

MY MASTERCLASSES



Διακοπές με Βρέφη & Παιδιά



Νέοι Γονείς

Μαριαλένα Κυριακάκου
Παιδίατρος-Παιδοαλλεργιολόγος



myparenthood

www.myparenthood.gr

  @myparenthood.online

Τι θα μάθουμε;



Τι πρέπει να περιέχει το φαρμακείο διακοπών;



Τι απρόοπτα μπορεί να τύχουν στις διακοπές και πώς τα αντιμετωπίζουμε;



Χρήσιμες Συμβουλές & Οδηγίες για ασφαλείς διακοπές





Φαρμακείο Διακοπών: τι πρέπει να περιέχει;

- ✓ Οινόπνευμα καθαρό λευκό
- ✓ Αντισηπτικά μαντηλάκια (για τον καθαρισμό μικροτραυματισμών αλλά και των χεριών μας)
- ✓ Ενα μπουκάλι φυσιολογικό ορό
- ✓ Γάζες
- ✓ Τσιρότα σε διάφορα μεγέθη
- ✓ Ελαστικό επίδεσμο που θα βοηθήσει σε περίπτωση διαστρέμματος ή κάκωσης)
- ✓ Οξυζενέ και ιωδιούχο διάλυμα
- ✓ Ψαλίδι & τσιμπιδάκι





Φαρμακείο Διακοπών: τι πρέπει να περιέχει;

- ✓ Εντομοαπωθητική κρέμα & τσιρότα για βρέφη, ή/και κρέμα για τα τσιμπήματα
- ✓ Κρέμα με Άρνικα για εκχυμώσεις, μώλωπες
- ✓ Παγοκύστες
- ✓ Αντηλιακό με μεγάλο δείκτη προστασίας κατάλληλο για παιδιά (50 spf με φυσικά φίλτρα)
- ✓ Αμμωνία σε στικ ή διάλυμα (για τσιμπήματα από σφήκες, τσούχτρες κτλ)
- ✓ Αντιισταμινική αλοιφή ή τζελ για τα τσιμπήματα
- ✓ Τοπική αντιβιοτική αλοιφή που αποτρέπει τυχόν λοιμώξεις σε μικρές πληγές και εκδορές
- ✓ Ένα απλό αντιπυρετικό - αναλγητικό φάρμακο(παρακεταμόλη / ιβουπροφένη)





Φαρμακείο Διακοπών: τι πρέπει να περιέχει;

- ✓ **Θερμόμετρο**
- ✓ **Αμπούλες για την μύτη για ρινοπλύσεις**
- ✓ **Το βιβλιάριο υγείας του παιδιού**
- ✓ **Drops Zirtek (σταγόνες)**
(Δοσολογία Βάρος Σώματος:2+2 σε σταγόνες άμεσα σε αλλεργία & επικοινωνία με παιδίατρο)
- ✓ **Drops Soldesanil (σταγόνες)**
(Δοσολογία Βάρος Σώματος *3 σε σταγόνες άμεσα σε αλλεργία & επικοινωνία με παιδίατρο)
- ✓ **Wound Gel: για ταχεία επούλωση πληγών και αντισηψία**
(Να περιέχει τον αντιμικροβιακό παράγοντα οκτενιδίνη, για επαρκή ενυδάτωση κάθε πληγής ώστε να επιτευχθεί η άριστη επούλωσή της)





Τι πρέπει να γνωρίζουμε για το μέρος που θα πάμε διακοπές;

Τηλέφωνα Έκτακτης Ανάγκης



Το τηλέφωνο του νοσοκομείου ή του Κέντρου Υγείας, του τόπου όπου θα διαμένουμε



Το τηλέφωνο του Αγροτικού Ιατρείου



Το τηλέφωνο του πλησιέστερου φαρμακείου



Το τηλέφωνο για την αναζήτηση ταξί, σε περίπτωση επείγουσας μεταφοράς, αν δεν διαθέτουμε δικό μας μεταφορικό μέσο



Τον αριθμό του Κέντρου Δηλητηριάσεων, που εδρεύει στην Αθήνα, αλλά είναι σε θέση να μας δώσει κατάλληλες τηλεφωνικές συμβουλές, σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης:
210-7793777





Απρόοπτα Διακοπών:

