



ο πρώτος
χρόνος του
μωρού σας
από μήνα σε μήνα





ο πρώτος
χρόνος του
μωρού σας
από μήνα σε μήνα



ο πρώτος χρόνος του μωρού σας από μήνα σε μήνα



Περιεχόμενα

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: YOUR BABY'S FIRST YEAR MONTH BY MONTH
Από τις Εκδόσεις Hamlyn, Λονδίνο 2008

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ο πρώτος χρόνος του μωρού σας
από μήνα σε μήνα**

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Βίκη Λιανού

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ: Αλέξανδρος
Καλογερόπουλος DFFP, MRCOG, Μαιευτήρας

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αγγελική Μόσχου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνια Λαδοπούλου

© Octopus Publishing Group Ltd, 2008

The Authors have asserted their moral rights.
All rights reserved.

First published in Great Britain in 2008 under
the title Your Baby's First Year by Hamlyn,
an imprint of Octopus Publishing Group Ltd
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4 JP

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2010

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2010

ISBN 978-960-453-658-0

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.
Παρ' ότι 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.

Εισαγωγή 6

το μωράκι σας 8

η πρώτη επαφή με το μωρό σας 10

η εμφάνιση του μωρού σας 12

οι πρώτοι ιατρικοί έλεγχοι 16

ανάμεικτα συναισθήματα 20

φέρνοντας το μωρό στο σπίτι 22

προσαρμογή στον νέο τρόπο ζωής
με το μωρό σας 24

βρεφικός εξοπλισμός 26

αν το μωρό σας είναι πρόωπο 28

μωρά που χρήζουν ειδικής φροντίδας 32

ειδικές ανάγκες 34

δίδυμα 36

υιοθετώντας ένα μωρό 40

γνωρίζοντας το νέο μωρό στα αδέρφια του 42

εσείς και το μωρό σας 44

το μωρό σας την 1η μέρα 46

το μωρό σας στις 0-6 εβδομάδες 48

αναρρώνοντας από τον τοκετό 52

το μωρό σας στις 7-12 εβδομάδες 54

δημιουργία συναισθηματικών δεσμών
με το μωρό σας 58

το μωρό σας στους 3 μήνες 60

δημιουργώντας μια ρουτίνα 64

το μωρό σας στους 4 μήνες 68

ισορροπία στις σχέσεις 72

το μωρό σας στους 5 μήνες 74

χαλαρώστε με το μωρό σας 78

το μωρό σας στους 6 μήνες 80

ανακτώντας και πάλι τη φόρμα σας 84

το μωρό σας στους 7 μήνες 88

η κατάλληλη φύλαξη για το μωρό σας 92

το μωρό σας στους 8 μήνες 94

επιστροφή στη δουλειά 98

το μωρό σας στους 9 μήνες 100

βρίσκοντας μπέμπι σίτερ 104

το μωρό σας στους 10 μήνες 108

η συμμετοχή των παππούδων 112

το μωρό σας στους 11 μήνες 114

αντιμετωπίζοντας το άγχος 118

το μωρό σας στους 12 μήνες 120

διευθέτηση του χρόνου σας 124



φροντίζοντας το μωρό σας 128

- φασκιώνοντας το μωρό σας 130
- κρατώντας το μωρό σας 132
- τρόποι για να κρατήσετε το μωρό σας 134
- αλλάζοντας την πάνα του μωρού σας 136
- το άλλαγμα του μωρού 138
- τοπικό πλύσιμο 140
- η περιποίηση του ομφάλιου λώρου 142
- κάνοντας μπάνιο το νεογέννητο 144
- τα πρώτα δόντια του μωρού σας 146
- φροντίζοντας το δέρμα του μωρού σας 150
- φροντίζοντας τα μαλλιά και τα νύχια του μωρού σας 152
- τα ρούχα του μωρού σας 154
- ντύνοντας το μωρό σας 156
- κάνοντας μασάζ στο μωρό σας 158
- κινήσεις μασάζ 160

συνήθειες ύπνου 164

- πού και πότε να κοιμάστε 166
- διαδικασία ύπνου 170
- αλλαγή των συνθηκών του ύπνου 172
- αντιμετωπίζοντας τις διακοπές στον ύπνο 176
- εκπαίδευση 180
- ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας 182

τάισμα 186

- θηλασμός 188
- πώς να θηλάσετε 190
- βγάζοντας το γάλα με το θηλάστρο 192
- τάισμα με το μπιμπερό 194
- γάλα σε σκόνη 196
- μπιμπερό και άλλα αξεσουάρ για το φαγητό 198
- διασκεδάστε ταίζοντας το μωρό σας με το μπιμπερό 200
- η πρώτη του στερεά τροφή 202
- η διατροφή του μωρού σας 204
- μαγείρεμα 208
- τρώνε και λερώνουν τα πάντα 212
- μαγείρεμα και αποθήκευση του φαγητού 214

η υγεία του μωρού σας 216

- ο κόσμος του μωρού σας 218
- το μωρό σας και τα εμβόλια 220
- είναι το μωρό μου φυσιολογικό; 222
- ασφάλεια στο σπίτι και στον κήπο 224
- ταξιδεύοντας με το μωρό σας 228
- ασφάλεια στο αυτοκίνητο 230
- φροντίζοντας ένα άρρωστο μωρό 232
- χρόνιες ασθένειες 234
- εναλλακτικές θεραπείες 236



- πρώτες βοήθειες στο σπίτι 238
- κοινές ασθένειες 242

μάθηση 256

- φύση εναντίον ανατροφής 258
- πώς μπορείτε να βοηθήσετε 260
- η ανάπτυξη του μωρού σας 262
- μάθηση μέσα από παιχνίδι 264
- ακοή και ομιλία 270
- επιλέγοντας παιχνίδια 274

- αρχίζοντας την εξερεύνηση 278
- οι πρώτες γνωριμίες και οι πρώτοι φίλοι 280

- ευρετήριο 282
- φωτογραφίες 286

Εισαγωγή

Καλώς δεχτήκατε το μωράκι σας!

Αναμφισβήτητα η γέννησή του θα είναι μια από τις συναρπαστικότερες και ευτυχέστερες στιγμές της ζωής σας. Ωστόσο, μπορεί να αποδειχτεί και μια από τις συγκλονιστικότερες και πιο εξουθενωτικές εμπειρίες που θα βιώσετε ποτέ. Κι ενώ στο μαιευτήριο θα έχετε πολύτιμη πρακτική βοήθεια και υποστήριξη, η επιστροφή στο σπίτι με το νέο μέλος της οικογένειας μπορεί αρχικά να σας προκαλέσει συναισθήματα ανασφάλειας. Όταν κλείσετε την πόρτα πίσω σας και μείνετε τελείως μόνη με το αγγελάκι σας, μπορεί να νιώσετε ένα αίσθημα πανικού.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι σε καμία περίπτωση δεν είστε μόνη σας. Η οικογένεια, οι φίλοι, οι γιατροί, αλλά και βιβλία σαν αυτό που κρατάτε στα χέρια σας, μπορούν να σας προσφέρουν πολύτιμες συμβουλές και πληροφορίες.

Είναι απολύτως κατανοητό και ανθρώπινο να έχετε ανάμεικτα συναισθήματα όπως χαρά, ενθουσιασμό, διάφορες φοβίες και άγχος, όπως επίσης και εκατοντάδες ερωτήματα που αλλάζουν μέρα με τη μέρα καθώς το μωρό σας μεγαλώνει και αλλάζει. Το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση, καθώς συμπεριλαμβάνει μια πληθώρα ιατρικών συμβουλών από ειδικούς επιστήμονες, πρακτικές οδηγίες και αληθινές εμπειρίες νέων γονιών. Έτσι θα μπορέσετε να απολαύσετε κάθε στιγμή καθώς το παιδάκι σας θα μεγαλώνει.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το βιβλίο με όποιον τρόπο θέλετε – είτε να ανατρέξετε στο αντίστοιχο κεφάλαιο που σας ενδιαφέρει, καθώς κάθε στάδιο στη ζωή του μωρού σας αποτελεί μια νέα πρόκληση και ένα νέο δίλημμα, ή απλά να το διαβάσετε από την αρχή μέχρι το τέλος, έτσι ώστε να νιώθετε πανέτοιμη για την επόμενη μέρα.

