

my
παιδιi

#13
ΤΕΥΧΟΣ

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

όμορφη, λευκή, μαγική, στιγμή!

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



Ο δικός μας δρόμος



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

EDITORIAL

Συναντιόμαστε και πάλι στις σελίδες του περιοδικού μας, που «μεγαλώνει» γερό και δυνατό, όπως –ευχόμαστε– και τα παιδιά σας. Γονείς με ανησυχίες εσείς, κι εμείς επιστήμονες Υγείας της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μητέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας, έχουμε έναν κοινό στόχο: την ψυχική και σωματική υγεία των παιδιών μας. Γι' αυτό και κάθε μας τεύχος δημιουργείται με το αίσθημα ευθύνης, που έχουμε απέναντι στο παιδί κάθε ηλικίας: από το βρέφος μέχρι τον έφηβο. Στο 13ο τεύχος, που κρατάτε στα χέρια σας, πρωταγωνιστεί το βρέφος, ίσως γιατί όλοι είμαστε «παρασυρμένοι» από την προσμονή του νέου έτους, που δεν έχει κάνει ακόμη το πρώτο του βήμα στις ζωές μας. Έτσι, στις σελίδες του θα ενημερωθείτε για τη φροντίδα του πρόωρου μωρού στο σπίτι, θα κατανοήσετε την αξία του μητρικού θηλασμού και θα γνωρίσετε τα πάντα για την ψυχοκινητική εξέλιξη του παιδιού κατά τους δώδεκα πρώτους μήνες της ζωής του. Και, επειδή η επικαιρότητα είναι πάντα το ζητούμενο στις συσκέψεις μας, σας ενημερώνουμε για τον αντιγριππικό εμβολιασμό, αλλά και για τα συμπτώματα της συχνής –κατά τους χειμερινούς μήνες– αμυγδαλίτιδας. Επίσης, σας γνωρίζουμε επικίνδυνες καταστάσεις, όπως η αναφυλαξία.

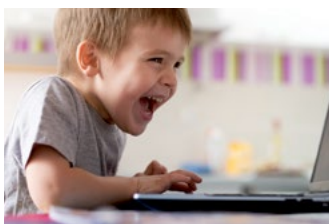
Όσο για εσάς, τους γονείς παιδιών που πρόσφατα διαγνώστηκαν με διαβήτη, θα αντλήσετε γνώση αλλά και θάρρος από το άρθρο της Καθηγήτριας Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Χριστίνας Κανακά, Διευθύντριας της Α' Παιδιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ.

Αυτά και άλλα πολλά –και γιορτινά– σας περιμένουν στο τεύχος μας. Από τη δική μου σελίδα να ευχηθώ μία καλή και δημιουργική χρονιά και να προτρέψω όλους μας: Στο κατώφλι της νέας χρονιάς ας κοιτάξουμε μπροστά, αλλά και πίσω μας. Ας αναγνωρίσουμε τις αποτυχίες και τα λάθη μας. Εκείνα θα μας οδηγήσουν στην επιτυχία. Διδάξτε και τα παιδιά σας να μη φοβούνται την αποτυχία, αλλά να πατάνε γερά σε αυτή, για να ανέβουν τα σκαλοπάτια της ζωής τους.

Με εκτίμηση,

Γεώργιος Χρούσος,

Καθηγητής, Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μητέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας,
Διευθυντής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής



ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Ήρθαν τα κρύα, καίρός για νέα βιβλία.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ

Συνομιλούμε με την ψυχή του ελληνικού παιδικού θεάτρου, την Κάρμεν Ρουγγέρη.

Η ΚΑΡΜΕΝ ΡΟΥΓΓΕΡΗ... ΕΠΙ ΣΚΗΝΗΣ

Οι φετινές παραστάσεις της μεγάλης κυρίας του παιδικού θεάτρου.

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Το τρίτο κουδούνι χτύπησε για τρεις εξαιρετικές παραστάσεις.

ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Σας ξεναγούμε στις δράσεις και στις εκθέσεις επιλεγμένων μουσείων και πολιτιστικών κέντρων.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Χριστίνα Κανακά-Gantenbein

Συνομιλήσαμε με την Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας – Νεανικού Διαβήτη και Διευθύντρια της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ».

ΠΡΩΨΟΡΟ ΜΩΡΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Και τώρα τι κάνουμε;

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζει η νέα μαμά.

ΑΝΤΙΓΡΗΠΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

Αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά τη γρίπη.

8

0-12: ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ ΘΑΥΜΑΤΑ

Η ανάπτυξη του παιδιού τους πρώτους δώδεκα μήνες.

10

ΔΙΑΓΝΩΣΗ: ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Συμβιώνοντας με τον διαβήτη.

12

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Μπαίνουμε στον μαγικό κόσμο των παιδιών.

14

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ

Οι διακοπές των Χριστουγέννων είναι η καλύτερη περίοδος για να ισχυροποιήσετε τους οικογενειακούς σας δεσμούς.

16

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Ρολό κιμά: η αγαπημένη συνταγή της γιαγιάς.

18

ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ

Συμβουλές για να περάσετε ξέγνοιαστα με τους «μικρούς» σας συνταξιδιώτες.

22

ΑΝΑΦΥΛΑΣΙΑ

Επείγον περιστατικό!

24

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ

Συστάσεις για τη συχνή λοίμωξη της παιδικής ηλικίας.

28

30

34

40

44

48

52

54

58

62

FAVORINA



ΧΑΡΙΖΟΥΜΕ ΧΑΜΟΓΕΛΑ

ΜΕ ΚΑΘΕ ΑΓΟΡΑ ΜΙΑΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ FAVORINA
ΜΕ ΛΟΥΤΡΙΝΟ ΖΩΑΚΙ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ ΑΞΙΑΣ 6,99€

ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ 2€

ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ "ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ"

Με το ποσό που θα συγκεντρωθεί, θα αναβαθμίσουμε
το Κέντρο Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας του Ν. Αττικής
του Οργανισμού "ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ"
που λειτουργεί με την ευγενική χορηγία της Lidl Hellas



FAVORINA
Λούτρινα ζώακια με σοκολατένιες φιγούρες
Κάθε συσκ. 133 g

Κάθε συσκ. 133 g

6.99€
(1 Kg = 52.56€)

ΑΠΟ 29 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
ΚΑΙ ΜΕΧΡΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΕΩΣ ΤΩΝ ΑΠΟΘΕΜΑΤΩΝ



www.lidl-hellas.gr



my παιδι

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2018 • ΤΕΥΧΟΣ #13

Το περιοδικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Οηβών & 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 Μπέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας

Editorial Management Κατερίνα Κυριαζή

Επκεφαλής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής Σαλαβούρα Αικατερίνη

Μέλη Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Κανακά Χριστίνα, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Παιδικός Διαβήτης
Χαρμανδάρη Ευαγγελία, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Ενδοκρινολογίας
Καττάμης Αντώνιος, Αν. Καθηγητής Παιδιατρικής, Αιματολογίας – Ογκολογίας
Δρογκάρη Ευρυδίκη, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Μεταβολικά Νοσήματα
Σιακανίδου Σουλτάνα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία
Μπριάννα Δέσποινα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία
Μίχος Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Παιδ/κής, Λοιμωξιολογία
Σπούλου Βασιλική, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Λοιμωξιολογία
Καδίτης Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Παιδ/κής, Πνευμονολογία
Pons Roser, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νευρολογία
Περβανίδου Παναγιώτα, Επ. Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Συμπεριφορικής Παιδιατρικής
Μπακοπούλου Φλώρα, Επ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής
Λυκοπούλου Ευαγγελία, Δ/ντρια ΕΣΥ – Γενικής Παιδ/κής
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 – Εμπρόλεψη 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 Σεφέρης

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 ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ.

Καλή χρονιά!

Αγαπητοί αναγνώστες,

Στο κατώφλι της νέας χρονιάς έρχεται πάντα ο «λογαριασμός»: ο απολογισμός εκείνων που πράξαμε, οι ήττες και οι νίκες, οι μέρες που κερδίσαμε τον χρόνο και εκείνες που αποφασίσαμε να τον «σπαταλήσουμε», απηφώντας ρολόγια και προθεσμίες.

Στο «myΠΑΙΔΙ» ο απολογισμός είναι για μία ακόμη χρονιά θετικός. Οι αναγνώστες μας πληθαίνουν μέρα με την ημέρα. Είστε εσείς που χαμογελάτε πλατιά όταν παίρνετε στα χέρια σας το περιοδικό μας, καθώς ξέρετε ότι στις σελίδες του θα συναντήσετε τις απόψεις των πιο έγκυρων επιστημόνων για τη σωματική και την ψυχική υγεία και ευεξία των παιδιών. Σε όλους εσάς στέλνω από καρδιάς τις ευχές μου για το 2019, που ως νέα χρονιά είναι βαριά φορτωμένο με τις προσδοκίες μας. Σας εύχομαι πάνω απ' όλα να πάρετε και να δώσετε αγάπη: αγάπη αληθινή, μητρική, ερωτική, συντροφική. Η αγάπη δεν κακομαθαίνει κανέναν. Και κυρίως δεν κακομαθαίνει τα παιδιά μας. Αγκαλιάστε τα, φιλήστε τα, μιλήστε τους για όλα όσα νιώθετε, δίνοντάς τους έτσι το παράδειγμα να εκδηλώνουν με γενναιότητα και τα δικά τους συναισθήματα. Η αγάπη είναι η περιουσία μας σε αυτή τη ζωή. Μην το ξεχνάτε.

Αυτή τη νέα χρονιά αφιερώστε χρόνο στα παιδιά σας και στους αγαπημένους σας ανθρώπους, αλλά και σ' εσάς τους ίδιους. Μην αμελείτε τον εαυτό σας, αφουγκραστείτε τα θέλω σας. Μόνον αν είστε καλά εσείς, θα είναι καλά και τα παιδιά σας. Βρείτε τι σας παθιάζει και... πιάστε τη ζωή από τα μαλλιά. «Η ζωή ξεπηδάει σαν πίδακας γι' αυτούς που τρυπούν τον βράχο της αδράνειας» είχε πει ένας Γάλλος ερευνητής γιατρός, ο Alexis Carrel (1873-1944). Έναν αιώνα μετά, το μήνυμα είναι το ίδιο: Μπείτε σε δράση!

Ευαγγελία Ματθαίου,
Διευθύντρια Έκδοσης



ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Ξεναγήστε τα παιδιά σας στα μικρά και μεγάλα βιβλιοπωλεία της πόλης, και μυήστε τα στο πιο συναρπαστικό χειμερινό «σπορ»: την ανάγνωση βιβλίων.



ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ 2: ΣΤΟ ΕΛΚΗΘΡΟ ΤΟΥ ΑΙ ΒΑΣΙΛΗ

Του Δημήτρη Παπαδόπουλου, εικονογράφηση: Γιάννης Πουρνάρας, εκδ. Πάπυρος

Τα αγαπημένα –γνωστά από την προηγούμενη «Απόδραση...»–χριστουγεννιάτικα γλυκά των παιδιών, ο Μπέλος Μακάρονος, η Κούλα Μπε και η Μελίκα Δίπλα, τα ολίγον «αποτυχημένα» δημιουργήματα του διάσημου ζαχαροπλάστη Χρήστου Σιροπαστού, ο οποίος τα έβαλε στην άκρη ως «μη ευπώλητα», μπαίνουν σε νέες ζηλευτές περιπέτειες και γυρίζουν τον κόσμο, για να ανακαλύψουν τη δύναμη της φιλίας και της αγάπης.



ΤΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΠΟΥ ΗΠΙΕ ΤΟ ΦΕΓΓΑΡΙ

Της Κέλλυ Μπράνκιλ, μετάφραση: Άγγελος Αγγελίδης, Μαρία Αγγελίδου, εκδ. Πατάκη

Βραβευμένο με το Newbery Medal, το μυθιστόρημα επιστημονικής φαντασίας είναι ένα επικό παραμύθι ενηλικίωσης για ανήλικους αναγνώστες, οι οποίοι ταξιδεύουν στο «Προτεκτοράτο», έναν σκοτεινό κόσμο, όπου θα έρθουν αντιμέτωποι με τη μαγεία, την καλοσύνη και την περιπέτεια. Και όλοι αναμένουμε την ταινία, καθώς το 2016 η Fox Animation αγόρασε τα κινηματογραφικά δικαιώματα και ανέθεσε στον Carlos Saldanha («Ice Age», «Rio») να το σκηνοθετήσει.



ΜΠΑΝΤΑΟΥΙ – ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΗΜΟ

Του Μοκέντ Αλτράντ, μετάφραση: Τίνα Πλυτά, εκδ. Καλέντι

Ο Μαγιούφ είναι ένας νεαρός Βεδουίνος (Μπανταουί) της ερήμου, ο οποίος με τόλμη και θέληση θα εναντιωθεί στη μοίρα της φυλής του, θα πάει στο σχολείο και θα διακριθεί, εκπληρώνοντας το όνειρό του μακριά από την πατρίδα του. Όσοπου το ποτάμι της μνήμης θα τον γυρίσει πίσω... Βασισμένο στην αληθινή ιστορία του συγγραφέα, το βιβλίο βραβεύτηκε με το Plum'Adely και προτείνεται ως εφηβικό ανάγνωσμα στα γαλλικά και αγγλικά σχολεία.



Τώρα και τα πιο δύσκολα παιδιά θα λατρεύουν 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 ιχθυελαίου, των φυσικών ωμέγα-3 και της φυσικής βιταμίνης D3.

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 αποτελούν την ιδανική επιλογή.

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

*Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή



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



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

ΚΑΡΜΕΝ ΡΟΥΤΓΕΡΗ

Η ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΤΗΣ ΠΑΕΙ ΠΟΛΥ

«Φεύγω πετώντας μετά από κάθε μας παράσταση».

Κλείσατε 24 χρόνια δημιουργίας στο παιδικό θέατρο. Τι σας έφερε στο παιδικό κοινό;
Η μεγάλη αγάπη που έχω στα παιδιά όλου του κόσμου και... στα παιδιά μου, που δεν τους αρκούσε να παίζουν απλώς στη γειτονιά. Σκέφτηκα, λοιπόν, να φτιάξω μια θεατρική ομάδα, για να περνάμε όλοι καλά τα Σαββατοκύριακα – τα παιδιά μου, οι φίλοι τους, αλλά κι εγώ. Μάζεψα 30 παιδιά και ξεκίνησα να γράφω και να σκηνοθετώ· έτσι, ξαφνικά ανακάλυψα έναν εαυτό που δεν ήξερα ότι έχω. Όλοι μαζί δημιουργήσαμε τους «Ρακοσυλλέκτες», τη θεατρική μας ομάδα. Η κόρη μου (σ.σ. Χριστίνα Κολουμπή), που ήταν τότε 10 χρονών και σήμερα είναι βασικό στέλεχος της Παιδικής Σκηνής «Κάρμεν Ρουγγέρη», βοηθούσε από τότε στην κατασκευή των σκηνικών.

Οι περισσότερες παραστάσεις σας είναι sold out. Πού το αποδίδετε;

Στον σεβασμό μας για τα παιδιά. Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι τα λόγια του μεγάλου Ρώσου σκηνοθέτη Κονσταντίν Στανισλάφσκι: «Στο θέατρο για παιδιά οι ηθοποιοί πρέπει να παίζουν όπως και στο θέατρο για μεγάλους. Με μία διαφορά: πρέπει να παίζουν λίγο καλύτερα!!!».

Περιγράψτε το θέατρο ως «σχολείο της ζωής».

Ναι. Ένα σχολείο που μπορεί να διδάξει και να μιλήσει με εύληπτο τρόπο για τις αξίες της ζωής. Μέσα από τον μαγικό του κόσμο προσφέρει εικόνες, ακούσματα, μηνύματα και νοήματα, που το παιδί θα τα πάρει μαζί του φεύγοντας, και σίγουρα κάτι θα αφήσουν στην ψυχούλα του.

Με τις παραστάσεις μας είναι σαν να ποτίζουμε δεντράκια, που θα θεριέψουν και θα γίνουν μια μέρα περήφανα και στέρεα ριζωμένα δέντρα. Έτσι, μπορούν να γίνουν κατασταλαγμένα άτομα. Άτομα που μέσα από το θέατρο θα μάθουν τι τους επιφυλάσσει η ζωή και πώς να την αντιμετωπίσουν... Και βέβαια, πάντα με ενδιαφέρει τα έργα που ανεβάζουμε να έχουν μέσα τους κρυμμένους θησαυρούς.

**ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΘΕΑΤΡΟ,
ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΑ**

Όχι μόνο στη σκηνή, αλλά και στις βιβλιοθήκες κυκλοφορούν τα έργα της Κάρμεν Ρουγγέρη. Τα πιο πρόσφατα, η «Αργοναυτική Εκστρατεία» και «Το βαλς με τα παραμύθια», από τις εκδόσεις Κάρμινα.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε:

www.karmenrouggeri.gr

και το ηλεκτρονικό κατάστημα της σελίδας:

www.karmenrouggeri.gr/el/eshop/



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 μαμές
- 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 διεξήχθη 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 μαμές

Η ΚΑΡΜΕΝ... ΕΠΙ ΤΟ ΕΡΓΟΝ

Δύο δημοφιλείς παραστάσεις και μία θεατρική παραγωγή για καλό σκοπό, που βρίσκεται στα σκαριά, σηματοδοτούν τον φετινό λαμπρό χειμώνα της Κάρμεν Ρουγγέρη.



ΑΡΓΟΝΑΥΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ

Η μυθολογία βάζει σε περιπέτειες όχι μόνο τον Ιάσονα και τους Αργοναύτες, αλλά και τους μικρούς θεατές που παρακολουθούν με αγωνία το αρχαίο παραμύθι: τη γέννηση του Ιάσονα και το μεγαλωμά του δίπλα στον Κένταυρο Χείρωνα στα βουνά του Πηλίου, την απόφασή του να πάρει το χρυσόμαλλο δέρας, το ταξίδι με την «Αργώ» και τους Αργοναύτες, και τον επεισοδιακό του γυρισμό στην πατρίδα.

ΙΔΡΥΜΑ ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΚΑΚΟΪΩΑΝΝΗΣ
Πειραιώς 206, Ταύρος.
Τηλ.: 210 3418550, 210 3418579 (www.mcf.gr)
Κυριακή: 11.30 & 15.30.
Εισιτήρια: Γενική είσοδος 12, ειδικές τιμές από 8.
Διάρκεια παράστασης: 2 ώρες (με διάλειμμα).



ΤΟ ΒΑΛΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ

Η Κάρμεν Ρουγγέρη και οι συνεργάτες της συστήνουν στα παιδιά τον πατέρα του βαλς, Γιόχαν Στράους.
«Η μουσική του είναι μαγική και τόσο παραμυθένια, που πιστεύουμε ότι θα μπορούσε να "ντύσει" όχι ένα, όχι δύο, αλλά πολλά παραμύθια. Αυτό κάναμε λοιπόν και δημιουργήσαμε την καινούργια μας παράσταση» εξηγεί η κυρία Ρουγγέρη και επιλέγει να δραματοποιήσει ιστορίες που αναδεικνύουν τις μεγάλες αξίες της ζωής.

ΘΕΑΤΡΟ ΚΙΒΩΤΟΣ
Πειραιώς 115.
Τηλ.: 210 3417000.
Κυριακή: 11.15 & 15.00.
Εισιτήρια: Γενική είσοδος 12, ειδικές τιμές από 8.
Διάρκεια παράστασης: 2 ώρες (με διάλειμμα).

ΟΤΑΝ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΑΡΑΜΥΘΙ

Πρόκειται για μια ξεχωριστή θεατρική παράσταση, που το κείμενό της έγραψε η Κάρμεν Ρουγγέρη, προκειμένου να γνωρίσει τον κύριο Διαβήτη τύπου 1 στα παιδιά, αλλά και στο κοινό. Ο κύριος Διαβήτης, αποκτώντας παραμυθένια όψη, θα μας ταξιδέψει στο βασίλειο του σώματος. Θα εξηγήσει την παρουσία του και θα δώσει πολλές χρήσιμες πληροφορίες, απομυθοποιώντας τη μέχρι σήμερα αντίληψη που έχει ο κόσμος γι' αυτόν. Τέλος, με τον τρόπο του θα αποδείξει ότι μπορεί να συνυπάρχει αρμονικά στη ζωή του ατόμου που πάσχει από ΣΔΤ1, κρατώντας του συντροφιά. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό: θα ακολουθήσει ένα μαγικό παραμύθι.

Αναμένεται στο Θέατρο Κιβώτος για δύο μόνο παραστάσεις.
ΘΕΑΤΡΟ ΚΙΒΩΤΟΣ
Πειραιώς 115.
Τηλ.: 210 3417000.
Κυριακή: 11.15 & 15.00.

σιρόπι Octonion καθαρίζει... με το βήχα kids



Με Άρωμα Ελλάδας
...από την συνταγή μέχρι την παραγωγή του



**Αλθαία, Μάραθος, Φραγκοστάφυλο,
Μέλι Ακακίας, Βιταμίνη C**

Φυτικό προϊόν

- ➊ Ανακουφίζει από τα συμπτώματα του κρυολογήματος: βήχας, καταρροή, ερεθισμένος λαιμός
- ➋ Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού
- ➌ Κατάλληλο για παιδιά από 3 ετών και άνω
- ➍ Ευχάριστη γεύση φράουλας

με Vit C
165 mg
ημερησίως

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή αλλά την συμπληρώνουν.
Αρ. γνωστοποίησης ΕΟΦ: Octonion: 56725/31-7-2012, Octonion Kids: 56728/31-7-2012.
Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας.

Ελαιών 54, 14564 Κηφισιά, Αθήνα, τηλ.: 210 3506000, fax: 210 8079888, e-mail: info@medicalpq.gr, www.medicalpq.gr

Medical
Pharmaquality

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Κλείστε θέσεις για τις πιο ενδιαφέρουσες παραστάσεις της σεζόν, κατάλληλες και για ενήλικες.



Ο ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ ΚΙ Ο ΦΤΩΧΟΣ

Το Μικρό Εθνικό εγκαινιάζει το νέο του «σπίτι», το ανακαινισμένο ισόγειο του θεάτρου REX, με τη συναρπαστική περιπέτεια του Μαρκ Τουέν «Ο πρίγκιπας κι ο φτωχός». Η Σοφία Βγενοπούλου σκηνοθετεί τον δεκαπενταμελή θίασο και στίνει το αγαπημένο παραμύθι με ζωντανή μουσική και γοργές εναλλαγές δράσης. Η διασκευή είναι της καταξιωμένης Αγγλίδας συγγραφέα Τζέμα Κένεντι, η οποία γνωρίζει στο κοινό μια τολμηρή, επίκαιρη, αλλά και ξεκαρδιστική εκδοχή της διάσημης ιστορίας.

ΜΙΚΡΟ ΕΘΝΙΚΟ (ΙΣΟΓΕΙΟ REX)

Πανεπιστημίου 48.

Τηλ.: 210 3301881-210 3305074.

Σάββατο: 17.00, Κυριακή: 12.30 & 16.00.

Πληροφορίες παραστάσεων: 210 5288173.

Εισιτήρια: 10 ενήλικες, 7 παιδικό. Β' εξώστης 5 (ενιαίο). Οικογενειακό πακέτο: 2 γονείς/συνοδοί και 2 παιδιά 32, 2 γονείς/συνοδοί και 1 παιδί 25.

Ώρες λειτουργίας ταμείων κυρίου Rex:

Τρίτη 09.00-16.30, Τετάρτη-Κυριακή 9.00-21.30.



ΤΟ ΣΚΛΑΒΙ

Η Ξένια Καλογεροπούλου παρουσιάζει το βραβευμένο έργο της 18 χρόνια μετά την πρώτη του παράσταση, σε συν-σκηνοθεσία Θωμά Μοσχόπουλου και Σοφίας Πάσχου. Βασισμένο στο ομώνυμο σιμιακό παραμύθι, μιλάει για δύο παιδιά που γεννιούνται από τον ίδιο πατέρα, τον βασιλιά του κράτους. Ο ένας είναι νόμιμος διάδοχος, ως γιος της βασίλισσας, και ο άλλος το παιδί μιας σκλάβας. Τα δύο παιδιά, παρά την κοινωνική διαφορά, μεγαλώνουν μαζί αγαπημένα, ώσπου αγαπούν την ίδια γυναίκα...

ΘΕΑΤΡΟ ΠΟΡΤΑ

Μεσογείων 59.

Τηλ.: 210 7711333, 210 7780518,

www.porta-theatre.gr

Κυριακή: 11.00 & 15.00.

Διάρκεια παράστασης: 105 λεπτά (με διάλειμμα).

Εισιτήρια: Γενική είσοδος: 10. Ανέργων, άνω των 65, ομαδικό (άνω των 10 ατόμων): 8.



Η ΤΡΑΜΠΑΛΑ

Η «Τραμπάλα», του Στιούαρτ Μέλτον, είναι ένα κοινωνικό έργο που απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας από 2 ετών. Η Σοφία Πάσχου, σκηνοθέτις της παράστασης, περιγράφει στη γλώσσα των λιλιπούτειων θεατών τις πολύ μεγάλες αγωνίες των νηπίων. Χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματος και τους κώδικες των παιδιών, μιλάει για την πρώτη φίλια, για τη συνεργασία και το παιχνίδι, για το μοίρασμα, αλλά και για τον θυμό, την αδικία, τον τσακωμό, την υποχώρηση και τη συγχώρεση.

ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

ΘΕΑΤΡΟ ΡΕΞ - ΙΣΟΓΕΙΟ

ΠΑΙΔΙΚΗ / ΕΦΗΒΙΚΗ ΣΚΗΝΗ

Πανεπιστημίου 48.

Τηλ.: 210 3301881.

Εισιτήρια: Ενήλικες 10, παιδιά 7, ΑΜΕΑ + Συνοδός 5 το άτομο. Οικογενειακό πακέτο - ισχύει για τις Κυριακές: 2 γονείς/συνοδοί και 2 παιδιά 32, 2 γονείς/συνοδοί και 1 παιδί 25.

Σάββατο: 15.00 και Κυριακή: 10.00.

Διάρκεια: 45 λεπτά.

Έως 3/2.



ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΟΜΙΛΟΥ ΟΤΕ ΘΑ ΖΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ!

Στα νέα εκπαιδευτικά προγράμματα στο Μουσείο Τηλεπικοινωνιών του Ομίλου ΟΤΕ για σχολικές ομάδες και οικογένειες, οι επισκέπτες θα βιώσουν την επικοινωνία με τη δύναμη της τεχνολογίας!

Σε έναν ολοκαίνουριο εκθεσιακό χώρο, οι επισκέπτες θα έρθουν σε επαφή με τις νέες τεχνολογίες Augmented (AR) και Virtual (VR) Reality, για να γνωρίσουν την



ιστορία των τηλεπικοινωνιών και να μάθουν για την εξέλιξη της επικοινωνίας και της τεχνολογίας. Στα εκπαιδευτικά προγράμματα περιλαμβάνονται εικαστικά και τεχνολογικά εργαστήρια, θεατρικό παιχνίδι, θεατρικές παραστάσεις, ενημέρωση για την ασφάλεια στο Διαδίκτυο, ρομποτική και διαδραστικές ξεναγήσεις. Ειδικά στα προγράμματα για οικογένειες, οι επισκέπτες θα συμμετάσχουν με όλες τους τις αισθήσεις σε δράσεις Mixed Realities και θα εμπλακούν σε ένα «παιχνίδι μυστηρίου», ενώ στα εικαστικά και τεχνολογικά εργαστήρια θα κάνουν με τα tablets του Μουσείου τον πιο γρήγορο «γύρο των μουσείων του κόσμου», σε 90 μόνο λεπτά! Και όχι μόνο... Θα σπάσουν κώδικες, θα δουν έναν δορυφόρο, θα αγγίξουν οπτικές ίνες και θα γίνουν για μία ημέρα εναερίτες! Και το καλύτερο; Η συμμετοχή σε όλα τα προγράμματα είναι δωρεάν!

**Κάντε την κράτησή σας ηλεκτρονικά: www.otegroupmuseum.gr
Ακολουθήστε το Μουσείο και στο Instagram ([otegroupmuseum](https://www.instagram.com/otegroupmuseum))
και πάρτε μια γεύση από την πιο διαδραστική εμπειρία της επικοινωνίας!**

Πρωτέως 25, Ν. Κηφισιά, τηλ.: 210 6201899,999, www.otegroupmuseum.gr, otegroup-museum@ote.gr

Ο ΓΥΡΟΣ ΤΩΝ ΜΟΥΣΕΙΩΝ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΣΕ 90 ΛΕΠΤΑ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ!

13 & 27 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2019

7 & 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019

6-9 ετών (ώρα: 11.00-12.30) / 9-13

ετών (ώρα: 13.00-14.30).

Tablets, περιέργεια, και ο γύρος των Μουσείων του κόσμου ξεκινά! Μικροί και μεγάλοι θα σερφάρουμε στις ψηφιακές συλλογές άλλων Μουσείων του κόσμου και θα δημιουργήσουμε το δικό μας κολάζ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ

13 & 27 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2019

7 & 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019

7-12 ετών (ώρα: 10.00-11.00).

Μια συναρπαστική ψυχαγωγική εμπειρία, στην οποία τα παιδιά θα κατασκευάσουν ένα ρομποτικό μοντέλο, το οποίο θα βάλουν σε λειτουργία σε πραγματικό χρόνο!

MYSTERY MUSEUM... ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΥΣΤΗΡΙΟΥ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ!

10 & 24 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019

7-12 ετών (ώρες: 10.00-11.30, 12.00-13.30 & 13.30-15.00).

Μέσα από έναν augmented reality φωτογραφικό θάλαμο, VR μάσκες, tablets, γρίφους και κρυμμένα μηνύματα, τα παιδιά θα ταξιδέψουν στον χρόνο, μαθαίνοντας για την εξέλιξη της επικοινωνίας από την αρχαιότητα έως τους δορυφόρους!

ΓΙΝΕ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΕΝΑΕΡΙΤΗΣ ΚΑΙ ΑΝΕΒΑ ΨΗΛΑ!

10 & 31 ΜΑΡΤΙΟΥ 2019

6-8 ετών (ώρα: 10.30-12.00) /

Έφηβοι και ενήλικες (ώρα: 12.00-13.30) / 9-14 ετών (ώρα: 14.00-15.30).

Τα παιδιά «ανεβαίνουν» ψηλά στους πυλώνες, παρατηρούν τον εξοπλισμό, ακούν άγνωστες ιστορίες των τηλεπικοινωνιών και ανακαλύπτουν το δύσκολο έργο των εναερίτων.

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Μάθε, παιδί μου, γράμματα και... τέχνες, αλλά και διαχείριση συναισθημάτων, στα μουσεία και στα πολιτιστικά κέντρα της πόλης.

ΖΩΓΡΑΦΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ



Στο «Παιδί και Τέχνη», το μικρό σχολείο των τεχνών που έχουν στήσει οι Μορφές Έκφρασης, τα παιδιά εκφράζονται μέσω της τέχνης. Κινητά, ταμπλέτες και λοιπά ηλεκτρονικά απενεργοποιούνται και, στη δράση «Ζωγραφικά Παιχνίδια», οι μικροί Πικάσο κάνουν τη ζωγραφική παιχνίδι. (Και οι γονείς καμαρώνουν!)

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗ – ΘΕΑΤΡΟ ΜΟΡΦΕΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ
Αλκμήνης 13, Κ. Πετράλωνα.
Τηλ.: 210 3464903, 210 3464002.
Πληροφορίες: www.morfesekfrasis.gr
Κάθε Τετάρτη: 17.30-19.00.
Για παιδιά 8-11 ετών.

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΞΥΠΝΗΜΑ

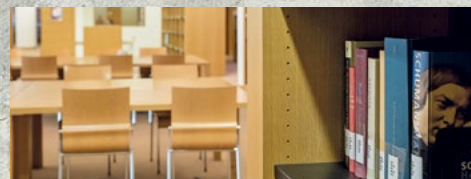


Στο Μουσείο Ελληνικής Παιδικής Τέχνης Κυριακή σημαίνει βόλτα στην Πλάκα και ραντεβού με χαρισματικούς δημιουργούς και εκπροσώπους των γραμμάτων και των τεχνών. Το πρόγραμμα διαρκεί έως τον Ιούνιο του 2019, ενώ για τον μήνα Ιανουάριο προγραμματίζονται:

- Κυριακή 13/1/2019: Με τον συγγραφέα παιδικών βιβλίων Βαγγέλη Ηλιόπουλο.
- Κυριακή 20/1/2019: Με τον ζωγράφο Αλέκο Κυραρίνη.
- Κυριακή 27/1/2019: Με την εικαστικό Πένυ Χονδρογιάννη.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
Κόδρου 9 (προέκταση της οδού Βουλής), Πλάκα.
Τηλ.: 210 3312621, 210 3312750.
www.childrensartmuseum.gr
Κόστος συμμετοχής: 12 ευρώ. Έκπτωση 10% σε αδέρφια.
Όλα τα υλικά παρέχονται από το μουσείο.

Η ΓΚΡΙΝΙΑ ΕΜΠΝΕΕΙ!



Τη ζητάει η γκρίνια κάθε φορά που μιλάει; «Η Γκρίνια μέσα από ένα παραμύθι!» στο εργαστήριο του Μουσείου Συναισθημάτων, που μπορεί να δώσει τις απαντήσεις σε μικρούς και μεγάλους.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ
Καρατζά 7, Φιλοπάπου.
Τηλ.: 210 9218329.
Σάββατα 12 και 19 Ιανουαρίου: 13.00-14.00.
Είσοδος εργαστηρίου: 8 ευρώ (στην τιμή των εργαστηρίων προσφέρεται και η είσοδος στην έκθεση του μουσείου).

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ (ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ)!

ΑΡΧΑΙΩΝ ΤΟΠΟΙ

Επισκεφθείτε με τα παιδιά σας δύο σημαντικά μουσεία της Αττικής, για να θαυμάσετε τα μοναδικά τους εκθέματα και να γνωρίσετε την ιστορία τους.

> ΣΤΟ ΙΕΡΟ ΤΗΣ ΒΡΑΥΡΩΝΙΑΣ ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΒΡΑΥΡΩΝΑΣ

Μαρκόπουλο Μεσογείων, Βραυρώνα. Τηλ.: 22990 27020.

Είσοδος: Ολόκληρο 6 ευρώ, μειωμένο 3 ευρώ (ισχύει για το Αρχαιολογικό Μουσείο Βραυρώνας και τον αρχαιολογικό χώρο Βραυρώνας).

Η μειωμένη τιμή ισχύει για όλους τους επισκέπτες κατά το διάστημα από 1η Νοεμβρίου έως 31η Μαρτίου εκάστου έτους.

Ημέρες και ώρες λειτουργίας: Τρίτη-Κυριακή 08.00-15.00.

