Η χορήγηση σιδήρου μπορεί να έχει κάποιες παρενέργειες, όπως μετεωρισμό κοιλίας και άλγος ή δυσκοιλιότητα. Επιπλέον, πρέπει να γνωρίζετε ότι η χορήγηση σιδήρου δεν είναι παντοτινή, επομένως είναι απαραίτητο να καλύψετε τις ημερήσιες ανάγκες του παιδιού σε σίδηρο με την κατάλληλη διατροφή του.

ΖΑΧΑΡΗ
Η ΠΙΚΡΗ ΑΛΗΘΕΙΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) συνιστά τον περιορισμό της ζάχαρης σε μικρούς και μεγάλους, και έχει σοβαρούς λόγους. Γονείς, τον νου σας!

ΖΑΧΑΡΗ
Η ΠΙΚΡΗ ΑΛΗΘΕΙΑ

Από την **Αρετή Παινέση**
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγος, MSc (Med Sci) Glasgow, Επιστημονική συνεργάτη ΙΑΣΩ Παίδων

ΤΟΝ ΜΑΡΤΙΟ ΤΟΥ 2015 Ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ (Π.Ο.Υ.) ΣΥΝΕΣΤΗΣΕ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΩΝ «ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ» ΣΑΚΧΑΡΩΝ σε ποσοστό μικρότερο του 10% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων, ή ακόμη και στο 5%, για μεγαλύτερα οφέλη στην υγεία. Με τον όρο «ελεύθερα» σάκχαρα αναφερόμαστε στους μονοσακχαρίτες, όπως η γλυκόζη και η φρουκτόζη, και στους δισακχαρίτες, όπως η επιτραπέζια ζάχαρη (ή σουκρόζη), που προστίθενται στα τρόφιμα και στα αναψυκτικά, τόσο από τις βιομηχανίες τροφίμων όσο και από τους καταναλωτές, καθώς και σε φυσικά σάκχαρα που υπάρχουν στο μέλι, στο σιρόπι και σε χυμούς, φυσικούς ή συμπυκνωμένους. Σήμερα η βιομηχανία τροφίμων προσθέτει στα προϊόντα σάκχαρα σε διάφορες μορφές, τις ονομασίες των οποίων αγνοεί ο καταναλωτής, με αποτέλεσμα να προσλαμβάνουμε μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και φρουκτόζης χωρίς να το γνωρίζουμε.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η παραπάνω οδηγία του Π.Ο.Υ. δεν αναφέρεται στα σάκχαρα των φρούτων, των λαχανικών και του γάλακτος, καθώς αυτά δεν έχουν συσχετιστεί με αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία. Τα φυσικά σάκχαρα των φρούτων και των λαχανικών συνυπάρχουν με φυτικές ίνες, βιταμίνες, ένζυμα και αντιοξειδωτικά, στοιχεία που οδηγούν στην ομαλή απορρόφηση της γλυκόζης, αποτρέποντας την απότομη αύξησή της στο αίμα. Αντίθετα, τα επεξεργασμένα τρόφιμα είναι φτωχά σε φυτικές ίνες και πλούσια σε σάκχαρα ή –ακόμα χειρότερα– είναι πλούσια σε σιρόπι καλαμποκιού υψηλής περιεκτικότητας σε φρουκτόζη. Και στις δύο περιπτώσεις πρόκειται για «κενές» θερμίδες, που ανεβάζουν απότομα τη γλυκόζη στο αίμα, επιφέροντας μια πληθώρα αρνητικών επιπτώσεων.

Τα πλούσια σε ζάχαρη και φρουκτόζη τρόφιμα είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και, παρότι είναι πλούσια σε θερμίδες, δεν προκαλούν το αίσθημα κορεσμού, γεγονός που οδηγεί στην υπερκατανάλωσή τους, και συνεπώς στην αύξηση του σωματικού βάρους και της περιμέτρου της μέσης.