Η μητρότητα είναι ένα μακρύ και συναρπαστικό ταξίδι· το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να χαλαρώσετε και να μην έχετε άγχος.

Εύχομαι να περάσετε έναν αξέχαστο πρώτο χρόνο μαζί με το μωράκι σας.

Σούζι Μπουν

Αρχισυντάκτρια του περιοδικού *Practical Parenting*



κεφάλαιο 1

το μωράκι σας

Επιτέλους! Έφτασε η πολυπόθητη στιγμή που περιμένατε: είστε έτοιμη να αντικρίσετε το μωρό σας. Αναμφίβολα πολλές από τις ανησυχίες που πιθανόν να είχατε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης χάνονται μονομιάς με το που θα κρατήσετε το νεογέννητο στην αγκαλιά σας. Ίσως αυτή να είναι και η στιγμή που θα μάθετε το φύλο του. Καθώς σας κατακλύζει το υπέροχο συναίσθημα της μητρότητας, εκμεταλλευτείτε στο έπακρο τη βοήθεια και την υποστήριξη που θα σας προσφερθεί μέσα στο μαιευτήριο από τους γιατρούς και το νοσηλευτικό προσωπικό, και αφιερώστε χρόνο για να γνωριστείτε με το μωρό σας και να δεθείτε συναισθηματικά μαζί του.



η πρώτη επαφή με το μωρό σας

Σίγουρα, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, προσπαθήσατε πολλές φορές να φανταστείτε το μωρό σας και τα συναισθήματα που θα νιώσετε τη στιγμή που θα το αντικρίσετε. Αν γεννήσατε με φυσιολογικό τοκετό, θα έχετε την ευκαιρία να το κρατήσετε αμέσως στην αγκαλιά σας. Αν χρειαστεί καισαρική επέμβαση, πιθανότατα να εξετάσει το μωρό πρώτα ο παιδίατρος προτού το πάρετε αγκαλιά.

«Όταν έφυγαν όλοι από το δωμάτιο, παρατηρούσα τη Μίλι καθώς την κρατούσα στην αγκαλιά μου και της ψιθύριζα γλυκόλογα. Με κοιτούσε κατάματα και ένιωθα να με πλημμυρίζει ένα συναίσθημα απέραντης αγάπης. Κανείς και τίποτα δε με είχε προετοιμάσει γι' αυτό το συγκλονιστικό συναίσθημα».

Κέιτ, μητέρα
της Μίλι (10 ημερών)

αληθινές
εμπειρίες

ανακαλύπτοντας το φύλο του μωρού σας

Αν θέλετε να ανακαλύψετε μόνη σας το φύλο του μωρού σας, ενημερώστε τη μαία και το γιατρό σας ώστε να μη σας χαλάσουν την έκπληξη!

Ορισμένες φορές, κάποιοι γονείς βιώνουν μια «δυσάρεστη» έκπληξη όταν ανακαλύπτουν το φύλο του μωρού τους. Ενώ μέχρι εκείνη τη στιγμή πίστευαν βάσει του υπερηχογραφήματος ότι το μωρό είναι κοριτσάκι και είχαν κάνει τις ανάλογες προετοιμασίες, όταν γεννιέται, ανακαλύπτουν ότι είναι αγόρι. Άλλοι πάλι επιθυμούν διακαώς ένα γιο και τελικά αποκτούν μια ακόμα κόρη. Βέβαια, τέτοια συναισθήματα είναι απόλυτα φυσιολογικά και εντελώς παροδικά. Παρ' όλα αυτά, αρκετές φορές οι γονείς διστάζουν να τα ομολογήσουν. Φυσικά δε σημαίνει ότι δεν είναι χαρούμενοι ή δεν αγαπούν το μωρό τους – απλώς νιώθουν μια μικρή απογοήτευση.

Οποιαδήποτε σκέψη κάνατε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας σχετικά με το φύλο του μωρού σας, μόλις γεννηθεί θα διαπιστώσετε πως θα πάψει πλέον να σας απασχολεί. Είναι απλά το υπέροχο μωρό σας!

Όταν κρατήσετε για πρώτη φορά το μωρό στην αγκαλιά σας, είναι πραγματικά μια μοναδική στιγμή και πολλές μητέρες νιώθουν να τις κατακλύζει ένα υπέροχο συναίσθημα.





η πρώτη επαφή με το μωρό σας

Το μωρό σας είναι τόσο μικροσκοπικό που σας φαίνεται απίθανο να είναι πλήρως αναπτυγμένο. Ωστόσο είναι μια μικρογραφία δικής σας και του συντρόφου σας.

τα πρώτα συναισθήματα

Κανείς και τίποτα δεν μπορεί να σας προετοιμάσει για το πώς θα νιώσετε όταν αντικρίσετε το μωρό σας για πρώτη φορά, επειδή απλά κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει την ψυχοσύνθεσή σας εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ορισμένες γυναίκες νιώθουν αμέσως την ανάγκη να προστατεύσουν το μικροσκοπικό πλασματάκι τους, ενώ άλλες δε νιώθουν τίποτα άλλο παρά απόλυτη εξουθένωση. Μην ανησυχείτε, δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Είναι βέβαιο πως θα γνωρίσετε και θα αγαπήσετε το μωρό σας με τους δικούς σας ρυθμούς.

Κάποιες γυναίκες αισθάνονται ιδιαίτερα ταλαιπωρημένες ύστερα από τον τοκετό και δεν μπορούν να αγκαλιάσουν το μωρό τους αμέσως, αφήνοντας έτσι τη χαρά στο σύντροφό τους. Ακόμα κι αν πονάτε από τα ράμματα ή αισθάνεστε λίγο ζαλισμένη, καλό είναι να κρατήσετε το μωρό κοντά σας για να το βλέπετε.

η γνωριμία

Είναι σημαντικό να έχετε στη διάθεσή σας αρκετές στιγμές ηρεμίας μαζί με το μωρό σας, αμέσως ύστερα από τον τοκετό. Αυτές οι στιγμές είναι πραγματικά πολύτιμες γιατί προσπαθείτε να γνωριστείτε και να βιώσετε τα πρώτα συναισθήματα μιας καινούργιας οικογένειας. Ανασηκώστε την κουβερτούλα του, παρατηρήστε το μικροσκοπικό σώμα του, αισθανθείτε την επιδερμίδα του πάνω στη δική σας, εξετάστε τα δαχτυλάκια των ποδιών και των χεριών του, μιλήστε του τρυφερά και παρακολουθήστε το που θα γυρνά το κεφαλάκι του προς το μέρος σας, καθώς θα ακούει και θα αναγνωρίζει τη φωνή σας.

Κρατώντας το μωρό κοντά σας θα αισθανθείτε ασφάλεια και σιγουριά. Τα νεογέννητα κοιμούνται περίπου 20 ώρες το εικοσιτετράωρο, επομένως εκμεταλλευτείτε στο έπακρο τις ώρες που είναι ξύπνιο ώστε να γνωριστείτε καλύτερα. Είναι φυσιολογικό να ανησυχείτε αν το κρατάτε σωστά ή να φοβάστε μήπως δεν καταφέρετε να ερμηνεύσετε το κλάμα του. Ωστόσο, σταδιακά θα εξοικειωθείτε και θα νιώσετε αυτοπεποίθηση. Δεν έχει σημασία αν το κρατάτε με διαφορετικό τρόπο από ό,τι ο σύντροφός σας ή δεν αλλάζετε την πάνα του όπως η μαία. Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να κάνετε πολλά πράγματα χωρίς να σημαίνει απαραίτητα ότι ο ένας τρόπος είναι καλύτερος από τον άλλον.

