

Μαντλέν Ντενί,
Δρ Μπερνάρ Μπεντουρέ

Οι πρώτες ημέρες στο σπίτι

Για ένα καλό ξεκίνημα στη νέα ζωή
με το μωράκι σας



μικροί
οδηγοί για
γονείς

βρέφος



MINΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



Μαντλέν Ντενί
Δρ Μπερνάρ Μπεντουρέ

Οι πρώτες ημέρες στο σπίτι

Για ένα καλό ξεκίνημα
στη νέα ζωή με το μωράκι σας



μικροί
οδηγοί για
γονείς

βρέφος



ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Με τη συνεργασία των ειδικών:

Ελιζαμπέτ Νταρσί, ψυχαναλύτρια και οικογενειακή θεραπεύτρια
Ντανιέλ Μπελφορτί, πρακτική θεραπεύτρια μασάζ αγιουρβέδα
και σιάτσου και εκπαιδεύτρια
Ζαν Μαρί Μπριάν, οστεοπαθητικός

Σειρά: Οικογένεια

Συγγραφείς και τίτλος πρωτοτύπου:

Μαντλέν Ντενί, Δρ Μπερνάρ Μπεντουρέ, *Les premiers jours à la maison*

Εκδότης πρωτοτύπου: © Nathan 2010

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.

1η έκδοση στην Ελλάδα: Ιανουάριος 2013

Μετάφραση: Βεατρίκη Κάντζολα-Σαμπατάκου

Διορθώσεις: Κατερίνα Καπνίση

Σχεδιασμός εξωφύλλου – Σελιδοποίηση: Ιάκωβος Ψαρίδης

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: iStockphoto.com

Φωτογραφικά δικαιώματα: Shutterstock.com σ. 2-3: SeaHorse·
σ. 8: Sean Prior· σ.14: Lena S· σ. 28: Dmitry Naumov·
σ. 40: Niderlander· σ. 56: Wolfgang Amri· σ. 68: Zsolt Nyulaszi·
σ. 78: digitalsport.

Copyright © για την παρούσα έκδοση:

Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ

τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056

www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-960-481-932-4

Περιεχόμενα

Εισαγωγή **7**

Κεφάλαιο 1

Η άνεση και η ευεξία **13**

Κεφάλαιο 2

Η διατροφή **29**

Κεφάλαιο 3

Ο ύπνος **41**

Κεφάλαιο 4

Οι συγκινήσεις και τα συναισθήματα **57**

Κεφάλαιο 5

Η κοινωνική ζωή του μωρού **67**

Κεφάλαιο 6

Το πρόωρο μωρό **77**

Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Έξυπνες, μικρές ιδέες όπως ημερολόγιο για να καταγράφετε μέρα με τη μέρα τα κατορθώματα του μωρού σας, λίστα για να προετοιμαστείτε για τις πρώτες εξόδους με το μωρό, πρακτικές λύσεις για να χαλαρώνετε, να ταΐζετε και να μεταφέρετε το νεότερο μέλος της οικογένειάς σας. **86**



Εισαγωγή

Το μωράκι σας επιτέλους ήρθε! Το μικροσκοπικό του κορμάκι είναι κουλουριασμένο στην αγκαλιά σας και τα ματάκια του μοιάζουν καρφωμένα στα δικά σας: η υγεία και η ευεξία του βρίσκονται τώρα στα χέρια σας! Βασίζεται απόλυτα πάνω σας για να το οδηγήσετε με ασφάλεια στη νέα ζωή που ανοίγεται μπροστά του.

Οι πρώτες εβδομάδες του νεογέννητου δεν πρόκειται να είναι διόλου ξεκούραστες. Θα βομβαρδίζεται αδιάκοπα από πρωτόγνωρα αισθήματα, όπως πείνα, πλήξη, κούραση, δυσφορία, όχι μόνο την ημέρα αλλά και τη νύχτα... Από εσάς εξαρτάται να το βοηθήσετε να κάνει μια καλή αρχή, αποκωδικοποιώντας τις ανάγκες του και αντιμετωπίζοντάς το από την αρχή ως ισότιμο άνθρωπο, μικρό ακόμη, που όμως θα μεγαλώσει και θα ανθίσει χάρη στις δικές σας φροντίδες, τα χάδια και τα τρυφερά σας λόγια. Θα σας καταπλήσσει συνεχώς καθώς θα βλέπετε την απίστευτη όρεξή του για ζωή να αναπτύσσεται μέρα με τη μέρα, και θα πλημμυρίζετε από υπερηφάνεια διαπιστώνοντας ότι η καθημερινότητά του αποκτά σιγά σιγά έναν σωστό ρυθμό. Αυτή θα είναι η καλύτερη απόδειξη ότι είστε οι προικισμένοι και ικανοί γονείς που του αξίζουν για να κάνει ένα καλό ξεκίνημα στη ζωή!

Αισθήσεις σε εγρήγορση

Το μωρό δεν είναι ένα παθητικό πλάσμα, σαν μαριονέτα. Διαθέτει μάλιστα αξιοθαύμαστες ικανότητες! Από τις πρώτες ώρες μετά τη γέννησή του, τεντώνει τα αυτιά, οσφραίνεται με τα παλλόμενα ρουθούνια του και, παρά τη θοή ακόμη όρασή του, παρατηρεί οτιδήποτε κινείται μπροστά του. Του αρκούν λίγες μόνο ημέρες για να μάθει τη φωνή των γονιών του. Και η περίφημη μύτη του αναγνωρίζει αλήθεια από πολύ νωρίς τη γλυκιά μητρική μυρωδιά, που το βοηθά να βρίσκει αμέσως το στήθος της μαμάς για να ικανοποιεί την πείνα του.

Το μωρό «βλέπει» με το στόμα του!

Το στόμα του μωρού είναι το πρώτο του εργαλείο εξερεύνησης. Χάρη σ' αυτό, πιπιλώντας το χεράκι του, την πιπίλα του ή το δάχτυλο της μαμάς, θα μάθει να αναγνωρίζει τον κόσμο που το περιβάλλει. Αυτή η μανία του «να βάζει καθετί στο στόμα» συνοδεύεται μέχρι την ηλικία των 4 με 5 μηνών από δύο αντανakηστικές κινήσεις: το αντανakηστικό του θηλασμού, που ωθεί το μωρό να αρχίσει αυτόματα να βυζαίνει μόλις αγγίξετε τα χείλη του με την άκρη των δαχτύλων σας, και το αντανakηστικό της αναζήτησης της θηλής, που κάνει το μωρό να στρέφει το κεφάλι προς το στήθος ή το μπιμπερό, ιδίως αν το χαϊδέψετε στο μάγουλο ή στην άκρη του στόματος. Μην διστάζετε λοιπόν να δημιουργείτε ευκαιρίες απόλαυσης για το μωρό, αγγίζοντας και χαϊδεύοντας το κάτω μέρος του προσώπου του. Τους πρώτους μήνες της ζωής του, αυτό θα είναι το μέσο που θα του εξασφαλίσει την επαφή του με τον κόσμο!