Ζάχαρη η ένοχη

Η ζάχαρη προκαλεί την απότομη αύξηση της γλυκόζης και της ινσουλίνης στο αίμα, η οποία σχετίζεται με την αυξημένη εμφάνιση παχυσαρκίας/σπλαχνικής παχυσαρκίας, την αντίσταση στην ινσουλίνη, Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 (ΣΔ2), καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο. Η ζάχαρη, μέσω της έκκρισης ινσουλίνης, παράγει τον ινσουλινόμορφο αυξητικό παράγοντα (Insulin like growth factor-1: IGF-1), ο οποίος έχει συνδεθεί με τον καρκίνο του παγκρέατος και άλλες σοβαρές παθολογικές καταστάσεις και νοσήματα. Επίσης, η κατανάλωση ζάχαρης αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης της Μη Αλκοολικής Λιπώδους Νόσου του Ήπατος (ΜΑΛΝΗ), η οποία οδηγεί στην εμφάνιση της κίρρωσης του ήπατος.

Η ζάχαρη συντελεί επίσης στην εκδήλωση αθηροσκλήρωσης, ενώ επιταχύνει τη διαδικασία της γήρανσης, μέσα από μια διαδικασία που ονομάζεται γλυκοζυλίωση.

Οι επιπτώσεις της ζάχαρης στον εγκέφαλο

- Η ζάχαρη περιορίζει τις γνωστικές λειτουργίες, καθώς μειώνει τον νευροτροφικό παράγοντα του εγκεφάλου (Brain Derived Neurotrophic Factor – BDNF). Ο παράγοντας αυτός είναι σημαντικός για τη δημιουργία νέων «μονοπατιών» μέσα στον εγκέφαλο, βελτιώνοντας την επικοινωνία μεταξύ των νευρώνων, τις γνωστικές λειτουργίες και την απομνημόνευση.
- Όταν καταναλώνουμε ένα τρόφιμο που περιέχει ζάχαρη, παράγεται στον εγκέφαλο ντοπαμίνη, ο νευροδιαβιβαστής που προκαλεί το αίσθημα της ευφορίας. Οι αλόγιστες όμως ποσότητες σακχάρων που καταναλώνουμε έχουν ως αποτέλεσμα και την υπερέκκριση ντοπαμίνης από τον εγκέφαλο, ο οποίος με τη σειρά του, σε μια προσπάθεια εξισορρόπησης της κατάστασης, μειώνει σταδιακά τους υποδοχείς της ντοπαμίνης. Το αποτέλεσμα είναι να επιζητούμε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες σακχάρων, για να βιώσουμε τον ίδιο βαθμό ευχαρίστησης, γεγονός που καταδεικνύει πόσο εθιστική είναι η ζάχαρη. Λόγω της επίδρασης της ζάχαρης στις ορμόνες και στον εγκέφαλο, αυξάνεται δραματικά ο κίνδυνος εμφάνισης υπερβαρότητας και παχυσαρκίας.

Ζάχαρη και τερηδόνα

Η ζάχαρη είναι άριστο συστατικό για την παραγωγή τερηδόνας. Όταν η διατροφή είναι πλούσια σε απλά σάκχαρα, υπάρχει συνεχής τροφοδότηση των τερηδονογόνων μικροοργανισμών, καθώς οδηγεί στην παραγωγή οξέων, τα οποία διαβρώνουν την επιφάνεια του δοντιού, προκαλώντας τερηδόνα.

ΖΑΧΑΡΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ

Στέβια: είναι ασφαλής;

Η γλυκαντική ουσία που προέρχεται από τα φύλλα του φυτού στέβια δεν περιέχει θερμίδες και χρησιμοποιείται συνήθως σε συνδυασμό με τη ζάχαρη ή άλλα γλυκαντικά σε πολλά τρόφιμα και ποτά, προσφέροντας στα παιδιά και στους ενήλικες μια υγιεινότερη επιλογή. Σύμφωνα με την Κοινή Επιτροπή Εμπειρογνωμόνων για τα Πρόσθετα Τροφίμων, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, αλλά και τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ, η στέβια είναι ένα ασφαλές γλυκαντικό.