κρατήστε το κοντά σας

Εσείς και ο σύντροφός σας μπορεί να επιλέξετε να κόψετε οι ίδιοι τον ομφάλιο λώρο. Ορισμένοι γονείς μάλιστα δίνουν ιδιαίτερη σημασία σ' αυτή την πράξη, θεωρώντας ότι συμβολίζει τη στιγμή που το μωρό τους γίνεται πλέον ανεξάρτητο. Καλό θα είναι να το φέρετε σε επαφή με το σώμα σας το συντομότερο δυνατό. Ο χτύπος της καρδιάς σας, η φωνή σας, η ζεστασιά του σώματος και η μυρωδιά του δέρματός σας θα το κάνουν να νιώσει ασφάλεια ενώ παράλληλα θα βοηθήσουν στη διαδικασία του θηλασμού.

«Αισθανόμουν ότι ήμουν η μοναδική γυναίκα στον κόσμο που είχε γεννήσει. Αν μπορούσα, θα άφηνα την πόρτα του δωματίου μου ανοιχτή και θα καλούσα τους πάντες να δουν το μωρό μου. Ένιωθα τόσο περήφανη που είχα φέρει στον κόσμο αυτό το πανέμορφο μωρό!»

Μισέλ, μητέρα του Τζέικομπ
(3 εβδομάδων)

αληθινές
εμπειρίες

η εμφάνιση του μωρού σας

Οι νέοι γονείς συχνά εκπλήσσονται από την εμφάνιση του νεογέννητου μωρού τους, το οποίο μπορεί να φαίνεται λίγο «μωλωπισμένο» ή κόκκινο και μπορεί να είναι καλυμμένο μ' ένα υπόλευκο λίπος που ονομάζεται σμήγμα, καθώς επίσης και με κηλίδες αίματος. Το κεφάλι του συνήθως φαίνεται μακρύτερο από το φυσιολογικό, εξαιτίας του τοκετού. Οι ατέλειες αυτές σύντομα θα διορθωθούν, ωστόσο θα πρέπει να συμβιβαστείτε με την ιδέα ότι το μωρό σας δε θα είναι σαν να έχει βγει από εξώφυλλο περιοδικού.



Οι κοκκινίλες (κηλίδες) στο πρόσωπο και το πρήξιμο γύρω από τα μάτια του συνήθως εξαφανίζονται τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό.

το κεφάλι του μωρού σας

Τα κρανιακά οστά του νεογέννητου είναι μαλακά και συμπιέζονται ελαφρά κατά τη διάρκεια του τοκετού. Το κεφάλι του πιθανότατα φαίνεται δυσανάλογο σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα του. Μην ανησυχείτε· μέσα σε λίγες μέρες θα επανέλθει στο φυσιολογικό του μέγεθος.

Οι πηγές του κρανίου, ή αλλιώς «μαλακά σημεία», είναι δύο περιοχές στο κεφάλι του μωρού σας όπου τα οστά δεν έχουν ενωθεί ακόμα. Η πιο εμφανής περιοχή έχει σχήμα διαμαντιού και βρίσκεται στο επάνω μέρος του κεφαλιού. Κλείνει περίπου στους 3 μήνες. Η άλλη έχει τριγωνικό σχήμα και βρίσκεται στο πίσω μέρος του κεφαλιού και κλείνει περίπου στους 18 μήνες. Ένας σκληρός, μεμβρανώδης ιστός καλύπτει τις πηγές. Συνεπώς δε χρειάζεται να ανησυχείτε μήπως τραυματίσετε το μωρό σας όταν το αγκαλιάζετε ή όταν πλένετε το κεφαλάκι του.

Συνηθισμένα είναι επίσης και κάποια εξογκώματα στο κεφάλι του μωρού σας. Ένα από αυτά, το κεφαλαϊμάτωμα, έχει ωοειδές σχήμα και δημιουργείται από την αιμορραγία που προκαλείται ανάμεσα στο δέρμα του κρανίου και το οστό, εξαιτίας της πίεσης κατά τον τοκετό. Παρόμοια εξογκώματα εμφανίζονται συνήθως μέσα σε 24 ώρες και δε δημιουργούν προβλήματα.

Ορισμένα σημάδια στα πλαϊνά μέρη του κεφαλιού ή μια σκούρα κυκλική μελανία στο κρανίο εμφανίζονται συνήθως μετά τη χρήση εμβρυουλκών και εξαφανίζονται μέσα σε 48 ώρες.

Μάτια Τα μάτια είναι σχεδόν πάντα μπλε, στα νεογέννητα της Καυκάσιας φυλής, αλλά πιθανότατα θα αλλάξουν χρώμα ύστερα από λίγους μήνες. Τα μωρά με σκουρότερη επιδερμίδα συνήθως έχουν καστανά μάτια. Τα μάτια του μωρού σας μπορεί να φαίνονται λίγο πρησμένα μετά τον τοκετό και είναι επίσης σύνηθες να εμφανίζουν ένα σπασμένο αιμοφόρο αγγείο στο λευκό μέρος του ματιού, γεγονός που οφείλεται στην πίεση του τοκετού. Και αυτό θα εξαφανιστεί μετά από λίγο χρονικό διάστημα.

Το νεογέννητό σας μπορεί να εστιάσει στην απόσταση από το στήθος σας μέχρι το πρόσωπό σας, συνεπώς καθώς το κρατάτε μιλήστε του και παρακολουθήστε με πόση προσήλωση σας κοιτάζει.

το σώμα του μωρού σας

Δέρμα Το δέρμα του μωρού σας πιθανότατα θα φέρει άσπρα και μελανά σημάδια εξαιτίας του ανώριμου κυκλοφορικού συστήματός του. Μπορεί επίσης να καλύπτεται με μια υπόλευκη ουσία, η οποία συνήθως εξαφανίζεται ύστερα από μια-δυο ημέρες. Το μωρό σας μπορεί επίσης να είναι καλυμμένο από ένα απαλό τρίχωμα, γνωστό ως βρεφικό χνούδι, το οποίο επίσης θα εξαφανιστεί μετά από λίγο.

Ομφάλιος λώρος Ένα μικρό κομμάτι του ομφάλιου λώρου –το κολόβωμα– παραμένει ακόμα προσκολλημένο στον αφαλό του μωρού σας και ο γιατρός έχει τοποθετήσει στο σημείο αυτό έναν πλαστικό σφιγκτήρα. Την πρώτη μέρα το κολόβωμα θα είναι ακόμα μαλακό, αλλά σιγά σιγά θα αρχίσει να ξεραίνεται, να μαραίνεται και σταδιακά να μαυρίζει μέχρι να αποκοπεί τελείως. Διπλώστε το πάνω μέρος της πάνας του μωρού, έτσι ώστε ο αφαλός να αερίζεται και να διευκολυνθεί η διαδικασία της αποκόλλησης.

Η ποσότητα του σμήγματος ή του τριχώματος που παραμένει μετά τον τοκετό εξαρτάται από το μωρό. Ωστόσο και τα δύο θα έχουν φύγει μέσα σε μια-δυο ημέρες.





Το μωρό σας γεννιέται με το ανακλαστικό του δράγματος, το οποίο αρχικά είναι πολύ έντονο. Αν βάλετε το δάχτυλό σας στην παλάμη του, τα δάχτυλά του θα κλείσουν αυτόματα γύρω του.