Το μωρό αρχίζει να αντιλαμβάνεται το σώμα του

Οι απτικές αισθήσεις που βιώνει το μωρό όταν το κάνετε μπάνιο, το αγγίζετε ή το χαϊδεύετε του επιτρέπουν να αποθηκεύει πλήθος πληροφοριών. Σ' αυτές τις στιγμές έντονης επικοινωνίας

ο μπαμπάς, η μαμά και το μωρό μαθαίνουν σιγά σιγά να συντονίζονται. Στη διάρκεια της φροντίδας του, το μωρό παίζει με το σώμα του. Όταν στριφογυρίζει, οι μύες του τεντώνονται και αναπτύσσονται. Τα χέρια και το μασάζ των γονιών του το βοηθούν να συνειδητοποιήσει ότι έχει ένα σώμα που του ανήκει και που είναι διαφορετικό από εκείνο της μαμάς του.

Η τέχνη της προσκόλλησης

Το μωρό μπορεί να νοσταλγεί τον προστατευμένο και ζεστό κόσμο μέσα στην κοιλιά της μαμάς, όπου έζησε γαλήνια για εννέα ολόκληρους μήνες. Τώρα πρέπει να τα βγάξει πέρα μόνο του και, όταν κάτι δεν πάει καλά, να ειδοποιεί τους γονείς του με το κλάμα του. Θα ανταποκρίνονται άραγε; Θα το καθησυχάζουν, κατανοώντας τις ανάγκες του, και θα βρίσκουν λύσεις όταν κάτι το στενοχωρεί; Καθήκον των γονιών είναι να του δείχνουν κάθε φορά ότι βρίσκονται πάντα δίπλα του όταν τους χρειάζεται. Το μωρό τότε θα παρηγοριέται και θα είναι ευτυχισμένο που έχει κοντά του τους γονείς του, που το φροντίζουν και μπορούν να συμμερίζονται τα συναισθήματά του. Έτσι, με την αμοιβαία δημιουργία συναισθηματικών δεσμών θα αρχίσει να χτίζεται, από τον πρώτο κιόλας μήνα, η πασίγνωστη σχέση της προσκόλλησης, που παίζει τόσο σπουδαίο ρόλο στην οικοδόμηση της προσωπικότητας του παιδιού. Η γρήγορη ανταπόκριση των γονιών κατά τους πρώτους μήνες ζωής του μωρού βάζει γερά θεμέλια για τη συναισθηματική του ασφάλεια. Η ασφάλεια αυτή είναι που θα του επιτρέψει βαθμιαία να μάθει να ανέχεται την αναμονή και να ρυθμίζει, χωρίς τη συστηματική βοήθεια των γονιών του, τις μικρές του ανησυχίες.

Το παιχνίδι της ανακάλυψης

Είναι σημαντικό να αφήσετε το παιδί σας να εκμεταλλευθεί στο έπακρο τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του ακολουθώντας

τους δικούς του ρυθμούς. Είναι ανώφελο να δείχνετε βιασύνη. Στη διάρκεια του πρώτου μήνα, θα χρειαστεί πάνω απ' όλα να προσαρμοστεί στην οικογενειακή ρουτίνα. Το σώμα του θα είναι ο πρώτος του σύντροφος στο παιχνίδι, κι ας μην ξέρει ακόμη ότι τα μικρούτσικα χεράκια που κουνιούνται μπροστά στα μάτια του ή που τα μασουλήει, όταν βρεθούν κοντά στο στόμα του, είναι δικά του! Εσείς οι γονείς είστε από τα πιο αγαπημένα του «παιχνίδια». Θα ενθουσιάζεται που εξερευνάτε τον κόσμο μαζί του. Η αλληλεπίδραση μαζί σας είναι που θα του δώσει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει με αυτοπεποίθηση αυτό το νέο σύμπαν, έναν κόσμο γεμάτο νέους ήχους, φώτα και μυρωδιές.

Ένα μωρό με θαυμαστές ικανότητες αλητά ανώριμο

«Μειώστε ταχύτητα και μιλήστε μου αργά και καθαρά όταν παίζετε μαζί μου...» Αν το μωρό μπορούσε να μιλήσει στους γονείς του, αυτή τη συμβουλή θα τους έδινε. Το μωρό έχει ανάγκη από χρόνο για να εστιάσει την προσοχή του σε ένα πρόσωπο ή αντικείμενο. Κουράζεται επίσης πολύ γρήγορα, και μερικά λεπτά διασκεδαστικής δράσης με τον μπαμπά και τη μαμά τού αρκούν και με το παραπάνω. Αυτό που απεχθάνεται περισσότερο όμως είναι να κάνει δύο πράγματα μαζί! Μια συμβουλή για όλους τους γονείς λοιπόν: όσο πιο αργές είναι οι κινήσεις και όσο πιο απλό είναι το παιχνίδι, τόσο πιο πολύ θα αρέσει στο μωρό!

Μερικά σημεία αναφοράς

- **Το μωρό γεννιέται με όλους τους νευρώνες του. Ο εγκέφαλός του θα οργανωθεί αναπτύσσοντας συνδέσεις μεταξύ τους.** Αυτό το σύστημα «καλωδίωσης» θα ολοκληρωθεί βαθμιαία με την εγρήγορση και τη μάθηση. Απαραίτητη είναι η καλή διατροφή, που θα επιτρέψει στον εγκέφαλο του μωρού να αναπτυχθεί σωστά: μέσα σε έξι μήνες θα έχει διπλασιαστεί σε μέγεθος.
- **Το μωρό βλέπει από τις πρώτες κιόλας στιγμές μετά τη γέννησή του.** Η όρασή του είναι θολή, αλλιά διακρίνει τα χρώματα και έχει προτίμηση για τις αποχρώσεις με έντονη αντίθεση μεταξύ τους.
- **Τα μάτια του μωρού θα αποκτήσουν το μόνιμο χρώμα τους** στην ηλικία των 6 μηνών περίπου.
- **Από την πρώτη στιγμή, το νεογέννητο είναι ικανό να ξεχωρίζει τις μυρωδιές** και να αναγνωρίζει τη μυρωδιά της μητέρας του. Το ακουστικό του σύστημα είναι πλήρως διαμορφωμένο. Ξέρει να διακρίνει τις αλληλαγές στον τόνο και τη χροιά της φωνής των οικείων του προσώπων.
- **Η μνήμη του είναι ακόμη πολύ περιορισμένη:** οι πρώτες πληροφορίες που συγκεντρώνει αφορούν τη φωνή, τη μυρωδιά και το πρόσωπο της μαμάς του.
- **Για το νεογέννητο, η αφή ισοδυναμεί με γλώσσα:** μια απλή πίεση στο χεράκι του το διεγείρει, ενώ η σωματική επαφή, κυρίως με τη μαμά του, το ηρεμεί. Η γλώσσα και τα χείλη του είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα. Μέχρι την ηλικία των 6 μηνών θα φέρνει ασυναίσθητα κάθε αντικείμενο στο στόμα του και θα σχηματίζει πρώτα μια νοερή εικόνα γι' αυτό πριν αρχίσει να το γυροφέρνει στα χέρια του και να το περιεργάζεται.
- **Η αντανakλαστική δραστηριότητα του μωρού είναι πλούσια.** Ορισμένα αντανakλαστικά, που λέγονται αρχαϊκά ή πρωτόγονα, ωστόσο θα χαθούν ύστερα από μερικές εβδομάδες.



