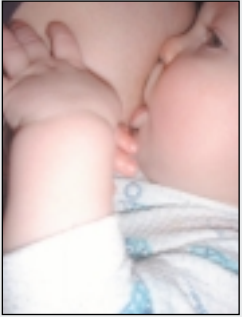


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



Εικόνα 5.1α
Μητρικός θηλασμός

Από τη στιγμή που θα γεννηθεί το βρέφος έχει ανάγκη για τροφή. Τη διατροφή του βρέφους τη διακρίνουμε στη φυσική διατροφή, όταν αυτό τρέφεται από το στήθος της μητέρας του, στην τεχνητή διατροφή, όταν τρέφεται με το μπουκάλι και με τροποποιημένο γάλα -κυρίως αγελαδινό- και στη μεικτή διατροφή, όταν τρέφεται ταυτόχρονα και με μητρικό και με τροποποιημένο γάλα.

5.1. Φυσική διατροφή

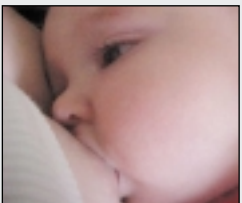
Όταν λέμε φυσική διατροφή βρέφους εννοούμε το μητρικό θηλασμό. Το βρέφος τρέφεται με μητρικό γάλα κατευθείαν από το στήθος της μητέρας του. Όλες οι μητέρες είναι προετοιμασμένες από τη φύση για να θηλάσουν τα μωρά τους.

5.2. Έναρξη της διατροφής

Όταν μια μητέρα έχει ομαλό τοκετό, μπορεί να θηλάσει αμέσως μόλις γεννηθεί το μωρό της. Ήδη το σώμα της μητέρας έχει προετοιμαστεί για το θηλασμό από τη σύλληψη, και οι μαστοί της είναι έτοιμοι να παράγουν γάλα, αμέσως μόλις γεννηθεί το βρέφος. Ο θηλασμός μετά τον τοκετό είναι σημαντικός από ψυχολογική άποψη, γιατί δημιουργεί στενό συναισθηματικό δεσμό ανάμεσα στη μητέρα και στο νεογέννητο βρέφος.

Στην αρχή δεν παράγεται γάλα από το στήθος της μητέρας, αλλά ένα παχύ, κίτρινο υγρό, πλούσιο σε πρωτεΐνες και μεταλλικά άλατα, το οποίο ονομάζεται πύαρ ή πρωτόγαλα. Περιέχει αντισώματα τα οποία έχει ανάγκη το βρέφος τις πρώτες ημέρες της ζωής του, γιατί το προστατεύουν από αρρώστιες και λοιμώξεις του αναπνευστικού και πεπτικού συστήματος. Από την τέταρτη ημέρα αρχίζει η ροή του κανονικού γάλακτος το οποίο στην αρχή είναι ρευστό. Αργότερα εμπλουτίζεται σε λίπος και παίρνει την κανονική μορφή γάλακτος.

Όσο θηλάζει το βρέφος, τόσο αντανakλαστικά παράγεται γάλα στη μητέρα. Αυτό το αντανakλαστικό ονομάζεται αντανakλαστικό εκροής γάλακτος. Από την πλευρά του βρέφους υπάρχει το αντανakλαστικό της αναζήτησης και της προσκόλλησης στο μαστό. Όταν η μητέρα χαϊδέψει λίγο το μάγουλο του μωρού της, τότε αυτό από μόνο του προσπαθεί να βρει το στήθος της για να θηλάσει.



Εικόνα 5.2α
Αντανakλαστικό αναζήτησης και προσκόλλησης στο μαστό

Το νεογέννητο τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του θέλει γύρω στους επτά θηλασμούς το 24ωρο, κάθε τρεις ώρες, από τους οποίους ένα με δύο την νύκτα. Μετά το τέλος του πρώτου μήνα μειώνει τους θηλασμούς στους πέντε ημερησίως, περιορίζοντας τα νυκτερινά γεύματα.

