



Podróż z uśmiechem

Choroba lokomocyjna to zdrowa reakcja organizmu dziecka na niezgodność między tym, co widzi, a tym, co czuje.

Choroba lokomocyjna jest skutkiem niezgodności bodźców wskazujących na ruch, które docierają do mózgu z ucha wewnętrznego (błędnika), oczu oraz nerwów stawów (kolan, kostek itp.). Kiedy dziecko siedzi zbyt nisko w samochodowym foteliku nie widząc, co dzieje się na zewnątrz, jego błędnik wyczuwa ruch, ale oczy i stawy nie potwierdzają tego. Jedyne, co widzi, to nieruchomy zagłówek siedzenia kierowcy lub jego towarzysza. ta właśnie rozbieżność między tym, co brzdąc widzi, a tym, co czuje, wywołuje u niego mdłości.

I

Bardzo rzadko występuje u niemowląt, za to często cierpią na nią starsze dzieci, np. przedszkolaki. Apogeum tej dolegliwości przypada na wiek 10–12 lat i częściej od chłopców dotyka ona dziewczynki. Nie wiadomo, dlaczego jedne dzieci cierpią na chorobę lokomocyjną częściej niż inne. Prawdopodobnie chodzi o zwiększoną wrażliwość mózgu na ruch. Choroba częściej dotyczy młodszych, ponieważ system nerwowy kształtuje się do 5. roku życia i w tym czasie błędnik jest wrażliwszy na bodźce. Bardziej narażone są dzieci nerwowe, wrażliwe, które odczuwają napięcie przed podróżą. Uwaga! Choroba może być dziedziczna, więc planując pierwszą wspólną podróż warto wziąć pod uwagę, że dziecko może cierpieć na podobną, jak my, przypadłość.

Na dwa dni przed wyjazdem koniecznie:

Poradź się specjalisty: lekarza lub farmaceuty. Zgodnie z jego zaleceniami zaopatrzymy odpowiednią naszą podręczną apteczkę, a przed podróżą podamy dziecku odpowiednie środki. Zwróćmy uwagę na to, że niektóre leki wywołują senność (np. Aviomarin), ale jeśli chcemy np. prowadzić podczas drzemki dziecka, ten efekt uboczny będzie miał też swoje plusy.

Zaplanuj trasę przejazdu – jeżeli można, trzeba unikać krętych serpentyn lub zatłoczonych ulic w korkach. Tylko płynna jazda, bez gwałtownego hamowania czy zrywów pozwoli uniknąć dolegliwości choroby lokomocyjnej.

Porozmawiaj z maluchem – powinniście go uspokoić, że dostanie lekarstwo, które mu pomoże w „niewymiotowaniu”. Trzeba go także zapewnić: „mimo, że wcześniej zdarzało ci się wymiotować, teraz już nie będziesz” (często wymioty są spotęgowane wspomnieniami po przeżytej wcześniej niefortunnej podróży).



W przeddzień podróży:

Jeżeli zdecydowaliście się na lek homeopatyczny, trzeba zacząć go podawać na dzień przed i w dniu planowanej podróży.

Do bagażu podręcznego spakuj filiowe torebki, ręcznik, wilgotne chusteczki, wodę. Weźcie dodatkowe ubranie dla malucha, gdyby pobrudził to, w którym pojedzie. Zabezpieczcie tylne siedzenie samochodu np. kładąc na nie foliowe worki.

W czasie podróży:

Róbcie częste odpoczynki. U większości dzieci objawy kinetozy nie pojawiają się w ciągu pierwszych 30 minut jazdy. Odpowiednio częste przerwy w podróży zagwarantują więc, że mdłości i inne nieprzyjemne dolegliwości w ogóle się nie pojawią. Lepiej zatrzymać się przed wystąpieniem mdłości niż potem ratować sytuację. Podczas postojów uspokajajcie dziecko, pomóżcie mu się zrelaksować. Jeśli maluch nie jadł niczego na 3 godziny przed podróżą, bezpośrednio przed wyjazdem warto podać mu lekką przekąskę. Nie dopuści to do skurczów żołądka z powodu głodu, które wydają się nasilać objawy choroby lokomocyjnej, głównie ból głowy i mdłości. Lepiej unikać skrajnie słonych i słodkich produktów. Dobre są niesolone krakersy, sucharki, warzywa z dipem, banany, owoce, zwłaszcza świeże jabłka i winogrona. Lepiej na podawać natomiast napojów gazowanych i ciężkich tłustych posiłków. Najlepiej jest wypróbować na własnym dziecku, jak jego żołądek reaguje na różne warianty dietetyczne. Dlatego przed jedną podróżą dajcie mu coś do jedzenia, np. sucharka, przed inną w ogóle nie jedzcie, a przed kolejną - tylko się napijcie. Kiedy naprawdę źle się dzieje, należy się zatrzymać, położyć dziecko na wznak z zamkniętymi oczami. Pomaga położenie na czole chłodnego okładu i zaczerpnięcie świeżego powietrza. W czasie podróży bawcie się, aby odwrócić uwagę malucha od złego samopoczucia. Posłuchajcie radia, pośpiewajcie piosenki, porozmawiajcie o czymś naprawdę interesującym. Dobre są gry, które wymagają skupienia się na elementach na zewnątrz samochodu, np. "Szukajmy czegoś zielonego", "Kto pierwszy zobaczy czerwony samochód... ", Dbajcie o odpowiednią temperaturę, nie może być za

gorąco. Zachęcajcie dziecko do skupiania wzroku na mijanych budynkach, samochodach albo horyzoncie. Wtedy oko widzi ten sam ruch, który wyczuwają ciało i błędnik. Na pewno maluch nie powinien czytać, grać w karty, układać puzzli. Dopuszczalne są książki z dużymi obrazkami, ale najlepszym wyborem i tak jest muzyka, a także bajki na CD. U dzieci, w przypadku których kinetoza jest wynikiem przede wszystkim złego nastawienia, warto wypróbować rozpraszanie. Pozwólmymy im się bawić wspaniałą nowiuteńką zabawką albo damy im do skosztowania coś, czego nie mają na co dzień w domu.



Jeżeli podróżujecie statkiem nie siadajcie na dziobie ani na rufie. Tam turbulencje są największe. Starajcie się przebywać na pokładzie, skąd widać horyzont. W samolocie wykupujcie najbardziej wskazane są miejsca nad skrzydłem, bo tam jest najspokojniej. Ustaw siedzenie w taki sposób, by dziecko niemal leżało. Gdy miejsca obok was nie są zajęte, można się całkiem położyć i przespać najgorszą część podróży.



Modę na Zdrowie prenumeruje dla Ciebie:

Apteka Zdrowie Poznań
ul. Galileusza 8

najnowsze artykuły tylko na:

<http://www.zdrowieapteka.pl/>