Η άνεση και η ευεξία

Το μωράκι σας πηλεί σε πελάγη ευτυχίας. Στην ασφάλεια της αγκαλιάς σας, στη θαληπωρή της οικογενειακής εστίας, είναι επιτέλους «στο σπίτι του»! Τώρα πια εναπόκειται σε σας, τους γονείς του, να κάνετε τη ζωή του **όμορφη**. Αντιδρά με περιέργεια και ενδιαφέρον όταν βρίσκεται για πρώτη φορά στη νέα του κατοικία, θυμώνει και διαμαρτύρεται όταν νιώθει ένα κρύο ρεύμα αέρα να γλιστρά πάνω στο γυμνό του δέρμα καθώς το αλλιάζετε, ξαφνιάζεται και αναριγιά όταν το βάζετε στο μπανάκι του και λίγο αργότερα κουνάει χαρούμενα τα ποδαράκια του ανακαλύπτοντας την απολαυστική αίσθηση του νερού... Στην αρχή θα σας μιλάει με το σώμα του. Ο τρόπος που θα του απαντάτε, γλυκομιλώντας του και κανακεύοντάς το, θα καθισχυάζει τις ανησυχίες του και θα του επιτρέπει να αισθάνεται καλά στο νέο του περιβάλλον. Μάθετε να το ακούτε, να το παρατηρείτε και να αφουγκράζεστε τα μηνύματα που σας στέλνει με το σώμα του για να ανταποκρίνεστε κατάλληλα. Το μικροσκοπικό αυτό πλάσματάκι που κρατάτε στα χέρια σας θα ωφεληθεί στο έπακρο από αυτές τις πολύτιμες πρώτες στιγμές που το μυείτε στις καθημερινές χαρές της ζωής!

Το δωμάτιο της ευτυχίας

● Διαρρυθμίστε το δωμάτιο του μωρού

☀ Πριν έρθει στον κόσμο η κορούλα τους, η Εύα και ο Μάρκος έβαλαν τα δυνατά τους για να μετατρέψουν το δωμάτιό της σε μια μικρή φωλιτσα «τεσσάρων αστερών». Με μια μικρή δόση φενγκ σουί, αρκετή φαντασία και μπόλικη γονική κοινή λογική, δημιούργησαν έναν ιδανικό χώρο για το μωρό τους...

● Έκαναν με ιδιαίτερη επιμέλεια τη διακόσμηση του δωματίου, φροντίζοντας να μην υπάρχουν αντικείμενα υπερβολικά φωτεινά ή με πολύ έντονα χρώματα κοντά στο κρεβάτι του μωρού, για να μην αποσπούν την προσοχή του όταν πρέπει να κοιμηθεί. Αντίθετα, χρησιμοποίησαν χαρούμενα και ζωηρά χρώματα στη γωνιά που έχουν ονομάσει «παιδική χαρά», όπου περνάει πολλή ώρα η μικρούλα όταν είναι ξύπνια, ξαπλωμένη πάνω στην απαλή κουβερτούλα της από αγνό παρθένο μαλλί μέσα στο πάρκο της. Τη γοητεύουν οι κορδέλες, το μουσικό περιστρεφόμενο και τα πολύχρωμα μαντίλια που έχει κρεμάσει ο μπαμπάς της σε ασφαλή απόσταση, αλληά αρκετά κοντά για να τα βλέπει. Πρόκειται για ένα μουσικό «ουράνιο τόξο», που δεν την αφήνει ποτέ να πληίξει.

Όταν το μωρό είναι ξύπνιο, διασπεδάζει και χαλαρώνει.

- Ευδηλώνει τη χαρά και τον ενθουσιασμό του όταν βρίσκεται μπροστά σε φώτα και κινούμενα αντικείμενα με χρώματα που έρχονται σε αντίθεση μεταξύ τους, κουνώντας ζωηρά τα κεράμια και τα ποδαράμια του.
- Όσο περισσότερο κινείται, τόσο περισσότερο τεντώνεται όλο του το κορμάκι με τις αντανακλαστικές και αισθητικές κινήσεις, που το βοηθούν μετά να χαλαρώνει.
- Χάρη σε αυτή τη «γυμναστική», θα αναπτυχθούν και θα δυναμώσουν οι μύες του.

Η γνώμη του παιδίατρου

Υπερβολικά ξηρή ατμόσφαιρα, πολύ υψηλή θερμοκρασία, ένα δωμάτιο λουσμένο στο φως του ήλιου... Ποιοι είναι οι παράγοντες που ενοχλούν το νεογέννητο όταν το φέρνουμε στο σπίτι;

Δεν είναι καλό να σκεπάζουμε υπερβολικά το μωρό μέσα στα υπερθερμαινόμενα διαμερίσματά μας. Ο υπερβολικά θερμός και ξηρός αέρας μπορεί να κάνει πολύ ξηρό το δέρμα του και να προκαλέσει έκζεμα. Όσο για το φως της ημέρας, δεν ενοχλεί καθόλου το νεογέννητο. Μπορεί, αντίθετα, να συμβάλει στην απαλλογία του από τα τελευταία ίχνη του ίκτερου των πρώτων ημερών.

Υπάρχουν ειδικές προφυλάξεις που πρέπει να παίρνουμε όσον αφορά την υγιεινή, π.χ. την αποστείρωση της πιπίλας, της κουδουνίστρας κ.λπ.;

Είναι ανώφελο να αποστειρώνουμε όλα τα αντικείμενα που έρχονται σε επαφή με το μωρό αλλιώς, για παράδειγμα, αν πέσει η πιπίλα του στο πάτωμα, ο γονιός δεν πρέπει να του την «απολυμάνει» βάζοντάς τη στο δικό του στόμα! Το ίδιο ισχύει και όταν το ταΐζουμε: καθένας πρέπει να έχει το δικό του κουτάλι! Αποφεύγετε επίσης πάνω απ' όλα να δίνετε στο μωρό τρόφιμα μη ασφαλή, όπως γάλα που έχει μείνει για πολλές ώρες σε θερμοκρασία δωματίου.

