



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ
ΝΕΟΓΝΟΥ



ΙΑΣΩ

Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΠΑΝΙΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ 5

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΟΜΦΑΛΟΥ 6

ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΝΑΣ - ΤΟΠΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ 8

ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ 8

ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ 8

ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΤΟΥ 9

ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ 9





ΠΛΥΣΙΜΟ ΚΕΦΑΛΗΣ 10

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΠΑΝΑΣ 10

ΚΛΑΜΑ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ 11

ΟΥΡΗΣΗ-ΚΕΝΩΣΕΙΣ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ 12

ΝΤΥΣΙΜΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ 13

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ 14

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΗΜΕΡΩΝ 15

ΒΡΕΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ 17

ΕΜΒΟΛΙΑ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΣΗ 19



ΔΕΚΑΔΕΣ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΑΠΑΣΧΟΛΟΥΝ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ

Η θεωρία πρέπει να γίνει πράξη και το άγχος για το αν τελικά θα καταφέρουν να ανταποκριθούν στις ανάγκες του μωρού, τις κυριεύει.

“Καθαρίζω καλά τον ομφαλό;”

“Έφαγε αρκετά, γιατί κλαίει;”

“Πώς να το πιάσω για να το κάνω μπάνιο;”

Είναι μερικά μόνο από τα ερωτήματα που θέτουν σιωπηλά στον εαυτό τους οι νέες μαμάδες αναζητώντας λύση. Εκείνο που πρέπει πρώτα από όλα να θυμάται μία μητέρα είναι ότι η φύση την έχει προικίσει με το μητρικό ένστικτο, για να μπορεί να ανταποκριθεί στα καθήκοντα αυτού του ρόλου. Επίσης, μετά τις δύο-πρώτες ημέρες, θα έχει καταφέρει να βρει μόνη της τους ρυθμούς της.

Παρακάτω θα αναλύσουμε μερικά βασικά στάδια για την περιποίηση του νεογνού με σκοπό να βοηθήσουμε τις νέες μητέρες τις πρώτες μέρες στο σπίτι.

ΜΠΑΝΙΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ

Το μπάνιο του νεογέννητου συστήνεται να γίνεται μετά το 1^ο, 24ωρο ζωής του. Επειδή πολλά μωρά κρυώνουν καλό θα ήταν να έχετε θερμάνει το δωμάτιο, εφόσον είναι χειμώνας, να έχετε ετοιμάσει τα πράγματα που θα χρειαστείτε προτού ξεκινήσετε το μπάνιο του νεογέννητου. Δεν ξεχνάμε προτού ξεκινήσουμε την περιποίηση του νεογνού να σαπουνίσουμε καλά τα χέρια μας.

Ξεκινώντας:

- Θερμοκρασία δωματίου έως 22 - 24°C (προσοχή να μην υπάρχουν ρεύματα αέρα)
- Θερμοκρασία νερού καλά ανεκτή έως 37°C

Χρειαζόμαστε:

- Σαπούνι
- Σαμπουάν
- Πετσέτα
- Μπουρνούζι

Ξεντύστε το μωράκι και βάλτε το προσεκτικά μέσα στη μπανιέρα. Κρατήστε το σταθερά και προσέξτε να μη γλιστρήσει.

Σαπουνίστε το με απαλές κινήσεις στο κεφάλι, το σώμα ανάμεσα στα πόδια, κάτω από τις μασχάλες, πίσω από τα αυτάκια και κάτω από το λαιμό.

Αν δείτε ότι στο μωρό σας αρέσει το νερό, αφήστε το να πλατσουρίσει για λίγο. Όση ώρα βρίσκεστε με το μωρό στο μπάνιο μην το αφήσετε ούτε λεπτό από τα μάτια σας και μην ασχολείστε με τίποτα άλλο. Αφού ξεπλύνετε πολύ καλά το μωρό, σκουπίστε το απαλά με μια πετσέτα ή φορέστε του το μπουρνούζι.





ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΟΜΦΑΛΟΥ

Η καθαριότητα στον ομφαλό έχει σημασία, διότι έτσι εμποδίζουμε τυχόν μολύνσεις. Για το σκοπό αυτό κάθε φορά που περιποιούμαστε το μωρό μας, πρέπει να καθαρίζουμε καλά με αποστειρωμένη γάζα και οινόπνευμα τον ομφαλό γύρω - γύρω και από πάνω. Αυτό γίνεται έως και να πέσει το κολόβωμα και να επουλωθεί η ουλή που αφήνει πέφτοντας. Δεν τον καλύπτουμε με γάζες και φροντίζουμε η πάνα του μωρού να διπλώνεται προς τα έξω σ' αυτή την περιοχή για να αερίζεται.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΕΑΝ:

- Υπάρχει ερυθρότητα στη βάση
- Άσχημη μυρωδιά
- Παρατηρείται έκκριση πύου

Στις παραπάνω περιπτώσεις πρέπει να ενημερώσετε άμεσα τον παιδίατρό σας.

ΑΥΤΙΑ:

Τα στεγνώνουμε εξωτερικά με μια πετσέτα μετά το μπάνιο.

ΔΕ χρησιμοποιούμε μπατονέτες, διότι υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού της τυμπανικής μεμβράνης, καταστρέφουμε τη φυσική προστασία της κυψελίδας και προδιαθέτουμε μολύνσεις.

ΜΥΤΗ:

Υπάρχει αρκετή ποσότητα βλέννας αμέσως μετά τον τοκετό και μπορεί να ακούγεται ένα ήπιο ρουθούνισμα όταν τρώει ή όταν κοιμάται.

Εάν υπάρχει δυσκολία στη σίτιση, τότε θα πρέπει να καθαρίζεται, με ενστάλαξη φυσιολογικού ορού πριν τη σίτιση.

ΜΑΤΙΑ:

Εάν χρειαστεί να καθαρίσουμε τα ματάκια, χρησιμοποιούμε φυσιολογικό ορό και αποστειρωμένη γάζα (μια για κάθε μάτι).

ΝΥΧΙΑ:

Δεν πρέπει να κόβονται αμέσως μετά τη γέννηση. Εάν το νεογνό γδέρνεται, χρησιμοποιούμε γαντάκια.

Αφού περάσουν περίπου 20 μέρες μετά τον τοκετό και πλέον τα νύχια του μωρού δε θα είναι ενωμένα με το δέρμα, τότε θα μπορείτε να κόψετε τα νύχια του.

- Κόψτε τα νύχια ενώ το μωρό κοιμάται
- Αν όμως αποφασίσετε να τα κόψετε όταν είναι ξύπνιο, ζητήστε από το σύντροφό σας να σας βοηθήσει
- Χρησιμοποιείτε πάντα ψαλίδι με στρογγυλεμένες άκρες, που είναι ειδικό για βρέφη και μικρά παιδιά

ΚΡΑΝΙΟ:

Στο πάνω μέρος και στο πίσω της κεφαλής υπάρχουν οι πηγές λόγω του ότι τα οστά του κρανίου δεν έχουν ακόμα ενωθεί. Θα κλείσουν σε περίπου ένα χρόνο ή και περισσότερο. Μη φοβάστε να αγγίζετε αυτά τα σημεία, υπάρχει ένα παχύ στρώμα μεμβράνης που τα προστατεύει.



ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΝΑΣ - ΤΟΠΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

Αν και το καθημερινό μπανάκι την ίδια πάντα ώρα, συνήθως αργά το απόγευμα, ξεκουράζει και ανανεώνει το μωρό σας, δε χρειάζεται να το κάνετε μπάνιο κάθε ημέρα. Στην καθημερινή του φροντίδα όμως, δεν μπορεί να λείπει το τοπικό πλύσιμο στην γεννητική-πρωκτική περιοχή, ώστε να μη υπάρχει ερεθισμός, καθώς και του προσώπου, των χεριών και των ποδιών.

Με το τοπικό πλύσιμο φροντίζετε σωστά και αποτελεσματικά το μωρό σας με τη λιγότερη δυνατή ενόχληση και ταλαιπωρία. Πρέπει να πλένετε και να σκουπίζετε καλά το μωρό κάθε φορά που λερώνει την πάνα του, γι' αυτό μια καλή λύση είναι να δημιουργήσετε ένα χώρο για να το αλλάζετε μέσα στο μπάνιο, ώστε να το ξεπλένετε εύκολα και γρήγορα κάτω από το νερό. Αν φοβάστε ότι το μωρό μπορεί να γλιστρήσει και να σας πέσει, προτιμήστε τη λύση μιας λεκάνης με ζεστό νερό και ένα φυσικό σφουγγάρι, που θα πρέπει να το ανανεώνετε συχνά.