Σε απόσταση αναπνοής από τον αρχαιολογικό χώρο του Ιερού της Βραυρωνίας Αρτέμιδος, ενός από τα σημαντικότερα αρχαία ιερά της Αττικής, βρίσκεται το Αρχαιολογικό Μουσείο Βραυρώνας, που φιλοξενεί πλούσια και ποικίλα ευρήματα από την ανασκαφή του ιερού της Βραυρώνας, καθώς και αρχαιότητες από την ευρύτερη περιοχή της Μεσογαίας. Στη μόνιμη αυτή έκθεση, τα εκθέματα προβάλλονται σύμφωνα με τις σύγχρονες μουσειολογικές και μουσειογραφικές μεθόδους, προκειμένου το κοινό να κατανοήσει αλλά και να θαυμάσει την ιστορία της Βραυρώνας (προϊστορικοί οικισμοί και αρχαίος δήμος Φιλαϊδών), τα μνημεία του ιερού της Αρτέμιδος και της ευρύτερης περιοχής της Βραυρώνας, τις παραδόσεις που σχετίζονται με την ίδρυση του ιερού, τη λατρεία και τις ιδιότητες της θεάς, καθώς και την ιστορία της Μεσογαίας. Στο μουσείο στεγάζονται επίσης οι αποθήκες φύλαξης των αρχαιοτήτων και τα εργαστήρια συντήρησης μετάλλινων, κεραμικών και λίθινων ευρημάτων.

> ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΤΟ ΛΑΥΡΙΟ

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΛΑΥΡΙΟΥ

Ανδρέα Κορδέλλα 1, Λαύριο. Τηλ: 22920 22817.

Είσοδος: Ολόκληρο 2 ευρώ, μειωμένο 1 ευρώ.

Η μειωμένη τιμή ισχύει για όλους τους επισκέπτες κατά το διάστημα από 1η Νοεμβρίου έως 31η Μαρτίου εκάστου έτους. Τρίτη-Κυριακή 08.00-15.00.

Ημέρες και ώρες λειτουργίας: Τρίτη-Κυριακή 08.00-15.00.

Περνώντας το κατώφλι του Αρχαιολογικού Μουσείου Λαυρίου, οι επισκέπτες θα γνωρίσουν την ιστορία των αρχαίων δήμων της Λαυρεωτικής, από τη Νεολιθική έως την Παλαιοχριστιανική περίοδο. Μέσα από τα εκθέματα (εργαλεία, αγγεία, λίθινα κοσμήματα κ.ά.) μαθαίνουν την ιστορία των μεταλλευτικών και μεταλλουργικών δραστηριοτήτων της περιοχής. Στη μνήμη όμως των παιδιών θα χαραχτούν το χρωματιστό πρωτοχριστιανικό μωσαϊκό και η εντυπωσιακή ζωφόρος του Ναού του Σουνίου.

Παιδοψυχιατρική
Αξιολόγηση

Λογοθεραπεία

Συμβουλευτική

Λαμία

Μαθησιακές
Δυσκολίες

Ψυχοθεραπεία

Εργοθεραπεία

Αμφίκλεια

Ειδική
Διαπαιδαγώγηση

Καρπενήσι

Αταλάντη



Κέντρο Διάγνωσης & Θεραπείας
ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ

ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ

Τηλ. 22310 66103 - 6932 065658

Υπεύθυνος

Παναγιώτης Παπαδήμας
Γυν. Ειδικής Αγωγής Msc, MEd



Η Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας – Νεανικού Διαβήτη και Διευθύντρια σήμερα της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών μένει Ελλάδα, κι έχει τους λόγους της.

Χριστίνα Κανακά-Gantenbein

Ο ΜΙΚΡΟΣ ΑΣΘΕΝΗΣ ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ

Στην **Ελένη Ξενάκη**

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΒΑΘΙΑ ΕΛΛΗΝΑΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΜΙΑ ΛΑΜΠΡΗ ΚΑΡΙΕΡΑ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΤΡΙΔΑ, προκειμένου να προσφέρεις τις υπηρεσίες σου. Η γυναίκα που κρατά εδώ και λίγες εβδομάδες το τιμόνι της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών μένει Ελλάδα πεισματικά και καταπάνεται με τα δύσκολα.

Ποιες είναι οι προκλήσεις και ποιο το όραμά σας από τη νέα σας, ιδιαίτερα απαιτητική θέση;

Η μεγάλη πρόκληση στην Κλινική μας είναι να συνδυαστεί η άρτια εκπαίδευση του φοιτητή και του ειδικευόμενου γιατρού με τη βέλτιστη περίθαλψη του άρρωστου παιδιού. Έχουμε χρέος να επιμορφώσουμε τους γιατρούς μας, αξιοποιώντας την παλιά γενιά παιδιάτρων, αυτούς τους εξαιρετικούς επιστήμονες της Κλινικής μας. Να μη χάσουμε τους «συνδετικούς» μας κρίκους, τους επιστήμονές μας οι οποίοι τελειώνοντας τη θητεία τους φεύγουν, την ώρα που δεν υπάρχουν νέοι γιατροί, για να πάρουν τη σκυτάλη. Οι άνθρωποι που εργάζονται σήμερα στα Νοσοκομεία Παίδων είναι πηγή γνώσης και ανήκουν σε μια γενιά επιστημόνων που θέλει να προσφέρει και να εκπαιδεύσει. Ονειρεύομαι λοιπόν να έρθει η στιγμή που

θα είναι τιμή και χαρά για τους ειδικευόμενους να εξασφαλίσουν μία θέση στην Κλινική μας, για να μάθουν να σκέφτονται επιστημονικά και προς όφελος του ασθενούς. Να μάθουν να ενημερώνονται, αλλά και να συμμετέχουν και οι ίδιοι στη δημιουργία της νέας γνώσης. Εξίσου σημαντική θεωρώ και την εκπαίδευσή τους σε θέματα συμπεριφοράς απέναντι στους ασθενείς και στους οικείους τους. Να μάθουν να απευθύνονται με ευγένεια στη μητέρα και με σεβασμό στο παιδί. Στη Βέρνη οι καθηγητές μας μας έλεγαν: «Από τη στιγμή που θα πάρετε το νεογνό στα χέρια σας, πρέπει να του μιλήσετε με σεβασμό». Στα σχέδιά μας είναι και η εκπαίδευση της μητέρας, καθώς το ίδιο της το σώμα είναι η βάση της υγείας του παιδιού της, ακόμη και από τον τρόπο που θα γεννήσει ή από την επιλογή της να θηλάσει. Ως Κλινική, θα στηρίξουμε τον φυσιολογικό τοκετό και τον θηλασμό, εκπαιδεύοντας τις μητέρες και στηρίζοντάς τες, ώστε να έχουν θετική στάση απέναντι και στον φυσιολογικό τοκετό και στον θηλασμό. Η μητέρα είναι συνείδηση, είναι δόσιμο. Είναι «εμείς», και όχι «εγώ». Αν κλονιστεί η μητέρα, κλονίζεται και το παιδί. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα παραμελήσουμε την έρευνα. Τη θέλουμε την έρευνα. Με τον καθηγητή κ. Χρούσο εκτοξευτήκαμε ερευνητικά, και αυτό πρέπει

να συνεχιστεί. Επιθυμώ η Κλινική μας να έχει ευρωπαϊκή και διεθνή κατεύθυνση. Δεν είναι δυνατόν να είμαστε μόνο made in Greece. Σηκώνουμε μανίκια, λοιπόν. Όλη η ομάδα. Ευτυχώς, χάρη στις χορηγίες, δεν έχουμε στον νου μας και τις υποδομές, οι οποίες είναι εξαιρετικές. Οι άθλιες συνθήκες νοσηλείας ανήκουν πλέον στο παρελθόν.

Επάγγελμα ιατρός. Αν κοιτάξετε πίσω στον χρόνο, θα επλέγατε κάτι άλλο;

Όχι. Ήταν θέμα περιβάλλοντος, γονιδίων, προσωπικότητας. Οι γονείς μου –και οι δύο γιατροί–, παρότι δεν με πίεσαν ποτέ να δώσω στην Ιατρική Σχολή, μου εμφύσησαν, όπως και στα αδέρφια μου, την αγάπη της προσφοράς. Ήταν λοιπόν τόση η λαχτάρα μου να προσφέρω μέσα από την επιστήμη, που, όταν έδωσα εξετάσεις στην Ιατρική Αθηνών, πέρασα πρώτη και τελείωσα τη Σχολή αριστούχος.

Αποκτήσατε την ειδικότητά σας στο εξωτερικό και εργαστήκατε για πολλά χρόνια εκτός Ελλάδας. Τι σκέφτεστε για τους συναδέλφους σας που η κρίση τούς οδηγεί για εργασία στο εξωτερικό;

Τους καταλαβαίνω. Και τα δικά μου παιδιά σήμερα βρίσκονται στο εξωτερικό. Σε κάθε νέο επιστήμονα λέω: «Βγες, για να διευρύνεις το πνεύμα σου, να δεις άλλους επιστήμονες, άλλες πρακτικές, άλλα συστήματα». Πριν εγκατασταθώ οικογενειακώς στην Ελβετία, όπου εργάστηκα για πολλά χρόνια, ήμουν υπότροφος στη Γερμανία, για την ειδικότητα της Παιδιατρικής. Ήρθα σε επαφή με άλλες απόψεις, ιδέες και τρόπους αντιμετώπισης περιστατικών. Έτσι, ωριμάζουμε ως γιατροί και αποκτούμε κριτική ικανότητα. Το θυμίζω διαρκώς στους ειδικευόμενούς μου στην Κλινική: «Ανοίξτε το μυαλό σας, βγείτε έξω, μάθετε να ασκείτε την Evidence-Based Medicine (Τεκμηριωμένη Ιατρική)». Από την άλλη, θλίβομαι βλέποντας την Ελλάδα να χάνει τους επιστήμονές της. Αλλά πιστεύω ότι ένα μεγάλο ποσοστό θα επιστρέψει. Ο νόστος μάς τραβάει πίσω. Ο Έλληνας είναι Οδυσσέας, έχει την τάση να γυρίσει στην Ιθάκη του.

Αφήσατε μια λαμπρή καριέρα στην Ελβετία και επιστρέψατε στην Ελλάδα – ευτυχώς στις καλές εποχές. Μετανιώσατε;

Γύρισα στο τέλος του 1996. Ήθελα να προσφέρω στη χώρα μου. Ομολογώ όμως ότι επιστρέφοντας βρήκα μια άλλη Ελλάδα από αυτήν που είχα αφήσει. Μια κοινωνία αλλοιωμένη από το life-style, από την επικράτηση του «φαίνεσθαι» στη ζωή των Ελλήνων. Και αυτή την επιφανειακή θεώρηση των πραγμάτων τη συναντώ συχνά.

Ως παιδοενδοκρινολόγος, για παράδειγμα, έρχομαι αντιμέτωπη με γονείς που θα έκαναν τα πάντα για να πάρει το παιδί τους δύο πόντους παραπάνω ύψος, την ίδια ώρα που στο διπλανό κτίριο, στο «Ελπίδα», μικρά παιδιά υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία. Έχουμε χάσει τις προτεραιότητες.



Οι νοσοκομειακοί γιατροί ζείτε καθημερινά τον πόνο, και ακόμη περισσότερο οι γιατροί των παιδιατρικών νοσοκομείων, όπου οι ασθενείς είναι μικρά παιδιά. Πόσο σας επηρεάζει αυτό στη ζωή σας;

Οι νοσοκομειακοί γιατροί έχουμε, καλώς ή κακώς, το χρέος να αναλάβουμε το βαρύ περιστατικό, να νιώσουμε αγωνία για την έκβασή του και αρκετές φορές να είμαστε αυτοί που πρώτοι θα διαγνώσουμε μια δύσκολη νόσο. Μερικές φορές επηρεαζόμαστε δραματικά, ακόμη και άνθρωποι της γενιάς μου, που εργαζόμαστε μια ολόκληρη ζωή με παιδιατρικούς ασθενείς. Υπάρχουν τόσες ανθρώπινες ιστορίες πίσω από μια διάγνωση. Μελετώντας περιστατικά στις σελίδες των επιστημονικών συγγραμμάτων, συναντάει κανείς αριθμούς, στατιστικές. Όταν όμως το περιστατικό είναι δικό σου, παύει να είναι ένας αριθμός. Και τότε καταλαβαίνεις ότι η στατιστική αφορά αποκλειστικά και μόνο την επιδημιολογία και ότι, όταν ένα μικρό παιδί μπροστά σου έχει λευχαιμία, πρέπει να παλέψεις για να ανήκει στο μεγάλο ποσοστό επιβίωσης, και όχι στο μικρό ποσοστό που τελικά δεν θα τα καταφέρει.

ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΟ

Ποιος είναι ο ρόλος του παιδίατρου σήμερα;

Είναι ο δικηγόρος του παιδιού και βάζει τα πράγματα στην τάξη για την ομοιοστασία του παιδιού, για την ισορροπία του, ψυχική και σωματική. Είναι ο «οικογενειακός» γιατρός, κατά κάποιον τρόπο. Βρίσκεται αναγκαστικά στο πλάι και του ζευγαριού, που έχει

συμβαίνουν. Γίνονται οι διαιτολόγοι του παιδιού τους, οι φροντιστές του. Αφροσιώνονται τόσο πολύ στο πάσχον παιδί, που μερικές φορές συμβαίνει να «παραμελούν» τα άλλα τους παιδιά. «Μακάρι να είχα εγώ διαβήτη, να με αγαπάνε κι εμένα έτσι» μου είπε μια φορά το αδερφάκι ενός ασθενούς μου. Δύσκολες καταστάσεις.



να αντιμετωπίσει εντάσεις, οικονομικά προβλήματα, ακόμη και διαζύγιο.

Οι γονείς των οποίων τα παιδιά πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως ο διαβήτης τύπου 1, ο νεανικός διαβήτης, είναι πιο βεβαρημένοι.

Όλα τα χρόνια νοσήματα κλονίζουν τη συζυγική σχέση, γι' αυτό και δεν είναι τυχαίο ότι στις περισσότερες περιπτώσεις ο πατέρας «εγκαταλείπει» και μένει μόνη η μαμά με το παιδί. Αυτές οι απώλειες έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην πορεία των μικρών ασθενών, γι' αυτό είναι σημαντικό να συμβουλευόμαστε τους γονείς, να τους στηρίζουμε. Προσπαθούμε να τους απομακρύνουμε από τα στάδια της άρνησης και του θυμού, τα συναισθήματα που τους κυριεύουν στην είδηση ότι το παιδί τους είναι διαβητικό, να τους οδηγήσουμε στην αποδοχή, προκειμένου να συνεργαστούν καλά για την καλή πορεία του παιδιού τους. Οι γονείς των διαβητικών παιδιών εκπαιδεύονται σκληρά, για να μπορούν να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις, όπως οι υπογλυκαιμίες, που δυστυχώς

Γι' αυτό έχει σημασία να ξέρει κανείς τι πέρασε ο γονιός και να τον στηρίζει. Πρέπει να δίνουμε δύναμη στα παιδιά, αλλά και στους γονείς τους. Το μήνυμα που πρέπει να τους περάσουμε είναι: «Κοιτάμε μπροστά».

Τι θα συμβουλευάτε τον σημερινό γονιό;

Όσο είναι μικρό το παιδί, δώσε του ρίζες, για να ξέρει πού ανήκει. Όταν μεγαλώσει, δώσε του φτερά. Κι όλα αυτά με πολλή αγάπη. Δεν κακομαθαίνουμε τα παιδιά με την αγάπη. Η καλοσύνη και η αγάπη φέρνουν καλοσύνη και αγάπη.

Τι σας έχει διδάξει η ζωή;

Να εκτιμώ τα πιο απλά αλλά ουσιαστικά πράγματα, όπως μια νύχτα με πανσέληνο, την ανατολή του ήλιου, τα λογοτεχνικά μου αναγνώσματα, που τα έχω εγκαταλείψει εδώ και χρόνια, και ευελπιστώ κάποια στιγμή να τα ξαναρχίσω. Η λογοτεχνία προσφέρει ανάταση ψυχής. «Λίγο ακόμα να σηκωθούμε, λίγο ψηλότερα», για να δανειστώ τους στίχους του Σεφέρη.

ΠΡΩΩΡΟ ΜΩΡΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΚΟ ΘΑΥΜΑ

Από την **Άννα-Βενετία Σκιαθίτου**

Παιδίατρο – Επιμελήτρια Α', ΜΑΦ Νεογνών,
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών



ΠΕΡΙΠΟΥ ΕΝΑ ΣΤΑ ΔΕΚΑ ΜΩΡΑ ΓΕΝΝΙΕ- ΤΑΙ ΠΡΩΩΡΑ,

δηλαδή πριν από τον 9ο μήνα ή την 37η εβδομάδα της εγκυμοσύνης. Τα περισσότερα από τα πρόωρα βρέφη χρειάζονται μεγαλύτερη φροντίδα πριν από την έξοδό τους από το μαιευτήριο, συνήθως σε ειδικές μονάδες νεογνών. Προϋποθέσεις για την έξοδο του νεογνού από τη μονάδα είναι η απόκτηση βάρους μεγαλύτερου από 2 κιλά και ο ικανοποιητικός θηλασμός, με τον οποίο θα κερδίζει 20-30 γρ. βάρος την ημέρα. Το πρόωρο μωρό είναι μικρότερο και πιο ανώριμο συγκριτικά με το τελειόμνηνο και έχει λιγότερο βάρος. Παίρνοντάς το στο σπίτι, έτσι μικροσκοπικό, οι νέοι γονείς νιώθουν άγχος και ανασφάλεια, τόσο για την υγεία του όσο και για τη φροντίδα του. Οι οδηγίες των παιδιατρών της μονάδας, αλλά κυρίως η παρουσία του παιδιάτρου που θα το παρακολουθεί σε τακτική βάση, θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε την αυτοπεποίθηση ενός έμπειρου γονιού.