Από τη γέννησή του, το μωρό αποκτά μια εντερική χλωρίδα που θα παραμείνει σταθερή σε όλη του τη ζωή. Ο ρόλος της είναι και θα είναι σημαντικός στην ανάπτυξη του παιδιού, ιδίως για το ανοσοποιητικό του σύστημα.

Είναι προτιμότερο να αποφεύγουμε τα χνουδωτά παιχνίδια και χαλιά για να περιορίσουμε τον κίνδυνο των αλλεργιών που συνδέονται με τα ακάρεα;

Το παιδί μπορεί πράγματι να ευαισθητοποιηθεί στα ακάρεα, που πολλαπλασιάζονται κυρίως στα κλινოსκεπάσματα, με την επαφή με τις εκκρίσεις και τη φυσική απολέπιση του σώματος, δηλαδή την απώλεια των επιφανειακών στρωμάτων της επιδερμίδας σε μορφή μικρών φοιιδων όπως η πιτυρίδα. Είναι λοιπόν απαραίτητο να αερίζουμε καλά το δωμάτιο και να τινάζουμε και να πλένουμε τακτικά τα κλινოსκεπάσματα, καθώς επίσης και τα λούτρινα παιχνίδια.

Αυτό αηλιάζει τα πάντα!

● Μάθετε να αηλιάζετε με το μαλακό το μωρό σας

☀ Από τη μέρα που έφερε τη νεογέννητη κορούλα της στο σπίτι η Λουκία, τα αηλιάγματα της συνοδεύονται από φωνές και κλάματα. Η Λουκία δεν αργεί να καταλάβει ότι η μικρούλα απεχθάνεται τις στιγμές που τη γδύνουν και την πειράζουν. Εφευρετική καθώς είναι, βρίσκει γρήγορα τον τρόπο να κάνει το αηλιάγμα της πάνας πιο ευχάριστο.

● Καλύπτει το επάνω μέρος της αηλιαξιάρας με μια πολύ μαλακή, απορροφητική πετσέτα, που έχει ζεστάνει πρώτα ελαφρά πάνω στο καλοριφέρ, και έχει έτοιμα τα βουτηγμένα σε χλιαρό νερό βαμβακάκια για τον τοπικό καθαρισμό του μωρού, καθώς και μια καθαρή πάνα. Ακουμπάει μαλακά το μωρό πάνω στην αηλιαξιάρα και τυλίγει γύρω από το σωματάκι του, σαν φωλιτσα, τη ζεστή πετσέτα πριν αρχίσει τη διαδικασία του αηλιάγματος, ήρεμα και αργά. Το μωρό κατάφερε να περάσει το μήνυμά του στη Λουκία: η πλαστική επιφάνεια της αηλιαξιάρας και τα κρύα υφάσματα δεν κάνουν για το ευαίσθητο δερματάκι του!

Το νεογέννητο φοβάται το κενό και νιώθει δυσάρεστα όταν το σηκώνουμε για να το ντύσουμε ή να το αηλιάξουμε.

- Το κεφάλι του είναι βαρύ και συχνά αισθάνεται επώδυνα τραβήγματα στον αυχένα.
- Έχει ελάχιστο έλεγχο πάνω στο σώμα του, καθώς ο εγκέφαλός του δεν έχει αναπτύξει ακόμη τα νευρωνικά κυκλώματα που έχουν τη δυνατότητα να στέλνουν μηνύματα στα μέλη του, ώστε να ελέγχει τις κινήσεις του.

Η γνώμη του παιδίατρου

Με τις ολοένα πιο «εξελιγμένες» πάνες που κυκλοφορούν, οι γονείς τείνουν να αλλιάζουν τα μωρά τους λιγότερες φορές. Εγκυμονεί αυτό κινδύνους δερματικών εξανθημάτων;

Οι σύγχρονες μέθοδοι αλλιάγματος, αντιθέτως, έχουν μειώσει κατά πολύ τη συχνότητα εμφάνισης ερεθισμών και συγκαμάτων, τόσο με τις πάνες μίας χρήσης όσο και με τις επαναχρησιμοποιούμενες, πιο οικολογικές πάνες. Αυτό που έχει σημασία είναι να αλλιάζουμε το μωρό τακτικά και πάνω απ' όλα να μην καθυστερούμε καθόλου να το αλλιάξουμε ύστερα από κένωση.

Τι συμβουλές θα δίνετε στους γονείς για τον καθαρισμό στο ποπουδάκι του μωρού τους;

Είναι σημαντικό να πλένουμε και να σκουπίζουμε απαλά το δέρμα του, περισσότερο σφουγγίζοντάς το παρά τρίβοντάς το. Ένα κομμάτι βαμβάκι βρεγμένο με νερό της βρύσης είναι αρκετό – οι κρέμες και οι αλοιφές συχνά είναι περιττές. Αν τις χρησιμοποιείτε ωστόσο, προτιμήστε μια ενυδατική κρέμα με την απλούστερη δυνατή σύνθεση, που «μονώνει» το δέρμα από τις ερεθιστικές ουσίες των ούρων και των κοπράνων, προστατεύει από την τριβή και καταπραΰνει τις κοκκινίλες.

Τα μωρά δυσανασχετούν μερικές φορές όταν τα αλλιάζουμε ή τα γδύνουμε. Τι πρέπει να αποφεύγουμε και τι τα καθησυχάζει;

Η μεταχείριση του μωρού πρέπει να είναι ήπια και πρέπει πάντα να προσπαθούμε να του παρέχουμε την αίσθηση της συγκράτησης – για να νιώθει ασφαλές, όπως όταν είναι φασκιωμένο. Τίποτα δεν του είναι πιο δυσάρεστο από το να το σηκώνουμε και να κρέμεται το κεφάλι του προς τα πίσω, στο κενό ή να του τεντώνουμε απότομα το χέρι ή το πόδι. Μπορούμε, αντιθέτως, κρατώντας τα χεράκια του για να νιώθει ασφάλεια, να το αφήνουμε να κλιτσάει ελεύθερα πάνω στην αλληξιέρα. Έτσι θα έχουμε την ευκαιρία να παρατηρούμε τη ραγδαία κινητική του πρόοδο μέρα με τη μέρα.

Μπάνιο όταν μου αρέσει!