Το προσωπάκι του, που μπορείτε να το πλένετε περισσότερες από μια φορές την ημέρα, περάστε το απλώς με ένα βαμβάκι βουτηγμένο σε ζεστό νερό. Μην ξεχνάτε, τέλος, πως εξίσου σημαντικό με το πλύσιμο είναι και το σωστό σκούπισμα του μωρού, καθώς η υγρασία δημιουργεί ερεθισμούς.

ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

Με μια βρεγμένη γάζα με φυσιολογικό ορό σκουπίστε τα μάτια του μωρού από την εσωτερική προς την εξωτερική γωνία (σε κάθε μάτι χρησιμοποιείται ξεχωριστή γάζα).

Συνεχίστε καθαρίζοντας το υπόλοιπο πρόσωπο, αποφεύγετε όμως τις ευαίσθητες περιοχές όπως το εσωτερικό των αυτιών και τα ρουθούνια.

Τέλος καθαρίστε το λαιμό και σκουπίστε απαλά με μια πετσέτα.

ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

Ανοίξτε απαλά τις παλάμες και καθαρίστε προσεκτικά με μια γάζα βρεγμένη με νερό ιδίως ανάμεσα στα δάχτυλα του μωρού. Με μια άλλη γάζα καθαρίστε τις μασχάλες και σκουπίστε την περιοχή καλά με πετσέτα.



ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΤΟΥ

Έχοντας τοποθετήσει το μωρό σε μια σταθερή επιφάνεια μπορείτε με μια βρεγμένη γάζα να καθαρίσετε την κοιλιά του μωρού και όλες τις πτυχώσεις στο δέρμα των ποδιών του.

Σκουπίστε προς τα κάτω και μακριά από την περιοχή των γεννητικών οργάνων, ώστε να μη μεταφέρετε τυχόν μικρόβια. Με ένα βρεγμένο πετσετάκι ή γάζα καθαρίστε τα πόδια του μωρού και την περιοχή ανάμεσα στα δάχτυλά του.

ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Όταν καθαρίζετε ένα κοριτσάκι θα προσέχετε ο καθαρισμός της περιοχής να γίνεται με φορά από πάνω προς τα κάτω με σκοπό να αποφευχθεί η μεταφορά μικροβίων από τον πρωκτό στον κόλπο.

Καθαρίζετε μόνο την εξωτερική περιοχή του αιδοίου.

Μετά καθαρίστε τους γλουτούς με μια καθαρή βρεγμένη γάζα και σκουπίστε προσεκτικά.

Όταν καθαρίζετε ένα αγόρι πάλι ο καθαρισμός της περιοχής γίνεται από πάνω προς τα κάτω, φροντίζοντας να καθαρίζετε και το πέος εξωτερικά.

Στις περιπτώσεις που χρήζει ιδιαίτερης φροντίδας θα λάβετε οδηγίες από τον παιδίατρό σας.

Καθαρίζετε επίσης την περιοχή γύρω από τους όρχεις και την περιοχή γύρω από τους γλουτούς.

Σκουπίστε προσεκτικά την περιοχή.

ΠΛΥΣΙΜΟ ΚΕΦΑΛΗΣ

Τυλίγεται το μωρό σε μια πετσέτα και στηρίζεται το σώμα του μωρού κατά μήκος του βραχίονά σας και το κεφάλι με το χέρι σας.

Κρατήστε το πάνω από το μπάνιο ή το νιπτήρα και με το ελεύθερο χέρι σας ρίξετε απαλά νερό στο κεφάλι του μωρού και σαπουνίστε.

Δώστε προσοχή στην περιοχή πίσω από τα αυτιά.

Τέλος σκουπίστε προσεκτικά.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΠΑΝΑΣ

Για να αποφύγετε το σύγκαμα ή τον ερεθισμό καλό θα ήταν να αλλάζετε την πάνα αμέσως μόλις αντιληφθείτε πως έχει λερωθεί.

Αμέσως μετά πλένετε τοπικά το μωρό με προσοχή και στεγνώνετε. Εάν χρειάζεται και υπάρχει ερεθισμός καλό είναι να χρησιμοποιήσετε κάποια κρέμα περιποίησης.

