



ΝΕΑ ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ ΚΑΙ
ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

Η ΒΙΒΛΟΣ της ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ του ΜΩΡΟΥ

Ο πιο έγκυρος και ενημερωμένος οδηγός για τη φροντίδα του μωρού, από τη γέννηση έως τα τρία χρόνια του, γραμμένο από μια ομάδα ειδικών, στη διατροφή, την ψυχολογία, την ανάπτυξη του παιδιού και την παιδιατρική.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Δρ Α. Τζ. Ρ. Γουότερτσον
MD, FRCP, FRCRH, DRCOG, DCH



Ετοιμάζοντας το σπίτι σας

Οι πρώτες, χαοτικές μέρες της φροντίδας του μωρού σας θα κυλήσουν πολύ ευκολότερα αν έχετε προετοιμάσει το σπίτι σας. Έτσι θα έχετε περισσότερο ελεύθερο χρόνο και ενεργητικότητα αργότερα για να απολαύσετε το μωρό σας.

Αν έχετε διάθεση, όπως πολλοί μέλλοντες γονείς, να βάψετε, να διακοσμήσετε ή να κάνετε επισκευές στο σπίτι σας, προσπαθήστε να ολοκληρώσετε όλες αυτές τις δουλειές τουλάχιστον ένα μήνα πριν από την πιθανή ημερομηνία τοκετού. Όσο ωρίτερα, τόσο το καλύτερο. Δε θα θέλετε να φέρετε το μωρό σας σε ένα αναστατωμένο, ανοργάνωτο και θορυβώδες σπίτι αν τύχει να γεννήσετε λίγο νωρίτερα ή αν καθυστερήσουν οι αλλαγές που κάνετε. Οι έγκυες (και τα νεογέννητα) δεν πρέπει να εκτίθενται σε σκόνη, στις μυρωδιές και στην αναστάτωση που προκαλούν οι αλλαγές στο σπίτι, γι' αυτό καλύτερα αυτές να γίνουν από το σύντροφό σας ή από επαγγελματίες.

Περιμένοντας δίδυμα ή περισσότερα μωρά

Η αναμονή διδύμων θα σας ενθουσιάσει αλλά και θα σας τρομοκρατήσει. Σίγουρα θα αναρωτιέστε: Πώς θα μπορώ να τα φροντίζω και τα δυο μαζί; Πρώτα, όμως, υπάρχουν κάποια πρακτικά θέματα που πρέπει να φροντίσετε. Συνήθως τα δίδυμα γεννιούνται νωρίτερα απ' το αναμενόμενο. Είναι πολύ δυσκολότερο να προγραμματίσετε τον τοκετό και πρέπει να έχετε υπόψη σας την πιθανότητα να γεννήσετε πρόωρα. Επιπλέον, ο τοκετός πρέπει να γίνει σε μαιευτήριο. Αν και πολλά δίδυμα γεννιούνται φυσιολογικά, υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να χρειαστεί καισαρική τομή. Αν χρειαστεί καισαρική, θα πρέπει να υπολογίσετε και περισσότερο χρόνο ανάρρωσης.

Αν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε καθαθούνα στην αρχή, θα χρειαστείτε δύο, όπως θα χρειαστείτε και πολλά άλλα πράγματα διπλά: δύο καθίσματα αυτοκινητού, δύο μάρσιπους, διπλό καρότσι. Όταν, όμως, αγοράζετε τα ρούχα των μωρών σας δεν είναι ανάγκη να τα πάρετε όλα διπλά – τα δίδυμά σας μπορούν να μοιραστούν τα φανελάκια και τα ρούχα. Θα χρειαστεί, ωστόσο, να αγοράσετε λίγο περισσό-

τερα ρουχαλάκια και εσώρουχα. Επιπλέον, αν γνωρίζετε πως τα μωρά σας είναι διαφορετικού φύλου μπορείτε είτε να αγοράσετε μερικά διαφορετικά ρούχα για κοριτσάκια και αγοράκια, είτε ρουχισμό σε ουδέτερα χρώματα και σχέδια.

Με τα δίδυμα, τα έξοδα αυξάνονται γρήγορα. Όταν θα έχετε ολοκληρώσει τις διπλές αγορές σας, θα έχετε ήδη ξοδέψει αρκετά. Αν είναι δυνατόν, δανειστείτε κάποια πράγματα και ρούχα από φίλους ή συγγενείς, ή σκεφτείτε το ενδεχόμενο να αγοράσετε μεταχειρισμένα.

Το δωμάτιο του μωρού σας

Είτε έχετε ξεχωριστό δωμάτιο για το μωρό σας είτε του διαθέσετε χώρο από ένα άλλο δωμάτιο, και ανεξάρτητα από τη διακόσμηση, είναι σημαντική η σωστή οργάνωση των επίπλων και των χώρων αποθήκευσης για όταν θα βάζετε και θα σηκώνετε το μωρό

σας από το κρεβάτι, θα του αλλάζετε πάνες, θα το ντύνετε ή θα το λικνίζετε για να κοιμηθεί.

Τοποθετήστε την κούνια δίπλα σε έναν τοίχο. Όταν το μωρό είναι στην κούνια δε θα πρέπει να μπορεί να φτάσει σε παράθυρο, σε κορδόνι από στόρια ή κουρτίνα ή σε άλλο έπιπλο. Η κοινή λογική υπαγορεύει πως καλό θα είναι να μη βάλετε την κούνια σε μεσοτοιχία με ένα θορυβώδες δωμάτιο ή σε θέση όπου θα πέφτει απευθείας ήλιος στο μωρό σας το πρωί ή όταν θα παίρνει τον υπνάκο του.

