

2011 – 32^η Ημερίδα Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής ΑΠΘ

Παιδιατρική Μυθολογία:

ξεχωρίζουν οι παιδίατροι την αλήθεια από την πλάνη;

Γρηγόρης Παρδαλός

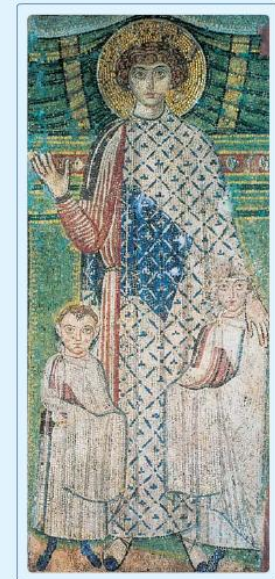
A/A	ερώτηση	σιωστό	δεν είμαι σίγουρος/η	λάθος
1	Το μέλι δεν πρέπει να χορηγείται στα βρέφη			
2	Η ασπιρίνη μπορεί άφοβα να χορηγηθεί σε παιδιά μεγαλύτερα των 5 ετών			
3	Η οδοντοφυΐα προκαλεί μερικές φορές υψηλό πυρετό			
4	Τα λουτρά πάγου μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μείωση του υψηλού πυρετού στα μικρά παιδιά			
5	Η ανεμοβλογιά μεταδίδεται ακόμα και πριν από την εμφάνιση του εξανθήματος			
6	Τα κρυολήματα, αν και προκαλούνται από ιούς του αναπνευστικού συστήματος, μεταδίδονται μέσω επαφής με μολυσμένα χέρια ή επιφάνειες			
7	Επιτρέπεται να βάζουμε τα βρέφη να κοιμούνται στο πλάι			
8	Εάν ένα παιδί κάνει οπασμούς, τοποθετούμε ένα μαλακό αντικείμενο (π.χ. πορτοφόλι) στο στόμα του για να εμποδίσουμε τον πνιγμό ή το δάγκωμα της γλώσσας			
9	Μετά ή κατά τη διάρκεια του μπιάνιου, πρέπει να αφαιρείται με μπατονέτα η κηψελίδα του αυτιού			
10	Το σκούπισμα με οινόπνευμα του ομφάλιου κολοβάματος βοηθάει στη συντομότερη απόπτωσή του			
11	Ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσει μια αιμορραγία από τη μύτη είναι να γείρουμε το κεφάλι προς τα πίσω			
12	Η υπερκατανάλωση ζάχαρης αποτελεί αιτία υπερκινητικότητας σε παιδιά σχολικής ηλικίας			



Α΄ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ Α.Π.Θ.
Γ. Ν. Θ. «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ»
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Καθ. Φ. ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ

32^η

Ενημερωτική Ημερίδα



26 Νοεμβρίου 2011

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ «ΚΑΨΗΣ» ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ερωτηματολόγιο

Μύθοι και αλήθειες στην παιδιατρική

Μύθοι και αλήθειες στην παιδιατρική - Quiz

A/A	ερώτηση
1	Το μέλι δεν πρέπει να χορηγείται στα βρέφη
2	Η ασπιρίνη μπορεί άφοβα να χορηγηθεί σε παιδιά μεγαλύτερα των 5 ετών
3	Η οδοντοφυΐα προκαλεί μερικές φορές υψηλό πυρετό
4	Τα λουτρά πάγου μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μείωση τού υψηλού πυρετού στα μικρά παιδιά
5	Η ανεμοβλογιά μεταδίδεται ακόμα και πριν από την εμφάνιση του εξανθήματος
6	Τα κρυολογήματα, αν και προκαλούνται από ιούς του αναπνευστικού συστήματος, μεταδίδονται μέσω επαφής με μολυσμένα χέρια ή επιφάνειες
7	Επιτρέπεται να βάζουμε τα βρέφη να κοιμούνται στο πλάι
8	Εάν ένα παιδί κάνει σπασμούς, τοποθετούμε ένα μαλακό αντικείμενο (π.χ. πορτοφόλι) στο στόμα του για να εμποδίσουμε τον πνιγμό ή το δάγκωμα της γλώσσας
9	Μετά ή κατά τη διάρκεια του μπάνιου, πρέπει να αφαιρείται με μπατονέτα η κυψελίδα του αυτιού
10	Το σκούπισμα με οινόπνευμα του ομφάλιου κολοβώματος βοηθάει στη συντομότερη απόπτωσή του
11	Ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσει μια αιμορραγία από τη μύτη είναι να γείρουμε το κεφάλι προς τα πίσω
12	Η υπερκατανάλωση ζάχαρης αποτελεί αιτία υπερκινητικότητας σε παιδιά σχολικής ηλικίας

A/A	ερώτηση
13	Το διάβασμα στο σκοτάδι προκαλεί διαταραχές όρασης
14	Απαγορεύεται το κολύμπι μετά το φαγητό
15	Η χορήγηση γάλακτος αυξάνει τα φλέματα
16	Τα καρότα βελτιώνουν την όραση
17	Οι πληγές επουλώνονται γρηγορότερα όταν εκτίθενται ελεύθερα στον αέρα
18	Η χορήγηση βιταμίνης C προφυλάσσει από το κοινό κρυολόγημα
19	Τα βρέφη που ακούν Mozart γίνονται πιο έξυπνα
20	Η παρακολούθηση TV από κοντινή απόσταση βλάπτει την όραση
21	Το ανοιχτό φως κατά τη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης μυωπίας
22	Απαγορεύεται στις θηλάζουσες η λήψη καφεΐνης γιατί εμποδίζει την ανάπτυξη των παιδιών
23	Γάλατα με προσθήκη σιδήρου προκαλούν δυσκοιλιότητα
24	Η προσθήκη ριζάλευρου στο βραδινό γεύμα βοηθάει τα βρέφη να κοιμηθούν καλύτερα όλη τη νύχτα
25	Παιδιά με διάρροια δεν πρέπει να σιτίζονται με γάλα καθ' όλη τη διάρκεια της διαρροϊκής συνδρομής

Σκοπός

- ✓ Εκτίμηση του βαθμού αποδοχής παιδιατρικών μύθων από τους ίδιους τους παιδίατρους
- ✓ Προσδιορισμός παραγόντων που προδιαθέτουν στον ενστερνισμό τους



ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ: ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΙ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΑΝΗ;

Άρτεμις Κουτσονικολή
Γρηγόριος Παρδαλός
Πολυξένη Πρατσίδου-Γκέρτση
Φώτιος Παπαχρήστου

Α' Παιδιατρική Κλινική ΑΠΘ, Ιπποκράτειο ΓΝ Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη

Παιδιατρική Μυθολογία: Ξεχωρίζουν οι παιδίατροι την αλήθεια από την πλάνη;

Ά. Κουτσονικολή, Γ. Παρδαλός, Π. Πρατσίδου-Γκέρτση, Φ. Παπαχρήστου

Α΄ Παιδιατρική Κλινική ΑΠΘ, Ιπποκράτειο Γενικό Νοσοκομείο, Θεσσαλονίκη

Pediatric mythology: Can pediatricians differentiate truth from fallacy?

Koutsounikoli A, Pardalos G, Pratsidou-Gertsis P, Papachristou F

1st Paediatric Department, Aristotle University of Thessaloniki, Hippokration General Hospital of Thessaloniki

Paediatr N Gr 2014, 26: 24 - 32

Παιδιατρικοί μύθοι - γιατί ξανά ;

Α' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ Α.Π.Θ.
Γ.Ν.Θ. «ΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ»
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Καθ. Δημήτριος Ι. Ζαφειρίου
ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

**40^η Ενημερωτική
Διημερίδα**
& 1^η Νοσηλευτική Ημερίδα Α' Π/Δ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ Α.Π.Θ.
ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ Ε.Ν.Ε.

15-16 Νοεμβρίου 2019
ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Παιδιατρικοί μύθοι - γιατί ξανά ;

Old myths never die

Δύσκολη η απομυθοποίηση

Παιδιατρικοί μύθοι - γιατί ξανά ;

Old myths never die

Δύσκολη η απομυθοποίηση

Old myths, new myths

Υπάρχει κάτι νεότερο ;



Jayesh M. Bhatt¹, Andrew Bush^{2,3}



jayesh.bhatt@nuh.nhs.uk



¹Paediatric Respiratory Medicine, Nottingham Children's Hospital, Nottingham, UK.
²Paediatric Respiriology, National Heart and Lung Institute, Imperial College London, London, UK.
³Royal Brompton and Harefield NHS Foundation Trust, London, UK.

Myths and maxims in paediatric respiratory medicine

Breathe 2018; 14: 5–7.

