



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. Γονότερστον

MD, FRCP, FRCPCH, DRCOG, DCH



Ἡ ΒΙΒΛΟΣ
της ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
του ΜΩΡΟΥ

Η ΒΙΒΛΟΣ *της* ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ *τον* ΜΩΡΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Δρ Α. Τζ. Ρ. Γονότερστον

MD, FRCP, FRCPCH, DRCOG, DCH



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: YOUR BABY-CARE BIBLE
Από τις Εκδόσεις Carroll & Brown, Λονδίνο 2009

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Η Βίβλος της Φροντίδας του Μωρού**
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ελένη Δασκαλάκη

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ:
Αλέξανδρος Καλογερόπουλος DFFP, MRCOG, Μαιευτήρας
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ:
Ευδοξία Μπινοπούλου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Carroll & Brown Ltd, 2009
Translated from the book originally produced
by Carroll & Brown Limited, 20 Lonsdale Road,
Queen's Park, London NW6 6RD.
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2010

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2010, 3.000 αντίτυπα

ISBN 978-960-453-657-3

Τυπώθηκε στην Κίνα.

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 οποιοδήποτε 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.

Σημείωση

Αυτό το βιβλίο δεν προτίθεται να υποκαταστήσει την προσωπική ιατρική συμβουλή. Ο αναγνώστης θα πρέπει να συμβουλευτεί το γιατρό για κάθε θέμα που σχετίζεται με την υγεία και ιδιαίτερα όταν υπάρχουν συμπτώματα που μπορεί να απαιτούν διάγνωση ή ιατρική προσοχή. Παρότι θεωρούμε πως οι συμβουλές και οι πληροφορίες είναι ακριβείς και ίσχυαν τη στιγμή της εκτύπωσης αυτού του βιβλίου, ούτε ο συγγραφέας ούτε ο εκδότης αποδέχονται νομικές ευθύνες ή υπαιτιότητα για τυχόν λάθη ή παραλείψεις.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	8
1 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ	9
Ετοιμάζοντας το σπίτι σας	10
Σημαντικές αποφάσεις	16
Επιλέγοντας όνομα	22

2 Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ	23
Πρώτες αντιδράσεις	24
Η εμφάνιση του νεογέννητου	25
Τι μπορεί να κάνει το νεογέννητο μωρό σας	28
Ο συναισθηματικός δεσμός	31

Διπλωμένες σελίδες	
Η βασική φροντίδα του νεογέννητου	32
Πρώτες βοήθειες	41

Κράτημα και χειρισμοί	44
Αλλαγμα	47
Η φροντίδα του ομφάλιου λώρου	52
Η φροντίδα της περιτομής	53
Πλύσιμο και μπάνιο	54
Η φροντίδα των μαλλιών και των νυχιών	56
Ντύσιμο	57
Επισκέπτες και βόλτες	59
Συνηθισμένες ανησυχίες των γονιών	61

3 ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ	67
Τα βασικά του ταΐσματος	68
Φυσικό τάισμα	72
Θηλάζοντας δίδυμα	76
Ξεπερνώντας τις δυσκολίες	77
Βοήθεια για τη διατροφή	80
Τάισμα με το μπιμπερό	81

4 Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΠΡΟΩΡΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ	87
Στο νοσοκομείο	88
Στο σπίτι	94
Διατροφή	98

Προβλήματα υγείας	100
Σωματική ανάπτυξη	102
Ζητήματα ανατροφής	103

5 ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΜΗΝΑ ΜΕ ΤΟ ΜΗΝΑ	105
-------------------------------	-----

6 ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΓΟΝΕΪΚΟΥ ΡΟΛΟΥ	135
Πώς είναι να είσαι γονιός	136
Η επίδραση της προσωπικότητας	138
Θέματα μεταξύ των συντρόφων	140
Κάνοντας τη θεωρία πράξη	142
Ανατροφή διδύμων	147
Ακούγοντας τους άλλους	149
Γονείς για δεύτερη φορά	151

7 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ	153
Ύπνος και συνήθειες	154
Ύπνος με ασφάλεια	156
Ωρα για ύπνο	159
Δίδυμα	163
Προβλήματα ύπνου	164

8 ΚΛΑΜΑ ΚΑΙ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ	169
Έντονο κλάμα	170
Ανταπόκριση στο κλάμα	173
Κολικοί	177

9 Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ	
ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ	183
Περιμένοντας τις αλλαγές	184
Χτίζοντας τη σχέση σας	186
Η καθαριότητα του μωρού	190
Φροντίδα δέρματος, μαλλιών και νυχιών	194
Φροντίδα των δοντιών	198
Γεύματα	205
Ρούχα και ντύσιμο	207
Ύπνος	211

Οι έξοδοι	213
Εκπαίδευση για την τουαλέτα	219

10 ΤΑΪΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ	
ΜΩΡΟ ΣΑΣ	223
Έτοιμο για απογαλακτισμό	224
Ξεκινώντας τις στερεές τροφές	225
Εμπλουτίζοντας το διαιτολόγιο	230
Τρώγοντας με την οικογένεια	238
Ενός έτους	240
Δύο ετών και μεγαλύτερο	244
Συνταγές	
Πρώτα φαγητά	250
Πρωινό	252
Γεύμα	254
Δείπνο	259
Γλυκά	266