● Η τουαλέτα του μωρού

☀ Η Αλεξάνδρα έχει διαπιστώσει ότι, όπως πολλά βρέφη, το νεογέννητο μωράκι της απεχθάνεται να είναι γυμνό και δεν δείχνει να χαίρεται πάντα όταν το βάζει στο μπανάκι του. Αποφασίζει λοιπόν να εφαρμόσει για την τουαλέτα του την ίδια μέθοδο που χρησιμοποίησε στο παρελθόν και για τα δύο μεγαλύτερα παιδιά της.

● Ορισμένες φορές, το πρόγραμμα έχει «μπάνιο εξημέρες»: η Αλεξάνδρα βρέχει στα γρήγορα τα μαλλιάκια του μπέμμη χωρίς να τον ρούζει με το βρεφικό σαμπουάν και κατόπιν τον βουτάει για λίγο στο νερό για να τον πλύνει. Άλλες φορές η τουαλέτα του γίνεται χωρίς να μπει καν στο μπανάκι. Η Αλεξάνδρα τον πλένει τοπικά πάνω στην αλληξιέρα με ένα υγρό σφουγγαράκι ή απλώς με τα χέρια «κατά ζώνες»: στήθος, γεννητικά όργανα, πτυχές λαιμού, κ.ο.κ. Το βράδυ της Κυριακής, όμως, το μπάνιο αποτελεί πραγματική τελετουργία. Το μωρό κάνει μπάνιο μαζί με τη μαμά του! Και αφού χορτάσει πλτασουρίσματα και παιχνίδια, έρχεται ο μπαμπάς, το βγάζει από το νερό και το τυλίγει σε μια μεγάλη, ζεστή πετσέτα.

Το σώμα του μωρού παράγει θερμότητα, αλλά δεν ξέρει να τη διατηρεί.

- Για τον λόγο αυτό, δεν του αρέσει καθόλου να είναι ολόγυμνο αν το δωμάτιο όπου το κάνουμε μπάνιο δεν είναι αρκετά ζεστό.
- Γενικά πάντως, το νερό του μπάνιου δεν πρέπει να ξεπερνά τους 33–35° Κελσίου, καθώς το δέρμα του μωρού είναι εξαιρετικά ευαίσθητο.

Η γνώμη του παιδίατρον

Τα μωρά έχουν ανάγκη από μπάνιο κάθε μέρα;

Η ώρα του μπάνιου συνήθως είναι μια στιγμή πολύ ευχάριστη για τους γονείς. Αν μάλιστα το μπάνιο γίνεται το βράδυ, βοηθάει το μωρό να χαλαρώσει. Δεν υπάρχει κανένας λόγος ωστόσο που να επιβάλλει το καθημερινό μπάνιο. Τα νεογέννητα λερώνονται ελάχιστα, εκτός αν βγάλουν κάποια ποσότητα από το γάλα που ήπιαν. Αντί λοιπόν να σαπουνίζουμε σχολαστικά το μωρό από την κορυφή ως τα νύχια, καλύτερα να φροντίζουμε να καθαρίζουμε καλά την περιοχή κάτω από τον λαιμό του, ιδιαίτερα ανάμεσα στις πτυχές του δέρματος, για να προλάβουμε τυχόν ερεθισμούς.

Πώς πρέπει να γίνεται η καθημερινή τουαλέτα ενός νεογέννητου;

Στο μαιευτήριο, οι γονείς σίγουρα πήραν μαθήματα για το μπάνιο του μωρού από το ειδικευμένο προσωπικό. Οι οδηγίες αυτές είναι σίγουρα πολύ χρήσιμες, αλλά επικεντρώνονται εξολοκλήρου στην πλευρά της υγιεινής. Οι γονείς θα μάθουν καλύτερα στην πράξη μέσω της εξάσκησης. Θα διαπιστώσουν, για παράδειγμα, πόσο καλύτερο είναι να πλένουν το μωρό όταν του αρέσει! Για την καθαριότητά του, αρκεί ένα απλό σαπούνι Μασσαλίας, όμως μπορεί να ξηράνει το δέρμα. Είναι προτιμότερο λοιπόν να διαλέξετε κάποιο προϊόν χωρίς σαπούνι, με ουδέτερο pH, όπως τα δερματολογικά προϊόντα καθαρισμού.

Πρέπει να διευκρινίσουμε ότι ο ομφάλιος λώρος δεν αποτελεί απαγορευτική αιτία για μπάνιο, το οποίο μπορεί μάλιστα να σας συστήσει ο παιδίατρος από την πρώτη στιγμή. Όταν βγάζουμε το μωρό από το μπάνιο, είναι σημαντικό να έχουμε το ένα μας χέρι κάτω από τον αυχένα του και το άλλο κάτω από τους γλουτούς του.

Γιατί η θερμοκρασία του νερού δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 35° Κελσίου;

Για να διατηρεί το δέρμα του μωρού την ελαστικότητά του. Ένα μπάνιο ιδιαίτερα παρατεταμένο και με υπερβολικά ζεστό νερό ενδεχομένως, μέσω της υπέρμετρης μείωσης του φυσικού στρώματος λίπους του δέρματος, να ευνοήσει την εμφάνιση και ανάπτυξη εκζέματος, όπως επίσης και της νεογνικής ακμής, ενός εξανθήματος αποτελούμενου από μικρά σπυράκια, που δεν εμπνέει πάντως καμία ανησυχία.

Η ώρα του μπαμπά

● Τα απολαυστικά μασάζ του μπαμπά

☀ Ο Στέφανος αφιερώνει τα κυριακάτικα πρωινά στον νεογέννητο γιο του, που δείχνει να χαίρεται πραγματικά τα πατρικά χάρδια. Αυτή είναι η δική τους ώρα, η δική τους μικρή τελετουργία.

● Ουσιαστικά πρόκειται για μια... συνεδρία μασάζ κατ' οίκον! Ο μπαμπάς ξαπλώνει το μωρό σε μια μαλακή πετσέτα απλωμένη στο διπλό κρεβάτι και τρίβει τα χέρια του για να τα ζεστάνει. Μετά ακουμπάει απαλά τις παλάμες του πάνω στο δέρμα του μωρού και γλιστράει τα δάχτυλά του από πάνω μέχρι κάτω σε όλο του το κορμάκι. Οδηγός του είναι το ίδιο το μωρό, που ξέρει θαυμάσια να δείχνει στον μπαμπά του, άηλοτε ζαρώνοντας το μέτωπο και άηλοτε σφίγγοντας τα χέρια του, πού του αρέσει να του κάνει μασάζ. Αυτό που απολαμβάνει περισσότερο όμως είναι να του τρίβει απαλά τα πατουσάκια!