Η ανάπτυξη

Ακολουθώντας αυτές τις συμβουλές, θα αρχίσετε να βλέπετε το μικροσκοπικό νεογέννητο μωρό σας να μεγαλώνει. Ο ρυθμός ανάπτυξης δεν είναι ίδιος για όλα τα μωρά. Άλλα πρόωρα κάνουν αναπληρωματική αύξηση σε λίγους μήνες και άλλα χρειάζονται δύο ή και περισσότερα χρόνια, για να φτάσουν στην αύξηση που θα είχαν αν είχαν γεννηθεί τελειόμνηνα.

Μέχρι το τέλος του δεύτερου μήνα (χρονολογική ηλικία για τα μεγαλύτερα πρόωρα και διορθωμένη για τα μικρά πρόωρα) το μωρό

ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΚΟ ΘΑΥΜΑ

Η παρουσία του παιδίατρου, που θα παρακολουθεί το πρόωρο μωρό σε τακτική βάση, θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε την αυτοπεποίθηση ενός έμπειρου γονιού.

θα μπορεί να σας αναγνωρίζει και πιθανότατα να σας χαμογελά.

Στον τρίτο μήνα θα στηρίζει καλύτερα το κεφαλάκι του, ενώ στον **τέταρτο μήνα** θα μπορεί να παρακολουθεί ένα αντικείμενο ή ένα παιχνίδι (π.χ. κουδουνίστρα) με τα ματάκια του, ή θα είναι σε θέση να προσπαθήσει, για να το πιάσει με τα χεράκια του.

Μέχρι το τέλος του έκτου μήνα το μωρό θα μπορεί να γελάει, να βγάζει φωνούλες, να πιάνει τα χεράκια του (το ένα με το άλλο), να στηρίζεται στους αγκώνες του (όταν το βάζετε μπρούμυτα) και ίσως να κάθεται με στήριγμα στη ράχη του. Βέβαια, μωρά που γεννήθηκαν πολύ πρόωρα ή όσα αντιμετώπισαν σοβαρά προβλήματα τις πρώτες ημέρες της ζωής τους πιθανόν να μην έχουν την ίδια εξέλιξη σε αυτές τις ηλικίες.



Χρειάζεται όμως υπομονή και παρακολούθηση, γιατί έτσι κι αλλιώς όλα τα μωρά δεν αναπτύσσονται με τον ίδιο ρυθμό. Η εξέλιξη του μωρού σας θα παρακολουθείται, κατά βάση, από τον παιδίατρό του. Παράλληλα, υπάρχει δυνατότητα παρακολούθησης από το ιατρείο της Μονάδας Νεογνών (follow up), καθώς και περαιτέρω συνεργασίας με ειδικούς (οφθαλμίατρος, γαστρεντερολόγος, αναπτυξιολόγος κ.ά.), εξασφαλίζοντας τις περισσότερες δυνατές προϋποθέσεις, ώστε το μικροσκοπικό θαύμα να εξελιχθεί σε ένα πραγματικά θαυμάσιο παιδί.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- > Καλό είναι να θηλάσετε – το μητρικό γάλα είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τα πρόωρα μωρά. Εάν το γάλα σας δεν επαρκεί, το μωρό μπορεί να χρειαστεί συμπλήρωμα ειδικό για πρόωρα γάλα (post discharge), μέχρι να αρχίσει να αυξάνει το βάρος του.
- > Βάζετε το μωρό να θηλάσει κάθε φορά που δείχνει ότι μπορεί να πεινά. Εάν θέλει να κοιμηθεί, το αφήνετε, όχι όμως περισσότερο από 3-4 ώρες, χωρίς να το ξαναβάλετε να φάει. Τα πρόωρα μωρά, επειδή κουράζονται ευκολότερα, χρειάζονται να τρώνε λιγότερο και περισσότερες φορές.
- > Θα χρειαστεί να του χορηγήσετε βιταμίνη D και σίδηρο τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 6 μηνών, οπότε θα αρχίσει να τρώει και άλλες τροφές (φρούτα, λαχανικά, κρέας).
- > Φροντίζετε ώστε το μωρό να είναι καλά ντυμένο, αλλά όχι υπερβολικά ζεστό, και όχι σκεπασμένο με βαριά ή πολύ «φουσκωτά» σκεπάσματα (παπλώματα).
- > Κατά τη διάρκεια της ημέρας καλό είναι να βρίσκεται στο πιο φωτεινό σημείο του δωματίου.
- > Η ατμόσφαιρα στο σπίτι θα πρέπει να είναι καθαρή (αποφύγετε αποσμητικά χώρου, έντονα αρώματα και κυρίως τον καπνό του τσιγάρου) και η θερμοκρασία να κυμαίνεται μεταξύ 20 και 26 βαθμών Κελσίου.
- > Μην ξεχνάτε να βάζετε στον ομφαλό λευκό οινόπνευμα 4 φορές την ημέρα, μέχρι να επουλωθεί.
- > Πλένετε το μωρό, κατά προτίμηση με τρεχούμενο χλιαρό νερό, μετά από κάθε του κένωση, που φυσιολογικά μοιάζει με κιτρινοπορτοκαλί αλοιφή.
- > Προπάντων, μην παραλείπετε να το παίρνετε αγκαλιά κάθε φορά που δείχνει (κυρίως με το κλάμα του) ότι τη χρειάζεται.

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΕΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Από τη **Μαρία-Αδαμαντία Μαλλιαρού**

Παιδίατρο, Διδάκτορα Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθύντρια ΕΣΥ, Α' α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία», Μέλος της Εθνικής Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού
www.mothereducation.gr

ΕΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

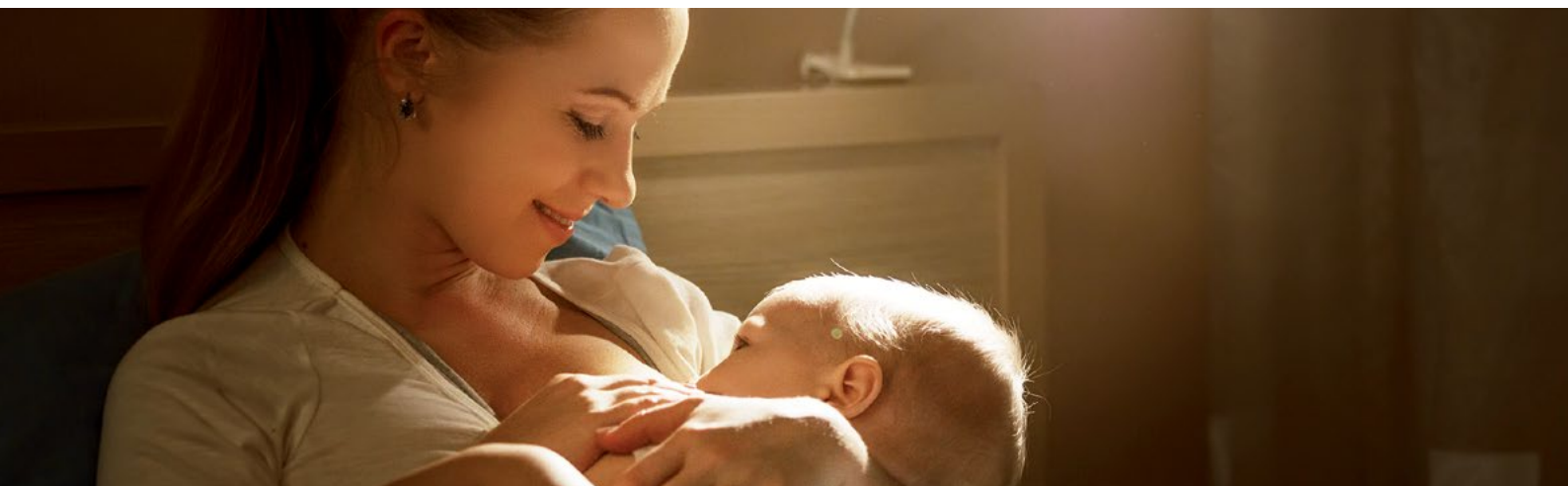
Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι η ιδανική και πλήρης διατροφή για τους 6 πρώτους μήνες της νέας ζωής.

ΟΛΕΣ ΟΙ ΜΗΤΕΡΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΗΛΑΣΟΥΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥΣ

— η αγαλακτία, η υπογαλακτία και τα προβλήματα που απαγορεύουν τον θηλασμό συναντώνται σε ποσοστό κάτω του 5%. Ο μητρικός θηλασμός πρέπει να συνεχίζεται και μετά την προσθήκη των στερεών τροφών (φρουτόκρεμα, κρέμα βανίλιας, κρεατοχορτόσουπα κ.λπ.) για τουλάχιστον 12 μήνες, και μπορεί να συνεχιστεί για όσο διάστημα το επιθυμούν η μητέρα και το παιδί. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) συνιστά το μωρό να θηλάζει τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής, αλλά και αργότερα, σύμφωνα με την επιθυμία της μητέρας και του παιδιού. Όσο η μητέρα θηλάζει, τόσο περισσότερο γάλα παράγεται. Γι' αυτό τον λόγο δεν πρέπει να δίνεται εύκολα στο μωρό συμπλήρωμα γάλα σε σκόνη (formula), διότι έτσι σιγά-σιγά θα μειωθεί η ποσότητα του γάλακτος που παράγει η μητέρα. Δυστυχώς, στη χώρα μας τα ποσοστά μητρικού θηλασμού είναι πολύ χαμηλά. Σύμφωνα με την Εθνική Μελέτη του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού (2009), ενώ έχουμε έναρξη θηλασμού στο μαιευτήριο στο 87% των νεογνών, αποκλειστικό θηλασμό το πρώτο εξάμηνο έχει μόνο το 1% των βρεφών, ενώ το 22% παίρνει συμπλήρωμα γάλα αγελάδας (formula). Τον πρώτο χρόνο μόνο το 6% συνεχίζει να θηλάζει. Τα ποσοστά αυτά αποτελούν σημείο κοινωνικής παθολογίας.

Στα Φιλικά για τα Βρέφη Μαιευτήρια και Νοσοκομεία (Baby Friendly Hospitals) προστατεύεται το δικαίωμα του βρέφους να θηλάσει τη μητέρα του, εφαρμόζονται τα 10 βήματα για επιτυχή θηλασμό (σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας) και τηρείται ο Κώδικας Εμπορίας Υποκαταστάτων Μητρικού Γάλακτος. Τα πρώτα ελληνικά Φιλικά





για τα Βρέφη Μαιευτήρια ποσοποιήθηκαν μόλις το 2011. Μέχρι σήμερα έχουν ποσοποιηθεί τα «Αττικόν», «Έλενας Βενιζέλου», «Μπτέρα» και «Αρεταίειον».

Πλεονεκτήματα για τα βρέφη

- Στο γάλα κάθε θηλαστικού περιέχονται σε περίσσεια όλες οι απαραίτητες ουσίες που θα συντελέσουν στην προστασία και στην επιβίωση του είδους. Για παράδειγμα, στο γάλα της φώκιας υπάρχει άφθονο λίπος, που θα προστατεύσει το νεογέννητο από το αντίξοο, κρύο περιβάλλον.
- Το όργανο επιβίωσης του ανθρώπου είναι ο εγκέφαλος του. Στο μητρικό γάλα περιέχονται όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και οι βιοενεργείς ουσίες για την ταχεία ανάπτυξη του εγκεφάλου, που επιτελείται τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής, ενώ έχει πλέον αποδειχθεί ότι ο μητρικός θηλασμός αυξάνει τον δείκτη νοημοσύνης.
- Το μητρικό γάλα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του βρέφους και το προστατεύει από την ωτίτιδα, τη γαστρεντερίτιδα, την ασθματική βρογχίτιδα, τον σακχαρώδη διαβήτη και την παχυσαρκία.

Πλεονεκτήματα για τις μητέρες

- Ο μητρικός θηλασμός συντελεί στη σωστή απόσταση (3 χρόνια) μεταξύ των γεννήσεων, είναι εύκολος, υγιεινός και οικονομικός τρόπος σίτισης, και διευκολύνει τις εξόδους από το σπίτι.
- Οι μητέρες που θηλάζουν αποκτούν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, αναπτύσσουν γρηγορότερα δεσμό με το μωρό τους και το εγκαταλείπουν σπανιότερα.
- Εμφανίζουν λιγότερο συχνά καρκίνο μαστού και ωοθηκών, καθώς και οστεοπόρωση.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- > Την πρώτη ώρα μετά τον τοκετό το μωρό πρέπει να τοποθετηθεί γυμνό στο στήθος της μητέρας (**skin to skin contact**), σκεπασμένο με μια κουβέρτα, χωρίς προηγουμένως να έχουν γίνει οι ενέργειες που συνήθίζονται στα μαιευτήρια (μπάνιο, ζύγιση, εργαστηριακός έλεγχος κ.λπ.), και να αφεθεί σε επαφή με τη μαμά του, μέχρι να πιάσει τη θηλή του μαστού και να κάνει τις πρώτες θηλαστικές κινήσεις.
- > Το μωρό πρέπει να παραμείνει στο μαιευτήριο στο ίδιο δωμάτιο με τη μητέρα του όλο το 24ωρο (**rooming in**). Πρέπει να σταματήσει ο βίαιος και παράλογος αποχωρισμός μητέρας-παιδιού που συμβαίνει στα μαιευτήρια. Εκτός από πλήγμα στον μητρικό θηλασμό, αποτελεί και παράγοντα κινδύνου νοσοκομειακής λοίμωξης του νεογνού.
- > Το γάλα που παράγεται τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό, δηλαδή το **πρωτόγαλα** (πύαρ), είναι αναντικατάστατο, γι' αυτό κανένα βρέφος δεν πρέπει να το στερείται. Η ποσότητα που η φύση έχει προνοήσει είναι αρκετή και δεν πρέπει να δίνεται συμπλήρωμα. Τις πρώτες ημέρες ζωής του νεογέννητου το στομάχι του έχει το μέγεθος ενός βώλου, και δεν χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα τροφής από όση παράγει η μητέρα.
- > Σε περίπτωση **πρώρου τοκετού ή νοσλησίας** του βρέφους, οι μητέρες πρέπει να εκπαιδεύονται στη διατήρηση της γαλουχίας.
- > Το βρέφος πρέπει να θηλάζει όποτε θέλει, δηλαδή να γίνεται **απεριόριστος θηλασμός** χωρίς ωράριο.
- > Δεν πρέπει να δίνονται στα θηλάζοντα βρέφη πιπίλες ή μπιμπερό, καθώς προκαλείται μπερδεμα θηλής (**nipple confusion**), κάτι που συντελεί στη διακοπή του θηλασμού. Αν χρειαστεί να πάρουν υγρά ή ξένο γάλα τις πρώτες ημέρες της ζωής, αυτά πρέπει να δίνονται με σύριγγα ή με τα ειδικά δοχεία (cups).

Bepanthol® Baby Balm

ΣΥΓΚΑΜΑ ΜΩΡΟΥ: ΣΤΗΝ ΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Ένα balm για δύο είναι το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού, που φροντίζει αποτελεσματικά όχι μόνο τα βρέφη, αλλά και τις μαμάδες τους.

Το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού, η διάφανη ασπίδα προστασίας από τα συγκάματα, έχει διπλή δράση: Προστατεύει το ευαίσθητο δέρμα του μωρού από τις εξωτερικές επιβαρύνσεις, επιτρέποντας στο δέρμα να αναπνέει. Παράλληλα, υποστηρίζει τη φυσική διαδικασία ανάπτυξης του δέρματος, χάρη στην 5% προβιταμίνη B₅ που περιέχει, και το ενυδατώνει αποτελεσματικά αυξάνοντας έτσι την άμυνά του κατά του συγκάματος.

Φροντίδα και για τη μαμά

Το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού φροντίζει και τη μητέρα που θηλάζει, καθώς προστατεύει και διατηρεί απαλή τη θηλή του μαστού της, που «ταλαιπωρείται» κατά την περίοδο του θηλασμού. Εφαρμόζεται όσο συχνά απαιτείται, ανάλογα με την κατάσταση της επιδερμίδας της περιοχής. Απομακρύνετε τυχόν υπολείμματα του προϊόντος από τη θηλή πριν από τον θηλασμό.

Με την εγγύηση της Bayer

Η ειδική σύνθεση του Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού και η απουσία συντηρητικών, χρωστικών και αρώματος το έχουν καθιερώσει ως το πλέον κατάλληλο προϊόν για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού σας από την πρώτη κιόλας ημέρα της ζωής του. Γνωστό και δοκιμασμένο για πολλά χρόνια, το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού είναι κατάλληλο ακόμη και για την εξαιρετικά ευαίσθητη επιδερμίδα των πρόωγων νεογνών, λόγω της ασφαλούς σύνθεσής του:

- Χωρίς συντηρητικά
- Χωρίς χρωστικές
- Χωρίς άρωμα.

Θα το βρείτε σε συσκευασία των 30g και σε οικονομική συσκευασία των 100g, σε φαρμακεία και σε καταστήματα καλλυντικών.



