

Τα 8 SOS της υγείας του παιδιού

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:elobot.com

Εάν υπήρχε μόνο μία ευχή που θα μπορούσε να κάνει ένας γονιός για τα παιδιά του, θα ήταν «Να είναι γερά». Ευτυχώς, υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να τα προστατέψουμε από τους κινδύνους και να τους διδάξουμε τρόπους να φροντίζουν σωστά τον εαυτό τους.

1. Διδάξτε τους, τους βασικούς κανόνες υγιεινής

Φροντίστε να διδάξετε στα παιδιά σας από μικρή ηλικία μερικούς απλούς, αλλά πολύ αποτελεσματικούς τρόπους, για να κρατούν τα μικρόβια μακριά τους, όπως να καθαρίζουν τακτικά τα χέρια τους με νερό και σαπούνι (κυρίως μετά την τουαλέτα και το παιχνίδι και πριν από το φαγητό), να καλύπτουν το στόμα τους με τον αγκώνα όταν βήχουν, να πλένουν καθημερινά τα δόντια τους, να μη μοιράζονται ποτήρια, κουτάλια και γενικά τα προσωπικά τους είδη με άλλα παιδιά κλπ. Μάθετέ τους να τραγουδάνε ένα συγκεκριμένο τραγουδάκι όσο πλένουν τα χέρια και τα δόντια τους, για να είστε σίγουροι ότι δεν ολοκληρώνουν τη διαδικασία σε δευτερόλεπτα.

Extra tip: Είναι βέβαιο ότι το παιδί θα χρησιμοποιεί πολύ πιο πρόθυμα ένα σαπούνι ή ένα αφρόλουτρο με άρωμα φράουλας και έναν... Μπομπ Σφουγγαράκι, για να πλυθεί. Κάντε παιχνίδι την υγιεινή, και είναι σίγουρο ότι θα παίξει!

2. Βάλτε τα νωρίς στο κρεβάτι

Ο ύπνος είναι απαραίτητος στα παιδιά, όχι μόνο για να ξεκουράζονται μετά από μια μέρα όπου έχουν παίξει, τρέξει, χοροπηδήσει υπερβολικά, αλλά και γιατί κατά τη διάρκειά του «χτίζεται» το ανοσοποιητικό τους σύστημα και αποθηκεύονται οι γνώσεις. Επιπλέον, όσο κοιμούνται, ο οργανισμός τους απελευθερώνει ορμόνες που καταπολεμούν το στρες, ενώ κατά το στάδιο που ο ύπνος είναι βαθύς εκκρίνονται οι ορμόνες της ανάπτυξης. Μέχρι την εφηβεία, ένα παιδί χρειάζεται τουλάχιστον δέκα ώρες ύπνου την ημέρα – ακόμα περισσότερες εάν πρόκειται για βρέφος.

Extra tip: Για καλύτερο ύπνο, αποφύγετε να δίνετε στο παιδί φαγητά με πολλά λιπαρά στο δείπνο και αναψυκτικά με καφεΐνη. Αντίθετα, ιδανικές για το βράδυ είναι οι τροφές που περιέχουν τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που προδιαθέτει για ύπνο. Τέτοιες τροφές είναι οι μπανάνες, η γαλοπούλα, τα φιστίκια, το γιαούρτι και το γάλα.

3. Καθίστε όλοι μαζί στο τραπέζι

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που τρώνε τακτικά μαζί με τους γονείς τους τείνουν να καταναλώνουν περισσότερα λαχανικά και φρούτα, λιγότερες τροφές με κορεσμένα λιπαρά και λιγότερα αναψυκτικά. Επιπλέον, τρώγοντας συχνά το φαγητό «της μαμάς», τα παιδιά εκπαιδεύουν τους γευστικούς τους κάλυκες να προτιμούν τις «σπιτικές» υγιεινές τροφές παρά το junk food. Επιπλέον, τρώγοντας τακτικά μαζί με τα παιδιά σας δεν φροντίζετε μόνο την υγεία τους, αλλά έχετε την ευκαιρία να τα γνωρίσετε λίγο καλύτερα, να μάθετε περισσότερα για τις παρέες και τα ενδιαφέροντά τους και να τους δώσετε τη δυνατότητα να συζητήσουν μαζί σας όσα τα απασχολούν.