11 Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ	
ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ	269
Δημιουργώντας μια τρυφερή σχέση	270
Πώς αναπτύσσεται το μωρό σας	272
Παίζοντας με το μωρό σας	281
Πειθαρχία	289
Ενθαρρύνοντας την ανεξαρτησία και την κοινωνικότητα	301

12 ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	
ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ	305
Προτεραιότητες των γονιών	306
Ασφάλεια	308
Ασφαλές σπίτι για το μωρό σας	311
Ασφάλεια έξω απ' το σπίτι	320
Προληπτικές εξετάσεις	324
Ανησυχίες για την ανάπτυξη του μωρού σας	331
Φροντίδα της υγείας του μωρού σας	336
Όταν το μωρό σας δεν είναι καλά	339
Παιδικές ασθένειες	344

13 Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ	
ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ	361
Ειδικές προκλήσεις	362
Τραυματισμοί απ' τον τοκετό	368
Μικρά προβλήματα κατά τον τοκετό	360
Συγγενείς ανωμαλίες	371
Ανίατες ασθένειες	374
Πίνακες ανάπτυξης	380
Ευρετήριο	384
Χρήσιμες διευθύνσεις	390
Ευχαριστίες –	
Σύντομο βιογραφικό συγγραφέα	391

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

A. J. R. Waterston MD, FRCP, FRCPCH, DRCOG, DCH

Καθηγητής παιδιατρικής και επίκουρος καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Νιούκασλ.

Penny Preston MD, ChB, MRCP

Πρώην παθολόγος με ειδίκευση στην παιδιατρική και την ανάπτυξη του παιδιού· τώρα ασχολείται αποκλειστικά με τη συγγραφή σε αυτούς τους τομείς.

H. A. Raucher, MD

Παιδίατρος και μέλος της Associate Clinical Professor of Paediatrics στην Ιατρική Σχολή του Νοσοκομείου Όρος Σινά.

Clare Meynell, RM

Μέλος στο διοικητικό συμβούλιο των πιστοποιημένων συμβούλων θηλασμού.

Alison Blenkinsop, RM DipHE IBCLC

Υπεύθυνη Τύπου Συμβούλων Θηλασμού της Μ. Βρετανίας.

June Thompson, RGN, RM, RHV

Επισκέπτρια υγείας και αρθρογράφος θεμάτων υγείας.

Nicola Graimes

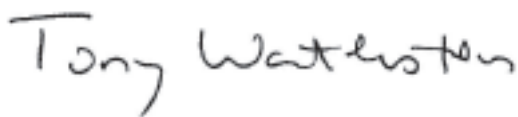
Διατροφολόγος και συγγραφέας βιβλίων υγιεινής διατροφής για παιδιά.

Εισαγωγή

Η ανατροφή ενός υγιούς μωρού και ενός μικρού νηπίου απαιτεί ικανότητες και πληροφόρηση, που οι γονείς πρέπει να βρίσκουν γρήγορα και εύκολα. Στο πλαίσιο της φροντίδας του νεογνού, οι γονείς έχουν το καθήκον να το ταΐζουν, να το κρατούν καθαρό και ικανοποιημένο, μακριά από κινδύνους και ασθένειες. Αυτές είναι ήδη τεράστιες ευθύνες, που μπορεί να γίνουν ακόμη μεγαλύτερες αν έχετε δίδυμα, αν το μωρό σας είναι πρόωρο ή έχει γεννηθεί με ειδικές ανάγκες. Καθώς ο διαθέσιμος χρόνος των γονέων είναι λίγος, είναι σημαντικό να βρίσκουν εύκολα αυτά που χρειάζεται να γνωρίζουν και να μπορούν να ακολουθήσουν με ακρίβεια και αποτελεσματικότητα τις συμβουλές: σε κάποιες περιπτώσεις αυτό μπορεί να κάνει τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου.

Παρότι θα έχετε την υποστήριξη του παιδιάρου σας, ως γονιός εσείς είστε στην πρώτη γραμμή για την καθημερινή φροντίδα του μωρού και του νηπίου σας, και εσείς θα αναγνωρίσετε πρώτοι αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα που χρειάζεται την παρέμβαση γιατρού. Έτσι, η φροντίδα του μωρού μπορεί να σας προκαλεί πολύ άγχος, καθώς οι περισσότεροι νέοι γονείς δεν έχουν πείρα και τα μωρά δεν καθυστερούν καθόλου όταν θέλουν να τραβήξουν την προσοχή μας. Επιπλέον, υπάρχουν πολλά θέματα στη φροντίδα των μωρών –από τη διατροφή ως τα εμβόλιά τους– που είναι σημαντικά για την καλή τους διαβίωση και πρέπει να τα μάθετε ή να τα ρυθμίσετε σε συγκεκριμένες φάσεις.

