

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ

Το **Παιδιατρικό Ημερολόγιο** εκδίδεται τα 4 τελευταία χρόνια υπό την αιγίδα του **Ελληνικού Κολλεγίου Παιδιάτρων**, το οποίο, λόγω της μεγάλης απήχησης που είχαν οι προηγούμενες εκδόσεις, η νέα έκδοση για το **2024** επεκτείνει το ηλικιακό όριο από τα **2 στα 5 έτη** (πατήστε [ΕΔΩ](#) για να δείτε την 1^η ψηφιακή έκδοση του ημερολογίου).

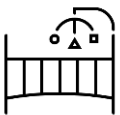
Το ημερολόγιο διανέμεται δωρεάν αποκλειστικά μέσω των **παιδιάτρων** κατά την πρώτη επίσκεψη της νέας μητέρας στο ιατρείο μετά τη γέννα.



Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

Η ύλη του ημερολογίου χωρίζεται σε θεματικές ενότητες, οι οποίες αφορούν σε **συγκεκριμένη χρονική περίοδο της ζωής του μωρού** (π.χ. 1^η εβδομάδα, 2^η εβδομάδα, 2^{ος} μήνας, 3^{ος} μήνας, 1^{ος} χρόνος κοκ) **και του παιδιού** (π.χ. 3^{ος} χρόνος, 4^{ος} χρόνος, 5^{ος} χρόνος) ανάλογα με τη σημασία και τη βαρύτητα που έχει η κάθε χρονική στιγμή για την ανάπτυξη του.

Τα θέματα αφορούν στον **εμβολιασμό**, την **ανάπτυξη**, τη **φροντίδα**, τη **διατροφή**, τον **ύπνο**, την **ασφάλεια** και την **ψυχαγωγία** του μωρού/παιδιού.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ – Τα 2 πρώτα χρόνια ζωής

Η ύλη κάθε μήνα χωρίζεται σε τέσσερις θεματικές ενότητες που περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα βασικά θέματα από κάθε κατηγορία:

- * **Ανάπτυξη:** πώς μεγαλώνει το μωρό, τι να περιμένεις, συνηθισμένες διαταραχές (πχ. ίκτερος, λόξιγκας, κολικοί), τα απαραίτητα εμβόλια, τα πρώτα του δοντάκια, η πιπίλα κλπ.
- * **Φροντίδα:** όλα όσα χρειάζεται το μωρό για την σωστή του υγιεινή (μπάνιο, περιποίηση του ομφαλού, κρέμες συγκάματος, πάνες, μωρομάντηλα, νυχάκια, η μυτούλα κλπ.)
- * **Διατροφή:** οι απαραίτητοι σύμμαχοι ανά ηλικία, ο θηλασμός, το μπιμπερό, οι κρέμες, το βρεφικό γάλα, τα γιαουρτάκια, το φαγητό κλπ.
- * **Υγεία και ασφάλεια:** συνηθισμένα προβλήματα, μέτρα προστασίας στον ήλιο, στη θάλασσα, στο παιχνίδι, στο σπίτι, στο παιδικό δωμάτιο
- * **Η ζωή με το παιδί:** ψυχαγωγία, βόλτες, δημιουργική απασχόληση, θερμοκρασία περιβάλλοντος & σωστό ντύσιμο
- * **Στάδια ψυχοκινητικής εξέλιξης:** κινητικότητα, όραση, ομιλία, αυτοεξυπηρέτηση, κοινωνικότητα κλπ.



ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ – 3 έως 5 ετών

Ειδικότερα για τις ηλικίες **2-5 ετών**, θα συμπεριληφθούν εκτός των παραπάνω, θέματα που αφορούν στις παρακάτω ενότητες:

- * **Υγεία:** Προληπτικές εξετάσεις, πρόληψη ασθενειών (εμβολιασμός, ειδικά συμπληρώματα διατροφής)
- * **Ασφάλεια:** Πρόληψη ατυχημάτων (ειδικά προστατευτικά ατυχημάτων εντός κι εκτός σπιτιού, πρώτες βοήθειες)
- * **Ψυχαγωγία:** Προτεινόμενα παιχνίδια (ανά ηλικία), χρήση οθονών – ηλεκτρονικών μέσων
- * **Ψυχολογία:** Ένταξη σε ομάδα (παιδικός σταθμός, νηπιαγωγείο κλπ), διαχείριση άγχους (tantrums),
- * **Η ζωή με το παιδί:** Οικογενειακές σχέσεις (αδέρφια, γονείς, ευρύτερος οικογ.κύκλος), κανόνες ασφαλείας



Επιπλέον, στο τέλος του ημερολογίου υπάρχουν **αναλυτικές πληροφορίες** στις συγκεκριμένες θεματικές ενότητες:

- * **Δερματολογικές παθήσεις** | Σμηγματορροϊκή δερματίτιδα, κεχριά, έκζεμα, παράτριμα (σύγκαμα- πάνες) κ.α.
- * **Εμβολιασμός** | τα υποχρεωτικά εμβόλια για τα δύο πρώτα χρόνια ζωής του μωρού – τα «προαιρετικά» εμβόλια μετά τα 2 έτη και η σπουδαιότητα τους στην πρόληψη σοβαρών παθήσεων
- * **Συνήθεις ασθένειες** | αφυδάτωση, προβλήματα στην αναπνοή, κνίδωση, αλλεργία στο γάλα αγελάδας, διάρροιες, στοματίτιδα – ιώσεις, δυσανεξίες, ειδικές & γενικές αλλεργίες
- * **Επείγουσες καταστάσεις** | πυρετικός σπασμός, δηλητηριάσεις, ατυχήματα (εντός κι εκτός σπιτιού), τσιμπήματα, εισρόφηση
- * **Το φαρμακείο του σπιτιού** | βασικά φάρμακα και παραφαρμακευτικά προϊόντα που πρέπει να περιέχει
- * **Συμπτώματα που ανησυχούν τη μαμά** | κεφαλαλγία, έμετοι, βήχας, πυρετός, κοιλιακό άλγος, γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση, διάρροια, ανορεξία, κακή διάθεση