Paediatric Respiratory Reviews 16 (2015) 83–87

Contents lists available at ScienceDirect

Paediatric Respiratory Reviews



ELSEVIER



Mini-Symposium: Childhood asthma: The fuss and the future

Asthma myths, controversies, and dogma

Bruce K. Rubin*

Department of Pediatrics, Virginia Commonwealth University School of Medicine, Children's Hospital of Richmond at VCU, Virginia, United States



Pain management - Pain: rituals and myths

O'Keeffe, N, Pain: rituals and myths. World of Irish Nursing. 2002 Jan; 10(1): 22, 24.



nationalcac.org

10 Common Myths about Child Abuse

Emergency medicine myths and misconceptions: evaluating the evidence

British Journal of Hospital Medicine, September 2018, Vol 79, No 9

Truths and myths in sunscreen labeling

Eric J Yang^{1,2} BS | Kristen M Beck¹ MD | Melody Maarouf³ MHS | Vivian Y Shi⁴ MD
J Cosmet Dermatol. 2018;17:1288–1292

www.medscape.com

Misconceptions Disrupt Breast-Feeding Mothers

Tara Haelle

April 28, 2018

www.medscape.com

5 Persisting Myths About Flu and the Flu Vaccine

Pam Harrison

January 18, 2019

Old Myths, New Myths: Challenging Myths in Public Health

| Sarah M. Viehbeck, PhD, Mark Petticrew, PhD, and Steven Cummins, PhD

Am J Public Health. 2015;105:665–669

20 Popular Myths About Parenting and Pediatrics

By [Vincent Iannelli, MD](#) 

Medically reviewed by [a board-certified physician](#)

Updated March 18, 2018

<https://www.verywellfamily.com/popular-myths-about-parenting-and-pediatrics-2632262?print>

20 Popular Myths About Parenting and Pediatrics

Myth 1: A Green or a Yellow Runny Nose Means Sinus Infection and the Need of Antibiotics

Myth 2: A Fever Is Bad for You

Myth 3: A Fever Is Good for You

Myth 4: Teething Causes

Myth 5: You Must Boil Your Water Before Preparing Your Infant's Bottle of Formula

Myth 6: Giving Your Infant Cereal Will Help Him to Sleep Through the Night

Myth 7: Colic Is Caused By...

Myth 8: Your Child Needs a Daily Multi-Vitamin

Myth 9: A Mobile Infant Walker Will Help Your Child Learn to Walk Faster

Myth 10: You Should/Shouldn't Let Your Children Sleep in Your Bed

Myth 11: You Shouldn't Give Milk or Other Dairy Products to Your Child When He Is Sick
Because It Will Increase Mucus Production or Make It Thicker

Myth 12: You Can Tell If a Child Has Strep Throat Just By Looking at Him

Myth 13: You Should Begin Potty Training When Your Child Is _____ Months Old

Myth 14: Punishment and Discipline Are the Same Things

Myth 15: If Your Child Is Doing Badly in School and He Has a Short Attention Span and Is
Easily Distractable, Then He Has Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Myth 16: Children and Adolescents Don't Get Depressed,
and If They Do, Then They Don't Need Treatment

Myth 17: You Should Force Your Picky Eater to Finish His Dinner

Myth 18: Physical Punishment Is an Effective Discipline Technique

Myth 19: You Should Just Observe Your Child with Speech or Motor Delays
Because He Will Probably Eventually Grow Out of It

Myth 20: You Should Always or You Should Never _____

Παιδιατρικοί Μύθοι: πόσο τους γνωρίζουμε;

Γρηγόρης Παρδαλός

The Oxford English dictionary has two broad definitions of a “myth”

Μύθος - ορισμός

one definition alludes to a traditional story

- **υπαινίσσεται παραδοσιακή ιστορία**

and the second one defines it as

“a widely held but false belief or idea”

- **ευρέως διαδεδομένη αλλά λάθος δοξασία**



Παιδιατρικοί μύθοι:

Δοξασίες και λανθασμένες αντιλήψεις

που αφορούν την ανατροφή και φροντίδα των παιδιών

και διαιωνίζονται από πάππου προς πάππο

Μύθοι και λανθασμένες αντιλήψεις

- οι περισσότεροι «αθώοι» (ταλαιπωρούν παιδιά-γονείς)

- μερικοί ενέχουν κινδύνους για την υγεία

και ασφαλή ανατροφή των παιδιών

Μύθοι και λανθασμένες αντιλήψεις

χρειάζεται επαγρύπνηση

οι παιδίατροι πρέπει

- να ξεχωρίζουν την αλήθεια από την πλάνη
- να απομυθοποιούν με τεκμηριωμένη γνώση τις εσφαλμένες αντιλήψεις των γονέων

Μύθοι και λανθασμένες αντιλήψεις

Το σπουδαιότερο πρόβλημα

όταν οι παιδίατροι ασπάζονται

τους παιδιατρικούς μύθους

και προωθούν την περαιτέρω διαιώνισή τους

Μύθοι και λανθασμένες αντιλήψεις

οι παιδίατροι ασπάζονται τους παιδιατρικούς μύθους

μελέτη από ΗΠΑ:

ερωτηματολόγιο “25 μύθοι ή αλήθειες στην παιδιατρική”

μόνο 17 % των παιδιάτρων αναγνώρισε όλους τους μύθους

Μύθοι και λανθασμένες αντιλήψεις

οι παιδίατροι ασπάζονται τους παιδιατρικούς μύθους

μελέτη από ΗΠΑ:

ερωτηματολόγιο “25 μύθοι ή αλήθειες στην παιδιατρική”

μόνο 17 % των παιδιάτρων αναγνώρισε όλους τους μύθους

δική μας μελέτη:

μόνο 5,5 % των παιδιάτρων αναγνώρισε όλους τους μύθους

Μύθοι και λανθασμένες αντιλήψεις

**γιατί οι παιδίατροι ασπάζονται
τους παιδιατρικούς μύθους ?**

Μύθοι και λανθασμένες αντιλήψεις

**γιατί οι παιδίατροι ασπάζονται
τους παιδιατρικούς μύθους ?**

- μικρό μόνο μέρος των κομβικών ιατρικών γνώσεων είναι βασισμένο στην τεκμηριωμένη ιατρική πράξη (ιατρική με αποδείξεις)

Μύθοι και λανθασμένες αντιλήψεις

**γιατί οι παιδίατροι ασπάζονται
τους παιδιατρικούς μύθους ?**

- μικρό μόνο μέρος των κομβικών ιατρικών γνώσεων είναι βασισμένο στην τεκμηριωμένη ιατρική πράξη (ιατρική με αποδείξεις)
- οι παιδίατροι συχνά **δέχονται χωρίς καμιά αμφισβήτηση** ορισμένες **ατεκμηρίωτες “σοφές συμβουλές”** που παίρνουν **από τους μέντορες δασκάλους τους της παιδιατρικής**

Μύθοι και λανθασμένες αντιλήψεις

**γιατί οι παιδίατροι ασπάζονται
τους παιδιατρικούς μύθους ?**

πολλοί παιδιατρικοί μύθοι που υποστηρίζεται ότι προέρχονται από “τα λεγόμενα των γιαγιάδων”, στην πραγματικότητα προέρχονται από **“τα λεγόμενα των παιδιάτρων παππούδων”** που ποτέ δεν αμφισβητήθηκαν

**Απαντήσεις σε σειρά ερωτημάτων
που αφορούν παιδιατρικούς μύθους
και απασχολούν συχνά την παιδιατρική κοινότητα**



Το μέλι δεν πρέπει να χορηγείται στα βρέφη



Το μέλι δεν πρέπει να χορηγείται στα βρέφη

Σωστό

Μπορεί να περιέχει **σπόρους κλωστηριδίου αλλαντίασης**
(clostridium botulinum)

Να προκαλέσει **βρεφική αλλαντίαση** (infant botulism)



παράλυση - θάνατος



Το μέλι δεν πρέπει να χορηγείται στα βρέφη

Σωστό

Μπορεί να περιέχει **σπόρους κλωστηριδίου αλλαντίασης**
(clostridium botulinum)

Να προκαλέσει **βρεφική αλλαντίαση** (infant botulism)



παράλυση - θάνατος

Στα βρέφη η αμυντική λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος είναι ανώριμη να αντιμετωπίσει το κλωστηρίδιο της αλλαντίασης σε αντίθεση με τα μεγαλύτερα παιδιά και ενήλικες



Το μέλι δεν πρέπει να χορηγείται στα βρέφη

Σωστό

Μπορεί να περιέχει **σπόρους κλωστηριδίου αλλαντίασης**
(clostridium botulinum)

Να προκαλέσει **βρεφική αλλαντίαση** (infant botulism)



παράλυση - θάνατος

Το μέλι **είναι άριστη τροφή για νήπια-παιδιά-ενήλικες**
αλλά δυνητικά θανατηφόρο για τα βρέφη



**Η ασπιρίνη μπορεί άφοβα να χορηγηθεί
σε παιδιά μεγαλύτερα των 5 ετών**



Η ασπιρίνη μπορεί άφοβα να χορηγηθεί σε παιδιά μεγαλύτερα των 5 ετών

Λάθος

Ο περιορισμός στη χορήγησή της αφορά όλη την παιδική ηλικία λόγω της πιθανής εμφάνισης Σ. Reye

Συστάσεις AAP (Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής)

Η οδοντοφυΐα προκαλεί μερικές φορές υψηλό πυρετό



Η οδοντοφυΐα προκαλεί μερικές φορές υψηλό πυρετό

Λάθος

Πυρετός λόγω οδοντοφυΐας - ο αρχαιότερος μύθος
(αναφέρεται σε αρχαιοελληνικά κείμενα)

