


ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ
Καθηγητής Παιδιατρικής

Οι πρώτοι **12** μήνες του μωρού μου

ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 



Αγαπητοί φίλοι/φίλες

Έφθηκε η ώρα να αναλάβετε τον πιο σημαντικό και πιο υπεύθυνο ρόλο της ζωής σας: να φροντίσετε το μωρό σας και να το μεγαλώσετε σωστά. Κάθε γονιός θέλει να κάνει ό,τι καλύτερο για το παιδί του και να νιώσει ασφαλής. Όμως, ιδιαίτερα τον πρώτο χρόνο, οι απορίες είναι πολλές.

Στο βιβλίο *Οι πρώτοι 12 μήνες του μωρού μου* θα βρείτε τις απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα που μπορεί να σας απασχολήσουν κατά την καθημερινή επαφή σας με το μωρό. Οι απορίες σας λύνονται με σαφή αλλά κυρίως με απλό και κατανοητό τρόπο που σέβεται τις αρχές της Παιδιατρικής.

Χαρείτε λοιπόν αυτή τη γλυκιά περίοδο της ζωής σας και απολαύστε τον ερχομό του παιδιού σας χωρίς άγχος και ανασφάλεια!

ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ
Καθηγητής Παιδιατρικής

Ο καθηγητής Ανδρέας Κωνσταντόπουλος είναι Πρόεδρος της Ελληνικής Παιδιατρικής Εταιρείας. Το 2013 ανέλαβε την προεδρία της Παγκόσμιας Παιδιατρικής Εταιρείας και από το 1998 συμμετέχει ενεργά στην Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών του Υπουργείου Υγείας.

Η πρώτη σας επαφή με το μωρό



Πώς θα πρέπει να κρατάτε το μωρό σας

Για να πάρετε αγκαλιά το μωρό σας κάντε τις εξής κινήσεις: α) σκύψτε πάνω από το ξαπλωμένο ανάσκελα μωρό σας, β) τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι κάτω από τον λαιμό και το κεφάλι του, γ) τοποθετήστε το δεξί σας χέρι κάτω από τον ποπό του, δ) ανασκώστε το μωρό σας κρατώντας το βάρος του στα χέρια σας, ενώ ταυτόχρονα ανασκώνεστε και εσείς (ισιώνετε το σώμα σας) και φέρνετε το μωρό σας στο στήθος σας, χαμηλώνοντας το αριστερό σας χέρι στην πλάτη του ώστε το κεφάλι του να στηρίζεται στον πήχυ του αριστερού χεριού. Όταν αποφασίσετε να το βάψετε στο κρεβάτι του, φροντίστε να στηρίζετε το κεφαλάκι του και, μόλις το ακουμπήσετε στο κρεβάτι, τραβήξτε ελαφρά το χέρι σας κάτω από το σώμα του μωρού σας.

Το τάισμα του μωρού σας και οι κενώσεις του



Μερικά απο τα πλεονεκτήματα του θηλασμού

- Είναι προσαρμοσμένο για το σωστό μέγεθος του μωρού (διαφορετική σύσταση το πρωί, άλλη το απόγευμα, άλλη τον 1ο μήνα, άλλη τον 9ο μήνα).
- Χωνεύεται πολύ εύκολα. Το στομάχι και το έντερο χωνεύουν καλύτερα το μητρικό.
- Περιέχει λιγότερες πρωτεΐνες και άλατα και δεν επιβαρύνει τα νεφρά.
- Απορροφάται καλύτερα το ασβέστιο.
- Δεν προκαλεί αλλεργίες στο μωρό σας.
- Δεν προκαλεί δυσκοιλιότητα.
- Το μωρό δεν συγκαίγεται εύκολα.
- Περιέχει αντισώματα (ουσίες που το προστατεύουν από λοιμώξεις). Προστατεύει το μωρό από το να γίνει παχύσαρκο και έχει χαμηλότερη χοληστερίνη.
- Πιστεύεται ότι τα μωρά γίνονται πιο έξυπνα.

