

my
παιδι

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΟΡΕΑΝ

#14
ΤΕΥΧΟΣ

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

Χρώματα & Αρώματα... Ζωής

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕ
ΥΨΗΛΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Cien
sun

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ UVA

ΥΨΗΛΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ SPF

ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ



CIEN
Παιδικό
αντηλιακό
σπρέι SPF
50+

250 ml

6.99€
(1 L = 27.96€)



SPF50+

CIEN
Παιδικό αντηλιακό
σπρέι SPF 50+

150 ml

5.49€
(1 L = 36.60€)



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΑ

Κάθε μέρα αξίζει!





Αγαπητές φίλες και φίλοι,

EDITORIAL

Μια διαπίστωση μου έρχεται στον νου, καθώς κοιτάζω από το παράθυρό μου τα άνθη της άνοιξης: Όταν ζεις ή εργάζεσαι με παιδιά, έχεις διαρκώς το θαύμα της άνοιξης μπροστά σου. Ακόμη και στα παιδιά που νοσηλεύονται βλέπει κανείς την άνοιξη, την ανανέωση, την υπόσχεση ότι η ζωή θα συνεχιστεί βλέπει τη σπίθα, που δίνει στους επιστήμονες το πείσμα και τη θέληση όχι μόνο να ανακουφίσουν τους μικρούς ασθενείς, αλλά και να εξαλείψουν τις ίδιες τις ασθένειες.

Το επιστημονικό προσωπικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ, που συντάσσει και το περιοδικό που κρατάτε στα χέρια σας, μελετά, ερευνά και κάνει κλινική πράξη όλα όσα η επιστήμη προστάζει για την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των παιδιών.

Διαβάζοντας τα άρθρα που δημοσιεύονται στις σελίδες του «myΠΑΙΔΙ» «συνομιλείτε» με τους έγκριτους επιστήμονές μας όχι μόνο για θέματα υγείας, που μπορεί να σας απασχολούν, αλλά και για θέματα που αφορούν την πρόληψη. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτό το τεύχος θα διαβάσετε για τη σημασία του περιοδικού και προληπτικού ελέγχου της υγείας και της ανάπτυξης του παιδιού, αλλά και για τη σπουδαιότητα της ένταξης των λαχανικών στη διατροφή, θα βρείτε κατευθυντήριες οδηγίες για τη διαχείριση της κρίσης σε περίπτωση διαζυγίου, θα κατανοήσετε γιατί είναι τόσο σημαντικός ο φυσιολογικός τοκετός για τη μητέρα και το παιδί, και θα μάθετε να αξιολογείτε το κλάμα του μωρού σας. Επίσης, θα εκτιμήσετε τις επαγγελματικές δεξιότητες του παιδιατρικού νοσηλευτή, του εξειδικευμένου επιστήμονα που παρέχει εξατομικευμένη νοσηλευτική φροντίδα και προσφέρει τα μέγιστα στη νοσηλεία των μικρών ασθενών. Τέλος, οι γονείς παιδιών και εφήβων με Σακχαρώδη Διαβήτη θα κατανοήσουν και θα μάθουν να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και τις προκλήσεις που συνοδεύουν την εφηβεία μέσα από το άρθρο της Καθηγήτριας Δρ. Χριστίνας Κανακά-Gantenbein, Καθηγήτριας Παιδιατρικής – Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας και Διευθύντριας της Α' Πανεπιστημιακής Κλινικής του ΕΚΠΑ, στο Νοσοκομείο «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ». Όσο για τις μόνιμες στίλβες μας, αυτές ανθίζουν με βιβλία για τη γιορτή της μητέρας και πολιτιστικές δράσεις που καλλιεργούν το πνεύμα και εξυψώνουν την ψυχή των παιδιών. Ευχές για καλή άνοιξη, λοιπόν, και μία συμβουλή: Μην κοιτάτε πίσω σας τον χειμώνα. Ακολουθήστε το ανοιξιάτικο πνεύμα και βαδίστε μαζί με τα παιδιά σας στον δρόμο της χαράς και της δημιουργίας.

Με εκτίμηση,

Γεώργιος Χρούσος,

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



ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Τρυφερά αναγνώσματα για τρυφερές ψυχές

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Προλάβετε τις καλύτερες παραστάσεις της σεζόν.

ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Πολιτιστικές δράσεις και εργαστήρια για δημιουργικά παιδιά

ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ

Ο ειδικός για εξατομικευμένη νοσηλευτική φροντίδα

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας – Νεανικού Διαβήτη και Διευθύντρια της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Χριστίνα Κανακά – Gantenbein περιγράφει τη δύσκολη αυτή συνύπαρξη.

8

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Η επίσκεψη στον παιδίατρο αφορά και στην παρακολούθηση της σωστής ανάπτυξης και της υγείας του παιδιού.

10

ΤΟ ΚΛΑΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

Πώς να ανταποκριθούμε στο κάλεσμα του μωρού μας.

12

ΦΑΚΕΛΟΣ ΔΙΑΖΥΓΙΟ

Οδηγίες για τον χειρισμό της κατάστασης.

14

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟ ΠΛΑΤΟ

Η πολύτιμη τροφή στο μικροσκόπιο.

20

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Πλάθουμε κουλουράκια.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΚΕΤΟΣ

Τα οφέλη του Φυσιολογικού τοκετού για τη μαμά και το βρέφος.

26

30

34

38

42

46



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

Το περιοδικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Θεβών & 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.tnworkshop@gmail.com

Δημιουργικός Σχεδιασμός – Εμπέδεια 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.

Ανοιξιάτικη βροχούλα

Αγαπητοί αναγνώστες,

Χαμογελάστε. Είναι άνοιξη και η ζωή αλλάζει. Το φως μπαίνει στη ζωή μας, οι μέρες μεγαλώνουν και γεμίζουν μυρωδιές, ο χειμώνας βάζει στραβά το καπελάκι του και μας αποχαιρετά. Η σχολική χρονιά τελειώνει και δεν βλέπουμε την ώρα, παιδιά και γονείς, να βυθίσουμε τα βήματά μας στην άμμο. Μην βιάζεστε. Μην αναλώνετε σε σχέδια και συζητήσεις για το καλοκαίρι. Πάρτε μια ανάσα και απολαύστε την πολύτιμη στιγμή. Ζήστε το θαύμα που φέρνει η άνοιξη, η εποχή της άνθισης και της αναγέννησης. Ο ξανθός Απρίλης και ο μυρωδάτος Μάης είναι με το μέρος σας.

Δεθείτε στο άρμα της ξεγνοιασιάς, αλλά και της δημιουργίας. Είναι η ώρα που αποδεικνύεται τσανάκι ότι ο δυνατός σπόρος βλασταίνει και στο πιο αφιλόξενο έδαφος.

Δυναμώστε τη σπορά σας, τα μοναδικά παιδιά σας, και κάντε υπομονή: Θα ανθίσουν, όπου κι αν σπαρθούν. Μην φοβάστε το χαλάζι, τον ατέλειωτο χειμώνα και τον χιονιά. Ακόμη κι αν η ψυχή σας τρέμει για τα δύσκολα που φέρνει η ζωή, ατσαλωθείτε και δώστε το καλό παράδειγμα στα παιδιά σας: Προειδοποιήστε τα για τις δύσκολες στροφές της ζωής, αλλά μην τα φοβίζετε. Διδάξτε τα να κάνουν όνειρα «άπιαστα», να βάζουν τον πήχη ψηλά. Ενθαρρύνετέ τα: αποτυχία δεν είναι να πέφτει κανείς, αλλά να μην ξανασηκώνεται. Ξεκλέψτε χρόνο από τις δραστηριότητες των παιδιών και τις δικές σας υποχρεώσεις, και δραπετεύστε στην ύπαιθρο ένα σαββατιάτικο πρωινό. Κι εκεί, μέσα στις ανοιξιάτικες μυρωδιές και στα χρώματα, διδάξτε τους τη ζωή.

Ακόμη και η «αναποφασιστικότητα» της φετινής άνοιξης, που όλο έρχεται κι όλο μουσκεύει από τις βροχές, διδάσκει το ξάφνιασμα από καθετί απρόβλεπτο. Ναι, δεν μπορούμε να τα προβλέψουμε όλα, αλλά μπορούμε να προετοιμαστούμε για πολλά από αυτά, χωρίς να χάνουμε τον ενθουσιασμό μας για την κάθε μας μέρα. Και μην ξεχνάτε: Η ζωή είναι δώρο. Και είναι το άνθος της μαγιάτικης μανόλιας που δεν αφήνει καμία αμφιβολία: Το ποτήρι είναι μισογεμάτο.

Καλή ανάγνωση,

Ευαγγελία Ματθαίου,
Διευθύντρια Έκδοσης

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Οι μαμάδες που γιορτάζουν την άνοιξη, αλλά και οι φίλοι που γιορτάζουν πάντα, πρωταγωνιστούν στα ευπώλτητα παιδικά βιβλία, που ξεχειλίζουν από τρυφερότητα.



Η ΑΓΑΠΗ ΔΕΝ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ ΠΟΤΕ

Της Χέλεν Ντόχερτι, εικονογράφηση: Άλι Πάι, εκδ. Ψυχογιός (Για παιδιά από 2 ετών)

Η βραβευμένη Χέλεν Ντόχερτι μιλάει για την ατέλειωτη αγάπη και η διακεκριμένη εικονογράφος Άλι Πάι κυριολεκτικά... ζωγραφίζει σε αυτή την τρυφερή ιστορία.

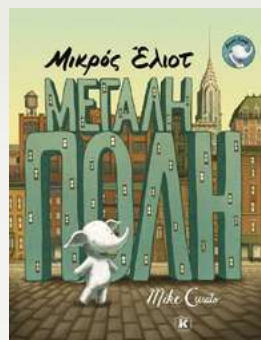
«Μπορεί να σου τελειώσουν τα μπισκότα ή το ψωμί, μπορεί να σου τελειώσει η ενέργεια...» αντιγράφουμε από τις πρώτες σελίδες του βιβλίου, που απευθύνεται σε πολύ μικρά παιδιά, αλλά είναι τόσο όμορφο και τρυφερό, που χωρά και στις καρδιές των μεγάλων.



Ο ΜΑΓΙΚΟΣ ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ

Της Μαριαλένας Σπυροπούλου, εικονογράφηση: Ντανιέλα Σταματιάδη, εκδ. Μεταίχμο (Για όλες τις ηλικίες)

Η φαντασία και η ψυχανάλυση συναντιούνται σε ένα –όχι συνηθισμένο– παιδικό βιβλίο, που μιλάει για τη μαγική συνάντηση του μωρού με τη μητέρα του. Ξεκινά με τη μαγική στιγμή της σύλληψης και οδηγεί τον μικρό ή μεγαλύτερο αναγνώστη σε ένα εσωτερικό ταξίδι γεμάτο συγκινήσεις, συνταξιδεύοντας με μια ζωή που μόλις αρχίζει.



ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΛΗ, ΜΙΚΡΟΣ ΕΛΙΟΤ

Του Μάικ Κουράτο, μετάφραση: Αυγή Λαφερέρα, εκδ. Κλειδάριθμος (Για παιδιά από 3-6 ετών)

Η μεγάλη πόλη είναι γεμάτη εμπόδια και καινούριες εμπειρίες για τον Έλιот, τον μικρό «γλυκατζή» ελέφαντα, που μέσα από πολλές περιπέτειες θα αποκτήσει έναν πολύτιμο φίλο. Ο πολυβραβευμένος δημιουργός της σειράς «Μικρός Έλιот», Μάικ Κουράτο, γράφει και ζωγραφίζει τις δικές του ιστορίες, ενώ τρώει κεκάκια και παγωτό. Στη διεύθυνση mikecurato.com, μπορείτε να κατεβάσετε τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες που βασίζονται στη σειρά.

panthenol
extra
BABY

Ξεχωριστή φροντίδα

με τη δύναμη
της πανθενόλης



Σε φαρμακεία
& επιλεγμένα καταστήματα
καλλυντικών

ADDICTAD

Κατάλληλα
και για
νεογνόνια



Χωρίς Parabens, Χρωστικές, Οινόπνευμα, Άρωμα
Υποαλλεργικά
Δερματολογικά ελεγχμένα

Η βρεφική επιδερμίδα
είναι τόσο απαλή κι ευαίσθητη,
που κάθε μαμά απαιτεί το καλύτερο
για τη φροντίδα της. Με τη νέα σειρά
βρεφικών δερμοκαλλυντικών
Panthenol Extra Baby
είστε σίγουρη ότι ο μικρός σας θησαυρός
έχει τη φροντίδα που του αξίζει,
με τη **δύναμη της πανθενόλης**!

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

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



ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΣΠΙΑΤΕ ΚΕΦΙ

Τρέξτε στο Studio Μαυρομικάλη για τις τελευταίες απολαυστικές παραστάσεις, που βασίζονται στις σύντομες, απλές και αστείες ιστορίες του δάσκαλου και λογοτέχνη Τζιάνι Ροντάρι. Η θεατρική ομάδα «Τόπι» υπογράφει τη σκηνοθεσία των επτά παραμυθιών που απελευθερώνουν μικρούς και μεγάλους από τις προκαταλήψεις και δίνουν μαθήματα ζωής και αισιοδοξίας σε όλους. (Η παράσταση είναι πιστοποιημένη στη σελίδα του υπουργείου Πολιτισμού.)

Διάρκεια: 70 λεπτά.

STUDIO ΜΑΥΡΟΜΙΚΑΛΗ
Μαυρομικάλη 134, Εξάρχεια.
Τηλ.: 210 6453330.
Κυριακές: 11.15 και 15.00.
Εισιτήρια: 8 ευρώ και 10 ευρώ.
Έως 12/5.



ΘΑ ΒΓΩ ΑΠΟ Τ' ΑΥΤΟ

Η θεατρική ομάδα «Άνοματι» υπογράφει μια διαδραστική παράσταση που τρέχει –ή, καλύτερα, μπουσουλάει– για τέταρτη χρονιά στη σκηνή του θεάτρου Άβατον. Μικρά και μεγάλα μωρά μουούνται στο θέατρο από την αγκαλιά της μαμάς ή του μπαμπά και, αν είναι πιο «ανεξάρτητα», στις αφράτες μαξιλάρες και στα χαλιά. Σε ένα απόλυτα ασφαλές περιβάλλον, οι άρτια εκπαιδευμένοι περφόρμερ ενεργοποιούν τις αισθήσεις των λιλιπούτειων θεατών και τους βοηθούν να αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον.

Διάρκεια: 45 λεπτά.

ΘΕΑΤΡΟ ΑΒΑΤΟΝ
Ευπατριδών 3, Γκάζι.
Τηλ.: 210 3412689.
Σάββατα: 10.30, 12.00, 13.30.
Εισιτήρια: 15 ευρώ (1 γονιός και 1 μωρό), 20 ευρώ (2 γονείς και 1 μωρό).
Έως 1/6.



Η ΚΟΚΚΙΝΟΣΚΟΥΦΙΤΣΑ

Η ομάδα «Θεατρικοί Ορίζοντες» ζωντανεύει το κλασικό παραμύθι του Σαρλ Περό με χορό, τραγούδι και τη συμμετοχή των παιδιών, και σπάει ταμεία για 6η συνεχής χρονιά. Τα καίρια ερωτήματα που θα απαντηθούν με το πέρας της παράστασης είναι: «Τι ζητάει ο λύκος από την Κοκκίνοσκουφίτσα και τη γιαγιά της;» και «Είναι ο λύκος πραγματικά κακός;». Οι απαντήσεις –και οι εκπλήξεις– επί σκηνής.

Διάρκεια: 80 λεπτά.

ΘΕΑΤΡΟ ΕΞ ΑΡΧΗΣ
Εμμ. Μπενάκη & Λερβενίων 46, Εξάρχεια
Τηλ.: 210 3822661
Κυριακές: 15.15.
Έως 28/7.

PHILIPS

AVENT

Μπιμπερό Natural

#1
πρόταση
των μαμάδων
παγκοσμίως*

Θηλασμός ή μπιμπερό; Και τα δύο.

92%

των βρεφών δέχεται
τη Natural θηλή
της Philips Avent μέσα
σε 3 ταΐσματα**

Συνδυάζεται
εύκολα με
τον θηλασμό



Η θηλή μας, σε σχήμα που προσομοιάζει το γυναικείο στήθος, τα ανατομικά πέταλα και η προηγμένη βαλβίδα κατά των κολικών κάνουν τη διαδικασία του ταΐσματος ακόμη πιο εύκολη.

- Προηγμένη βαλβίδα κατά των κολικών για άνετο τάισμα
- Φυσικό κράτημα χάρη στη φαρδιά θηλή
- Εύκαμπτη μεταξένια θηλή για περισσότερη ευελιξία στο τάισμα
- Εύκολη χρήση και καθαρίσμα

* Βασισμένο σε online έρευνα ικανοποίησης της GemSeek που διεξάχθηκε τον Δεκέμβριο του 2015 σε περισσότερες από 9.000 γυναίκες, χρήστες παιδικών brands και προϊόντων

** Βασισμένο σε έρευνα του Aladdin HPT τον Ιανουάριο του 2011 (Πλήθος: 135 άτομα από Αγγλία, 45 άτομα από ΗΠΑ)

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Τον Μάιο τα μουσεία και οι χώροι πολιτισμού γίνονται πεδίο δράσης και εξερεύνησης στο κέντρο της πόλης.

ΔΕΙΝΟΣΑΥΡΟΙ ΚΑΙ ΤΕΡΑΤΑ ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΩΝ



Μια διαδραστική εκπαιδευτική έκθεση φτάνει τον Μάιο στο Κέντρο Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος» και συστήνει σε μικρούς και μεγάλους προϊστορικά τέρατα και δεινόσαυρους. Η επιστημονική ομάδα που επιμελήθηκε την έκθεση, με επικεφαλής Αργεντινούς παλαιοντολόγους, έφτιαξε μια έκθεση-προσομοίωση στην πραγματικότητα εκείνης της τόσο μακρινής εποχής.

ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ «ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ»

Πειραιώς 254, Ταύρος Τηλ.: 212 2540000.

Ωράριο λειτουργίας: Δευτέρα: κλειστά, Τρίτη, Τετάρτη και Πέμπτη: 09.00-13.30, Παρασκευή: 09.00-20.00, Σάββατο: 11.00-16.00, Κυριακή: 10.00-18.00. Γενική είσοδος: 6 ευρώ. Συνδυαστικό εισιτήριο με την ταινία «Ταξίδι στον Κόσμο των Δεινοσαύρων»: 10 ευρώ. Ομαδικό 4 ατόμων: 20 ευρώ.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ



Το Μουσείο Κοτσανά βιράρει τις άγκυρες για ένα ταξίδι στη μυθολογία με οδηγό την τέχνη. Συνεπιβάτες οι μικροί και μεγάλοι του φίλοι και επισκέπτες που εφορμούν από το κέντρο της πόλης για ενδιαφέροντα προγράμματα και βιωματικά εργαστήρια, όπου θα μάθουν πώς επικοινωνούσαν και έστελναν κωδικοποιημένα μηνύματα οι αρχαίοι Έλληνες, πώς έπαιζαν αλλά και πώς χρησιμοποιούσαν τις υπολογιστικές μηχανές της εποχής τους.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΟΤΣΑΝΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Πινδάρου 6 & Ακαδημίας.

Τηλ.: 211 4110044 και 6907 292002.

Διάρκεια εργαστηρίων: 5-26 Μαΐου 2019.

Κόστος συμμετοχής: 10 ευρώ (παιδί), 5 ευρώ (συνοδός).

ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΛΛΩΣ



Στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης τα Σαββατοκύριακα του Μαΐου γονείς και παιδιά 2-12 ετών παίρνουν μέρος σε διαδραστικές ξεναγήσεις και εικαστικά εργαστήρια. Τι θα λέγατε για LandArt στον κήπο του μουσείου ή για «μαθήματα» κυβισμού στα εργαστήριά του; Το θέατρο, η φωτογραφία ή η μουσική ενδιαφέρει τα παιδιά σας; Ή μήπως προτιμάτε να γνωρίσετε την καθημερινή ζωή στην αρχαιότητα;

ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Νεοφύτου Δούκα 4, Αθήνα.

Τηλ.: 210 7294220. (Πληροφορίες και κρατήσεις: Δευτέρα-Παρασκευή: 10.00-13.00)

Για ημέρες και ώρες επίσκεψτε: cycladic.gr

Κόστος συμμετοχής: από 5 ευρώ (ανάλογα με το εργαστήριο).

Παιδοψυχιατρική
Αξιολόγηση

Λογοθεραπεία

Συμβουλευτική

Μαθησιακές
Δυσκολίες

Ψυχοθεραπεία

Ειδική
Διαπαιδαγώγηση

Εργοθεραπεία



Κέντρο Διάγνωσης & Θεραπείας
ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ

Λαμία

Αμφίκλεια

Καρπενήσι

Αταλάντη

Υπεύθυνος

Παναγιώτης Παπαδήμας
Γυμν. Ειδικής Αγωγής Msc, MEd

ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ

Τηλ. 22310 66103 - 6932 065658



ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ

Η σύγχρονη ειδικότητα φέρνει στο προσκήνιο νέους επιστήμονες, που παρέχουν εξατομικευμένη νοσηλευτική φροντίδα και προσφέρουν τα μέγιστα στη νοσηλεία των μικρών ασθενών.

ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ Ο ΦΥΛΑΚΑΣ- ΑΓΓΕΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Από την **Ευφροσύνη Βλααώτη**

Προϊσταμένη Νοσηλευτικού Τομέα Νοσηλευτικής Υπηρεσίας ΓΝΠΙΑ «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ (PAEDIATRIC NURSING ASSOCIATIONS OF EUROPE – ΠΝΑΕ), Ο ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ, η οποία εστιάζει στις

σωματικές, συναισθηματικές και αναπτυξιακές ανάγκες του παιδιού στο νοσοκομείο, στην κοινότητα και στο σπίτι, και βασίζεται στο μοντέλο της οικογενειοκεντρικής φροντίδας. Για τον λόγο αυτό, οι παρεμβάσεις του θα πρέπει να είναι θεραπευτικές, υποστηρικτικές, παιδαγωγικές και ερευνητικές.

Στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες η διαδικασία για να αποκτήσει ο νοσηλεύτης τον τίτλο του Παιδιατρικού Νοσηλευτή είναι η εξής: Ακολουθεί κατ' αρχάς το βασικό πρόγραμμα σπουδών (Bachelor of Science) και, μετά από ένα έτος παρακολούθησης των μαθημάτων κορμού, τα οποία είναι κοινά για όλους τους φοιτητές, επιλέγει την ειδικότητά του (Pediatric Nursing). Τελειώνοντας το συγκεκριμένο





πρόγραμμα σπουδών, μπορεί να ακολουθήσει έναν πιστοποιημένο κύκλο μετεκπαίδευσης στην Παιδιατρική Νοσηλευτική (Certified Pediatric Nurse CPN), επικυρώνοντας –με την επιπλέον ειδική εκπαίδευση και τις κλινικές δεξιότητες και εμπειρίες– τις θεωρητικές γνώσεις και την τεχνογνωσία που έχει ήδη αποκτήσει.