● Η σωματική αλληλεπίδραση βοηθά το μωρό να γνωρίσει καλύτερα τον μπαμπά του, ακόμα κι αν μοιράζεται τη φροντίδα του με τη μαμά.

- Η επίδραση που έχει η επαφή δέρμα με δέρμα στη δημιουργία συναισθηματικών δεσμών είναι εξίσου ισχυρή με αυτή του θηλασμού.
- Το μασάζ ανοίγει έναν δίαυλο μη λεκτικής επικοινωνίας ανάμεσα στο μωρό και τον πατέρα.
- Ενισχύει την ενστικτώδη ανάγκη του μωρού να το προστατεύουν και να το κάνουν να νιώθει ασφαλές.
- Ευνοεί επίσης τον ύπνο του νεογέννητου.

Η γνώμη της Ντανιέλ Μπελφορτί, πρακτικής θεραπεύτριας μασάζ αχιονεβέδα και διάτδον και ευπαιδεύτριας

Υπάρχουν αντενδείξεις στο μασάζ ενός νεογέννητου;

As δούμε τα μασάζ σαν ένα δώρο ευφορίας που μπορούν να προσφέρουν οι γονείς στο μωρό τους μέσα στο περιβάλλον του σπιτιού τους. Τα ευεργετικά του αποτελέσματα οφείλονται πάνω απ' όλα στην αξία του αγγίγματος, της φυσικής και σχεσιακής επαφής.

Από εκεί απορρέουν και οι αντενδείξεις, που είναι ζήτημα κοινής λογικής: κανένας δεν θέλει να τον ακουμπούν όταν έχει πυρετό, είναι άρρωστος, πονάει ή υποφέρει από δερματικές παθήσεις!

Αν όμως το μωρό είναι ευδιάθετο και ο γονιός είναι ήρεμος, καθοσυνάτος και στοργικός, δεν υπάρχει κανένας λόγος να μην χαρούν και οι δύο τα οφέλη ενός καλού μασάζ.

Τα αιθέρια έλαια, και μάλιστα διαλυμένα σε κάποιο έλαιο βάσης, συνιστώνται για τα μασάζ;

Για τα μωρά και τα παιδιά, η απάντηση είναι σαφέστατα όχι. Τα αιθέρια έλαια, εκχυλίσματα αρωματικών φυτών, είναι ουσίες φυσικές με πολλαπλή και εξαιρετική χρησιμότητα: έχουν θεραπευτική δράση, χαρίζουν ενέργεια, ομορφιά και ευεξία και βελτιώνουν την ατμόσφαιρα στο περιβάλλον όπου ζούμε. Πρέπει να ξέρουμε, ωστόσο, ότι είναι πολύ ισχυρά, άρα πολύ δραστικά και κατά συνέπεια η χρήση τους δεν επιδέχεται αυτοσχεδιασμούς και πειράματα.

Τα αιθέρια έλαια δεισδύουν πολύ γρήγορα στον οργανισμό. Με το μασάζ λοιπόν, η δράση τους θα ήταν υπερβολικά ισχυρή για τα μωρά. Για το μασάζ των μωρών αρκεί ένα φυτικό λάδι πολύ καλής ποιότητας. Όσοι πιστεύουν φανατικά στην ευεργετική δράση των αρωμάτων, μπορούν να αρκεσούν στην ατμοσφαιρική διάχυση αιθέριων ελαίων λεβάντας ή μανταρινιού, για παράδειγμα, λίγα λεπτά πριν φέρουν το μωρό στο δωμάτιο. Για κάθε άλλη περίπτωση, πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευθείτε αρωματοθεραπευτή που γνωρίζει τις παιδιατρικές ενδείξεις.

Βόλτα στον καθαρό αέρα

● Οργανώστε τις πρώτες εξόδους

☀ Από την ημέρα που γύρισαν με το πολύτιμο μωράκι τους από το μαιευτήριο, η Λουίζα και ο Αντρέας ονειρεύονταν την πρώτη φορά που θα έβγαιναν βόλτα οι τρεις τους! Και να που βρήκαν το ιδανικό μέρος για τον πρώτο περίπατό τους: ένα μουσείο. Ο χώρος είναι ήσυχος, ο φωτισμός χαμηλός και μπορούν και οι τρεις να κάνουν κάτι χρήσιμο: ο ένας να κοιμάται του καλού καιρού και οι άλλοι δύο να διευρύνουν τους ορίζοντες της γνώσης τους!

● Το μωρό τους μοιάζει να ητρεφεί τις οικογενειακές εξόδους. Κουρνιασμένο στον αναπαυτικό του μάρσιπο, νανουρίζεται ευτυχισμένο με τις συζητήσεις των γονιών του. Έχει επίσης την ευκαιρία να έρθει πιο κοντά στον πατέρα του, που είναι αλλιώςτε εκείνος που το κουβαλάει. Το μωρό ανακαλύπτει τον χτύπο της καρδιάς του Αντρέα, τον ήχο της αναπνοής του, τη μυρωδιά του. Και, αν και τόσο μικρούλι ακόμη, καταλαβαίνει ότι ο μπαμπάς περπατάει με έναν ρυθμό διαφορετικό από της μαμάς, που τον ξέρει πλέον τόσο καλά.

Τον πρώτο καιρό μετά τη γέννησή του, το μωρό έχει ανάγκη να θείσμεται όσο το δυνατόν περισσότερο σε σωματική επαφή με τους γονείς του.

• Όταν οι γονείς το μεταφέρουν μαζί τους με μάρσιπο, καρότσι ή πορτομπεμπέ, ή όταν το παίρνουν μαζί τους στις βραδινές εξόδους τους, δημιουργούν ένα αίσθημα ασφάλειας που είναι απαραίτητο για τη σωστή συναισθηματική του ανάπτυξη.

• Η σιωπή και η απομόνωση έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα. Πλημμυρισμένο από τις ορμόνες του στρες, το μωρό εκδηλώνει το άγχος του κλαίγοντας.

Η γνώμη του παιδίατρου

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να μεταφέρουμε ένα μωρό;

Η μεταφορά με μάρσιπο είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τα μωρά –περιλαμβανομένων και των πρόωρων–, που τους αρέσει πολύ αυτή η τεχνική «καγκουρό», αφού τους επιτρέπει να κουλουριάζονται με ασφάλεια πάνω στο σώμα της μαμάς ή του μπαμπά. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να δέσετε το ύφασμα ενός αυτοσχέδιου μάρσιπου και αρκεί λίγη εξάσκηση για να τους μάθετε. Αυτό που έχει σημασία για το μωρό είναι να του παρέχετε καλή στήριξη για την πλάτη και τον αυχένα του και να φροντίζετε να μην πιέζονται τα ποδαράκια του. Πρέπει επίσης να προσέχετε να μην ασκείται πολύ μεγάλη πίεση στο στήθος ή στα γεννητικά του όργανα. Φυσικά, οι γονείς δεν πρέπει να αμελούν και τη δική τους άνεση. Και σ' αυτό το κομμάτι, προσωπικά προτιμώ τους μάρσιπους.