Κανένας γονιός, γιατρός ή ακόμη και παιδίατρος δε διαθέτει τον πλούτο των γνώσεων που συγκεντρώνει η σημερινή παιδιατρική και κανένα βιβλίο δεν προσφέρει αρκετά μεγάλη ποικιλία πληροφοριών. Το βιβλίο αυτό, ωστόσο, καθώς δημιουργήθηκε από μια ομάδα ειδικών στην παιδιατρική, θα αποδειχτεί ένας ανεκτίμητος σύντροφος στην ανατροφή του μωρού και του παιδιού σας. Με τη συνεισφορά διάφορων ειδικών, από συμβούλους θηλασμού και διατροφολόγους μέχρι ειδικούς στη συμπεριφορά και κορυφαίους παιδίατρους, *Η Βίβλος της φροντίδας του μωρού* θα σας προσφέρει τις πιο ενημερωμένες και εύληπτες πληροφορίες για όλα τα θέματα της φροντίδας του παιδιού, από τη βρεφική μέχρι τη νηπιακή ηλικία. Ειδικές σελίδες που ξεδιπλώνουν θα σας βοηθήσουν να μάθετε γρήγορα τα βασικά για τη φροντίδα ενός νεογέννητου και τις κινήσεις επείγουσας ανάγκης, αναλυτικά κεφάλαια θα σας εξηγήσουν πώς να είστε σίγουροι πως το μωρό σας τρώει και κοιμάται καλά και με ασφάλεια, και πώς να αποκωδικοποιείτε και να ανταποκρίνεστε στο κλάμα του. Υπάρχουν επίσης πολλά και εμπεριστατωμένα θέματα για τη φροντίδα της ασφάλειας και της υγείας του μωρού σας, τι να περιμένετε αν έχετε αποκτήσει δίδυμα, αν το μωρό σας είναι πρόωρο ή έχει ειδικές ανάγκες. Ένας οδηγός μήνα προς μήνα θα σας δώσει μια γενική εικόνα για το τι να περιμένετε καθώς το νεογέννητό σας γίνεται μωρό και μετά νήπιο, ενώ ένα ολόκληρο κεφάλαιο αναφέρεται σε θέματα σωματικής και ψυχικής ανάπτυξης και στο πώς εσείς θα συμβάλετε σε αυτά. Τέλος, προσφέρονται συγκεκριμένες συμβουλές στις νέες μαμάδες και τους νέους μπαμπάδες – συμβουλές για το πώς να προετοιμαστείτε για την άφιξη του μωρού σας και πώς να χειριστείτε όλα τα θέματα της ανατροφής.



Δρ Α. Τζ. Ρ. Γουότερστον
MD, FRCP, FRCPC, DRCOG, DCH

A pregnant woman with dark hair is sitting on a light-colored sofa. She is wearing a light blue ribbed tank top and is holding a pink baby onesie with both hands. She is looking down at the onesie with a gentle smile. The background is a bright, out-of-focus room with a white railing.

1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ

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 νωρίτερα, 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 δίδυμων 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 καλαθούνα στην αρχή, θα χρειαστείτε δύο, όπως θα χρειαστείτε και πολλά άλλα πράγματα διπλά: δύο καθίσματα αυτοκινήτου, 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 περισσότερα ρουχαλάκια και εσώρουχα. Επιπλέον, αν γνω-

ρίζετε 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 μω-



ρό 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 βάζετε 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 κάθεται 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 βγάζετε γάλα, αλλά συνήθως βολεύει να τα έχετε δίπλα στην κουνιστή καρέκλα. Τακτοποιήστε όπως σας βολεύει το θήλαστρο, 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 μωρουδιακά

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

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

Λοιπόν, πόσες σαλιάρες να αγοράσετε; Σκεφτείτε το ως μαθηματικό πρόβλημα. Θα πλένετε κάθε δυο μέρες και θα του βάζετε καινούργια αλλήλαξιά μόνο όταν θα είναι αρκετά ηερωμένη. Πολλοι αλλήλασιάζουν τον μέσο όρο του αριθμού των ρούχων και των εσωρούχων που θα χρησιμοποιείτε καθημερινά (2) με τις μέρες μεταξύ των πλυντηρίων (2) με το βαθμό της καθαριότητας που σας ενδιαφέρει (1) ή $2 \times 2 \times 1 = 4$. Προσθέστε 2 (αλλήλαξιά για μια επιπλέον μέρα) και θα χρειαστείτε 6. Για τα ρουχαλάκια για έξω, μην αγοράσετε πάνω από τον συνιστώμενο αριθμό, ανεξάρτητα απ' το πόσο συχνά θα πλένετε.

ΡΟΥΧΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Πάνες τουλάχιστον 8-12
Μπλουζάκια ή φανελάκια
(με φαρδύ λαιμό μπροστά και πίσω που θα κλείνουν με κόπιτσες ανάμεσα στους μηρούς) 2-3
Καλτσάκια ή καλτσοπάπουτσα 1
Υπνόσακους 1-2
Φορμάκια 2
Κουβερτάκια 2
Σεντόνια για την κούνια 1-2
Σαλιάρες 2
Πετσέτες 1-2
Πετσέτα με κουκούλα 1

ΡΟΥΧΑ ΓΙΑ ΕΞΩ

Καπέλα 2
Μπουφάν ή ζακέτες 2
Οδησώμη φόρμα (για το κρύο) 1

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 απαραίτητο 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.