Η αλλαξιέρα θα πρέπει να είναι τοποθετημένη κάθετα στον τοίχο και μακριά από παράθυρο. Θα σας βολέψει να έχετε δίπλα ένα έπιπλο όπου θα φυλάτε τις πάνες, τα μωρομάντιλα και την κρέμα για τον ποπό. Έτσι θα μπορείτε να φτάνετε όλα όσα χρειάζεστε για κάθε αλλαγή πάνας χωρίς να χρειαστεί να αφήσετε το μωρό σας μόνο του πάνω στο έπιπλο, ούτε για μια στιγμή.

Η προφανής θέση για τον κάδο για τις πάνες εί-

ναι δίπλα στην αλλαξιέρα. Στο δωμάτιο του μωρού ταιριάζει μια άνετη κουνιστή καρέκλα· μπορεί τελικά να περνάτε πολλές ώρες σ' αυτήν. Βάλτε κοντά μια λάμπα με ρυθμιζόμενο φως για να διαβάσετε και / ή ένα μικρό ραδιόφωνο ή CD player για ν' ακούτε μουσική όσο θηλάζετε ή βγάζετε γάλα· η λάμπα μπορεί να χρησιμεύσει και ως φωτάκι νυκτός. Βάλτε ένα ρολόι σε σημείο που να το βλέπετε από την καρέκλα για να μπορείτε να ελέγχετε τη διάρκεια του θηλασμού.

Μπορείτε να έχετε οπουδήποτε στο σπίτι τα απαραίτητα για να βγάσετε γάλα, αλλά συνήθως βολεύει να τα έχετε δίπλα στην κουνιστή καρέκλα. Τακτοποιήστε όπως σας βολεύει το θηλαστρο, τα διάφορα εξαρτήματα και βιβλία ή περιοδικά για να διαβάσετε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Θα χρειαστείτε επίσης ντουλάπια, κουτιά, ράφια ή συρτάρια για να αποθηκεύετε ρούχα, παιχνίδια και βιβλία.

Τα μωρουδικά

Κάθε κατάσταση και ιστοσελίδα που πουλά βρεφικά ρούχα διαθέτει μια λίστα για όλα όσα θεωρητικά πρέπει να αγοράσετε. Το πόσα μωρουδικά θα χρειαστεί να αγοράσετε εξαρτάται από το πόσο περνάει το μωρό σας, πόσο αυστηρή είστε με την καθαριότητα και πόσο συχνά θα βάζετε πιλντήριο.

Το πόσο συχνά θα περνάει θα το μάθετε όταν γεννηθεί το μωρό σας, απλά δε χρειάζεται να του αλλάζετε ρούχα κάθε φορά που θα περνάει λιγάκι, αν και είναι πιθανό να αισθάνεστε καλύτερα όταν το κάνετε. Προφανώς, αν σκοπεύετε να του αλλάζετε ρούχα κάθε φορά που περνάει λίγο, θα χρειαστείτε περισσότερα. Αν, ωστόσο, σκοπεύετε να πλένετε κάθε μέρα, αγοράστε λιγότερα από κάθε είδος και περισσότερα αν πιστεύετε πως θα βάζετε πιλντήριο κάθε τρεις με τέσσερις μέρες. Για να είστε σίγουροι, αγοράστε ένα τεμάχιο παραπάνω από το κάθε είδος.

Προτού επενδύσετε σε πολλά ρούχα, ωστόσο, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας πως θα πάρετε και πολλά ως δώρα για το μωρό σας. Επίσης, τα νεογέννητα μεγαλώνουν πολύ γρήγορα και κάποια ρούχα μπορεί να φορεθούν μόνο μία ή δύο φορές. Έτσι, προσπαθήστε να αγοράσετε μόνο τα βασικά ώσπου να δείτε τι θα σας φέρουν. Αναζητήστε είδη που πλένονται στο πιλντήριο, που είναι φτιαγμένα από φυσικές ίνες (όπως βαμβάκι και μαλλί), δεν έχουν ετικέτες που μπορεί να ενοχλούν το μωρό, και είναι εύκολο να τα βάζετε και να τα βγάζετε (έχουν φαρδύ λαιμό ή κλείνουν με κόπιτσες ή βέληκρο). Καλό θα ήταν επίσης να φυλάζετε τις αποδείξεις και να αφήσετε τις ετικέτες στα ρούχα, μέχρι να σιγουρευτείτε πως θα τα κρατήσετε, και να μη βιαστείτε να πλύνετε τα μη απαραίτητα προτού γεννηθείτε.

ΤΙ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- ✓ Πάνες (τουλάχιστον 3 συσκευασίες πάνες μιας χρήσης για νεογέννητα και 4 αδιάβροχα καλύμματα)
- ✓ Φορμάκια ύπνου (6 για νεογέννητα ή το επόμενο νούμερο)
- ✓ Φορμάκια με κοντά μανίκια (6-8 για νεογέννητα ή το επόμενο νούμερο)
- ✓ 2 ζακετάκια – ελαφριά για το καλοκαίρι, λίγο πιο ζεστά για το χειμώνα (0-3 μηνών)
- ✓ 4 ζευγάρια καλιτσάκια
- ✓ 2 σκουφάκια
- ✓ 2 ζευγάρια γάντια χωρίς χάρισμα για τα δάχτυλα (για το μωρό του χειμώνα)
- ✓ 2 ζευγάρια γάντια που θα το εμποδίσουν να ξύνεται
- ✓ 2-3 σαλιάρες
- ✓ 2-3 σετσόνια με και χωρίς πλάστικο για την κούνια
- ✓ Μπουρνούζια με κουκούλα

Επιπλώνοντας το δωμάτιο του μωρού

Ανεξάρτητα από το είδος και τα έπιπλα που θα διαλέξετε, η ασφάλεια πρέπει να είναι η πρώτη σας προτεραιότητα (βλ. Κεφάλαιο 12). Επίσης, είναι σημαντικό να βρείτε εξοπλισμό που να καθαρίζεται εύκολα.