Η οδοντοφυΐα έχει επίσης ενοχοποιηθεί για την εμφάνιση
συναχιού, ωταλγίας-ωτίτιδας, παρατρίμματος κα

Η οδοντοφυΐα προκαλεί μερικές φορές υψηλό πυρετό

Λάθος

Πυρετός λόγω οδοντοφυΐας - ο αρχαιότερος μύθος
(αναφέρεται σε αρχαιοελληνικά κείμενα)

Η οδοντοφυΐα έχει επίσης ενοχοποιηθεί για την εμφάνιση
συναχιού, ωταλγίας-ωτίτιδας, παρατρίμματος κα

- το μόνο σίγουρο μέχρι σήμερα είναι ότι η οδοντοφυΐα
μπορεί να προκαλέσει μικρή ανησυχία ή γκρίνια

- όλα τα άλλα δεν έχουν καμιά επιστημονική τεκμηρίωση

η οδοντοφυΐα δεν προκαλεί πυρετό

Τα λουτρά πάγου μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μείωση τού υψηλού πυρετού στα μικρά παιδιά



Τα λουτρά πάγου μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μείωση τού υψηλού πυρετού στα μικρά παιδιά

Λάθος

οι φυσικές μέθοδοι αντιμετώπισης πυρετού

- χλιαρά επιθέματα, μπάνιο, ανεμιστήρας, πάγος κá

δεν έχουν καμιά θέση στην αντιμετώπισή του



φέρνουν αντίθετα αποτελέσματα - άνοδο πυρετού

(λόγω της διέγερσης και των φρικίων που προκαλούν)

Sullivan J, Farrar H and the SECTION ON CLINICAL PHARMACOLOGY AND THERAPEUTICS, and COMMITTEE ON DRUGS. Fever and Antipyretic Use in Children. *Pediatrics* 2011;127;580-587;

McIntyre J. Management of fever in children. *Arch Dis Child* 2011;96:1173-1174

Η ανεμοβλογιά μεταδίδεται ακόμα και πριν από την εμφάνιση του εξανθήματος



Η ανεμοβλογιά μεταδίδεται ακόμα και πριν από την εμφάνιση του εξανθήματος

Σωστό

Προσοχή

σε ανοσοκατασταλμένα άτομα στην οικογένεια

**απομάκρυνση μαθητή – μέλους της οικογένειας
αμέσως μετά την εμφάνιση κρούσματος στην τάξη**

δεν περιμένουμε μέχρι να νοσήσει ο μαθητής

Τα κρυολογήματα, αν και προκαλούνται από ιούς του αναπνευστικού συστήματος, μεταδίδονται και μέσω επαφής με μολυσμένα χέρια ή επιφάνειες



Τα κρυολογήματα, αν και προκαλούνται από ιούς του αναπνευστικού συστήματος, μεταδίδονται και μέσω επαφής με μολυσμένα χέρια ή επιφάνειες

Σωστό

πολύ καλό πλύσιμο χεριών και επιφανειών

Επιτρέπεται να βάζουμε τα βρέφη να κοιμούνται στο πλάι



Επιτρέπεται να βάζουμε τα βρέφη να κοιμούνται στο πλάι

Λάθος

**Σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου – SIDS
και συσχέτισή του με τη θέση ύπνου**

- ισχυρή συσχέτιση με τη «μπρούμυτα» θέση**
- στο πλάι (πλευρό) → εύκολα γυρνά μπρούμυτα**

Σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου – SIDS και συσχέτισή του με τη θέση ύπνου

- ισχυρή συσχέτιση με τη «μπρούμυτα» θέση
- στο πλάι (πλευρό) → εύκολα γυρνά μπρούμυτα

Ανάσκελα η σωστή θέση ύπνου για τα βρέφη !

**Εφαρμογή θέσης ανάσκελα στις ΗΠΑ το 1994
Το SIDS μειώθηκε κατά 50%**

Σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου – SIDS και συσχέτισή του με τη θέση ύπνου

- ισχυρή συσχέτιση με τη «μπρούμυτα» θέση
- στο πλάι (πλευρό) → εύκολα γυρνά μπρούμυτα

Ανάσκελα η σωστή θέση ύπνου για τα βρέφη !

Μόνο το 30% των παιδίατρων στη δική μας μελέτη απάντησε ορθά !!

αντίστοιχη μελέτη σε παιδίατρους στις ΗΠΑ (2004) το ποσοστό ήταν χαμηλό 63%

Οδηγίες για ασφαλή ύπνο νεογνού και βρέφους

Αντιγόνη Παυλάκη,
Παιδίατρος - Επιστημονική Συνεργάτης Α' Π/Δ Κλινική Α.Π.Θ.



Ασφαλής ύπνος



The **A B C**'s of Safe Sleep

A **Alone**

Not with other people, pillows, blankets, or stuffed animals.

B **on my Back**

Not on the stomach or side.



C **in my Crib**

Not on an adult bed, sofa, cushion, or other soft surface.

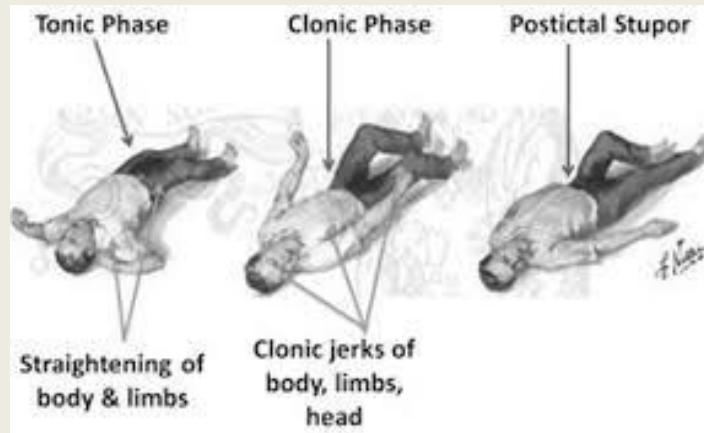
Μόνο μου

Ανάσκελα

Στο κρεβατάκι μου

- Εφαρμογή σε κάθε ύπνο, ακόμη και μικρής διάρκειας και σε κάθε περιβάλλον
- Οι γονείς οφείλουν να ενημερώνουν τροφούς, babysitters, παππούδες, συγγενείς

**Εάν ένα παιδί κάνει σπασμούς, τοποθετούμε
ένα μαλακό αντικείμενο (π.χ. πορτοφόλι) στο στόμα του
για να εμποδίσουμε τον πνιγμό ή το δάγκωμα της γλώσσας**



Εάν ένα παιδί κάνει σπασμούς, τοποθετούμε ένα μαλακό αντικείμενο (π.χ. πορτοφόλι) στο στόμα του για να εμποδίσουμε τον πνιγμό ή το δάγκωμα της γλώσσας

Λάθος

Μην τοποθετείτε τίποτε στο στόμα

Γυρίστε μόνο το παιδί στο πλάι (πλευρό)

Βάλτε αν υπάρχει και ένα μαξιλάρι στο γοφό

**Μετά ή κατά τη διάρκεια του μπάνιου,
πρέπει να αφαιρείται με μπατονέτα η κυψελίδα του αυτιού**



**Μετά ή κατά τη διάρκεια του μπάνιου,
πρέπει να αφαιρείται με μπατονέτα η κυψελίδα του αυτιού**

Λάθος

Μη βάζετε τίποτε στο αυτί του παιδιού

Η κυψελίδα είναι αβλαβής και προστατευτική

**Σκουπίστε μόνο με πετσέτα
την ορατή περιοχή
του έξω ακουστικού πόρου**



κίνδυνος τραυματισμού

Το σκούπισμα με οινόπνευμα του ομφάλιου κολοβώματος βοηθάει στη συντομότερη απόπτωσή του



Το σκούπισμα με οινόπνευμα του ομφάλιου κολοβώματος βοηθάει στη συντομότερη απόπτωσή του

Λάθος

Δεν συντομεύεται η απόπτωση

Υστερεί ως αντισηπτικό των νεοτέρων (π.χ. Betadine)

Ως επίθεμα προκαλεί τοπικό ερεθισμό και δυνητικά δηλητηρίαση

Για να σταματήσει μια αιμορραγία από τη μύτη πρέπει να γείρουμε το κεφάλι προς τα πίσω

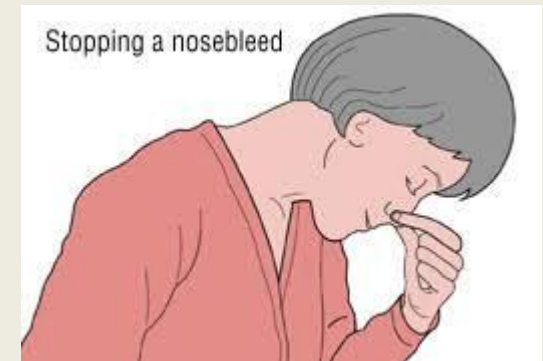


Για να σταματήσει μια αιμορραγία από τη μύτη πρέπει να γείρουμε το κεφάλι προς τα πίσω