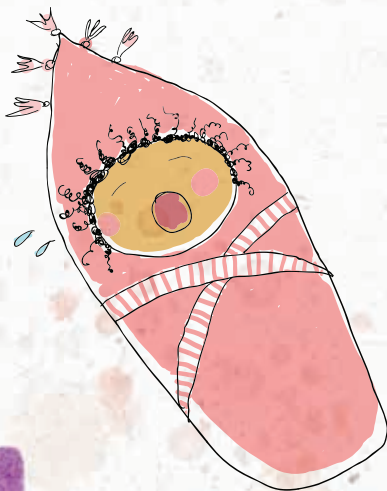
Αφού τοποθετήσετε το μωρό σε ασφαλή και σταθερή επιφάνεια, ανασηκώνετε τα ποδαράκια του για να περάσετε την πάνα από κάτω.

Στρώστε την πάνα πάνω στην κοιλιά και ξεκολλήστε τις αυτοκόλλητες ταινίες από το πίσω μέρος και φέρτε τες να κολλήσουν μπροστά.

Αν δεν έχει πέσει ο ομφαλός φροντίστε να μην καλύψετε την περιοχή.

Στη συνέχεια ντύνετε το μωρό σας και πλένετε τα χέρια σας.



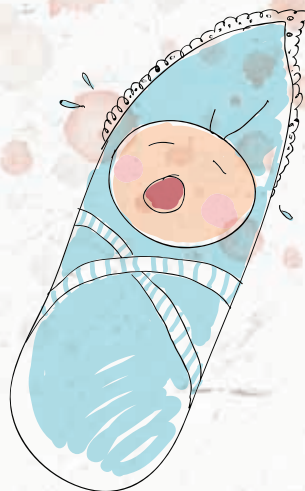


ΚΛΑΜΑ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ

Δεν υπάρχει μωρό που να μην κλαίει.
Το κλάμα αποτελεί το μοναδικό τρόπο έκφρασης των αναγκών και των αισθημάτων.

Τα συχνότερα αίτια κλάματος είναι:

- Το βράδυ πριν κοιμηθεί αν είναι κουρασμένο
- Την ημέρα διότι έχει συνηθίσει αγκαλιές
- Εάν ζεσταίνεται ή εάν κρυώνει
- Όταν πεινάει
- Εάν είναι λερωμένο
- Εάν διαταραχθεί η ησυχία και η ρουτίνα του
- Από τους κολικούς του πρώτου τριμήνου



ΟΥΡΗΣΗ – ΚΕΝΩΣΕΙΣ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ

Οι γονείς καλό είναι να γνωρίζουν τι είναι φυσιολογικό ως προς την παραγωγή ούρων και κενώσεων του βρέφους τους. Υπάρχουν διαφορές και ιδιαιτερότητες ανάλογα με τον τρόπο θρέψης του παιδιού και ανάλογα με την ηλικία του.

1η Ημέρα

Συχνότητα: Πρέπει να έχει τουλάχιστον 1 υγρή πάνα με ούρα.

Σύσταση: Τα ούρα μοιάζουν συμπυκνωμένα, κίτρινα, με πιθανή παρουσία ροζ κρυστάλλων.

2η Ημέρα

Συχνότητα: Το μωρό πρέπει να έχει τουλάχιστον 2 υγρές πάνες με ούρα.

Σύσταση: Τα ούρα μοιάζουν συμπυκνωμένα, κίτρινα, με πιθανή παρουσία ροζ κρυστάλλων.

3η Ημέρα

Συχνότητα: Τουλάχιστον 3 υγρές πάνες.

Σύσταση: Τα ούρα είναι πιο αραιωμένα. Είναι λιγότερο πιθανό να βρούμε ροζ κρυστάλλους.

4η Ημέρα έως 6 εβδομάδων

Συχνότητα: Τουλάχιστον έξι (6) βαριά βρεγμένες πάνες ανά 24ωρο.

Σύσταση: Ούρα υποκίτρινα, καθαρά, με ελαφριά οσμή. Χωρίς κρυστάλλους.



ΣΕ ΒΡΕΦΗ ΠΟΥ ΘΗΛΑΖΟΥΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ:

1η-2η Ημέρα

Συχνότητα: Κατά το πρώτο 24ωρο της ζωής, το μωρό πρέπει να κάνει μία (1) τουλάχιστον φορά μαύρες κενώσεις – το λεγόμενο μηκόνιο (μαύρες ή πράσινες σκούρες κολλώδεις).