Δήγματα (Τσιμπήματα)

Το τσίμπημα ενός εντόμου ή ακόμη και ενός θαλάσσιου οργανισμού: ένα από τα «απρόοπτα» των διακοπών που μπορεί να προκαλέσει αίσθημα πανικού

- ! Το σημείο χρειάζεται ένα καλό καθαρισμό με νερό και σαπούνι ή με ένα αντισηπτικό διάλυμα
- ! Το κεντρί θα πρέπει να απομακρυνθεί με ήπιες κινήσεις
- ! Τα επιθέματα (κομπρέσες) με κρύο νερό ή πάγο βοηθούν να ελαττωθεί η ένταση και η διάρκεια του οιδήματος
- ! Συνίσταται η χορήγηση ενός αντισταμινικού από το στόμα που θα περιορίσει τον κνησμό και το οίδημα
- ! Παράλληλη χρήση τοπικών κορτικοστεροειδών (κορτιζόλης) που μειώνουν τη φλεγμονώδη αντίδραση
- ! Οι γονείς καλό θα είναι να γνωρίζουν πότε πρέπει να καλέσουν τον παιδίατρό τους & να απευθυνθούν σε ένα κοντινό κέντρο Υγείας





Απρόοπτα Διακοπών:

Αλλεργίες

Οι γονείς, πριν αναχωρήσουν για τις διακοπές θα πρέπει:

- 1.** Να έχουν συμβουλευτεί τον παιδίατρο-αλλεργιολόγο τους, για πιθανούς κινδύνους πρόκλησης μιας αλλεργικής αντίδρασης, για τους τρόπους άμεσης αντιμετώπισης
- 2.** Η επιλογή ενός προορισμού για διακοπές και οι αλλεργίες ενός ατόμου θα πρέπει να συνδυάζονται
- 3.** Σε περίπτωση κάποιας τροφικής αλλεργίας, θα πρέπει να διασφαλίσουν πως εάν παρέχονται κάποια γεύματα, θα υπάρχουν επιλογές πιάτων χωρίς αλλεργιογόνα συστατικά





Απρόοπτα Διακοπών:

Αλλεργίες

Σε περίπτωση Αλλεργικής Αντίδρασης



Συνίσταται η χορήγηση ενός αντιισταμινικού από το στόμα ή/και κορτιζόνης που θα περιορίσει τον κνησμό το οίδημα και την φλεγμονή



Παράλληλη χρήση τοπικών κορτικοστεροειδών (κορτιζόνης) που μειώνουν τη φλεγμονώδη αντίδραση



Αυτοενιέμενη αδρεναλίνη



Μετάβαση σε Κέντρο Υγείας





Απρόοπτα Διακοπών:

Ηλιακό Έγκαυμα

Τρόποι Αντιμετώπισης



Βάλτε το παιδί σε σκιερό και δροσερό μέρος



Στο σημείο ρίξτε πολύ νερό κλιαρό προς δροσερό, χωρίς μεγάλη πίεση ώστε να ανακουφίσει τον πόνο



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κομπρέσες με δροσερό νερό ή χαμομήλι



Χρησιμοποιήστε αποστειρωμένη γάζα για τον τραυματισμό, εάν η περιοχή εξακολουθεί να έχει έντονο χρώμα



Σε περίπτωση φυσαλίδων, δεν θα πρέπει να τις σπάτε, καθώς ελλοχεύει ο κίνδυνος για μόλυνση



Μόλις το δέρμα του παιδιού δροσιστεί αρκετά, καλό είναι να χρησιμοποιηθεί μία καταπραϋντική ενυδατική κρέμα (κρέμα με αλόη)





Απρόοπτα Διακοπών:

Ηλιακό Έγκαυμα

Τρόποι Αντιμετώπισης

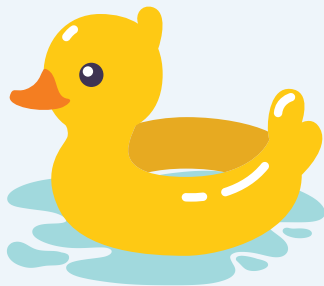


Σε καμία περίπτωση ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να χρησιμοποιούνται λιπαρές ουσίες, όπως λάδι, βούτυρο ή ακόμη και ταλκ.