Στήθος Είναι συνήθως διογκωμένο, αλλά το πρήξιμο υποχωρεί όταν το μωρό σας είναι πλέον 4 εβδομάδων.

Γεννητικά όργανα Εμφανίζουν συχνά κοκκινίλες και είναι διογκωμένα τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια. Στα κορίτσια είναι φυσιολογικό να υπάρχει μερική κολπική εκροή, εξαιτίας των ορμονών της μητέρας που διαπερνούν τον πλακούντα.

Χέρια Αρκετά συχνά τα χέρια των μωρών –και τα πόδια– είναι πιο κρύα από το υπόλοιπο σώμα. Αν, ωστόσο, η κοιλιά του μωρού σας είναι ζεστή, σημαίνει ότι έχει φυσιολογική θερμοκρασία.

Πόδια Τα πόδια των μωρών συχνά παρουσιάζουν μια κλίση προς τα μέσα, εξαιτίας της θέσης στην οποία βρίσκονταν μέσα στη μήτρα. Στους 6 μήνες θα έχουν πλέον ισιώσει.

λειτουργίες του σώματος

Μηκόνιο Τις πρώτες δύο ή τρεις ημέρες, τα κόπρανα του μωρού σας, που αποκαλούνται μηκόνιο, αποτελούνται από διάφορα υπολείμματα που είχε το μωρό στα έντερα του κατά τη διάρκεια της παραμονής του στη μήτρα. Σταδιακά, καθώς τα γεύματά του θα σταθεροποιούνται, το μηκόνιο θα αποκτήσει καφεκίτρινο χρώμα.

Αναπνοή Τα νεογέννητα συχνά κάνουν περίεργους θορύβους καθώς αναπνέουν και μπορεί να «ροχαλίζουν» σαν να έχουν βουλωμένη μυτούλα, καθώς ο αέρας μεταφέρεται μέσα από τις μικροσκοπικές ρινικές οδούς. Η αναπνοή, επίσης, μπορεί να εμφανίζεται ακανόνιστη μερικές φορές και για λίγο οι αναπνοές θα είναι γρήγορες και κοφτές προτού επανέλθουν σε φυσιολογικούς ρυθμούς.



Τα δάχτυλα των ποδιών ενός νεογέννητου είναι συχνά λυγισμένα προς τα μέσα αλλά, αν χαϊδέψετε το πέλμα του, το μωρό θα τα τεντώσει προς τα πάνω.

σημάδια εκ γενετής

Τα μωρά φέρουν συνήθως στο δέρμα τους κηλίδες και σημάδια, μερικά από τα οποία φεύγουν ύστερα από σύντομο χρονικό διάστημα.

- Ροζ σημάδια εκ γενετής, τα οποία αποκαλούνται «δαγκώματα του πελαργού», εμφανίζονται συχνά στα βλέφαρα, στο μέτωπο ή στο λαιμό.
- Ροδόχρους σπίλος: κόκκινα και διογκωμένα αιμαγγειώματα σε σχήμα φράουλας, τα οποία σταδιακά εξαλείφονται.
- Τα μωρά με σκουρόχρωμο δέρμα συχνά φέρουν ένα σημάδι που ονομάζεται «εκ γενετής δερματική μελανοκύτωση». Εμφανίζεται χαμηλά στην πλάτη, μοιάζει με μελανιά και είναι τελείως αβλαβές.
- Ορισμένα μωρά εμφανίζουν λευκά σημαδάκια γύρω από τη μύτη, τους λεγόμενους κέγχρους ή κεγχροειδή ακμή, τα οποία δημιουργούνται από το μπλοκάρισμα των ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων και εξαλείφονται μέσα σε λίγες εβδομάδες.

οι πρώτοι ιατρικοί έλεγχοι

Αμέσως μετά τον τοκετό, η μαία ή ο γιατρός σας θα υποβάλουν το μωρό σας σε μια σειρά εξετάσεων. Από το πρώτο κιόλας λεπτό της ζωής του θα αξιολογηθεί με το τεστ Apgar. Το τεστ αυτό, που πήρε την ονομασία του από τη γιατρό που το επινόησε, επαναλαμβάνεται ύστερα από πέντε λεπτά.

έλεγχος της υγείας του νεογέννητου

Αμέσως μετά τον τοκετό, η μαία θα εξετάσει το μωρό σας μετρώντας το ύψος και το βάρος του και ελέγχοντας για τυχόν προβλήματα ή ανωμαλίες. Μέσα στις επόμενες ημέρες θα πραγματοποιηθεί ένας πιο πλήρης έλεγχος, συνήθως από τον παιδίατρο.

Αμέσως μετά τον τοκετό καταγράφεται το βάρος και το ύψος του μωρού σας. Οι έλεγχοι αυτοί επαναλαμβάνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα, καθ' όλη τη διάρκεια του πρώτου έτους της ηλικίας του.

Κεφάλι και λαιμός Ο παιδίατρος θα ελέγξει τα κρανιακά οστά του μωρού σας και τις κρανιακές πηγές, καθώς επίσης και το επάνω μέρος της στοματικής κοιλότητας, για να βεβαιωθεί ότι έχει σχηματιστεί σωστά ο ουρανίσκος. Επίσης ελέγχονται σχολαστικά τα μάτια του, τα αυτιά του, η μύτη του και ο λαιμός του για τυχόν σημάδια κύστεων.





Την ώρα που γεννιέται το μωρό, οι παλμοί της καρδιάς του είναι περίπου 180 ανά λεπτό, ενώ μέσα σε λίγες ώρες μειώνονται στους 120 ανά λεπτό.

τεστ Apgar

Πέντε κατηγορίες αξιολογούνται σε αυτό το τεστ, η καθεμία από τις οποίες βαθμολογείται σε μια κλίμακα 0, 1 ή 2.

Χρώμα Τα νεογέννητα έχουν συνήθως μελανό-μπλε χρώμα (σαν μελανιασμένα), όμως σταδιακά το χρώμα γίνεται ροδαλό. Στα μωρά με σκουρόχρωμη επιδερμίδα εξετάζονται το εσωτερικό της στοματικής τους κοιλότητας, το λευκό των ματιών και τα πέλματα των ποδιών.

Παλμός καρδιάς Οι καρδιακοί παλμοί του μωρού σας πρέπει να είναι πάνω από 100 ανά λεπτό.

Αναπνοή Θα πρέπει να είναι δυνατή και κανονική. Αν το μωρό σας κλαίει, σημαίνει ότι είναι.

Μυϊκός τόνος Το μωρό σας θα πρέπει να μπορεί να κινεί τα χέρια του και τα πόδια του.

Ανταπόκριση/ανακλαστικά

Το μωρό σας θα πρέπει να ανταποκρίνεται στους διάφορους ερεθισμούς, όταν για παράδειγμα το σκουπίζετε με μια πετσέτα. Ένα υγιές μωρό θα αξιολογηθεί με 7 ή και παραπάνω. Ένα μωρό με χαμηλότερη βαθμολογία ίσως χρειάζεται κάποια ώρα για να συνέλθει από τον τοκετό. Αν η βαθμολογία είναι πολύ χαμηλή, πιθανότατα να χρειαστεί άμεση ιατρική φροντίδα.

Καρδιά και αναπνοή Οι παλμοί της καρδιάς του μωρού σας θα πρέπει να είναι περίπου 120 ανά λεπτό. Είναι αρκετά σύνηθες να εντοπίζεται ένα «αθώο» καρδιακό φύσημα μέσα στις πρώτες ώρες μετά τον τοκετό, καθώς προσαρμόζεται το ανώριμο κυκλοφορικό σύστημα του μωρού. Αν βέβαια εξακολουθεί να υπάρχει το φύσημα, τότε καλό θα είναι να προγραμματιστεί για το μωρό σας ένας υπέρηχος καρδιάς, πριν βγείτε από το μαιευτήριο.