3η Ημέρα

Συχνότητα: Τουλάχιστον μία (1) πάνα.

Χρώμα: καφεκίτρινο ή καφεπράσινο. Όχι μαύρο.

4η Ημέρα έως 3-6 εβδομάδων

Συχνότητα: Τουλάχιστον τρεις (3) πάνες με κόπρανα στο 24ωρο. Οι συχνές κενώσεις είναι ένδειξη και αξιόπιστο σημάδι ότι το μωρό πίνει μητρικό γάλα.

Κόπρανα μαλακά, κίτρινα, κιτρινοπράσινα ή καφεκίτρινο, όχι μαύρα. Υδαρή ή με «σπόρους». Οι κενώσεις του θηλασμού ποικίλουν από μέρα σε μέρα και από παιδί σε παιδί. Συνήθως δε μυρίζουν άσχημα.



ΝΤΥΣΙΜΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ

- Ρούχα από μαλακά και βαμβακερά υφάσματα
- Όχι κουμπιά, κορδόνια, παραμάνες
- Ελαφρύ ντύσιμο μέσα στο σπίτι
- Κάλυψη της κεφαλής τις κρύες ημέρες
- Κάλυψη των ματιών σε ηλιοφάνεια
- Το τύλιγμα με μια κουβέρτα διατηρεί τη θερμοκρασία του σώματος και προάγει το αίσθημα της ασφάλειας
- Τα ρούχα πλένονται με ήπιο απορρυπαντικό και ζεστό νερό



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ

- Το μωρό πρέπει πάντα να ταξιδεύει στο ειδικό κάθισμα αυτοκινήτου, που τοποθετείται στο πίσω κάθισμα και «βλέπει» προς τα πίσω. Μην προσθέτετε αντικείμενα στο κάθισμα που δεν είναι ειδικά σχεδιασμένα γι' αυτό. Μην αφήνετε το μωρό στο κάθισμα εκτός αυτοκινήτου, είναι σχεδιασμένο αποκλειστικά για μετακίνηση. Μην αφήνετε το μωρό μόνο του στο αυτοκίνητο ούτε για ένα λεπτό.
- Δεν αφήνουμε μικρά παιχνίδια, εύκαμπτα αντικείμενα, μαξιλάρια στην κούνια.
- Για τον 1ο χρόνο της ζωής του παιδιού σας, το βάζετε για ύπνο στην κούνια, κοντά σας, σε ύπτια θέση με το κεφάλι του στραμμένο στο πλάι. Αποφεύγετε να κοιμάστε στο κρεβάτι σας ή στον καναπέ αγκαλιά με το μωρό.
- Κρύψτε τα μικρά και αιχμηρά αντικείμενα του σπιτιού, όπως και τις πλαστικές σακούλες.
- Κρατάτε το χέρι σας συνέχεια πάνω στο μωρό στο μπανάκι του και στην αλλαξιέρα. Ελέγχετε τη θερμοκρασία του νερού με τον αγκώνα ή τη μέσα μεριά του καρπού σας, όταν πλένετε το παιδί. Κρατάτε το χέρι σας κάτω από τη βρύση για να ελέγχετε συνέχεια τη θερμοκρασία του νερού.
- Μη δένετε τίποτα σφιχτά γύρω από το λαιμό του νεογνού.
- Μη χρησιμοποιείτε παραμάνες και μην καρφισώνετε τίποτα επάνω στα ρουχαλάκια του νεογνού.

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΗΜΕΡΩΝ

ΙΚΤΕΡΟΣ:

Νεογνικός ίκτερος ή νεογνική υπερχολερυθριναιμία ονομάζεται η κίτρινη χροιά του δέρματος και άλλων ιστών του νεογνού. Επίπεδα χολερυθρίνης πάνω από 5mg/dl προκαλούν ικτερική εμφάνιση στα νεογνά, ενώ στους ενήλικες ίκτερος εμφανίζεται με χολερυθρίνη 2mg/dl και πάνω. Στα ικτερικά νεογνά το άσπρο τμήμα του ματιού γίνεται κίτρινο, όπως και το χρώμα του προσώπου. Το κίτρινο χρώμα επεκτείνεται προς το θώρακα.