Σε περίπτωση που το έγκαυμα είναι αρκετά σοβαρό, δεν περνάει η ερυθρότητα ή συνεχίζεται ο πόνος, καλό θα είναι να απευθυνθούν οι γονείς στον παιδίατρο





Επαφή με το νερό

Ασφάλεια και κολύμβηση

Μπορεί ένα μωρό να μπει στη θάλασσα ή στην πισίνα;

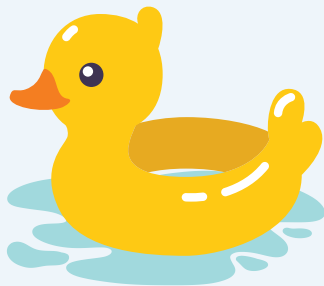
1. Οι γονείς θα πρέπει να έχουν συμβουλευτεί τον παιδίατρο-αλλεργιολόγο τους, για πιθανούς κινδύνους πρόκλησης μιας αλλεργικής αντίδρασης, για τους τρόπους άμεσης αντιμετώπισης

2. Ένα μωρό < 6 μηνών δεν συνιστάται να μπαίνει στο νερό, παρά μόνο στην αγκαλιά της μαμάς για να πλατσουρίσει τα πόδια του στο νερό

3. Όταν το μωρό μπει στο νερό πρέπει να μπορεί να στηρίζει καλά το κεφάλι του

4. Οι γονείς θα πρέπει να έχουν προβλέψει ώστε να έχουν πρόσβαση σε καθαρό νερό καθώς θα πρέπει να ξεπλύνουν το μωρό αμέσως μετά την επαφή του με το νερό της θάλασσας ή της πισίνας





Επαφή με το νερό

Οδηγίες Ασφαλούς Κολύμβησης



Ανεξάρτητα με το σημείο κολύμβησης, το παιδί δεν πρέπει να κολυμπά ΠΟΤΕ μόνο του, χωρίς την παρουσία και επίβλεψη ενός ενήλικα



Συνίσταται να επιλέγουμε οργανωμένες παραλίες, στις οποίες υπάρχει κατάλληλα εκπαιδευμένος ναυαγοσώστης

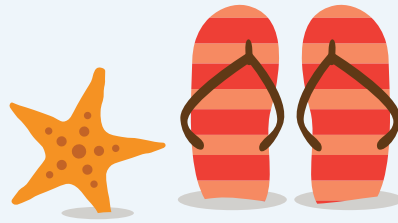


Τα παιδιά θα πρέπει να βουτούν σε νερά με γνωστό βάθος, απουσία ρευμάτων ή κινούμενων νερών, (Δεν προτείνεται το κολύμπι σε κάποιο ποτάμι)



Απαγορεύεται το κολύμπι μετά το φαγητό. Θα πρέπει να έχουν μεσολαβήσει τουλάχιστον 3 ώρες από το τελευταίο γεύμα. Καλό είναι να αποφεύγονται τα φρούτα που μπορεί να βαρύνουν το στομάχι





Γενικές Οδηγίες

Ήλιος

- ! Δε συστήνεται η έκθεση στον ήλιο σε βρέφη < 6 μηνών
- ! Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο μεταξύ 10:00-16:00
- ! Τα παιδιά να φορούν πάντα μπλουζάκι, καπέλο, γυαλιά και να βρίσκονται στη σκιά
- ! Να χρησιμοποιούμε το κατάλληλο αντηλιακό ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και να ενυδατώνουμε συχνά το παιδικό δέρμα
- ! Να εφαρμόζουμε αντηλιακό σε στεγνό δέρμα 20-30 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο
- ! Να ανανεώνουμε το αντηλιακό κάθε 2 ώρες και αμέσως μετά το κολύμπι ή το σκούπισμα με την πετσέτα
- ! Θυμίζουμε στα παιδιά να πίνουν πολύ συχνά νερό
- ! Τα παιδιά να βρίσκονται πάντα κάτω από ομπρέλα ή σε σκιερό μέρος