Κάδος για τις πάνες

Οι περισσότεροι γονείς προτιμούν έναν κάδο με καπάκι (για να κρατά μακριά τις μυρωδιές του περιεχομένου του). Οι πλαστικές σακούλες στο εσωτερικό του βγαίνουν και πετιούνται εύκολα. Αν θα πετάτε τακτικά τη σακούλα, ένας μικρός κάδος και οι αντίστοιχες σακούλες θα σας καλύψουν. Μπορείτε να ακουμπήσετε ένα μικρό κάδο επάνω σ' ένα τραπέζι ή ένα σκαμπό, για να μη σκύβετε συνεχώς, ή επιλέξετε έναν κάδο που να ανοίγει με πετάλι. Αν θα αδειάζετε λιγότερο συχνά τον κάδο ή χρησιμοποιείτε υφασμάτινες πάνες, προτιμήστε έναν μεγαλύτερου μεγέθους.

Αλλαξιέρα

Θα αλλάξετε εκατομμύρια πάνες, γι' αυτό αγοράστε μια αλλαξιέρα που θα ταιριάζει στο ύψος σας – δε θα πρέπει να σκύβετε για ν' αλλάξετε το νεογέννητό σας. Η ασφάλεια είναι σημαντικό θέμα: καθώς το παιδί σας θα μεγαλώνει, θα κουνιέται περισσότερο και θα στριφογυρνάει με κίνδυνο να πέσει. Ιδανικά, η αλλαξιέρα θα πρέπει να έχει ψηλά πλάϊνά στις τρεις πλευρές της. Θα ξαπλώνετε το μωρό σας σε ένα μαλακό στρώμα που θα πρέπει να καθαρίζεται εύκολα και θα καλύπτει όλη την επιφάνεια της αλλαξιέρας. Μπορείτε, αν θέλετε, να προτιμήσετε αλλαξιέρα με επιφάνεια που να αφαιρείται και να πλένεται. Θα χρειάζεται ν' αλλάξετε το μωρό σας για τουλάχιστον 18 μήνες, άρα διαλέξτε αλλαξιέρα που θα έχει αρκετό χώρο και για κάποιο παιχνίδι ή βιβλίο που θα του αποσπά την προσοχή.

Μερικές αλλαξιέρες συνδυάζονται με μπανάκι, ή με ράφια, ή με συρτάρια για ρούχα και παιχνίδια, που συνήθως είναι βοηθικά.

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 δίπλα στην πολυθρόνα όπου θα κάθεστε για να το ταιζετε.

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

Τα μόμπιλο θα διασκεδάζουν το μωρό σας αφού μεγαλώσει λίγο και θα μπορείτε να τα στερεώσετε στο πλάι της κούνιας.



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.



Προϊόντα για το μωρό

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

- ♦ Απολυμαντικό χεριών που δε χρειάζεται νερό
 - ♦ Παιδική παρακεταμόλη (Deron και άλλα)
 - ♦ Σπρέι με θαλασσινό νερό για τη μύτη
 - ♦ Ενυδατική κρέμα
 - ♦ Θερμόμετρο (το ψηφιακό πρωκτού είναι το πιο ακριβές)
 - ♦ Κρέμα ή αλοιφή για το αλλεργμα*
 - ♦ Σαπούνι*
 - ♦ Σαμπουάν*
 - ♦ Βαμβάκι σε κομμάτια ή μαντίλια (χωρίς άρωμα και οινόπνευμα)*
 - ♦ Καθαρό οινόπνευμα (προαιρετικά, για την περιποίηση του αφαλού)*
- * Πρωτού τα αγοράσετε διαβάστε το Κεφάλαιο 12.

Αποθηκευτικοί χώροι

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 αλλήλα και φυλαγμένα. Τα ρουχαλάκια του θα μπουν σε συρτάρια ή σε ένα τρόλλεϊ, που είναι πιο εύχρηστο. Χρήσιμα είναι επίσης τα κουτιά που στοιβάζονται το ένα πάνω στο άλλο και τα καλάθια. Θα χρειαστείτε επίσης έναν κάδο απορριμμάτων.

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

Κουνιστή 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 κουνιστές που έχουν και αντίστοιχο σκαμνάκι για τα πόδια. Βεβαιωθείτε πως το ύφασμα πλένεται ή πως έχει πλαστικό κάλυμμα.



Βρεφικός εξοπλισμός

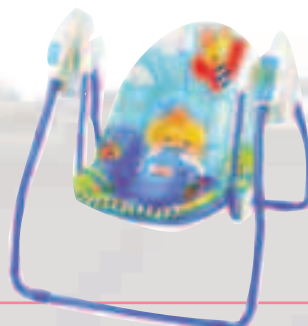
Πέρα απ' τα έπιπλα του βρεφικού δωματίου, υπάρχουν μερικά ακόμη πράγματα που είναι σημαντικά ή βοηθικά για τη φροντίδα του μωρού σας. Και πάλι είναι πολύ σημαντικό να βεβαιωθείτε πως έχουν προδιαγραφές ασφαλείας και καθαρίζονται εύκολα.

