

10 Δεκεμβρίου 2013

## Υγιές μωρό όλο το χειμώνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Πώς μπορούμε να προστατεύσουμε το μωρό μας από γρίπη και ιώσεις;**

Καθώς η θερμοκρασία χαμηλώνει και μπαίνουμε πια για τα καλά στο χειμώνα και οι ιοί που προκαλούν γρίπη και κρυολόγημα αρχίζουν να κάνουν δυναμικά την εμφάνισή τους, οι γονείς αναρωτιούνται πώς να διαφυλάξουν με τον καλύτερο τρόπο την υγεία των παιδιών του. εξασφαλίσω ότι το παιδί μου δεν θα αρρωστήσει;». Η απάντηση είναι, δυστυχώς, όχι!

Οι ιοί του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης μεταδίδονται με πολύ μεγάλη ευκολία μέσω του αέρα, γεγονός που πρακτικά σημαίνει ότι εάν το μωρό σας πάρει μια ανάσα ενώ βρίσκεται σε απόσταση 1,5-2 μέτρων από κάποιον φορέα του ιού, οι πιθανότητες να κολλήσει είναι αρκετές. Το χειρότερο είναι ότι αυτοί οι ιοί είναι μεταδοτικοί πριν ακόμα προκαλέσουν συμπτώματα, κι έτσι το να αποφύγει κανείς την επαφή με άτομα που βήχουν ή ρουφάν τη μύτη τους είναι μεν χρήσιμο αλλά δεν εξασφαλίζει ότι δεν θα κολλήσει. Τότε, λοιπόν, τι μπορούμε να κάνουμε; Να εξασφαλίσουμε ένα όσο το δυνατόν πιο «καθαρό» από μικρόβια και ιούς περιβάλλον για το παιδί μας, να του διδάξουμε τους βασικούς κανόνες υγιεινής και να φροντίσουμε να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό του ώστε να μπορεί ο οργανισμός του να αμύνεται καλύτερα.

Το Νο1 «όπλο» κατά των ιώσεων είναι και το πλέον αυτονόητο. Ο λόγος για το **πλύσιμο των χεριών** -όχι μόνο του παιδιού αλλά και τα δικά σας. Πλένετε, λοιπόν, σχολαστικά τα χέρια σας κάθε φορά αφού αλλάξετε την πάνα του, αφού σκουπίσετε τη μυτούλα του και πριν ετοιμάσετε το φαγητό. Επίσης, πλένετε τα χέρια του παιδιού συχνά και οπωσδήποτε πριν φάει - ιδιαίτερα εάν τρώει στερεές τροφές, οπότε είναι μάλλον απίθανο να μη χρησιμοποιήσει έστω και λίγο τα δάχτυλά του για να σπρώξει την μπουκιά προς το κουτάλι- και μόλις επιστρέψει από τον παιδικό σταθμό ή τις κούνιες. Φροντίστε να κάνουν το ίδιο και τα μεγαλύτερα παιδιά της οικογένειας, αν υπάρχουν, για να αποφύγετε τη μετάδοση των ιώσεων από το ένα στο άλλο.

### **Υγιεινή ατμόσφαιρα στο παιδικό δωμάτιο**

Για να εξασφαλίσετε την υγιεινή στον προσωπικό χώρο του παιδιού θα πρέπει να **αερίζετε το δωμάτιό του για τουλάχιστον δέκα λεπτά καθημερινά** και να φροντίζετε η θερμοκρασία να μένει σταθερή αλλά όχι πολύ υψηλή (οι 20 βαθμοί Κελσίου θεωρούνται ιδανικοί). Επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό να μην καπνίζει κανείς όχι μόνο στο παιδικό δωμάτιο αλλά σε ολόκληρο το σπίτι. Στην περίπτωση που το παιδί έχει βήχα ή ιστορικό άσθματος, ένας υγραντήρας στο δωμάτιό του θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγρασία στα επιθυμητά επίπεδα. ή έλαια ευκαλύπτου (αρκεί το παιδί να είναι μεγαλύτερο από δύο ετών, γιατί σε μικρότερη ηλικία υπάρχει ο κίνδυνος να προκληθούν αναπνευστικά προβλήματα) θα το ανακουφίσει αρκετά.

