



Από: Νινέττα Φαφούτη

**10 μύθοι και αλήθειες για να ξεκαθαρίσετε ορισμένα πράγματα και να απολαύσετε το πρώτο του καλοκαίρι χωρίς προβλήματα.**

Από συμβουλές και οδηγίες, δόξα το Θεό έχετε ακούσει αρκετές, τόσο από την μαμά και την πεθερά σας, όσο και από τις φίλες σας που τα δικά τους παιδιά έχουν πλέον «ξεπεταχτεί». Όσο ευπρόσδεκτες και καλοπροαίρετες κι αν είναι, κάποιες

φορές δεν παύουν να σας προκαλούν σύγχυση με τον καταιγισμό των υποκειμενικών τις περισσότερες φορές- πληροφοριών. Εμείς, κάνουμε για άλλη μια φορά τον δικηγόρο της...επιστήμης και σας παραθέτουμε τεκμήρια (όχι του εγκλήματος), με σκοπό να ξεδιαλύνουμε κάθε σας αμφιβολία.

### **Αφήστε το γυμνό, μόνο με την πάνα του, δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο για να δροσιστεί**

**Μύθος:** Θα νιώσει πολύ καλύτερα αν του φορέσετε ένα λευκό αρκετά φαρδύ βαμβακερό μπλουζάκι. Έτσι, θα παίρνει αέρα, θα απορροφάται ο ιδρώτας του και θα προστατεύεται από τις ακτίνες UV. Ξεχάστε για την ώρα τα τζιν και συνθετικά ρούχα. Όσον αφορά τα βρέφη, σε περίοδο καύσωνα, μπορούμε να τα έχουμε μόνο με την πάνα τους ξαπλωμένα σε βαμβακερό σεντονάκι.

### **Μπορείτε να του κάνετε πολλά μπάνια την ημέρα**

**Αλήθεια:** Τίποτα δεν σας εμποδίζει να του κάνετε δύο και τρία μπάνια την ημέρα. Αν το νερό έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε άλατα ή το δέρμα του μωρού σας είναι ξηρό, να χρησιμοποιείτε ένα απαλό αφρόλουτρο που θα το προστατεύει. Όταν είστε έξω, να χρησιμοποιείτε σπρέι με νερό ψεκάζοντάς το ελαφρά και παντού για να δροσίζεται.

### **Ένα μπανάκι στη θάλασσα είναι ό,τι καλύτερο για να δροσιστεί το μωράκι μου**

**Μύθος:** Ειδικά αν είναι μικρότερο από τεσσάρων μηνών, τα μπάνια στην θάλασσα ή στο νερό της πισίνας είναι απαγορευτικά, γιατί μπορεί να είναι γεμάτα μικρόβια και μύκητες. Από την στιγμή που είναι η πρώτη του διακοπές και δεν προστατεύεται ακόμα πλήρως από το ανοσοποιητικό του σύστημα, προτιμήστε να το κάνετε μπάνιο στην μπανιέρα του για να μπορείτε να ελέγχετε και την θερμοκρασία χωρίς κανένα πρόβλημα.

### **Τώρα με την ζέστη πρέπει να το αλλάζετε πιο συχνά**

**Αλήθεια:** Η ζέστη ευνοεί τον ερεθισμό του δέρματος εξαιτίας των ούρων και των κοπράνων, με αποτέλεσμα η ευαίσθητη περιοχή του να γίνεται κόκκινη. Περισσότερο από ποτέ, θα πρέπει ν' αλλάζετε την πάνα μόλις λερωθεί. Για να αποφύγετε μια τέτοια κατάσταση, αφήστε λίγη ώρα το μωρό σας χωρίς πάνα για να πάρει αέρα κάθε φορά που το κάνετε μπάνιο ή το αλλάζετε.

