Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ 11

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Α Η ΠΡΩΤΗ ΣΑΣ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ 12

1. Πώς είναι ένα φυσιολογικό μωρό 14
2. Γενετικά σημάδια στο μωρό σας 16
3. Πώς θα πρέπει να κρατάτε το μωρό σας 18
4. Πώς θα πρέπει να περιποιείστε το μωρό σας (ντύσιμο και καθαριότητα) 19

Β ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ 22

1. Γενικές οδηγίες 24
2. Θηλασμός 24
3. Τεχνική θηλασμού 26
4. Τάισμα με μπιμπερό 28
5. Στερεές τροφές 30

Γ ΟΙ ΚΕΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ 32

Δ ΤΑ 101 ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΟΝΙΩΝ 36

1. Πώς πρέπει να διαμορφώσω το δωμάτιο του νεογέννητου; 38
2. Ποια θερμοκρασία στο δωμάτιο είναι η καλύτερη για το μωρό και πώς πρέπει να το ντύνω; 38
3. Πώς να ντύσω το μωρό μου για να το βγάλω εκτός του σπιτιού; 39
4. Τι πρέπει να περιέχει η τσάντα του μωρού για να βγει από το σπίτι; 39
5. Πρέπει να περιμένω το μωρό μου να σαραντίσει για να το βγάλω έξω από το σπίτι; 39
6. Είμαι έτοιμη να φροντίσω το νεογέννητο μωρό μου; 40
7. Ποια είναι τα κριτήρια για τη σωστή επιλογή του παιδιάτρου; 40
8. Πότε πρέπει να δει ο παιδίατρος για πρώτη φορά το νεογέννητο, μετά την έξοδό του από το μαιευτήριο; 41
9. Κάθε πότε πρέπει να εξετάζει το παιδί μου ο παιδίατρος; 42
10. Τι πρέπει να κάνω για να είναι υγιές το μωρό μου; 42
11. Περιποίηση του ομφάλιου λώρου 42
12. Σε ποιον μοιάζει το μωρό; 43
13. Θα αλλάξει το χρώμα των ματιών του μωρού μου; 44
14. Όραση 44
15. Μπορώ άφοβα να φωτογραφίζω το μωρό μου; 45
16. Ακοή 45
17. Λόξιγκας – Φτέρνισμα – Ρουθούνισμα 46
18. Ρέψιμο 47
19. Χαλινός της γλώσσας. Τι πρέπει να γνωρίζω; 48
20. Το σαγόνι και τα άκρα του τρέμουν. Πρέπει να ανησυχώ; 48
21. Το «μαλακό» (πηγή) του κεφαλιού 48
22. Νινίδα στο κεφάλι 49
23. Πώς μπορώ να προλάβω το κεφάλι του παιδιού μου να μη γίνει επίπεδο (πλακουτσωτό); 49
24. Τα νύχια του μωρού μου 49
25. Φάσκιωμα 50
26. Πότε είναι καλύτερο να ξεκινήσει ο θηλασμός; 50
27. Πώς τοποθετώ το μωρό στο στήθος μου για να θηλάσει; 51

28. Το μωρό μου γεννήθηκε πρόωρο. Μπορώ να το θηλάσω; **52**

29. Σε ποιες καταστάσεις δεν μπορείτε να θηλάσετε; **52**

30. Έχω αρκετό γάλα να θηλάσω το μωρό μου; **53**

31. Μπορώ να αυξήσω την παραγωγή του μητρικού γάλακτος; **54**

32. Πώς είμαστε βέβαιοι ότι το νεογνό τρώει αρκετά; **54**

33. Το μωρό μου κοιμάται όταν το θηλάζω. Τι πρέπει να κάνω για να φάει; **54**

34. Μπορώ να βγάζω με αντλία το μητρικό γάλα και πότε ν' αρχίσω; **55**

35. Πώς αποθηκεύω το πλεόνασμα μητρικού γάλακτος; **55**

36. Ποια πρέπει να είναι η διατροφή μου κατά τη διάρκεια του θηλασμού; **55**

37. Τι θα πρέπει να αποφεύγει η μητέρα στο διαιτολόγιό της όσο καιρό θηλάζει το μωρό της; **56**

38. Μπορώ να πιω ένα ποτήρι κρασί ή μια κούπα καφέ; **56**

39. Μπορώ να συνεχίσω τη γυμναστική μου μετά τις 40 μέρες από τη γέννηση του μωρού μου; **57**