Extra tip: Αν τα ωράρια των μελών της οικογένειας είναι διαφορετικά, μια καλή ιδέα είναι να τρώτε όλοι μαζί πρωινό. Είναι πολύ σημαντικό το παιδί να τρώει ένα καλό πρωινό πριν φύγει από το σπίτι. Φροντίστε να είναι θρεπτικό και με βιταμίνες που ενισχύουν την άμυνα.

4. Μην ξεχνάτε τα εμβόλιά τους

Πολλοί γονείς είναι σκεπτικοί σχετικά με το εάν θα πρέπει να εμβολιάσουν τα παιδιά τους για την πολυομυελίτιδα, τη φυματίωση ή άλλες ασθένειες που έτσι κι

αλλιώς θεωρούνται λίγο-πολύ εξαφανισμένες. Ωστόσο, είναι σημαντικό κάθε νέα γενιά να συνεχίσει να εμβολιάζεται, γιατί διαφορετικά δεν αποκλείεται να εμφανιστούν ξανά αρρώστιες που δεν έχουμε ακούσει εδώ και χρόνια, και μάλιστα σε μορφή επιδημίας. Ταυτόχρονα, συμμετέχοντας στο πρόγραμμα εμβολιασμού συμβάλλουμε στη μελλοντική εξάλειψη και άλλων μικροβίων που απειλούν ακόμα την υγεία πολλών ανθρώπων, όπως ο πνευμονιόκοκκος και ο μηνιγγιτιδόκοκκος.

Extra tip: Είναι σχετικά εύκολο να παρακολουθεί ένας γονιός το πρόγραμμα εμβολιασμού ενός μωρού που πηγαίνει στον παιδίατρο για διάφορους λόγους τακτικά. Όμως, καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, οι επισκέψεις στο γιατρό αραιώνουν. Ελέγχετε κάθε τόσο το βιβλιário του, για να μην παραλείψετε κάποιο εμβόλιο που έχει προγραμματιστεί για μήνες μετά ή και χρόνια. Επίσης, ζητήστε από τον παιδίατρο να σας ενημερώνει για νέα εμβόλια ή αλλαγές στο πρόγραμμα εμβολιασμού που εφαρμόζεται στη χώρα.

5. Βάλτε τα στο ειδικό καθισματάκι όταν ταξιδεύετε

Τα τροχαία ατυχήματα αποτελούν έναν από τους παράγοντες που απειλούν περισσότερο την υγεία, αλλά και την ίδια τη ζωή των παιδιών. Για αυτόν το λόγο, είναι πολύ σημαντικό να είναι δεμένα σωστά στα καθισματάκια τους όταν βρίσκονται στο αυτοκίνητο, ακόμα κι όταν πρόκειται να οδηγήσετε μέχρι το επόμενο τετράγωνο. Σύμφωνα με έρευνες, αυτή και μόνο η κίνηση μπορεί να μειώσει έως και 70% τον κίνδυνο τραυματισμού τους. Επιλέξτε ένα καθισματάκι που πληροί τις προδιαγραφές ασφαλείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης και είναι κατάλληλο για την ηλικία και το βάρος του παιδιού. Βεβαιωθείτε ότι το έχετε τοποθετήσει σωστά στο αυτοκίνητο και ρυθμίστε τους ιμάντες στις σωστές διαστάσεις, όπως αναλύονται στο φύλλο οδηγιών του κατασκευαστή.

Extra tip: Σύμφωνα με το Νόμο 2696 του 1999, η χρήση παιδικού καθίσματος στη χώρα μας είναι υποχρεωτική για παιδιά μέχρι και 12 ετών. Για να δεθεί κάποιος μόνο με τη ζώνη ασφαλείας, θα πρέπει το ύψος του να υπερβαίνει τα 145 εκατοστά.

6. Βοηθήστε τα να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση

Ένα παιδί που πιστεύει στον εαυτό του, κάνει καλύτερες επιλογές στη ζωή του και μπορεί να ξεπερνά τα εμπόδια που συναντά με μεγαλύτερη ευκολία. Η αυτοπεποίθηση το βοηθά να μη γίνεται στόχος ατόμων που έχουν κακόβουλες προθέσεις, ενώ μειώνει τις πιθανότητες να καταφύγει αργότερα στη ζωή του σε εξαρτήσεις ή να εκδηλώσει διατροφικές διαταραχές. Για να το βοηθήσετε να αποκτήσει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του, φροντίστε να το επαινείτε συχνά – όσο πιο συγκεκριμένος είναι ο λόγος για τον οποίο το επιβραβεύετε τόσο το

καλύτερο.