5.3. Σύσταση και διαφορές γυναικείου και νωπού γάλακτος αγελάδας

Το γυναικείο γάλα είναι κατάλληλα προσαρμοσμένο από τη φύση για τη διατροφή του βρέφους. Περιέχει σε σωστές αναλογίες:

- Σάκχαρο.
- Πρωτεΐνες.
- Μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, φώσφορο, νάτριο, κάλιο).
- Λεύκωμα.
- Λίπος.
- Υδατάνθρακες.
- Βιταμίνες.

Αν κάνουμε μια σύγκριση μεταξύ του μητρικού και του αγελαδινού γάλακτος, θα δούμε ότι: το αγελαδινό γάλα έχει λεύκωμα σε διπλάσια αναλογία απ' ό τι το μητρικό, λίπος στην ίδια αναλογία και υδατάνθρακες στη μισή αναλογία. Η ποιότητα επίσης του λευκώματος και του λίπους στο αγελαδινό γάλα είναι διαφορετική απ' ό τι στο μητρικό. Ακόμη το γάλα της αγελάδας περιέχει άλατα σε τριπλάσια ποσότητα απ' ό τι το μητρικό. Η διαφορετική σύσταση του γάλακτος της αγελάδας το κάνει πιο δύσπεπτο για τα βρέφη και γι' αυτό πρέπει να υποστεί την κατάλληλη επεξεργασία, έτσι ώστε να έρθει στην ίδια αναλογία με το ανθρώπινο γάλα.

5.4. Πλεονεκτήματα φυσικής διατροφής (θηλασμού) για το βρέφος.

Ο μητρικός θηλασμός για το βρέφος έχει τα εξής πλεονεκτήματα:

- Το μητρικό γάλα είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, λεύκωμα, άλατα, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, σάκχαρο) που βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη του βρέφους.
- Είναι πλούσιο σε αντισώματα που προστατεύουν το βρέφος από ιούς

και λοιμώξεις του αναπνευστικού και του πεπτικού συστήματος.

- Είναι εύπεπτο και κατάλληλα προσαρμοσμένο στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Παρέχεται στη σωστή θερμοκρασία, γιατί βγαίνει κατευθείαν από το σώμα της μητέρας.
- Δε χρειάζεται βράσιμο και γι' αυτό δε χάνει μέρος από τις βιταμίνες του.
- Τα βρέφη που θηλάζουν έχουν ελάχιστες πιθανότητες να παρουσιάσουν διάρροιες καθώς επίσης και αλλεργίες που μπορεί να παρουσιαστούν, αν τρέφονται με τεχνητή διατροφή.
- Παρουσιάζουν μικρότερη θνησιμότητα απ' ό τι τα άλλα βρέφη.
- Παρουσιάζουν καλύτερη σωματική ανάπτυξη.
- Κάνουν έντονες θηλαστικές κινήσεις, γεγονός που βοηθάει στην καλή ανάπτυξη των γνάθων και των δοντιών τους.
- Αναπτύσσουν έντονο συναισθηματικό δεσμό με τη μητέρα τους.
- Ο οργανισμός τους απορροφά πολύ καλά το σίδηρο που υπάρχει στο μητρικό γάλα.
- Σπάνια παίρνουν υπερβολικό βάρος, ώστε να γίνουν παχύσαρκα.



Εικόνα 5.4α

Τα βρέφη που θηλάζουν αναπτύσσουν έντονο συναισθηματικό δεσμό με την μητέρα τους

5.5. Πλεονεκτήματα φυσικής διατροφής (θηλασμού) για την μητέρα.

