



Ένα παιδί που έχει

προσβληθεί από κάποιον από τους (πολλούς) ιούς που προκαλούν γρίπη χρειάζεται από εσάς περισσότερη στοργή, φροντίδα και κατανόηση. Μάθετε πώς θα το βοηθήσετε να την ξεπεράσει.

Ένα παιδί που έχει γρίπη σίγουρα αισθάνεται άσχημα, αφού έχει πυρετό, ρίγη, καταρροή, πόνους. Εκτός από όλα αυτά η γρίπη είναι πιθανό να προκαλέσει εμετούς και διάρροια. Αρκετά συχνά μπερδεύουμε τη γρίπη με το απλό

κρυολόγημα, όμως τις περισσότερες φορές τα συμπτώματά της είναι πολύ πιο έντονα και διαρκούν περισσότερο. Στην περίπτωση της γρίπης, το παιδί δεν έχει την ενέργεια που έχει συνήθως (ακόμα κι όταν είναι κρυωμένο), δεν παίζει και θέλει μόνο να είναι ξαπλωμένο και να μην κάνει τίποτα. Τα συμπτώματα διαρκούν τις περισσότερες φορές δύο έως τέσσερις ημέρες, όμως θα χρειαστεί να περάσουν έως και δύο εβδομάδες μετά μέχρι να αναρρώσει πλήρως.

Αντιμετωπίστε τη σε τέσσερα βήματα

1. Χορηγήστε στο παιδί παυσίπονα (πάντα στη δόση που ανταποκρίνεται στο βάρος του και στη χρονική απόσταση που έχει ορίσει ο παιδίατρος) για να ανακουφιστεί από τον πόνο και τον πυρετό. Εάν αντιδρά και δεν θέλει να πιει το σιρόπι χορηγήστε το σε μορφή υπόθετου.

2. Αφήστε το να ξεκουραστεί. Το πιθανότερο είναι ότι το παιδί θα θέλει να κοιμάται πολλές ώρες και αυτό είναι το καλύτερο που μπορεί να κάνει για να συνέλθει. Σκεπάστε το με την αγαπημένη του κουβερτούλα, αφήστε το να πάρει στο κρεβάτι μαζί του το αγαπημένο του παιχνιδάκι ή να αποκοιμηθεί στην αγκαλιά σας, δώστε του όλη την αγάπη και τη συμπαράσταση που χρειάζεται.

3. Εάν δεν έχει όρεξη, μην επιμένετε να τρώει μεγάλες ποσότητες ή «βαριά» φαγητά. Δώστε του ελαφριές, στεγνές τροφές, π.χ. φρυγανιές ή αλμυρά κράκερ και άφθονα υγρά.

4. Για να ανακουφιστεί από τον πυρετό, ρυθμίστε τη θερμοκρασία του δωματίου στους 19-20 βαθμούς Κελσίου και ντύστε το ελαφριά. Μπάνιο ή ντους μπορείτε να του κάνετε όταν έχει εγκατασταθεί ο πυρετός, όχι όμως όταν έχει ρίγος.

Tip: Εάν το παιδί έχει εμετούς και διάρροια, ρίξτε σε μισό φλιτζάνι νερό μια πρέζα αλάτι και μια πρέζα ζάχαρη και δώστε του να πίνει μερικές γουλιές κάθε τόσο. Το αλάτι συμπληρώνει τους ηλεκτρολύτες που χάνονται ενώ η ζάχαρη βοηθάει να απορροφηθεί το αλάτι

από τον οργανισμό.

Η συνταγή της γιαγιάς

Η κοτόσουπα είναι η ιδανική τροφή για παιδιά που έχουν γρίπη. Έχει αντιφλεγμονώδη δράση, βοηθάει στην αντιμετώπιση της καταρροής, μαλακώνει το λαιμό, βοηθάει στην υδάτωση του οργανισμού και προσφέρει ένα συνολικό αίσθημα ανακούφισης.

Πότε να καλέσετε το γιατρό

Η γρίπη -κυρίως εάν συνοδεύεται από υψηλό πυρετό, διάρροια και εμετό- μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση. Ανάλογα με την ηλικία και το μέγεθος του παιδιού και την ένταση των συμπτωμάτων, αυτό μπορεί να συμβεί μέσα σε λίγες ώρες. Στην περίπτωση που διαπιστώσετε ότι το παιδί παρουσιάζει σημάδια αφυδάτωσης (λίγα ούρα, σκασμένα χείλη, θαμπό δέρμα κ.λπ.) απευθυνθείτε στον παιδίατρο το συντομότερο δυνατό. Εάν ο πυρετός δεν υποχωρεί εύκολα και το παιδί έχει κακή διάθεση ,πονοκέφαλο ,πόννο αυτιού, ατονία τότε πάλι πρέπει να ζητήσετε την βοήθεια του παιδίατρου. Επίσης υψηλός πυρετός με βήχα επίμονο μας βάζει να σκεφτούμε πιθανή πνευμονία ή βρογχοπνευμονία που είναι πιθανές επιπλοκές γρίπης.

Με τη συνεργασία της Χρυσάνθης Λαθήρα (παιδίατρος)

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: imommy.gr