Κάθισμα αυτοκινήτου

Για να πάρετε το μωρό από το μαιευτήριο θα χρειαστείτε ένα κάθισμα αυτοκινήτου κατάλληλο για νεογνήντα. Ιδανικά, θα πρέπει να έχει ζώνη 5 σημείων. Το κάθισμα πρέπει να κοιτά προς τα πίσω και η θέση να μην έχει ενεργοποιημένο αερόσακο. Μην αφήσετε την εγκατάσταση του καθίσματος για την τελευταία στιγμή, καθώς η διαδικασία μπορεί να σας παιδέψει και να χρειαστεί ώρα. Θα μάθετε περισσότερα για τα καθίσματα αυτοκινήτου στις σελ. 97 και 321.

Βρεφική κούνια

Η βρεφική κούνια είναι μια θαυμάσια εφεύρεση. Είναι πολύ βοηθική για να ηρεμή 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 λίκνισμα 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 ύψος του καθίσματος που βγαίνει και πλένεται ασφαλίξει καλά στη θέση του και πως το κάθισμα έχει μαλακή επικάλυψη και μπορεί να χαμηλώνει σε ξαπλωτή θέση.



Βρεφικό κάθισμα / ριλιόξ

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



Καλαθούνα

Αυτό το φορητό βρεφικό καλάθι μπορεί να τοποθετηθεί δίπλα στο κρεβάτι σας για να μη σηκώνεστε για τα νυχτερινά ταΐσματα. Είναι επίσης βοηθικό για να μεταφέρετε το μωρό σας αν έχει αποκοιμηθεί έξω απ' το σπίτι. Υπάρχουν καλαθούνες με στηρίγματα και κουκούλα. Το μειονέκτημα αυτών των κρεβατιών είναι το μικρό μέγεθός τους· πολύ γρήγορα το μωρό σας δε θα χωράει πια.





Καρότσια

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 μάρσιπο (σλίινγκ), 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. Απ' την άλλη, τα καρότσια που δε διπλώνουν είναι πολύ βαριά και στρίβουν δύσκολα στους μικρούς χώρους.

Τα συνηθισμένα 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. 364). Για το νεογέννητο πρέπει να βάλλετε το κάθισμα σε εντελώς ξαπλωτή θέση. Τα πιο ακριβά μοντέλα έχουν κουκούλα που διπλώνει, πολλές επιλογές για τη θέση του καθίσματος και ένα ικανοποιητικό καλάθι για τα ψώνια σας στο κάτω μέρος. Σε κάποια προσαρμόζεται το ύψος της λαβής, 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.

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 βογκάει στον ύπνο του. Ακόμη, θα ξυπνά 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 ταΐσετε. 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 μπουκάλη θα χρειαστείτε τον σχετικό εξοπλισμό. Ένα θηλάστρο, ηλεκτρικό ή χειροκίνητο, 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 τοκετός

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 παρενργειών 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 μαϊευτήριο, πέρα απ' το γυναικόλογο 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 μηχανήμα 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, ο γιατρός θα κάνει 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, αντανakλαστικά, 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 επίβλεψη.

Πλήρης σωματική εξέταση

Μέσα στις πρώτες μέρες ο γιατρός θα εξετάσει τη σπονδυλική στήλη, το έντερο και τα δάχτυλα του μωρού, και θα ελέγξει τα ισχία του, αν επιτρέπουν σωστή στάση και βάδιση. Θα το ζυγίσει και θα μετρήσει την περίμετρο του κεφαλιού και το μήκος του.

Εξέταση αίματος απ' τη φτέρνα

Μετά το πρώτο 24ωρο, μια μαία θα πάρει δείγμα αίματος απ' τη φτέρνα του μωρού σας. Έτσι θα ελεγχθεί η λειτουργία του θυρεοειδή και μια σπάνια μεταβολική διαταραχή, η φαιυλικονουρία. Αν υπάρχει οικογε-

νειακό ιστορικό κάποιας ασθένειας, μπορεί να γίνει η αντίστοιχη εξέταση. Δε ζητούν τις ίδιες εξετάσεις όλοι οι γιατροί, γι' αυτό πληροφορηθείτε ποιες ακριβώς θα κάνει το μωρό σας.

Προληπτική θεραπεία

Σε πολλά μαιευτήρια, τα νεογέννητα παίρνουν με ένεση ή σταγόνες βιταμίνη 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 μέλος της οικογένειάς σας είναι φορέας της ηπατίτιδας Β, θα εμβολιάσουν το μωρό σας προτού φύγετε απ' το μαιευτήριο.



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

ένας ακόμη 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 γεννήσει 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 θηλάζετε το νεογέννητό σας. Το μωρό σας μπορεί να έχει αναπνευστικά προβλήματα και να τρώει λιγότερο.

Αν γεννήσετε στο σπίτι με τη βοήθεια μαίας 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.

Σύμφωνα με μελέτες, ένα αγόρι που έχει κάνει περιτομή έχει ελαφρώς μικρότερες πιθανότητες να πάθει μόλυνση του ουροποιητικού σωλήνα. Οι άντρες με περιτομή έχουν μικρότερο κίνδυνο να κολλήσουν τον ιό του AIDS έπειτα από επαφή χωρίς προφυλακτικό με γυναίκα που είναι θετική. Το ίδιο ισχύει και για άλλες σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες, καθώς και για τον καρκίνο της βάλανου. Ένα άλλο 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.

