

Όταν το παιδί ζαλίζεται στο αυτοκίνητο



[ογία και Ζωή](#)

Η ταξιδιωτική ναυτία, όταν δηλαδή το παιδί

ζαλίζεται κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού, είναι ένα πρόβλημα που απασχολεί πολλούς γονείς. Παρατηρείται συνήθως στα ταξίδια με το αυτοκίνητο, αλλά μπορεί να συμβεί και σε ταξίδι με πλοίο ή αεροπλάνο.

Αν πρόκειται σύντομα να ταξιδέψετε για τις καλοκαιρινές σας διακοπές, δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να έχετε ένα ήρεμο ταξίδι, χωρίς ζαλάδες και εμετούς:

- Πριν ξεκινήσετε, καλό θα είναι το παιδί να είναι νηστικό ή εναλλακτικά να του δώσετε ένα ελαφρύ γεύμα, αποφεύγοντας τα βαριά και λιπαρά φαγητά.
- Βάλτε το να καθίσει στο καθισματάκι του με ελαφριά κλίση προς τα πίσω, για να μην πιέζεται το στομάχι του.
- Για τον ίδιο λόγο, προτιμήστε να το ντύσετε με άνετα ρούχα, χωρίς σφιχτό λάστιχο στην κοιλιά.
- Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, μπορείτε να του δίνετε λίγο νερό και, αν πεινάσει, ένα - δυο μπισκότα, αλλά αποφύγετε τα αναψυκτικά και τα γλυκά.
- Μην καπνίζετε μέσα στο αυτοκίνητο και φροντίστε να έχετε το παράθυρο λίγο ανοικτό για να μπαίνει καθαρός αέρας.
- Αν είναι δυνατόν, επιλέξτε μια διαδρομή χωρίς πολλές στροφές και προτιμήστε να ταξιδέψετε όταν δεν έχει πολύ ζέστη, δηλαδή νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα.
- Αποσπάστε την προσοχή του παιδιού είτε λέγοντας του ιστορίες ή βάζοντας παιδικά τραγούδια .
- Αν εκδηλώσει συμπτώματα ναυτίας, πρέπει να κάνετε γρήγορα στάση για 20 λεπτά περίπου, για να πάρει αέρα και να συνέλθει, έτσι ώστε να μην κάνει εμετό.

Να θυμάστε ότι δεν πρέπει να δίνετε αυθαίρετα στο παιδί αντιεμετικά φάρμακα, αλλά αν παρατηρείτε ότι ζαλίζεται συχνά στα ταξίδια, πρέπει να συζητήσετε το θέμα με τον παιδίατρο σας, για να σας κατευθύνει ανάλογα.