Στα νεογνά το ικτερικό χρώμα του δέρματος εμφανίζεται πρώτα στο πρόσωπο και όσο αυξάνουν τα επίπεδα χολερυθρίνης επεκτείνεται προς τον κορμό και μετά προς τα άκρα. Ο ίκτερος είναι συχνός στα νεογνά, εμφανίζεται στο 50-60% των μωρών στην πρώτη εβδομάδα της ζωής τους.

ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ: Συχνοί θηλασμοί και τοποθέτηση του μωρού σε φυσικό φως.

ΤΟΞΙΚΟ ΕΡΥΘΗΜΑ:

Πρόκειται για ένα εξάνθημα του δέρματος και εμφανίζεται σε νεογνίτητα. Το τοξικό ερύθημα νεογνών εκδηλώνεται με τη μορφή μικρών φυσαλίδων και κοκκινίλων. Η πάθηση εκδηλώνεται κατά τις πρώτες μέρες από τη γέννηση του μωρού. Συνήθως τα σημάδια εξαφανίζονται από μόνα τους λίγες ώρες μετά. Μπορεί να επανεμφανιστούν σε άλλο μέρος του σώματος. Το τοξικό ερύθημα των νεογνών εξαφανίζεται εντελώς μέσα σε 2 με 3 βδομάδες.

ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.

ΣΜΗΓΜΑΤΟΡΡΟΪΚΗ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ:

Είναι μια αυτό-περιοριζόμενη κατάσταση του δέρματος που εμφανίζεται κατά τις πρώτες βδομάδες έως και τους πρώτους 6 μήνες της ζωής των μωρών και αφορά κυρίως το πρόσωπο, το τριχωτό της κεφαλής και το πάνω μέρος του σώματος. Είναι πολύ συχνή στα βρέφη, ιδιαίτερα η τυπική μικρής έκτασης νινίδα στο τριχωτό της κεφαλής.

Είναι μια συχνή κατάσταση και αντιμετωπίζεται με φροντίδα, υπομονή, συχνό χτένισμα και τα κατάλληλα προϊόντα (καλλυντική θεραπεία).

ΦΟΥΣΚΩΜΕΝΑ ΣΤΗΘΗ:

Αν το μωρό σας παρουσιάσει διόγκωση στο στήθος, είτε είναι αγόρι είτε κορίτσι, δε χρειάζεται ανησυχία.

Η διόγκωση θα υποχωρήσει μόνη της όταν αποκατασταθούν οι ορμονικές αλλαγές που την προκάλεσαν, εκτός αν έχουν σαφή εικόνα φλεγμονής.

Αν εμφανισθεί εκροή αίματος ή βλέννης από τον κόλπο, επίσης δεν ανησυχούμε, αλλά ενημερώνουμε τον παιδίατρο.

ΚΟΛΙΚΟΙ:

Οι κολικοί παραμένουν ένα μεγάλο μυστήριο. Στην προσπάθεια να βρεθεί ένας ενιαίος όρος για τους κολικούς περιγράφονται σαν:

Η συμπεριφορά ενός υγιούς νεογέννητου ή βρέφους το οποίο εκδηλώνει έντονο κλάμα που κρατά:

- περισσότερο από 3 ώρες την ημέρα
- περισσότερο από 3 ημέρες την εβδομάδα
- περισσότερο από 3 εβδομάδες

Για τους κολικούς μέχρι σήμερα γνωρίζουμε ότι:

- Είναι πιθανό να ξεκινήσουν γύρω στην ηλικία των 2 εβδομάδων, εάν το νεογέννητό σας είναι τελειόμηνο ή αργότερα εάν είναι πρόωρο
- Σχεδόν πάντα υποχωρούν μόνοι τους μέσα σε 3 ή 4 μήνες
- Το φύλο και ο τρόπος γέννησης του μωρού σας δεν το επηρεάζουν
- Οι συναισθηματικές διαταραχές της μητέρας, το κάπνισμα και η δυσανεξία στις πρωτεΐνες του αγελαδινού γάλακτος πιθανά να σχετίζονται με την εμφάνιση των κολικών.