Κάποια έπιπλα –συρταριέρα και ντουλάπα– δεν είναι απαραίτητα να είναι βρεφικά, αφού θα καλύπτουν για πολλά χρόνια τις ανάγκες του παιδιού σας.

Αν δεν έχετε αρκετό χώρο, δείτε μήπως θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε μέρη όπως το επάνω μέρος της ντουλάπας σας για να αποθηκεύετε παιχνίδια ή ρούχα, ή το πίσω μέρος μιας πόρτας για να κρεμάσετε σάκους για τις πάνες ή τα παιχνίδια.

Αιθαξιέρα

Θα αιθαξέτε απίστευτα πολλές πάνες, οπότε προμηθευτείτε μια αιθαξιέρα καλής κατασκευής ή χρησιμοποιήστε την επιφάνεια μιας συρταριέρας που θα ταιριάζει στο ύψος σας· δε θα πρέπει να σκύβετε για να αιθαξέτε το νεογέννητό σας. Ιδανικά, η επιφάνεια της αιθαξιέρας σας θα πρέπει να έχει ψηλά πλάινά στις τρεις πλευρές της. Το μωρό σας θα πρέπει να ξαπλώνει σε ένα μαλακό στρώμα, το οποίο θα πρέπει να καθαρίζεται εύκολα και να καλύπτει όλη την επιφάνεια της αιθαξιέρας. Μια εξοπλισμένη αιθαξιέρα θα σας βοηθήσει να κρατάτε τακτοποιημένα και κοντά σας τα απαραίτητα για το αλλαγμα· ορισμένες διαθέτουν ράφια, άλλες έχουν συρτάρια ή/και ντουλάπια από κάτω. Οι αιθαξιέρες που τοποθετούνται επάνω στην κούνια εξοικονομούν χώρο στις πιο μικρές κρεβατοκάμαρες, αν και είναι κουραστικό να τις βάζετε και να τις βγάζετε κάθε λίγο.

Κάδος για τις πάνες

Αν χρησιμοποιείτε πάνες μιας χρήσης, μπορείτε είτε να αγοράσετε έναν ειδικό κάδο για τις χρησιμοποιημένες πάνες, που τις κρατάει σε ένα σχετικά άσπαστο περιβάλλον, ή έναν συνηθισμένο μικρό κάδο σκουπιδιών με καπάκι. Για να καλύψετε τις μυρωδιές και να σιγουρευτείτε ότι δε θα χρειάζεται να καθαρίζετε τον κάδο υπερβολικά συχνά, καλό θα ήταν να τοποθετήσετε πρώτα τη χρησιμοποιημένη πάνα σε μια αρωματική πλαστική σακούλα. Οι χρησιμοποιημένες υφασμάτινες πάνες, τα αδιάβροχα καλύμματα και οι εσωτερικές επενδύσεις είναι καλύτερο να φυλάσσονται σε έναν κάδο για πάνες με καπάκι, ή σε μια ειδική τσάντα για άπλυτα, ή σε μια μεγάλη αδιάβροχη τσάντα για άπλυτα.

Αξεσουάρ

Φωτάκια και λάμπες με χαμηλής έντασης φως θα φωτίζουν αρκετά για να ελέγχετε το μωρό σας τη νύχτα χωρίς να το ξυπνάτε. Βάλτε μία διπλή στην πολυθρόνα όπου θα κάθεται για να το ταΐζετε.

Ένα θερμομέτρο δωματίου, επιτοίχιο ή μη, θα είναι απαραίτητο για να βεβαιώνεται ότι η θερμοκρασία στο δωμάτιο του μωρού σας είναι στους συνιστώμενους 18°C.

Οι ακούρες κουρτίνες ή τα παντζούρια βοηθούν πολλά μωρά να κοιμούνται καλύτερα όταν έχει φως έξω· πολύ χρήσιμη επίσης θα ήταν μια κουνοπιέρα για την κούνια.



Κούνια

Δείτε στη σελ. 156 τα θέματα ασφαλείας που πρέπει να ελέγξετε όταν θα διαλέγετε κούνια και στρώμα. Σκεφτείτε επίσης αν προτιμάτε μια κούνια που να μετατρέπεται σε κρεβάτι ή με συρτάρια αποθήκευσης στο κάτω μέρος.



Αποθηκευτικός χώρος

Αν και μικρούλι, ένα μωρό μπορεί να χρειαστεί εκπληκτικά πολλά πράγματα: παιχνίδια, ρούχα, είδη μπάνιου, ογκώδη εξοπλισμό όπως βρεφικό μπάνιο και συσκευασίες με πάνες που θα πρέπει να τα έχετε πρόχειρα αλλή και φυλαγμένα. Τα ρουχαλιόκια του θα μπου σε συρτάρια ή σε ένα τρόφι, που είναι πιο εύχρηστο. Χρήσιμα είναι επίσης τα κουτιά που στοιβάζονται το ένα πάνω στο άλλο και τα καλάθια. Θα χρειαστείτε επίσης έναν κάδο άπλυτων.

Κρεμάστε κάπου κοντά στην αιθαξιέρα ένα σάκο για τις καθαρές πάνες. Να αγοράζετε τα μωρομάνηλα, τις κρέμες και τις σακούλες μιας χρήσης σε εύχρηστες συσκευασίες. Τα παιχνίδια μπορούν να φυλάσσονται σε ράφια ή σε κρεμαστές θήκες με τσέπες.

Προϊόντα για το μωρό

Μια λίστα με τα βασικά που θα χρειαστεί να έχετε πρόχειρα στο παιδικό δωμάτιο όταν θα γεννηστεί.