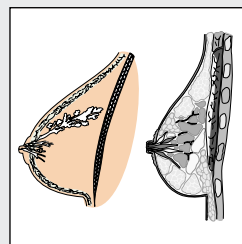
Ο μητρικός θηλασμός έχει τα εξής πλεονεκτήματα για τη μητέρα:

- Δε χρειάζεται η μητέρα να προετοιμάζει το γάλα και να αποστειρώνει τα σκεύη, εξοικονομώντας έτσι χρόνο.
- Επιπλέον, δε δαπανά χρήματα για να αγοράσει ξένο γάλα.
- Με το θηλασμό, η μήτρα της κάνει συσπάσεις και έτσι επανέρχεται στη φυσιολογική της κατάσταση πιο γρήγορα.
- Έρευνες έχουν δείξει πως οι μητέρες που θηλάζουν χάνουν πιο εύκολα τα περιττά κιλά της εγκυμοσύνης.
- Επίσης στατιστικά έχει αποδειχθεί πως μητέρες που έχουν θηλάσει δεν έχουν πάθει καρκίνο του μαστού σε μεγαλύτερη ηλικία.

5.6. Πλεονεκτήματα φυσικής διατροφής (θηλασμού) για την κοινωνία

Ο μητρικός θηλασμός έχει τα εξής πλεονεκτήματα για την κοινωνία:

- Η θνησιμότητα των βρεφών που θηλάζουν είναι μικρή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην γίνεται μείωση του πληθυσμού.
- Τα βρέφη που θηλάζουν έχουν μια πολύ καλή ανάπτυξη. Συνεπώς, μελλοντικά ως ενήλικοι παρουσιάζουν μια πολύ καλή σωματική και ψυχική υγεία και προσφέρουν στην κοινωνία.
- Ο έντονος ψυχολογικός δεσμός που δημιουργείται ανάμεσα στη μητέρα και στο βρέφος ενώνει περισσότερο την οικογένεια. Μια υγιής κοινωνία αποτελείται από υγιείς οικογένειες.
- Σε μια κοινωνία όπου τα μέλη της είναι γερά και παραγωγικά, αυξάνεται το οικονομικό και βιοτικό της επίπεδο.

**Εικόνα 5.7α**

Οι γαλακτοφόροι πόροι

5.7. Αντενδείξεις θηλασμού από το μέρος της μητέρας

Μια μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει το βρέφος όταν:

- Πάσχει από φυματίωση.
- Πάσχει από καρδιοπάθεια, και ο γιατρός της τής έχει απαγορεύσει το θηλασμό.
- Πάσχει από ψυχικό νόσημα, γιατί μπορεί να γίνει επικίνδυνη για το βρέφος της.
- Πάσχει από λοιμώδες νόσημα.
- Όταν παίρνει φάρμακα, των οποίων οι ουσίες μπορεί να περάσουν στο γάλα.
- Όταν σε καθημερινή βάση καταναλώνει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, νικοτίνης και καφεΐνης.

Αντένδειξη για θηλασμό μπορεί να αποτελέσουν και άλλοι λόγοι που οφείλονται σε προβλήματα και μολύνσεις των θηλών του στήθους της μητέρας:

- Ραγάδες: Οι θηλές είναι ερεθισμένες και σκασμένες συνέπεια της κακής τοποθέτησης του βρέφους.
- Γαλακτοφορίτιδα ή συμφόρηση: Όταν δεν αδειάζουν καλά οι μαστοί της μητέρας με το θηλασμό, μπορεί το γάλα να φράξει τους γαλακτοφόρους πόρους και το αίσθημα του πόνου είναι πολύ έντονο.
- Μαστίτιδα: Είναι μόλυνση του μαστού. Προκαλεί οίδημα, πόνο και θερμότητα στο μαστό και οφείλεται σε μικρόβια που έχουν φτάσει στον αδένα της θηλής. Αντιμετωπίζεται με αντιβιοτικά.

