



Οι πρώτες μέρες ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ

Με 200 φωτογραφίες
για να φροντίσετε σωστά
το μωρό σας όταν βγείτε
από το μαιευτήριο.



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: LE GUIDE DU NOUVEAU-NÉ
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Βασιλική Κοκκίνου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ελένη Γεωργοστάθη, Αγγελική Μόσχου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© LAROUSSE, 2008
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2009

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2009, 3.000 αντίτυπα

ISBN 978-960-453-495-1

Τυπώθηκε στην Ισπανία.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Οι φωτογραφίες είναι της Anne-Sophie Bost, με την εξαίρεση των παρακάτω:

1 σ. 8, 3 και 4 σ. 9, σ. 18-19, σ. 30-31, σ. 40-41, σ. 50, σ. 51 κάτω αρ. και πάνω δεξ., σ. 58-59, σ. 68-69, σ. 78-79, σ. 83,

σ. 85 πάνω αρ., πάνω δεξ., σ. 87, σ. 88-89, σ. 104, σ. 107, σ. 109, σ. 110, σ. 114-115 © Larousse/Olivier Ploton.

Η φωτογραφία σ. 51 κάτω δεξιά είναι από το βιβλίο *Déco Fimo et pâtes durcissantes*, εκδ. Dessai & Tolra/Larousse 2004.

Περιεχόμενα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....5

Θηλασμός	6
Εξαγωγή μητρικού γάλακτος	8
Πώς να ετοιμάσετε το μπιμπερό.....	10
Πώς να χρησιμοποιήσετε το μπιμπερό.....	12
Ωρα για ρέψιμο.....	14
Πώς να καθαρίσετε το μπιμπερό.....	16
...και πώς να το αποστειρώσετε.....	17
Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε.....	18

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ.....20

Το καθάρισμα του προσώπου	22
Μαλλιά και νύχια	24
Το μπάνιο	26
Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε.....	30

ΑΛΛΑΓΜΑ.....32

Καθαρισμός γεννητικών οργάνων (κορίτσι)	34
Καθαρισμός γεννητικών οργάνων (αγόρι).....	36
Το αλλαγμα της πάνας	38
Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε.....	40

ΡΟΥΧΑ.....42

Το ντύσιμο του βρέφους	44
Πώς να του φορέσετε μια ολόσωμα φόρμα ..	48
Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε.....	50

ΥΠΝΟΣ.....52

Πώς να κοιμίζετε το μωρό σας	54
Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε.....	58

ΜΙΚΡΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ.....60

Η φροντίδα του ομφάλιου λώρου	62
Πώς να δώσετε ένα φάρμακο	63
Πώς να το θερμομετρήσετε	64
Πώς να βάλετε σταγόνες στα αυτιά.....	65
Πώς να βάλετε σταγόνες στα μάτια.....	66
Η χρήση του αναρροφητήρα μύτης	67
Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε.....	68

ΕΥΕΞΙΑ.....70

Τα μασάζ.....	72
Πώς να κρατάτε το μωρό σας	76
Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε.....	78

ΕΞΟΔΟΙ.....80

Η μεταφορά του βρέφους με κάθετο μάρσιπο ή sling (μάρσιπο αγκαλιάς)	82
Ο περίπατος του βρέφους με κλειστό ή με ανοιχτό καρότσι	84
Βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου.....	86
Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε.....	88

ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΜΑ.....90

Περιποίηση στήθους.....	92
Περιποίηση κοιλιάς	93
Ασκήσεις για να ξαναβρείτε τη φόρμα σας... ..	94
Πλάτη.....	94
Περίνεο	96
Κοιλιακοί και στήθος.....	98
Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε.....	100

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.....102

Μια μέρα με το μωρό.....	102
Τι να κάνω όταν κλαίει το μωρό;.....	104
Ιατρική παρακολούθηση	106
Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.....	108
Η ανάπτυξη του βρέφους.....	110
Η ανάπτυξη των συναισθηματικών δεσμών ..	112
Η ασφάλεια του βρέφους	114
Φροντίστε τον εαυτό σας	116
Αντιμετωπίστε τις δυσκολίες.....	118
Μητρότητα και εργασία.....	120
Τρόποι φύλαξης.....	122