Η ιστορία πίσω από την ειδικότητα

Όπως η ιατρική ειδικότητα της Παιδιατρικής, έτσι και η ειδικότητα της Παιδιατρικής Νοσηλευτικής αναπύχθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες μετά το δεύτερο μισό του 19ου αιώνα. Με βάση ιστορικά στοιχεία, φαίνεται ότι τα παιδιά από τον 17ο αιώνα έως και τις αρχές του 19ου αιώνα δεν κατείχαν σημαντική θέση στην οικογένεια, με αποτέλεσμα να μην είναι σπάνιο το φαινόμενο της εγκατάλειψής τους από τις οικογένειες. Οι κοινωνικές συνθήκες της εποχής, σε συνδυασμό με την ανυπαρξία

παιδιατρικών νοσοκομείων, συνέβαλαν στη λειτουργία ιδρυμάτων με τη μορφή ασύλου. Σύμφωνα με τα ιστορικά στοιχεία, τα επίπεδα βρεφικής και παιδικής θνησιμότητας ήταν υψηλά, εξαιτίας των επιδημιών και των κακών συνθηκών δημόσιας και ατομικής υγιεινής που επικρατούσαν εκείνη την εποχή. Η ίδρυση, το 1855, του πρώτου Παιδιατρικού Νοσοκομείου στη Φιλαδέλφεια των ΗΠΑ θεωρείται ως το γεγονός που σηματοδοτεί την έναρξη της ειδικότητας της Παιδιατρικής Νοσηλευτικής. Την ίδια χρονιά λειτούργησε και νοσηλευτική σχολή, που προσέλαβε νοσηλευτικό προσωπικό με γνώσεις στην εξειδικευμένη παροχή φροντίδας, στην παρατήρηση και στην αξιολόγηση των περιστατικών, αλλά και στην εκπαίδευση, που είχαν ανάγκη τα νοσηλευόμενα παιδιά και οι οικογένειές τους.

Στις αρχές του 20ού αιώνα οι πρώτοι επαγγελματίες

ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΣΗ

νοσηλευτές, που συμμετείχαν ενεργά στην κίνηση για την καθιέρωση προηγμένων πρακτικών κλινικής φροντίδας και διασφάλισης της ποιότητας των υπηρεσιών, ήταν οι Παιδιατρικοί Νοσηλευτές. Επικεντρώθηκαν στη βελτίωση της τεχνητής σίτισης των βρεφών και των παιδιών, προκειμένου να μειωθούν τα ποσοστά θνησιμότητας. Συνέβαλαν στην ανάπτυξη χρηματοδοτούμενων δημόσιων και ιδιωτικών αποθηκών γάλακτος, οι οποίες παρήγαν παστεριωμένο γάλα σε χαμηλές τιμές για όσες οικογένειες είχαν την οικονομική δυνατότητα να πληρώσουν, αλλά και χωρίς κόστος για τους άπορους γονείς. Ανέλαβαν επίσης την εκπαίδευση των μητέρων για τις πρακτικές, αλλά και τη σωστή διαχείριση και αποθήκευση του γάλακτος και στο σπίτι. Στη συνέχεια, οι αποθήκες αυτές εξελίχθηκαν σε κέντρα πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας για παιδιά, εστιάζοντας πλέον στην πρόληψη των ασθενειών. Παρείχαν επίσης υπηρεσίες πρώτων βοηθειών για την αντιμετώπιση μικροτραυματισμών και ασθενειών των παιδιών της κοινότητας, εκπαιδευτικά προγράμματα για τις μητέρες και κοινωνικές λέσχες για τα παιδιά. Τις επόμενες δεκαετίες, η Παιδιατρική Νοσηλευτική ως ειδικότητα μετατόπισε το ενδιαφέρον της στην ανάπτυξη επαγγελματικής κουλτούρας και στην ανάγκη ανάπτυξης εξειδικεύσεων για την παροχή προηγμένης νοσηλευτικής φροντίδας. Το πρόγραμμα σπουδών της Παιδιατρικής Νοσηλευτικής αντικατόπτριζε τις κοινωνικές ανάγκες της εποχής, αλλά και τις επιστημονικές απαιτήσεις των καιρών. Έτσι, από τη μία εστίαζε στην επιστημονική έρευνα και από την άλλη στην κάλυψη της ανάγκης για συμμετοχή των οικογενειών στη φροντίδα των παιδιών. Ενώ οι Παιδιατρικοί Νοσηλευτές πίστευαν ότι οι μητέρες ήταν απαραίτητες για την επιβίωση των παιδιών τους, πολλοί νοσηλευτές στα τέλη του 19ου και στο πρώτο μισό του 20ού αιώνα θεωρούσαν τις μητέρες «περιττές και ενοχλητικές» και, κατά καιρούς, ακόμη και επιβλαβείς για τη φροντίδα των νοσηλευόμενων παιδιών. Οι επιπτώσεις της στέρησης της μητέρας δεν είχαν κατανοηθεί. Ωστόσο, χρειάστηκαν τα αποτελέσματα πολλών ερευνητικών μελετών κατά την περίοδο





1940-1960, για να αλλάξουν ριζικά η στάση και οι πολιτικές νοσηλείας απέναντι στον ρόλο της οικογένειας. Αρκετοί Παιδιατρικοί Νοσηλευτές συμμετείχαν σε αυτή την προσπάθεια, συμπεριλαμβανομένης της ερευνήτριας και εκπαιδευτικού Φλωρεντίας Μπλέικ, η οποία κατέδειξε τα θετικά αποτελέσματα της συμμετοχής των οικογενειών στη φροντίδα των παιδιών στο βιβλίο της με τίτλο «Το παιδί, οι γονείς του και η Νοσηλεύτρια».

Η ανάπτυξη της γενικής Παιδιατρικής Νοσηλευτικής συνεχίστηκε και στο δεύτερο μισό του περασμένου αιώνα, με τη διαθεσιμότητα της πιστοποίησης, τη δημιουργία παιδιατρικών επαγγελματικών νοσηλευτικών οργανισμών και την ανάπτυξη προτύπων. Οι Παιδιατρικοί Νοσηλευτές πιστοποιήθηκαν για πρώτη φορά το 1977 από το Συμβούλιο Πιστοποίησης Παιδιατρικής Νοσηλευτικής στην Αμερική (Pediatric Nursing Certification Board – PNCB).

Η Παιδιατρική Νοσηλευτική σήμερα

Από τότε έως και σήμερα μία από τις πιο σημαντικές εξελίξεις στην παιδιατρική νοσηλευτική φροντίδα είναι η ανάπτυξη του οικογενειοκεντρικού μοντέλου φροντίδας των παιδιών (family-centered care). Σύμφωνα με τη βασική αρχή του μοντέλου, επίκεντρο είναι το παιδί και η οικογένειά του. Οι γονείς θεωρούνται συνεργάτες και ενθαρρύνεται η συμμετοχή τους στη φροντίδα, στον βαθμό που οι ίδιοι το επιθυμούν. Μία δεύτερη

σημαντική εξέλιξη στην Παιδιατρική Νοσηλευτική είναι η παροχή νοσηλευτικής φροντίδας και η επίλυση προβλημάτων υγείας των ασθενών βασισμένη σε ενδείξεις (evidence based practice). Η τεκμηριωμένη αυτή προσέγγιση βασίζεται κυρίως σε ερευνητικά δεδομένα και προτρέπει τους κλινικούς νοσηλευτές να εκσυγχρονίζουν τις γνώσεις τους, ενώ τους εξοικειώνει με τις μεθόδους της κλινικής έρευνας. Τέλος, μία ακόμη εξέλιξη για τους Παιδιατρικούς Νοσηλευτές είναι η ανάπτυξη και η εφαρμογή παρεμβάσεων για την ελαχιστοποίηση της αρνητικής επίδρασης που μπορεί να έχει η εμπειρία της νοσηλείας στα νοσηλευόμενα παιδιά.

Αν και οι Παιδιατρικοί Νοσηλευτές σήμερα αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις, όπως η μειωμένη στελέχωση και η μείωση των πόρων, η ειδικότητα αυτή θα έχει αυξημένη ζήτηση και στο μέλλον, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία. Οι εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητές τους όχι μόνο αναβαθμίζουν τη νοσηλεία των παιδιών στο σπίτι ή στο νοσοκομείο, αλλά αποτελούν και εφόδια για μια επιτυχημένη και πλούσια σε εμπειρίες καριέρα, στο πλάι των παιδιών που τους έχουν ανάγκη.



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



Η ζωή του παιδιού με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 κλονίζεται από την ορμή της εφηβείας και ο έλεγχος της κατάστασης ενίοτε χάνεται.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΔΥΣΚΟΛΗ

ΣΥΝΥΠΙΑΡΞΗ

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»

Η ΑΦΙΞΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΟΥΣ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 1 ΣΤΗ ΖΩΗ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ, ΚΥΡΙΩΣ, ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΟΥ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΠΟΛΥΑΡΙΘΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΘΥΜΟΥ, οργής, αγανά-

κτησης, επαναστατικότητας. Οι καθημερινές απαιτήσεις του διαβήτη για καλή ρύθμιση, που περιλαμβάνουν 3-4 (έως και 6 πολλές φορές) μετρήσεις σακχάρου αίματος την ημέρα, 4-5 ενέσεις ινσουλίνης, διατήρηση σωστής διατροφής, συστηματική άσκηση και τήρηση ωραρίων, έρχονται σε αντίθεση με το φυσιολογικό σκίρτημα για απελευθέρωση και ανεξαρτητοποίηση που χαρακτηρίζει κάθε έφηβο. Έτσι, έρχεται απρόσκλητη αυτή η νέα πραγματικότητα, που συνοδεύεται από αναγκαστική συνεργασία, αλλά και καθοδήγηση, προσκρούοντας στη φυσιολογική ανάγκη του εφήβου για ελευθερία και ξεγνοιασιά.

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης θέτει λοιπόν τον/την έφηβο πολύ συχνά κάτω από τον γονεϊκό έλεγχο για σωστή διατροφή, τήρηση των ωραρίων και τη χορήγηση των ενέσεων, και αναπόφευκτα κάτω από τον ιατρικό έλεγχο για συστηματική παρακολούθηση της ρύθμισης του σακχάρου και συμβουλευτική για τη βελτίωση των μετρήσεων.