Επίσης λόγοι που μπορεί να δυσκολέψουν το θηλασμό μπορεί να έχουν σχέση με την ανατομία των θηλών της μητέρας:

- Επίπεδη θηλή: Η θηλή δεν προεξέχει.
- Εισέχουσα θηλή: Η θηλή είναι προς τα μέσα.
- Απλασία θηλής: Όταν δεν υπάρχει θηλή.
- Πολύ μεγάλη θηλή.
- Συγγενής αγαλακτία: η μητέρα δεν μπορεί να παράγει γάλα, αλλά αυτό το φαινόμενο είναι πολύ σπάνιο.

5.8. Αντενδείξεις θηλασμού από το μέρος του νεογέννητου

Αντένδειξη για το θηλασμό μπορεί να αποτελέσει:

- Η γαλακτοζαιμία: Όταν λείπουν από το βρέφος ένζυμα και εμποδίζεται ο μεταβολισμός της γαλακτόζης.
- Η φαινυλοκαϊτονουρία: Όταν λείπουν από το βρέφος ένζυμα και εμποδίζεται ο μεταβολισμός της φαινυλαλανίνης.

Δυσκολίες μπορεί να προκαλέσει στο βρέφος η ύπαρξη:

i. Ανατομικών ανωμαλιών του στόματος όπως:

- Λαγώχειλος
- Λυκόστομα
- Ατρησία ρινικών χοανών

ii. Διάφοροι ψυχολογικοί ή παθολογικοί παράγοντες που να προκαλούν:

- Νευρικήτητα
- Νωθρότητα
- Υπνηλία

5.9. Τεχνητή διατροφή

Όταν η μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει το μωρό της, τότε χρησιμοποιεί ξένο γάλα, κυρίως αγελαδινό. Το γάλα της αγελάδας, αφού τροποποιηθεί κατάλληλα, ταιριάζει περισσότερο με το γάλα της μητέρας. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να δίνεται το γάλα της αγελάδας μη τροποποιημένο, γιατί είναι πολύ βαρύ για το βρέφος και μπορεί να βλάψει το πεπτικό του σύστημα. Επίσης, στο γάλα της αγελάδας πρέπει κατά την προετοιμασία να προσθέτουμε και λίγη ζάχαρη - όχι πολύ, για να μη συνηθίσει το παιδί σ' αυτήν - γιατί έχει λιγότερους υδατάνθρακες από το

μητρικό γάλα. Πιο κατάλληλη μορφή αγελαδινού γάλακτος για τα βρέφη είναι τα κονιοροτοποιημένα γάλατα που είναι σε μορφή σκόνης και έχουν τροποποιηθεί έτσι, ώστε να πλησιάζουν σε περιεκτικότητα το γυναικείο γάλα. Γι' αυτό και ονομάζονται εξανθρωποποιημένα. Είναι περισσότερο εύπεπτα για το βρέφος και εμπλουτισμένα με βιταμίνες και σίδηρο.

Για όσα βρέφη έχουν κάποιο παθολογικό πρόβλημα, όπως αλλεργία, γαλακτοζαιμία ή φαινυλοκαϊτονουρία χρησιμοποιούνται τα θεραπευτικά γάλατα σε μορφή σκόνης, όπως το γάλα σόγιας, γάλα με χαμηλή ποσότητα λακτόζης, γάλα που δεν περιέχει φαινυλαλανίνη.

Μετά το πρώτο χρόνο ζωής μπορεί στο βρέφος να δοθεί:

- Νωπό παστεριωμένο γάλα αγελάδας, που όμως πρέπει να προσεχθεί πολύ κατά την φύλαξή του και την προετοιμασία του, γιατί μολύνεται πολύ εύκολα από μικρόβια.
- Εβαπορέ ομογενοποιημένο γάλα, το οποίο έχει κατά το μισό αφυδατωθεί.

Παλαιότερα χρησιμοποιούσαν και το ζαχαρούχο γάλα στο οποίο πρόσθεταν πολύ ζάχαρη για να εμποδιστεί η ανάπτυξη των μικροβίων. Σήμερα δεν συνιστάται το ζαχαρούχο, λόγω της υπερβολικής ποσότητας ζάχαρης που περιέχει.