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΚΑΙ ΤΗΛΕΦΩΝΑ.....124

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ.....126



Διατροφή

- > Θηλασμός **ΣΕΛΙΔΑ 6** > Εξαγωγή μητρικού γάλακτος **ΣΕΛΙΔΑ 8**
- > Πώς να ετοιμάσετε το μπιμπερό **ΣΕΛΙΔΑ 10**
- > Πώς να χρησιμοποιήσετε το μπιμπερό **ΣΕΛΙΔΑ 12**
- > Ώρα για ρέψιμο **ΣΕΛΙΔΑ 14**
- > Πώς να καθαρίσετε το μπιμπερό και πώς να το αποστειρώσετε **ΣΕΛΙΔΑ 16**



Θηλασμός

Ο θηλασμός απαιτεί συχνά μια περίοδο προσαρμογής μερικών ημερών. Μόλις βρείτε τη θέση που σας βολεύει καλύτερα για το θηλασμό και τον τρόπο με τον οποίο θα κρατάτε το μωρό σας, θα μπορείτε να απολαμβάνετε τις μοναδικές αυτές στιγμές.



① Καθισμένη σε μια καρέκλα

Καθίστε ακουμπώντας καλά στη ράχη της καρέκλας. Αν σας βολεύει, βάλτε ένα μαξιλάρι για να μη σκύβετε προς το παιδί σας. Ανασηκώστε λίγο τα πόδια σας ή σταυρώστε τα. Τοποθετήστε το κεφαλάκι του μωρού σας στο εσωτερικό του αγκώνα σας. Μπορείτε να βάλετε από κάτω ένα ή δύο μαξιλάρια ώστε το βρέφος να είναι κοντά σας και στο ύψος του στήθους.

② Ξαπλωμένη

Ξαπλώστε στο κρεβάτι με τα πόδια μαζεμένα, με το μηρό σας να ακουμπάει σε ένα μαξιλάρι. Για να είναι ο σβέρκος σας τεντωμένος, τοποθετήστε το κεφάλι σε ένα μαξιλάρι – μπορείτε επίσης να

Για να αποφύγετε τις ραγάδες

Είναι δύσκολο πολλές φορές να τραβήξετε το στήθος από ένα βρέφος, έστω και χορτάτο, γιατί συνεχίζει να βυζαίνει για την ευχαρίστηση. Αν το κάνετε απότομα, υπάρχει κίνδυνος να κάνετε ζημιά στη θηλή και να αποκτήσετε ραγάδες, πράγμα εξίσου επώδυνο. Για να το αποφύγετε, χαϊδέψτε το στοματάκι του στην άκρη, εκείνο θα το ανοίξει από συνήθεια κι έτσι θα μπορέσετε να τραβήξετε το στήθος σας χωρίς πρόβλημα.

το ακουμπήσετε στον διπλωμένο βραχίονά σας. Ξαπλώστε το μωρό δίπλα σας, με το πρόσωπο στραμμένο προς το στήθος σας και την κοιλίτσα του πάνω στη δική σας.

③ Καθισμένη στον καναπέ

Καθίστε αναπαυτικά στον καναπέ, με την πλάτη στηριγμένη σε μαξιλάρια ή προσκέφαλα. (Υπάρχουν μαξιλάρια θηλασμού από μαλακό υλικό που μπαίνουν γύρω απ' τη μέση σαν σωσίβιο και είναι ιδιαίτερα βολικά).

Θα πρέπει να φέρνετε το στήθος προς τα μπρος χωρίς προσπάθεια. Πάρτε αγκαλιά το μωρό, προσέχοντας ώστε το αυτί, ο ώμος και ο γλουτός του να είναι στην ίδια ευθεία.

④ Σωστός θηλασμός

Όποια στάση κι αν πάρετε, φροντίστε το βρέφος να είναι σε καλή θέση και να μη γυρίζει το κεφάλι για να θηλάσει. Βάλτε τότε στο στόμα του όλη τη θηλή και το μεγαλύτερο μέρος της θηλαίας άλω. Βεβαιωθείτε ότι τα χείλη του είναι ανασηκωμένα προς το εξωτερικό του στήθους. Μπορείτε να δείτε τον κρόταφό του να κουνιέται καθώς βυζαίνει, κι όταν καταπίνει, μπορείτε να νιώσετε τις κινήσεις βάζοντας το δάχτυλό σας πίσω από το αυτί του.