- Απολυμαντικό χεριών που δε χρειάζεται νερό
 - Παιδική παρακαταμόλη (Deron και άλλα)
 - Σπρέι με θαλασσινό νερό για τη μύτη
 - Ενυδατική κρέμα
 - Θερμόμετρο (το ψηφιακό ηρωκτού είναι το πιο ακριβές)
 - Κρέμα ή αλοιφή για το αλλαγμα*
 - Σαπούνι*
 - Σαμπουάν*
 - Βαμβάκι σε κομμάτια ή μαντίλια (χωρίς άρωμα και οινόπνευμα)*
 - Καθαρό οινόπνευμα (προαιρετικά, για την περιποίηση του αφαιλού)*
- * Πριν από τη αγορά σας διαβάστε το Κεφάλαιο 12.

Κουιστή καρέκλα ή καρέκλα ταΐσματος

Θα περάσετε πολλές ώρες ταΐζοντας το μωρό σας, γι' αυτό διαλέξτε μια καρέκλα που θα στηρίζει σωστά το σώμα σας. Υπάρχουν καρέκλες που χαμηλώνουν σε ξαπλωτή θέση ή κουιστές που έχουν και αντίστοιχο σκαμνάκι για τα πόδια. Βεβαιωθείτε πως το ύφασμα πλένεται ή πως έχει πλαστικό κάλυμμα.



Βρεφικός εξοπλισμός

Πέρα απ' τα έπιπλα του βρεφικού δωματίου, υπάρχουν ακόμη μερικά πράγματα που είναι σημαντικά ή βοηθικά για τη φροντίδα του μωρού σας. Και πάλι είναι πολύ σημαντικό να βεβαιωθείτε πως έχουν προδιαγραφές ασφαλείας και καθαρίζονται εύκολα.

Κάθισμα αυτοκινήτου

Το κάθισμα θα πρέπει να κοιτά προς τα πίσω, να έχει ζώνη πέντε θέσεων και να είναι τοποθετημένο σε κάθισμα που δεν είναι εξοπλισμένο με αερόσακο – κατά προτίμηση στη μέση του πίσω καθίσματος.

Εξασκηθείτε στην εγκατάσταση του καθίσματος προτού γεννηθεί το μωρό σας, καθώς η διαδικασία μπορεί να είναι περίπλοκη. Οι ειδικοί υποδοχείς ISO στα περισσότερα αυτοκίνητα επιτρέπουν στα παιδικά καθίσματα να «κουμπώσουν» στο αυτοκίνητο. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τα καθίσματα αυτοκινήτου στις σελίδες 97 και 321.

Βρεφικό κάθισμα / ριλάξ

Είναι χρήσιμο για τις ώρες που το μωρό σας είναι ξυπνιο και θέλετε να το έχετε ασφαλές δίπλα σας ενώ κάνετε κάποια δουλειά. Πέρα απ' την ξαπλωτή θέση, κάποια ριλάξ θα στηρίζουν το νεογέννητό σας και σε πιο όρθια στάση· το σίγουρο είναι πως θα μπορείτε να ριχνίζετε απαλά το μωρό σας. Αν το σπίτι σας είναι σε δύο επίπεδα, ίσως χρειαστεί να αγοράσετε δύο ριλάξ· έτσι θα έχετε να μεταφέρετε στις σκάλες μόνο το μωρό σας.



Βρεφική κούνια

Η βρεφική κούνια είναι μια θαυμάσια εφεύρεση. Είναι πολύ βοηθική για να ηρεμεί το μωρό σας σε μια φάση έντονης γκρίνιας και μπορεί να το κρατά για ώρα ήσυχο και χαρούμενο ώστε να προλάβετε να φάτε το φαγητό σας. Το ρικνισμα γίνεται χειροκίνητα ή με μπαταρία. Βεβαιωθείτε πως η κούνια σας έχει ζώνες ασφαλείας ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσει το μωρό σας, πως το ύφασμα του καθίσματος που βγαίνει και πλήνεται ασφαλίσει καλά στη θέση του και πως το κάθισμα έχει μαλακή επικάλυψη και μπορεί να χαμηλώνει σε ξαπλωτή θέση.



Καθαθούνα

Μια καθαθούνα, ένα πορτ μπεμπέ ή μια βρεφική κούνια μπορεί να τοποθετηθούν δίπλα στο κρεβάτι σας για να μη σηκώνεστε για τα νυχτερινά ταισίματα. Τα πρώτα δύο είναι βοηθικά για να μεταφέρετε το μωρό σας αν έχει αποκοιμηθεί έξω απ' το σπίτι. Υπάρχουν καθαθούνες με στηρίγματα και κουκούλα. Το μειονέκτημά τους είναι το μικρό τους μέγεθος (σύντομα το μωρό σας θα τα ξεπεράσει σε μέγεθος και θα χρειάζεται άλλο κρεβάτι).



Καρότσι

Θα βρείτε τεράστια ποικιλία από καρότσια, όμως μόνο τα καρότσια με κάθισμα που ξαπλώνει εντελώς είναι κατάλληλα για νεογέννητα. Αν αγοράσετε ένα καροτσάκι που διπλώνει σαν ομπρέλα, θα πρέπει τους πρώτους μήνες να μεταφέρετε το μωρό σας σε πορτ μπεμπέ ή να χρησιμοποιείτε έναν ξαπλωτό μάρσινο (σλιγκ), αφού αυτά τα καρότσια είναι κατάλληλα μόνο για μωρά άνω των τριών ή έξι μηνών. Το κάθισμά τους συνήθως δεν ξαπλώνει εντελώς και το στρώμα τους δεν έχει σημαντική επένδυση. Αν' την άλλη, τα καρότσια που δε διπλώνουν είναι πολύ βαριά και στρίβουν δύσκολα στους μικρούς χώρους.