Σπονδυλική στήλη Ο γιατρός θα διατρέξει κατά μήκος με τα δάχτυλα τη σπονδυλική στήλη του μωρού για να βεβαιωθεί ότι οι σπόνδυλοι βρίσκονται στη σωστή θέση.

Ισχία Ο γιατρός με ήπιες κινήσεις θα λυγίσει προς τα πάνω τα πόδια του μωρού σας και θα τα στρέψει προς τα έξω για να ελέγξει αν υπάρχουν σημάδια δυσπλασίας του ισχίου. Αυτό συμβαίνει όταν το μηριαίο οστό δεν εφάπτεται απόλυτα στο κοίλωμα της λεκάνης. Ορισμένα μωρά είναι πιο επιρρεπή από κάποια άλλα, όπως εκείνα που έχουν οικογενειακό ιστορικό, εκείνα που ήταν σε ισχιακή προβολή ή είχαν ελάχιστο αμνιακό υγρό. Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, ο παιδίατρος θα προτείνει έναν υπέρηχο μέσα στις πρώτες εβδομάδες μετά τη γέννησή του για να ελέγξει τυχόν προβλήματα.

Κοιλιά Ο γιατρός θα εξετάσει το στομάχι του μωρού σας και θα ελέγξει το μέγεθος των οργάνων του.



Το ανακλαστικό του δράγματος είναι τόσο έντονο που το νεογέννητο μπορεί να ανασηκωθεί καθώς κρατιέται από τα δάχτυλά σας.

Πέλματα, χέρια, μπράτσα και πόδια Ο γιατρός θα εξετάσει τα πόδια του μωρού για τυχόν ενδείξεις στρεβλοποδίας – όταν κλίνουν προς τα μέσα σε μεγάλο βαθμό. Κάτι τέτοιο συμβαίνει συχνά εξαιτίας της θέσης του μωρού στη μήτρα και διορθώνεται από μόνο του. Επίσης θα ελεγχθούν οι πτυχώσεις στις παλάμες του μωρού σας. Μια απλή πτυχή μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να αποτελεί ένδειξη του συνδρόμου Down (βλ. σελ. 235). Στην προκειμένη περίπτωση θα πραγματοποιηθούν περαιτέρω εξετάσεις. Επίσης θα παρατηρηθούν ο μυϊκός τόνος και η δύναμη των άκρων του μωρού.

Γεννητικά όργανα και πρωκτός Συνήθως τα μωρά έχουν διογκωμένα γεννητικά όργανα μετά τον τοκετό. Τα κοριτσάκια μπορεί να εμφανίσουν κολπική εκροή για μια-δυο μέρες. Ο γιατρός θα ελέγξει αν τα γεννητικά όργανα έχουν σχηματιστεί σωστά και αν οι όρχις του αγοριού βρίσκονται

μέσα στο όσχεο. Στην περίπτωση που δεν είναι, πιθανότατα αυτό να συμβεί στις επόμενες εβδομάδες μετά τον τοκετό. Ο γιατρός επίσης θα σας ρωτήσει αν το μωρό έχει περάσει το στάδιο του μηκώνιου και αν έχει ουρήσει.

Ανακλαστικά Ο γιατρός σας θα ελέγξει τα ανακλαστικά του μωρού σας –ακούσιες κινήσεις– τα οποία υποδηλώνουν ότι το κεντρικό νευρικό του σύστημα λειτουργεί σωστά.

Του θηλασμού Αν χαϊδέψετε απαλά το μάγουλο του μωρού, θα γυρίσει προς το μέρος του χεριού σας και θα ανοίξει το στόμα του αναζητώντας το στήθος σας. Επίσης, το μωρό εκτός από τη θηλή μπορεί και πιπιλά το δάχτυλό του. Το συγκεκριμένο ανακλαστικό είναι ιδιαίτερα έντονο.

Της κατάποσης Το μωρό σας μπορεί να καταπιεί πρωτόγαλα αμέσως μετά τον τοκετό.

Της βάδισης Όταν κρατάτε το μωρό σας όρθιο με τα χέρια κάτω από τις μασχάλες του, αν τα πόδια του ακουμπούν ελαφρά σε κάποια επιφάνεια, θα κάνει κινήσεις σαν να περπατάει.

Του δράγματος Όταν τοποθετήσετε το δάχτυλό σας στο χέρι του νεογνού, εκείνο αυτόματα θα τυλίξει τα δάχτυλά του γύρω από το δικό σας.

Του Moro Όταν νιώθει πως πέφτει, ανοίγει τα χεράκια του και τεντώνει τα δάχτυλά του.

λήψη αίματος από τη φτέρνα

Την πρώτη εβδομάδα μετά τον τοκετό διενεργείται μια εξέταση αίματος στο μωρό σας, προκειμένου να ελεγχθούν τυχόν σοβαρές ασθένειες που μπορεί να περιλαμβάνουν:

Φαινυλκετονουρία Τα μωρά με αυτή την πάθηση αδυνατούν να μεταβολίσουν μια ουσία στην τροφή τους, η οποία ονομάζεται φαινυλαλανίνη. Αν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να προκαλέσει σοβαρή διανοητική διαταραχή. Αν όμως διαγνωστεί έγκαιρα, μια ειδική διατροφή μπορεί να αποτρέψει πιθανή σοβαρή δυσλειτουργία.

Εκ γενετής υποθυρεοειδισμός Τα μωρά που δε διαθέτουν αρκετή ποσότητα της ορμόνης θυροξίνη δεν αναπτύσσονται κανονικά και μπορεί να επηρεαστεί σοβαρά η σωματική και διανοητική τους ανάπτυξη. Ωστόσο, αν το πρόβλημα διαγνωσθεί έγκαιρα, μπορεί να χορηγηθεί φαρμακευτική αγωγή που θα αποτρέψει κάποια σοβαρή δυσλειτουργία.

Κυστική ίνωση Αυτή η πάθηση επηρεάζει αρχικά τους πνεύμονες και το πεπτικό σύστημα. Παρόλο που δεν υπάρχει θεραπεία, η έγκαιρη αντιμετώπισή της μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην καλή ποιότητα ζωής (βλ. σελ 234).

Δρεπανοκυτταρική διαταραχή Πρόκειται για μια κληρονομική διαταραχή που επηρεάζει τα ερυθρά αιμοσφαίρια και μπορεί να είναι πολύ σοβαρή. Η έγκαιρη αντιμετώπισή της μπορεί να επιτρέψει στο παιδί να έχει μια καλύτερη ποιότητα ζωής (βλ. σελ. 235).

Ανεπάρκεια αφυδρογονάσης MCADD Τα μωρά με αυτή την πάθηση αδυνατούν να παράγουν ενέργεια για το σώμα τους εξαιτίας ενός προβλήματος που έγκειται στη διάσπαση του λίπους. Αν ανιχνευθεί εγκαίρως, απαιτείται στενή παρακολούθηση στη διατροφή.

ΤΕΣΤ ΑΚΟΗΣ

Η ακοή του μωρού σας μπορεί να ελεγχθεί λίγες ημέρες μετά τη γέννησή του, στο μαιευτήριο ή στο σπίτι. Πρόκειται για μια ολιγόλεπτη διαδικασία κατά την οποία τοποθετείται ένα ακουστικό με μαλακό άκρο στο εξωτερικό τμήμα του αυτιού. Μερικές φορές χρειάζεται να επαναληφθεί ο έλεγχος όχι εξαιτίας κάποιου προβλήματος, αλλά επειδή το μωρό έχει ακόμα υγρό στο αυτί του, κατάλοιπο από τη γέννα.