Εξαγωγή μητρικού γάλακτος

Αν θέλετε να έχετε λίγο ελεύθερο χρόνο ή να κοιμηθείτε περισσότερες ώρες τη νύχτα... μπορείτε να συλλέξετε το γάλα σας πιο πριν και να το αποθηκεύσετε. Όποιο τύπο θήλαστρου κι αν διαλέξετε, ηλεκτρικό ή χειροκίνητο, βεβαιωθείτε πρώτα ότι υπάρχει γαλακτόρροια.

① Ηλεκτρικό θήλαστρο

Αν θέλετε να βγάζετε το γάλα σας τακτικά, επιλέξτε αυτό το μοντέλο διότι είναι πιο αποδοτικό, αν και βαρύ και ακριβό. Μπορείτε να το νοικιάσετε με τη βδομάδα. Ακολουθήστε τον τρόπο χρήσης που αναγράφεται πάνω στη συσκευή για να συνδέσετε το μπιμπερό με την αντλία, και μετά βάλτε το στην πρίζα.

② Πώς να χρησιμοποιήσετε το θήλαστρο

Πλύντε τα χέρια σας. Καθίστε αναπαυτικά και τοποθετήστε τη χοάνη στη θηλή σας προσέχοντας να μπει όλη μέσα. Βάλτε σε χαμηλή λειτουργία το διακόπτη. Κατόπιν αυξήστε σταδιακά την ένταση. Η εξαγωγή του γάλακτος δεν πρέπει να είναι επώδυνη.

③ και ④ Χειροκίνητο θήλαστρο

Η χειροκίνητη συσκευή για την εξαγωγή του γάλακτος είναι ελαφριά και εύχρηστη. Πριν από κάθε χρήση να πλένετε καλά τα χέρια σας.

Πώς να διατηρήσετε το μητρικό γάλα

Καλύτερα να συλλέγετε το γάλα το πρωί επειδή η παραγωγή είναι μεγαλύτερη. Το μητρικό γάλα διατηρείται δέκα ώρες περίπου σε θερμοκρασία δωματίου (από 19 έως 22° C, οχτώ ημέρες εντός ψυγείου (από 0 έως 4° C) και έξι μήνες στον καταψύκτη (-19° C). Για να αποθηκεύσετε το γάλα, χρησιμοποιήστε πλαστικά δοχεία ή ειδικά μπουκάλια που διατίθενται στα φαρμακεία. Έπειτα από κάθε χρήση, καθαρίστε προσεκτικά τα σκεύη, αλλά δεν είναι απαραίτητο να τα αποστειρώσετε.

⑤ Τοποθετήστε το θήλαστρο

Καθίστε άνετα και μετά τοποθετήστε τη χοάνη στη θηλή σας έτσι ώστε να εφαρμόσει καλά. Κινήστε την αντλία, και το γάλα θα πρέπει να τρέξει μέσα στο μπιμπερό.