Τα συνθησιμένα καρότσια που κλείνουν και το κάθισμά τους μπορεί να μετακινηθεί σε πολλές θέσεις είναι τα πιο πρακτικά· υπάρχουν μονά, διπλά καθώς και για παιδιά με αναπηρίες (βλ. σελ. 374). Για το νεογέννητο πρέπει να βάλτε το κάθισμα σε εντελώς ξαπλωτή θέση. Τα πιο ακριβά μοντέλα έχουν κουκούλα που διπλώνει, πολλές επιλογές για τη θέση του καθίσματος και ένα ικανοποιητικό καλήθι για τα πόδια σας στο κάτω μέρος. Σε κάποια προσαρμόζεται το ύψος της πλατής, βοηθικό αν ο ένας γονιός είναι πολύ πιο ψηλός απ' τον άλλο. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι τα μωρά που κινούνται σε καρότσια που κοιτούν προς τα έξω έχουν λιγότερες κοινωνικές ικανότητες.

Βρεφική ενδοεπικοινωνία

Ένα βρεφικό μόνιτορ σας επιτρέπει να ακούτε το μωρό σας όταν δεν είστε στο ίδιο δωμάτιο· συνιστάται επίσης για την περίπτωση που δεν μπορείτε να το ακούσετε όταν κλαίει στο κρεβάτι του κι εσείς είστε σε άλλο χώρο του σπιτιού. Δε σας χρειάζεται αν μπορείτε να ακούσετε το μωρό από το κρεβάτι σας ή από άλλο δωμάτιο του σπιτιού.



Πολλές φορές το μωρό σας θα κλαίει ή θα βγκάει στον ύπνο του. Ακόμη, θα ξυπνάει και θα κουνιέται. Με την ενδοεπικοινωνία θα ακούτε δυνατά αυτούς τους θορύβους. Αν σας ξυπνάνε ίσως μπειτε στον πειρασμό, αφού θα έχετε ήδη ξυπνήσει, να πάτε να ρίξετε μια ματιά στο μωρό σας και ενδεχομένως να το σηκώσετε και να το ταισίσετε. Δυστυχώς, αυτή η συμπεριφορά επιβραβεύει τα ξυπνήματά του και μπορεί να δημιουργήσει κακές συνήθειες ύπνου. Πρέπει να μπορείτε να ακούτε το δυνατό, επίμονο κλάμα που είναι δείγμα ότι πεινάει ή είναι ανήσυχο, αλλά όχι τους μικρούς θορύβους που δεν απαιτούν την παρουσία σας.

Εξοπλισμός για το τάισμα

Ανάλογα με το αν έχετε αποφασίσει να θηλάσετε ή να δίνετε μπουκάλι θα χρειαστείτε τον κατάλληλο εξοπλισμό – όπως μπιμπερό και έναν αποστειρωτή. Ένα ηλεκτρικό φορτιστή θηλάστρο θα σας βοηθή να βγάξετε γάλα πιο εύκολα και γρήγορα. Βλ. Κεφάλαιο 3.



Σημαντικές αποφάσεις

Προτού γεννηθεί το μωρό σας θα πρέπει να πάρετε κάποιες αποφάσεις που επηρεάζουν και τους δυο σας. Ανάμεσά τους είναι το είδος του τοκετού που θα προτιμούσατε, αν θα θηλάσετε, αν θα κάνετε περιτομή στο αγοράκι σας, οι άνθρωποι που θα επιλέξετε να σας βοηθούν στη φροντίδα του μωρού σας και το όνομα του παιδιού.

Ο ΤΟΚΕΤΟΣ

Παρότι η γέννα είναι μια φυσιολογική πράξη της ζωής μας, δεν έχει κάθε τοκετός τους ίδιους κινδύνους.

Αν επιλέξετε να γεννήσετε φυσιολογικά, χωρίς αναισθησία ή παυσίπονα, αποφεύγετε, κι εσείς και το μωρό σας, έναν πολύ μικρό αλλά υπαρκτό κίνδυνο παρενεργειών από τα φάρμακα ή την επισκληρίδιο, θα είστε σε μεγαλύτερη εγρήγορση αμέσως μετά τον τοκετό και θα σας είναι ευκολότερο να θηλάσετε.

Αν στη διάρκεια του τοκετού επιλέξετε να κάνετε επισκληρίδιο αναισθησία, μπορεί να αυξηθούν οι πιθανότητες να χρησιμοποιηθούν χειρουργικές λαβίδες στην τελευταία φάση. Μια πιο συνηθισμένη επι-

πλοκή είναι ο πονοκέφαλος μετά τον τοκετό, που θα σας κρατήσει στο κρεβάτι για μια-δυο μέρες και μπορεί να χρειαστεί μια δεύτερη ένεση στη σπονδυλική στήλη για να διορθωθεί. Σπανιότερα παρουσιάζεται μόλυνση στο σημείο της ένεσης.

Αν επιλέξετε να γεννήσετε στο νερό, και όχι μόνο να χρησιμοποιήσετε την ειδική πισίνα για να ανακουφίσετε από τους πόνους, ενδέχεται να βάλετε το μωρό σας σε κίνδυνο. Κάποια βρέφη παρουσιάζουν αναπνευστικές δυσκολίες και πνευμονία επειδή με την πρώτη ανάσα μπήκε νερό στους πνεύμονές τους. Επίσης, έχουν αναφερθεί βρεφικοί θάνατοι από την εισπνοή νερού καθώς και σοβαρές μολύνσεις από βακτήρια που ζουν στο νερό.

Αν γεννήσετε στο μαιευτήριο, πέρα απ' το γυναικολόγο σας, θα έχετε κοντά σας γιατρούς κι άλλων ειδικοτήτων. Θα υπάρχει, για παράδειγμα, ένας αναισθησιολόγος για την επισκληρίδιο ή, αν χρειαστεί, θα γίνει ιατρικό συμβούλιο. Θα υπάρχει επίσης προηγμένος εξοπλισμός, όπως μηχανήματα υπερήχων, ή θα μπορούν να γίνουν εργαστηριακές εξετάσεις. Επιπλέον,

Οι εξετάσεις του μωρού σας στο μαιευτήριο

Αν το μωρό σας γεννηθεί σε μαιευτήριο, θα το εξετάσει ένας παιδίατρος. (Αν γεννήσετε στο σπίτι θα κάνει ο γυναικολόγος την πρώτη εξέταση.)