Πρώτη φορά μαμά;
Κάνε like στη σελίδα και ανακάλυψε
χρήσιμα tips για σένα & το μωρό σου!



www.facebook.com/protiforamama

ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ

ΓΙΑ ΝΑ

(ΜΗΝ) ΕΧΟΥΜΕ

Από την **Αθανασία Λουρίδα**

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

ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

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

Η ΓΡΙΠΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΙΟΓΕΝΗΣ ΛΟΙΜΩΞΗ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ, ΠΟΥ ΕΝΔΗΜΕΙ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΜΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ

(από Οκτώβριο έως Απρίλιο) και παρουσιάζει επιδημική έξαρση μεταξύ Ιανουαρίου και Μαρτίου. Προκαλείται από τους ιούς γρίπης (Α και Β) και μεταδίδεται πολύ εύκολα από τον έναν άνθρωπο στον άλλο μέσω σταγονιδίων (βήχας, φτέρνισμα) ή με την άμεση επαφή (επαφή με μολυσμένα άτομα ή μολυσμένες επιφάνειες). Αν και τα συμπτώματα διαρκούν λίγες ημέρες, βρέφη, μικρά παιδιά και παιδιά με χρόνια νοσήματα μπορεί να αρρωστήσουν σοβαρά και να παρουσιάσουν επιπλοκές.

Η σημασία της πρόληψης

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

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

Αντιγριπικό εμβόλιο: το απαραίτητο

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

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

Επίσης, αυξημένο κίνδυνο διατρέχουν:

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

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



ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ, ΧΙΛΙΑ ΘΑΥΜΑΤΑ

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

0-12

ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ, ΧΙΛΙΑ ΘΑΥΜΑΤΑ

Από τη Δέσποινα Α. Μπαστάκη

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

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΜΕ ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ, ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΛΕΞΗ, ΤΟ ΠΡΩΤΟ «ΚΡΥΦΤΟ» ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΤΟΥΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΥΦΑΣΜΑ. Και σε κάθε εξέ-

ταση του παιδιού τους από τον παιδίατρο είναι σε ετοιμότητα να απαντήσουν σε όλες εκείνες τις ερωτήσεις που αφορούν την ανάπτυξή του, δηλαδή την ψυχοκινητική και συναισθηματική του εξέλιξη από τη γέννηση έως την ενηλικίωση. Η ανάπτυξη διακρίνεται σε κινητική, λεκτική/επικοινωνιακή, κοινωνική/συναισθηματική και γνωστική (σκέψη, μάθηση, επίλυση προβλημάτων). Τα «αναπτυξιακά ορόσημα» αποτελούν σημαντικούς σταθμούς κατάκτησης δεξιοτήτων και, άρα, σημαντικούς σταθμούς της ανάπτυξης. Έχουν ένα φυσιολογικό εύρος διακύμανσης, όπου τα περισσότερα παιδιά κατακτούν τη συγκεκριμένη δεξιότητα. Όταν αυτό το χρονικό όριο ξεπεραστεί, συνήθως απαιτείται εξειδικευμένη αξιολόγηση.

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΟΤΕ

Δύο μηνών

Στους 2 μήνες ζωής ξεκινά το πρώτο κοινωνικό χαμόγελο, κυρίως προς τους γονείς-φροντιστές. Η λεκτική επικοινωνία των βρεφών περιορίζεται σε ήχους

ευχαρίστησης, ενώ παράλληλα μπορούν να στρέφουν το κεφάλι τους προς την πηγή του ήχου. Γνωστικά, αρχίζουν να παρατηρούν τα πρόσωπα των γονέων, όταν αυτά βρίσκονται σε κοντινή απόσταση, και μπορούν να παρακολουθούν με τα μάτια τους ένα κινούμενο αντικείμενο, ενώ τροποποιούν το κλάμα τους ανάλογα με τις ανάγκες τους (πείνα, αλλαγή πάνας ή παιχνίδι). Κινητικά, στους δύο μήνες ζωής είναι ικανά να κρατούν το κεφάλι τους στην όρθια θέση και να κάνουν πιο ρυθμικές κινήσεις με τα άκρα τους.

Συμβουλευτείτε τον παιδίατρο, όταν το παιδί σας:

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

Τεσσάρων μηνών

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



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

Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, όταν το παιδί σας:

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

Έξι μηνών

Σε αυτή την ηλικία τα βρέφη είναι πιο επικοινωνιακά. Διακρίνουν τα οικεία από τα άγνωστα πρόσωπα και απολαμβάνουν πολύ το παιχνίδι με τους γονείς. Ανταποκρίνονται στα συναισθήματα των ενηλίκων, ενώ

τις περισσότερες φορές είναι χαρούμενα και χαμογελαστά. Τους αρέσει να παρατηρούν τον εαυτό τους στον καθρέφτη και «απαντούν» μιμούμενα τους ήχους που παράγουν οι γονείς. Κάποια από αυτά απαντούν στο κάλεσμά του ονόματός τους και σιγά-σιγά αρχίζουν να σχηματίζουν πιο «ώριμους» ήχους («μπαμπάλισμα»). Γνωστικά, αρχίζουν να δείχνουν ενδιαφέρον για άγνωστα αντικείμενα, προσπαθούν να τα πιάσουν και να τα φέρουν στο στόμα, ενώ μπορούν πια να ανταλλάσσουν μικρά αντικείμενα από χέρι σε χέρι. Κινητικά, μπορούν να «ρολάρουν» προς όλες τις κατευθύνσεις, κάθονται χωρίς υποστήριξη και στηρίζουν το σωματικό βάρος τους σε όρθια θέση.

Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, όταν το παιδί σας:

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

Εννέα μηνών

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

παιχνίδι. «Μπαμπαλίζουν», αντιλαμβάνονται το «όχι» και το «μην», και χρησιμοποιούν τον δείκτη για να δείξουν τα αντικείμενα που τους ενδιαφέρουν. Σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο, παρακολουθούν την πορεία αντικειμένων σε πτώση και αναζητούν αντικείμενα που χάνονται από το οπτικό τους πεδίο ή κρύβονται. Αρχίζουν να παίζουν παιχνίδια, όπως «κου-κου-τσα», και να πίνουν μικρά αντικείμενα με τον δείκτη και τον αντίχειρα.

Κινητικά, μπορούν να μπουσουλάνε, να σηκώνονται από την καθιστή στην όρθια θέση και να κάνουν πλάγια βήματα με υποστήριξη. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, όταν το παιδί σας:

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

Ενός έτους

Τέλος, στον πρώτο χρόνο ζωής τα βρέφη αναγνωρίζουν και φοβούνται άγνωστα άτομα και καταστάσεις, εκδηλώνουν ανησυχία και άγχος κατά τον αποχωρισμό από τους γονείς και φέρνουν παιχνίδια σε αυτούς για να τα δείξουν ή για να παίξουν. Στον εκφραστικό λόγο, χρησιμοποιούν πλέον λέξεις με νόημα, όπως «μαμά», «μπαμπά», ή/και μιμούνται ομιλία. Επιπλέον, μπορούν να εκτελούν μια απλή εντολή και να γνέφουν «ναι» ή «όχι» και «αντίο». Σε γνωστικό επίπεδο, δείχνουν ενδιαφέρον και παρατηρούν προσεκτικά αντικείμενα, ταυτίζουν εικόνα ή αντικείμενο όταν αυτό κατονομάζεται, αναζητούν και βρίσκουν κρυμμένα αντικείμενα με μεγάλη επιτυχία και μιμούνται εκφράσεις και χειρονομίες

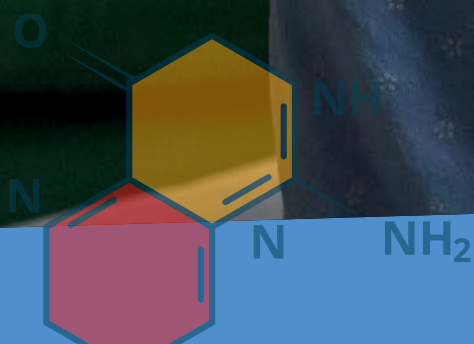
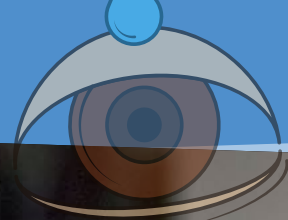
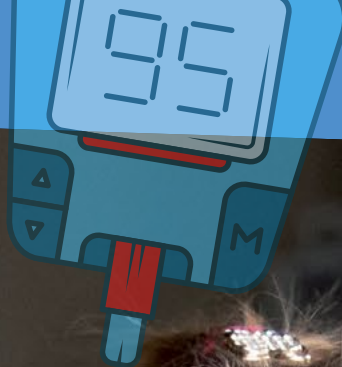
των ενηλίκων. Τους αρέσει να παίζουν αδειάζοντας και γεμίζοντας κάποιο κουτί, ενώ μπορούν να χρησιμοποιούν λειτουργικά τα καθημερινά αντικείμενα (πίνουν νερό από ποτηράκι, χτενίζονται με βούρτσα κτλ.). Κινητικά, μπορούν να στέκονται για λίγο χωρίς υποστήριξη, να κάνουν βήματα με υποστήριξη και να μετακινούνται από έπιπλο σε έπιπλο, ανεξάρτητα («cruising»). Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, όταν το παιδί σας:

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



ΣΗΜΕΙΩΣΗ

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





Η διάγνωση «Σακχαρώδης Διαβήτης»
αναστατώνει την καθημερινότητα
του παιδιού, αλλά και όλης της οικογένειας

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ
ΕΝΑΣ
ΑΠΡΟΣΚΛΗΤΟΣ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΣ

Από τη **Χριστίνα Κανακά-Gantenbein**

MD, PhD, Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Διευθύντρια
Α' Παιδιατρικής Κλινικής Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και
Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών
«Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Ο ΓΙΩΡΓΑΚΗΣ, ΟΠΩΣ ΟΛΑ ΤΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΑ, ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΦΕΤΟΣ ΠΗΓΕ ΣΤΟ ΝΗΕΙ ΤΟΥ, ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΤΙΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΑΠ-ΠΟΥΔΕΣ ΤΟΥ, ΚΑΘΩΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ ΑΚΟΜΗ ΔΟΥΛΕΥΑΝ.

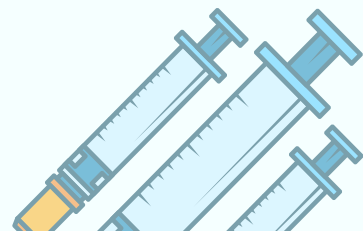
Η γιαγιά παρατήρησε ότι συνέχεια γυρνούσε από το παιχνίδι και ζητούσε νερό, πήγαινε πιο συχνά στην τουαλέτα και ξαναπήγαινε για παιχνίδι. «Παιδί είναι» σκέφτηκε «παίζει έντονα, ιδρώνει, είναι και καλοκαίρι, γι' αυτό χρειάζεται τόσο νερό». Ο ίδιος ήταν πάντα κεφάτος και, όταν άρχισε να ξυπνά και το βράδυ για να πάει στην τουαλέτα, σκέφτηκε ότι θα φταίει το καρπούζι που τρώει με τόσο μανία κάθε βράδυ μπροστά στην τηλεόραση. Μέχρι να έρθουν οι γονείς του από την Αθήνα, ο Γιωργάκης όλο και περισσότερο ένιωθε κουρασμένος, βαριόταν να παίξει ποδόσφαιρο. Η μαμά του, όταν τον είδε, φώναξε: «Πώς αδυνάτισες έτσι». «Είναι γιατί ψηλώνει», δόθηκε άμεσα η απάντηση. Παρ' όλα αυτά η μαμά ανησύχησε και τον πήγε στο νοσοκομείο του νησιού, όπου διαπιστώθηκε σάκχαρο αίματος 380mg/dl και τέθηκε η διάγνωση: «Σακχαρώδης Διαβήτης». «Μα πώς;» ρώτησε σαστισμένη η μαμά «δεν έχουμε καμία κληρονομικότητα».

Διάγνωση: Σακχαρώδης Διαβήτης

Η ιστορία του Γιωργάκη επαναλαμβάνεται δυστυχώς πολύ συχνά, για μεγάλο αριθμό παιδιών σε όλο τον κόσμο: Η διάγνωση τίθεται απροσδόκητα, χωρίς να υπάρχει κληρονομικότητα, χωρίς κάποια ένδειξη, που θα βοηθούσε να προβλέψει κανείς την εμφάνιση του νοσήματος, και επιβάλλει μια νέα, αναπόφευκτη πραγματικότητα. Και τότε αρχίζουν τα ατέλειωτα «γιατί»: «Γιατί συνέβη; Μήπως έφταιγαν οι σοκολάτες που έτρωγε στο σχολείο, μήπως το προκάλεσε η προστριβή με τον αδελφό του, μήπως

έφταιγε η πίεση της μαμάς για διάβασμα;». Μήπως, μήπως... Τόσα αναπάντητα ερωτήματα... Ο Νεανικός Σακχαρώδης Διαβήτης είναι η συχνότερη χρόνια ενδοκρινοπάθεια της Παιδικής και Εφηβικής ηλικίας. Γενικά, ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία πάθηση που χαρακτηρίζεται από ανεπάρκεια έκκρισης ή ανεπαρκή δράση της ινσουλίνης, με αποτέλεσμα την εμφάνιση υψηλών τιμών σακχάρου και των επακόλουθων προβλημάτων της. Διακρίνουμε κυρίως δύο τύπους: τον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 (ΣΔτ1), ο οποίος είναι και ο συχνότερος τύπος στα παιδιά και στους εφήβους –παλαιότερα ονομαζόταν Νεανικός Διαβήτης–, και τον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2), ο οποίος αφορά κυρίως τους ενήλικες. Η σημερινή ποιοτικά και ποσοτικά κακή διατροφή και η επακολουθούσα παχυσαρκία στην παιδική και εφηβική ηλικία έχουν, δυστυχώς, αυξήσει σημαντικά το ποσοστό εμφάνισης του ΣΔτ2 στις ανεπτυγμένες χώρες και στα νεαρά άτομα, ενώ σπάνιες είναι επίσης και άλλες μορφές Διαβήτη.

Πάντως στην παιδική και εφηβική ηλικία απαντάται κατεξοχήν ο Διαβήτης τύπου 1, που οφείλεται σε αυτο-



ΕΝΑΣ ΑΠΡΟΣΚΛΗΤΟΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΣ



άνοση καταστροφή των β-κυττάρων του παγκρέατος, με αποτέλεσμα την ανεπαρκή έκκριση της ινσουλίνης, της ορμόνης που μεταφέρει τη γλυκόζη της τροφής μέσα στα κύτταρα, για να παραχθεί ενέργεια. Στην παθογένειά του συμμετέχει μία γενετική προδιάθεση, η οποία δεν είναι σαφώς καθορισμένη, ενώ την πυροδότηση της αυτοάνοσης καταστροφής των β-κυττάρων του παγκρέατος προκαλεί κάποιο από τα διάφορα πιθανά εκλυτικά αίτια, τα οποία δεν είναι πλήρως αποσαφηνισμένα. Γι' αυτό και πρωταρχικό μέλημα των γιατρών στην ενημέρωση των γονέων ενός παιδιού με πρωτοδιάγνωστο Σακχαρώδη Διαβήτη είναι να τους εξηγήσουν ξεκάθαρα ότι δεν έφταιξαν σε κάτι και δεν προκάλεσαν οι ίδιοι τον Διαβήτη, και ότι δεν θα μπορούσαν να κάνουν κάτι για να τον αποφύγουν, προκειμένου να απαλλαγούν από τα αισθήματα ενοχής που συχνά κουβαλούν μέσα τους. Ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1

εμφανίζεται παγκόσμια με μία συχνότητα που ποικίλλει ανάλογα με την κάθε χώρα. Η συχνότητα, δυστυχώς, αυξάνει παγκόσμια κατά 2-5 % κάθε χρόνο. Σε οποιαδήποτε στιγμή όμως, κατά την παιδική ή την εφηβική ηλικία, και αν τεθεί η διάγνωση του Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου 1, σηματοδοτείται για το παιδί ή τον έφηβο το ξεκίνημα ενός άλλου τρόπου ζωής.

Η καθημερινότητα του παιδιού αυτού αλλάζει και περιλαμβάνει πολλές μετρήσεις σακχάρου αίματος την ημέρα, πολλές ενέσεις ινσουλίνης, διατήρηση σωστής διατροφής και συστηματική άσκηση.





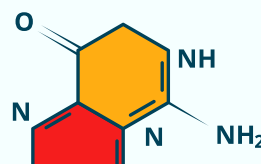
Κατά συνέπεια το παιδί μπαίνει πια σε έναν προγραμματισμό, που συχνά προσκρούει στην ανάγκη του για ελευθερία και ξεγνοιασιά. Σκοπός της θεραπείας είναι να διατηρούνται τα επίπεδα σακχάρου αίματος όσο γίνεται μέσα στα φυσιολογικά όρια: ούτε να ξεφεύγουν προς τα πάνω (υπεργλυκαιμία) ούτε να πέφτουν σε χαμηλά επίπεδα $< 60 \text{ mg/dl}$ (υπογλυκαιμία).

Ζώντας με τον Διαβήτη

Οι πιο δύσκολες φάσεις στη ρύθμιση του σακχάρου ενός παιδιού με Διαβήτη είναι η νηπιακή ηλικία και αργότερα η εφηβεία. Είναι ευνόητο ότι στις πολύ μικρές ηλικίες η μη προβλεψιμότητα της κατανάλωσης της τροφής, καθώς και της σωματικής δραστηριότητας του νηπίου, οδηγεί σε απρόβλεπτα μεγάλες διακυμάνσεις του σακχάρου αίματος, που αυξάνουν το γονεϊκό άγχος και τον κίνδυνο υπογλυκαιμιών. Επιπλέον, οι μικρές αυτές ηλικίες είναι κατεξοχήν ευάλωτες στον κίνδυνο υπογλυκαιμίας.