Τα 76 πιο συχνά ερωτήματα της μάνας όταν πάει σπίτι



Γιατί ξυπνά το μωρό τη νύχτα;

Το βραδινό ξύπνημα είναι αναπόφευκτο για όλα τα μωρά αλλά μαθαίνουν να ξανακοιμούνται.

Παρατεταμένο όμως ξύπνημα μπορεί να οφείλεται στους εξής λόγους:

α. Συντροφιά: Όταν το μωρό σας ξυπνήσει τη νύχτα και εσείς ανοίξετε τα φώτα, το πάρετε αγκαλιά και το παίζετε για αρκετή ώρα, τότε αυτό

θα συνηθίσει και θα το επαναλαμβάνει κάθε βράδυ.

β. Πείνα: Τα μωρά έχουν μικρό στομάχι και τη νύχτα ξυπνούν για να φάνε. Αυτό διαρκεί για 2-3 μήνες και αποτελεί την πιο συνήθη αιτία νυχτερινού ξυπνήματος.

γ. Ζεστό δωμάτιο: Τους χειμερινούς μήνες αν έχετε στο δωμάτιο πάνω από 21 °C θερμοκρασία, το σκεπάζετε βαριά και το έχετε δίπλα στο καλοριφέρ, το μωρό ζεσταίνεται και κλαίει.

δ. Λερωμένο και συγκαμένο: Το μωρό δεν έχει πρόβλημα να κοιμηθεί με βρεγμένη πάνα. Αν όμως έχει συγκαεί, τότε πονάει κάθε φορά που λερώνεται και κλαίει. Όταν κάνει κακά του, μπορεί να ξυπνήσει και ασμν είναι συγκαμένο. Αλλάξτε το ήσυχα, χωρίς φως, χωρίς κουβεντούλες, χωρίς παιχνίδια και γρήγορα, διαφορετικά θα συνηθίσει και θα θέλει συντροφιά την επόμενη νύχτα.

ε. Έντονο φως στο δωμάτιο, καπνός τσιγάρου, ταΐκ, καλλυντικά, νέφτι ή βενζίνη ή ουσίες που μπορεί να εισπνέει το μωρό σας.

στ. Αν το μωρό σας είναι άρρωστο, π.χ. έχει πόνο στο αυτί, πυρετό κ.λπ. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

Παθολογικές καταστάσεις του μωρού σας



Πυρετός

Ο πυρετός δεν είναι αρρώστια, είναι ένα σύμπτωμα που παρουσιάζει το μωρό όταν νοσεί. Ο πυρετός πρέπει να γνωρίζετε ότι δεν είναι εχθρός σας απλά φίλος σας, διότι σας προειδοποιεί ότι κάτι συμβαίνει στον οργανισμό. **Ο υψηλός πυρετός (π.χ. 40 °C) δεν κάνει κανένα κακό στο μωρό**, απλώς δουλεύει η καρδιά του γρήγορα, έχει πολλές αναπνοές και δεν νιώθει καλά. Σημασία έχει η απότομη μεταβολή του πυρετού από 37 °C στους 39 °C και όχι αν το παιδί έχει 40 °C ή 41 °C πυρετό για πολλές μέρες. Στην απότομη μεταβολή, πιθανόν να κάνει το μωρό σπασμούς, **ενώ στο 40-41 °C για πολλές μέρες δεν παθαίνει τίποτα.**

Για να ρίξετε τον πυρετό, σε πρώτη φάση χρησιμοποιήστε μερικούς φυσικούς τρόπους: α) Ξεγυμνώστε το μωρό ή αφήστε το ελαφρά ντυμένο. β) Κάντε το μπάνιο. Αφήστε το στην μπανιέρα με χλιαρό νερό για 10-15 λεπτά, ώστε να φύγει η θερμοκρασία από το σώμα προς το νερό. Εάν απλώς το βουτήξετε στο νερό ή το βάλετε κάτω από το ντουζ για λίγο, δεν έχει κάποιο αποτέλεσμα γ) Ξεγυμνώστε το και τυλίξτε το σε μια πετσέτα που την έχετε μουσκέψει σε χλιαρό νερό και όχι παγωμένο. δ) Η θερμοκρασία του δωματίου να είναι κάτω από 20 °C.