Πολλά από τα γλυκά που περιέχουν στέβια είναι πλούσια σε λίπος, ειδικά σε trans λιπαρά, γι' αυτό και πρέπει να συμβουλευόμαστε τις ετικέτες τροφίμων, για να βεβαιωθούμε ότι το προϊόν δεν περιέχει ούτε ζάχαρη, αλλά ούτε και κορεσμένο λίπος, trans λιπαρά και αλάτι.

Περιορίζοντας ζάχαρη και φρουκτόζη

Τα παιδιά δεν κάνουν αυτό που τους λέμε, αλλά αυτό που βλέπουν. Γι' αυτό και οι γονείς πρέπει να κάνουν σωστές διαιτολογικές επιλογές και να αποτελούν το καλό παράδειγμα προς μίμηση. Τι μπορείτε να κάνετε;

1. Αποφύγετε επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως:
   - μπισκότα, κράκερ
   - γλυκά, καραμέλες, ζαχαρωτά
   - αναψυκτικά, χυμούς εμπορίου
   - ενεργειακά ποτά
   - σοκολάτες εμπορίου
   - όλα τα επιδόρπια γιαουρτιού
   - ζαχαρούχα δημητριακά πρωινού, μπάρες δημητριακών, ενεργειακές μπάρες
   - συσκευασμένες σάλτσες ντομάτας, όπως η κέτσαπ
   - πολλά είδη μουστάρδας, μαγιονέζας και sauce BBQ
   - έτοιμο τσάι
   - συσκευασμένο ψωμί (λευκό ή ολικής άλεσης).

   Αντίθετα, προτιμάτε τα φυσικά προϊόντα ολικής αλέσεως.
2. Όταν αγοράζετε τρόφιμα, ελέγχετε αν περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη ή σιρόπι καλαμποκιού υψηλής περιεκτικότητας σε φρουκτόζη, διαβάζοντας προσεκτικά την ετικέτα.
3. Προτιμάτε τα φρούτα στην αυτούσια μορφή αντί για τον χυμό τους, καθώς κατά την παρασκευή του χυμού απομακρύνονται οι φυτικές ίνες του φρούτου και μένουν στο ποτήρι μόνο τα σάκχαρα.
4. Αποφύγετε τις light τροφές στις οποίες έχει αντικατασταθεί το λίπος με σιρόπι καλαμποκιού
5. Αντικαταστήστε όσο το δυνατόν περισσότερο τα γλυκά με φρούτα σε μορφή φρουτοσαλάτας ή σε μορφή smoothie.
6. Καταναλώνετε γλυκά με φρούτα, ώστε μαζί με τη ζάχαρη να λαμβάνετε τις φυτικές ίνες και τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν τα φρούτα.
7. Προτιμάτε τρόφιμα και γλυκά με στέβια αντί για ζάχαρη, σε μικρές μάλιστα ποσότητες, ώστε να αποφύγετε την εξάρτηση από τη γλυκιά γεύση.

Συμπέρασμα

Αφού αναλύσαμε τις βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία από την υπερκατανάλωση της ζάχαρης, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η ζάχαρη καθώς και τα τρόφιμα και ροφήματα που την περιέχουν μπορούν μεν να καταναλώνονται, αλλά με μεγάλη φειδώ, ως μέρος ενός ισορροπημένου προγράμματος διατροφής.

GOOD NIGHT

ΒΟΗΘΕΙΑ! ΕΒΡΕΞΑ ΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΜΟΥ!

Η νυχτερινή ενούρηση είναι μια συνήθως αθώα, αλλά δυσάρεστη για τα παιδιά κατάσταση, που αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με τη συνεργασία γονιών-παιδιού και ειδικού γιατρού.

ΒΟΗΘΕΙΑ! ΕΒΡΕΞΑ ΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΜΟΥ!

Από τον **Νικόλαο Στεργίου**

Επιμελητή Α' -Παιδονεφρολογικού Τμήματος, Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΝΩ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΕΤΩΝ ΠΟΥ «ΒΡΕΧΟΝΤΑΙ» ΤΑ ΒΡΑΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΛΕΓΟΜΕΝΗ «ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ». Πρόκειται για μια αθώα καθυστέρηση της ωρίμανσης του παιδιού, και όχι για πραγματική πάθηση. Είναι αρκετά συχνή: αφορά περίπου το 15% των παιδιών ηλικίας 5 ετών και το 5% των παιδιών ηλικίας 10 ετών, ενώ ένας στους εκατό ενήλικες εξακολουθεί να έχει νυχτερινή ενούρηση. Τα αγόρια «βρέχουν» τη νύχτα το κρεβάτι τους σε διπλάσια συχνότητα από τα κορίτσια.