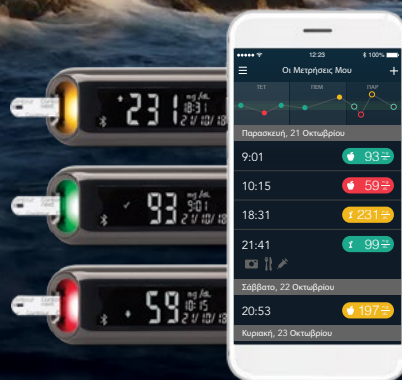
Η άλλη δύσκολη φάση ρύθμισης του σακχάρου αίματος στη ζωή ενός διαβητικού παιδιού είναι η εφηβεία, όπου η σύγκρουση σώματος και ψυχής, ορμών και

κανόνων γίνεται εντονότερη. Σε αυτή τη φάση ο Διαβήτης θέτει τον/την έφηβο κάτω από τον γονεϊκό έλεγχο για την τήρηση των ωραρίων, τη χορήγηση των ενέσεων, την εξασφάλιση της σωστής διατροφής και, αναπόφευκτα, κάτω από τον ιατρικό έλεγχο για τη συχνή παρακολούθηση της ρύθμισης του σακχάρου και τη συμβουλευτική για τη βελτίωση των μετρήσεων. Η εφηβεία είναι μία φάση έντονων σωματικών και ψυχοσυναισθηματικών αλλαγών στη ζωή του παιδιού, όπου η ορμονική και συναισθηματική τρικυμία το θέτουν σε μία συνεχή ένταση, ενώ η ανάγκη ένταξής του στην ομάδα των συνομηλίκων και η αμφισβήτηση κάθε μορφής εξουσίας –είτε γονεϊκής είτε ιατρικής– είναι εντονότερες, με αποτέλεσμα ο έφηβος να οδηγείται σε απάρνηση ή σε επανάσταση κατά του προβλήματός του. Κάθε παιδί και έφηβος με Σακχαρώδη Διαβήτη, καθώς και η οικογένειά του, μαθαίνουν ότι να μην ο Διαβήτης ήλθε απρόσκλητος, αλλά με τη συνεχή εκπαίδευση, στήριξη και αλληλοκατανόηση το παιδί μπορεί να εκπληρώσει όλες του τις επιθυμίες και τα όνειρα, εξασφαλίζοντας ποιότητα ζωής, ευτυχία και ψυχική ισορροπία.



Εύκολη διαχείριση του διαβήτη. Εμπιστευτείτε το φως.

Η μέτρηση της γλυκόζης αίματος είναι πιο φωτεινή από ποτέ: Ο εξαιρετικά ακριβής μετρητής CONTOUR®NEXT ONE με τη μοναδική του λειτουργία smartLIGHT®, σας δίνει άμεση ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα γλυκόζης στο αίμα σας*, μέσω μιας κίτρινης, πράσινης ή κόκκινης φωτεινής ένδειξης. Συνδυάστε τη λειτουργία smartLIGHT® με τη λειτουργία Τα Μοτίβα Μου στην εφαρμογή CONTOUR®DIABETES και ανακαλύψτε περισσότερα.



Ρίξτε φως στον διαβήτη σας

**Contour
next ONE**

Σύστημα Παρακολούθησης
Γλυκόζης Αίματος



**Ανακαλύψτε περισσότερα για το σύστημα CONTOUR®NEXT ONE και
κατεβάστε την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES στο: contournextone.gr**

**Πάντοτε να συμβουλευέστε τον ιατρό σας πριν αλλάξετε τα εύρη στόχου γλυκόζης αίματός σας. Τα προκαθορισμένα εύρη στόχου του μετρητή CONTOUR®NEXT ONE μπορούν να αλλάξουν μέσα από την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES.*

Πάντοτε να αξιολογείτε το αποτέλεσμα γλυκόζης αίματος σε συνδυασμό με τη χρωματιστή φωτεινή ένδειξη πριν κάνετε οποιασδήποτε προσαρμογές στη θεραπεία, τη διατροφή ή την άσκησή σας.

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care, το Contour και το smartLIGHT είναι εμπορικά σήματα και/ή εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., καταχωρισμένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι ένα σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc. Όλα τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία των αντίστοιχων κατόχων τους και χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για ενημερωτικούς σκοπούς. Καμία σχέση ή υποστήριξη δεν θα πρέπει να συναχθεί ή να υπονοηθεί.

© Copyright 2018 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Οκτώβριος 2018. Κωδικός: L.GR.ADC.10.2018.52591





ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ (ΨΗΦΙΑΚΟ) ΠΑΙΧΝΙΔΙ

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

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ (ΨΗΦΙΑΚΟ) ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Από τη **Δρα Ευαγγελία Δημαράκη**

Ερευνήτρια στο Τμήμα Έρευνας και Ανάπτυξης
της Ελληνογερμανικής Αγωγής*

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΖΩΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ, ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ. Είναι ένας επινοημένος κόσμος, με τη

δική του τάξη και τους δικούς του κανόνες. Τα παιδιά αυθόρμητα επινοούν παιχνίδια, προσδίδουν στα αντικείμενα συμβολικά νοήματα, υποδύονται ρόλους και δημιουργούν φανταστικές καταστάσεις. Σε αντίθεση με τον «πραγματικό» κόσμο, τα παιδιά μπορούν να ελέγξουν τον κόσμο του παιχνιδιού, πράγμα που τους δίνει την αίσθηση δύναμης και ασφάλειας, με την οποία μπορούν να πειραματιστούν με το περιβάλλον τους, να αναπτύξουν την ταυτότητα και τις ικανότητές τους, να διερευνήσουν κοινωνικές σχέσεις και συναισθηματικές καταστάσεις. Αυτή η αυθόρμητη, ζωτική δραστηριότητα της παιδικής ηλικίας απαιτεί κάποιου βαθμού κοινωνικότητα (όταν, για παράδειγμα, παίζουμε ένα γνωστό παιχνίδι, όπως τα «μήλα», ή ένα επιτραπέζιο με πόνια

και ζάρια). Τα ψηφιακά παιχνίδια, παρά τις ομοιότητές τους με τα παραδοσιακά, δημιουργούν μια εμπειρία παιχνιδιού ποιοτικά διαφορετική:

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



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

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

Θέστε τα όρια

Δεν γνωρίζουμε ακόμη αρκετά για τα ψηφιακά παιχνίδια στην παιδική ηλικία. Αν και υπάρχουν έρευνες που συνδέουν συγκεκριμένες κατηγορίες παιχνιδιών με οφέλη στη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών, είναι αναγκαίο αυτές να αξιολογηθούν συγκριτικά με άλλες διαθέσιμες δραστηριότητες. Οι γονείς δεν πρέπει εξ ανάγκης να αγοράζουν στα παιδιά τους ψηφιακά παιχνίδια, φοβούμενοι μήπως τους στερήσουν ευκαιρίες μάθησης και ανάπτυξης. Επίσης, τα ψηφιακά παιχνίδια δεν πρέπει να εκτοπίζουν άλλες μορφές παιχνιδιού και, κυρίως, το αυθόρμητο παιχνίδι, το οποίο συμβάλλει στη σωματική άσκηση και ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες. Η προσπάθεια να θέσουμε χρονικά όρια, εποπτεύοντας αυστηρά το ψηφιακό παιχνίδι, μπορεί να οδηγήσει σε τριβές, ειδικά με τα μεγαλύτερα παιδιά.

Είναι πιο σημαντικό να διασφαλίσουμε ότι τα παιδιά δεν παραμελούν άλλες πτυχές της ζωής: κοιμούνται αρκετά, αθλούνται, μελετούν, συμμετέχουν στην οικογενειακή ζωή, έχουν φίλους κ.λπ. Μπορούμε να βάλουμε άλλα όρια και κανόνες, όπως το να ορίσουμε τις ημέρες και τις ώρες που δεν θα παίξουν παιχνίδια – για παράδειγμα, τα πρωινά της Κυριακής, τις ώρες μελέτης ή πριν από τον ύπνο. Καλό είναι το παιδί να μην έχει ψηφιακή συσκευή στο υπνοδωμάτιό του, γιατί πιθανόν να παρασυρθεί και κυριολεκτικά να χάσει τον –αναγκαίο– ύπνο του.

Καθώς τα παιδιά συχνά θέλουν να μοιραστούν τον ενθουσιασμό τους για τα παιχνίδια που παίζουν, οι γονείς καλό είναι να τα ενθαρρύνουν να τους μιλήσουν γι' αυτά ή και να τους τα διδάξουν. Με αυτόν τον τρόπο, αποκτούν μια διακριτική εποπτεία για τα παιχνίδια που παίζουν τα παιδιά τους και ταυτόχρονα τα βοηθούν να εκφράσουν και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από τους ψηφιακούς κόσμους.

Τα ψηφιακά παιχνίδια αποτελούν μέρος της γενικότερης πρόκλησης που αντιμετωπίζουν σήμερα οι γονείς, αφού οι ψηφιακές συσκευές είναι πλέον μέρος της καθημερινής ζωής. Η διαχείριση του χρόνου, της προσοχής και των επιλογών απαιτεί ενσυνείδητη προσπάθεια όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά και για τους ενήλικες. Τα ψηφιακά παιχνίδια μπορούν να γίνουν για τους γονείς μια καλή ευκαιρία για να διερευνήσουν αυτή την πρόκληση μαζί με τα παιδιά τους.



Νέες βιολογικές
βρεφικές κρέμες
με βιολογικό γάλα
...για το μωρό μου φυσικά!



- ✓ 100% βιολογικά
- ✓ Χωρίς ζάχαρη
- ✓ Χωρίς αλάτι
- ✓ Χωρίς συντηρητικά
- ✓ Χωρίς χρωστικές ουσίες

www.bio-bebe.gr

cana
LABORATORIES

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

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗ ΜΑΓΕΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

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

¹ Παιδοψυχίατρο, Διευθύντρια ΕΣΥ, Πανεπιστημιακή Παιδοψυχιατρική Κλινική του Νοσοκομείου Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

² Εκπαιδευτικό Ειδικής Αγωγής, MSc Ψυχολογίας, Υποψήφια Διδάκτορα Παντείου, Επιστημονικό Συνεργάτη Πανεπιστημιακής Παιδοψυχιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗΝ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

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

**ΟΙ ΟΜΟΡΦΕΣ, ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙ-
ΚΩΝ ΜΑΣ ΧΡΟΝΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΩΣ ΣΤΑΘΕΡΟ
ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΠΕ-
ΝΑΝΤΙ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΗΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ.**

Οι ειδικοί φαίνεται να συμφωνούν ότι τα θετικά συναισθήματα μοιάζουν να είναι το «κλειδί» για τις παιδικές αναμνήσεις. Και βέβαια, το πόσο έντονα βιώσαμε μια κατάσταση ή ένα συμβάν, πόσο μας άγγιξε και καταγράφηκε μέσα μας, προσδιορίζει την αξία των παιδικών μας αναμνήσεων. Από τη στιγμή λοιπόν που γινόμαστε γονείς, παλεύουμε να χαρίσουμε θετικές αναμνήσεις στα παιδιά μας, ιδιαίτερα τις ημέρες των Χριστουγέννων. Και ίσως, χωρίς να το ληστές, να το φανερώνουμε, εναποθέτουμε κι εμείς οι ίδιοι σε αυτές τις ημέρες τα όνειρα και τη φαντασία μας, προκειμένου να αποδράσουμε από την πραγματικότητα που μας πνέει. Και κάπως έτσι, οι προσδοκίες για τις γιορτές γίνονται υπερβολικές. Ανταλλαγή δώρων, προετοιμασία εορταστικών τραπεζιών, υποχρεώσεις σε συγγενικά πρόσωπα, και όλα αυτά να σχεδιάζονται και να υλοποιούνται με τα παιδιά όλη την ημέρα στο σπίτι. Το σκηνικό, γνώριμο σε όλους μας: ένας αδυσώπητος αγώνας ανάμεσα σε γονείς και παιδιά, με τα παιδιά, από τη μία, να διεκδικούν όλο και περισσότερες ώρες παθητικής ψυχαγωγίας και ενασχόλησης (τηλεόραση, βίντεο, ηλεκτρονικά παιχνίδια) και τους γονείς, από την άλλη, να επιδίδονται σε ένα εξαντλητικό κυνήγι εντυπωσιακών αγορών και φανταχτερών διακοσμήσεων, για να «μπουν τα παιδιά στο πνεύμα των Χριστουγέννων» και «να έχουν να θυμούνται».



Με δύναμη από την καρδιά σας

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

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

Η προτροπή είναι: επιστροφή στην απλότητα και επαφή με τα θετικά σας συναισθήματα. Οι ημέρες των γιορτών, εκτός από το βαθύτερο μήνυμα που φέρουν, αυτό της αγάπης, μας δίνουν ακριβώς τον χρόνο να (ξανα)χτίσουμε τις ζεστές σχέσεις με τα παιδιά μας και τον εαυτό μας, να σταθεροποιήσουμε τις τακτικές μας, να έρθουμε πιο κοντά. Τόσο οι δυσλειτουργικές συνθήκες ζωής –έλλειψη χρόνου, ακατάλληλος χώρος, πίεση από οικονομικά και άλλα προβλήματα, διαζύγιο, ανεργία, απουσία υποστήριξης– όσο και ο τρόπος που οι γονείς έμαθαν από τους δικούς τους γονείς να επικοινωνούν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους, αλλά και οι δυσκολίες των ίδιων των παιδιών –δύσκολη, παρορμητική συμπε-

ριφορά, μαθησιακές δυσκολίες, πίεση από το σχολείο–, έχουν ως αποτέλεσμα να καθεί η ουσιαστική και ποιοτική επικοινωνία μέσα στην οικογένεια, και κυρίως οι γεμάτες χαρά και ξεγνοιασιά στιγμές. Τα όμορφα, ζεστά συναισθήματα των παιδιών, όπως η θέρμη και ο αυθορμητισμός, καταπνίγονται μέσα από τη θαυμάσια οργάνωση όλων των δραστηριοτήτων τους, ακόμη και των ψυχαγωγικών. Χάνουν έτσι την επαφή με το συναίσθημα, αλλά και την ευκαιρία να αισθανθούν πραγματικά ευτυχισμένα. Η μεγαλύτερη ίσως αυταπάτη των γονιών είναι ότι με το επιθυμητό και, συνήθως, ακριβό δώρο το παιδί θα αισθανθεί τα Χριστούγεννα κι εκείνοι θα εξιλεωθούν κάπως για τον λιγοστό χρόνο που του διαθέτουν. Τα παιδιά όμως ξέρουν καλά: το δώρο είναι προβλέψιμο και αναμενόμενο, και ο πολύτιμος χρόνος για παιχνίδι και κουβεντούλα με τους γονείς αναβάλλεται επ' αόριστον.

Για καλά και δημιουργικά Χριστούγεννα

Η περίοδος των γιορτών είναι μια καλή ευκαιρία να κάνουμε τα παιδιά μας να αισθανθούν μοναδικά και ξεχωριστά, να τα φέρουμε πιο κοντά μας και να τους αφυπνίσουμε όμορφα συναισθήματα, ώστε να αποκτήσουν γλυκές και αξέχαστες αναμνήσεις, δυνατό σημείο αναφοράς στις δυσκολίες της ενήλικης ζωής. Συνταγές δεν υπάρχουν. Αντλώντας υλικό από τις δικές σας όμορφες παιδικές αναμνήσεις, και με οδηγό την απλότητα και τον αυθορμητισμό, μιλήστε στις καρδιές τους, και όχι στα αυτιά τους.

- Δημιουργήστε πραγματικό, ποιοτικό χρόνο για εσάς και τα παιδιά σας, απαλλάσσοντας τον ίδιο σας τον εαυτό από περιττές, εξουθενωτικές προετοιμασίες που

επιβάλλουν οι κοινωνικές συμβάσεις.

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



θείτε: τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα μέσα από τις πράξεις των ενηλίκων, και ειδικά των γονιών τους.

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

ΔΙΑΒΑΣΤΕ

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





Το γεμιστό –και ζουμερό– ρολό κιμά, το αγαπημένο φαγητό των παιδιών, είναι ιδανική και εξαιρετικά θρεπτική συνταγή για τις κρύες μέρες και νύχτες του χειμώνα.

ΚΙΜΑΣ: ΤΥΛΙΧΤΗ ΛΙΧΟΥΔΙΑ

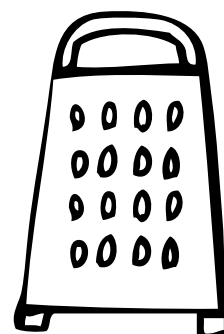
Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**

ΣΥΝΤΑΓΗ-ΣΥΝΩΝΥΜΟ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟΥ ΤΡΑΠΕΖΙΟΥ, ΤΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ, όταν μάλιστα συνοδεύεται με πατάτες, πουρέ ή ρύζι, περιέχει όλα όσα χρειάζεται ένα πλήρες γεύμα: πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, πολύτιμες βιταμίνες και μέταλλα.