Τα τεστ ακοής είναι ένας έλεγχος ρουτίνας που διενεργείται από τον παιδίατρο λίγες μέρες μετά τον τοκετό.

ανάμεικτα συναισθήματα

Η γέννηση ενός παιδιού μπορεί να προκαλέσει στις νέες μητέρες ανάμεικτα συναισθήματα, όπως ενθουσιασμό, χαρά, ευτυχία, φόβο, σοκ, εξάντληση κ.λπ. Πολλές γυναίκες είναι τελείως απροετοίμαστες γι' αυτή την εμπειρία. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος όσον αφορά τα συναισθήματά σας. Ιδιαίτερα όταν κάνουν την εμφάνισή τους οι ορμόνες, θα βιώνετε πολύ έντονα την κάθε κατάσταση.

«Δεν τόλμησα να το ομολογήσω εκείνη τη στιγμή, αλλά δεν ένιωσα αμέσως έντονα συναισθήματα αγάπης για τη Μάρθα όταν γεννήθηκε. Πίστευα ότι ήταν υπέροχη αλλά αυτό που ένιωθα κυρίως ήταν σοκ από την εμπειρία του τοκετού. Ήταν περίπου τεσσάρων εβδομάδων όταν κάποια στιγμή που έκλαψε, την πήρα στην αγκαλιά μου και σταμάτησε αμέσως. Τότε ήταν που συνειδητοποίησα ότι τη λάτρευα».

Σάρα, μητέρα
της Μάρθας (5 μηνών)

αληθινές
εμπειρίες

νέα μητέρα

Ύστερα από τον τοκετό, και αφού το ιατρικό προσωπικό βεβαιωθεί πως είστε καλά κι εσείς και το μωρό σας, θα σας αφήσουν επιτέλους μόνη μαζί του. Συνήθως συνειδητοποιείτε πλήρως το γεγονός της μητρότητας όταν επιστρέψετε στο σπίτι σας. Η τεράστια αυτή ευθύνη μπορεί να φαντάζει τρομακτική καθώς κρατάτε αγκαλιά το αγγελούδι σας. Φυσικά κανείς δεν περιμένει ότι θα καταλαβαίνετε τι θέλει το μωρό σας από την πρώτη κιόλας στιγμή. Θα χρειαστούν αρκετές εβδομάδες μέχρι να καταφέρετε να αποκωδικοποιήσετε το κλάμα του. Είναι πάντως βέβαιο ότι σε σύντομο χρονικό διάστημα θα αρχίσετε να γνωρίζετε καλύτερα αυτό το πλασματάκι που σας άλλαξε τη ζωή.

Όποια κι αν είναι τα συναισθήματα που σας κατακλύζουν από την εμπειρία της γέννας, είναι σίγουρο πως η ζωή σας θα αλλάξει σημαντικά και απόλυτα με τον ερχομό του παιδιού σας.



νέα συναισθήματα

Για πολλές γυναίκες το συναισθηματικό δέσιμο με το μωρό τους αρχίζει από τη στιγμή που το κρατούν στην αγκαλιά τους. Ωστόσο δεν είναι καθόλου ασυνήθιστο να νιώθετε εξαντλημένη και απογοητευμένη. Είναι ένα συναίσθημα απόλυτα φυσιολογικό και δεν είστε η μοναδική που αισθάνεται έτσι. Ο πατέρας είναι κυρίως αυτός που εκδηλώνεται συναισθηματικά στη γέννηση του παιδιού του. Τις περισσότερες φορές νιώθει δέος για το θαύμα της γέννησης αλλά και συναίσθημα ανακούφισης που όλα πήγαν καλά για το μωρό και τη σύντροφό του.

Ύστερα από τον τοκετό μπορεί να αισθάνεστε ενοχές γιατί δεν καταφέρατε να τα βγάλετε πέρα με τη διαδικασία του τοκετού όπως είχατε σχεδιάσει. Αλλά και ο σύντροφός σας μπορεί να νιώθει ενοχές επειδή ίσως δεν κατάφερε να σας προσφέρει την υποστήριξη που χρειαζόσασταν. Ωστόσο, το πιο σημαντικό είναι ότι είστε καλά κι εσείς και το μωρό σας.

Αν έχετε ιστορικό αποβολών, έχετε κάνει θεραπεία γονιμότητας, ή έχετε υποστεί κάποια άλλη απώλεια, μπορεί να σας κατακλύσουν απρόσμενα συναισθήματα από το παρελθόν. Ίσως χρειαστεί να μιλήσετε γι' αυτά τα συναισθήματα με το σύντροφό σας, τη μαία ή το γιατρό σας.

ανάρρωση

Η εμπειρία του τοκετού μπορεί να είναι επώδυνη και πιθανότατα να σας επηρεάσει συναισθηματικά αργότερα. Μπορεί, για παράδειγμα, να είχατε φανταστεί έναν ήρεμο και γρήγορο τοκετό και αντί αυτού να αναγκαστήκατε να γεννήσετε με τη χρήση εμβρυουλκών, ή να σας οδήγησαν εσπευσμένα στο χειρουργείο για επέμβαση καισαρικής τομής.

Αν βιώσατε έναν επώδυνο τοκετό με τη χρήση εμβρυουλκών μπορεί να αισθάνεστε άβολα επειδή πονάτε και παράλληλα ενοχές που δεν μπορείτε να ασχοληθείτε όπως θα θέλατε με το μωρό σας. Σκεφτείτε ότι θα έχετε όλο το χρόνο στο μέλλον να μοιραστείτε πράγματα με το μωρό σας, οπότε προς το παρόν επικεντρωθείτε στην ανάρρωσή σας και μην είστε σκληρή με τον εαυτό σας. Αν νιώθετε πόνο και ενόχληση από τα ράμματα, μπορείτε να κάνετε ένα μπάνιο με λεβάντα. Θα μειωθεί ο πόνος αισθητά.

Παρόλο που η καισαρική γίνεται ολοένα και πιο συχνά, εξακολουθεί να θεωρείται σημαντική επέμβαση. Σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση θα δίνετε έμφαση στην ανάρρωση, όμως τώρα η προσοχή σας θα πέσει στο μωρό και στη φροντίδα του και είναι πολύ εύκολο να νιώσετε παραμελημένη. Ύστερα από μια επέμβαση καισαρικής τομής, θα πρέπει να επικεντρωθείτε στο τάισμα του μωρού και λιγότερο σε οτιδήποτε άλλο. Βεβαιωθείτε ότι έχετε βοήθεια και υποστήριξη στο σπίτι και ξεκουραστείτε σε κάθε ευκαιρία.

Είναι χρήσιμο να σκεφτείτε αν υπάρχει κάποιος στον οποίο θα μπορούσατε να απευθυνθείτε για βοήθεια σε περίπτωση που τα πράγματα δεν είναι όπως τα σχεδιάζατε. Σήμερα πολλοί άντρες παίρνουν γονική άδεια από την εργασία τους. Εσείς απλά εκμεταλλευτείτε κάθε ευκαιρία που σας προσφέρεται για ξεκούραση.

«Δεν περίμενα ποτέ ότι ο Ρομπ θα ήταν τόσο συναισθηματικός και πραγματικά με εξέπληξε η συμπεριφορά του. Μόλις αντίκρισε τον νεογέννητο γιο μας ξέσπασε σε λυγμούς. Αργότερα μου εξήγησε ότι ένιωθε αγάπη και θαυμασμό γι' αυτό που είχα βιώσει αλλά και ανακούφιση που ήμαστε και οι δύο μια χαρά».