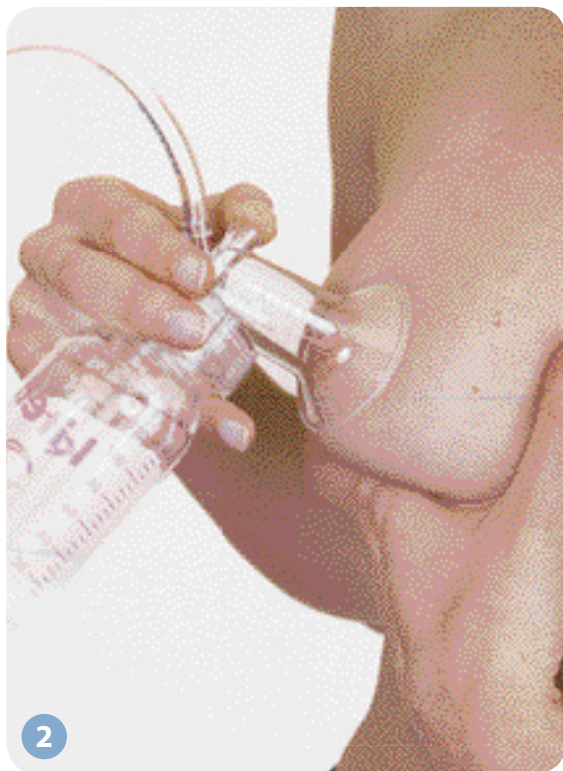
1



3



4



2



5

Πώς να ετοιμάσετε το μπιμπερό

Υπάρχουν διάφοροι τύποι γάλακτος, αλλά το γάλα πρώτης βρεφικής ηλικίας καλύπτει τις ανάγκες του μωρού μέχρι τον τέταρτο ως πέμπτο μήνα. Χρησιμοποιήστε νερό εμφιαλωμένο, μεταλλικό ή πηγής, ή νερό από τη βρύση αφού πρώτα το βράσετε.



① Ρίξτε το νερό

Ρίξτε την απαραίτητη ποσότητα νερού, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού. Βεβαιωθείτε ότι φτάνει στο επίπεδο της επιθυμητής διαβάθμισης.

② Μετρήστε το γάλα σκόνη

Προσθέστε την προβλεπόμενη ποσότητα γάλακτος, μετρώντας μια μεζούρα σκόνη κοφτή και όχι γεμάτη για κάθε 30 ml νερό. Χρησιμοποιήστε το χείλος του κουτιού για να αφαιρέσετε αυτή που περισσεύει.

③ Ρίξτε το γάλα σκόνη

Κάντε το με μια κοφτή κίνηση, όσο πιο κοντά γίνεται στο στόμιο, για να μην πέσει έξω.

④ Κλείστε το μπιμπερό

Τοποθετήστε τη θηλή και το δακτύλιο, προσέχοντας να μην τον σφίξετε πολύ. Προσθέστε το καπάκι.

⑤ Ανακινήστε

Ανακινήστε καλά για να αναμειχθούν το νερό και το γάλα. Στριφογυρίστε το μπιμπερό ανάμεσα στα χέρια σας, αλλά μην το κουνάτε πάνω-κάτω για να μη σβωλιάσει το γάλα.

⑥ Ελέγξτε τη θερμοκρασία

Αν έχετε ζεστάνει το μπιμπερό, ρίξτε λίγο γάλα στο εσωτερικό του καρπού για να ελέγξετε τη θερμοκρασία.



Επιδιώξτε τη συμμετοχή του πατέρα

Μη διστάσετε να ζητήσετε από το σύντροφό σας να δώσει στο μωρό το μπιμπερό. Έτσι, θα πάρετε μια μικρή ανάσα. Είναι όμως και για εκείνον ένας τρόπος να ασχοληθεί με το μωρό του, έστω κι αν δεν τα καταφέρνει καλά στην αρχή.



Πώς να χρησιμοποιήσετε το μπιμπερό

Γρήγορα θα μάθετε τις κινήσεις και θα βρείτε τη θέση που σας βολεύει καλύτερα για να ταΐσετε με το μπιμπερό το μωρό σας. Το βασικότερο είναι να νιώθετε και οι δυο άνετα, πόσο μάλλον αφού τον πρώτο μήνα το μωρό σας θα τρώει γύρω στα έξι γεύματα την ημέρα.

① Η σωστή θέση

Καθίστε άνετα σε μια πολυθρόνα, σε έναν καναπέ ή σε ένα κρεβάτι και ηρεμήστε. Πάρτε το μωρό στα γόνατά σας και κρατήστε το σε ημικαθιστή θέση, ούτε ξαπλωμένο, ούτε όρθιο, με το κεφάλι να ακουμπάει στο βραχίονά σας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα μαξιλάρι για να στηρίξετε το χέρι σας. Φροντίστε να αλλάζετε χέρι για να μην παθαίνετε κράμπες.