Εξέταση Άηγκαρ

Το πρώτο και το πέμπτο λεπτό μετά τον τοκετό, η μαία ή ο γιατρός σας θα κάνουν την εξέταση Άηγκαρ. Το συγκεκριμένο τεστ που εφάρμοσε η Βιρτζίνια Άηγκαρ κάνει μια γρήγορη εκτίμηση της υγείας του νεογέννητου, εξετάζοντας τις ζωτικές λειτουργίες του νεογέννητου – εμφάνιση, σφυγμός, αντανακλαστικά, μυϊκός τόνος και αναπνοή. Για το καθένα απ' αυτά το μωρό σας «αξιολογείται» με κλίμακα 0, 1 ή 2 (βλ. ένθετο παρακάτω). Σπάνια τα μωρά παίρνουν συνολική βαθμολογία 10, αλλά συνήθως μια βαθμολογία πάνω από 6 είναι μια χαρά. Μια χαμηλή βαθμολογία σημαίνει απλώς ότι χρειάζεται προσωρινά ιατρική βοήθεια και επιβλέψη.

Προληπτική θεραπεία

Στα νεογέννητα γίνεται μια ένεση ή δίνονται σταγόνες βιταμίνης Κ η οποία συνήθως είναι χαμηλή στα νεογέννητα. Είναι όμως απαραίτητη για τη σωστή πήξη του αίματος. Τις επόμενες εβδομάδες θα χορηγηθούν επιπλέον δόσεις. Αν κάποιο κοντινό μέλος της οικογένειάς σας είναι φορέας της ηπατίτιδας Β, θα εμβολιάσουν το μωρό σας για να προληφθεί λοίμωξη του ήπατος.

Πλήρης σωματική εξέταση

Αμέσως μετά τη γέννησή του, το μωρό σας θα ζυγιαστεί, θα μετρηθεί η περιμετρού του κεφαλιού καθώς

και το μήκος του. Μέσα στις επόμενες 72 ώρες από τον τοκετό θα το έχει εξετάσει λεπτομερώς ο παιδίατρος. Τα εξωτερικά του χαρακτηριστικά, η σπονδυλική στήλη, ο πρωκτός, τα δάκτυλα των χεριών και των ποδιών, όλα θα ελεγχθούν· θα εξεταστούν επίσης τα ισχία του, αν είναι στη σωστή θέση και έχουν πλήρη κινητικότητα.

Εξέταση σταγόνας αίματος

Μέσα στις πέντε πρώτες μέρες θα ληφθεί δείγμα αίματος από τη φτέρνα του μωρού σας. Αυτό χρησιμοποιείται για να γίνει έλεγχος για συγγενή υποθυρεοειδισμό, δρεπανοκυτταρική αναιμία, ινοκυτταρική νόσο, για MCADD (διαταραχή οξειδωσής λιπαρών οξέων) και φαινυλκετονωρία – όλες τους σπάνιες αλλά σοβαρές καταστάσεις.



Εξέταση ακοής

Σε όλα τα νεογέννητα γίνεται μια εξέταση ακοής, ακόμη κι αν δεν υπάρχει ιστορικό ακουστικής αναπηρίας στην οικογένεια. Η εξέταση είναι γρήγορη και εντελώς ανώδυνη και θα γίνει μεταξύ της δεύτερης και πέμπτης εβδομάδας μετά τη γέννηση του μωρού.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	ΒΑΘΜΟΙ		
	0	1	2
Εμφάνιση	Χλωμό ή μπλε	Σώμα ροζ	Ροζ
Σφυγμοί	Κάτω από 100	Γκρίματσες	Πάνω από 100
Αντανακλαστικά	Καμία αντίδραση σε ερεθίσματα	Κάποιες κινήσεις των άκρων	Δυνατό κλάμα, βήχας ή φτέρνισμα
Μυϊκός τόνος	Υποτονικός (καμία ή πολύ ελαφριά αντίδραση)	Κάποιες κινήσεις των άκρων	Εντονη δραστηριότητα
Αναπνοή	Καθόλου	Αργή, ακανόνιστη	Καλή, κλάμα



ακόμη ένας γιατρός θα μπορεί να είναι μαζί σας στον τοκετό ή αν το μωρό σας χρειαστεί ιατρική φροντίδα.

Αν είναι προγραμματισμένη καισαρική τομή – περιμένετε δίδυμα ή περισσότερα μωρά, το μωρό σας δεν έρχεται με το κεφάλι προς τα κάτω, είναι πολύ μεγάλο, υποφέρετε από κάποια ασθένεια ή έχετε γεννηθεί ξανά με καισαρική (ή αν φτάνοντας στο μαιευτήριο προκύψουν επιπλοκές που χρειάζονται άμεση παρέμβαση) – θα κάνετε επέμβαση (ίσως με γενική αναισθησία) που θα απαιτεί να μείνετε περισσότερες μέρες στο μαιευτήριο και δε θα έχετε την ίδια άνεση στο να κρατάτε και να θηλάσετε το νεογέννητό σας. Το μωρό σας μπορεί να έχει αναπνευστικά προβλήματα και να τρώει λιγότερο.

Αν γεννήσετε στο σπίτι με τη βοήθεια μαιάς και προκύψει πρόβλημα, θα χρειαστεί να μεταφερθείτε στο μαιευτήριο. Ο χρόνος που θα χρειαστεί για τη μεταφορά ίσως έχει αρνητική επίδραση στην υγεία σας ή στο μωρό.