Από την άλλη, υπάρχουν αρκετοί που πιστεύουν πως η περιτομή είναι μια επώδυνη και μη απαραίτητη επέμβαση. 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. Όταν ένα αγόρι γίνει δύο ή τριών ετών, η ακροποσθία θα υποχωρεί φυσιο-

λογικά για να εξασφαλίζεται η σωστή υγιεινή. Η φίμωση δεν είναι τόσο συχνή και θεραπεύεται. Σε σπάνιες περιπτώσεις, μπορεί να προκληθούν μολύνσεις και αιμορραγία.

Η περιτομή έχει κάποια οφέλη και κάποιες επιπλοκές. Πονάει, αλλά δεν υπάρχει πρόβλημα αν χρησιμοποιηθεί αναισθησία. Καθώς τα υπέρ ισορροπούν με τα κατά, η επιλογή είναι δική σας υπόθεση. Αν σας ενδιαφέρει η ευκολία για τη φροντίδα της βάλανου ή η μείωση των ασυνήθιστων μολύνσεων, προχωρήστε στην περιτομή. Αντίστοιχα, αν έχετε θρησκευτικούς λόγους, αν είναι οικογενειακή παράδοση ή αν νιώθετε πως διαφορετικά ο γιος σας θα ξεχωρίζει απ' τους συνομηλίκους του, η περιτομή δείχνει λογική επιλογή. Αν, απ' την άλλη πλευρά, κυριαρχεί στο μυαλό σας η ενόχληση της επέμβασης και η πιθανότητα για τις σπάνιες αλλά σοβαρές επιπλοκές, τότε αποφύγετέ την. Μπορείτε επίσης να το αφήσετε ώστε να το αποφασίσει ο γιος σας σε μεγαλύτερη ηλικία, γύρω στα 15.

Φύλαξη αίματος του ομφάλιου λώρου

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, συκώτι 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 φυλάξετε 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 προλευχαιμικά κύτταρα στο αίμα του λώρου, κάνοντάς τα να νοσήσουν ξανά. Στο Ηνωμένο Βασίλειο οι τράπεζες αίματος είναι δημόσιες, που σημαίνει πως το αίμα των δοτών μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε ασθενή που χρειάζεται μεταμόσχευση. Οι ιδιωτικές τράπεζες, που 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 λίγα 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.

Παιδιάτρος και βοήθεια

Αν και θα δει το μωρό σας ο παιδίατρος στο μαιευτήριο (βλ. σελ. 21) μπορεί να θελήσετε 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.

Μπέιμπι 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 γεύματά 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 και δε νιώθετε τη σιγουριά να φροντίζετε μόνη σας το μωρό σας. Ιδανικά, η γυναίκα θα πρέπει να αναλαμβάνει όλο και λιγότερα όσο περνάει ο καιρός ώστε, όταν αποχωρήσει, να είστε ικανή να αναλάβετε εξ ολοκλήρου τη φροντίδα του μωρού σας.

Ο γιατρός του μωρού σας

Αν ζείτε σε μικρή πόλη και έχετε περιορισμένες επιλογές, είναι πιο εύκολο να διαλέξετε παιδίατρο. Αν όμως έχετε περισσότερες επιλογές, ρωτήστε άλλους γονείς για τις εμπειρίες τους με παιδιάτρους. Ρωτήστε τους τι τους αρέσει στο γιατρό τους, αλλά και τι δεν τους αρέσει. Μάθετε για τις ικανότητές του και τον τρόπο που φέρεται στα παιδιά, αλλά ρωτήστε και για τα ωράριά του, αν θα μπορεί να δει το παιδί σας Σαββατοκύριακο ή αργίες, και αν θα σας αφιερώνει χρόνο για να συζητάτε τις απορίες σας.

Ένας τρόπος να καταλάβετε ορισμένα πράγματα είναι να κάνετε μια επίσκεψη στο ιατρείο του προτού γεννήσετε. Ρωτήστε τα ωράριά του και τις μέρες που δέχεται επισκέψεις, αν συνεργάζεται με κάποιο παιδιατρικό νοσοκομείο, αν θα μπορεί να έρθει στο σπίτι σας όταν το μωρό είναι άρρωστο, ποιος τον αναπληρώνει όταν λείπει – πρόκειται για σημαντικά θέματα. Ζητήστε τη γνώμη του και για άλλα ουσιώδη θέματα για σας, όπως τα εμβόλια και η αντιβίωση – συμφωνείτε; Και αν όχι, θα σεβαστεί τις απόψεις σας; Τέλος, έχει κάποιο βοηθό με τον οποίο θα συζητάτε τις απορίες σας;

Οι ερωτήσεις σας μπορεί να είναι ατελείωτες, υπάρχουν όμως δυο βασικοί στόχοι που πρέπει να επιτύχετε σε αυτή την επίσκεψη. Πρώτον, να ανακαλύψετε τον τρόπο που λειτουργεί το ιατρείο. Δεύτερον, και σημαντικότερο, θα ανακαλύψετε κατά πόσο νιώθετε άνετα με τον παιδίατρο και αν θα θέλατε να φέρνετε το μωρό σας στο ιατρείο του. Το ένστικτό σας θα σας καθοδηγήσει σ' αυτά τα θέματα.