Λάθος

Κρατάμε το κεφάλι σε όρθια θέση ή λίγο μπροστά
ώστε να μην πάει το αίμα προς φάρυγγα
κίνδυνος πρόκλησης εμέτου-πνιγμονής

**Πιέζουμε τα πτερύγια αμέσως κάτω από
την οστέινη γέφυρα της μύτης για 10 λεπτά**



Η υπερκατανάλωση ζάχαρης αποτελεί αιτία υπερκινητικότητας σε παιδιά σχολικής ηλικίας



Η υπερκατανάλωση ζάχαρης αποτελεί αιτία υπερκινητικότητας σε παιδιά σχολικής ηλικίας

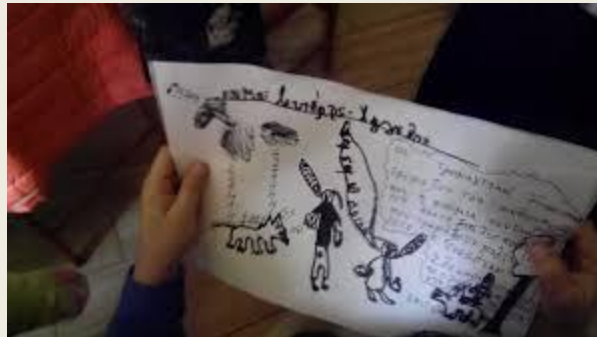
Λάθος

Καμιά μελέτη δεν έδειξε κάτι τέτοιο

Η υπερκατανάλωση ζάχαρης ευθύνεται για παχυσαρκία, φθορά δοντιών κá

Τα πάρτι (όπου τρώγονται πολλά γλυκά) προκαλούν την υπερδιέγερση και όχι η ζάχαρη

Το διάβασμα στο σκοτάδι προκαλεί διαταραχές όρασης



Το διάβασμα στο σκοτάδι προκαλεί διαταραχές όρασης

Λάθος

Ο χαμηλός φωτισμός δεν βλάπτει την όραση

**Μπορεί να δυσκολεύει το διάβασμα
και να κουράζει τα μάτια προσωρινά**

Απαγορεύεται το κολύμπι μετά το φαγητό



Απαγορεύεται το κολύμπι μετά το φαγητό

Λάθος

Δεν υπάρχει καμιά μελέτη που να καταδεικνύει τη σχέση φαγητού με πνιγμό ή παραλίγο πνιγμό

**Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής + Διεθνής Ερυθρός Σταυρός
δεν αναφέρουν τίποτε σχετικό στις συστάσεις τους**

Engel P, Malloy M. Old wives' tales. St Martins Press. New York. 1993
Wait an hour after eating to swim (May 2008). www.snopes.com
Debunking summer myths on MedicineNet.com (April 2009)

Απαγορεύεται το κολύμπι μετά το φαγητό

Λάθος

Δεν υπάρχει καμιά μελέτη που να καταδεικνύει τη σχέση φαγητού με πνιγμό ή παραλίγο πνιγμό

**Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής + Διεθνής Ερυθρός Σταυρός
δεν αναφέρουν τίποτε σχετικό στις συστάσεις τους**

Μύθος – εξού και ο ποικίλος χρόνος απαγόρευσης (½ - 3 ώρες)

εφεύρεση κηδεμόνων οι οποίοι μετά το φαγητό βαριούνται, νυστάζουν ή θέλουν τη σιέστα τους και όχι να προσέχουν τα παιδιά τους στο κολύμπι



Engel P, Malloy M. Old wives' tales. St Martins Press. New York. 1993
Wait an hour after eating to swim (May 2008). www.snopes.com
Debunking summer myths on MedicineNet.com (April 2009)

Η χορήγηση γάλακτος αυξάνει τα φλέματα



Η χορήγηση γάλακτος αυξάνει τα φλέματα

Λάθος

Πιστεύονταν και πιστεύεται ακόμη και σήμερα ότι τα γαλακτοκομικά αυξάνουν την παραγωγή βλέννας - φλέματος

Ο μύθος χρονολογείται από το 12^ο αιώνα μΧ:
«η αποφυγή γάλακτος σε πάσχοντες με άσθμα βοηθάει στην καλύτερη αναπνευστική τους λειτουργία»

Η χορήγηση γάλακτος αυξάνει τα φλέματα

Λάθος

Πιστεύονταν και πιστεύεται ακόμη και σήμερα ότι τα γαλακτοκομικά αυξάνουν την παραγωγή βλέννας - φλέματος

Μεγάλες μελέτες σε φυσιολογικά άτομα, άτομα με κοινό κρυολόγημα και ασθματικούς δεν έδειξαν κάτι τέτοιο

Έρευνα στις ΗΠΑ έδειξε ότι 59% του κοινού πιστεύει στο μύθο

Τα καρότα βελτιώνουν την όραση



Τα καρότα βελτιώνουν την όραση

Λάθος

Τα καρότα είναι πλούσια σε β-καροτένη που in vino μετατρέπεται σε βιταμίνη Α

Πολύ καλή τροφή και χωρίς θερμίδες

Δεν βελτιώνουν όμως την όραση



Τα καρότα βελτιώνουν την όραση

Λάθος

Τα καρότα είναι πλούσια σε β-καροτένη που in vino μετατρέπεται σε βιταμίνη Α

Πολύ καλή τροφή και χωρίς θερμίδες

Δεν βελτιώνουν όμως την όραση

Προέλευση μύθου:

η αβιταμίνωση Α προκαλεί νυκτερινή τύφλωση
τα καρότα βελτίωναν την όραση στα άτομα αυτά
↓
άρα τα καρότα βελτιώνουν την όραση όλων



**Οι πληγές επουλώνονται γρηγορότερα
όταν εκτίθενται ελεύθερα στον αέρα**



**Οι πληγές επουλώνονται γρηγορότερα
όταν εκτίθενται ελεύθερα στον αέρα**

Λάθος

**Το καλυμμένο τραύμα
επουλώνεται πιο γρήγορα και δεν αφήνει ουλή**



γιατί

- διατηρεί την απαραίτητη υγρασία**
- προφυλάσσει από την εφελκιδοποίηση και ουλοποίηση**

**Οι πληγές επουλώνονται γρηγορότερα
όταν εκτίθενται ελεύθερα στον αέρα**

Λάθος

**Το καλυμμένο τραύμα
επουλώνεται πιο γρήγορα και δεν αφήνει ουλή**



γιατί

- διατηρεί την απαραίτητη υγρασία
- προφυλάσσει από την εφελκιδοποίηση και ουλοποίηση

η εφελκίδα

- επιβραδύνει την επούλωση
- αυξάνει τον κίνδυνο να ξανανοίξει το τραύμα
- αυξάνει τον κίνδυνο να σχηματιστεί ουλή

Η χορήγηση βιταμίνης C προφυλάσσει από κοινό κρυολόγημα

Λάθος

Μεγάλη διάδοση της υπόθεσης αυτής το 1970 από εγχειρίδιο του νομπελίστα ιατρού Linus Pauling που την υποστήριζε χωρίς αποδείξεις

Η χορήγηση βιταμίνης C προφυλάσσει από κοινό κρυολόγημα

Λάθος

Μεγάλη διάδοση της υπόθεσης αυτής το 1970 από εγχειρίδιο του νομπελίστα ιατρού Linus Pauling που την υποστήριζε χωρίς αποδείξεις

Έκτοτε, πολλές και εκτενείς μελέτες σε ενήλικες έδειξαν ότι οι υψηλές δόσεις Βιταμίνης C

- δεν περιορίζαν τον κίνδυνο προσβολής από τη νόσο
- δεν μείωναν την ένταση και διάρκεια των συμπτωμάτων

Τα βρέφη που ακούν Mozart γίνονται πιο έξυπνα



Τα βρέφη που ακούν Mozart γίνονται πιο έξυπνα

Λάθος

Το 1993 μελέτη σε φοιτητές έδειξε ότι το άκουσμα μιας σονάτας του Mozart πριν από ένα test βελτιώνει την απόδοση των φοιτητών

Ένα best-selling βιβλίο “The Mozart Effect for children” που στηρίζονταν σε υποθέσεις και προσωπικές εμπειρίες εκτίναξε τις πωλήσεις κλασικών δίσκων στα ύψη

Τα βρέφη που ακούν Mozart γίνονται πιο έξυπνα

Λάθος

Το 1993 μελέτη σε φοιτητές έδειξε ότι το άκουσμα μιας σονάτας του Mozart πριν από ένα test βελτίωνε την απόδοση των φοιτητών

Ένα best-selling βιβλίο “The Mozart Effect for children” που στηρίζονταν σε υποθέσεις και προσωπικές εμπειρίες εκτίναξε τις πωλήσεις κλασικών δίσκων στα ύψη

- επανάληψη της ίδιας μελέτης σε περισσότερους φοιτητές δεν επιβεβαίωσε τα ως άνω ευρήματα
- χωρίς καμιά τύχη και παρόμοιες άλλες μελέτες