Γιατί «βρέχει» ακόμη το κρεβάτι του;

- Η ουροδόχος κύστη έχει διαφορετικό ρυθμό ωρίμανσης για κάθε παιδί. Το παιδί έχει πολύ μικρή κύστη, με αποτέλεσμα να μη χωρά τα ούρα που παράγονται κατά τη διάρκεια της νύχτας. Από την άλλη, το παιδί συνήθως κοιμάται τόσο βαθιά, που, όταν η κύστη γεμίσει, το αίσθημα για ούρηση δεν γίνεται αντιληπτό και έτσι δεν ξυπνά.
- Τα επίπεδα βασοπρεσσίνης, της αντιδιουρητικής ορμόνης η οποία μειώνει την παραγωγή των ούρων, είναι χαμηλά.
- Η νυχτερινή ενούρηση έχει άμεση σχέση και με την κληρονομικότητα. Εάν ρωτήσουμε τους γονείς των παιδιών που «βρέχονται» στον ύπνο τους, θα δούμε ότι και εκείνοι, σε ένα ποσοστό 33%, είχαν το ίδιο πρόβλημα στην παιδική τους ηλικία. Αν και οι δύο γονείς είχαν νυχτερινή ενούρηση, η πιθανότητα να

την παρουσιάσει και το παιδί αγγίζει το 77%.

Η κληρονομικότητα στη νυχτερινή ενούρηση λειτουργεί ως θετικό μήνυμα για το παιδί, καθώς αναγνωρίζει ότι ο γονέας του, που είχε το ίδιο πρόβλημα στο παρελθόν, έχει θεραπευθεί.

- Η δυσκοιλιότητα, επίσης, μπορεί να συσχετίζεται με την ενούρηση, γι' αυτό πρέπει να αντιμετωπίζεται με την κατάλληλη δίαιτα.
- Σπανιότατα, παθήσεις των νεφρών είναι δυνατόν να προκαλέσουν ενούρηση.
- Ακόμη πιο σπάνια, πίσω από τα νυχτερινά «ατυχήματα» ενδέχεται να υπάρχουν ψυχολογικά προβλήματα.

Στη συντριπτική τους πλειοψηφία τα παιδιά με νυχτερινή ενούρηση, αργά ή γρήγορα, θα αποκτήσουν νυχτερινό έλεγχο της ουροδόχου κύστης. Αυτό όμως δεν αναιρεί την ανάγκη των εξετάσεων μετά την ηλικία των 5 ετών.

Ο σκοπός των εξετάσεων είναι να διαπιστωθεί εάν το παιδί φέρει κάποιο οργανικό υπόστρωμα που εμποδίζει την ωρίμανση και τον έλεγχο της ουροδόχου κύστης (σακχαρώδης διαβήτης, ουρολοίμωξη, απώλεια κοπράνων, παράσιτα, νεφρική ανεπάρκεια, δισχιδής ράχη κ.ά.). Πριν από την επίσκεψη στον ειδικό ιατρό, καλό είναι οι γονείς να έχουν μαζί τους μια πρόσφατη γενική ανάλυση ούρων και καλλιέργεια, υπερηχογράφημα νεφρών, ουρητήρων και ουροδόχου κύστης πριν και μετά την ούρηση, καθώς και τις εξετάσεις γλυκόζης, ουρίας και κρεατινίνης αίματος.

Αντιμετώπιση

Εφόσον ο εργαστηριακός και ο απεικονιστικός έλεγχος είναι χωρίς παθολογικά ευρήματα, η χορήγηση αντιδιουρητικής ορμόνης (βασοπρεσσίνη) είναι συνήθως αποτελεσματική και βοηθά στην ωρίμανση του παιδιού, ώστε να ξεπεραστεί οριστικά η νυχτερινή ενούρηση.