7

Λόγοι για να θηλάσετε το μωρό σας

- 1 Το μητρικό γάλα θεωρείται το πιο θρεπτικό· το βρεφικό γάλα προσπαθεί να είναι όσο πιο κοντά στο μητρικό, αλλά ποτέ δε θα είναι το ίδιο.
- 2 Το μητρικό γάλα περιέχει αντισώματα, κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος και αντιμικροβιακούς παράγοντες που θα βοηθήσουν στην προστασία του μωρού σας από μολύνσεις.
- 3 Ο θηλασμός θα ενισχύσει τη δημιουργία συναισθηματικού δεσμού ανάμεσα σ' εσάς και το μωρό σας.
- 4 Ο θηλασμός είναι πολύ πιο οικονομικός απ' το βρεφικό γάλα και μπορείτε να θηλάσετε το μωρό σας όπου κι αν βρίσκεστε.
- 5 Ο θηλασμός μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες να παρουσιάσει το μωρό σας αλλεργίες ή έκζεμα.
- 6 Πιστεύεται πως ο θηλασμός αυξάνει κατά 2-3 μονάδες τη νοημοσύνη του παιδιού.
- 7 Γενικά τα μωρά που θηλάζουν έχουν μικρότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα.



Ιδιώτης ή δημόσιο

Ανάλογα με το φορέα που σας ασφαρίζει θα έχετε διαφορετικές παροχές απ' τον δημόσιο τομέα. Σε κάθε περίπτωση υπάρχουν υπέρ και κατά, προέχει όμως η υγεία του μωρού σας και η καλή επικοινωνία με τον παιδίατρο. Αν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε το δημόσιο σύστημα υγείας, δε θα χρειαστεί να πληρώνετε για τις επισκέψεις, για τα περισσότερα εμβόλια και τα υπόλοιπα φάρμακα που μπορεί να χρειαστεί το μωρό σας αν αρρωστήσει. Δεν είναι όμως σίγουρο πως θα είναι ο ίδιος γιατρός που θα παρακολουθεί κάθε φορά το μωρό σας. Επίσης πρέπει να μάθετε ποια είναι η αντιμετώπιση του παιδίατρου απέναντι στους γονείς (μπορείτε, για παράδειγμα, να του τηλεφωνήσετε βράδυ ή στις διακοπές, ή σ' αυτή την περίπτωση θα πρέπει να πάτε στο νοσοκομείο;)

Στον ιδιώτη παιδίατρο θα πληρώνετε επισκέψεις, τα εμβόλια και τα φάρμακα, αλλά ίσως θα έχετε μεγαλύτερη άνεση να του τηλεφωνείτε ανεξάρτητα απ' τη μέρα και την ώρα.



ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

ο ιδανικός παιδίατρος

Ο ιδανικός παιδίατρος είναι ευγενικός, έχει γνώσεις για τη φροντίδα του παιδιού, τον βρίσκετε εύκολα και σας αφιερώνει χρόνο. Το ιατρείο του δουλεύει σωστά και έχει φιλικούς και ευγενικούς συνεργάτες. Οι άλλοι γιατροί που τον καλύπτουν όταν λείπει είναι κι αυτοί ευγενικοί και με αντίστοιχες γνώσεις, και θα έχουν πρόσβαση στον ιατρικό φάκελό του παιδιού σας. Θα έχετε χρόνο για να γνωριστείτε στο ιατρείο του και θα αναπτύξει μια προσωπική σχέση με το παιδί σας. Επίσης, είναι πολύ προσεκτικός και δείχνει ενδιαφέρον, και σας ενημερώνει με λεπτομέρειες (σας προετοιμάζει απ' την

αρχή για το τι μπορεί ν' αντιμετωπίσετε αργότερα). Δε φοβάται να το παραδεχτεί αν δε γνωρίζει την απάντηση σε μια ερώτησή σας, αλλήλ την πληροφορείται και σας ενημερώνει. Χρησιμοποιεί τα φάρμακα με φειδώ και όποτε χρειάζεται. Βρίσκει χρόνο για να μιλήσετε για θέματα που δεν είναι εντελώς ιατρικά (όπως προβλήματα ύπνου, πείσματα, ζήλια ανάμεσα στα αδέρφια κτλ.), σας απαντά στο τηλέφωνο και σέβεται την άποψή σας όταν διαφωνείτε.

Επιλέγοντας όνομα

Η επιλογή του ονόματος του μωρού σας είναι μια ακόμη σημαντική απόφαση. Υπάρχουν τόσα ονόματα να σκεφτείτε! Θα βρείτε βιβλία γεμάτα με λίστες ονομάτων, που εξηγούν την προέλευση αλλιά και τη σημασία κάθε ονόματος.