Η εφηβεία, από την άλλη πλευρά, είναι μία φάση έντονων σωματικών και



ψυχοσυναισθηματικών αλλαγών. Η ορμονική και συναισθηματική «τρικυμία» θέτει το παιδί σε μία κατάσταση συνεχούς έντασης. Η ανάγκη ένταξής του στην ομάδα των συνομηλίκων του και η αμφισβήτηση κάθε μορφής εξουσίας –είτε αυτή είναι γονεϊκή είτε ιατρική– είναι εντονότερες, με αποτέλεσμα ο έφηβος να οδηγείται σε απάρνηση ή επανάσταση κατά του προβλήματός του. Επιπλέον, η σεξουαλικότητα και η χρήση ουσιών, όπως το αλκοόλ ή το τσιγάρο, αλλά και η μύσσή του στη νυκτερινή ζωή, ως μία προσπάθεια εξομίωσης με τους συνομηλίκους του, είναι πρωταρχικές ενασχολήσεις του. Κατά συνέπεια, ο έφηβος βιώνει συχνά μία σύγκρουση και ένα αδιέξοδο: αφενός κατανοεί ότι λόγω του Σακχαρώδους Διαβήτη είναι αναγκαστικά εξαρτημένος (από τους γονείς, τα γεύματα, τα ωράρια κ.λπ.) και αφετέρου η εφηβεία τον ωθεί να ανεξαρτητοποιηθεί. Ακόμη, κατά την εφηβεία με την «έκρηξη» τόσο των ορμονών του φύλου, όσο και της Αυξητικής ορμόνης, υπάρχει μία φυσιολογική αντίσταση στην ινσουλίνη, που μεταφράζεται σε αυξημένες ανάγκες χορήγησης ινσουλίνης. Ο έφηβος, λοιπόν, με σακχαρώδη διαβήτη, έχοντας ανάγκη να ξεχάσει την «ιδιαιτερότητά» του, ενώ χρειάζεται μεγαλύτερη δόση ινσουλίνης, συχνά παραλείπει ενέσεις, με συνέπεια να αποσταθεροποιείται σοβαρά ο έλεγχος του σακχάρου του. Αντίθετα, άλλες φορές, προκειμένου να φάει κάποια απαγορευμένη αλλά πολυπόθητη τροφή, προσθέτει επιπλέον δόσεις ινσουλίνης, με αποτέλεσμα

τον κίνδυνο της παχυσαρκίας, έναν κίνδυνο μεγαλύτερο κυρίως για τα κορίτσια κατά την εφηβική περίοδο. Σε άλλες περιπτώσεις παραλείπει γεύματα, προκειμένου να αδυνατίσει, με συνέπεια τα συχνά υπογλυκαιμικά επεισόδια. Επίσης, πολύ συχνά καταφεύγει στην καταγραφή ψευδών τιμών στο βιβλιαράκι ελέγχου, για να αποφύγει τη γονεϊκή επίπληξη ή την ιατρική νοουθεσία.

Εφηβεία και χρήση ουσιών

Η χρήση ουσιών και οινόπνευματών ποτών στην εφηβεία είναι συχνό φαινόμενο, παρερμηνευμένο από πολλούς εφήβους ως εκδήλωση ενηλικίωσης. Θα ήταν λοιπόν άστοχη η απόλυτη απαγόρευσή τους στον έφηβο με διαβήτη, ο οποίος αναζητεί δρόμους εξομίωσής του με τους συνομηλίκους του.



ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Αντίθετα, είναι απαραίτητη η σωστή ενημέρωσή του, ότι το αλκοόλ μπορεί να τον οδηγήσει σε βαριά υπογλυκαιμία. Έτσι, θα πρέπει να εκπαιδευθεί να καταναλώνει αλκοόλ, αλλά με μέτρο, με γεμάτο το στομάχι, και βέβαια να μετρά την τιμή σακχάρου του επιστρέφοντας στο σπίτι πριν από τον ύπνο, ώστε να πάρει τα απαραίτητα μέτρα, π.χ., πρόσληψη υδατανθράκων σε περίπτωση υπογλυκαιμίας.

Επίσης, όσον αφορά το κάπνισμα, και πάλι η αυταρχική απαγόρευση δεν θα επιφέρει θετικό αποτέλεσμα. Αντίθετα, έχει σημασία να ενημερωθεί ο έφηβος ότι, σε περίπτωση κακής ρύθμισης, ο σακχαρώδης διαβήτης φέρει τον κίνδυνο αγγειοπάθειας, ο οποίος είναι υψηλός και σε καπνιστές.

Δυστυχώς, ένας μελλοντικός κίνδυνος δεν λαμβάνεται υπόψη στην εφηβεία. Τα νέα παιδιά δεν σκέφτονται το μέλλον, αλλά το παρόν, και η ανάγκη τους να είναι όμοιοι με τους συνομήλικους εφήβους είναι τόσο ισχυρή, που κάνει μεγαλύτερο και τον κάθε πειρασμό. Είναι χρέος μας, πάντως, να επαναλαμβάνουμε κατά τακτά –όχι ασφυκτικά– χρονικά διαστήματα την ενημέρωση για τα ανύπαρκτα οφέλη και τους σημαντικούς κινδύνους του καπνίσματος.

Το στοίχημα της προσωπικής ζωής

Και ας έλθουμε στο καίριο θέμα της σεξουαλικότητας του εφήβου με σακχαρώδη διαβήτη, ένα θέμα που κυριαρχεί στη σκέψη και στη φαντασίωση κάθε εφήβου.

Πολλές φορές ο έφηβος με σακχαρώδη διαβήτη ανησυχεί μήπως ο σύντροφός του δεν τον καταλαβαίνει ή μήπως τον απορρίψει. Και πάλι πρωταρχικής σημασίας είναι η σωστή ενημέρωση του εφήβου. Θα πρέπει, πρώτα απ' όλα, να ενθαρρυνθεί ότι μπορεί να αντεπεξέλθει σε μία σχέση, όπως κάθε συνομήλικός του, αλλά θα πρέπει να λάβει υπόψη του τη σημασία της υγιεινής της περιγεννητικής περιοχής και, όπως κάθε νέος ή νέα της ηλικίας του, να ενημερωθεί πλήρως τόσο για τα σεξουα-

λικώς μεταδιδόμενα νοσήματα όσο και για τις μεθόδους αντισύλληψης. Ιδιαίτερως, θα πρέπει να ενημερωθεί για τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας κατά ή μετά τη σεξουαλική πράξη.

Πολύ συχνά ο έφηβος με σακχαρώδη διαβήτη, στην ευάλωτη αυτή φάση μετάβασής του στην ενήλικη ζωή, με τον «κατακλυσμό» των υπαρχόντων ανησυχιών και τον καταγισμό των συναισθηματικών μεταπτώσεων, θέλει να ενταχθεί πλήρως στην ομάδα των συνομηλίκων του. Όμως, οι μετρήσεις, οι ενέσεις και το ειδικό διαιτολόγιο τον επαναφέρουν στη δύσκολη πραγματικότητα της διαφορετικότητάς του, με αποτέλεσμα να οδηγείται συχνά σε συμπεριφορές άρνησης του προβλήματος («δεν μετρώ, δεν τηρώ ωράρια, είμαι ελεύθερος») ή να καταπίπτει σε μία απαισιόδοξη στάση ζωής και τάση εγκατάλειψης του εαυτού του, οδηγούμενος έτσι σε κατάθλιψη και κοινωνική απόσυρση, που επιδρούν με τη σειρά τους αρνητικά στον μεταβολικό του έλεγχο, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο, επιζήμιο για την ψυχική και σωματική του υγεία. Μόνο η σωστή ενημέρωση και η κατανόηση των ανησυχιών του θα του δώσουν την ώθηση να ανοίξει τα φτερά του και να ξεκινήσει με ασφάλεια το ταξίδι της ενηλικίωσης.

Συνοψίζοντας, ο έφηβος με σακχαρώδη διαβήτη, όπως κάθε έφηβος, έχει ανάγκη ανεξαρτητοποίησης. Ο ρόλος μας έγκειται στην παρότρυνση του εφήβου να ανεξαρτητοποιηθεί

παίρνοντας σταδιακά τον έλεγχο της κατάστασής του με γνώση και υπευθυνότητα. Προς αυτή την κατεύθυνση ο έφηβος χρειάζεται τη στήριξή μας, ώστε να μάθει να αναλαμβάνει τις καθημερινές του μετρήσεις και να παίρνει ο ίδιος τις αποφάσεις για τις απαιτούμενες δόσεις ινσουλίνης, ενώ σιγά-σιγά ο γονέας, ο οποίος είχε το κύριο βάρος των αποφάσεων και της ρύθμισης, να αναλάβει δευτερεύοντα ρόλο, αυτόν του συμβούλου και του υποστηρικτή του εφήβου.

Σεμινάρια ενημέρωσης εφήβων, καθώς και η ανάληψη από τον ίδιο τον έφηβο του ρόλου του εκπαιδευτή παιδιών ή άλλων εφήβων με μικρότερη εμπειρία στον σακχαρώδη διαβήτη, προωθούν επίσης την ανεξαρτητοποίησή του, το αίσθημα επάρκειας στην αντιμετώπιση ιδιαιτέρων συνθηκών και της αυτοεκτίμησής του, που συνολικά οδηγούν σε μία καλύτερη γλυκαιμική ρύθμιση και ευτυχέστερη εφηβική ηλικία. Έτσι, η συνύπαρξη σακχαρώδους διαβήτη και εφηβείας, αν και δύσκολη, είναι εφικτή, όταν ο έφηβος εισπράττει το αίσθημα ότι το περιβάλλον του τον αντιμετωπίζει ως ενήλικα, όταν είναι ενήμερος για όλα τα θέματα που τον αφορούν και όταν νιώθει ότι πραγματικά εισακούονται οι αγωνίες και οι ανάγκες του. Και ας μην ξεχνάμε ότι ο έφηβος με διαβήτη είναι ένας φυσιολογικός έφηβος, με τις ευθύνες αλλά και με το δικαίωμα της χαράς της ωραίας αυτής ηλικίας.

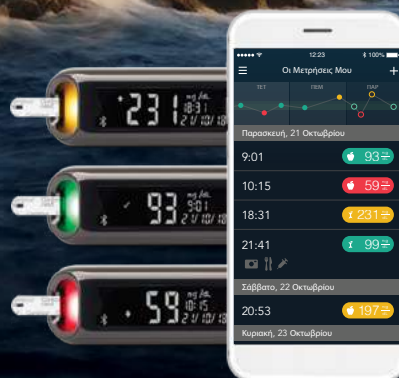
Μόνο να θυμηθούμε ότι:

**Η σωστή ενημέρωση
και γνώση είναι
η αληθινή απελευθέρωση!**



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 οποιοσδήποτε προσαρμογές στη θεραπεία, τη διατροφή ή την άσκησή σας.

To 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.

To 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





ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ ΜΕ ΕΥΘΥΝΗ

Ο παιδίατρος πιστοποιεί τη σωστή ανάπτυξη και την υγεία του παιδιού σας. Γι' αυτό μην αμελείτε να τον επισκέπτεστε ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ ΜΕ ΕΥΘΥΝΗ

Από την **Ευανθία Μπότσα**

MD, PhD, Παιδίατρο – Λοιμωξιολόγο, Επιμελήτρια, Α' Παιδιατρική Κλινική
Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Η ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΟ. Εξίσου σημαντική είναι η επίσκεψη στον γιατρό και ανά τακτά χρονικά διαστήματα, προκειμένου να πιστοποιείται η σωστή ανάπτυξη του παιδιού, αλλά και να ανιχνεύονται πρώιμα –και κατά συνέπεια να αντιμετωπίζονται έγκαιρα– οποιεσδήποτε πιθανές διαταραχές.

Το σημαντικότερο βήμα στον προληπτικό έλεγχο των παιδιών είναι η κλινική εξέταση από τον παιδίατρο. Ειδικά τον πρώτο χρόνο ζωής οι επισκέψεις στον παιδίατρο πρέπει να γίνονται ανά δίμηνο. Σε αυτές, εκτός από τον έλεγχο της ανάπτυξης και της υγείας του βρέφους, γίνεται και ο εμβολιασμός του, σύμφωνα με το εμβολιαστικό πρόγραμμα της χώρας. Μετά το πρώτο έτος οι επισκέψεις πρέπει να είναι ανά 6 μήνες για τα πρώτα έτη ζωής του παιδιού και ανά έτος αργότερα. Αιματολογικές ή άλλες εξετάσεις πρέπει να γίνονται σε πολύ συγκεκριμένα διαστήματα ή μόνο κατόπιν ιατρικής οδηγίας.