Η χορήγηση της αντιδιουρητικής ορμόνης (επιγλώσσια δισκία Minirin) γίνεται 30 λεπτά πριν από τον βραδινό ύπνο, δοκιμαστικά στην αρχή για 10 ημέρες, και εφόσον υπάρχει ανταπόκριση στην αγωγή, η χορήγηση μπορεί να συνεχιστεί για 3-9 μήνες. Δεν επιτρέπεται η χορήγηση υγρών 1 ώρα πριν από τη χορήγηση του φαρμάκου και 8 ώρες μετά.

Θα πρέπει να κρατηθεί καθημερινό ημερολόγιο στο οποίο θα σημειώνεται αν το παιδί παραμένει στεγνό. Ως συμπληρωματικό μέτρο, το παιδί αφυπνίζεται από τους γονείς, με όσο το δυνατόν πιο ήσυχο τρόπο, μία φορά κατά τη διάρκεια της νύχτας για μία ούρηση.

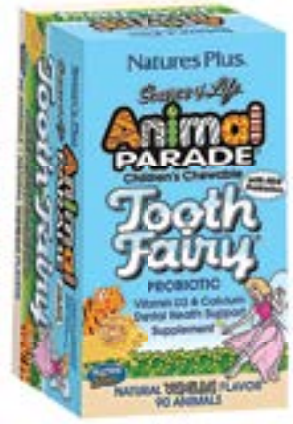
Σε περίπτωση μη ανταπόκρισης στη φαρμακευτική αγωγή (40% των περιπτώσεων), θα πρέπει να γίνουν ουρολογική εκτίμηση και ουροδυναμικός έλεγχος της ουροδόχου κύστης.

Η εμπειρία δείχνει ότι είναι σημαντικό να γνωρίζει το ίδιο το παιδί για το πρόβλημά του, ώστε να μπορεί να βοηθήσει τον εαυτό του, να μάθει τις λεπτομέρειες για τη φυσιολογική ούρηση κατά τη διάρκεια της ημέρας, να ξέρει πόσα υγρά πρέπει να πιει και πότε θα πρέπει να σταματήσει να πίνει το βράδυ. Έτσι, και με τη βοήθεια της φαρμακευτικής αγωγής η εκπαίδευση της κύστης με λίγα ούρα κατά τη διάρκεια της νύχτας θα είναι πιο εύκολη, και με αυτόν τον τρόπο θα ξεπεραστεί το πρόβλημα.

Ας μην ξεχνάμε ότι η νυχτερινή ενούρηση δυσκολεύει την πλήρη κοινωνικοποίηση των παιδιών και μειώνει την αυτοπεποίθησή τους (π.χ. δυσκολεύει την ικανότητά τους να διανυκτερεύουν εκτός σπιτιού). Γι' αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό οι γονείς να χειριστούν το θέμα με υπομονή και κατανόηση, χωρίς επιπλήξεις και ακραίες συμπεριφορές, και να συνεργάζονται στενά με τον γιατρό, και φυσικά με το παιδί τους, ώστε να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά το πρόβλημα.

TOOTH FAIRY

Η νεράιδα της στοματικής υγείας



Δύο μασώμενα ζωάκια κάνουν θαύματα για τη στοματική υγεία των παιδιών. Είναι εύγεστα και εύχρηστα και περιέχουν όλες εκείνες τις ουσίες που υποστηρίζουν την υγεία όχι μόνο των δοντιών αλλά και του στόματος και ολόκληρου του οργανισμού και κυρίως το S. Salivarius M18 (1 δις ζωντανά κύτταρα), φιλικό βακτήριο που εμποδίζει την ανάπτυξη των βακτηρίων που προκαλούν τερηδόνα και στοματικές λοιμώξεις, όπως περιοδοντίτιδα. Επιπλέον περιέχουν: L. Acidophilus (2δις ζωντανά κύτταρα), βιταμίνη D3 (400 I.U.) και ασβέστιο (300mg) (για ενίσχυση δοντιών, οστών) και υγιεινές τροφές (σπανάκι, μπρόκολο, σύκο, χουρμάς), ευεργετικές για την υγεία δοντιών, στόματος, οργανισμού. Γλυκαντικό: Ξυλιτόλη (ασφαλές, χωρίς θερμίδες, κατά της τερηδόνας).