40. Το μωρό θηλάζει και έχω μπούκωμα / πυρετό. Πιθανόν να χρειαστεί να πάρω φάρμακα (αντιπυρετικά, αντιβιοτικά κ.ά.). Τι θα κάνω με τον θηλασμό; **57**

41. Θηλάζω το μωρό μου αλλά έγινε κίτρινο. Τι να κάνω; **57**

42. Το μωρό μου κλαίει συχνά μπορεί να είναι αλλεργικό στο γάλα; **58**

43. Γιατί κλαίει το μωρό, ενώ έχει φάει; **59**

44. Τι πρέπει να κάνω στις φυσαλίδες που παρατηρούνται στο άνω χείλος του μωρού μου όταν θηλάζει; **60**

45. Χρειάζεται να βράζουμε το νερό για να φτιάξουμε το γάλα; **60**

46. Χρειάζεται να ζεστάνω το γάλα πριν το δώσω στο μωρό μου; **60**

47. Το μωρό μου πίνει γάλα αγελάδας και είναι ανήσυχο, έχει αέρια και βγάζει γουλιές (αναγωγές). Πρέπει να αλλάξω γάλα; **61**

48. Το μωρό βγάζει «γουλιές» (αναγωγές). Τι να κάνω; **61**

49. Είναι απαραίτητο να δίνω νερό στο μωρό μου; **62**

50. Είναι απαραίτητο να χορηγήσω βιταμίνες στο μωρό; **62**

51. Είναι απαραίτητο να χορηγήσω σίδηρο στο νεογνό; **63**

52. Πότε μπορώ να δώσω φρέσκο γάλα; **63**

53. Μπορώ να δώσω γάλα κατσικίσιο αντί αγελάδος; **63**

54. Πότε μπορώ να δώσω χυμό φρούτων στο μωρό μου; **63**

55. Επιτρέπεται η χορήγηση φιστικοβούτυρου; **63**

56. Όταν το μωρό μου αρχίσει να τρώει στερεές τροφές, μπορώ να δώσω τα «βαζάκια» του εμπορίου; **64**

57. Υπάρχουν στερεές τροφές που πρέπει να

αποφεύγονται τον πρώτο χρόνο της ζωής του; 64
58. Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να δώσω το γάλα με κούπα κι όχι με το μπιμπερό; 65
59. Πώς μπορώ να καταλάβω αν το μωρό μου είναι άρρωστο; 65
60. Χρειάζεται να θερμομετρώ το μωρό μου; 65
61. Το μωρό μου έχει πυρετό. Χρειάζεται να δώσω αντιπυρετικό; 67
62. Το μωρό μου έχει υψηλή θερμοκρασία 41-42 oC. Μπορεί να του προκαλέσει εγκεφαλική βλάβη; 67
63. Τι κάνουμε όταν το παιδί έχει υψηλό πυρετό; 67
64. Το μωρό μου έχει πυρετό και έκανε σπασμούς. Πόσο να ανησυχώ; 67
65. Το μωρό μου έκανε εμβόλιο και παρουσίασε πυρετό. Πόσο να ανησυχώ; 68
66. Πότε αρχίζουν οι κολικοί και πώς αντιμετωπίζονται; 68
67. Έχει το μωρό μου συμπτώματα αφυδάτωσης; 69
68. Τι πρέπει να δώσω στο μωρό μου όταν κάνει εμέτους; 69
69. Αρκετές φορές, τις πρώτες 20 ημέρες της ζωής του, παρατηρώ μια κόκκινη κηλίδα στην πάνα. Πρέπει να ανησυχώ; 69
70. Στην ηλικία 1-3 μηνών παρατηρώ αίμα κόκκινο γραμμοειδές στα κόπρανα. Πρέπει να ανησυχώ; 70
71. Το μωρό μου παρουσιάζει δυσκοιλιότητα. Τι να κάνω; 70
72. Μερικές φορές το μωρό μου ξυπνάει με πρησμένα μάτια, πρέπει να ανησυχώ και να κάνω εξετάσεις; 70
73. Υπάρχει τρόπος να χορηγήσω κολλύριο στα μάτια του μωρού, αν χρειαστεί; 71
74. Ποια είναι η συχνότερη αιτία θανάτου του μωρού ; 71
75. Αιφνίδιος θάνατος 71
76. Πόσες ώρες πρέπει να κοιμάται το μωρό μου; 72
77. Πώς θα βοηθήσω το μωρό μου να κοιμάται τη νύχτα; 74
78 Γιατί ξυπνά το μωρό τη νύχτα; 74
79. Τι μπορώ να κάνω στο βρέφος μου όταν ξυπνάει τη νύχτα και δεν ησυχάζει, εκτός και αν το πάρω αγκαλιά ή στο κρεβάτι μου; 75
80. Το μωρό μου τρίζει τα δόντια του όταν πέφτει για ύπνο, πρέπει να ανησυχώ; 76
81. Πιπίλα ή δάχτυλο; 76
82. Πότε και με ποιον τρόπο μπορώ να κόψω την πιπίλα; 77
83. Πότε το μωρό μου θα βγάλει δόντια και τι συμπτώματα θα έχει; 78
84. Πώς πρέπει να περιποιούμαι τα νεογιλά δόντια του μωρού μου; 79
85. Επηρεάζεται η υγεία των δοντιών όταν το μωρό παίρνει το γάλα του ξαπλωμένο με ένα μπιμπερό στο κρεβάτι; 80
86. Το τράβηγμα του αυτιού 80
87. Πότε χρειάζεται να βάλω παπούτσια στο μωρό μου; 80
88. Έχει το μωρό μου πλατυποδία; 81
89. Μπορώ να βάλω το μωρό μου σε στράτα (περπατούρα); 82
90. Τα πόδια του μωρού μου είναι στραβά, γυρνάνε προς τα μέσα. Τι πρέπει να κάνω; 83
91. Το μωρό μου δεν μπουσουλάει στην ηλικία των 8 μηνών, ενώ