Το check-up των παιδιών

Κατά την επίσκεψη στον παιδίατρο για την παρακολούθηση της ανάπτυξης του παιδιού και τον έλεγχο της υγείας του, αλλά και για τον εμβολιασμό του, ο γιατρός μπορεί να προτείνει προληπτικά ειδικές εργαστηριακές ή μη εξετάσεις για ορισμένα νοσήματα, με σκοπό την πρόωπη ανίχνευση, τη βέλτιστη καθοδήγηση και, φυσικά, την πρόληψη καταστάσεων επιβαρυντικών για την υγεία. Τα νοσήματα αυτά είναι η αναιμία, η υπερλιπιδαιμία (αυξημένη χοληστερόλη), η υπέρταση (υψηλή αρτηριακή πίεση) και τα καρδιολογικά νοσήματα.

Η πιο συχνή αιτία αναιμίας στα παιδιά είναι η έλλειψη σιδήρου από τη διατροφή τους. Αιματολογικός έλεγχος με γενική εξέταση αίματος και προσδιορισμό της φερριτίνης συνιστάται να γίνεται στην ηλικία των 12 μηνών, στην εφηβεία, αλλά και όποτε άλλοτε ο παιδίατρος το κρίνει αναγκαίο.

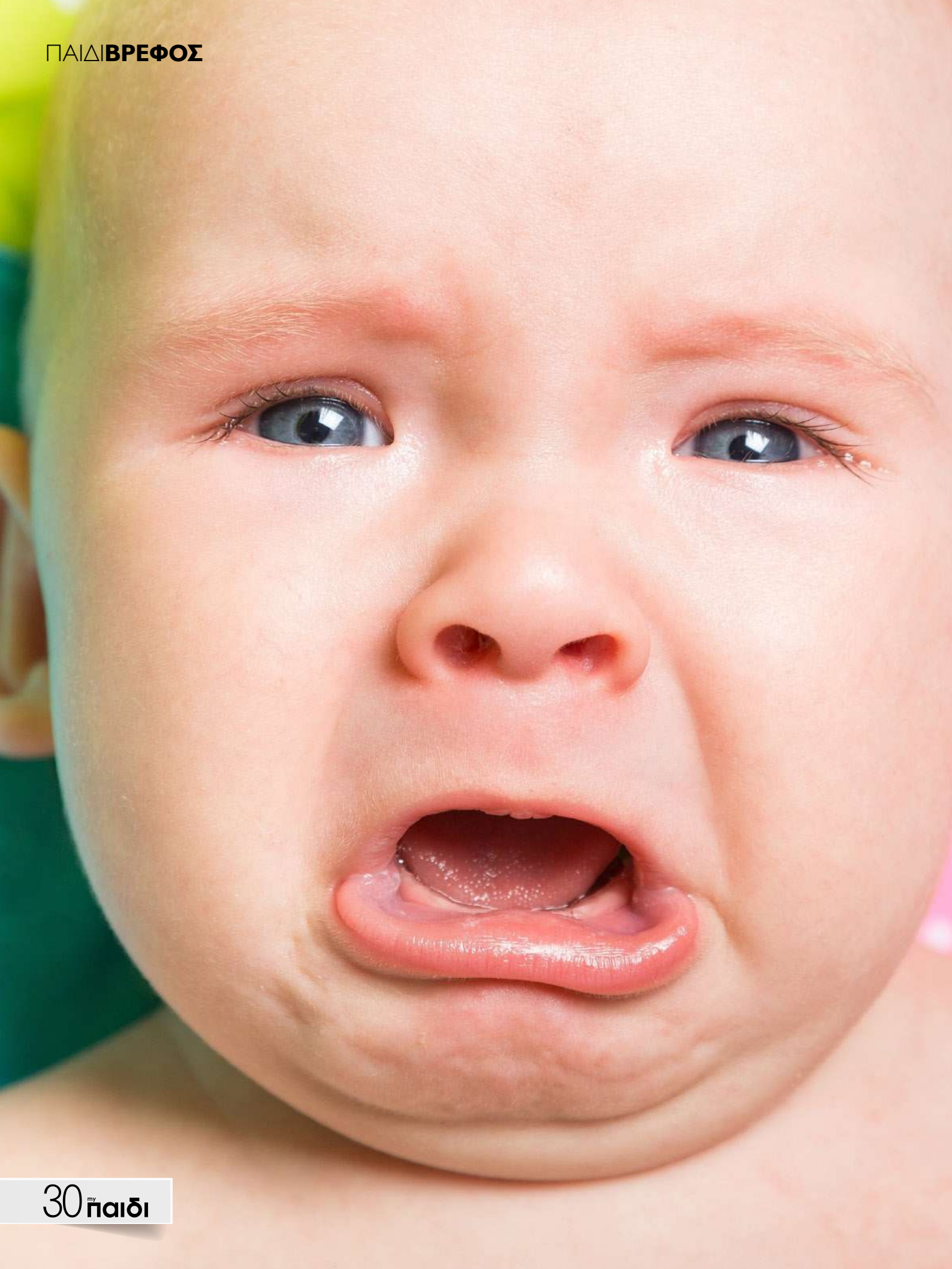
Προληπτικός ιατρικός έλεγχος για υπερλιπιδαιμία είναι επιβεβλημένος στις περιπτώσεις που τα παιδιά έχουν θετικό οικογενειακό ιστορικό για καρδιαγγειακό νόσημα, έχουν γονέα με αυξημένα επίπεδα ολικής χοληστερό-

λης (άνω των 240 mg/dl), έχουν άγνωστο οικογενειακό ιστορικό (μετά από υποθεσία) ή συνυπάρχουν παράγοντες που σχετίζονται με καρδιακά νοσήματα, όπως η αρτηριακή υπέρταση, ο διαβήτης και η παχυσαρκία. Σε παιδιά χωρίς κάποιον γνωστό παράγοντα κινδύνου, μπορεί να γίνεται μέτρηση της χοληστερόλης σε ηλικία 8-9 ετών.

Η υπέρταση, η αυξημένη δηλαδή αρτηριακή πίεση, στα παιδιά οφείλεται συνήθως σε προβλήματα από τους νεφρούς ή την καρδιά, σε αντίθεση με τους ενήλικες και τους εφήβους, όπου η υπέρταση είναι συνήθως ιδιοπαθής, δηλαδή δεν οφείλεται σε κάποια υποκείμενη ασθένεια. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται τάση αύξησης της πρωτοπαθούς υπέρτασης στα παιδιά, και ειδικά στους εφήβους, η οποία αποδίδεται στην παχυσαρκία και στη μειωμένη άσκηση. Η μέτρηση αρτηριακής πίεσης πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο σε παιδιά άνω των 3 ετών και να αξιολογείται σύμφωνα με τους πίνακες των φυσιολογικών τιμών, με βάση την ηλικία, το φύλο και το ύψος του παιδιού. Σε παιδιά κάτω των 3 ετών δεν είναι απαραίτητη η συστηματική μέτρηση της αρτηρι-

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ ΕΥΘΥΝΗ

ακής πίεσης, εκτός εάν συνυπάρχουν άλλα νοσήματα, όπως συγγενής καρδιοπάθεια, νεφροπάθεια, συχνές λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, κακοήθεια, μεταμόσχευση μυελού ή συμπαγούς οργάνου, λήψη φαρμακευτικής αγωγής που σχετίζεται με αύξηση της αρτηριακής πίεσης, αυξημένη ενδοκράνια πίεση και ιστορικό προωρότητας. Τέλος, καρδιολογικός έλεγχος πρέπει να γίνεται σε κάθε παιδί που αθλείται, ανεξάρτητα από την ηλικία του. Πρωταρχικής σημασίας είναι η καταγραφή ενός λεπτομερούς ατομικού και οικογενειακού ιστορικού και, στη συνέχεια, η κλινική εξέταση. Κατά την κλινική εξέταση έμφαση δίδεται στην ακρόαση της καρδιάς για τον έλεγχο ύπαρξης φυσήματος. Ο έλεγχος συμπληρώνεται με το ηλεκτροκαρδιογράφημα και συνήθως και με υπερηχογράφημα καρδιάς, ιδιαίτερα εάν προκύπτουν ενδείξεις από το ιστορικό, την κλινική εξέταση και το ηλεκτροκαρδιογράφημα. Το σημαντικότερο, πάντως, κομμάτι για την πιστοποίηση της καλής υγείας του παιδιού δεν είναι οι ατελείωτες εργαστηριακές εξετάσεις, αλλά η τακτική και λεπτομερής κλινική εξέταση του παιδιού από τον παιδίατρό του.



ΤΟ ΚΛΑΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

ΜΑΣ ΤΑ ΛΕΕΙ ΟΛΑ

ΚΛΑΜΑ ΜΩΡΟΥ

Το βρέφος, όταν κλαίει, εκφράζει όχι μόνο τον πόνο ή την κακή του σωματική υγεία, αλλά και τις ανάγκες και τα συναισθήματά του. Ανταποκριθείτε με στοργή στο κάλεσμά του.

Από τη **Δέσποινα Μπριάννα**

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Νεογνολογίας,
Α' Παιδιατρική Κλινική Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου
Αθηνών (ΕΚΠΑ), Νοσοκομείο Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΕΝΑ ΜΩΡΟ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΓΥΡΩ ΤΟΥ.

Για να γίνει αυτό, αρχικά επιστρατεύονται οι ικανότητες που αντιστοιχούν σε αυτή την πρώιμη αναπτυξιακή φάση, όπως είναι το βλέμμα, οι κινήσεις του κεφαλιού και του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου και το κλάμα, το οποίο λειτουργεί ως ο κύριος τρόπος βασικής ενστικτώδους επικοινωνίας με το περιβάλλον, ειδικά όταν υπάρχει κάποια ανάγκη. Το κλάμα του βρέφους είναι φυσιολογική αντίδραση σε εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα, καθώς και μέρος της νευροαναπτυξιακής του εξέλιξης. Με το κλάμα το βρέφος εκφράζει τις ανάγκες του, τα συναισθήματά του, τον φόβο του, το παράπονό του, την έλλειψη προσοχής, αλλά και τον πόνο και την κακή σωματική υγεία.

Το κλάμα ακολουθεί μια τυπική διαβάθμιση τους πρώτους μήνες ζωής: αυξάνει σε διάρκεια και σε συχνότητα στις δύο με τρεις εβδομάδες, φτάνει στο ζενίθ του κατά τις έξι με οκτώ εβδομάδες και μετά μειώνεται μέχρι την ηλικία των τεσσάρων μηνών. Λόγω του μοτίβου αυτού, έχει προταθεί η ύπαρξη συσχέτισης με την ανάπτυξη κιρκάδιου ρυθμού. Το υπερβολικό κλάμα αποτελεί την αιτία για



το 10% με 20% του συνόλου των παιδιατρικών επισκέψεων βρεφών ηλικίας 2 εβδομάδων με 3 μηνών. Αν και συνήθως καλόνηδες και αυτοπεριοριζόμενο (στο 95% των περιπτώσεων δεν ανευρίσκεται πρόβλημα υγείας), το επίμονο και παρατεταμένο κλάμα συσχετίζεται με την εξουθένωση και το στρες των γονέων.

Αποκωδικοποιήστε το κλάμα του

Οι γονείς συχνά μπορούν να διακρίνουν την αιτία του κλάματος του μωρού και μαθαίνουν να προβλέπουν τις ανάγκες του.