Περιτομή

Η αφαίρεση της ακροποσθίας – του δέρματος στην άκρη του πέους που σκεπάζει τη βάλανο – γίνεται από τα βιβλικά χρόνια. Παραδοσιακά, οι πιστοί Εβραίοι κάνουν αυτή τη διαδικασία όταν το αγόρι γίνει οκτώ ημερών. Πολλοί μουσουλμάνοι κάνουν περιτομή στους γιους τους σε μεγαλύτερη ηλικία.

Μια πρόσφατη μελέτη έχει δείξει πως οι μισοί από τους άντρες που δεν έχουν κάνει περιτομή θα υποφέρουν από κάποιο ενοχλητικό πρόβλημα που προκαλείται από την ακροποσθία. Οι Αμερικανοί και Αυστραλοί ερευνητές συμπεράναν έτσι πως τα οφέλη της περιτομής ξεπερνούν τους κινδύνους με ποσοστό περισσότερο από 100 προς 1.

Αν γίνει περιτομή, είναι ελαφρώς μικρότερες οι πιθανότητες να κινδυνεύσει ένα αγόρι από μόλυνση του ουροποιητικού σωλήνα, που σημαίνει πως θα υποφέρει λιγότερο από μια μακροπρόθεσμη βλάβη των νεφρών.

Οι άντρες με περιτομή διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο να κολλήσουν τον ιό του AIDS έπειτα από σεξουαλική επαφή με σύντροφο θετικό στον ιό. Επίσης έχουν μικρότερες πιθανότητες για άλλες σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες καθώς και για καρκίνο της βάλανου. Ακόμη ένα πλεονέκτημα αυτής της διαδικασίας είναι πως διευκολύνεται η φροντίδα της βάλανου και βελτιώνεται η υγιεινή. Αποφεύγεται

επίσης μια δυσάρεστη κατάσταση, η φίμωση ή κόλλημα της εσωτερικής επιφάνειας της ακροποσθίας στη βάλανο.

Η περιτομή είναι δυσάρεστη, αλλά δεν υπάρχει πρόβλημα όταν χρησιμοποιείται αναισθησία και σίγουρα είναι λιγότερο άβολο για ένα βρέφος απ' ό,τι για έναν ενήλικο. Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να προκληθούν αιμορραγία και μολύνσεις. Οι ερευνητές κατέληξαν πως η διαδικασία δεν έχει αρνητικές συνέπειες στις σεξουαλικές λειτουργίες, την ευχαρίστηση ή την ευαισθησία.

Υπάρχουν εκείνοι που πιστεύουν πως η περιτομή είναι μια επώδυνη και περιττή επέμβαση και πως δε θα έπρεπε να εφαρμόζεται ως μέτρο πρόληψης. Θεωρούν πως μια τέτοια απόφαση είναι προσωπική για τον καθένα όταν θα μεγαλώνει. Υποστηρίζουν πως οι ουρολοιμώξεις δεν είναι πολύ συνηθισμένες στα αγόρια και ο καρκίνος της βάλανου είναι πολύ σπάνιος· επίσης ο καθαρισμός της βάλανου δεν είναι τόσο δύσκολος. Τέλος, η φίμωση δεν είναι τόσο συχνή και θεραπεύεται, ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να προκληθούν μολύνσεις και αιμορραγία.

Φύλαξη αίματος του ομφάλιου πλώρου

Μπορεί να θελήσετε να κρατήσετε αίμα απ' τον ομφάλιο λώρο. Το αίμα αυτό περιέχει βλαστοκύτταρα του μωρού σας, που έχουν τη δυνατότητα να εξελίσσονται σε πολλά είδη κυττάρων ή οργανικού ιστού (μύες, σκώτι κτλ.). Αν τυχόν χρειαστεί μεταμόσχευση μυελού των οστών (ή άλλου οργάνου) τα βλαστοκύτταρα του παιδιού σας θα είναι απόλυτα συμβατά· δε θα υπάρχει κίνδυνος αποβολής απ' τον οργανισμό και πιθανότατα δε θα χρειαστούν ανοσοκατασταλτικά φάρμακα. Τα βλαστοκύτταρα μπορεί να καλλιεργηθούν σε τεχνητό περιβάλλον ή να καταψυχθούν για μελλοντική χρήση.

Αν το μαιευτήριο μπορεί να προχωρήσει στη διαδικασία, τα βλαστοκύτταρα θα συλλεχθούν την ώρα του τοκετού. Απαιτείται ειδικός εξοπλισμός, αλλά γι' αυτόν θα φροντίσει η τράπεζα αίματος στην οποία θα έχετε απευθυνθεί. Για τις υπηρεσίες τους θα χρεωθείτε ένα ποσό. Αφού κοπεί ο ομφάλιος λώρος, ο γιατρός ή η μαία θα αφαιρέσει με μια βελόνα το αίμα απ' τη φλέβα του λώρου και θα το αποθηκεύσει. Το αίμα αυτό προέρχεται από τον ομφάλιο λώρο και τον πλακούντα, που δε χρησιμοποιούνται πια· δεν το παίρνουν απ' το μωρό σας. Αν επιλέξετε να μη φυλά-

ξετε το αίμα του ομφάλιου λώρου, τότε δεν έχει καμιά χρησιμότητα και πετιέται.

Παρότι η δημοτικότητα της φύλαξης του αίματος του λώρου είναι αυξημένη, υπάρχουν και προβλήματα. Κάποια παιδιά που παρουσιάζουν λευχαιμία έχουν ήδη προλευχαιμακά κύτταρα στο αίμα του λώρου, κάνοντάς τα να νοσήσουν ξανά. Στο Ηνωμένο Βασίλειο οι τράπεζες αίματος είναι δημόσιες, που σημαίνει πως το αίμα των δωτών μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε ασθενή που χρειάζεται μεταμόσχευση. Οι ιδιωτικές τράπεζες, που πια υπάρχουν και στην Ελλάδα, είναι κερδοσκοπικοί οργανισμοί που φυλάσσουν με κάποια χρέωση το αίμα του ομφάλιου λώρου για μελλοντική χρήση.

