

# Πάλι χτύπησε;

Αν το παιδί σας πέφτει συνέχεια, καιρός να τσεκάρετε τους 4 πιο συχνούς υπόπτους...

ΤΗΣ ΦΛΩΡΑΣ ΚΑΣΣΑΒΕΤΗ

Με τη συνεργασία της ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΓΚΟΛΤΣΙΟΥ, παιδίατρου -αναπτυξιολόγου



PHOTO: MASTERFILE



## ...το σπίτι

**Η ΕΝΤΟΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ** του μικρού παιδιού και η διάθεσή του να εξερευνήσει το περιβάλλον γύρω του, δεν μπορούν και δεν πρέπει να περιορίζονται. Την περίοδο όμως που αρχίζει να περπατά είναι σημαντικό να εξασφαλίσετε ένα ασφαλές περιβάλλον μέσα στο σπίτι. Πώς;

**ΜΕ ΣΤΑΘΕΡΑ ΕΠΙΠΛΑ** και σταθερά χαλιά για να μπορεί να περπατήσει και να τρέξει με ασφάλεια.

**ΝΑ ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΤΕ ΠΟΤΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ** στο πάτωμα –στο σαλόνι, στην κουζίνα, σε διαδρόμους ή στις σκάλες– γιατί μπορεί να σκοντάψει πάνω σε αυτά.

**ΓΕΝΙΚΑ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ** ότι το να προειδοποιείτε συνεχώς ένα μικρό παιδί με «μη», «όχι» και «πρόσεχε» για τον κίνδυνο που πιθανόν διατρέχει δεν είναι ούτε καλό, ούτε αποτελεσματικό.

## ...τα παπούτσια

**ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΜΟΛΙΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΕΙ** δεν βηματίζει σταθερά. Είναι μάλιστα πιο πιθανό να σκουντουφλήσει αν φορά παπούτσια που είναι μεγαλύτερο νούμερο απ' αυτό που πρέπει. Το ίδιο όμως ισχύει και για τα μεγαλύτερα παιδάκια που τρέχουν και πηδούν συνεχώς. Επίσης:

**ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ**, επειδή λύνονται, απο-

τελούν αιτία για πτώσεις. Γι' αυτό καλό είναι στα μικρά παιδιά να αποφεύγονται.

**ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ** που έχουν λάστιχο από κάτω κι όχι σόλα που γλιστράει.

**ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ** δεν καταφέρνουν να περπατήσουν καλά με σαγιονάρες και γενικά παπούτσια σε μορφή παντόφλας τα οποία φεύγουν από τα ποδαράκια τους. Γι' αυτό προτιμάτε τα παπούτσια σε μορφή πέδιλου που παραμένουν σταθερά στο πόδι.

## ...την όρασή του

Η πρώτη οφθαλμολογική εξέταση γίνεται κατά τη γέννηση του παιδιού, ενώ οι επόμενες μόλις συμπληρώσει τον πρώτο χρόνο ζωής και στη συνέχεια –εφόσον δεν έχει εντοπιστεί κάποιο πρόβλημα– στην ηλικία των 4-5 χρόνων και στην ηλικία 5-6. Αν όμως ενδιάμεσα σε αυτά τα διαστήματα υπάρχουν σημάδια που προβληματίζουν, δεν θα πρέπει να περιμένετε. Ένα παιδί που πέφτει και σκουντουφλάει συχνά, τρίβει τα μάτια του, πλησιάζει όλο και πιο κοντά στην τηλεόραση για να δει καλύτερα, μπορεί να αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα όρασης όπως π.χ. μυωπία και να χρειάζεται να φορέσει γυαλιά. Γι' αυτό θα πρέπει να προγραμματιστεί το συντομότερο δυνατό επίσκεψη στον παιδοοφθαλμίατρο.

## ...τυχόν προβλήματα στα πόδια

Πολλά παιδιά γύρω στα δύο έχουν

## ΜΗΠΩΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΕΛΕΓΧΟ;

Σύμφωνα με την παιδίατρο -αναπτυξιολόγο **δρ. Κωνσταντίνα Γκόλτσιοι**, παιδιά που δυσκολεύονται στη λεπτή κίνηση χωρίς κάποιο νευρολογικό ή νοητικό πρόβλημα, έχουν κατά καιρούς χαρακτηριστεί ως αδέξια ή άχαρα επειδή μπορεί να σκουντουφλούν και να χτυπούν πιο συχνά. Στη σημερινή εποχή όλα αυτά τα παιδιά ανήκουν διαγνωστικά στην ομάδα της «αναπτυξιακής δυσπραξίας» ή αλλιώς «αναπτυξιακής διαταραχής συντονισμού» και χρήζουν περαιτέρω εκτίμησης και καθοδήγησης από παιδίατρο -αναπτυξιολόγο. Επίσης, προβλήματα όπως το σύνδρομο της υπερκινητικότητας –η διάγνωση της οποίας γίνεται επίσης από τον αναπτυξιολόγο– μπορεί να αποτελούν αιτία ατυχημάτων.

την τάση να γυρίζουν τις μύτες των ποδιών προς τα μέσα όταν περπατάνε. Ή μπορεί να γυρίζουν μόνο το ένα πέλμα προς τα μέσα. Επισκεφτείτε τον ορθοπεδικό αν ο τρόπος αυτός βάδισης επιμένει ή αν έχετε παρατηρήσει ότι το παιδί σκουντουφλάει ή πέφτει συχνά όταν περπατάει, καθώς είναι πιθανό να υπάρχει πρόβλημα στα ισχία ή άλλο ανατομικό πρόβλημα στα πόδια που επηρεάζει τη βάδιση.

## Πιο επιρρεπή στις πτώσεις είναι...

**...ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ** λόγω του ότι είναι πιο ζωηρά και έχουν πιο έντονη εξερευνητική τάση.

**...ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΝΥΣΤΑΖΟΥΝ.** Φροντίστε τα παιδιά σας να κοιμούνται επαρκώς και στην ώρα τους.

**...ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΖΩΗΡΑ** και τολμηρά παιδιά.

**...ΤΑ ΠΑΙΔΑΚΙΑ 1-3 ετών** τόσο γιατί δεν έχουν ωριμάσει πλήρως οι κινητικές τους δεξιότητες, όσο και γιατί έχουν άγνοια κινδύνου.