

16 Δεκεμβρίου 2020

Σύνδρομο κατακράτησης αναπνοής

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Πώς να αντιδράσετε σε ένα περιστατικό κατακράτησης αναπνοής και πώς να προλάβετε τις καταστάσεις που οδηγούν σε αυτό



Το σύνδρομο κατακράτησης της αναπνοής συμβαίνει όταν ένα παιδί κλαίει έντονα, φοβάται ή έχει κάποιο ατύχημα που του προκαλεί σοκ. Μάθετε ποια είναι τα χαρακτηριστικά της κατακράτησης αναπνοής, ποια είναι η πιο συχνή μορφή, πώς να αντιδράσετε και πώς να συμβάλλετε στην πρόληψη των περιστατικών που οδηγούν σε αυτή.

Χαρακτηριστικά

Η πιο συχνή μορφή είναι η κατακράτηση αναπνοής κυανού τύπου, η οποία συμβαίνει όταν το παιδί κλαίει, ξαφνικά εκπνέει και στη συνέχεια κρατάει την αναπνοή του έως ότου τα χείλη του γίνουν μελανά.

Πιο σπάνια είναι η κατακράτηση αναπνοής ωχρής μορφής, που δεν συνοδεύεται απαραίτητα από κλάμα. Στην περίπτωση αυτή το παιδί κρατάει την αναπνοή του, οι καρδιακοί ρυθμοί πέφτουν και το δέρμα του χλομιάζει, ενώ είναι κουρασμένο μετά το περιστατικό.

Συνήθως το κράτημα της αναπνοής διαρκεί 30 -60 δευτερόλεπτα, ενώ στη συνέχεια η αναπνοή ανακτάται και το κλάμα συνεχίζει.

Σε ορισμένες περιπτώσεις έχει σημειωθεί απώλεια αισθήσεων, οπότε ενεργοποιείται ο οργανισμός αυτόματα για να ανακτηθεί η αναπνοή, αλλά και σπασμωδικές κινήσεις.

Το κράτημα της αναπνοής μπορεί να ξεκινήσει από πολύ νωρίς, όταν το μωρό είναι 6 μηνών και συνήθως σταματάει στα 6 χρόνια.

Δεν δημιουργεί κάποιο πρόβλημα στην ανάπτυξη ή στον εγκέφαλο του παιδιού και δεν έχει σχέση με την επιληψία.

Πώς να αντιδράσετε

Παραμείνετε ήρεμοι, καθώς το επεισόδιο πολύ σύντομα θα λήξει. Φροντίστε στη συνέχεια να μην δείξετε ότι έχετε πανικοβληθεί.

Ξαπλώστε το μικρό σας στο πλάι και παραμείνετε κοντά του μέχρι να λήξει το επεισόδιο.

Μόλις το επεισόδιο λήξει αφήστε το παιδί να ξεκουραστεί στο κρεβατάκι του.

Μην του ρίξετε νερό στο πρόσωπο και μην βάλετε τίποτα στο στόμα του παιδιού σας, ούτε τα δάχτυλά σας για να απελευθερώσετε την αναπνευστική οδό, ενώ αν αρχίσει να κινείται σπασμωδικά κρατήστε του το κεφάλι, τα χέρια ή τα πόδια για να αποφύγετε τον τραυματισμό.

Μην ταρακουνήσετε το μικρό σας, καθώς δεν θα σταματήσει το κράτημα της αναπνοής ενώ μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό.

Ενημερώστε άλλα παιδιά ή ενήλικες που βρίσκονται κοντά ότι πρόκειται για κάτι που δεν προκαλεί κακό και ότι το επεισόδιο θα λήξει σύντομα.

Πολλές φορές ένα παιδί κατά τη διάρκεια του επεισοδίου μπορεί να πέσει και να χτυπήσει. Αν υποπτεύεστε ότι έχει συμβεί κάτι τέτοιο είναι καλύτερο να το τσεκάρετε με τον γιατρό σας.

Επισκεφθείτε τον γιατρό

Την πρώτη φορά που το μικρό σας κρατήσει την αναπνοή του, επισκεφθείτε τον γιατρό για να διαπιστώσετε ότι δεν πρόκειται για κάποια σοβαρότερη κατάσταση. Επίσης συμβουλευτείτε τον γιατρό σας όταν:

Το παιδί σας είναι μικρότερο των 6 μηνών

Τα επεισόδια κατακράτησης της αναπνοής είναι πολύ συχνά (περισσότερα από 1 της εβδομάδα). Ρωτήστε αν σχετίζονται με αναιμία και αν ναι, ενημερωθείτε για συμπληρώματα σιδήρου.

Φαίνεται μπερδεμένο ή νυσταγμένο μετά από περιστατικό κατακράτησης αναπνοής.

Παρουσιάζει τρέμουλο ή ακαμψία για περισσότερο από 1 λεπτό, ενώ χρειάζεται χρόνο για να συνέλθει.

Πρόληψη

Στην πραγματικότητα δεν μπορείτε να προλάβετε την ίδια την κατακράτηση αναπνοής αλλά τις καταστάσεις που οδηγούν σε αυτή.

Όταν το παιδί σας αρχίζει να αγχώνεται, να δυσφορεί ή να ανησυχεί προσπαθήστε να του αποσπάσετε την προσοχή, με ένα παιχνίδι, ένα τραγούδι ή με αλλαγή περιβάλλοντος.

Καθησυχάστε το μικρό σας μετά από ένα περιστατικό που το τρόμαξε ή το σόκαρε. Κρατήστε το αγκαλιά και μιλήστε του καθησυχαστικά.

Καθώς στα νήπια δεν αρέσουν καθόλου οι αλλαγές, φροντίστε να προειδοποιείτε και να προετοιμάζετε το μικρό σας όταν επίκειται κάποια αλλαγή. Έτσι δεν θα τρομάξει ή δεν θα ενοχληθεί τόσο όταν η αλλαγή συμβεί.

Μην αλλάζετε στρατηγική όσον αφορά στην αντιμετώπιση των ξεσπασμάτων. Ενδεχομένως να σκέφτεστε ότι αν ενδώσετε σε ένα ξέσπασμα μπορεί να αποτρέψετε ένα επεισόδιο κατακράτησης αναπνοής. Ωστόσο αυτό που θα καταφέρετε είναι να πολλαπλασιάσετε τα ξεσπάσματα, καθώς το μικρό σας θα αντιληφθεί ότι είναι ένας τρόπος για να παίρνει αυτό που θέλει.

Πηγή: happyparenting.gr