Θηλασμός ή μπιμπερό

Ο θηλασμός έχει πολλά πλεονεκτήματα (βλ. ένθετο σελ. 20) και υπάρχουν πολύ λιγα ιατρικά προβλήματα που τον απαγορεύουν. Μπορείτε να θηλάσετε με επιτυχία δίδυμα (βλ. σελ. 76) ή ένα πρόωρο μωρό (βλ. σελ. 92). Θα σας συμβουλευθούν, ωστόσο, να μη θηλάσετε: αν έχετε κάποια μόλυνση που μπορεί με το γάλα σας να μεταφερθεί στο μωρό, όπως AIDS· αν

έχετε έρπη στο στήθος κοντά στη θηλή· αν παίρνετε φάρμακα που περνούν στο γάλα και μπορεί να είναι βλαβερά για το μωρό, όπως ηρεμιστικά (Valium και άλλα), ασπιρίνη και αμφεταμίνες.

Επιλέγοντας να μη θηλάσετε

Αν δεν είστε σίγουρη αν θέλετε ή όχι να θηλάσετε, προσπαθήστε το για περίπου μια εβδομάδα και αποφασίστε μετά – μπορεί να σας αρέσει! Αν δε θέλετε, όμως, να θηλάσετε, ίσως νιώσετε πιεσμένη. Αν και μπορεί να το μετανιώσετε που στερείτε από το μωρό σας τα οφέλη του θηλασμού, το γάλα σε σκόνη είναι μια πολύ καλή εναλλακτική. Μπορεί το μητρικό γάλα να είναι η πιο θρεπτική τροφή για το μωρό σας, αλλά το βρεφικό γάλα είναι το δεύτερο καλύτερο και είναι μια απόλυτα ικανοποιητική πηγή θρεπτικών συστατικών.

Παιδίατρος και βοήθεια

Αν και θα δει το μωρό σας ο παιδίατρος στο μαιευτήριο (βλ. σελ. 21) μπορεί να θελήσει να εξετάσει το μωρό και ένας παιδίατρος της επιλογής σας. Ίσως, επίσης, να θέλετε μια επιπλέον βοήθεια για το μωρό και το σπίτι τις πρώτες μέρες που θα επιστρέψετε από το μαιευτήριο. Μια ειδική βρεφοκόμος ή μια μαία θα σας προσφέρουν αυτού του είδους τις υπηρεσίες, για όσο καιρό επιλέξετε.

Μπέμπι σίτερ / Νταντά

Πολλοί γονείς προσλαμβάνουν μια έμπειρη γυναίκα ή μια κοπέλα που σπουδάζει κάτι σχετικό για να τις βοηθά στη φροντίδα του μωρού τον πρώτο καιρό αλλά και αργότερα. Προτού καταλήξετε, είναι πολύ σημαντικό να ελέγξετε τις συστάσεις και τις γνώσεις της. Συνήθως η γυναίκα που επιλέξατε θα είναι μαζί σας για κάποιο διάστημα, προτού της αφήσετε το μωρό για να επιστρέψετε στη δουλειά σας, και μπορεί να έρχεται συγκεκριμένες ώρες ή να μένει στο σπίτι σας. Θα πρέπει να είναι ικανή να σας βοηθήσει στην καθημερινή φροντίδα του μωρού – αν μένει στο σπίτι σας και δε θηλάζετε, να αναλάβει π.χ. κάποια απ' τα νυχτερινά γευμάτά του. Επίσης, να σας βοηθά στις δουλειές, όπως το πλύσιμο των ρούχων του μωρού, ή να στρώνει το κρεβάτι του και να προσπαθεί να το ηρεμήσει όταν γκρινιάζει.

Μια βοηθός θα σας εξασφαλίσει χρόνο και ενεργητικότητα, αναλαμβάνοντας το μωρό για να ξεκουραστείτε. Μην επαναπαυτείτε όμως στη βοήθειά της



Η ΒΙΒΛΟΣ της ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ του ΜΩΡΟΥ

ΝΕΑ ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ
ΚΑΙ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΗ
ΕΚΔΟΣΗ

Για να αναθρέψει κάποιος ένα υγιές μωρό απαιτούνται ικανότητες και πληροφόρηση, που οι γονείς θα πρέπει να βρίσκουν γρήγορα και εύκολα – είναι πολύ σημαντικό να ξέρουν τι είναι το καλύτερο για τη διατροφή, την καθαριότητα και τη φροντίδα του παιδιού τους, ώστε να το προστατεύουν από κάθε είδους κινδύνους και ασθένειες.

Αυτός ο πρακτικός οδηγός σχεδιάστηκε από μια ομάδα ειδικών ώστε να σας παρέχει τις πλέον ενημερωμένες και εύληπτες πληροφορίες που χρειάζεστε για τη φροντίδα του παιδιού σας. Ειδικές σελίδες που διπλώνουν εξηγούν συνοπτικά τα βασικά για τη φροντίδα ενός νεογέννητου, ενώ ένας λεπτομερής οδηγός, μήνα προς μήνα, παρουσιάζει τα στάδια ανάπτυξης του μωρού στα πρώτα τρία χρόνια της ζωής του. Επίσης, στα αναλυτικά κεφάλαια του βιβλίου θα βρείτε συμβουλές για να αποφύγετε την παιδική παχυσαρκία, τους τραυματισμούς εντός και εκτός σπιτιού, αλλά και οδηγίες για την αντιμετώπιση μικρών ή σοβαρών τραυματισμών.



Διαβάστε επίσης:



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΙΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr e-mail: info@psichogios.gr

ISBN 978-960-453-657-3



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 08023