5.10. Τεχνική τεχνητής διατροφής

Η μητέρα, πριν ταΐσει το μωρό της με το μπουκάλι, πρέπει να το αλλάξει για να είναι καθαρό και να μη νιώθει άσχημα. Κατά τη διάρκεια του θηλασμού πρέπει να το κρατάει σφιχτά στην αγκαλιά της και να το κοιτάζει στα μάτια, για να ενισχύεται το συναισθηματικό δέσιμο μητέρας και βρέφους. Να είναι ήρεμη για να είναι ήρεμο και το βρέφος. Ο μέσος όρος ταΐσματος ενός βρέφους με τεχνητή διατροφή είναι 15-20 λεπτά. Ο χρόνος δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 20 λεπτά, γιατί το μωρό δεν πίνει ουσιαστικά γάλα, αλλά καταπίνει πολύ αέρα. Το μπουκάλι πρέπει να είναι από πυρίμαχο γυαλί, το άνοιγμα της θηλής δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ μικρό, γιατί το παιδί καταπίνει πολύ αέρα, ούτε πολύ μεγάλο, γιατί μπορεί να πνιγεί με το γάλα. Το καλύτερο είναι το γάλα να τρέχει με συχνότητα μιας σταγόνας ανά δευτερόλεπτο, μόλις αναποδογυριστεί το μπουκάλι για πρώτη φορά. Αν το άνοιγμα της θηλής είναι μικρό, μπορεί να ανοιχθεί περισσότερο με πυρακτωμένη βελόνα, αντίθετα, αν είναι πολύ μεγάλο, τότε η θηλή είναι άχρηστη. Το γάλα που μπορεί να περισσέψει μετά από κάποιο θηλασμό δεν ξανα-



Εικόνα 5.9α
Τεχνητή διατροφή



Εικόνα 5.10α
Μπουκάλι ταΐσματος και καλύπτρα



Εικόνα 5.10β
Θηλές

χρησιμοποιείται. Στα κονιορτοποιημένα γάλατα πρέπει να ακολουθείται ακριβώς η αναλογία γάλακτος- νερού κατά την προετοιμασία τους.

5.11. Μεικτή διατροφή

Υπάρχουν περιπτώσεις που το γάλα της μητέρας δεν είναι αρκετό για την επαρκή διατροφή του βρέφους. Τότε, πρέπει να δοθεί στο παιδί συμπληρωματικά ξένο γάλα, βιομηχανοποιημένο. Αυτή η διατροφή λέγεται μεικτή, γιατί χρησιμοποιείται συγχρόνως μητρικό και ξένο γάλα. Το ξένο γάλα εισάγεται στο διαιτολόγιο του παιδιού, όταν το παιδί κλαίει μετά από κάθε μητρικό θηλασμό, επειδή δεν έχει χορτάσει και ταυτόχρονα δεν αυξάνει το βάρος του. Σ' αυτήν την περίπτωση η μητέρα μπορεί μετά το μητρικό θηλασμό να έχει έτοιμο ένα μπουκάλι γάλα, ώστε το βρέφος να συμπληρώσει την ποσότητα που χρειάζεται ή να αντικαθιστά η μητέρα έναν ή περισσότερους φυσικούς θηλασμούς κατά τη διάρκεια του 24ωρου με τεχνητούς.