Extra tip: Για να αποκτήσει αυτοπεποίθηση ένα παιδί, δεν αρκεί να αντιλαμβάνεται ότι είναι «αστέρι» στα δικά σας μάτια. Χρειάζεται να το διαπιστώσει μόνο του. Γι' αυτό, αντισταθείτε στον πειρασμό να το υπερασπιστείτε όταν έχει διαφορές με συνομηλίκους του ή να λύσετε τα προβλήματά του για λογαριασμό του. Αντιμετωπίζοντας μόνο του τις προκλήσεις, θα μάθει να πιστεύει περισσότερο στις δυνάμεις του.

7. Βρείτε έναν παιδίατρο που εμπιστεύεστε

Τα πρώτα χρόνια της ζωής του, χρειάζεται να κάνετε συχνές επισκέψεις στον παιδίατρο για τα εμβόλια, τις ιώσεις ή απλά για να λύσετε τις απορίες σας. Καλό θα ήταν να βρείτε κάποιον αμέσως μόλις γεννήσετε (ή και πιο πριν) και να συνεχίσετε να τον συμβουλευέστε μέχρι το παιδί να μεγαλώσει αρκετά, ώστε να μπορεί να παρακολουθείται από τον οικογενειακό σας γιατρό. Με αυτό τον τρόπο, ο παιδίατρος θα γνωρίζει από πρώτο χέρι το ιστορικό του παιδιού, τις ασθένειες που έχει περάσει, τις ευαισθησίες που τυχόν έχει και παράλληλα θα σας είναι αρκετά οικείος, ώστε να μη διστάζετε να του τηλεφωνήσετε μέσα στη νύχτα ή να του ζητήσετε να περάσει από το σπίτι για να ελέγξει το παιδί, εάν νιώθετε την ανάγκη.

Extra tip: Καθώς το παιδί μεγαλώνει, είναι σημαντικό να σας βλέπει να δείχνετε εμπιστοσύνη στο γιατρό του, ώστε να νιώσει και το ίδιο άνετα να τον συμβουλευτεί για όσα το απασχολούν μπαίνοντας στην εφηβεία. Είναι προτιμότερο να πάρει την πληροφόρηση που χρειάζεται για τις αλλαγές στο σώμα του, την ψυχολογία του ή το σεξ από κάποιον ειδικό, παρά από τους φίλους του ή το ίντερνετ!

8. Δώστε το καλό παράδειγμα

Εάν ζητάτε από τα παιδιά να φάνε το μπρόκολο ενώ εσείς τρώτε σουβλάκι και να σταματήσουν να βλέπουν τηλεόραση ενώ είστε κολλημένοι στην οθόνη του υπολογιστή, το μόνο σίγουρο είναι ότι δεν θα υπακούσουν. Τα παιδιά κάνουν ό,τι βλέπουν από τους μεγάλους. Εάν, λοιπόν, θέλετε να υιοθετήσουν συνήθειες που κάνουν καλό στην υγεία τους, θα πρέπει να διαπιστώσουν ότι κάνετε το ίδιο. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι θα χρειαστεί να πείτε «όχι» στο τσιγάρο, το junk food, το αλκοόλ και οποιαδήποτε άλλη κακή συνήθεια έχετε. Το όφελος θα είναι τριπλό: Όχι μόνο θα δώσετε στα παιδιά σας το καλό παράδειγμα, αλλά ταυτόχρονα θα κάνετε καλό στον εαυτό σας, ενώ επιπλέον έχει αποδειχτεί ότι οι άνθρωποι που ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής είναι συνήθως καλύτεροι γονείς!

Extra tip: Είναι πολύ σημαντικό να είστε ειλικρινείς με τα παιδιά. Εάν, για παράδειγμα, καπνίζετε, είναι καλύτερο να το ξέρουν αλλά να τους εξηγείτε σε κάθε ευκαιρία ότι είναι μια συνήθεια για την οποία δεν είστε περήφανος, παρά να σας δουν να το κάνετε κρυφά. Τα παιδιά έχουν μια ακατανίκητη έλξη για οτιδήποτε «απαγορευμένο», ενώ δεν συγχωρούν εύκολα την υποκρισία.

Πηγή:onlycy.com