Το βρέφος μπορεί να πεινά, να είναι βρεγμένο, να αισθάνεται κρύο ή ζέστη, να θέλει αγκαλιά ή να κοιμηθεί, να βγάξει δόντια ή, ακόμη, και να ενοχλείται από κάποιο ξένο σώμα, όπως μια παραμάνα που το τσιμπά ή μια τρίχα που έχει τυλιχτεί γύρω από το δάχτυλό του. Τα βρέφη δυσκολεύονται να φιλτράρουν όλα τα ερεθίσματα που λαμβάνουν, όπως τα φώτα, ο θόρυβος και η έντονη δραστηριότητα. Περίοδοι κλάματος μπορεί να το αποφορτίζουν από την υπερδιέγερση ως απόρροια εξωτερικών ή εσωτερικών ερεθισμάτων.

Το κλάμα ενός άρρωστου μωρού τείνει να ξεχωρίζει από το κλάμα της πείνας ή της αναστάτωσης. Η αλλαγή του συνήθους μοτίβου για το συγκεκριμένο παιδί, καθώς και η πλήρης αδυναμία καθυσχασμού του, έστω και για σύντομο χρονικό διάστημα, αποτελούν σήματα κινδύνου. Στις περιπτώσεις αυτές και όταν υπάρχουν συνοδά σημεία ή συμπτώματα, όπως π.χ. πυρετός, εξάνθημα, έμετος, διάρροια ή άρνηση λήψης τροφής, θα πρέπει να αναζητείται ιατρική βοήθεια και να αποκλείονται πρωτίστως οι απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις. Το υπερβολικό κλάμα στη βρεφική ηλικία μπορεί να συνοδεύει οποιοδήποτε παιδιατρικό νόσημα, προβλήματα από το γαστρεντερικό σύστημα, όπως εγκολεασμός του εντέρου, διατροφικά και μεταβολικά προβλήματα, συστροφή όρχεως και λοιμώξεις, με συχνότερες τις ουρολοιμώξεις και τις ωτίτιδες.

Ξεχωριστό «κεφάλαιο» αποτελούν οι βρεφικοί κολικοί, που συνδέονται συχνά με το παρατεταμένο κλάμα και αναφέρονται σε βρέφη από τη γέννηση έως την ηλικία των 4 μηνών, τα οποία παρουσιάζουν:

- Παροξυσμούς ευερεθιστότητας ή κλάματος που ξεκινούν και σταματούν χωρίς εμφανή αιτία.
 - Επεισόδια διάρκειας 3 ή περισσότερων ωρών την ημέρα, τα οποία συμβαίνουν τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα για τουλάχιστον μία εβδομάδα.
 - Φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη.
- Υπάρχουν αυξανόμενες ενδείξεις της σημασίας της εντερικής κλωρίδας στην προδιάθεση για εμφάνιση κολικών. Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός, μέσω της δημιουργίας υγιούς εντερικής κλωρίδας, είναι προέχουσας σημασίας για την πρόληψη των κολικών.



ΤΟ ΚΛΑΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

Το «καταφύγιο» της αγκαλιάς

Καταλήγοντας, το κλάμα είναι η ομιλία του μωρού και ο μοναδικός τρόπος επικοινωνίας που διαθέτει. Δεν είναι πάντα εύκολο να δείχνουμε την αγάπη μας σε ένα μωρό όταν κλαίει συνεχώς, αλλά αυτά είναι ακριβώς και τα μωρά που το έχουν περισσότερο ανάγκη (high needs babies). Όταν ανταποκρινόμαστε στο κλάμα του μωρού, δεν το «κακομαθαίνουμε», αλλά του μαθαίνουμε ότι μπορεί να επικοινωνεί μαζί μας με επιτυχία και ότι μπορεί να βασίζεται στην παρουσία και στη βοήθειά μας. Καταφύγιο και αυτονόητη θέση για το βρέφος δεν είναι η κούνια του, αλλά η αγκαλιά της μητέρας κοντά στον μαστό της, καθώς μέχρι τους έξι πρώτους μήνες της ζωής του το βρέφος θεωρείται ότι είναι ψυχικά συγκύτιο με τη μητέρα του. Ακόμη κι αν δεν καταλάβουμε ποιο είναι το πρόβλημά του, και το μωρό συνεχίζει να κλαίει στην αγκαλιά μας, τουλάχιστον ξέρει ότι δεν το εγκαταλείπουμε στις δύσκολες στιγμές.





ΕΠΩΔΥΝΟ, ΑΛΛΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΙΜΟ

Από τον **Αναστάσιο Σταύρου**

Ψυχίατρος παιδιών και εφήβων, Επιστημονικό Συνεργάτη Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»



ΠΟΛΥΧΡΟΝΟ, ΑΛΛΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΙΜΟ

Ο σωστός χειρισμός από τους γονείς μειώνει τις ψυχολογικές επιπτώσεις που έχει στα παιδιά ακόμη και ένα «ειρηνικό» διαζύγιο.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ 1990 ΚΑΙ ΜΕΤΑ Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΖΥΓΙΩΝ ΣΤΙΣ ΗΠΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΕΧΕΙ ΑΥΞΗΘΕΙ ΔΡΑΜΑΤΙΚΑ, ΦΤΑΝΟΝΤΑΣ -ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ- ΚΑΙ ΣΤΟ 50% ΤΩΝ ΓΑΜΩΝ.

Στην Ελλάδα παρατηρείται αντίστοιχα μεγάλη αύξηση στον αριθμό των διαζυγίων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα αρκετά παιδιά να ζουν με τον έναν από τους δύο γονείς, βιώνοντας και τις ανάλογες συνέπειες. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του διαζυγίου είναι ποικίλες. Επιγραμματικά, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε την άρνηση του χωρισμού, τη θλίψη, τον φόβο εγκατάλειψης, την ενοχή, την ανασφάλεια, συνοδευόμενη από χαμηλή αυτοεκτίμηση, τον θυμό και άλλες. Η σοβαρότητα των επιπτώσεων εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο το διαζύγιο «ανακοινώνεται» στα παιδιά, καθώς και από το πώς θα εξελιχθούν στο μέλλον οι σχέσεις των γονέων.



Οδηγίες διαχείρισης κρίσης

Βασικοί κανόνες-στρατηγικές για να ελαχιστοποιηθούν οι πιθανές επιπτώσεις ενός διαζυγίου είναι οι ακόλουθοι:

- Οι γονείς οφείλουν να ενημερώσουν τα παιδιά για τον επικείμενο χωρισμό τους και τις συνέπειές του (πιθανές αλλαγές στην καθημερινότητά τους κ.λπ.), χωρίς να τα ξαφνιάσουν.
- Είναι σημαντικό να απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις των παιδιών, συνυπολογίζοντας φυσικά την ηλικία του κάθε παιδιού.
- Οι γονείς πρέπει να ξεκαθαρίσουν στα παιδιά ότι δεν θα πάψουν να τα αγαπούν και να τα φροντίζουν, καθώς ο γονεϊκός τους ρόλος δεν θα διαφοροποιηθεί, ενώ δεν θα σταματήσουν να έχουν επαφή μαζί τους.
- Χρειάζεται να υπάρχει συνεννόηση μεταξύ των γονιών σχετικά με την καθημερινότητα των παιδιών, ώστε να διασφαλιστούν όσο το δυνατόν λιγότερες

αλλαγές, ενώ παράλληλα καλό είναι να διατηρούνται κάποιες από τις αγαπημένες συνήθειες των παιδιών.

- Οι οικονομικές διενέξεις μεταξύ των γονέων πρέπει να κρατηθούν μακριά από τα παιδιά (διατροφή κ.ά.).
- Ο γονιός που απομακρύνεται από την οικία είναι σημαντικό να έχει συχνότερες επαφές με τα παιδιά, ακόμη και αν είναι μικρότερης διάρκειας, και να εμπλέκεται στην καθημερινότητά τους, όχι μόνο κατά τη διάρκεια των Σαββατοκύριακων. Με αυτό τον τρόπο ενισχύονται ο ρόλος του και ο δεσμός του με τα παιδιά.
- Τέλος, μια απαραίτητη συνθήκη, η οποία όμως συνήθως καταστρατηγείται από τους περισσότερους γονείς, είναι να αποφεύγουν να εκφράζουν στο παιδί τα παράπονά τους για τον έτερο γονιό, συμμαχώντας με αυτό εναντίον του.

Οι επιπτώσεις του διαζυγίου

Ακόμη κι αν οι γονείς ακολουθήσουν όλες τις οδηγίες των ειδικών, το διαζύγιο συνοδεύεται από αρκετές επιπτώσεις. Πιο συγκεκριμένα, οι επιδράσεις ενός διαζυγίου εξαρτώνται από την ηλικία του κάθε παιδιού:

- Σε ηλικία 2-5 ετών, συχνά παρατηρείται ένα έντονο άγχος αποχωρισμού μαζί με παλινδρόμηση στη συμπεριφορά (απώλεια αναπτυξιακών οροσίων, π.χ., ενούρηση). Επίσης, μπορεί να εκδηλωθούν επιθετική συμπεριφορά προς τους οικείους, έντονο κλάμα, δυσκολίες στον ύπνο, απόσυρση και ευερεθιστότητα, ενώ συχνά το παιδί θεωρεί υπεύθυνο τον εαυτό του για τον χωρισμό των γονιών του.
- Σε ηλικία 6-9 ετών, παρατηρούνται στα παιδιά κυρίως αγχώδη και καταθλιπτικά στοιχεία, με έντονο τον φόβο ότι θα χάσουν τον γονιό που απομακρύνεται από την οικία. Συχνά επηρεάζονται οι σχολικές επιδόσεις τους, τουλάχιστον για τον πρώτο χρόνο.
- Σε ηλικία 9-12 ετών, τα παιδιά βιώνουν αντικρουόμενα συναισθήματα, καθώς από τη μία πλευρά νιώθουν έντονα θυμωμένα με τον έναν από τους δύο γονείς και από την άλλη φοβούνται και τρομάζουν στην προοπτική του μέλλοντος. Μεγάλο ποσοστό παρουσιάζουν πτώση στις σχολικές επιδόσεις τους (σε ποσοστό 50%, σύμφωνα με κάποιες έρευνες), ενώ είναι πλέον σε ηλικία που τους επιτρέπει να συμμετάσχουν στις συνεχιζόμενες διαμάχες των γονιών τους.

- Τέλος, στην εφηβεία οι περισσότεροι έφηβοι βιώνουν έντονο θυμό και θλίψη, συναισθήματα που δραματοποιούν υιοθετώντας προβληματικές συμπεριφορές, όπως η χρήση αλκοόλ, τοξικών ουσιών κ.ά. Ωστόσο, παρατηρούνται και κάποιες περιπτώσεις εφήβων οι οποίοι ωριμάζουν «απότομα» και συμπαράστέκονται στον έναν ή και στους δύο γονείς, αντιλαμβάνόμενοι και τις δικές τους δυσκολίες.

Οι παραπάνω συνέπειες εντάσσονται στις αναμενόμενες, «φυσιολογικές» αντιδράσεις των παιδιών, που μπορεί να διαρκέσουν μέχρι και τρία χρόνια, όσο αυτά προσαρμόζονται στη νέα κατάσταση. Ωστόσο, εάν οι προαναφερθείσες συνέπειες εμφανίζονται σε μεγάλο βαθμό, επηρεάζοντας την καθημερινότητα και τη λειτουργικότητα των παιδιών ή της οικογένειας, οι γονείς από κοινού είναι σημαντικό να επικοινωνήσουν με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Για τη διαχείριση τέτοιων δυσκολιών και την ομαλή τους έκβαση, είναι σημαντική η συνεργασία και των δύο γονέων.