② Πώς να του δώσετε το μπιμπερό

Γείρετε το μπιμπερό και δείξτε το στο μωρό. Αν δεν ανοίξει το στόμα αυθόρμητα, χαϊδέψτε του τα χείλη με την άκρη της θηλής. Φροντίστε ώστε η θηλή να είναι πάντα γεμάτη γάλα για να μην καταπίνει το μωρό αέρα. Προσέξτε επίσης η μύτη του παιδιού σας να είναι ελεύθερη για να αναπνέει με άνεση. Όταν το μωρό θηλάζει, θα παρατηρήσετε φυσαλίδες μέσα στο μπιμπερό· αν σταματήσει, βοηθήστε το να ρευτεί (δείτε παρακάτω). Αν θηλάζει αλλά το γάλα δεν κυλάει, ξεβιδώστε λίγο το καπάκι για να μπει αέρας. Αν το μωρό τρώει πολύ γρήγορα, αλλάξτε θηλή και κάντε μια μικρή παύση.

③ και ④ Ο θηλασμός των διδύμων

Με τα δίδυμα χρειάζεται μεγαλύτερη οργάνωση. Οι γιατροί συμβουλεύουν να τρώνε σε τακτικές ώρες και ταυτόχρονα, ώστε να παίρνει μια ανάσα η μητέρα. Όμως αυτό δεν είναι πάντα πολύ πρακτικό κι ακόμα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ο φυσικός ρυθμός των βρεφών.

Πόση ποσότητα;

Όταν βγαίνει από το μαιευτήριο, ένα βρέφος πίνει συνήθως έξι με επτά μπιμπερό των 60 ml την ημέρα, εκ των οποίων ένα τη νύχτα. Κατόπιν η ποσότητα ανεβαίνει στα 90 ml και φτάνει τα 120 ml στο τέλος του πρώτου μήνα. Αυτές οι δόσεις είναι ενδεικτικές και εξαρτώνται από την όρεξη του μωρού και το ρυθμό ανάπτυξής του. Σημειωτέον, μην πιέζετε το μωρό σας να τελειώσει το μπιμπερό αν δε θέλει άλλο.



Ωρα για ρέψιμο

Το βρέφος που πίνει γάλα με μπιμπερό καταπίνει αέρα όταν θηλάζει. Το ρέψιμο το βοηθάει να βγάλει αυτό τον αέρα. Μπορείτε να το κάνετε να ρευτεί όταν τελειώσει το μπιμπερό του ή ενδιάμεσα, αν πίνει πολύ γρήγορα ή αν φαίνεται ανήσυχο, δηλαδή αν στριφογυρίζει ή κάνει μορφασμούς.

① Πάνω στον ώμο σας

Αυτή είναι η πιο διαδεδομένη στάση. Για προληπτικούς λόγους, βάλτε μια πετσέτα ή ένα πανάκι πάνω στον ώμο σας, διότι το ρέψιμο συνοδεύεται καμιά φορά από εμετό. Κρατήστε το μωρό όρθιο με το κεφαλάκι του πάνω στον ώμο σας. Χτυπήστε ή τρίψτε απαλά την πλάτη του. Αν δε ρευτεί, κάντε μερικές βόλτες με το μωρό αγκαλιά, και το ρέψιμο δε θ' αργήσει να έρθει...

② Καθιστό

Βάλτε το μωρό απέναντί σας σε καθιστή θέση. Κρατήστε το κεφαλάκι του με το ένα χέρι και με το άλλο χτυπήστε το χαμηλά στην πλάτη. Αν το μωρό στέκεται μόνο του, μπορείτε να το καθίσετε στο πλάι με τα πόδια προς τα έξω.

Μπορώ να ετοιμάσω το γάλα από πριν;

Όχι, διότι το γάλα μπορεί να γίνει εστία μικροβίων και να προκαλέσει γαστρεντερίτιδα. Μπορείτε ωστόσο να ετοιμάσετε ένα μπουκάλι με ζεστό νερό, να το βάλετε σε ένα θερμός για μπιμπερό και να προσθέσετε το γάλα σκόνη λίγο πριν το δώσετε στο βρέφος. Αν το μωρό σας δεν τελειώσει το μπιμπερό του, πετάξτε το υπόλοιπο.

