σεις

Μερικές απλές, καθημερινές κινήσεις αρκούν για να περάσει το παιδί σας αυτό το χειμώνα λιγότερες ιώσεις.

1. Συχνό πλύσιμο των χεριών. Εάν υπήρχε μόνο μία συμβουλή που θα μπορούσαμε να δώσουμε σε ό,τι αφορά την πρόληψη για τις ιώσεις, αυτή θα ήταν να **πλένετε συχνά τα χέρια** σας. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος με τον οποίο «ταξιδεύουν» τα μικρόβια από τον έναν οργανισμό στον άλλον, περνάει από τα

χέρια. Καθαρίστε τα τακτικά με χλιαρό νερό και σαπούνι. Αποκτήστε τη συνήθεια να τα πλένετε αμέσως μόλις επιστρέψετε στο σπίτι από έξω, μετά την τουαλέτα ή την αλλαγή πάνας στο μωρό, πριν ετοιμάσετε και σερβίρετε το φαγητό και αφού σκουπίσετε τη μύτη σας. Πλένετε συχνά και τα χέρια του παιδιού και, καθώς μεγαλώνει, μάθετέ του να τα πλένει μόνο του κάθε φορά που επιστρέφει από το σχολείο, μετά την τουαλέτα και πριν το φαγητό.

2. Επιχείρηση: καθαρή μύτη. Καθαρίζετε συχνά τη μύτη του παιδιού. Η απομάκρυνση των βλεννωδών εκκρίσεων από τη μύτη μειώνει σε σημαντικό βαθμό τα μικρόβια. Όσο είναι μικρό, κάνετε συχνές πλύσεις με διάλυμα φυσιολογικού ορού. Καθώς μεγαλώνει, μάθετέ του να καθαρίζει τη μύτη φυσώντας και όχι ρουφώντας τη.

3. Ανοίξτε τα παράθυρα. Ανανεώνετε την ατμόσφαιρα στο σπίτι, φροντίζοντας να ανοίγετε τις μπαλκονόπορτες και τα παράθυρα για τουλάχιστον δέκα λεπτά κάθε μέρα. Τα μικρόβια κυκλοφορούν στον αέρα και είναι εύκολο να κολλήσει κανείς, εάν κάποιος άλλος π.χ. βήχει στον ίδιο χώρο.

4. Διατηρείτε τη σωστή θερμοκρασία. Η θερμοκρασία στο σπίτι και ειδικά στο παιδικό δωμάτιο δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 19-20 βαθμούς Κελσίου. Η πολύ ζεστή και ξηρή ατμόσφαιρα διευκολύνει τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού. Για περισσότερη υγρασία, τοποθετήστε μικρά δοχεία με νερό πάνω στα καλοριφέρ.

5. Απαγορεύεται το κάπνισμα. Μην καπνίζετε μέσα στο σπίτι και μην επιτρέπετε σε κανέναν να καπνίζει σε όλους τους χώρους του σπιτιού. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που ζουν σε σπίτια καπνιστών έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εκδηλώσουν ωτίτιδα και λοιμώξεις του αναπνευστικού.

6. Καλός ύπνος = καλύτερη υγεία. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενισχύεται, χάρη στη δράση ορμονών που εκλύονται ενώ κοιμόμαστε, όπως η ντοπαμίνη και η προλακτίνη. Επιπλέον, ο ύπνος συμβάλλει στην ανανέωση των ιστών. Ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες, αυτές οι ώρες της ξεκούρασης είναι απαραίτητες και είναι σημαντικό να φροντίσετε τα παιδιά να κοιμούνται αρκετά. Τα μωρά ηλικίας έως ενός έτους χρειάζονται 15-16 ώρες ύπνου την ημέρα, τα νήπια έως τριών ετών 12 έως 14 ώρες ημερησίως, ενώ τα παιδιά από τριών έως εφτά ετών 10-12 ώρες ύπνου καθημερινά.

Με τη συνεργασία του **Εμμανουήλ Δαλιεράκη** (παιδίατρος).

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: imommy.gr