

## Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την ναυτία του παιδιού μου στα ταξίδια με το αυτοκίνητο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ναυτία στο αυτοκίνητο ανήκει στις λεγόμενες ασθένειες των κινήσεων. Οι ασθένειες αυτές συμβαίνουν όταν ο εγκέφαλος λαμβάνει αντικρουόμενες πληροφορίες από την ανίχνευση των κινήσεων που κάνουν τα μέρη του σώματος.

Είναι ουσιαστικά το αποτέλεσμα της σύγκρουσης των πληροφοριών που λαμβάνει από το εσωτερικό του αυτιού, τα μάτια και τα νεύρα των άκρων.

Φανταστείτε ένα μικρό παιδί που κάθεται χαμηλά στο πίσω κάθισμα χωρίς να είναι σε θέση να δει έξω από το παράθυρο ή ένα μεγαλύτερο παιδί που διαβάζει βιβλίο στο αυτοκίνητο. Το εσωτερικό αυτί του παιδιού θα αισθανθεί την κίνηση, αλλά τα μάτια και οι αρθρώσεις του δεν θα κάνουν το ίδιο. Το αποτέλεσμα θα μπορούσε να είναι ανακάτεμα στο στομάχι, κρύος ιδρώτας, κόπωση, ζάλη, απώλεια όρεξης ή εμετός.

Δεν είναι ακόμα σαφές γιατί η ασθένεια της ναυτίας στο ταξίδι με αυτοκίνητο επηρεάζει ορισμένα παιδιά περισσότερο από άλλα. Αν και το πρόβλημα δεν φαίνεται να επηρεάζει τα μωρά και τα νήπια, εν τούτοις τα παιδιά ηλικίας 2 έως 12 ετών είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα.

Για την πρόληψη της ναυτίας που προκαλεί στα παιδιά το ταξίδι με το αυτοκίνητο μπορείτε:

Να μειώσετε τις αισθητήριες πληροφορίες. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κοιτάξει έξω από το παράθυρο του αυτοκινήτου αντί να εστιάσει σε ένα βιβλίο, παιχνίδι, ή ταινία. Θα βοηθήσει, επίσης, την κατάσταση αν το παιδί σας πάρει έναν υπνάκο κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

Να προγραμματίσετε προσεκτικά γεύματα πριν από το ταξίδι. Μην δίνετε στο παιδί σας πικάντικα ή λιπαρά τρόφιμα ή ένα μεγάλο γεύμα αμέσως πριν ή κατά τη διάρκεια ταξιδιού με αυτοκίνητο. Αν ο χρόνος του ταξιδιού σας θα είναι σύντομος, παραλείψτε τελείως τα γεύματα. Αν το ταξίδι είναι μεγάλο, ή είναι ώρα το παιδί σας να φάει, προτιμήστε να του δώσετε ένα απαλό σνακ όπως κράκερ και κάτι να πιει (μικρή ποσότητα) πριν φύγετε.

Να υπάρχει επαρκής εξαερισμός. Ο επαρκής εξαερισμός του αέρα, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της ναυτίας του ταξιδιού. Προσπαθήστε να κρατήσετε τον αέρα καθαρό από διάφορες οσμές, επίσης.

Να του αποσπάσετε την προσοχή. Αν το παιδί σας είναι επιρρεπές στη ναυτία όταν ταξιδεύετε, προσπαθήστε να του αποσπάσετε την προσοχή στη διάρκεια του ταξιδιού, μιλώντας του, τραγουδώντας μαζί του τραγούδια και ακούγοντας μουσική.

Να χρησιμοποιήσετε φάρμακα για τη ναυτία. Εάν το παιδί σας είναι ηλικίας άνω των 2 και σχεδιάζετε ένα μεγάλο ταξίδι με το αυτοκίνητο, ρωτήστε τον γιατρό του παιδιού σας για ένα μη συνταγογραφούμενο φάρμακο κατάλληλο για την

περίσταση. Διαβάστε προσεκτικά την ετικέτα του προϊόντος για να καθορίσετε τις δόσεις και να είστε προετοιμασμένοι για πιθανές παρενέργειες, όπως η υπνηλία. Σκεφτείτε να δώσετε στο παιδί σας μια δόση δοκιμαστικά πριν από το ταξίδι, στο σπίτι σας, για να δείτε πώς αντιδρά.

Εάν το παιδί σας αρχίζει να αισθάνεται ναυτία στο αυτοκίνητο, σταματήστε το αυτοκίνητο όσο πιο σύντομα μπορείτε και αφήστε το παιδί σας να βγει έξω και να περπατήσει τριγύρω ή βάλτε το ξαπλώσει με την πλάτη κάτω για λίγα λεπτά με κλειστά μάτια. Ενα δροσερό πανί στο μέτωπό του μπορεί επίσης να το βοηθήσει.

Εάν αυτές οι συμβουλές δεν φαίνεται να βοηθούν, και το παιδί σας νοιώθει τόσο άσχημα που το ταξίδι φαντάζει δύσκολο ή αδύνατο, ρωτήστε το γιατρό σας για τυχόν άλλες επιλογές που έχετε.

Πηγή: [medinova.gr](http://medinova.gr)