

## Ιώσεις: Αντιμετωπίστε σωστά τα πρώτα σημάδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:boro.gr

Τα παιδιά αρρωσταίνουν από κρυολόγημα κατά μέσο όρο οχτώ με δέκα φορές το χρόνο, οπότε καλό είναι να προετοιμαστείτε για να αντιμετωπίσετε κάποιες ιώσεις κι αυτό το χειμώνα.

### **Πυρετός**

Αν και είναι ένα σύμπτωμα που προκαλεί ανησυχία σε όλες τις μητέρες, ο Πυρετός στην πραγματικότητα είναι ένα «καλό» σημάδι. Αποτελεί ένδειξη ότι ο οργανισμός του παιδιού έχει κινητοποιηθεί για να αντιμετωπίσει κάποιο ιό ή μικρόβιο που τον απειλεί. Αν ο πυρετός είναι χαμηλότερος από 38 °C και δεν υπάρχουν άλλα συμπτώματα (εμετός, διάρροια ή έντονη κακοδιαθεσία) δεν χρειάζεται να του δώσετε φάρμακα. Εάν όμως επιμένει για περισσότερο από 48 ώρες ή αν το μωρό σας είναι μικρότερο από τριών ετών, τότε θα πρέπει να ζητήσετε άμεσα τη συμβουλή του παιδίατρου σας.

Η σωστή αντιμετώπιση: Σε πυρετό πάνω από 38 °C, χορηγούμε παρακεταμόλη (0,5cc για κάθε κιλό βάρους ανά εξάωρο) ή ιβουπροφένη (0,25cc για κάθε κιλό βάρους μετά την ηλικία των τριών μηνών). Φροντίζουμε να μην ντύνουμε υπερβολικά το μωρό και να αερίζουμε συχνά το δωμάτιό του. Στις περισσότερες ιώσεις, ο πυρετός διαρκεί έως τρεις ημέρες. Εάν επιμένει, συμβουλευτείτε το

γιατρό σας.

### **Συνάχι**

Ένα μωρό με μπουκωμένη μυτούλα είναι μια συχνή εικόνα το χειμώνα και αφορά το βασικό σύμπτωμα της ρινίτιδας. Συνήθως όταν πρωτοεμφανίζονται οι ρινικές εκκρίσεις είναι διάφανες και σταδιακά γίνονται κίτρινο - πράσινες. Δεν αποτελεί σε καμία περίπτωση λόγο ανησυχίας, απλώς δείχνει ότι το μωρό σας χρησιμοποιεί τους αμυντικούς μηχανισμούς του για να προσαρμοστεί στο περιβάλλον του, μέρος του οποίου αποτελούν και οι ιοί και τα μικρόβια.

Η σωστή αντιμετώπιση: Η πρώτη κίνηση είναι να προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε το μωρό να αναπνεύσει καλύτερα, ξεπλένοντας συχνά τη μυτούλα του με διάλυμα φυσιολογικού ορού. Αν θέλουμε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις ειδικές συσκευές αναρρόφησης των εκκρίσεων. Επειδή η κατάσταση συνήθως επιδεινώνεται όταν είναι ξαπλωμένο, φροντίζουμε να ανασηκώσουμε λίγο το κεφαλάκι του, βάζοντας ένα μαξιλάρι ή μια πετσέτα διπλωμένη κάτω από το στρώμα του. Τέλος, χρησιμοποιούμε υγραντήρα για να διατηρήσουμε υψηλά τα επίπεδα της υγρασίας στο δωμάτιό του. Αν το συνάχι συνοδεύεται από πυρετό, ζητάμε τη συμβουλή του παιδιάτρου.

### **Βήχας**

Συνήθως είναι το πρώτο στάδιο κάποια λοίμωξης του αναπνευστικού. Ο Βήχας κάνει την εμφάνισή του σαν ξερός και γρήγορα γίνεται παραγωγικός. Συχνά συνοδεύεται από ελαφρύ πυρετό.

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)