Τα βρέφη που ακούν Mozart γίνονται πιο έξυπνα

Λάθος

Έτσι το “ **Mozart Effect** ” που υποστήριζε ότι
«το άκουσμα κλασικής μουσικής, ιδιαίτερα Mozart,
αυξάνει το δείκτη νοημοσύνης των βρεφών»
έχει προς το παρόν καταρριφθεί

το καλό που έκανε η όλη υπόθεση ήταν ότι
μύησε πολύ νέο κόσμο στην κλασική μουσική



Η παρακολούθηση TV από κοντινή απόσταση βλάπτει την όραση



Η παρακολούθηση TV από κοντινή απόσταση βλάπτει την όραση

Λάθος

Υπάρχουν πάρα πολλοί λόγοι για να απομακρύνετε τα παιδιά από την τηλεόραση (π.χ. παχυσαρκία)

Μέχρι σήμερα καμιά επιστημονική μελέτη δεν έχει δείξει ότι η TV εκπέμπει βλαπτικό για τα μάτια φως ή ακτίνες

Το ανοιχτό φως κατά τη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης μυωπίας



Το ανοιχτό φως κατά τη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης μυωπίας

Λάθος

Δεν υπάρχει τέτοιος κίνδυνος

Αφήστε τα παιδιά να κοιμούνται με ανοικτό το φως εφόσον το επιθυμούν (αν π.χ. φοβούνται)



**Απαγορεύεται στις θηλάζουσες η λήψη καφεΐνης
γιατί εμποδίζει την ανάπτυξη των βρεφών**



**Απαγορεύεται στις θηλάζουσες η λήψη καφεΐνης
γιατί εμποδίζει την ανάπτυξη των βρεφών**

Λάθος

Δεν χρειάζεται απόλυτη απαγόρευση

Μπορεί η έγκυος να καταναλώνει μικρές ποσότητες

Αλλά να έχει κατά νού ότι το κάθε βρέφος

έχει τη δική του αντοχή ως προς την καφεΐνη

και ότι υπολείπεται ο μηχανισμός απομάκρυνσής της

**Απαγορεύεται στις θηλάζουσες η λήψη καφεΐνης
γιατί εμποδίζει την ανάπτυξη των βρεφών**

Λάθος

Ιδιαίτερη προσοχή στη συμπεριφορά του βρέφους

Με τις πρώτες ενδείξεις ευερεθιστότητας ή αϋπνίας

**διακοπή όχι μόνον του καφέ αλλά και όλων των άλλων
ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη (σοκολάτα, κόκα-κόλα κά)**



Γάλατα με προσθήκη σιδήρου προκαλούν δυσκοιλιότητα



Γάλατα με προσθήκη σιδήρου προκαλούν δυσκοιλιότητα

Λάθος

Δεν βρέθηκε τέτοια συσχέτιση

Ο Fe από τα γάλατα αυτά απορροφάται και πέπτεται πολύ καλά από το γαστρεντερικό σύστημα των βρεφών



Δεν βρέθηκε τέτοια συσχέτιση

Ο μύθος αφορά περισσότερο τους ενήλικες
γιατί ορισμένα σκευάσματα Fe προκαλούν δυσκοιλιότητα

Ψάξτε για άλλο αίτιο δυσκοιλιότητας

π.χ. αλλεργία στο γάλα αγελάδος

- μην αλλάζετε συχνά γάλατα (αίτιο δυσκοιλιότητας)

- μη στερείτε εφ' όσον χρειάζεται τον Fe από τα βρέφη

**Η προσθήκη ριζάλευρου στο βραδινό γεύμα
βοηθάει τα βρέφη να κοιμηθούν καλύτερα όλη τη νύχτα**



Η προσθήκη ριζάλευρου στο βραδινό γεύμα
βοηθάει τα βρέφη να κοιμηθούν καλύτερα όλη τη νύχτα

Λάθος

Δεν διαπιστώθηκε καμιά τέτοια ενέργεια του ριζάλευρου

Ο μύθος προήλθε από τη σκέψη ότι το ριζάλευρο
επιβραδύνει την πέψη → μειώνει την όρεξη-πείνα
↓
αυξάνει τη διάρκεια του ύπνου

**Η προσθήκη ριζάλευρου στο βραδινό γεύμα
βοηθάει τα βρέφη να κοιμηθούν καλύτερα όλη τη νύχτα**

Λάθος

Δεν διαπιστώθηκε καμιά τέτοια ενέργεια του ριζάλευρου

**Ο μύθος προήλθε από τη σκέψη ότι το ριζάλευρο
επιβραδύνει την πέψη → μειώνει την όρεξη-πείνα
↓
αυξάνει τη διάρκεια του ύπνου**

**Συνήθως έχουμε το αντίθετο αποτέλεσμα
γαστρικό φόρτο, δυσπεψία, έμετο, ανησυχία**



Παιδιά με διάρροια δεν πρέπει να σιτίζονται με γάλα καθ' όλη τη διάρκεια της διαρροϊκής συνδρομής



Παιδιά με διάρροια δεν πρέπει να σιτίζονται με γάλα καθ' όλη τη διάρκεια της διαρροϊκής συνδρομής

Λάθος

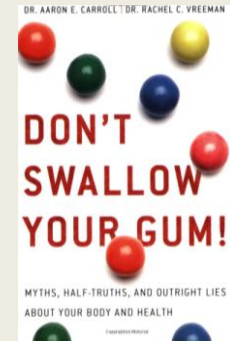
Μη στερείτε το γάλα στα παιδιά με οξεία διάρροια

Μελέτες έδειξαν ότι με τη συνήθη διατροφή η οξεία διάρροια αντιμετωπίζεται καλύτερα

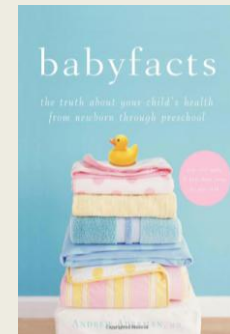


Βιβλιογραφία

Carroll A, Vreeman R. **Don't swallow your gum.**
St Martin's Press, New York, 2009.



Adesman A. **Babyfacts.**
John Wiley & Sons Inc.,
Hoboken, New Jersey, 2009.





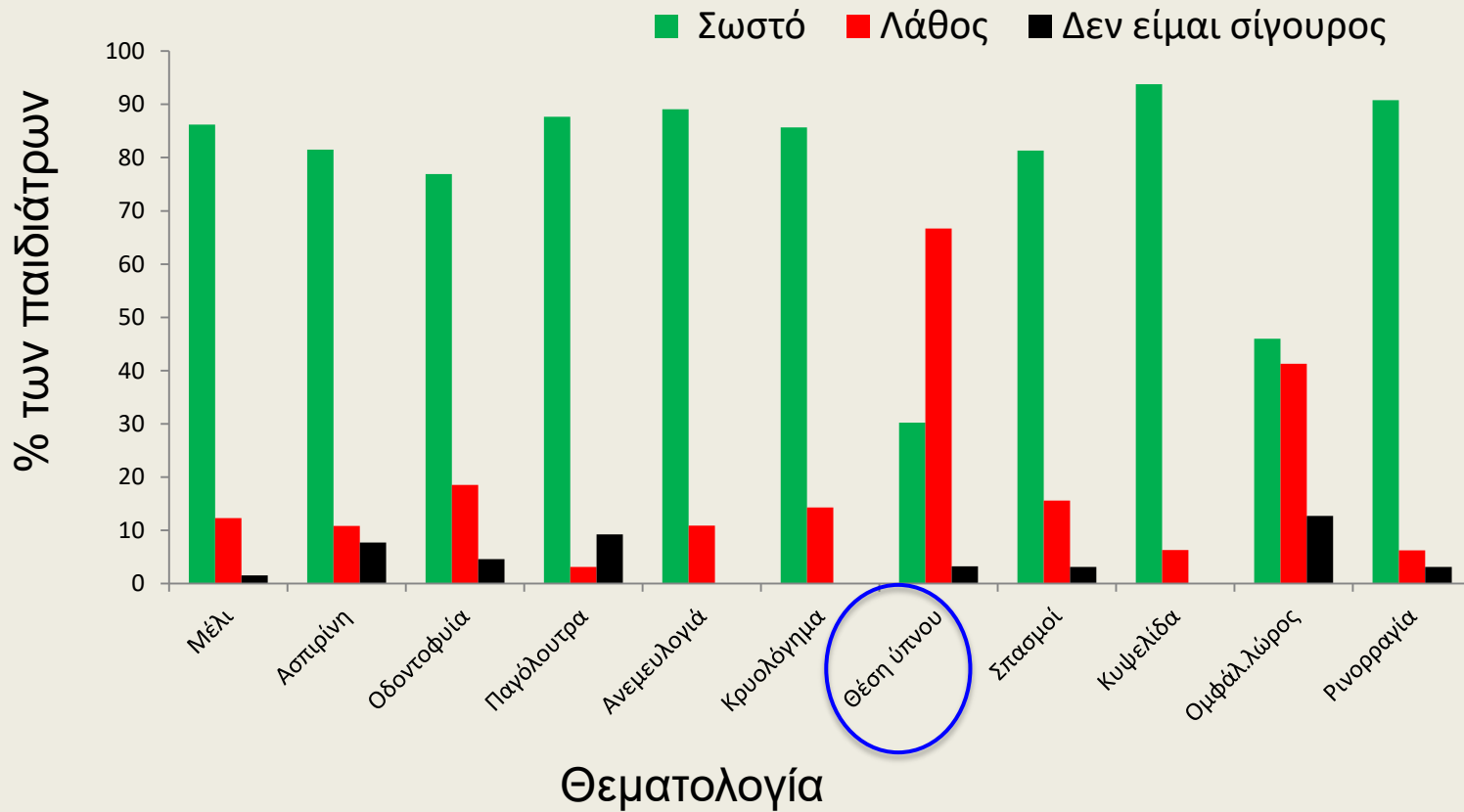
ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ:

ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΙ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΑΝΗ;

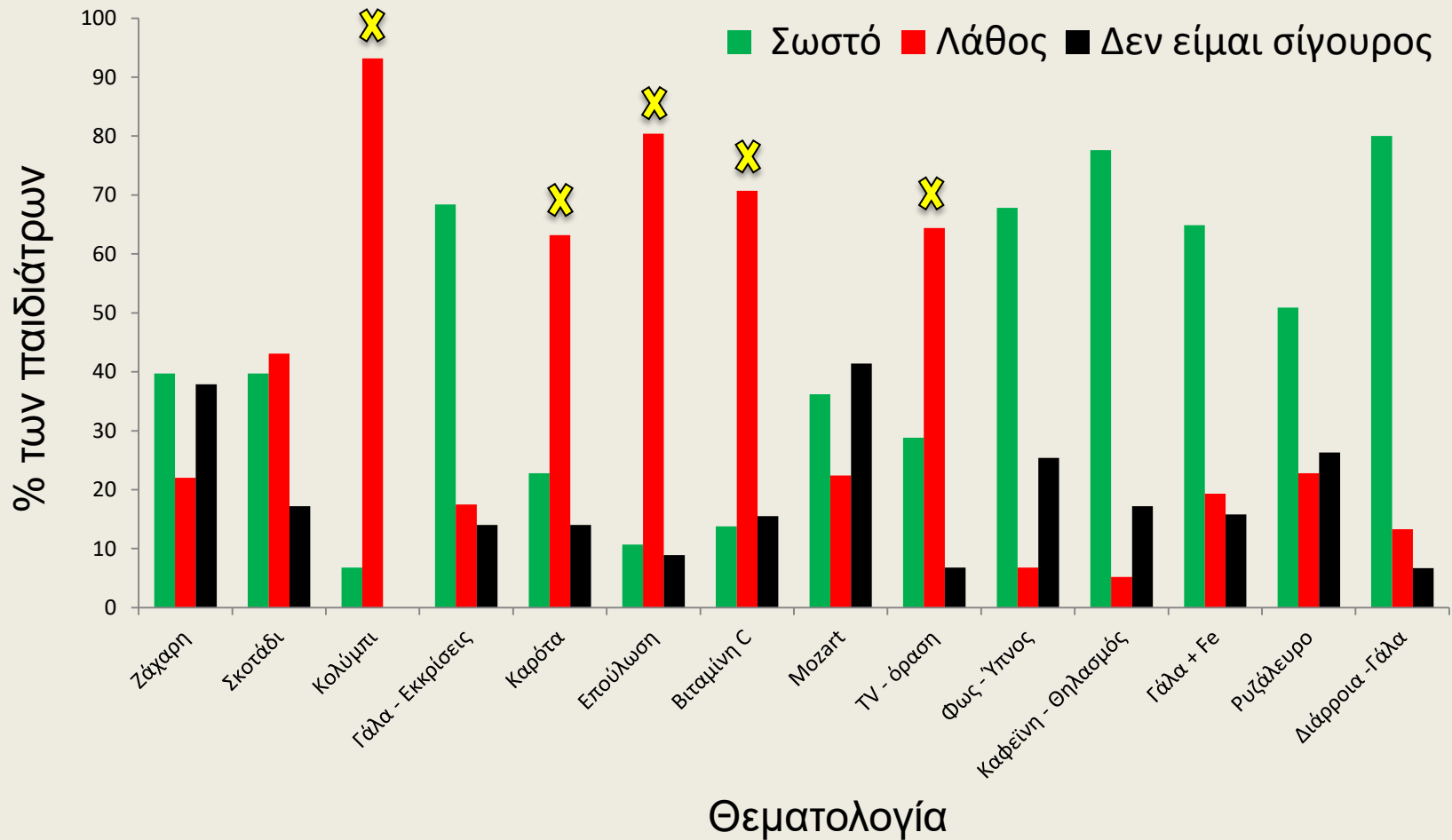
Άρτεμις Κουτσονικολή,
Γρηγόριος Παρδαλός,
Πολυξένη Πρατσίδου-Γκέρτση
Φώτιος Παπαχρήστου

Α' Παιδιατρική Κλινική ΑΠΘ, Ιπποκράτειο ΓΝ Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη

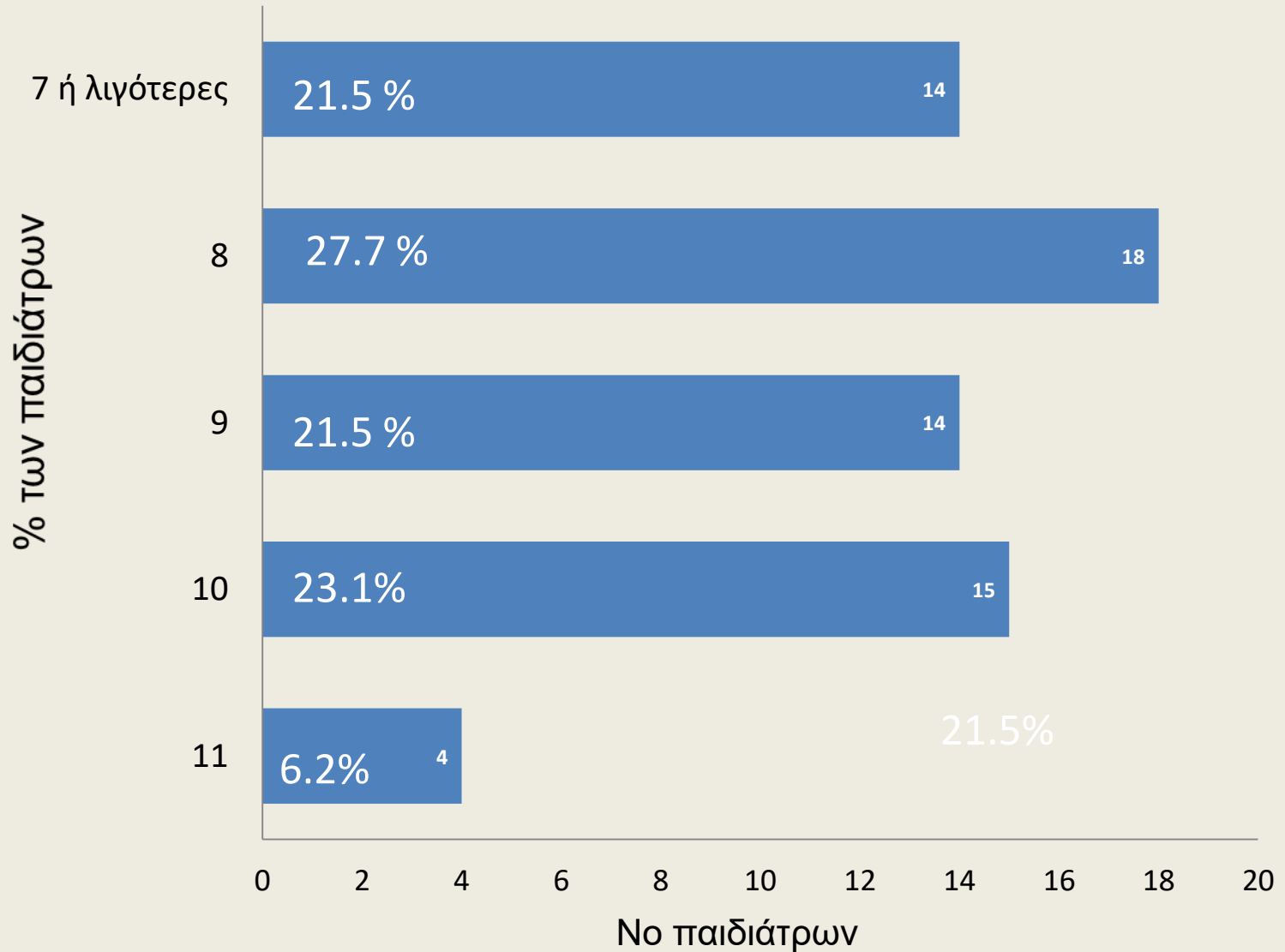
Απαντήσεις παιδιάτρων στους επικίνδυνους μύθους



