

Παιδί: Ζάλη και εμετοί στα ταξίδια. Τι μπορούμε να κάνουμε;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[4da3989ffb3e5b8030ceb9a53becd77f-696x464.jpg.pagespeed.ce.DYr0Umml_r](#)

Τα μικρά παιδιά πολλές φορές ζαλίζονται πολύ εύκολα όταν πραγματοποιούμε μεγάλα και μακρινά ταξίδια. Έτσι σαν γονείς πρέπει να προσέξετε τι θα κάνετε όταν έχετε προγραμματίσει ένα μεγάλο ταξίδι και φοβάστε ότι το παιδί σας θα ζαλιστεί ή θα κάνει εμετό. Δείτε λοιπόν τι μπορείτε να κάνετε:

- Μην βάζετε το παιδί σε καθισματάκι που είναι ανάποδα από την κίνηση του αυτοκινήτου (επομένως το παιδί να κοιτάζει πάντα μπροστά). Αν μάλιστα είναι πολύ ευαίσθητο στους εμετούς, μην το αφήνετε να κοιτάζει, ούτε καν από τα πλαϊνά παράθυρα (γιατί η συχνή εναλλαγή των αυτοκινήτων που περνούν γρήγορα διπλά σας ή των δέντρων αριστερά-δεξιά μεγιστοποιεί τη ζάλη και προκαλεί τους εμετούς). Το παιδί (αν και δεν είναι σε πολύ ασφαλές σημείο) κάθεται στο μέσο του πίσω καθίσματος - δεμένο με ζώνη ασφαλείας- και με την δική μας παρότρυνση, που καθόμαστε πίσω μαζί του, κοιτάζει πάντα μπροστά ανάμεσα από τα καθίσματα οδηγού-συνοδηγού.
- Δεν του δίνουμε να διαβάσει απολύτως τίποτα ούτε Nintendo, PSP, το κινητό τηλέφωνο.
- Προσπαθούμε να του αποσπάσουμε την προσοχή, ζητώντας το να τραγουδήσει μαζί μας κάποια τραγουδάκια.
- Φροντίζουμε να έχουμε ένα καλό, μόνιμα ανανεωμένο αερισμό (δηλαδή ανοιχτό παράθυρο και όχι κλιματισμό).
- Ποτέ δεν τα ταΐζουμε πριν το ταξίδι με κανονικό γεύμα. Το καλύτερο (αν το ταξίδι είναι σύντομο) είναι να ταξιδέψει με άδειο στομάχι. Ούτε γάλατα ούτε χυμούς. Εφόσον το ταξίδι είναι μεγάλο και θα διαρκέσει αρκετές ώρες, του δίνουμε αρκετά τακτικά κρακεράκια ή κάποιο μπισκότο, συχνά μικρές ποσότητες νερού.
- Φροντίζουμε να κάνουμε πολλές διακοπές για ολιγόλεπτα διαλείμματα. Το παιδί πρέπει να βγαίνει από το αυτοκίνητο και έστω και για λίγο να περπατάει ή να

τρέχει. Είναι αυτονόητο πως μόλις ο γονιός αρχίσει να παρατηρεί συμπτώματα ναυτίας (αναγούλας) – πολύ πριν γίνει ο εμετός – αμέσως σταματάμε την κίνηση του αυτοκινήτου. Το παιδί βγαίνει οπωσδήποτε έξω ή αν δεν μπορεί, το ξαπλώνουμε στο πίσω κάθισμα ανάσκελα, με τα μάτια κλειστά.

Πηγή: altsantiri.gr