Αν το μωρό βγάλει γουλιές;

Αυτή η μικρή διαταραχή είναι συνηθισμένη και συμβαίνει κυρίως όταν το βρέφος ρεύεται μετά το τάισμα. Δεν πρέπει λοιπόν ν' ανησυχείτε. Αν το μωρό βγάλει λίγο γάλα και δεν κλαίει, αυτό σημαίνει ότι έχει φάει πολύ και λαίμαργα. Προσπαθήστε να μειώσετε τη ροή του γάλακτος ή κάντε μια ενδιάμεση παύση. Αν το μωρό σας κάνει εμετό συστηματικά και σε μεγάλες ποσότητες, αν κλαίει, αν στριφογυρίζει ή αν το κάνει αρκετή ώρα μετά το γεύμα, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, διότι μπορεί να πρόκειται για παλινδρόμηση επειδή δε λειτουργούν καλά οι μύες που ελέγχουν το πέρασμα ανάμεσα στον οισοφάγο και στο στομάχι. Συνήθως σταματάει κατά το τέλος του πρώτου έτους.

Αν το παιδί σας δυσκολεύεται να φάει και κάνει εύκολα εμετό, αυτό μπορεί να οφείλεται σε στοματίτιδα που εμφανίζεται στο στόμα με τη μορφή άφθας. Στην περίπτωση αυτή συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

③ Ξαπλωμένο

Γυρίστε το μωρό σας μπρούμυτα, ξαπλωμένο πάνω στα πόδια σας. Φροντίστε να έχετε το κεφάλι του ανασηκωμένο σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα για να μην κάνει εμετό. Κρατήστε το κεφαλάκι με το ένα χέρι και με το άλλο τρίψτε την πλάτη του.



Πώς να καθαρίσετε το μπιμπερό...

Είναι απαραίτητο να δίνετε μεγάλη σημασία στην υγιεινή, κυρίως τους έξι πρώτους μήνες. Αποκτήστε λοιπόν τη συνήθεια να καθαρίζετε προσεκτικά το μπιμπερό καθώς και τη θηλή έπειτα από κάθε χρήση, είτε τα αποστειρώνετε είτε όχι.



① Το μπιμπερό

Αδειάστε το μπιμπερό αν το βρέφος δεν το έχει τελειώσει όλο και ξεπλύνετε το καλά. Κατόπιν πλύνετε το με ζεστό νερό και υγρό πιάτων χρησιμοποιώντας την ειδική βούρτσα για να αφαιρέσετε κάθε ίχνος γάλακτος. (Συμβουλή: μη βάζετε τη βούρτσα σε ένα μπιμπερό γεμάτο νερό γιατί θα πιτσιλιστείτε.) Ύστερα ξεπλύνετε το με μεγάλη προσοχή και αφήστε το να στεγνώσει. Μπορείτε να το βάλετε επίσης στο πλυντήριο των πιάτων, όπως και τα εξαρτήματα. Καλό είναι να τα ξεβγάλετε κατόπιν με νερό για να αφαιρέσετε κάθε ίχνος απορρυπαντικού.

② Η θηλή

Βγάλτε τη θηλή από το δακτύλιο. Με ένα μικρό βουρτσάκι γι' αυτή ειδικά τη χρήση, καθαρίστε με προσοχή τη θηλή, το δακτύλιο και το καπάκι όπως ακριβώς κάνατε με το μπιμπερό.



Σεβαστείτε μερικούς κανόνες υγιεινής:

- Να πλένετε τα χέρια σας συστηματικά προτού πιάσετε το μπιμπερό και τα εξαρτήματά του, ακόμα και για να τα καθαρίσετε!
- Προτού ακουμπήσετε τα διάφορα εξαρτήματα, θυμηθείτε να καθαρίσετε επίσης τον πάγκο εργασίας σας.
- Για να σκουπίσετε, χρησιμοποιήστε καλύτερα πετσέτες μιας χρήσης παρά υφασμάτινες πετσέτες κουζίνας.
- Βεβαιωθείτε ότι το μπιμπερό είναι στεγνό προτού το ετοιμάσετε.

...και πώς να το αποστειρώσετε

Οι απόψεις για το αν πρέπει να αποστειρώνονται ή όχι τα μπιμπερό για ένα νεογέννητο διίστανται. Αν έτσι νιώθετε μεγαλύτερη ασφάλεια, κάντε το. Όμως η αποστείρωση δε σας απαλλάσσει από το πλύσιμο του μπιμπερό ούτε από τις προφυλάξεις της υγιεινής που περιγράψαμε προηγουμένως.