Είναι τα εμβόλια ασφαλή;

Ναι. Τα εμβόλια είναι ιδιαίτερα ασφαλή.

Οι παγκόσμιες ρυθμιστικές αρχές, όπως ο FDA στην Αμερική, ο EMEA στην Ευρώπη και ο ΕΟΦ στην Ελλάδα, θέτουν πολύ αυστηρά κριτήρια και ποιοτικούς ελέγχους για να μην υπάρχει καμία αμφιβολία ως προς την ασφάλεια των εμβολίων πριν και μετά την έγκριση και κυκλοφορία τους. Εκατομμύρια παιδιά εμβολιάζονται με ασφάλεια κάθε χρόνο. Οι πιο κοινές ανεπιθύμητες ενέργειες είναι συνήθως πολύ ήπιες, όπως πόνος και πρήξιμο στο σημείο της ένεσης, και φεύγουν σε 1-2 ημέρες.

Ποιες είναι οι παρενέργειες των εμβολίων; Πώς μπορώ να τις αντιμετωπίσω;

Τα εμβόλια, όπως και όλα τα φάρμακα, μπορεί να προκαλέσουν κάποιες ανεπιθύμητες ενέργειες, αν και δεν παρουσιάζονται σε όλους τους ανθρώπους. Οι περισσότερες αντιδράσεις είναι σπάνιες και πολύ ήπιες, όπως πόνος στο σημείο της ένεσης, γκρίνια ή χαμηλός πυρετός. Οι αντιδράσεις αυτές συνήθως διαρκούν 1-2 μέρες και μπορούν να αντιμετωπιστούν εύκολα. Για παράδειγμα, μπορείτε να τοποθετήσετε ένα καθαρό, δροσερό βρεγμένο πανάκι στην περιοχή που έγινε η ένεση για να απαλύνετε τον πόνο.

Οι πρώτοι 12 μήνες του μωρού μου

ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ:

Την πρώτη σας επαφή με το μωρό

Πώς είναι ένα φυσιολογικό μωρό

Γενετικά σημάδια

Πώς θα πρέπει να το κρατάτε

Το ντύσιμο και η καθαριότητα του μωρού

Το τάισμα του μωρού

Θηλασμός

Τάισμα με μπιμπερό

Στερεές τροφές

Τις κενώσεις του μωρού

Τα 76 πιο συχνά ερωτήματα που έχετε
όταν φέρνετε το μωρό στο σπίτι

Την κινητική εξέλιξη του μωρού μήνα μήνα

Τον ρόλο των τρίτων προσώπων

Γιαγιάδες – Παππούδες

Νταντά (βρεφοκόμος)

Τις παθολογικές καταστάσεις του μωρού

Τσίμπηλες – Ρινίτιδα – Υδροκήλη – Βουβωνοκήλη – Ομφαλοκήλη

Ατυχήματα – Δηλητηριάσεις – Πυρετός - Εμετός – Διάρροια

Κράτημα της αναπνοής

Τα εμβόλια

Τα συνήθη ερωτήματα των γονιών για τα εμβόλια

Πίνακας: Χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών για παιδιά και εφήβους

Οι πρώτοι 40 που θα στείλουν τα στοιχεία τους στο info@metaixmio.gr
θα κερδίσουν το *Ημερολόγιο 2015, Κάθε μέρα γονείς.*

www.metaixmio.gr