5.12. Απογαλακτισμός

Η διατροφή εξαρτάται από τις συνήθειες ενός λαού και από την συχνότητα που χρησιμοποιεί στο διαιτολόγιό του κάποια φαγητά, ενώ περιορίζει κάποια άλλα. Η χρονική στιγμή που θα δώσουμε στο μωρό την πρώτη στερεά τροφή εξαρτάται και από τις διατροφικές συνήθειες, αλλά και από την άποψη των παιδιάτρων. Ορισμένα βιβλία παιδιατρικής και βρεφοκομίας στην ελληνική και ξένη βιβλιογραφία αναφέρουν πως η πρώτη στερεά τροφή μπορεί να δοθεί στην ηλικία των τριών μηνών, ενώ άλλα στην ηλικία των πέντε ή των έξι μηνών. Γι' αυτό πρέπει να είμαστε ευέλικτοι ως προς το θέμα αυτό, προσπαθώντας να ακολουθήσουμε μια μέση οδό. Η εισαγωγή στερεάς τροφής στο διαιτολόγιο του μωρού και η σταδιακή αντικατάσταση των θηλασμών -φυσικών ή τεχνητών- με γεύματα ονομάζεται απογαλακτισμός. Ο απογαλακτισμός μπορεί να αρχίσει από τον τέταρτο μήνα και να συμπληρωθεί τον όγδοο με ένατο μήνα. Όταν δίνουμε καινούργιες τροφές στο βρέφος, πρέπει να είναι σε μικρές ποσότητες, για να τις συνηθίσει. Ποτέ δεν πιέζουμε ένα παιδί να φάει μια καινούργια τροφή, γιατί μπορεί να την αντιπαθήσει.

Τον τέταρτο μήνα εισάγουμε τη φρουτόκρεμα και το χυμό πορτοκαλιού. Τη φρουτόκρεμα τη φτιάχνουμε από πολτοποιημένα φρούτα εποχής, προσθέτοντας λίγη φρυγανιά τριμμένη.

Τον πέμπτο μήνα εισάγουμε την κρέμα από γάλα και ριζάλευρο.

Τον έκτο μήνα εισάγουμε το αυγό και τη χορτόσουπα στο διαιτολόγιο του παιδιού. Η χορτόσουπα γίνεται από ποικιλία φρέσκων λαχανικών, τα οποία, αφού πρώτα τα πλύνουμε καλά, τα βράζουμε και τα πολτοποιούμε.

Τον έβδομο μήνα εισάγουμε την κρεατόσουπα.

Από τον έβδομο μέχρι τον όγδοο ή ένατο μήνα εισάγουμε σιγά - σιγά στο διαιτολόγιο του βρέφους μια μεγάλη ποικιλία τροφών. Το παιδί τρώει πλέον αυγό, κρέας μοσχαρίσιο, συκώτι μοσχαρίσιο, λαχανικά, ψάρι, αυγό, φρούτα, μπισκότα, ψωμί.

Μετά από κάθε γεύμα δίνουμε στο παιδί νερό ή χυμό πορτοκαλιού, για να ξεδιψάσει.

Στο βρέφος δίνουμε ημερησίως γύρω στους πέντε θηλασμούς. Με τον απογαλακτισμό μπορούν να αντικατασταθούν οι θηλασμοί με γεύματα ως εξής:

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Χυμός πορτοκαλιού ή φρουτόκρεμα
- 12:00-1:00 μμ. Μεσημεριανό
- 4:00-5:00 μμ. Κρέμα
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

Το τάισμα του παιδιού είναι και διαπαιδαγώγηση. Για να ανεξαρτητοποιηθεί, το αφήνουμε να συμμετέχει στη διαδικασία του ταΐσματος με το να κρατάει το κουτάλι και να προσπαθεί να φάει μόνο του.



Εικόνα 5.12α

Απογαλακτισμός βρέφους

5.13. Προβλήματα στο φαγητό

Στο παιδί μπορεί να παρουσιαστούν τα εξής προβλήματα διατροφικής προέλευσης:

- **Παχυσαρκία:** Το παιδί παίρνει υπερβολικό βάρος σε σχέση με την ηλικία του. Συνήθεις αιτίες μπορεί να είναι η κληρονομικότητα, η κακή ποιότητα διατροφής, όπως η υπερβολική κατανάλωση ψωμιού και γλυκών, καθώς επίσης η ανασφάλεια της μητέρας, που πιστεύει πως η ημερήσια κατανάλωση πολλών θερμίδων κάνει το παιδί πιο υγιές και το προστατεύει από αρρώστιες. Πολλές φορές η παχυσαρκία μπορεί να οφείλεται και σε ψυχικά προβλήματα που προκαλούν διαταραχή της διατροφής.
- **Ανорεξία:** Εμφανίζεται στο παιδί με μείωση ή άρνηση της πρόσλη-

