

7 Ιουνίου 2016

Μύθοι και αλήθειες για τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:pinterest.com

Πόσους πόντους πήρε; Και πόσα γραμμάρια; Μεγαλώνει σωστά ή μήπως κάτι κάνω

λάθος; Οι πρώτες εβδομάδες της ζωής του μωρού είναι γεμάτες άγχος και ανασφάλεια για τη νέα μαμά.

Το ύψος και το βάρος είναι δυο σημαντικοί δείκτες της ανάπτυξης του παιδιού και παρακολουθώντας τους μπορείτε να βεβαιώνετε ότι μεγαλώνει όπως πρέπει. Αρκεί, όμως, να μπορείτε να ξεχωρίζετε την αλήθεια από κάποιους αρκετά διαδεδομένους μύθους!

Τα βρέφη πάντα χάνουν βάρος τις πρώτες μέρες της ζωής τους.

Αλήθεια. Σχεδόν όλα τα νεογέννητα από την τρίτη περίπου μέρα της ζωής τους χάνουν ένα 5 με 10% από το αρχικό τους βάρος. Αν δείτε λοιπόν να χάνει τις πρώτες μέρες της ζωής του 300 ή και 400 ακόμη γραμμάρια μην ανησυχήσετε. Αυτή η μείωση του βάρους του οφείλεται στην προσαρμογή του οργανισμού του στο καινούργιο περιβάλλον και στον νέο τρόπο ζωής του. Το μωρό πλέον κινείται ελεύθερα και κατά συνέπεια δαπανά περισσότερη ενέργεια. Εάν όλα εξελιχθούν ομαλά, από την πέμπτη ή την έκτη μέρα θα αρχίσει να παίρνει ξανά βάρος. Κατά κανόνα, μέχρι τη δέκατη μέρα το μωρό σας θα έχει το βάρος με το οποίο γεννήθηκε.

Καλό είναι να ζυγίζουμε το μωρό κάθε μέρα

Μύθος. Όσο καιρό το μωρό ήταν στο μαιευτήριο, οι νεογνολόγοι το ζύγιζαν καθημερινά. Κάποιοι γονείς θεωρούν ότι πρέπει να συνεχίσουν να κάνουν το ίδιο και στο σπίτι. Όμως οι ειδικοί τονίζουν πως η εβδομαδιαία παρακολούθηση του βάρους του είναι αρκετή. Θα πρέπει να έχετε μια ηλεκτρονική βρεφική ζυγαριά στο σπίτι για να παρακολουθείτε αν το μωρό παίρνει το φυσιολογικό βάρος, που είναι 200 γραμμάρια την εβδομάδα. Αν διαπιστώσετε ότι δεν συμβαίνει αυτό, ενημερώστε τον παιδίατρο.

Πρέπει να μετράμε το ύψος του μία φορά το μήνα

Αλήθεια. Ο παιδίατρος θα μετράει το μωρό κάθε φορά που θα πηγαίνετε για την προγραμματισμένη μηνιαία επίσκεψη. Έτσι, θα είναι σε θέση να διαπιστώνει εάν είναι ικανοποιητική ή όχι η ανάπτυξή του. Εσείς δεν υπάρχει λόγος να το κάνετε στο σπίτι, άλλωστε είναι πολύ δύσκολο να μετρήσετε ένα μωρό που δεν είναι σε θέση να σταθεί όρθιο. Μετά τα πρώτα του γενέθλια, το ύψος μετριέται κάθε τρεις μήνες και μετά το δεύτερο έτος της ζωής του δύο με τρεις φορές το χρόνο.

Μια έντονη διαφοροποίηση στην εξέλιξη της ανάπτυξής του είναι ανησυχητική

Αλήθεια. Αν η γραμμή ανάπτυξής του δεν ανεβαίνει, αλλά παραμένει σταθερή για πολλούς μήνες ή αν πάρει την ανιούσα ή την κατιούσα απότομα, τότε θα πρέπει ο ειδικός να ερευνήσει την αιτία για την οποία συμβαίνει αυτό. Όταν πρόκειται για το ύψος, τότε η κατάσταση αυτή μπορεί να προμηνύει την έλλειψη κάποιας

ορμόνης που σχετίζεται με την ανάπτυξη. Για να αντιδράσετε, θα πρέπει να έχετε παρατηρήσει ότι το παιδί δεν έχει ψηλώσει ούτε ένα εκατοστό εδώ και ένα χρόνο ή ότι η ανάπτυξή του έχει επιβραδυνθεί σημαντικά (για παράδειγμα, ενώ παλιά έπαιρνε 5-6 εκατοστά το χρόνο, το τελευταίο δωδεκάμηνο ψήλωσε μόνο κατά δύο εκατοστά). Όταν το πρόβλημα αφορά το σωματικό του βάρος, ίσως σχετίζεται με κάποια ασθένεια του εντέρου ή με δυσανεξία στη γλουτένη, η οποία εμποδίζει τη σωστή απορρόφηση των τροφών.

Κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της ζωής του, το παιδί μεγαλώνει πιο γρήγορα

Αλήθεια. Ανάμεσα στη γέννηση και στα πρώτα του γενέθλια το μωρό σας παίρνει περίπου 25 εκατοστά: είναι «αναγκασμένο» να μεγαλώσει! Όμως δεν διατηρεί αυτόν τον απίστευτα γρήγορα ρυθμό κατά τη διάρκεια όλης της ανάπτυξής του. Έτσι, τον δεύτερο χρόνο παίρνει άλλα δώδεκα περίπου εκατοστά. Τον τρίτο, οι πόντοι μειώνονται στους οχτώ. Από κει και πέρα, τα επόμενα χρόνια παίρνει κατά μέσο όρο τρία με πέντε εκατοστά ετησίως. Αυτό συμβαίνει μέχρι την εφηβεία, οπότε και πραγματοποιείται μια δεύτερη «έκρηξη» της ανάπτυξης.