Τζανίν, μητέρα του Μπίλι
(4 εβδομάδων)

αληθινές
εμπειρίες

τακτικές «επιβίωσης»

- Να έχετε μια κανάτα νερό στην τουαλέτα για να ρίχνετε ανάμεσα στα πόδια σας την ώρα της ούρησης καθώς υπάρχει πιθανότητα να νιώσετε κάψιμο.
- Να διατηρείτε τα ράμματα καθαρά – το συχνό μπάνιο με την προσθήκη ελαίων λεβάντας θα σας ανακουφίσει.
- Να κοιμάστε όποτε κοιμάται το μωρό σας, ακόμα και αν είναι απόγευμα.
- Αν νιώθετε κατάθλιψη, συζητήστε με το σύντροφό σας, τη μαία ή το γιατρό σας.

φέρνοντας το μωρό στο σπίτι

Ύστερα από εννέα μήνες προετοιμασίας και αναμονής, το πιθανότερο είναι ότι θα είστε ενθουσιασμένη όταν θα φέρετε για πρώτη φορά το μωρό σας στο σπίτι. Πολλοί γονείς ανακαλύπτουν με έκπληξη πως νιώθουν άγχος και ανησυχία για το αν θα καταφέρουν να αντεπεξέλθουν σωστά στον νέο ρόλο τους. Είναι απολύτως φυσιολογικό, ιδιαίτερα αν νιώθετε κούραση και εξάντληση μετά τον τοκετό. Αν έχετε άφθονη βοήθεια και υποστήριξη γύρω σας, θα καταφέρετε σύντομα να προσαρμοστείτε και να χαλαρώσετε.

μην ξεχνάτε το κάθισμα του αυτοκινήτου

Όταν φύγετε από το μαιευτήριο με το μωρό, θα χρειαστείτε ένα κάθισμα αυτοκινήτου για την ασφαλή μετακίνησή του. Συνεπώς είναι καλό να είστε προετοιμασμένη από πριν και να έχετε προμηθευτεί το κατάλληλο κάθισμα ανάλογα με την ηλικία και το βάρος του μωρού. Συμβουλευτείτε επίσης τις οδηγίες χρήσης για την ασφαλή τοποθέτησή του (βλ. επίσης σελ. 230-231).



Οι μαμάδες βγαίνουν απ' το μαιευτήριο 3-4 μέρες μετά τον τοκετό.

φεύγοντας από το μαιευτήριο

Η παραμονή σας στο μαιευτήριο θα εξαρτηθεί από το είδος του τοκετού που είχατε και από τη φυσική κατάσταση του μωρού και τη δική σας. Σημασία έχει όταν επιστρέψετε στο σπίτι να είστε ήρεμη και χαλαρή τις πρώτες ημέρες.

- Αν γεννήσατε με φυσιολογικό τοκετό και είστε καλά κι εσείς και το μωρό σας, θα βγείτε από το μαιευτήριο μέσα σε 3-4 μέρες.
- Αν γεννήσατε με καισαρική τομή, ίσως χρειαστεί να νοσηλευτείτε λίγο παραπάνω.
- Αν το μωρό σας είναι πρόωρο ή παρουσιάζει αναπνευστικά προβλήματα, ίσως χρειαστεί ειδική ιατρική αγωγή και φροντίδα και παραμένει στο μαιευτήριο για λίγες ακόμη μέρες ή και εβδομάδες.

Πολλές νέες μητέρες ανυπομονούν να επιστρέψουν στο σπίτι τους, ωστόσο καλό είναι να παραμείνετε λίγες ημέρες στο μαιευτήριο. Θα έχετε το χρόνο να ξεκουραστείτε και να αναρρώσετε και παράλληλα θα σας προσφερθεί πολύτιμη βοήθεια και υποστήριξη από το μαιευτικό προσωπικό, καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την περιποίηση του μωρού σας.

Πριν φύγετε από το μαιευτήριο, ο γιατρός και η μαία θα βεβαιωθούν ότι αναρρώνετε φυσιολογικά. Επίσης, οι παιδίατροι θα εξετάσουν σχολαστικά το μωρό σας (βλ. δελ. 16-19). Αν θηλάζετε, η μαία σας θα ελέγξει ότι ο θηλασμός γίνεται σωστά.

τι γίνεται στη συνέχεια;

Αφού γυρίσετε στο σπίτι, θα πρέπει να σας επισκεφθεί παιδίατρος. Θα μετρήσει το βάρος του μωρού, θα ελέγξει και πάλι για τυχόν σημάδια ίκτερου, θα καταγράψει τις ώρες των γευμάτων, θα εξετάσει το κολόβωμα του ομφάλιου λώρου και τον αφαλό του. Θα του πάρει αίμα από τη φτέρνα (βλ. σελ. 19) και γενικά θα βεβαιωθεί ότι το μωρό σας είναι σε καλή φυσική κατάσταση.

Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε συστηματικά την ανάπτυξη του μωρού σας μέσα στις επόμενες ημέρες και εβδομάδες μετά τον τοκετό.



Οι παιδίατροι παρακολουθούν με συχνότητα την ανάπτυξη του μωρού σας, ιδιαίτερα κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του.

δήλωση της γέννησης στο ληξιαρχείο

Θα χρειαστεί να δηλώσετε τη γέννηση του μωρού σας το συντομότερο δυνατό. Συνήθως έχετε ένα χρονικό περιθώριο μέχρι και δύο μήνες από τη στιγμή που γεννιέται. Η δήλωση αυτή γίνεται στο αντίστοιχο τμήμα του δημαρχείου της περιοχής όπου γεννήσατε. Αν είστε έγγαμη μπορεί να κάνει τη δήλωση και ο σύζυγός σας. Αν δεν είστε αλλά επιθυμείτε να αναγραφούν τα στοιχεία του πατέρα στη ληξιαρχική πράξη, θα πρέπει να υπογράψει και ο ίδιος. Θα σας δοθεί ένα πιστοποιητικό γέννησης το οποίο θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στις διάφορες υπηρεσίες, κατόπιν στη βάφτιση του παιδιού αλλά και αργότερα στην εγγραφή του στο σχολείο.

Για το λόγο αυτό, ο παιδίατρος τηρεί ένα βιβλιário, όπου καταγράφει σημαντικά στοιχεία όπως το ύψος, το βάρος και την περίμετρο του κεφαλιού του μωρού, καθώς επίσης και λεπτομέρειες αναφορικά με τους εμβολιασμούς και οτιδήποτε άλλο αφορά τη σωστή ανάπτυξή του.

Αν το μωρό σας χάσει βάρος λίγες μέρες μετά τη γέννησή του, μην ανησυχήσετε, είναι απολύτως φυσιολογικό. Εφόσον δεν υπάρχει πρόβλημα με τα γεύματα, θα επανέλθει στο αρχικό βάρος του μέσα σε μια εβδομάδα ή δέκα ημέρες και στη συνέχεια θα σημειώνει σταθερή αύξηση.

προσαρμογή στον νέο τρόπο ζωής με το μωρό σας

Είναι βέβαιο πως τις πρώτες μέρες που θα επιστρέψετε στο σπίτι, θα νιώθετε άγχος και αγωνία μέχρι να βρείτε τους ρυθμούς σας. Είναι απολύτως φυσιολογικό να ανησυχείτε μήπως δεν είστε καλή μητέρα και να νιώθετε ότι δεν ξέρετε τίποτα, ιδιαίτερα όταν δέχετε πληθώρα αντικρουόμενων συμβουλών από συγγενείς και φίλους. Εμπιστευτείτε το ένστικτό σας και προσπαθήστε να μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους γονείς. Είναι πολύ πιθανό να έχουν τις ίδιες ανησυχίες με εσάς, ανεξαρτήτως από το πόσο άνετοι δείχνουν εξωτερικά.