ψης τροφής. Η ανορεξία μπορεί να παρουσιαστεί στο παιδί, όταν αυτό είναι άρρωστο. Συνήθως συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα, όπως διάρροια, εμετό, καταρροή ή όταν αυτό βγάζει δόντια και είναι ανήσυχος ή ακόμα, όταν δεν του ταιριάζει το διαιτολόγιο, δηλαδή δεν του αρέσουν κάποια από τα φαγητά που του δίνονται, οπότε δεν θέλει να τα τρώει. Επίσης, η ανορεξία μπορεί να έχει την αιτία της σε συναισθηματικούς λόγους, όπως στην απουσία της μητέρας, την απόρριψη του βρέφους από τη μητέρα ή την έλλειψη συναισθηματικού δεσμού μεταξύ τους.

- Αλλοτριοφαγία: Το παιδί καταναλώνει ουσίες οι οποίες είναι ακατάλληλες για τροφή, όπως χώμα, χαρτί, κομματάκια ασβέστη από τον τοίχο κτλ. Ο λόγος που μπορεί να το κάνει αυτό είναι για να εξερευνήσει και να αναγνωρίσει το άμεσο περιβάλλον του, που του είναι άγνωστο. Όμως η αλλοτριοφαγία παρατηρείται ακόμη και σε παιδιά με νοητική καθυστέρηση, σε παιδιά που είχαν στερηθεί τη μητέρα τους ή οι γονείς τους είχαν διχόνοιες μεταξύ τους.
- Εμετός: Με τον εμετό βγαίνει ξαφνικά πολύ γάλα από το στόμα του παιδιού, που πολλές φορές πετάγεται σε μεγάλη απόσταση. Αν συνοδεύεται από πυρετό και διάρροια, πρέπει η μητέρα να συμβουλευτεί το γιατρό, γιατί το παιδί μπορεί να έχει κάποια εντερική λοίμωξη ή άλλη σοβαρή αρρώστια. Το παιδί με τους συχνούς εμετούς χάνει υγρά και μπορεί να πάθει αφυδάτωση. Αν ο εμετός δε συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα μπορεί και να οφείλεται:
 1. Να έγινε το άλλαγμα μετά το φαγητό, οπότε ζαλίστηκε από το συνεχές γύρισμα.
 2. Δεν του άρεσε κάποια καινούργια τροφή στο διαιτολόγιό του.

Δεν πρέπει να συγχέουμε τον εμετό με την αναγωγή. Στην αναγωγή, βγαίνει λίγο γάλα μετά το θηλασμό, όταν το βρέφος με το ρέψιμο βγάλει τον αέρα που έχει καταπιεί. Η αναγωγή δεν είναι κάτι το ανησυχητικό.

Γενικά, τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν πως η ώρα του φαγητού δεν είναι ώρα για παιγνίδι. Για το λόγο αυτό το ωράριο των γευμάτων πρέπει να είναι σταθερό, χωρίς παρεκκλίσεις, με τις κατάλληλες τροφές, για να καλλιεργήσουμε έτσι σωστές διατροφικές συνήθειες. Καλή θα ήταν η συνεργασία με ειδικούς (παιδίατρους και διαιτολόγους) για την ακριβή διαμόρφωση των γευμάτων κατά ηλικίες.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Τη διατροφή του βρέφους την χωρίζουμε στη φυσική, όταν το βρέφος τρέφεται με μητρικό γάλα, στην τεχνητή, όταν τρέφεται από το μπουκάλι και με ξένο γάλα -κυρίως αγελαδινό- και στην μεικτή, όταν τρέφεται με μητρικό και ξένο γάλα. Ο μητρικός θηλασμός έχει πολλά πλεονεκτήματα τόσο για το βρέφος, αφού το μητρικό γάλα είναι ειδικά προσαρμοσμένο στον οργανισμό του, όσο και για την μητέρα και την κοινωνία. Πολλές φορές η μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει το μωρό της, γιατί μπορεί να είναι άρρωστη σωματικά ή ψυχικά ή να έχει κάποιο ανατομικό πρόβλημα στις θηλές, όπως ραγάδες, μαστίτιδα και γαλακτοφορίτιδα ή συμφόρηση. Το βρέφος από τη πλευρά του δεν μπορεί να θηλάσει, όταν λείπουν από τον οργανισμό του ένζυμα ή υπάρχει ανατομικό, παθολογικό ή ψυχολογικό αίτιο.