### **Τα απαραίτητα μέτρα προστασίας**

- Όταν επιστρέφει από τη βόλτα, τον παιδότοπο ή τον βρεφονηπιακό σταθμό, πάντα **να πλένετε τα χέρια και το πρόσωπό του** και στη συνέχεια να βγάζετε

τα ρούχα του και να του φοράτε καθαρά.

- **Μην χρησιμοποιείτε τις ίδιες πετσέτες** (μπάνιου, χεριών, κ.λπ.) για το μωρό και άλλα μέλη της οικογένειας. Για να μην μπερδεύεστε, φροντίστε οι πετσέτες του καθενός να έχουν διαφορετικό χρώμα.

- **Απολυμαίνετε** συχνά τους κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού, όπως οι πάγκοι της κουζίνας, ο νιπτήρας, η μπανιέρα και, βέβαια, η λεκάνη της τουαλέτας.

### **Οι τροφές που ενισχύουν το ανοσοποιητικό**

Το μεγαλύτερο μέρος των αμυντικών μηχανισμών που διαθέτει ο ανθρώπινος οργανισμός εντοπίζεται στο γαστρεντερικό του σύστημα. Από αυτό και μόνο μπορούμε να καταλάβουμε πόσο σημαντική είναι η σωστή διατροφή στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού και την εξασφάλιση της καλής υγείας. Καθώς τρώμε, εισάγουμε στο σώμα μας βακτηρίδια τα οποία καταστρέφονται από άλλα βακτηρίδια που βρίσκονται στην εντερική χλωρίδα, πριν προλάβουν να μας κάνουν κακό. Όμως στα παιδιά το ανοσοποιητικό σύστημα δεν είναι ακόμα αρκετά αναπτυγμένο και έχει μικρότερη ικανότητα αντίδρασης απέναντι στις εξωτερικές επιθέσεις. **Μια διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά συστατικά (βιταμίνη C, βιταμίνη E, β-καροτένιο, λυκοπένιο και σελήνιο) μπορεί να ενισχύσει τον οργανισμό τους.** Επιπλέον, τα προβιοτικά, δηλαδή τα «καλά» βακτήρια που υπάρχουν στο γιαούρτι, το ξινόγαλα και άλλα εμπλουτισμένα προϊόντα, συμβάλλουν στην ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου και σε συνδυασμό με τις βιταμίνες και τα μεταλλικά άλατα κινητοποιούν το ανοσοποιητικό του σύστημα. Επίσης, η πρόπολη και ο βασιλικός πολτός (μόνο για παιδιά ηλικίας άνω των δώδεκα μηνών) έχουν πολύ σημαντικές αντιμικροβιακές ιδιότητες. Αν θηλάζετε το μωρό σας, το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε για να εξασφαλίσετε πρόληψη ενάντια σε κάθε είδους ιό και μικρόβιο αυτό το χειμώνα είναι να εξακολουθήσετε να το κάνετε -ακόμα και όταν εσείς η ίδια ταλαιπωρήστε από κάποια ίωση. Έρευνες έχουν δείξει ότι το μητρικό γάλα παρέχει στο μωρό αντισώματα της μητέρας που του παρέχουν προστασία ενάντια στις λοιμώξεις του γαστρεντερικού και του αναπνευστικού συστήματος, ενώ το προστατεύουν και από τις ωτίτιδες. Έτσι, έχει παρατηρηθεί ότι τα μωρά που θηλάζουν αρρωσταίνουν έως και πέντε φορές λιγότερο από όσα πίνουν γάλα σε σκόνη.

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

*Από: Μαρίνα Τασούλη*

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