Σε πολλές οικογένειες επικρατεί ακόμη το έθιμο να παίρνει το αγόρι το όνομα του παππού του απ' την πλευρά του πατέρα, οπότε, αν συμφωνείτε, δεν έχετε και πολλά να σκεφτείτε.

Μπορεί να είστε αρκετά τυχεροί και να καταλήξετε γρήγορα σε ένα όνομα. Σε άλλες οικογένειες ενδέχεται το όνομα να αποτελεί μεγαλύτερη πρόκληση. Ίσως χρειαστεί να συμβιβαστείτε. Μια άλλη μέθοδος είναι οι λίστες. Κάθε γονιός φτιάχνει μια λίστα με το όνομα που θα ήθελε για το μωρό, ξεκινώντας με τα πιο αγαπημένα του ονόματα. Αν δεν είστε σίγουροι για το φύλο, φτιάχνετε δυο λίστες, μία για αγόρι και μία για κορίτσι. Βγάζετε από τις λίστες σας τα ονόματα που απορρίπτει ο σύντροφός σας. Μετά βρίσκετε τα ονόματα που εμφανίζονται και στις δυο λίστες και επιλέγετε αυτό που βρίσκεται ψηλότερα. Εφόσον είστε κι οι δυο σύμφωνοι σ' αυτό, οι στενοί συγγενείς δεν πρέπει να έχουν γνώμη πάνω στο θέμα, μπορείτε όμως να λάβετε υπόψη τις προτιμήσεις τους. Δίπλα εμφανίζονται διάφορα ονόματα, λιγότερο ή περισσότερα συνηθισμένα.

ΑΓΟΡΙΑ

- 1 Άγγελος
- 2 Αθανάσιος
- 3 Αιμίλιος
- 4 Αλέξανδρος
- 5 Ανδρέας
- 6 Απόστολος
- 7 Αχιλλέας
- 8 Βασίλης
- 9 Γεράσιμος
- 10 Γιάννης
- 11 Γιώργος
- 12 Δημήτρης
- 13 Διονύσης
- 14 Ευθύμιος
- 15 Ηλίας
- 16 Θεμιστοκλής
- 17 Θωμάς
- 18 Ιάκωβος
- 19 Ιανός
- 20 Ιπποκράτης
- 21 Καλλίμαχος
- 22 Κίμωνας
- 23 Κώστας
- 24 Λαέρτης
- 25 Λουκάς
- 26 Μαρίνος
- 27 Μιχαήλ
- 28 Μύρωνας
- 29 Νικηφόρος
- 30 Παναγιώτης
- 31 Πάρης
- 32 Πάτροκλος
- 33 Παύλος
- 34 Περικλής
- 35 Πέτρος
- 36 Σέργιος
- 37 Σταύρος
- 38 Στέργιος
- 39 Σωκράτης
- 40 Χρήστος

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

- 1 Αγγελική
- 2 Αλεξάνδρα
- 3 Αναστασία
- 4 Άννα
- 5 Άρτεμις
- 6 Αφροδίτη
- 7 Βιργινία
- 8 Γαλάτεια
- 9 Δανάη
- 10 Δέσποινα
- 11 Δομνίκη
- 12 Ειρήνη
- 13 Ελένη
- 14 Ελισάβετ
- 15 Ελπίδα
- 16 Εμμανουέλα
- 17 Ευδοξία
- 18 Ζωή
- 19 Ηλέκτρα
- 20 Ηλιάννα
- 21 Θέκλα
- 22 Θέμις
- 23 Θεοδώρα
- 24 Ιόλη
- 25 Ισμήνη
- 26 Ιφιγένεια
- 27 Κασσιανή
- 28 Κατερίνα
- 29 Κωνσταντίνα
- 30 Λήδα
- 31 Μάρθα
- 32 Μαρία
- 33 Μαρκελλία
- 34 Ναυσικά
- 35 Ξένια
- 36 Όλγα
- 37 Ρεγγίνα
- 38 Ρόζα
- 39 Τατιανή
- 40 Χριστίνα

Η ΒΙΒΛΟΣ της ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ του ΜΩΡΟΥ

Για να αναθρέψει κάποιος ένα υγιές μωρό και ένα νήπιο 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, πλούσιος σε φωτογραφίες, σχεδιάστηκε από μια ομάδα ειδικών ώστε να σας παρέχει τις πλέον ενημερωμένες και εύληπτες πληροφορίες που χρειάζεστε για τη φροντίδα του παιδιού σας. Πέρα απ' τα αναλυτικά κεφάλαια που καλύπτουν σε βάθος όλα τα θέματα της ανατροφής του παιδιού, θα βρείτε ειδικές σελίδες που διπλώνουν οι οποίες εξηγούν συνοπτικά τα βασικά για τη φροντίδα ενός νεογέννητου καθώς και τις κινήσεις επείγουσας ανάγκης. Επιπλέον, ένας λεπτομερής οδηγός, μήνα προς μήνα, παρουσιάζει τα στάδια ανάπτυξης του μωρού στα πρώτα τρία χρόνια της ζωής του.



Διαβάστε επίσης:
Η ΒΙΒΛΟΣ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ
ISBN: 978-960-274-867-1



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