Μυήστε τα παιδιά σας στην κατανάλωση λαχανικών και προσφέρετέ τους στο πιάτο τα τρόφιμα που, σύμφωνα με τους ειδικούς επιστήμονες, έχουν εξαιρετικά υψηλή διατροφική αξία.

ΠΟΤΕ ΧΩΡΙΣ ΣΑΛΑΤΑ!

Από τον **Γιώργο Ν. Λάντις**

RDMSc, Κλινικό διαιτολόγο – διατροφολόγο Ειδικού Κέντρου Εφηβικής Ιατρικής & Έδρα UNESCO, Εφηβικής Υγείας & Ιατρικής, Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΠΡΑΣΙΝΑ, ΚΟΚΚΙΝΑ Ή ΚΙΤΡΙΝΑ, ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΑΔΙΑΜΦΙΣΒΗΤΗΤΑ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.

Είναι πλέον ξεκάθαρο ότι η αυξημένη κατανάλωση λαχανικών στην παιδική και στην εφηβική ηλικία μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης των μη μεταδιδόμενων χρόνιων νοσημάτων, γνωστών σε εμάς ως σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακή νόσος και παχυσαρκία. Ωστόσο, οι περισσότερες μελέτες της τελευταίας δεκαετίας δείχνουν ότι η πρόληψη λαχανικών από τα παιδιά μειώνεται όλο και περισσότερο σε καθημερινή βάση. Αυτό φαίνεται να οφείλεται σε αρκετούς διαφορετικούς λόγους, όπως η περιορισμένη ύπαρξη των λαχανικών στο καθημερινό τραπέζι, η υπερπροσφορά περισσότερο νόστιμων και φθηνών τροφών χαμηλής θρεπτικής αξίας (σφολιατοειδή, αναψυκτικά κ.λπ.), καθώς και η μειωμένη προσφορά τροφών πλούσιων σε λαχανικά από την τοπική αγορά, με πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτό των σχολικών κυλικείων.

Ο βασικός τρόπος για να αλλάξει αυτό είναι να καλλιεργηθεί η γνώση της αξίας των λαχανικών στους γονείς και στα παιδιά – μια προσπάθεια που, για να πετύχει, απαιτείται απαραίτητως και η συμβολή του περιβάλλοντος των παιδιών, δηλαδή των κυλικείων και των τοπικών επιχειρήσεων που διαχειρίζονται τρόφιμα, όπως οι καντίνες και τα σουπερμάρκετ.



Η αξία των λαχανικών στη διατροφή των παιδιών

Μιλώντας για την αξία των λαχανικών στη διατροφή των παιδιών, θα πρέπει να γνωρίζουμε κατ' αρχάς ότι τα λαχανικά δεν έχουν αντίξιο «αντίπαλο» σε ό,τι αφορά την αναλογία θερμίδων και θρεπτικής αξίας. Αυτό σημαίνει ότι μόνο τα λαχανικά έχουν την ιδιότητα να προσφέρουν μια πληθώρα βιταμινών, ιχνοστοιχείων και φυτικών ινών με την ελάχιστη θερμιδική απόδοση. Αρκεί να αναλογιστούμε ότι 500 γρ. από μια ποικιλία πράσινων λαχανικών, δηλαδή ένα μεγάλο μπολ σαλάτας, παρέχουν το πολύ 100 θερμίδες. Αυτός είναι και ένας βασικός λόγος που τα καθιστά ιδανική τροφή για να ξεγελάσουμε την πείνα των παιδιών μας, αλλά χωρίς ταυτόχρονα να τα γεμίζουμε με περιττές θερμίδες, πράγμα το οποίο είναι σημαντικό για τη διαχείριση του σωματικού βάρους. Επιπλέον, τα λαχανικά δεν περιέχουν ζάχαρη, με αποτέλεσμα να μην προάγουν την παραγωγή και την αποθήκευση λίπους, και αυτό είναι μια βασική αλήθεια την οποία είναι καλό να γνωρίζουμε όταν έχουμε αμφιβολίες για την ντομάτα ή τα καρότα και για άλλα παρόμοια λαχανικά, τα οποία συχνά οι γονείς «αδικούμε».

Αν και οι περισσότεροι γονείς ανησυχούν για την επάρκεια της βιταμίνης C στην καθημερινή διατροφή των παιδιών, σας διαβεβαιώνουμε ότι όλα τα λαχανικά –ενώ είναι πλούσια σε βιταμίνη C–, ανάλογα με τα χρώματά τους, περιέχουν διαφορετικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Για παράδειγμα, τα πράσινα σκούρα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, η ρόκα και τα φύλλα από τα παντζάρια, αποτελούν εξαιρετικές πηγές σιδήρου και φυλλικού οξέος, τα οποία είναι απαραίτητα για την αιμοποίηση, το ανοσοποιητικό και το νευρικό σύστημα του παιδιού. Τα κόκκινα λαχανικά, όπως η ντομάτα, περιέχουν μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία, τη λουτεΐνη, και τα κίτρινα λαχανικά, όπως το καρότο, περιέχουν το καροτένιο-Α, πιο γνωστό ως βιταμίνη Α, η οποία, εκτός του ότι είναι απαραίτητη για την όραση, παίζει καθοριστικό ρόλο στη συνολική ανάπτυξη





του παιδιού. Παρ' όλα αυτά, ένας συχνός αντίλογος που συναντάμε στην κλινική πράξη είναι ότι αιτία της απουσίας των λαχανικών από την καθημερινή διατροφή λύση είναι η λήψη ενός πολυβιταμινούχου συμπληρώματος, προκειμένου τα παιδιά να καλύψουν τις ανάγκες τους σε βιταμίνες. Αυτό όμως που παραβλέπουμε, ακολουθώντας μια τέτοια τακτική, είναι ότι τα λαχανικά περιέχουν και μια πληθώρα συστατικών γνωστών ως φυτοχημικών – τις πανίσχυρες αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες δεν μπορούν να συμπεριληφθούν σε ένα συμπλήρωμα. Οι πιο διάσημες από αυτές είναι τα φλαβονοειδή, οι φαινόλες και οι ξανθοκυάνες, οι οποίες δρουν προστατευτικά έναντι της οξειδωσης του οργανισμού και τον προστατεύουν από ένα πλήθος εκφυλιστικών νοσημάτων, ορισμένα από τα οποία έχουν τη ρίζα τους στην παιδική ηλικία. Και όλα αυτά –βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικές ουσίες– συνδυάζονται με μια υψηλή συγκέντρωση φυτικών ινών, τις οποίες συναντάμε επίσης στα λαχανικά. Οι φυτικές ίνες, εκτός από τον εδραιωμένο ρόλο τους στην καλή λειτουργία του εντέρου, κατέχουν κεντρική θέση στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, συμβάλλοντας έτσι στον έλεγχο της πείνας. Επομένως, όταν μιλάμε για λαχανικά, δεν αναφερόμαστε απλώς σε ένα τρόφιμο απαραίτητο μόνο για τις βιταμίνες του, αλλά σε μια τροφή υψηλής θρεπτικής αξίας, αναγκαίας στην καθημερινή διατροφή του παιδιού.



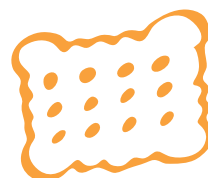


Baking



Μυήστε τα παιδιά σας στη ζαχαροπλαστική και πλάστε μαζί τους αγνά και σπιτικά κουλουράκια. Εάν μάλιστα προσθέσετε και λεπτομέρειες της σμυρναϊκής συνταγής, το σπίτι θα μοσχομυρίσει αρώματα Ανατολής.

ΠΛΑΘΩ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΑ ΧΕΡΑΚΙΑ!



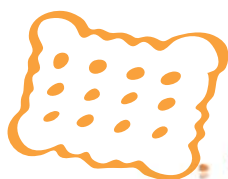
Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**

**ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΑ-
ΣΧΟΛΕΣ ΜΑΜΑΔΕΣ ΒΡΙΣΚΟΥΝ ΠΑΝΤΑ
ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ
ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ,** την αγαπημένη συνταγή των

παιδιών, με αγνά υλικά και μοναδική γεύση. Εξερευνώντας τα τετράδια της γιαγιάς, αλλά και το διαδίκτυο, πειραματιστήκαμε και καταλήξαμε σε μια συνταγή με στοιχεία από Σμύρνη, αλλά και τα αθηναϊκά σαλόνια μιας άλλης εποχής, και σας την προτείνουμε ανεπιφύλακτα.

Κι επειδή έχει πολύ ζύμωμα, βάλτε στο κόλπο τα παιδιά σας, που αν είναι μικρά αγαπούν

τις ζύμες και θα θέλουν οπωσδήποτε να βοηθήσουν τα χέρια τους στο μαγικό μείγμα. Διαλέξτε ένα σαββατιάτικο ή κυριακάτικο πρωινό, απλώστε τα υλικά μπροστά σας και δώστε στα παιδιά την αρμοδιότητα να εκτελέσουν –ανάλογα με την ηλικία τους– μέρος ή και όλη τη συνταγή: Να μετρήσουν, να αναμείξουν, να ζυμώσουν και να πλάσουν κουλουράκια, υπό τη δική σας πάντα «επιστοασία». Τα σπιτικά κουλουράκια είναι από τα πιο υγιεινά γλυκίσματα, καθώς περιέχουν μόνο αγνά υλικά, και φυσικά καθόλου τρανς λιπαρά, όπως τα επεξεργασμένα τρόφιμα.



Υλικά

Υλικά για περίπου 100 κομμάτια
 1,5 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
 1,5 κιλό βούτυρο γάλακτος από
 αιγοπρόβριο γάλα. (Πωλείται συσκευ-
 ασμένο σε βάζο.)
 2 κούπες ζάχαρη
 4 αυγά (3 για το μείγμα και 1 για το
 γυάλισμα των κουλουριών)
 1 ποτήρι χυμός από πορτοκάλι
 Ξύσμα 1 πορτοκαλιού
 1 κουταλιά του γλυκού μπέικιν πάου-
 ντερ
 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας ή τους
 σπόρους από 3 μπαστούνια βανίλιας
 ή 2-3 βανίλιες. (Ιδανικά, προσθέστε
 εκχύλισμα βανίλιας)
 1 αντικολλητική επιφάνεια SANITAS
 Teflon™

Προαιρετικά:

1 κουταλιά της σούπας αμμωνία θα
 δώσει την ελαφρότητα των πασχα-
 λινών
 ½ ποτηράκι κονιάκ
 4-5 κομμάτια μαστίχας Χίου κοπανι-
 σμένα, ώστε να έχουν τη μορφή
 σκόνης.

Εκτέλεση

Πριν ξεκινήσετε, κοσκινίστε καλά το αλεύρι – παλιά και «μαγική» συμβουλή, που δίνει τέλεια υφή στις ζύ-
 μες. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς
 Κελσίου.