ΕΡ Πότε μπορώ να βγάλω το μωρό μου έξω από το σπίτι;

ΑΠ Τα περισσότερα νεογέννητα βιώνουν την πρώτη τους επαφή με τον έξω κόσμο τη στιγμή που πηγαίνουν από το μαιευτήριο στο σπίτι, συνεπώς δε χρειάζεται να ανησυχείτε μήπως βγάλετε το μωρό σας έξω πολύ σύντομα. Φροντίστε απλά να είναι καλά ντυμένο καθώς η θερμοκρασία του σώματος των μωρών δεν είναι ακόμα στα φυσιολογικά επίπεδα και κρυώνουν πιο εύκολα. Είναι προτιμότερο να φορούν αρκετά ρουχαλάκια και να τους τα αφαιρείτε ανάλογα με τη θερμοκρασία. Βέβαια, αν κάνει ζέστη ή κρύο είναι καλό να μην παραμείνετε για αρκετή ώρα έξω από το σπίτι.

Κρατήστε το μωρό σας αγκαλιά χωρίς να φοβάστε. Είναι σίγουρο ότι αναγνωρίζει τη φωνή και τη μυρωδιά σας.

οι συνηθισμένες ανησυχίες

Αρκετοί νέοι γονείς δεν έχουν κρατήσει ποτέ στη ζωή τους ένα νεογέννητο, επομένως δεν έχουν την παραμικρή ιδέα πώς να του αλλάξουν την πάνα ή να το κάνουν μπάνιο. Ακόμα κι αυτές οι καθημερινές και εύκολες δουλειές μπορεί να φανούν δύσκολες στην αρχή, αλλά σιγά σιγά θα ανακαλύψετε τον καλύτερο τρόπο να φροντίζετε το μωρό σας.

κρατώντας το μωρό σας

Φροντίστε να στηρίζετε το κεφάλι και το λαιμό του και αποφεύγετε απότομες κινήσεις που θα επιφέρουν τυχόν τραυματισμούς ή θα το τρομάξουν. Είναι σημαντικό να μην έχετε άγχος και να το κρατάτε με αυτοπεποίθηση, ώστε να νιώθει ασφάλεια και σιγουριά.



αντιμετωπίζοντας το κλάμα

Το κλάμα είναι ο μοναδικός τρόπος επικοινωνίας του μωρού σας για να εκφράσει τα συναισθήματα και τις ανάγκες του. Κλαίει όταν:

- Πεινάει
- Είναι κουρασμένο
- Κρυώνει ή ζεσταίνεται
- Θέλει αλλαγμα

και μερικές φορές χωρίς καμία αιτία. Με την πάροδο του χρόνου θα μάθετε να αναγνωρίζετε την αιτία του κλάματος. Μέχρι τότε, θα πρέπει να τα ελέγχετε όλα για να βρείτε τι πραγματικά χρειάζεται.

αλλαγές και μεταπτώσεις της διάθεσης

Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών μετά τον τοκετό, πιθανότατα θα νιώθετε κούραση. Πολλές γυναίκες αισθάνονται επίσης ευάλωτες και ευέξαπτες. Αυτές οι μεταπτώσεις στη διάθεση προκαλούνται συνήθως από τις ορμονικές αλλαγές που συντελούνται μετά τη γέννα και είναι απόλυτα φυσιολογικές. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να προσαρμοστεί και μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια και υποστήριξη αν νιώσετε την ανάγκη.

αντιμετωπίζοντας την κούραση

Η έλλειψη ύπνου είναι μια δύσκολη πτυχή στη ζωή των νέων γονιών. Τις πρώτες μέρες θα σηκώνεστε μέσα στη νύχτα για να ταΐσετε, να αλλάξετε και να ηρεμήσετε το μωρό σας και οι συχνές διακοπές του ύπνου είναι βέβαιο πως θα σας εξαντλήσουν. Αν ο σύντροφός σας έχει πάρει άδεια πατρότητας, φροντίστε να μοιραστείτε τη φροντίδα του μωρού. Αν νιώθετε υπερβολική κόπωση, τα παρακάτω ίσως σας βοηθήσουν:

- Δε χρειάζεται να είστε ιδιαίτερα σχολαστική με την καθαριότητα του σπιτιού. Ζητήστε βοήθεια από τους δικούς σας για το πλύσιμο και το σιδέρωμα, ή, αν έχετε την οικονομική άνεση, βρείτε μια γυναίκα να σας βοηθάει στις δουλειές του σπιτιού.
- Μείνετε στο κρεβάτι ύστερα από το πρωινό γεύμα του μωρού. Αν το μωρό αποκοιμηθεί, προσπαθήστε να πάρετε κι εσείς έναν υπνάκο.
- Αντισταθείτε στην επιθυμία «να τακτοποιήσετε τα πάντα» την ώρα που κοιμάται το μωρό. Αντίθετα, διαβάστε ένα περιοδικό, απολαύστε ένα ζεστό μπάνιο ή αναπληρώστε τον χαμένο ύπνο.
- Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή. Είναι πολύ νωρίς να ανησυχείτε για την απώλεια των περιττών κιλών.
- Ζητήστε από το σύντροφό σας να πάει το μωρό μια βόλτα με το καρότσι, έτσι ώστε να βρείτε την ευκαιρία να ξεκουραστείτε.
- Βγείτε έξω στον καθαρό αέρα. Θα μπορέσετε να χαλαρώσετε και να σκεφτείτε πιο ξεκάθαρα.
- Ντύνετε το μωρό σας αρχικά με πιτζαμάκια. Είναι εύκολα στο αλλαγμα και δε θέλουν συχνό πλύσιμο και σιδέρωμα.
- Ύστερα από τέσσερις εβδομάδες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε θήλαστρο για να βγάξετε το γάλα από το στήθος σας. Έτσι ο σύντροφός σας θα μπορεί να αναλάβει ένα από τα γεύματα της νύχτας.



Ένα μωρό κλαίει κατά μέσο όρο δύο ώρες την ημέρα κάθε μέρα, τις πρώτες έξι εβδομάδες.

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

Οι φίλοι και οι συγγενείς ανυπομονούν να σας επισκεφθούν μετά τη γέννηση του μωρού σας. Κάτι τέτοιο μπορεί να είναι ιδιαίτερα εξαντλητικό για εσάς, συνεπώς είναι καλό να περιορίσετε στο ελάχιστο τις επισκέψεις έτσι ώστε εσείς και ο σύντροφός σας να έχετε άπλετη ησυχία και ελεύθερο χρόνο για το νεογέννητό σας. Όταν έχετε επισκέπτες δε χρειάζεται να είστε η τέλεια οικοδέσποινα. Έρχονται να δουν εσάς και το μωρό σας, δεν περιμένουν να τους προσφέρετε βασιλικό γεύμα. Αν σας ρωτήσουν αν χρειάζεστε κάτι, να είστε ειλικρινής, καθώς μόνο χαρά τους προσφέρει μια βόλτα στα μαγαζιά και ιδιαίτερα στα καταστήματα με τα βρεφικά είδη.

Ένας απαραίτητος οδηγός που θα συντροφέψει
όλες τις νέες μητέρες μήνα προς μήνα.



Γεμάτο με πρακτικές πληροφορίες
και αξιόπιστες συμβουλές από επαγγελματίες
και ειδικούς, περιλαμβάνει λεπτομερείς
περιγραφές για τη σωματική, συναισθηματική,
πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη του μωρού σας
κατά το πρώτο έτος της ζωής του.

Από τη διατροφή και το μπάνιο μέχρι τον ύπνο
και το παιχνίδι, το βιβλίο αυτό έχει όλα όσα πρέπει
να γνωρίζετε για να φροντίσετε το μωράκι σας
και να απολαύσετε κάθε στιγμή μαζί του.

ISBN 978-960-453-658-0



9 789604 536580

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 08022



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

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