Η ακριβής αιτία των κολικών δεν είναι γνωστή. Γενικά πιστεύουμε ότι είναι μια έντονη αντίδραση απέναντι στα ερεθίσματα που δέχεται το μωρό σας στην αρχή της ζωής του. Πρόσφατες μελέτες καταδεικνύουν τη σημασία του “τέταρτου” τριμήνου της εγκυμοσύνης, δηλαδή του χρονικού διαστήματος αμέσως μετά τον τοκετό. Φαίνεται ότι θα έπρεπε να αντιμετωπίζουμε το νεογέννητο μωρό μας, τους πρώτους μήνες της γέννησής του, σα να ήταν ακόμα στο ενδομήτριο περιβάλλον.

Τα πιο πιθανά αίτια εμφάνισης κολικών στα μωρά ίσως είναι:

- Το πεπτικό του σύστημα που σταδιακά ωριμάζει και προσαρμόζεται στην τροφή
- Αέρια στο έντερο του μωρού
- Υπερευαισθησία ή υπερδιέγερση από το φως, το θόρυβο και άλλα ερεθίσματα
- Το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα και η αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον
- Μια τυχαία λοίμωξη
- Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή προβλήματα στο στομάχι

Η παρουσία κολικών στο μωρό σας δεν πρέπει να σας αγχώνει και να το αντιμετωπίζετε σα να πρόκειται για μια παθολογική κατάσταση. Έχουμε καταλήξει ότι είναι μια μάλλον φυσιολογική διαδικασία προσαρμογής του μωρού στο νέο περιβάλλον εκτός της μήτρας. Μερικές φορές αυτή η διαδικασία μπορεί να συνοδεύεται από έντονα συμπτώματα.



ΒΡΕΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Η επαφή σας με το μωρό, σας φέρνει πιο κοντά.

Η αγκαλιά, το μασάζ και το χάδι αποτελούν έναν ιδιαίτερο κώδικα επικοινωνίας με το μωρό σας.

Μέσω της αφής, τα μωρά σχηματίζουν τις πρώτες εντυπώσεις για τον κόσμο που τα περιβάλλει.

- Το απαλό μασάζ βοηθάει το μωρό σας, βελτιώνει την κυκλοφορία, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, ανακουφίζει από τους κολικούς, το χαλαρώνει και το ευχαριστεί
- Βρείτε μια βολική στάση και για σας και για το μωρό σας
- Βγάλτε τα δαχτυλίδια και οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς και ξεκινήστε με πολλή αγάπη και τρυφερότητα να κάνετε μασάζ στο μωρό σας, χωρίς πίεση και βιασύνη
- Χρησιμοποιήστε ένα ειδικό λάδι για μωρά και με αργές ρυθμικές κινήσεις τρίψτε μαλακά το τρυφερό του δέρμα
- Στα μωράκια αρέσει πολύ το μασάζ στην πλάτη
- Γυρίστε το μπρούμυτα ή στο πλάι και τρίψτε του την πλάτη και τους ώμους με απαλές κυκλικές κινήσεις
- Κάντε το ίδιο στα χεράκια, τα ποδαράκια και τις πατούσες του

Καθ' όλη τη διάρκεια θα βλέπετε την ικανοποίηση στα μάτια του.



Χαλαρά χέρια

Τρίψτε τα χέρια σας για να δημιουργηθεί θερμότητα και αγγίξτε το μωρό σας. Ξεκινήστε ακουμπώντας απαλά τα χέρια σας πάνω του. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται πριν το μασάζ σε οποιαδήποτε περιοχή του σώματος. Μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιηθεί όταν το μωρό σας χρειάζεται διάλειμμα κατά τη διάρκεια του μασάζ. Είναι ένας καλός τρόπος να νιώσει το μωρό ασφάλεια και να απολαύσει το άγγιγμα σας.

Πόδια

Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό λάδι στα χέρια σας πριν ξεκινήσετε. Ξεκινήστε με τα πόδια του νεογέννητου, επειδή σε αυτή συνήθως την περιοχή τα μωρά είναι πιο δεκτικά. Τα χάδια με κίνηση προς τα κάτω είναι πιο χαλαρωτικά.

Πέλματα

Το μασάζ στα πέλματα αρέσει συνήθως πολύ στα μωρά. Προσέξτε τις αντιδράσεις του μωρού σας, σε περίπτωση που νιώσει ευαισθησία. Λίγο μασάζ στα πέλματα μπορεί να έχει θετική επίδραση σε ολόκληρο το σώμα.