Γενικές Οδηγίες

Κουνούπια



Στα βρέφη τοποθετούμε αυτοκόλλητα εντομοαπωθητικά στα ρούχα του σε σημεία που δεν μπορεί το βρέφος να φτάσει με τα χέρια του ώστε να τα βάλει στο στόμα του και από 6 μηνών και πάνω στα ακάλυπτα μέρη του σώματος επαλείφουμε ειδικές αντικουνουπικές κρέμες. Ανανεώνουμε κάθε 4 ώρες

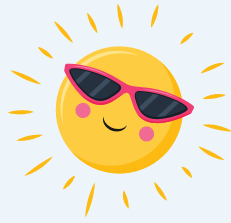


Κουνουπιέρες στα καρότσια και στις κούνιες



Σε περίπτωση τσιμπήματος, εφαρμογή αντιισταμινικής αλοιφής ή κορτιζονούχου σκευάσματος κατόπιν οδηγιών παιδίατρου





Γενικές Οδηγίες

Αποφυγή Θερμοπληξίας



Προσοχή στην αφυδάτωση! Οι γονείς θα πρέπει να ενθαρρύνουν συνέχεια τα παιδιά να καταναλώνουν νερό, πολύ πιο συχνά από ότι συνηθίζουν



Για τα βρέφη κάτω των 6 μηνών, μία περίοδος που το νερό δεν έχει ενταχθεί στη διατροφή τους, θα πρέπει να τους χορηγούνται συχνότερα γεύματα γάλακτος, είτε θηλάζουν είτε τρέφονται με ειδικό βρεφικό γάλα



Στην περίπτωση που υπάρχει υπόνοια εμφάνισης θερμοπληξίας, θα πρέπει άμεσα να δροσίσετε το παιδί με ένα κρύο ντους, ενώ εάν βρίσκεστε στην παραλία μια βουτιά θα ανακουφίσει αυτή την αίσθηση



Αποφυγή ηλιακής έκθεσης όσο το δυνατό περισσότερο, παραμένοντας στη σκιά και κυρίως στις ώρες μεταξύ 10.00 το πρωί με 17.00 το μεσημέρι









Τις θερμές μέρες, οι εξωτερικές δραστηριότητες των παιδιών δεν θα πρέπει να ξεπερνούν τα 15 λεπτά



Τι Θυμόμαστε



-  Απαραίτητο το φαρμακείο διακοπών ! Προσοχή να περιέχει όλα τα απαραίτητα (εξοπλισμός & φάρμακα εντός ημερομηνίας λήξης)
-  Η επιλογή του μέρους διακοπών να γίνεται με βασικό κριτήριο την παρουσία γιατρού / κέντρου υγείας
-  Απαραίτητα μαζί μας στις διακοπές το βιβλιάριο υγείας του παιδιού & τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης
-  Σωστή οργάνωση πριν το ταξίδι
-  Για να ασφαλή κολύμβηση είναι αναγκαία η συνεχής επίβλεψη του παιδιού από ενήλικα, σε κοντινή απόσταση και με παρουσία κατάλληλα εκπαιδευμένου προσωπικού
-  Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται κατά τη διάρκεια της κολύμβησης σε πισίνες και νεροτσουλήθρες. Θα πρέπει να τηρούνται κατά γράμμα οι κανόνες ασφαλείας



Τα παιδιά βάζουν τη φαντασία
και η **FREZYDERM** την προστασία

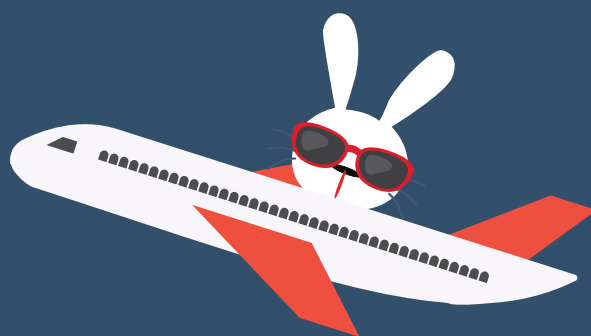
sun Care

ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ & ΠΑΙΔΙΑ

- προηγμένα φίλτρα ευρέος φάσματος
- σεβασμό στην ευαίσθητη επιδερμίδα
- εύκολη & γρήγορη εφαρμογή
- ποικιλία σε συνθέσεις & υφές



#KeepItSafe





Σας ευχαριστούμε!



myparenthood

www.myparenthood.gr

  @myparenthood.online