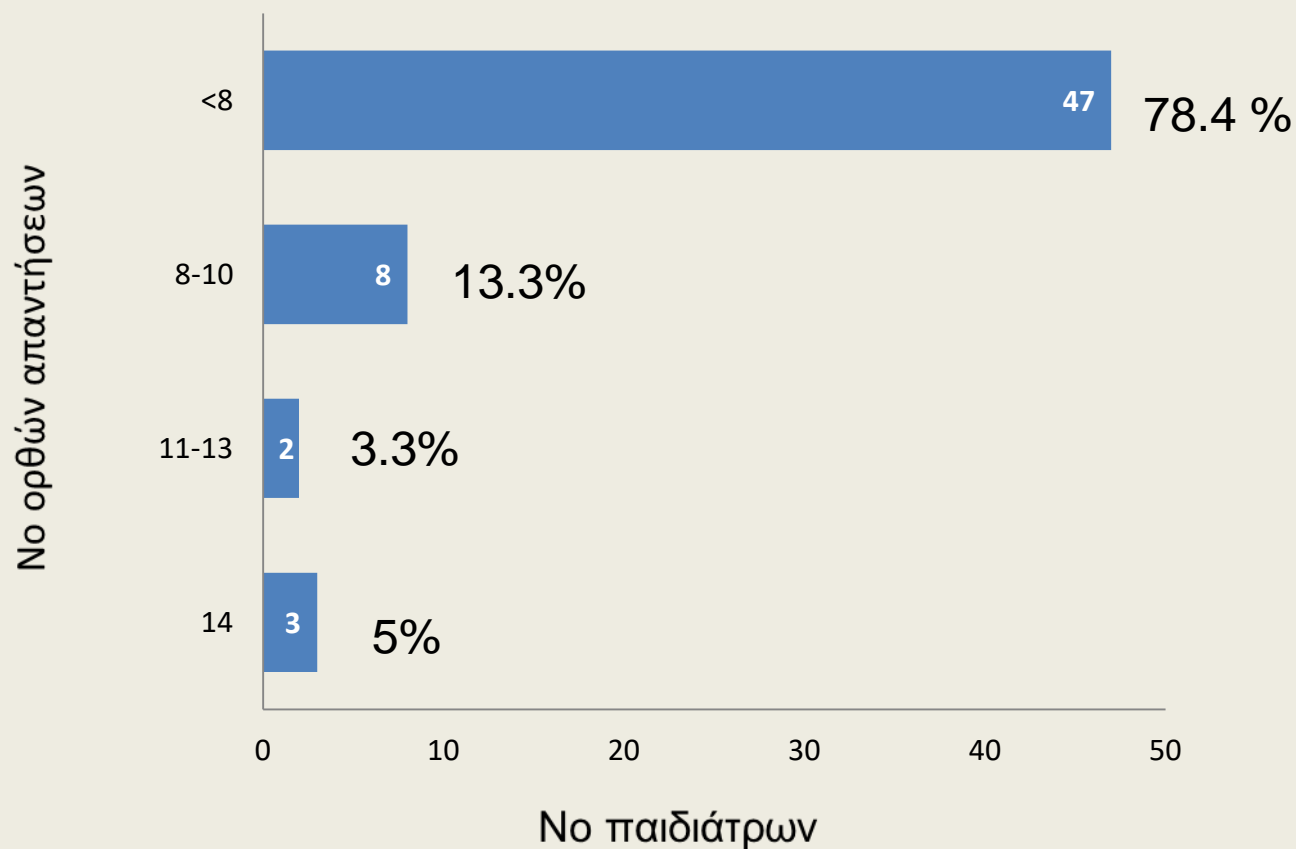
Απαντήσεις παιδιάτρων στους αθώους μύθους



Ποσοστό σωστών απαντήσεων στους 11 επικίνδυνους μύθους



Ποσοστό σωστών απαντήσεων στους 14 αθώους μύθους



20 Popular Myths About Parenting and Pediatrics

By [Vincent Iannelli, MD](#) 

Medically reviewed by [a board-certified physician](#)

Updated March 18, 2018

<https://www.verywellfamily.com/popular-myths-about-parenting-and-pediatrics-2632262?print>

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 1: Πράσινη ή κίτρινη μύξα σημαίνει ιγμορίτιδα και χρειάζεται αντιβίωση

**Λάθος – βλέπε κριτήρια
διάγνωσης ιγμορίτιδας**

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 1: Πράσινη ή κίτρινη μύξα σημαίνει ιγμορίτιδα και χρειάζεται αντιβίωση

Myth 2: Ο πυρετός κάνει κακό (πυρετοφοβία)

Ο πυρετός αποτελεί μια φυσιολογική αμυντική λειτουργία του οργανισμού

Myth 3: Ο πυρετός κάνει καλό (πυρετολαγνεία)

- ο ίδιος **δεν κάνει κακό**
- **αλλά μπορεί να υποδηλώνει κάτι κακό**

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 1: Πράσινη ή κίτρινη μύξα σημαίνει ιγμορίτιδα και χρειάζεται αντιβίωση

Myth 2: Ο πυρετός κάνει κακό

Myth 3: Ο πυρετός κάνει καλό

Myth 4: Η οδοντοφυΐα προκαλεί πυρετό

Myth 5: Πρέπει να βράζεται το νερό πριν την προετοιμασία του μπιμπερού

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 1: Πράσινη ή κίτρινη μύξα σημαίνει ιγμορίτιδα και χρειάζεται αντιβίωση

Myth 2: Ο πυρετός κάνει κακό

Myth 3: Ο πυρετός κάνει καλό

Myth 4: Η οδοντοφυΐα προκαλεί πυρετό

Myth 5: Πρέπει να βράζεται το νερό πριν την προετοιμασία του μπιμπερού

Myth 6: Το ρυζάλευρο βοηθάει στον ύπνο του βρέφους

Myth 7: Οι κολλικοί οφείλονται

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 1: Πράσινη ή κίτρινη μύξα σημαίνει ιγμορίτιδα και χρειάζεται αντιβίωση

Myth 2: Ο πυρετός κάνει κακό

Myth 3: Ο πυρετός κάνει καλό

Myth 4: Η οδοντοφυΐα προκαλεί πυρετό

Myth 5: Πρέπει να βράζεται το νερό πριν την προετοιμασία του μπιμπερού

Myth 6: Το ρυζάλευρο βοηθάει στον ύπνο του βρέφους

Myth 7: Οι κολικοί οφείλονται

Myth 8: Το παιδί σας χρειάζεται καθημερινή χορήγηση βιταμινών

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 1: Πράσινη ή κίτρινη μύξα σημαίνει ιγμορίτιδα και χρειάζεται αντιβίωση

Myth 2: Ο πυρετός κάνει κακό

Myth 3: Ο πυρετός κάνει καλό

Myth 4: Η οδοντοφυΐα προκαλεί πυρετό

Myth 5: Πρέπει να βράζεται το νερό πριν την προετοιμασία του μπιμπερού

Myth 6: Το ρυζάλευρο βοηθάει στον ύπνο του βρέφους

Myth 7: Οι κολικοί οφείλονται

Myth 8: Το παιδί σας χρειάζεται καθημερινή χορήγηση βιταμινών

Myth 9: Η τροχήλατη περπατούρα βοηθάει το παιδί να περπατήσει πιο γρήγορα

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 1: Πράσινη ή κίτρινη μύξα σημαίνει ιγμορίτιδα και χρειάζεται αντιβίωση

Myth 2: Ο πυρετός κάνει κακό

Myth 3: Ο πυρετός κάνει καλό

Myth 4: Η οδοντοφυΐα προκαλεί πυρετό

Myth 5: Πρέπει να βράζεται το νερό πριν την προετοιμασία του μπιμπερού

Myth 6: Το ρυζάλευρο βοηθάει στον ύπνο του βρέφους

Myth 7: Οι κολικοί οφείλονται

Myth 8: Το παιδί σας χρειάζεται καθημερινή χορήγηση βιταμινών

Myth 9: Η τροχήλατη περπατούρα **δεν βοηθάει το παιδί να περπατήσει πιο γρήγορα και έχει υψηλό κίνδυνο ατυχημάτων**

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 1: Πράσινη ή κίτρινη μύξα σημαίνει ιγμορίτιδα και χρειάζεται αντιβίωση

Myth 2: Ο πυρετός κάνει κακό

Myth 3: Ο πυρετός κάνει καλό

Myth 4: Η οδοντοφυΐα προκαλεί πυρετό

Myth 5: Πρέπει να βράζεται το νερό πριν την προετοιμασία του μπιμπερού

Myth 6: Το ρυζάλευρο βοηθάει στον ύπνο του βρέφους

Myth 7: Οι κολικοί οφείλονται

Myth 8: Το παιδί σας χρειάζεται καθημερινή χορήγηση βιταμινών

Myth 9: Η τροχήλατη περπατούρα βοηθάει το παιδί σας να περπατήσει πιο γρήγορα

Myth 10: Πρέπει/Δεν πρέπει να κοιμάται το παιδί σας στο κρεβάτι σας

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 11: Μη δίνετε γάλα ή γαλακτοκομικά στο παιδί σας όταν είναι άρρωστο γιατί αυξάνει την παραγωγή φλεγμάτων

Myth 12: Μπορείτε να πείτε ότι το παιδί σας έχει αμυγδαλίτιδα κοιτάζοντάς το μόνο