Πότε μπορεί να αρχίσει να βγαίνει έξω το μωρό; Και τι γίνεται όταν κάνει παγωνιά ή έχει καύσωνα; Μπορεί και πάλι να βγαίνει;

Οι έξοδοι πρέπει να αποφεύγονται όταν επικρατούν ακραίες καιρικές συνθήκες ή όταν η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι σε υψηλά επίπεδα. Παρ' όλη αυτά, δεν πρέπει να αφήνουμε ποτέ μόνο του ένα μωρό, ούτε καν για πέντε λεπτά, είτε στο σπίτι είτε στο αυτοκίνητο. Αν πρέπει λοιπόν οπωσδήποτε να βγείτε, δεν υπάρχει άλλη λύση παρά να πάρετε το μωρό μαζί σας.

Μπορούν οι γονείς να παίρνουν το μωρό μαζί τους σε σπίτια φίλων ή σε δημόσιους χώρους όπου υπάρχει κίνδυνος να βρεθούν δίπλα σε άτομα συναχωμένα, που βήχουν ή φτερνίζονται;

Ο κίνδυνος μετάδοσης ιώσεων απασχολεί πολύ τους σύγχρονους γονείς, ακόμα και όταν πρόκειται –όπως συμβαίνει συνήθως– για αβλαβείς ασθένειες. Το μωρό χρειάζεται την προστασία μας, αλλά αυτοί που πρέπει να προσέχουν είναι οι πάσχοντες. Δεν βήχουμε ποτέ προς την κατεύθυνση ενός μωρού και, αν είμαστε κρυωμένοι, δεν το αγκαλιάζουμε και δεν το φιλάμε. Δεν φιλάμε και δεν αγγίζουμε επίσης τα μωρά σε περίπτωση που έχουμε επιχειρίδιο έρπητα, δοθιήνες (καλόγερους) ή δερματικές λοιμώξεις. Οι ίδιοι κανόνες ισχύουν και όταν τα μεγαλύτερα παιδιά θέλουν να πλησιάσουν το μωρό. Πρέπει τότε οι γονείς, ασκώντας διακριτικά την εξουσία τους, να φροντίσουν να το προστατεύσουν.

Γιόγκα για μωρά

● Οι στάσεις του μωρού

☀ Φίλοι και συγγενείς γέμισαν με δώρα τη νεογέννητη κορούλα της Κάτιας. Ανάμεσά τους ένα υπέροχο ριλιόζ και ένα καθισματάκι αυτοκινήτου, όπου μπορεί να κάθεται αναπαυτικά το μωρό όταν είναι ξύπνιο.

● Και να που όλα αυτά βρίσκουν τη θέση τους – στην αποθήκη! Γιατί η Κάτια είναι ήατρης της γιόγκα και θέλει να ανακαλύψει η κόρη της τον κόσμο στη στάση που είναι ιδανικότερη ώστε να βρίσκονται σε εγρήγορση και οι πέντε αισθήσεις της: σε ύπτια θέση, στη «στάση του χαρούμενου μωρού». Είναι η μόνη στάση που επιτρέπει στη μικρή να αναπνέει βαθιά, να τεντώνεται και να διπλώνεται δεξιά και αριστερά χρησιμοποιώντας όλες τις αρθρώσεις της στο 100% των δυνατοτήτων τους χωρίς να καταπονεί ούτε τον αυχένα ούτε την πλάτη της.

● Κατά τη γέννηση, οι αυχενικοί μύες του μωρού δεν είναι αρκετά δυνατοί για να κρατήσουν το βάρος του κεφαλιού του.

- Το μωρό καταφέρνει να κρατήσει το κεφάλι του ίσιο και σταθερό για μερικά δευτερόλεπτα στην ηλικία των 6 εβδομάδων περίπου, ενώ έναν μήνα αργότερα αρχίζει πλέον να ελέγχει τις κινήσεις του κεφαλιού του.
- Η πιο άνετη στάση είναι η ύπτια, επειδή επιτρέπει στο μωρό να στρέφει το κεφάλι του χωρίς κόπο και να περιφέρει το βλέμμα του κατά 180°, από πάνω προς τα κάτω και στο πλάι.
- Γυρίζοντας στο πλάι, εκτελεί επίσης εξαιρετικές ασκήσεις γιόγκα: κινήσεις συστροφής της σπονδυλικής στήλης, που θα δυναμώσουν τους μύς της πλάτης του.

Η γνώμη του παιδίατρου

Από ποια ηλικία μπορούμε να βάζουμε το μωρό σε ριλάξ και για πόση ώρα;

Όταν το μωρό αποκοιμίζεται, είναι καλύτερα να το βγάζουμε από το ριλάξ, επειδή η παρατεταμένη επικλινής στάση δεν είναι η ιδανικότερη για την πλάτη του. Το ριλάξ με πάνινη πλάτη αντικαθιστά αρκετά καλά την παλιά καλή κούνια του παρελθόντος. Η ελαστικότητα του δίνει μια ελαφρά κινητικότητα που επιδρά ηρεμιστικά ακόμα και στα πολύ μικρά μωρά (λίγων μόλις εβδομάδων). Δεν πρέπει, ωστόσο, να αφήνουμε πολλή ώρα το μωρό στο ριλάξ τον πρώτο μήνα. Αργότερα, από τον δεύτερο μήνα και μετά, που θα είναι περισσότερη ώρα ξύπνιο και θα αρχίσει να ενδιαφέρεται πιο πολύ για το άμεσο περιβάλλον του, θα μπορεί να μένει στο ριλάξ μισή έως μία ώρα. Καθιερώστε από την αρχή τη σωστή συνήθεια να τοποθετείτε το ριλάξ στο δάπεδο και να δένετε πάντα το μωρό με τους ιμάντες ασφαλείας για να αποφύγετε κάθε κίνδυνο πτώσης.

Μέχρι ποια ηλικία πρέπει να κρατάμε το κεφάλι του μωρού; Υποφέρει το μωρό όταν δεν του παρέχουμε επαρκή στήριξη;

Το κεφαλάκι του μωρού είναι δυσανάλογα μεγάλο και βαρύ σε σχέση με το σώμα του και οι μύες του λαιμού του δεν έχουν τη δύναμη να το στηρίξουν καλά πριν από την ηλικία των 3 μηνών περίπου. Πρέπει λοιπόν να έχουμε πάντα το χέρι μας κάτω από τον αυχένα του για να αισθάνεται καλά.