Το μοσχαρίσιο κρέας αλλά και το χοιρινό είναι τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη –και μάλιστα υψηλής βιολογικής αξίας–, σε σίδηρο, σελήνιο και ψευδάργυρο, αλλά και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, συγκεκριμένα στις βιταμίνες Β1, Β6 και Β12. (Οι πρωτεΐνες, θυμίζουμε, είναι εξαιρετικά σημαντικές για τα βρέφη, τα παιδιά και τους εφήβους.)

Τα αυγά επίσης αποτελούν πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, αλλά και βιταμινών, όπως

η ρετινόλη (βιταμίνη Α), η ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2), το φυλλικό οξύ (βιταμίνη Β9), οι βιταμίνες Β6, Β12, Ε και D. Ακόμη, περιέχουν σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο, σελήνιο, κάλιο και άλλα πολύτιμα συστατικά, καθώς και τα ωφέλιμα ω-3 λιπαρά οξέα. Αν αντί για αυγά γεμίσετε το ρολό με καρότα, το πιάτο σας δεν θα στερείται διατροφικής αξίας: Τα καρότα είναι πλούσια σε α- και γ-καροτίνη, που μεταβολίζεται σε βιταμίνη Α. Περιέχουν επίσης βιταμίνες Κ, Β1, Β2, Β6 και C. Ο μαϊντανός είναι πλούσιος σε βιταμίνες Β12, Κ, Α και C, καθώς και σε β-καροτένιο. Επιπλέον, είναι καλή πηγή φυλλικού οξέος και σιδήρου. Στρώστε τραπέζι λοιπόν και σερβίρετε το ζουμερό γεμιστό ρολό κιμά σε φέτες, γαρνιρισμένο ιδανικά με πατάτες φούρνου.



(Rock and) Roll... με το ρολό της γιαγιάς!

Η κλασική συνταγή των παιδικών μας χρόνων θέλει γέμιση με βραστά «σφιχτά» αυγά. Αλλά οι παραλλαγές είναι εξίσου ενδιαφέρουσες: καρότα για μια υγιεινή εκδοχή, μπέικον ή προσούτο, για μεγαλύτερη νοστιμιά. Απαιτεί επιδεξιότητα, αλλά και τα σωστά «εργαλεία», όπως το ειδικό προϊόν 2 όψεων της SANITAS, που συνδυάζει τις ιδιότητες του αντικοληπτικού χαρτιού και του αλουμινόχαρτου.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο, κατά προτίμηση από σπάλα ή ανάμεικτο με χοιρινό, σε αναλογία: 3/4 μοσχάρι και 1/4 χοιρινό
1 αυγό
1 ποτήρι ψίχα από μουσκεμένη σε νερό ή γάλα μπαγιάτικη φραντζόλα ψωμιού ή 1 ποτήρι τριμμένη φρυγανιά
2 κ.σ. ψιλοκομμένος μαϊντανός
1 μεσαίο κρεμμύδι
1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)
1 φρέσκια ντομάτα
1 κ.σ. εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
(Αν έχετε χρησιμοποιήσει και χοιρινό κιμά, μην προσθέσετε λάδι.)
Ρίγανη
Αλάτι και πιπέρι
SANITAS Αντικοληπτικό χαρτί & Αλουμινόχαρτο 2 σε 1

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

5-6 «σφιχτά» αυγά ή
3 βρασμένα καρότα ή
200 γρ. μπέικον ή προσούτο, ελαφρώς τηγανισμένα σε αντικοληπτικό σκεύος



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε για 10 λεπτά τα αυγά, ώστε να γίνουν «σφιχτά», και τα βυθίζουμε σε κρύο νερό, για να καθαριστούν εύκολα. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο, ενώ σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά, το αυγό, το καλά στραγγισμένο ψωμί ή το τρίμμα φρυγανιάς, την ντομάτα, την οποία έχουμε πολτοποιήσει στο multi, τη ρίγανη, τον μαϊντανό, το λάδι και το αλατοπίπερο. Οι παλιές νοικοκυρές επιμένουν στο καλό ζύμωμα, γιατί, όπως ισχυρίζονται, σε αυτό οφείλεται η επιτυχία της συνταγής. Σε ένα μεγάλο κομμάτι από το ειδικό προϊόν δύο όψεων της SANITAS απλώνουμε με προσοχή το μείγμα (από την πλευρά του αντικοληπτικού χαρτιού) και του δίνουμε παραλληλόγραμμο σχήμα. (Οι σχολαστικοί ας δώσουν διαστάσεις περίπου 25 x 20 εκ.) Στη μέση του μείγματος τοποθετούμε ολόκληρα βραστά αυγά, ή τα καρότα, ή τις φέτες μπέικον, ή το προσούτο, ή τον συνδυασμό δύο υλικών. (Αυγό και καρότο είναι ένας εξαιρετικός σε εμφάνιση και γεύση συνδυασμός.) Με τη βοήθεια του ειδικού προϊόντος 2 όψεων της SANITAS, τυλίγουμε το μείγμα σε ρολό και το βάζουμε στον φούρνο, προσέχοντας ώστε το σημείο ένωσης των άκρων της πλευράς του αντικοληπτικού χαρτιού και αλουμινόχαρτου 2 σε 1 της SANITAS να είναι στο κάτω μέρος και το ρολό να είναι καλά κλειστό στις άκρες. Ψήνουμε για 1-1,5 ώρα. Σε περίπου μισή ώρα ξετυλίγουμε πολύ προσεκτικά το ρολό και το αφήνουμε να ψηθεί «ακάλυπτο» και να ροδίσει. Το ρολάριουμε, για να ψηθεί και από τις δύο μεριές. Αφήνουμε να κρυώσει για 15-20 λεπτά, πριν το κόψουμε και το σερβίρουμε.

Καλή σας όρεξη!

TIPS

- Εάν προσθέσουμε πατάτες, τις κόβουμε κυδωνάτες ή σε ροδέλες, πάχους 1,5 εκατοστού, και τις πασπαλίζουμε με ένα μείγμα έξιτρα παρθένου ελαιόλαδου, ρίγανης ή θυμαριού, τον χυμό από 1 λεμόνι και μισό πορτοκάλι, λίγο νερό, 1 κουταλιά της σούπας κοφτή μουστάρδα και αλατοπίπερο.

SANITAS

ΣΠΙΤΙΚΑ &
ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ

ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ.
ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ.



ΕΞΕΠΟΡΤΙΣΤΕ!

Από την **Ελισάβετ Φώσκολου**

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

ΞΕΠΟΡΤΙΣΤΕ!

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

ΑΝ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΥΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΟΛΟΣ ΕΛΕΗΣ ΤΙΣ ΚΡΥΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ, Η ΑΛΛΑΓΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΩΦΕΛΕΙ ΜΙΚΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ. Μην

διστάσετε λοιπόν και διαλέξετε προορισμό εκτός των τειχών της πόλης, για ένα ταξίδι με πολύτιμη συντροφιά αυτή των παιδιών σας. Πόσο εύκολες και ξεκούραστες μπορεί να είναι όμως οι χειμερινές εκδρομές με τα παιδιά; Με καλό προγραμματισμό και σωστό σχεδιασμό, τα ταξίδια –ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες– μπορούν να γίνουν πηγή ευχάριστων οικογενειακών αναμνήσεων, αρκεί να προετοιμαστείτε κατάλληλα, ώστε να φτάσετε στον προορισμό σας με ασφάλεια και χωρίς οπασμένα νεύρα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΞΕΓΝΟΙΑΣΤΕΣ ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΣΑΣ ΣΥΝΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ

Επλέξτε προορισμούς ανάλογα με την ηλικία των παιδιών

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

Προετοιμαστείτε κατάλληλα για τη διαδρομή

Ανάλογα με το είδος του μεταφορικού μέσου το οποίο θα

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

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

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

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΟΥ

Από τον Γιάννη Μανιό



ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΟΥ

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

ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟ-

ΦΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ,

που ανέκαθεν αντιμετώπιζαν οι μπότερες, είναι η άρνηση των παιδιών τους να καταναλώσουν λαχανικά ή οτιδήποτε τα εμπεριέχει. Με τον όρο «λαχανικά» εννοούμε μια ομάδα τροφίμων ιδιαίτερα μεγάλης ποικιλίας, που περιλαμβάνει τόσο τα ωμά λαχανικά, όπως το μαρούλι, το λάχανο, το καρότο, η ντομάτα, το αγγούρι, η πιπεριά, το κρεμμύδι κ.ά., όσο και τα μαγειρεμένα λαχανικά, όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι, τα κολοκυθάκια, τα χόρτα, τα παντζάρια κ.ά., αλλά ακόμη και τα αμυλώδη λαχανικά, όπως ο αρακάς και το καλαμπόκι. Γιατί όμως είναι «πρόβλημα» η μη κατανάλωση λαχανικών από τα παιδιά; Τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικές ίνες, και γι' αυτό είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την υγεία των παιδιών και των ενηλίκων. Επίσης, καθώς παρέχουν πολύ λίγες θερμίδες, η κατανάλωσή τους –αντί για άλλα, πλούσια σε ενέργεια τρόφιμα– συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους και στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Επιπλέον, όμως, τα λαχανικά προσθέτουν όμορφα χρώματα και υφή στα γεύματά μας και εμπλουτίζουν τη γεύση τους. Εύλογα, λοιπόν, συμπεραίνει κανείς ότι είναι πολύ σημαντικό να εντάσσεται σταδιακά μια ποικιλία λαχανικών στο καθημερινό διαιτολόγιο των παιδιών.

Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές μας συστάσεις, τα παιδιά ηλικίας έως 8 ετών πρέπει να καταναλώνουν 1-2 μερίδες λαχανικών καθημερινά, ενώ για τα παιδιά ηλικίας 9-13 ετών η σύσταση είναι 2-3 μερίδες λαχανικών ανά ημέρα. Μία μερίδα λαχανικών μπορεί να είναι 1 μεγάλη ντομάτα ή 1 μέτριο αγγούρι ή 2 μέτρια καρότα ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά ή 2 φλιτζάνια ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μαρούλι, ρόκα κ.ά.).

Κάντε τα σαλάτα (και όχι μόνο)

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

- **Λειτουργήστε ως πρότυπο:** Σύμφωνα με έρευνες, όσο πιο συχνά καταναλώνουν οι γονείς λαχανικά μπροστά στα παιδιά τους, τόσο πιο πιθανό είναι να υιοθετήσουν και εκείνα τις ίδιες διατροφικές συνήθειες. Εάν μάλιστα, κάθε φορά που τρώτε κάποιο λαχανικό, εκφράζετε πόσο καλά νιώθετε ή περιγράφετε πόσο νόστιμο είναι το συγκεκριμένο λαχανικό, τόσο πιο έντονα αποτυπώνονται τα θετικά διατροφικά μηνύματα στα παιδιά σας.
- **Δείξτε υπομονή και επιμονή:** Ερευνητές καταδεικνύουν ότι η επανειλημμένη έκθεση των παιδιών σε ένα τρόφιμο οδηγεί στη σταδιακή αποδοχή του από αυτά και στην αύξηση της προθυμίας τους να το δοκιμάσουν. Είναι, επομένως, σημαντικό τα παιδιά να βλέπουν τα λαχανικά συνεχώς στο οικογενειακό τραπέζι, ακόμη και αν τα ίδια αρνούνται να τα καταναλώσουν. Αποφύγετε να αποκλείσετε κάποιο λαχανικό από τη διατροφή σας, επειδή το παιδί ίσως το απορρίπτει. Ακόμη και αν η αρνητική στάση του παιδιού είναι επίμονη για αρκετό διάστημα, καλό θα είναι να επαναλάβετε τη δοκιμή μετά από έξι μήνες ή και έναν χρόνο, καθώς ενδέχεται να έχουν αλλάξει τόσο οι γευστικές επιλογές του όσο και η προθυμία του να δοκιμάσει κάτι νέο. Αντίθετα, μην πιέσετε ποτέ το παιδί σας να φάει κάτι που δεν επιθυμεί, γιατί αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εντελώς διαφορετικό αποτέλεσμα.
- **Ένα λαχανικό κάθε φορά:** Η εισαγωγή νέων τροφίμων



στο διαιτολόγιο του παιδιού καλό είναι να γίνεται σταδιακά, προσθέτοντας μία μόνο τροφή κάθε φορά. Εισάγετε ένα νέο λαχανικό κάθε φορά, καθώς, αν προσθέσετε περισσότερα, ενδεχομένως να παρασυρθεί από το ένα είδος που δεν του αρέσει και να τα απορρίψει τελικά όλα.

- **Βάλτε φαντασία:** Πολύ συχνά τα παιδιά απορρίπτουν τρόφιμα από τη διατροφή τους, επειδή δεν τους αρέσει το χρώμα ή το σχήμα τους. Δοκιμάστε να κόψετε τα λαχανικά σε διάφορα σχήματα, δημιουργώντας, για παράδειγμα, μια φατσούλα ή ένα σπιτάκι, τα οποία είναι πιο ελκυστικά στα μάτια ενός παιδιού και το προκαλούν να τα δοκιμάσει.
- **Μαγειρέψτε παρέα:** Όταν τα παιδιά εμπλέκονται στη διαδικασία παρασκευής ενός γεύματος, έχουν μεγαλύτερη όρεξη να δοκιμάσουν αυτά που «τα ίδια» παρασκεύασαν. Μπορείτε να ξεκινήσετε παρέα ακόμη και από την αγορά των τροφίμων, και έπειτα να μαγειρέψετε μαζί το γεύμα της οικογένειας.
- **Προσθέστε «υγιεινές» θερμίδες και δώστε «μαλακή» υφή στα λαχανικά:** Ακριβώς επειδή τα λαχανικά είναι φτωχά σε θερμίδες (ενέρ-

γεια), όλοι μας, και ιδίως τα παιδιά, δείχνουμε προτίμηση στην κατανάλωση πιο πλούσιων σε ενέργεια τροφίμων. Προσθέτοντας, λοιπόν, κάποιες «υγιεινές» πηγές θερμίδων στα λαχανικά μας, όπως είναι το ελαιόλαδο, κάποια σπιτική σος μουςτάρδας ή γιαουρτιού κ.ά., τα κάνουμε πιο εύγευστα και εύληπτα για τα παιδιά. Ειδικότερα για τη βρεφική και τη νηπιακή ηλικία, προτιμήστε βρασμένα λαχανικά (καρότα, κολοκυθάκια κ.ά.), καθώς οι μαλακές και ζεστές τροφές γίνονται πιο εύκολα δεκτές.

- **«Κρύψτε» τα λαχανικά:** Αν το παιδί σας επιμένει στην άρνηση κατανάλωσης ή δοκιμής των λαχανικών, μπορείτε να «κρύψετε» τα λαχανικά μέσα σε άλλα τρόφιμα. Για παράδειγμα, μπορείτε να τρίψετε καρότο, κολοκύθι ή/και ντομάτα και να τα προσθέσετε στη ζύμη των μπιφτεκίων, πριν τα πλάσετε και τα ψήσετε. Επίσης, μπορείτε να φτιάξετε σπιτικά «smoothies» φρούτων και λαχανικών ή, ακόμη πιο απλά, να αλέσετε φρούτα και λαχανικά, για να φτιάξετε φρέσκους σπιτικούς χυμούς, σε ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων.



ΒΡΕΦΙΚΑ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ **ΑΣΦΑΛΩΣ ΔΕΛΤΑ ADVANCE!**

Η βρεφική ηλικία αποτελεί ορόσημο για τη ζωή ενός παιδιού, καθώς στην περίοδο αυτή όχι μόνο αναπτύσσεται ο οργανισμός του, αλλά και μπαίνουν τα θεμέλια του χαρακτήρα του. Θέλοντας να στηρίξει τα παιδιά σε αυτή την αναπτυξιακή τους φάση, η ΔΕΛΤΑ δημιούργησε τη σειρά βρεφικών γιαουρτιών «Advance», δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ποιότητα και στην ασφάλεια των προϊόντων. Αποτέλεσμα πολυετούς μελέτης επιστημόνων, τα ειδικά μελετημένα και εμπλουτισμένα με πολύτιμα συστατικά γαλακτοκομικά προϊόντα της ΔΕΛΤΑ καλύπτουν τις ανάγκες των παιδιών από 6+ μηνών και έχουν κερδίσει την αγάπη των γονιών και την προτίμησή τους.

ΔΕΛΤΑ Advance, θεμέλιο ζωής

Τα Βρεφικά Επιδόρπια Γιαουρτιού ΔΕΛΤΑ ADVANCE περιέχουν επιλεγμένες και κατάλληλες για βρέφη γαλακτικές καλλιέργειες και είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνες και γαλακτικό σίδηρο, μία εξαιρετικά απορροφήσιμη από τον οργανισμό μορφή σιδήρου. Κυκλοφορούν σε 7 θρεπτικούς συνδυασμούς με υπέροχες γεύσεις:

- Λευκό
- 5 αλεσμένα δημητριακά
- Φαρίν Λακτέ
- Φρουτόκρεμα μήλο-μπανάνα
- Φρουτόκρεμα βερίκοκο-αχλάδι
- Ροδάκινο-μήλο-βρώμη
- Πορτοκάλι-μήλο-βρώμη



ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Η ΔΕΛΤΑ είναι η πρώτη εταιρεία που εισήγαγε στην παιδική διατροφή ειδικά μελετημένα και κατάλληλα εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα.





ΕΠΕΙΓΟΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ!

Η αναφυλαξία στα παιδιά και στους εφήβους απαιτεί γρήγορα αντανakλαστικά και σωστή φαρμακευτική αντιμετώπιση.