της φίλης μου μπουσούλησε στην ηλικία των 6 μηνών 83
92. Το αγόρι μου από τον 8ο μήνα της ζωής του έχει στύση του πέους. Τι να κάνω; 84
93. Πώς να αντιμετωπίσω το παράτριμμα (σύγκαμα); 84
94. Τι πρέπει να γνωρίζω για το πουλί του αγοριού μου (φίμωση, κόκκινο στο στόμιο κ.ά.); 85
95. Τηλεόραση: μπορεί να βλάψει το μωρό μου; 86
96. Μωρό και κατοικίδια ζώα 87
97. Από πότε μπορούμε να ταξιδεύουμε με αεροπλάνο με το μωρό μας; 88
98. Ποιο είναι το κατάλληλο κάθισμα για το αυτοκίνητο; 88
99. Στο σπίτι μιλάμε 2 γλώσσες, τι πρέπει να κάνουμε με το μωρό μας; 89
100. Μπορώ να πλένω τα ρούχα του μαζί με τα δικά μας χρησιμοποιώντας τα κοινά σαπούνια (απορρυπαντικά); 89
101. Τι παιχνίδια πρέπει να αγοράσω στο μωρό μου; 89

Ε **Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ** 92

1. Τι μπορεί να κάνει το μωρό σας όταν γεννιέται 95
2. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 1ου μήνα της ζωής του 95
3. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 2ου μήνα της ζωής του 95
4. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 3ου μήνα της ζωής του 95
5. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 4ου μήνα της ζωής του 96
6. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 5ου μήνα της ζωής του 96
7. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 6ου μήνα της ζωής του 96
8. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 7ου μήνα της ζωής του 96
9. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 8ου μήνα της ζωής του 96
10. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 9ου μήνα της ζωής του 97
11. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 10ου μήνα της ζωής του 97
12. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 11ου μήνα της ζωής του 97
13. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 12ου μήνα της ζωής του 97

ΣΤ **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΤΡΙΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ** 98

1. Γιαγιάδες – Παππούδες 100
2. Ντανά (βρεφοκόμος) 101
3. Ο ερχομός νέου μωρού (αντιδράσεις) 102

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Α **ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ** 104

1. Τσίμπλες στα μάτια 106
2. Ρινίτιδα 106
3. Υδροκήλη 106
4. Βουβωνοκήλη 106
5. Ομφαλοκήλη 107
6. Ατυχήματα – Δηλητηριάσεις 107
7. Πυρετός 108
8. Εμετός 110
9. Διάρροια 111
10. Κράτημα της αναπνοής 111

Β **ΕΜΒΟΛΙΑ** 112

Πίνακας: Χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών για παιδιά και εφήβους 118

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ 123