① Η θερμή αποστείρωση (μικροκυμάτων και ατμού)

Όποιος κι αν είναι ο τρόπος αποστείρωσης, πρέπει πρώτα να καθαρίσετε, να ξεπλύνετε και να στραγγίξετε τα μπιμπερό, τις θηλές, τους δακτυλίους και τα καπάκια. Βεβαιωθείτε ότι δεν έχει μείνει κανένα ίχνος γάλακτος. Κατόπιν τοποθετήστε τα στον αποστειρωτή ανακατεμένα ή στις ειδικές θέσεις τους. Τα μπιμπερό είναι συνήθως αναποδογυρισμένα και βυθισμένα στο νερό. Κλείστε τον αποστειρωτή

με το καπάκι του, βάλτε τον μέσα στο φούρνο μικροκυμάτων και ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή για την ένταση και τη διάρκεια. Η αποστείρωση διαρκεί συνήθως γύρω στα δέκα λεπτά. Είναι ένας ταχύς, πρακτικός τρόπος, αλλά πρέπει να υπάρχει φούρνος μικροκυμάτων! Αν χρησιμοποιείτε ηλεκτρικό αποστειρωτή, η αποστείρωση πραγματοποιείται επίσης μέσα σε δέκα λεπτά περίπου. Μπορείτε επίσης να βάλετε τα μπιμπερό και τα εξαρτήματά τους σε βραστό νερό, αφήνοντάς τα αντίστοιχα 30 και 15 δευτερόλεπτα. Είναι το λιγότερο δαπανηρό σύστημα, αλλά όχι και τόσο πρακτικό!

Η ψυχρή αποστείρωση (κρύου νερού)

Προσθέστε μια ταμπλέτα ή το αποστειρωτικό υγρό μέσα στο δοχείο που περιέχει τα μπιμπερό και τα εξαρτήματα καλυμμένα με νερό. Βεβαιωθείτε ότι είναι όλα βουτηγμένα μες στο νερό και ότι δεν είναι το ένα πάνω στο άλλο. Αφήστε το να ενεργήσει γύρω στα τριάντα λεπτά (δείτε τον ενδεδειγμένο χρόνο στη σημείωση του κατασκευαστή). Είναι ένας γρήγορος και οικονομικός τρόπος. Όμως μπορεί να αφήσει μια ελαφριά μυρωδιά χλωρίου.



1

Μέχρι ποια ηλικία πρέπει να αποστειρώνω τα μπιμπερό;

Οι ειδικοί συμβουλεύουν να αποστειρώνετε τα μπιμπερό μέχρι την ηλικία των τριών μηνών, πέντε το ανώτερο. Η αποστείρωση δεν είναι απαραίτητη. Άλλωστε είναι μια πρακτική που εγκαταλείπεται συχνά με τον ερχομό του δεύτερου παιδιού.

Οι πρώτες μέρες ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ

Ένα πρακτικό βιβλίο, απαραίτητο βοήθημα για τη νέα μαμά που γυρίζει στο σπίτι από το μαιευτήριο.



- 200 φωτογραφίες που δείχνουν βήμα βήμα και με κάθε λεπτομέρεια όλες τις κινήσεις που πρέπει να κάνετε για να φροντίσετε σωστά το μωράκι σας.
- Ένα βιβλίο όπου μπορείτε εύκολα να ανατρέχετε, με πολλές πρακτικές συμβουλές για τη διατροφή, την περιποίηση, το αλλαγμα, τα ρούχα, τον ύπνο, την υγιεινή, την ευεξία, τις εξόδους.
- Ένας αξιόπιστος οδηγός από τη LAROUSSE που θα καθησυχάσει τη νέα μητέρα και θα τη βοηθήσει να υποδεχθεί με ηρεμία το νέο μέλος της οικογένειας.



978-960-453-495-1



9 789604 534951 >



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

ΜΑΥΡΟΜΙΧΑΛΗ 1, 106 79 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210 28 04 800, FAX: 210 28 19 550

www.psichogios.gr ✉ e-mail: info@psychogios.gr