ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ — Δρ. Ελένη Καρρά
Παιδίατρος – Νεογνολόγος · Λεωφ. Κηφισίας 118, Αμπελόκηποι · Τηλ. 210 6900112

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΟΝΕΩΝ
Περίοδος: Φθινόπωρο – Χειμώνας
Εκδοση Ιατρείου: Νοέμβριος 2026

Οδηγός Γονέων για τις Εποχικές Ιώσεις (Πυρετός, Βήχας, Ρινίτιδα & Γαστρεντερίτιδα)

Πρακτικός οδηγός πρώτων ημερών στο σπίτι: τι κάνουμε βήμα-βήμα, πώς υπολογίζουμε σωστά την ενυδάτωση και πότε επικοινωνούμε άμεσα με το παιδιατρείο.

Πότε παρακολουθούμε ήρεμα στο σπίτι (1η–3η ημέρα)

- Πυρετός έως 38,8°C σε παιδί άνω των 6 μηνών που **πέφτει με αντιπυρετικό** και το παιδί έχει όρεξη για παιχνίδι/υγρά όταν πέσει ο πυρετός.
- Διαυγής ή ελαφρώς παχύρρευστη ρινική καταρροή χωρίς δυσκολία στην αναπνοή.
- Ηπιος βήχας που βελτιώνεται μετά από ρινικές πλύσεις με φυσιολογικό ορό.
- 1–3 υδαρείς κενώσεις χωρίς εμέτους, με το παιδί να πίνει κανονικά ηλεκτρολύτες/νερό.

Σημάδια που απαιτούν ΑΜΕΣΗ επικοινωνία με την Παιδίατρο

- **Βρέφος κάτω των 3 μηνών** με θερμοκρασία μασχάλης ≥ 38,0°C (επικοινωνία την ίδια ώρα).
- **Γρήγορη ή δύσκολη αναπνοή:** αν «ρουφάει» το δέρμα κάτω από τα πλευρά ή στο λακκάκι του λαιμού.
- **Νωθρότητα ή έντονη ευερεθιστότητα** ακόμη και όταν ο πυρετός έχει πέσει.
- **Σημάδια αφυδάτωσης:** στεγνό στόμα, κλάμα χωρίς δάκρυα, καμία βρεγμένη πάνα/ούρηση για πάνω από 6–8 ώρες.
- Πυρετός που επιμένει πάνω από **72 ώρες (3 πλήρη 24ωρα)** ή επανεμφανίζεται αφού είχε υποχωρήσει.

1. ΠΙΝΑΚΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΑΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑ

Σύμπτωμα	Τι κάνουμε στο σπίτι	Τι ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ
Πυρετός (≥ 38,2°C)	Ελαφρύ ντύσιμο, δροσερό δωμάτιο (20–21°C), συχνές γουλιές νερού. Χορήγηση αντιπυρετικού **αποκλειστικά βάσει του τρέχοντος βάρους (kg)** του παιδιού σύμφωνα με το εξατομικευμένο δοσολογικό φύλλο του ιατρείου.	Οχι εντριβές με οινόπνευμα ή ξύδι. Οχι ξύπνημα του παιδιού μέσα στη νύχτα μόνο για αντιπυρετικό αν κοιμάται ήρεμα.

Σύμπτωμα	Τι κάνουμε στο σπίτι	Τι ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ
Μπούκωμα & Βήχας	Ρινικές πλύσεις με φυσιολογικό ορό πριν από το φαγητό και τον ύπνο. Ανύψωση κεφαλιού σε παιδιά > 2 ετών. Σε παιδιά > 1 έτους: 1 κουταλάκι μέλι πριν τον ύπνο μαλακώνει τον λαιμό.	Οχι αντιβηχικά σιρόπια ή αποσυμφορητικά σπρέι χωρίς ιατρική οδηγία. Οχι μέλι σε βρέφη κάτω των 12 μηνών.
Εμετοι / Διάρροιες	Μετά από έμετο: **παύση σίτισης για 45 λεπτά**. Επειτα: διάλυμα ηλεκτρολυτών 1 κουταλάκι (5 ml) κάθε 5 λεπτά. Ελαφρά δίαιτα (ρύζι, φρυγανιά, μπανάνα, κοτόπουλο) μόλις σταματήσουν οι έμετοι.	Οχι μεγάλες ποσότητες νερού/ γάλακτος μονομιάς μετά από έμετο (προκαλούν νέο αντανακλαστικό εμέτου). Οχι έτοιμοι χυμοί εμπορίου με ζάχαρη.

2. ΠΟΤΕ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ Ή ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ;

Για την προστασία του ίδιου του παιδιού (ώστε να μην κολλήσει δεύτερη ίωση πάνω στην ανάρρωση) και των συμμαθητών του, το παιδί επιστρέφει όταν πληρούνται **και τα 3 κριτήρια**: **(1)** Είναι **πλήρως απύρετο για τουλάχιστον 24 ώρες χωρίς αντιπυρετικό**, **(2)** Εχει καλή διάθεση και επαρκή σίτιση/ενυδάτωση, **(3)** Σε περίπτωση γαστρεντερίτιδας, έχουν περάσει 24 ώρες από τον τελευταίο έμετο ή διαρροϊκή κένωση.