Ζυμώστε

Χτυπήστε στο μίξερ, αλλά όχι στη μεγάλη ταχύτητα, τη
 ζάχαρη μαζί με το βούτυρο. Προσθέστε ένα-ένα τα
 αυγά και στη συνέχεια και το μπέικιν πάουντερ. Ανα-
 μείξτε σε ένα μπολ την αμμωνία, τη βανίλια και τη μα-
 στίχα με τον χυμό πορτοκαλιού. Προσθέστε το ρευστό
 μείγμα στα χτυπημένα με το βούτυρο και τη ζάχαρη
 αυγά. Προσθέστε ακόμη το ξύσμα του πορτοκαλιού.
 Ενώ δουλεύετε τα παραπάνω υλικά στο μίξερ, ρίξτε
 σταδιακά το αλεύρι. Όταν η ζύμη αρχίσει να σφίγγει,
 μεταφέρετε το μείγμα σε μια λεκάνη ζυμώματος και
 συνεχίστε το ζύμωμα με το χέρι. Αν η ζύμη κολλάει,
 προσθέστε αλεύρι. Στόχος είναι μια ζύμη σχετικά μαλα-
 κή που κολλάει ελάχιστα ή καθόλου στα ακροδάκτυλα.

Πλάστε

Πάρτε από το μείγμα μια μικρή ποσότητα ζύμης και
 ανοίξτε το, σχηματίζοντας ένα μακρύ μπαστούνι.
 Στριφογυρίστε το ή προσθέστε δύο ακόμη μπαστού-
 νια, για να δώσετε το σχήμα της πλεξούδας.
 Ψήστε: Στρώστε μια αντικολλητική επιφάνεια
 SANITAS Teflon™ στο ταψί σας και τοποθετήστε
 τα κουλουράκια. Αλείψτε τα κουλουράκια με έναν
 κρόκο αυγού, τον οποίο έχετε αραιώσει σε λίγο νερό.
 Θα τους δώσει χρυσαφένιο χρώμα και γυαλάδα.
 Προσοχή! Αφήστε αποστάσεις μεταξύ τους ειδικά
 εάν στα κουλουράκια σας έχετε προσθέσει αμμωνία,
 η οποία με τη θερμότητα προσδίδει όγκο στη ζύμη και
 υπάρχει ο κίνδυνος να φτιάξετε τελικά... ένα τερά-
 στιο κολουράκι. Ψήστε στους 180 βαθμούς για 15-20
 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν και να ροδίσουν. (Έχετε
 τον νου σας, γιατί, αν ο φούρνος σας είναι αυτό που
 οι νοικοκυρές λένε «πολύ δυνατός», τα κουλουράκια
 σας μπορεί να είναι έτοιμα και στα 10 λεπτά.)

Απολαύστε:

Αφήστε τα να κρυώσουν στο ταψί και στη συνέχεια
 αποθηκεύστε τα σε ένα δοχείο, κατά προτίμηση όχι
 πλαστικό, και απολαύστε τα σκέτα ή βουτηγμένα στο
 αγαπημένο σας ρόφημα. Τα κουλουράκια είναι ιδανι-
 κά ως δημητριακά στο πρωινό των παιδιών. Προσοχή
 όμως στις υπερβολές: 2 κουλουράκια στο γάλα είναι
 υπέρ αρκετά.



#ολαπιοαπλα

Όλα πιο απλά

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Με τις αντικολλητικές επιφάνειες **SANITAS Teflon™**,
ψήνεις ξανά και ξανά χωρίς να λερώνεις.

SANITAS

Καινοτομία που τη ζεις.



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΚΕΤΟΣ

Στην Ελλάδα, «πρωταθλήτρια» των καισαρικών, η ενημέρωση για τα οφέλη του φυσιολογικού τοκετού στο βρέφος και στη μητέρα μπορεί να αλλάξει συνήθειες και νοοτροπία.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΚΕΤΟΣ

Η ΦΥΣΗ ΞΕΡΕΙ

Από την **Κ. Νούσια**

Μαία, Αντιπρόεδρος Συλλόγου Μαιών Πατρών



ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΚΤΕΝΗΣ ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΣΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ ΤΟΣΟ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΕΦΟΣ ΟΣΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ, αλλά και για τις επόμε-

νες εγκυμοσύνες. Το αρνητικό ρεκόρ στις καισαρικές τομές που κατέχει η χώρα μας επί σειρά ετών δημιουργεί την ανάγκη να ενισχύσουμε τις έρευνες, αλλά και να ξεκινήσουμε τη συζήτηση για τα οφέλη του φυσιολογικού τοκετού και την επίδραση του τρόπου του τοκετού στη βραχυπρόθεσμη αλλά και στη μακροπρόθεσμη υγεία του ανθρώπου.

Συγκεκριμένα, τα νεογέννητα που έχουν περάσει διαμέσου του πυελογεννητικού σωλήνα, κατά την έξοδό τους στην έμβια ζωή, έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν ταχυπνοία, διότι το σώμα του εμβρύου εκκρίνει ορμόνες κατά τη διάρκεια του τοκετού, που βοηθούν τους πνεύμονες να απωθήσουν από τις κυψελίδες το αμνιακό υγρό. Η διαδικασία αυτή ολοκληρώνεται με την πίεση που δέχεται το μωρό κατά τη διέλευση από το γεννητικό κανάλι, με αποτέλεσμα να φιλοξενηθούν στη μονάδα εντατικής παρακολούθησης νεογνών λιγότερα βρέφη με αναπνευστικά προβλήματα.

Σαφέστατα η εδραίωση θηλασμού γίνεται άμεσα, διότι το νεογνό δεν απομακρύνεται από τη μητέρα του – αντίθετα, τοποθετείται επάνω της «skin to skin», με αποτέλεσμα την έναρξη του θηλασμού κατά το πρώτο μισάωρο με μία ώρα, όπως άλλωστε προτείνει και η UNICEF.

Η επιλογή της φύσης για γερά μωρά

Τις τελευταίες δεκαετίες επιστήμονες επικεντρώνονται σε έρευνες για τον ρόλο που παίζει το μικροβίωμα, από το οποίο αποικίζεται το γαστρεντερικό

σύστημα του μωρού. Ο φυσιολογικός τοκετός ενισχύει τη διαδικασία αυτή, καθώς το έμβρυο περνά από τον κόλπο της μητέρας, λαμβάνοντας έτσι το μικροβίωμά της, με αποτέλεσμα να ενεργοποιείται αμέσως το ανοσοποιητικό του σύστημα. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος έχει άμεσο αντίκτυπο στην υγεία του νεογνού, με αποτέλεσμα να έχει μικρότερη πιθανότητα για: άσθμα (και αντίστοιχη νοσοκομειακή περίθαλψη), τροφικές αλλεργίες, ατοπία και αλλεργική ρινίτιδα, ενώ τα περιστατικά Νόσου του Κρον και Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου 1 είναι λιγότερα (τα παιδιά που έχουν γεννηθεί με καισαρική έχουν 20% αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση ΣΔτ1), όπως λιγότερα είναι και τα περιστατικά διαταραχών στο Φάσμα του Αυτισμού και της Ελλειμματικής Προσοχής.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι ο φυσιολογικός τοκετός συνδέεται και με μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης λευχαιμίας κατά την παιδική ηλικία.

Επίσης, σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα παιδικής παχυσαρκίας κατά 1,33%, τα οποία παραμένουν και κατά την εφηβεία και την ενήλικη ζωή. (Είναι γνωστό ότι τα τελευταία χρόνια αυξάνονται ραγδαία στη χώρα μας τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας.) Ο φυσιολογικός τοκετός μειώνει τα επίπεδα παιδικής παχυσαρκίας κατά 1,33%.

Συμπερασματικά, ο φυσιολογικός τοκετός παρέχει όλα τα οφέλη για την υγεία του νέου ανθρώπου, την άμεση εδραίωση του θηλασμού και την ψυχολογική αλλά και σωματική ενίσχυση της μητέρας, ως προς τη φροντίδα του μωρού, τις πρώτες σημαντικές ημέρες και εβδομάδες της ζωής του.



ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΕΛΤΑ ADVANCE

Η βρεφική και παιδική ηλικία αποτελεί ορόσημο για τη ζωή και την ανάπτυξη ενός παιδιού όπου σταδιακά διαμορφώνεται ο οργανισμός του αλλά και ο χαρακτήρας του.

Η ΔΕΛΤΑ, διαχρονικά πρωτοπόρος και ηγέτης στην αγορά παιδικού γάλακτος ψυγείου, προσφέρει καινοτόμα προϊόντα, από 100% ελληνικό γάλα, υψηλής διατροφικής αξίας για την σωστή σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ποιότητα & στην ασφάλεια των προϊόντων, η ΔΕΛΤΑ δημιούργησε το «Σύστημα Παιδικής Διατροφής» ΔΕΛΤΑ Advance, ειδικά μελετημένα και κατάλληλα εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά

προϊόντα που καλύπτουν τις ανάγκες των παιδιών από 6+ μηνών (Γιαούρτι Advance) & από 12+ μηνών (Παιδικά εμπλουτισμένα γάλατα).

Η ΔΕΛΤΑ είναι η πρώτη εταιρεία που εισήγαγε στην παιδική διατροφή ειδικά μελετημένα και κατάλληλα εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η σειρά Advance απευθύνεται σε παιδιά από 6 μέχρι 36 μηνών και έχει κερδίσει την αγάπη των γονιών και την προτίμησή τους. ΔΕΛΤΑ Advance, θεμέλιο ζωής

Προϊόν ΔΕΛΤΑ

ΝΕΑ ΒΡΕΦΙΚΗ ΣΕΙΡΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ PANTHENOL EXTRA BABY φροντίδα με αγάπη



Η νέα σειρά δερμοκαλλυντικών Panthenol extra BABY έχει σχεδιαστεί με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες της βρεφικής επιδερμίδας. Αποτελεί την πιο ολοκληρωμένη και ασφαλή λύση για την καθημερινή φροντίδα του μωρού.

- Δερματολογικά ελεγμένες συνθέσεις σε ευαίσθητες επιδερμίδες
- Υποαλλεργικά – χωρίς Parabens, Χρωστικές και Οινόπνευμα.

Ανακάλυψε τα προϊόντα Panthenol extra BABY και συνδυάστε ποιότητα και οικονομία.

Διατίθεται από την ελληνική εταιρεία

MEDISEI - Τηλέφωνο: 210 97 61 700 www.panthenolextra.com

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.



Περισσότερο καλοκαίρι με Bepanthol Sun



L.GR.MKT.CC.03.2018.0493



Bepanthol® Sun

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

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

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

Σύνθεσις 3πλής δράσης Multi-Protect: προσφέρουν μέγιστη προστασία SPF 50+ από τη UV-ακτινοβολία και ενυδατώνουν, ενώ η προβιταμίνη B₅ υποστηρίζει τη φυσική διαδικασία ανάπτυξης του δέρματος, διατηρώντας το υγιές και πιο ανθεκτικό σε εξωτερικές επιδράσεις.



www.bepanthol.gr

1 ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ

2 ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΙ

3 ΑΝΑΠΛΑΘΕΙ

ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Θεμέλιο ζωής

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

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

Από 6 μηνών

- ✿ Παρασκευάζονται από **100% ελληνικό γάλα**.
- ✿ Περιέχουν επιλεγμένες γαλακτικές καλλιέργειες, κατάλληλες για βρέφη.
- ✿ Είναι εμπλουτισμένα με **βιταμίνες** και **γαλακτικό σίδηρο**, μια από τις πιο απορροφήσιμες μορφές σιδήρου.

Από 12 μηνών

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



από τον
6^ο
μήνα

ΔΕΛΤΑ Advance
επιδόρπια γιαουρτιού



ΔΕΛΤΑ Advance
ρόφημα γάλακτος
από φρέσκο
παστεριωμένο γάλα



ΔΕΛΤΑ Advance
ρόφημα γάλακτος
υψηλής θερμικής
επεξεργασίας



ΔΕΛΤΑ Advance
ρόφημα γάλακτος
υψηλής θερμικής
επεξεργασίας
με μειωμένη λακτόζη