Το ύψος ενός παιδιού εξαρτάται από το ύψος των γονιών του.

Αλήθεια και μύθος. Οι ψηλοί γονείς κάνουν ψηλά παιδιά και οι κοντοί κάνουν κοντά; Είναι πιθανό, αν λάβουμε υπόψη ότι τα γονίδια κληρονομούνται από τους γονείς. Υπάρχει ένας απλός τρόπος για να υπολογίσετε -κατά προσέγγιση βέβαια- το ύψος που θα έχει το παιδί όταν μεγαλώσει: Αθροίζετε το ύψος του πατέρα και της μητέρας (σε εκατοστά), προσθέτετε 13 αν είναι αγόρι ή αφαιρείτε 13 αν είναι κορίτσι, και στη συνέχεια διαιρείτε διά δύο. Όμως το αποτέλεσμα αυτό δεν είναι παρά μια ένδειξη. Άλλωστε, η μεταφορά των γονιδίων δεν γίνεται αποκλειστικά από τους γονείς· οι ψηλοί γονείς ίσως έχουν κάποιον κοντό πρόγονο. Από την άλλη, το παιδί μπορεί να συναντήσει στη ζωή του συνθήκες που θα επηρεάσουν την ανάπτυξή του, όπως πρόωρη εφηβεία ή μια χρόνια θεραπεία με κορτιζόνη. Έτσι, δεν θα αποκτήσει το ύψος που θα μπορούσε να έχει. Στην πραγματικότητα, δεν μπορούμε να κάνουμε καμιά ασφαλή πρόβλεψη πριν το παιδί ολοκληρώσει την περίοδο της εφηβείας.

Ένα μωρό που έχει μικρό μήκος στη γέννα θα γίνει κοντό
Μύθος. Η αλήθεια είναι ότι όταν γεννιέται ένα μωρό δεν μπορούμε να ξέρουμε σχεδόν τίποτα για την ανάπτυξή του στο μέλλον. Υπάρχουν μωρά που έχουν γεννηθεί με ύψος κάτω του μέσου όρου (λιγότερο από 47 εκατοστά) και μέχρι την ηλικία των τριών ετών έχουν ξεπεράσει τους συνομηλίκους τους. Από τα υπόλοιπα, το 25% περίπου θα παραμείνουν κοντά και ως ενήλικοι, σε σύγκριση πάντα με τον μέσο όρο του πληθυσμού.

Είναι φυσιολογικό ένα μωρό να είναι στρουμπουλό μέχρι το πρώτο του έτος
Αλήθεια. Δεν είναι καθόλου αφύσικο να είναι ένα μωρό σαν ντολμαδάκι πριν τα πρώτα του γενέθλια. Όπως ακριβώς συμβαίνει και με το ύψος, έτσι και το βάρος του αυξάνεται σημαντικά κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου: παίρνει έξι με επτά κιλά αυτούς τους δώδεκα μήνες, ενώ τον επόμενο χρόνο παίρνει δύο με τρία. Συνήθως τα μωρά τριπλασιάζουν το βάρος της γέννησής τους μέσα σε δώδεκα μήνες, κι αυτό δεν μπορεί να γίνει χωρίς να αποκτήσουν μερικά «βραχιολάκια» στα μπράτσα και στα μπουτάκια. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια των πρώτων μηνών της ζωής τους δεν μπορούν να περπατήσουν και περνούν τον περισσότερο χρόνο ξαπλωμένα ή καθιστά. Όταν αρχίσουν να μπουσουλάνε, συνήθως η καμπύλη του βάρους σταματάει την κατακόρυφα ανοδική πορεία. Το μωρό γίνεται λιγότερο στρουμπουλό και διατηρεί ένα σταθερό ρυθμό πρόσληψης βάρους έως την ηλικία των έξι με επτά ετών. Μετά, η γραμμή ξαναπαίρνει την ανιούσα. Αν το παιδί αρχίσει να παχαίνει υπερβολικά –κάτι που μπορεί να συμβεί στη ηλικία των έξι ετών περίπου– είναι πιθανόν να διαγράφεται μια τάση παχυσαρκίας. Σε αυτή την περίπτωση επιβάλλεται η επίσκεψη σε διαιτολόγο.

Η στοργή και η αγάπη δεν έχουν καμιά σχέση με την ανάπτυξη του μωρού
Μύθος. Για να μεγαλώσει σωστά, ένα μωρό δεν χρειάζεται μόνο να έχει καλή υγεία και να τρέφεται σωστά. Πρέπει παίρνει και αγάπη. Έρευνες έχουν δείξει ότι ένα δυνατό συναισθηματικό σοκ (όπως ένας θάνατος, μια αρρώστια στην οικογένεια ή ένα ασταθές συναισθηματικό περιβάλλον) προκαλεί μικρή καμπή στη σωματική ανάπτυξή του, η οποία ευτυχώς είναι προσωρινή.

Με τη συνεργασία του Εμμανουήλ Δαλιεράκη, παιδιάτρου.

Από: Κατερίνα Νικολάου

Πηγή: imommy.gr