Πιέστε ελαφρώς και κάντε μαλάξεις σε κάθε δάχτυλο, ανάμεσα στον αντίχειρα και το δείκτη σας. Χρησιμοποιώντας εναλλάξ τους δύο αντίχειρες, κάντε μαλάξεις στο πάνω μέρος του πέλματος, από τα δάχτυλα ως τον αστράγαλο. Επαναλάβετε αρκετές φορές.

Κοιλιά

Όταν επουλωθεί ο ομφαλός λώρος του μωρού σας, το απαλό μασάζ στην κοιλίτσα του βοηθά με την πέψη και τα κοιλιακά προβλήματα.

Ξεκινήστε ακουμπώντας σταθερά αλλά χαλαρά το χέρι σας πάνω στην κοιλιά του μωρού.

Αν το μωρό σας δείχνει χαρούμενο, κάντε απαλές καθοδικές κινήσεις, με το ένα χέρι να ακολουθεί το άλλο.

Πλάτη

Η επαφή με το γυμνό δέρμα ενισχύει την αίσθηση δεσίματος ανάμεσα στο μωρό, τη μαμά και τον μπαμπά.

Κρατώντας το μωρό κοντά στο στήθος σας, κάντε μασάζ στην πλάτη του, ξεκινώντας από τον αυχένα και τραβώντας το χέρι μέχρι τους γλουτούς του.

Μέσω του μασάζ θα αρχίσετε να καταλαβαίνετε καλύτερα πώς επικοινωνεί το μωρό σας και θα σκεφτείτε διάφορες ιδέες για να το υποστηρίξετε κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του. Εσείς και το μωρό σας θα ανακαλύψετε τι είναι καλύτερο και για τους δυο σας. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι το μασάζ είναι κάτι που κάνετε με το μωρό σας και όχι στο μωρό σας.

ΕΜΒΟΛΙΑ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΣΗ

Η εφαρμογή των εθνικών προγραμμάτων εμβολιασμού είναι σήμερα πιο σημαντική από ποτέ. Όταν δεν εφαρμόζεται ο συστηματικός εμβολιασμός, ο κίνδυνος επιδημιών αυξάνει και κατά συνέπεια οι χώρες πρέπει να καλύψουν ενδεχόμενα κενά που δημιουργήθηκαν στους εμβολιασμούς ρουτίνας όπως αυτοί προβλέπονται στα Εθνικά Προγράμματα Εμβολιασμών.

Η προβλεπόμενη έναρξη των εμβολιασμών στη νεογνική ηλικία ξεκινά από την ηλικία των 2 μηνών.

Η Ελλάδα διαθέτει ένα από τα πιο σύγχρονα και επικαιροποιημένα εμβολιαστικά προγράμματα (ΕΠΕ), για την κάλυψη του παιδικού, του εφηβικού και του ενήλικου πληθυσμού καθώς και ειδικών ομάδων.

Η Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών διαμορφώνει, επικαιροποιεί και προσαρμόζει τις συστάσεις εμβολιασμού βάσει συστηματικής επιστημονικής τεκμηρίωσης, επιδημιολογικών δεδομένων και οικονομικής στάθμισης.

Τα εμβόλια πρέπει να χορηγούνται για την προστασία της μητέρας-εγκύου, του εμβρύου και στη συνέχεια του βρέφους.

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Σοφία Μπίτη, Διευθύντρια Νοσηλευτικής Υπηρεσίας ΙΑΣΩ

Καλλιόπη Αγιαννίδου Βλαχούση, Παιδιάτρος, Συνεργάτης ΙΑΣΩ Υπεύθυνη Παιδιάτρων Νοσηλευτικών Ορόφων ΙΑΣΩ

Ελένη Τσουκαλά, Μαία, Προισταμένη Προ-Μεταγεννητικής φροντίδας ΙΑΣΩ

Κατερίνα Φωτεινοπούλου, Μαία ΙΑΣΩ





Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις,

Λεωφ. Κηφισίας 37-39, 151 23, Μαρούσι
Τηλ.: 210 6184000, Fax: 210 6184158
www.iaso.gr, Email: info@iaso.gr

   [omilosiaso](https://www.youtube.com/omilosiaso)  [group-iaso](https://www.linkedin.com/company/group-iaso)