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 11: Μη δίνετε γάλα ή γαλακτοκομικά στο παιδί σας όταν είναι άρρωστο γιατί αυξάνει την παραγωγή φλεγμάτων

Myth 12: Μπορείται να πείτε ότι το παιδί σας έχει αμυγδαλίτιδα κοιτάζοντάς το μόνο

Myth 13: Η εκμάθηση ελέγχου σφιγκτήρων πρέπει να αρχίζει στην ηλικία μηνών

Εξατομικευμένη (18 μηνών – 3 ετών)

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 11: Μη δίνετε γάλα ή γαλακτοκομικά στο παιδί σας όταν είναι άρρωστο γιατί αυξάνει την παραγωγή φλεγμάτων

Myth 12: Μπορείται να πείτε ότι το παιδί σας έχει αμυγδαλίτιδα κοιτάζοντάς το μόνο

Myth 13: Η εκμάθηση ελέγχου σφιγκτήρων πρέπει να αρχίζει στην ηλικία μηνών

Myth 14: Τιμωρία και πειθαρχία είναι το ίδιο πράγμα

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 11: Μη δίνετε γάλα ή γαλακτοκομικά στο παιδί σας όταν είναι άρρωστο γιατί αυξάνει την παραγωγή φλεγμάτων

Myth 12: Μπορείται να πείτε ότι το παιδί σας έχει αμυγδαλίτιδα κοιτάζοντάς το μόνο

Myth 13: Η εκμάθηση ελέγχου σφιγκτήρων πρέπει να αρχίζει στην ηλικία μηνών

Myth 14: Τιμωρία και πειθαρχία είναι το ίδιο πράγμα

Myth 15: Αν το παιδί σας δεν τα πάει καλά στο σχολείο ή διασπάται εύκολα η προσοχή του τότε έχει «Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα»

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 11: Μη δίνετε γάλα ή γαλακτοκομικά στο παιδί σας όταν είναι άρρωστο γιατί αυξάνει την παραγωγή φλεγμάτων

Myth 12: Μπορείται να πείτε ότι το παιδί σας έχει αμυγδαλίτιδα κοιτάζοντάς το μόνο

Myth 13: Η εκμάθηση ελέγχου σφιγκτήρων πρέπει να αρχίζει στην ηλικία μηνών

Myth 14: Τιμωρία και πειθαρχία είναι το ίδιο πράγμα

Myth 15: Αν το παιδί σας δεν τα πάει καλά στο σχολείο ή διασπάται εύκολα η προσοχή του τότε έχει «Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα»

Myth 16: Τα παιδιά και οι έφηβοι δεν παθαίνουν κατάθλιψη και αν πάθουν δεν χρειάζονται θεραπεία

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 11: Μη δίνετε γάλα ή γαλακτοκομικά στο παιδί σας όταν είναι άρρωστο γιατί αυξάνει την παραγωγή φλεγμάτων

Myth 12: Μπορείται να πείτε ότι το παιδί σας έχει αμυγδαλίτιδα κοιτάζοντάς το μόνο

Myth 13: Η εκμάθηση ελέγχου σφιγκτήρων πρέπει να αρχίζει στην ηλικία μηνών

Myth 14: Τιμωρία και πειθαρχία είναι το ίδιο πράγμα

Myth 15: Αν το παιδί σας δεν τα πάει καλά στο σχολείο ή διασπάται εύκολα η προσοχή του τότε έχει «Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα»

Myth 16: Τα παιδιά και οι έφηβοι δεν παθαίνουν κατάθλιψη και αν πάθουν δεν χρειάζονται θεραπεία

Myth 17: Πρέπει να πιέζεις το κακόφαγο παιδί σου να τελειώνει τα γεύματά του

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 11: Μη δίνετε γάλα ή γαλακτοκομικά στο παιδί σας όταν είναι άρρωστο γιατί αυξάνει την παραγωγή φλεγμάτων

Myth 12: Μπορείται να πείτε ότι το παιδί σας έχει αμυγδαλίτιδα κοιτάζοντάς το μόνο

Myth 13: Η εκμάθηση ελέγχου σφιγκτήρων πρέπει να αρχίζει στην ηλικία μηνών

Myth 14: Τιμωρία και πειθαρχία είναι το ίδιο πράγμα

Myth 15: Αν το παιδί σας δεν τα πάει καλά στο σχολείο ή διασπάται εύκολα η προσοχή του τότε έχει «Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα»

Myth 16: Τα παιδιά και οι έφηβοι δεν παθαίνουν κατάθλιψη και αν πάθουν δεν χρειάζονται θεραπεία

Myth 17: Πρέπει να πιέζεις το κακόφαγο παιδί σου να τελειώνει τα γεύματά του

Myth 18: Η φυσική τιμωρία είναι μια αποτελεσματική τεχνική πειθαρχίας

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 11: Μη δίνετε γάλα ή γαλακτοκομικά στο παιδί σας όταν είναι άρρωστο γιατί αυξάνει την παραγωγή φλεγμάτων

Myth 12: Μπορείται να πείτε ότι το παιδί σας έχει αμυγδαλίτιδα κοιτάζοντάς το μόνο

Myth 13: Η εκμάθηση ελέγχου σφιγκτήρων πρέπει να αρχίζει στην ηλικία μηνών

Myth 14: Τιμωρία και πειθαρχία είναι το ίδιο πράγμα

Myth 15: Αν το παιδί σας δεν τα πάει καλά στο σχολείο ή διασπάται εύκολα η προσοχή του τότε έχει «Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα»

Myth 16: Τα παιδιά και οι έφηβοι δεν παθαίνουν κατάθλιψη και αν πάθουν δεν χρειάζονται θεραπεία

Myth 17: Πρέπει να πιέξεις το κακόφαγο παιδί σου να τελειώνει τα γεύματά του

Myth 18: Η φυσική τιμωρία είναι μια αποτελεσματική τεχνική πειθαρχίας

Myth 19: Απλώς να παρατηρείς το παιδί σου με καθυστέρηση ομιλίας ή κινητικότητας γιατί μεγαλώνοντας θα το ξεπεράσει μόνο του

20 Δημοφιλείς μύθοι που αφορούν γονική φροντίδα και παιδιατρική

Myth 11: Μη δίνετε γάλα ή γαλακτοκομικά στο παιδί σας όταν είναι άρρωστο γιατί αυξάνει την παραγωγή φλεγμάτων

Myth 12: Μπορείται να πείτε ότι το παιδί σας έχει αμυγδαλίτιδα κοιτάζοντάς το μόνο

Myth 13: Η εκμάθηση ελέγχου σφιγκτήρων πρέπει να αρχίζει στην ηλικία μηνών

Myth 14: Τιμωρία και πειθαρχία είναι το ίδιο πράγμα

Myth 15: Αν το παιδί σας δεν τα πάει καλά στο σχολείο ή διασπάται εύκολα η προσοχή του τότε έχει «Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα»

Myth 16: Τα παιδιά και οι έφηβοι δεν παθαίνουν κατάθλιψη και αν πάθουν δεν χρειάζονται θεραπεία

Myth 17: Πρέπει να πιέζεις το κακόφαγο παιδί σου να τελειώνει τα γεύματά του

Myth 18: Η φυσική τιμωρία είναι μια αποτελεσματική τεχνική πειθαρχίας

Myth 19: Απλώς να παρατηρείς το παιδί σου με καθυστέρηση ομιλίας ή κινητικότητας γιατί μεγαλώνοντας θα το ξεπεράσει μόνο του

Myth 20: Θα πρέπει πάντοτε να ή ποτέ δεν θα πρέπει να

Παιδιατρικοί μύθοι - γιατί ξανά ;

Παιδιατρικοί μύθοι - γιατί ξανά ;

Old myths never die

Δύσκολη η απομυθοποίηση



6 στους 10 Έλληνες πιστεύουν ότι η λύση στον πονοκέφαλο είναι το ξεμάτιασμα

Έρευνα Ελληνικής Εταιρείας Κεφαλαλγίας σε 10.000 άτομα

ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΗΣΗ

Δύσκολη η εκρίζωση απαρχαιωμένων αντιλήψεων

**Πρώτα οι παιδίατροι πρέπει να ενημερωθούν
και να απαλλαγούν από την επιρροή τους**

ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΗΣΗ

Δύσκολη η εκρίζωση απαρχαιωμένων αντιλήψεων

Πρώτα οι παιδίατροι πρέπει να ενημερωθούν
και να απαλλαγούν από την επιρροή τους



Με τεκμηριωμένη γνώση, επιμονή και πειθώ
θα μπορέσουν να απαλλάξουν και την κοινωνία
από το βάρος τέτοιων παρωχημένων παραδόσεων

**The great enemy of truth
is very often not the lie**

- deliberate, contrived and dishonest –

but the myth

- persistent, persuasive, and unrealistic

President John F. Kennedy

**Ο μεγάλος εχθρός της αλήθειας
δεν είναι το ψέμα**

- σκόπιμο, σκηνοθετημένο και ανέντιμο

αλλά ο μύθος

- ανθεκτικός, πειστικός και απατηλός