Πώς μπορούμε να αποφύγουμε την περιβόητη «πληγιοκεφαλία» (μια πεπλατυσμένη περιοχή στο πίσω πλάγιο μέρος του κεφαλιού του μωρού, που οφείλεται στη συνεχή ύπτια στάση του με το κεφάλι στραμμένο προς την ίδια πλευρά);

Οι παρακάτω τρεις συμβουλές βοηθούν στην πρόληψη αυτού του φαινομένου:

- αποφεύγετε να βάζετε το μωρό για ύπνο σε επιφάνεια υπερβολικά σκληρή. Το στρώμα του πρέπει μεν να μην βουλιάζει, αλλά δεν πρέπει να είναι υπερβολικά σκληρό.

- κρατάτε το όσο το δυνατόν περισσότερο στην αγκαλιά σας: αυτό είναι καλό για τη συναισθηματική του ασφάλεια, ενώ παράλληλα το μωρό δεν είναι υποχρεωμένο να έχει το κεφάλι του συνεχώς ακουμπισμένο σε μια σκληρή επιφάνεια.
- βάζετε το μπρούμυτα όταν είναι ξύπνιο ή παίζει (όχι όμως όταν κοιμάται!).

Δοκιμασμένο και αποδεδειγμένο

■ Όσο μικρό κι αν είναι, ένα μωρό θέλει να ξέρει ποιος μπαίνει στο δωμάτιό του. Έχει σημασία λοιπόν η θέση του κρεβατιού του. Το ιδανικό είναι να τοποθετείται με το κεφαλάρι σε έναν τοίχο, έτσι ώστε το μωρό να μπορεί να βλέπει ποιος μπαίνει μέσα.

■ Εξηγήστε στον μπαμπά ότι το άλλαγμα της πάνας δεν είναι σε καμία περίπτωση αγγαρεία! Από την πρώτη μέρα που θα φέρετε το μωρό στο σπίτι από το μαιευτήριο, το άλλαγμα θα είναι μια θαυμάσια ευκαιρία να δεθούν οι δυο τους. Και μια χρήσιμη πληροφορία: τα κακά των μωρών που θηλάζουν δεν μυρίζουν καθόλου... ή σχεδόν καθόλου, σε αντίθεση με των μωρών που τρέφονται με μπιμπερό!

■ Αποφεύγετε να αλληλάξετε το μωρό πριν από τον θηλασμό. Πολύ συχνά, τα μωρά ενεργούνται αμέσως μόλις θηλάσουν λόγω ενός γαστροκοιλικού αντανakλαστικού: όταν γεμίζει το στομάχι και ξεκινά η πέψη,

το έντερο συσπάται και αδειάζει. Για τον λόγο αυτό, αποφεύγετε επίσης να κάνετε μπάνιο το μωρό αμέσως μετά τον θηλασμό!

■ Σε ηλικία 1 μηνός, το μωρό δεν αντιλαμβάνεται ακόμη τις πολύ γρήγορες κινήσεις. Όταν το βγάξετε από την κούνια του, σηκώνετε το αργά και, αν πρόκειται να το δώσετε σε κάποιο άλλο πρόσωπο, φροντίστε να είστε πολύ κοντά του για να μην νιώσει την αίσθηση του κενού.

■ Πάνες μίας χρήσης ή επαναχρησιμοποιούμενες (υφασμάτινες); Οι γονείς είναι εκείνοι που αποφασίζουν, σταθμίζοντας τα υπέρ και τα κατά κάθε επιλογής. Ένα πράγμα είναι σίγουρο όμως: το μωρό χρειάζεται άλλαγμα πολύ συχνά – οχτώ με δέκα φορές την ημέρα τον πρώτο μήνα.

■ Όταν ντύνετε το μωρό σας, μεριμνήστε να σκεπάζετε με μια πετσέτα το γυμνό μέρος του σώματός του. Στα μωρά δεν αρέσει καθόλου να κρυώνουν!

■ Αν το μωρό σας δυσανασχετεί όταν του κόβετε τα νύχια, προτιμάτε για τη διαδικασία αυτή κάποια στιγμή που είναι ήρεμο, για παράδειγμα μετά το μπάνιο –που τα νύχια είναι πιο μαλακά αλλιώςτε,

πράγμα που σας διευκολύνει– ή την ώρα που κοιμάται βαθιά. Πάντως τα νύχια των μωρών συνιστάται να μην κόβονται τον πρώτο μήνα.

■ Αν αποφασίσετε να κάνετε μπάνιο μαζί με το μωρό σας, προσέξτε πολύ μην γλιστρήσετε την ώρα που βγαίνετε από την μπανιέρα. Το μωρό πρέπει να βγάζει από το νερό ένας άηθος ενήλικας, που θα το τυλίξει αμέσως με μια μεγάλη πετσέτα.

■ Ο μόνος κανόνας που πρέπει να ακολουθείτε για το ντύσιμο του μωρού είναι η άνεσή του. Αν του βάζετε σικ ρουχαλάκια που όμως το αγκυλώνουν ή το στενεύουν και σκουφάκια που του φέρνουν φαγούρα ή το σφίγγουν, το μωρό σας σίγουρα θα είναι εκνευρισμένο.

Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.



Οι πρώτες ημέρες στο σπίτι

Πώς να ξεκινήσω σωστά τον θηλασμό;

Μάρσιπο ή καρότσι;

Να δώσω πιπίλα στο μωρό μου;

Πώς να το ησυχάζω όταν κλαίει;

Πώς να ανακουφίζω τους κολικούς του;

Ένα έξυπνο βιβλίο γεμάτο πρακτικές συμβουλές, που βοηθούν τους γονείς να κάνουν ένα καλό ξεκίνημα στη ζωή με το νεογέννητο μωράκι.

- Ύπνος, διατροφή, πρώτες αλλαγές πάνας, φροντίδα των πρόωρων μωρών... Αναλύονται καθημερινές καταστάσεις ώστε να τις δείτε με ψυχραιμία και να αντιδράσετε καλύτερα.
- «Δοκιμασμένες και αποδεδειγμένες» συμβουλές και λύσεις.
- Ακριβείς απαντήσεις των ειδικών σε όλες τις ερωτήσεις σας.

Χωρίς να ξεχνάμε τους καλύτερους συμμάχους για την καινούρια ζωή που ανοίγεται μπροστά σας: άφθονο χιούμορ, τρυφερότητα και υπομονή!

www.minoas.gr



9 789604 819324
ISBN 978-960-481-932-4

ΚΩΔ. 32069



[www.facebook.com/
minoaseditions](http://www.facebook.com/minoaseditions)