### **Μερικά προϊόντα κουνουπιών είναι επικίνδυνα**

**Αλήθεια:** Η πλειοψηφία των λοσιόν και των κρεμών που εφαρμόζονται στο δέρμα είναι καθαρά χημικά σκευάσματα και δεν ενδείκνυνται σε τόσο μικρές ηλικίες. Γι' αυτό, είναι καλύτερο να συμβουλευτείτε το παιδίατρο ή τον φαρμακοποιό σας. Το ιδανικό είναι να τοποθετήσετε μια συσκευή κατά των κουνουπιών κοντά στον

χώρο που κινείται (προτιμήστε τις συσκευές που μπαίνουν στην πρίζα). Είναι ακίνδυνες, σε αντίθεση με τα περισσότερα χημικά προϊόντα που είναι απαγορευτικά.

### **Δεν πρέπει να ετοιμάζετε το μπιμπερό από πριν**

**Αλήθεια:** Το καλοκαίρι, τα μπιμπερό με το γάλα εγκυμονούν πολλούς κινδύνους. Πρέπει λοιπόν το περιεχόμενό τους να καταναλώνεται αμέσως μετά την παρασκευή τους. Ομοίως και το μπουκάλι με το νερό. Μόλις το ανοίξετε, μην το διατηρείτε στο ψυγείο για περισσότερο από 24 ώρες

### **Είναι καλό να του δίνετε το γάλα του σε θερμοκρασία δωματίου**

**Αλήθεια:** Συνιστάται. Να αποφεύγετε επίσης να το ξαναζεσταίνετε από πριν και να το διατηρείτε όλη την ημέρα σε θερμός, γιατί ευνοείται η ανάπτυξη των βακτηρίων.

### **Τους πρώτους μήνες το μωρό δεν πρέπει να ταξιδέψει με αεροπλάνο**

**Μύθος:** ένα μωρό μπορεί να «πετάξει» από την ηλικία των τριών εβδομάδων, με την προϋπόθεση ότι ο γιατρός σας έχει επιβεβαιώσει ότι δεν έχει ωτίτιδα. Για να αποφύγετε τα κλάματα κατά την διάρκεια της απογείωσης και προσγείωσης θηλάστε το ή δώστε του το μπιμπερό ή την πιπίλα. Η κατάποση βοηθά στην ρύθμιση της πίεσης στην περιοχή των αυτιών του και αποφεύγονται και οι πόνοι. Κατά την διάρκεια της πτήσης να του δίνετε κάτι να πίνει: ο πεπιεσμένος αέρας των αεροπλάνων είναι πολύ ξηρός και μπορεί το μωρό σας να αφυδατωθεί πολύ γρήγορα. Τέλος, για να μην κρυώνει λόγω του κλιματισμού, να έχετε μια κουβερτούλα στην τσάντα σας.

### **Δεν πρέπει ποτέ να το ξαπλώνετε απευθείας στο γρασίδι ή στην άμμο**

**Αλήθεια:** Στην εξοχή ή στην παραλία, να βάζετε πάντα ένα ύφασμα ή καλύτερα ένα βαμβακερό σεντόνι πριν βάλετε το μωρό σας να καθίσει ή να ξαπλώσει. Το γρασίδι φιλοξενεί ζουζούνια που ενδεχομένως τσιμπάνε και προκαλούν φαγούρα. Η άμεση επαφή του μωρού με την άμμο αντίστοιχα, μπορεί να του προκαλέσει δερματικές μολύνσεις.

## **Το βουνό δεν κάνει καλό στα παιδιά κάτω του ενός έτους**

**Μύθος:** Μέχρι το υψόμετρο των 1.500 μέτρων, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα, με τον όρο ότι ο παιδίατρός σας έχει επιβεβαιώσει ότι όλα πάνε καλά με τα τύμπανα του αυτιού και ότι το μωρό δεν είναι συναχωμένο. Αν επιλέξετε το βουνό για τις πρώτες καλοκαιρινές διακοπές, να κάνετε στάσεις κάθε μισή ώρα (και στο ανέβασμα και στο κατέβασμα) για να έχει τον χρόνο ο οργανισμός του να προσαρμοστεί στις διαφορές του υψόμετρου. Να του δίνετε να πίνει πολλά υγρά αλλά και την πιπίλα του για να μην πονάνε τα αυτάκια του.

Με την συνεργασία της κας **Χρυσάνθης Λαθήρα** (παιδίατρος)

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)