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

PANTHENOL EXTRA BABY SUN CARE LOTION SPF 50

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑ

Το Panthenol Extra Baby Sun Care Lotion SPF 50 είναι ένα αντιηλιακό γαλάκτωμα με απαλή σύνθεση, που προσφέρει υψηλή προστασία από την UVA&UVB ακτινοβολία. Είναι ειδικά σχεδιασμένο για την ευαίσθητη βρεφική και παιδική επιδερμίδα και εμπλουτισμένο με πανθενόλη, αλόη και γλυκόριζα για εντατική ενυδάτωση. Είναι κατάλληλο για χρήση σε όλο το σώμα και το πρόσωπο και είναι ανθεκτικό στο νερό. Απορροφάται άμεσα και δεν αφήνει ίχνη. Τρόπος χρήσης: εφαρμόστε επαρκή ποσότητα 15' πριν την έκθεση στον ήλιο. Ανανεώνετε συχνά ειδικά μετά από το κολύμπι ή το σκούπισμα με πετσέτα.

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΟ ΓΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΔΕΡΜΑΤΑ. ΧΩΡΙΣ PARABENS.

Target PHARMA Ο εθελοντισμός μάς αφορά

Η Target PHARMA, αναγνωρίζοντας την ευθύνη που της αναλογεί απέναντι στην κοινωνία, μέσα στην οποία δραστηριοποιείται και αναπτύσσεται, αποφάσισε να αναλάβει δράσεις και πρωτοβουλίες και να συμμετάσχει έμπρακτα σε κοινωνικές, επιστημονικές και φιλανθρωπικές πρωτοβουλίες, που στόχο έχουν την υποστήριξη και την ενδυνάμωση ασθενών, ώστε να αντεπεξέλθουν με σθένος και αυτοπεποίθηση στον αγώνα τους. Το 2018 οι άνθρωποι της Target PHARMA ξεκινήσαμε με ένα Όραμα Ελπίδας και Εθελοντισμού, ένα σύστημα δράσεων που αναπτύσσονται με βάση μια κεντρική φιλοσοφία: Να καλύψουμε ένα ευρύ φάσμα υπαρκτών και ουσιαστικών κοινωνικών αναγκών, με σημείο αναφοράς να είναι πάντα οι άνθρωποι, και κάθε δράση μας να υλοποιείται «με άξονα τον άνθρωπο».

Η Διοίκηση και το Ανθρώπινο Δυναμικό της Target PHARMA, στο πλαίσιο του ετήσιου Κύκλου Πωλήσεων της εταιρείας, αφιέρωσαν 1 ημέρα μαζί με το «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ».

- 23 άτομα από τα 53 άτομα του συνόλου του ανθρώπινου δυναμικού της εταιρείας έγιναν Εθελοντές Δότες Μυελού των Οστών.
- 43,4% του προσωπικού έγιναν μέσα σε 1 ημέρα Εθελοντές Δότες Μυελού των Οστών.
- Το ποσοστό συμμετοχής θα ήταν σίγουρα μεγαλύτερο, εάν δεν υπήρχε ο ηλικιακός περιορισμός (έως 45 ετών).
- Η ενέργεια και ο σκοπός έγιναν γνωστά μέσω των social media (facebook και Linkedin) Ανταποκρίθηκαν 4.204 άνθρωποι.

Η ζωή ενός ανθρώπου μπορεί να εξαρτάται μόνο από εσένα! Αξίζει να αφιερώσεις λίγα λεπτά από τον χρόνο σου, για να γίνεις Εθελοντής Δότης Μυελού των Οστών.

Εμείς αφιερώσαμε λίγα λεπτά από τον χρόνο μας στο ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ, για να γίνουμε Εθελοντές Δότες Μυελού των Οστών! Εσείς;

MAZI για το ΠΑΙΔΙ

Together for Children

Γραμμή & Συμβουλευτικό Κέντρο

11525

Όπου υπάρχει τηλέφωνο
υπάρχει βοήθεια!