ΑΝΑΦΥΛΑΞΙΑ

ΕΠΕΙΓΟΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ!

«Πολλὰς δ' ἰφθίμους ψυχὰς Ἄϊδι προΐαψεν ἡρώων» (Ομήρου «Ιλιάδα», Α, 3)

Από τον **δρ. Δημήτριο Κ. Χατζή**

Παιδίατρο, Αλλεργιολόγο Παιδών & Ενηλίκων, Ass Prof Columbia University, NY, Επισκέπτη Καθηγητή Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Επιστημονικό Συνεργάτη της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»



Η ΠΟ ΕΠΕΓΟΥΣΑ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΞΕΙΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΦΥΛΑΞΙΑ

Πρόκειται για πολύ σοβαρή αλλεργική κατάσταση, η οποία μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή. Οι μισές και πλέον περιπτώσεις αναφυλαξίας οφείλονται σε τροφική αλλεργία. Όλες οι τροφές, ανεξαιρέτως, είναι δυνατόν να προκαλέσουν αναφυλαξία. Στην πρώτη παιδική ηλικία συνηθέστερα αίτια είναι το γάλα, το αυγό και τα δημητριακά. Ευτυχώς, η αλλεργία στις τροφές αυτές είναι συνήθως παροδική. Σε μεγαλύτερα παιδιά, εφήβους και ενήλικες ευθύνονται δύο κυρίως κατηγορίες τροφίμων: τα θαλασσινά, με συχνότερους ενόχους τη γαρίδα, την καραβίδα, τον αστακό και το καβούρι, και οι ξηροί καρποί, κυρίως το αράπικο φιστίκι. Το τελευταίο χορηγείται ακόμη και στα μωρά, σε μορφή φιστικοβούτυρου, και προξενεί αναφυλαξία σε όλες τις ηλικίες. Όλα τα τρόφιμα της δεύτερης κατηγορίας προκαλούν μόνιμη αλλεργία.

Τα φάρμακα, οι τροφές και άλλοι... ύποπτοι

Η τροφική αλλεργία συναρτάται άμεσα με τη Γεωγραφία! Αυτό είναι ευνόητο, καθώς κάθε τόπος έχει συγκεκριμένη αγροτική παραγωγή ή αλιεία και ανάλογα ήθη και έθιμα. Ειδικό πολιτισμικό ενδιαφέρον έχουν για τη χώρα μας τα θαλασσινά και οι ξηροί καρποί. Αυτό είναι εμφανές, για παράδειγμα, τις περιόδους της Σαρακοστής, κατά τις οποίες λόγω νηστείας είναι αυξημένη η κατανάλωση ξηρών καρπών και θαλασσινών. Αλλά και μετά τη νηστεία, τις «γιορτές», ελλοχεύει και πάλι ο κίνδυνος από

την κατανάλωση ξηρών καρπών. Κατά την περίοδο των Χριστουγέννων πολλά παραδοσιακά γλυκά περιέχουν αμύγδαλα, καρύδια ή φιστίκια Αιγίνης (δίπλες, κουραμπιέδες, μελομακάρονα κ.ά.), ενώ το Πάσχα καταναλώνονται σοκολάτες σε διάφορες μορφές, που συχνά περιέχουν φουντούκι, αμύγδαλο κτλ.

Εκτός από τα τρόφιμα, και τα φάρμακα επίσης είναι δυνατόν να προκαλέσουν αναφυλαξία. Αν και οποιοδήποτε φάρμακο μπορεί να είναι υπαίτιο μιας τέτοιας επείγουσας κατάστασης, συχνότερα ευθύνονται η πενικιλίνη και τα παράγωγά της, τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη παυσίπονα, τα σκιαγραφικά και τα φάρμακα του χειρουργείου. Από όλα αυτά, η αμοξυκαλλίνη αποτελεί το πιο συχνό αίτιο, καθώς είναι το υπ' αριθμόν ένα συνταγογραφούμενο φάρμακο.

Τα υμενόπερα (μέλισσα, σφήκα κ.ά.) προκαλούν συχνά πολύ σοβαρή αναφυλαξία. Αυτό δεν σημαίνει, βεβαίως, ότι κάθε τσίμπημα προσλαμβάνει και απειλητικές για τη ζωή διαστάσεις. Υπάρχουν πολύ ήπιες, μηδαιμένες ή τοπικές –περιορισμένες ή εκτεταμένες– αντιδράσεις, κατά πολύ συχνότερες των σοβαρών αντιδράσεων, και δη της αναφυλαξίας.

Από τα «επαγγελματικά» αίτια αναφυλαξίας ξεχωρίζει η αλλεργία στο λάστιχο (Latex). Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για ευαισθητοποιημένους ασθενείς – συνήθως εργαζομένους σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας. Το ίδιο όμως ισχύει και για τους μικρούς και μεγάλους ασθενείς με χρήση ουροκαθετήρων, συχνές νοσηλείες κ.ά. Αυτοί κινδυνεύουν και με τους οδοντιατρικούς χειρισμούς, όπου χρησιμοποιούνται γάντια από το ιατρικό προσωπικό, αλλά κυρίως κατά τις χειρουργικές επεμβάσεις, για τους ίδιους λόγους.

Επβαρυντικοί παράγοντες

Εκτός από τα αίτια, υπάρχουν και επβαρυντικοί παράγοντες, οι οποίοι συμβάλλουν στην έλευση και στη βαρύτητα της αναφυλαξίας. Επβαρυντικοί παράγοντες είναι όλες οι καταστάσεις που προκαλούν ή συνδυάζονται με σωματική ή ψυχική καταπόνηση (στρες), όπως η άσκηση/άθληση, οι λοιμώξεις (πυρετός, κρυολογήματα), η έλλειψη ύπνου, η αλκοόλη, τα φάρμακα (κυρίως τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, ορισμένα για την υπέρταση) κ.ά. Στην αναφυλαξία η ηλικία, επίσης, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Ξεχωρίζουν η βρεφική και η εφηβική ηλικία, που –για διαφορετικούς λόγους η καθεμία– αποτελούν επβαρυντικούς παράγοντες. Στα βρέφη είναι προφανής η αδυναμία αναφοράς συμπτωμάτων, με συνέπεια να



παρατηρείται δυσχέρεια στη διάγνωση και, επομένως, καθυστέρηση στην αντιμετώπιση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η αιφνίδια εμφάνιση εξανθήματος, μετά από λήψη τροφής, εγείρει υποψία αναφυλαξίας. Οι έφηβοι, με τις χαρακτηριστικές επικίνδυνες συμπεριφορές, είτε «πειραματίζονται» καταναλώνοντας εν γνώσει τους το αίτιο της τροφικής αλλεργίας είτε δεν ακολουθούν το σχέδιο θεραπείας, όταν εκδηλωθεί το αναφυλακτικό επεισόδιο. Από τις άλλες ομάδες ειδική προσοχή χρειάζεται στην εγκυμοσύνη, κυρίως όσον αφορά τα φάρμακα για την αντιμετώπιση της αναφυλαξίας. Σε άτομα, τέλος, με διάφορες παθήσεις, η λήψη φαρμάκων είναι δυνατόν να επιδεινώσει την αναφυλαξία. Επιπλέον, είναι πιθανόν τα φάρμακα να «αντιμάχονται» τη θεραπευτική αντιμετώπιση (β-αναστολείς, αναστολείς του μετατρεπτικού ενζύμου, μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη κ.ά.).

Συμπτώματα και αντιμετώπιση

Τα συμπτώματα της αναφυλαξίας εμφανίζονται μέσα σε λίγα λεπτά, μετά την έκθεση στο αίτιο. Επικρατούν τα δερματικά (80-90%): κνίδωση («πετάλες» ή «καντίνες» ή «φλούμπες»), διάχυτη ερυθρότητα, κνησμός, οίδημα βλεφάρων, χειλέων και γλώσσας. Σοβαρότατα συμπτώματα είναι το οίδημα στον λάρυγγα (κίνδυνος ασφυξίας), ο βήχας, η δύσπνοια (λαχάνιασμα), οι κράμπες ή οι πόνοι στην κοιλιά, οι έμετοι και η διάρροια. Ακόμη πιο επικίνδυνα σημεία είναι η υποτονία, η απώλεια των αισθήσεων (λιποθυμία) και, τελικά, η πτώση στο έδαφος (καταπληξία, αλλεργικό σοκ).

Η θεραπεία είναι επείγουσα και νοσοκομειακή, και πρέπει να αρχίσει πριν αναχωρήσει ο ασθενής

για το νοσοκομείο! Το μνημοτεχνικό «ΑΕΚ!» συνοψίζει την άμεση, προ-νοσοκομειακή αντιμετώπιση. Μετά την οξεία φάση, κάθε άτομο με ιστορικό σοβαρού αναφυλακτικού επεισοδίου πρέπει να έχει παντού και πάντοτε μαζί του αυτοενέσιμη αδρεναλίνη. Η αυτοενέσιμη αδρεναλίνη, σε προκαθορισμένη δόση, υπάρχει στα φαρμακεία και χορηγείται από τους γονείς ή όποιο άτομο συνοδεύει το παιδί. Στις μεγαλύτερες ηλικίες, οι ίδιοι οι ασθενείς χρησιμοποιούν το σκεύασμα. Απαιτούνται μόνον η εφαρμογή των οδηγιών και η γνώση της πολύ απλής τεχνικής για τη χορήγηση της αδρεναλίνης. Μετά το επεισόδιο της αναφυλαξίας, ακολουθούν η αλλεργιολογική εκτίμηση και ο ειδικός έλεγχος, για την πιστοποίηση του αιτίου. Με την αποκάλυψη του αιτίου εφαρμόζεται η «αποφυγή», η οποία επιβάλλεται για προληπτικούς λόγους. Σε τροφικές αλλεργίες η πρόληψη προτάσσει, ως επιτακτική ανάγκη, τη σχολαστική ανάγνωση κάθε ετικέτας τροφίμων για «κρυμμένα» αίτια, όπως οι ξηροί καρποί, που συνήθως υπάρχουν στις σοκολάτες. Εάν υπάρχουν αμφιβολίες, η αποφυγή είναι η τακτική της σωφροσύνης.

Άμεση Αντιμετώπιση Αναφυλαξίας - ΑΕΚ

Α	Αντιισταμινικό
Ε	Επινεφρίνη (χορηγείται πρώτη) Η καθυστερημένη χορήγηση αδρεναλίνης είναι η υπ' αριθμόν ένα αιτία θανάτου σε σοβαρότατα αναφυλακτικά επεισόδια.
Κ	Κορτιζόνη

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ
ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ
ΥΠΟΘΕΣΗ

Από τη **Βάνα Μπότσα**

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

ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΥΠΟΘΕΣΗ

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

ΟΤΑΝ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ, ΑΝΑΦΕΡΟΜΑΣΤΕ ΣΕ ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΤΩΝ ΑΜΥΓΔΑΛΩΝ,

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

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

Όταν το παιδί παραπονιέται για πόνο στον λαιμό, έχει μέτριο πυρετό (κάτω από 39°C), πονάνε τα κόκαλά του και η γενική του κατάσταση δεν είναι ιδιαίτερα άσχημη, τότε είναι πιθανόν να πάσχει από ιογενή αμυγδαλίτιδα. Σε κάθε περίπτωση, η διάγνωση θα πρέπει να γίνεται από τον παιδίατρο, προκειμένου να δίνονται οι σωστές οδηγίες και να αποφεύγεται η άσκοπη χρήση αντιβιοτικών. Η αντιμετώπιση της ιογενούς αμυγδαλίτιδας γίνεται με αντιπυρετικά, λήψη αρκετών υγρών, ελαφρύ φαγητό και χλιαρά μπάνια, προκειμένου να παραμείνει χαμηλά ο πυρετός, ενώ δεν πρέπει να χορηγούνται αντιβιοτικά. Όταν το παιδί παρουσιάζει υψηλό πυρετό, έντονη φαρυγγαλγία, πόνο στην κοιλιά ή/και μικροκνιδώδες εξάνθημα στον κορμό, τότε πιθανότατα πρόκειται για μικροβιακή αμυγδαλίτιδα – συνήθως από στρεπτόκοκκο. Ο γιατρός, προκειμένου να είναι σίγουρος για την αιτία της αμυγδαλίτιδας, καθώς και για την αγωγή που θα προτείνει, χρειάζεται τα αποτελέσματα μιας ειδικής

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

Προφυλακτείτε από τη νόσο

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

Συστάσεις

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



ΠΙΠΙΛΕΣ ΤΗΣ PHILIPS AVENT: Εγγυημένα απαλές

Οι πιπίλες της Philips Avent με την τεχνολογία FlexiFit σχεδιάστηκαν ειδικά για την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα. Η ευέλικτη ασπίδα τους ακολουθεί το σχήμα του προσώπου του μωρού, μειώνοντας την πιθανότητα εμφάνισης ερεθισμών. Επίσης, ο σχεδιασμός τους προάγει τη φυσιολογική ανάπτυξη της στοματικής κοιλότητας. Οι Philips Avent δεν περιέχουν BPA και κατασκευάζονται από υψηλής ποιότητας σιλικόνη, υλικό που «μιμείται» την απαλότητα της μητρικής θηλής. (Το 96% των βρεφών που τις χρησιμοποιούν δέχονται με εξαιρετική ευκολία τη θηλή της μαμάς τους). Κυκλοφορούν για μωρά 0-6 μηνών και 6-18 μηνών.



ΜÖLLER'S ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΟΛΛΟΝΙΑΝ ΝΟΥΤΡΙΤΙΟΝ Κρυολογήματα τέλος!

Ο καλύτερος τρόπος να αντισταθούμε στις ιώσεις του χειμώνα (κρυολόγημα, γρίπη), αλλά και να αποφύγουμε άλλες, πολύ σοβαρότερες ασθένειες, είναι να διατηρούμε το ανοσοποιητικό μας σε άριστη κατάσταση. Το καλύτερο φυσικό φάρμακο για τον σκοπό αυτό είναι το μωρουνέλαιο Möller's, το οποίο επιπλέον ενισχύει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού και του νευρικού συστήματος, της όρασης, των αρθρώσεων και ολόκληρου του οργανισμού. Διατίθεται σε καθαρό, υγρό μωρουνέλαιο (3 γεύσεις) και σε μείγμα μωρουνέλαιου/ ιχθυέλαιου σε κάψουλες. Για τα παιδιά που δυσκολεύονται να πιουν μωρουνέλαιο, η λύση είναι τα ακαταμάχητα ψαράκια-ζελεδάκια Möller's.

Apollonian Nutrition, 16° χλμ. Λεωφ. Σπάτων, Αθήνα, τηλ. 210 8100008,
www.apolloniannutrition.gr

Κρέμα Bepanthol: Καλομαθαίνει το δέρμα



Με την υπογραφή της Bayer, η κρέμα Bepanthol βρίσκει τη θέση της στο νεο-σεσέρ μικρών και μεγάλων, ως «ελιξίριο» ανάπτυξης, αλλά και ανακούφισης από δερματικούς ερεθισμούς:

- Περιποιείται το ξηρό και ευαίσθητο δέρμα, και αντιμετωπίζει τους ήπιους ερεθισμούς που προκαλούνται μετά από έκθεση στον ήλιο, ενώ με την καθημερινή χρήση το βοηθά να διατηρείται υγιές.
- Καταπραΰνει την αίσθηση «τραβήγματος» και την ήπια ερυθρότητα (κοκκίνισμα).
- Περιέχει 5% προβιταμίνη B5 (δεξπανθενόλη), η οποία ενυδατώνει αποτελεσματικά και υποστηρίζει τη φυσική διαδικασία ανάπτυξης που έχει ανάγκη το ερεθισμένο από τον ήλιο δέρμα.
- Δεν περιέχει parabens ή άρωμα.
- Έχει φιλικό προς το δέρμα pH.

Για περισσότερες πληροφορίες:
www.bepanthol.gr



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@mazigiatorpaidi.gr
☎ 11525 Mazi gia to Paidi

info@mazigiatorpaidi.gr
www.mazigiatorpaidi.gr
f t i @mazigiatorpaidi

ΜΥΡΑΙΔΙ READERS CLUB

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

Στοιχεία Συνδρομητή

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

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

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

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

Υπογραφή

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

Η The Media Workshop διατηρεί βάση δεδομένων των συνδρομητών του περιοδικού με βάση το αρ. ΖΑ 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.

PHILIPS
AVENT

Βρεφανάπτυξη

No.1
πρόταση
των μαμάδων
παγκοσμίως*

Μια υγιής αρχή,
ένα υγιές μέλλον



* Βασισμένο σε διαδικτυακή έρευνα ικανοποίησης της GemSeek (Δεκέμβριος 2015) σε περισσότερες από 9.000 γυναίκες, χρήστες παιδικών επωνυμιών και προϊόντων.

ΛΟΥΞ
plusⁿlight

Θέλεις ένα light αναψυκτικό, αλλά μπορείς;



Ακόμα και στις γιορτές ακολουθείς μια ισορροπημένη διατροφή χωρίς ζάχαρη και τεχνητά γλυκαντικά. Θα ήθελες να συμπεριλάβεις σε αυτήν ένα αναψυκτικό, αλλά αναρωτιέσαι εάν μπορείς.

Ναι, μπορείς, αρκεί να είναι λουξ plus 'n light!*

Η νέα οικογένεια αναψυκτικών λουξ plus 'n light συνδυάζει την απaráμυλλη 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!

Join us [f /louxplusnlight](https://www.facebook.com/louxplusnlight) www.plusnlight.gr

ΝΑΙ!
ΜΠΟΡΕΙΣ

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