Δωρεάν Υπηρεσίες:

Συμβουλευτική για παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς

Συνεδρίες και σεμινάρια για την οικογένεια και το παιδί

Ανώνυμες καταγγελίες για κακοποίηση ανηλίκων

Παραπομπές σε φορείς για το παιδί και την οικογένεια

Ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί απαντούν σε **ερωτήματα εφήβων, γονέων και εκπαιδευτικών** από Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00-21:00

Γραμμή 115 25
& Συμβουλευτικό Κέντρο
Κέντρο Αλληλεγγύης Αθήνας

Αγίου Θωμά 14, 115 27 Αθήνα
11525@mazigiatopaidi.gr
11525 Mazi gia to Paidi

info@mazigiatopaidi.gr
www.mazigiatopaidi.gr
@mazigiatopaidi

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.

ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΔΕΛΤΑ Advance

θεμέλιο ζωής

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

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

το γιαούρτι

- Παρασκευάζεται από **100% ελληνικό γάλα.**
- **Χωρίς χρωστικές.**
- **Χωρίς προσθήκη συντηρητικών.**
- Περιέχει επιλεγμένες γαλακτικές καλλιέργειες, κατάλληλες για βρέφη.
- Είναι εμπλουτισμένο με **βιταμίνες** και **γαλακτικό σίδηρο,** μια από τις πιο απορροφήσιμες μορφές σιδήρου.

το γάλα

- Παρασκευάζεται από **100% ελληνικό γάλα.**
- Αποτελεί φυσική πηγή **ασβεστίου, φωσφόρου,** και **πρωτεϊνών γάλακτος** και είναι εμπλουτισμένο με **βιταμίνη D,** στοιχεία απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη των οστών των παιδιών.
- Αποτελεί **εξαίρετη πηγή σιδήρου,** ο οποίος συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή ανάπτυξη των παιδιών, και περιέχει **βιταμίνη C,** η οποία βοηθά στην απορρόφησή του από τον οργανισμό.
- Περιέχει **ω6** & **ω3** (**πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**), τα οποία είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη & εξέλιξη των παιδιών.
- Περιέχει την αναγκαία ποσότητα **ιχνοστοιχείων & σημαντικών βιταμινών της ομάδας Β,** που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών για την παραγωγή ενέργειας.

ΔΕΛΤΑ Advance επιδόρπια γιαουρτιού

ΔΕΛΤΑ Advance 12+ μηνών συμπυκνωμένο ρόφημα γάλακτος

ΔΕΛΤΑ Advance ρόφημα γάλακτος από φρέσκο παστεριωμένο γάλα

ΔΕΛΤΑ Advance ρόφημα γάλακτος υψηλής θερμικής επεξεργασίας

ΔΕΛΤΑ Advance ρόφημα γάλακτος υψηλής θερμικής επεξεργασίας με μειωμένη λακτόζη

Ακολουθείς μια ισορροπημένη διατροφή χωρίς ζάχαρη και τεχνητά γλυκαντικά και θα ήθελες να συμπεριλάβεις σε αυτήν ένα αναψυκτικό ή ένα πεγωμένο τσάι, αλλά αναρωτιέσαι εάν μπορείς.

Από σήμερα, ναι, μπορείς, αρκεί να είναι λουξ plus 'n light! *

Τόσο στα αναψυκτικά όσο και στο τσάι, η νέα οικογένεια λουξ plus 'n light συνδυάζει την απαράμιλλη γεύση λουξ με τις λίγες θερμίδες, την αντικατάσταση της ζάχαρης με 100% φυσικά γλυκαντικά, και τον χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη με τη χαρά της ζωής και το δικαίωμα στην απόλαυση για όλους!

*Με 60% λιγότερες θερμίδες σε σχέση με αντίστοιχα προϊόντα της αγοράς και 100% φυσικά γλυκαντικά, για να μπορούν να απολαμβάνουν όλοι ανεξαιρέτως, με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού τους, εάν χρειάζεται.

Με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

ΝΑΙ! ΜΠΟΡΕΙΣ

join us /louxplusnlight www.plusnlight.gr