Στην τεχνητή διατροφή του βρέφους χρησιμοποιούνται περισσότερα τα κονιοροτοποιημένα γάλατα, τα οποία βρίσκονται σε μορφή σκόνης και έχουν τροποποιηθεί κατά πολύ στη σύνθεση τους, ώστε να μοιάζουν με το γυναικείο γάλα, και γι' αυτό λέγονται και εξανθρωποποιημένα. Στην τεχνητή διατροφή πρέπει να γίνεται σχολαστική αποστείρωση των ειδών.

Η μεικτή διατροφή χρησιμοποιείται, όταν δεν επαρκεί το μητρικό γάλα και δίνεται συμπλήρωμα από αγελαδινό.

Απογαλακτισμός είναι η σταδιακή αντικατάσταση των θηλασμών -φυσικών ή τεχνητών- με στερεά τροφή.

Προβλήματα στη διατροφή του παιδιού μπορεί να προκληθούν από την ύπαρξη παχυσαρκίας, ανορεξίας, αλλοτριοφαγίας και εμετών.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Σε ποια είδη χωρίζουμε τη διατροφή κατά την βρεφική ηλικία;
2. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του φυσικού θηλασμού
 - i. Για το βρέφος;
 - ii. Για τη μητέρα;
 - iii. Για την κοινωνία;
3. Να γίνει αναφορά:
 - i. Σε ποιες περιπτώσεις η μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει το βρέφος;
 - ii. Σε ποιες περιπτώσεις το βρέφος δεν μπορεί να θηλάσει;

4. Τι είναι τα εξανθρωποποιημένα γάλατα;
5. Τι είναι η μεικτή διατροφή και πότε χρησιμοποιείται;
6. Τι είναι ο απογαλακτισμός.
7. Να αναφέρετε με λίγα λόγια, τα προβλήματα που μπορεί να παρουσιασθούν στο φαγητό του βρέφους.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Η μητέρα για να θηλάσει το βρέφος της ακολουθεί την εξής διαδικασία:

- Αλλάζει το μωρό, αν είναι λερωμένο, για να νιώθει αυτό άνετα κατά την διάρκεια του θηλασμού.
- Πλένει πολύ καλά τα χέρια της.
- Καθαρίζει το στήθος της με αποστειρωμένο χλιαρό νερό και με μια αποστειρωμένη γάζα.
- Στη συνέχεια το σκουπίζει με μια στεγνή γάζα.
- Παίρνει αγκαλιά το μωρό και κάθεται σε μια αναπαυτική καρέκλα. Μπορεί να ακουμπήσει τα πόδια της σε ένα σκαμπό, για να είναι πιο αναπαυτικά.
- Ακουμπά το κεφάλι του βρέφους στο βραχίονά της και γέρνει προς το μέρος του.
- Στηρίζει το στήθος της βάζοντας τη θηλή ανάμεσα στο δείκτη και στο μεσαίο δάκτυλο, για να διευκολυνθεί η ροή του γάλακτος και να αποφευχθεί η απόφραξη της μύτης του βρέφους.
- Το βρέφος προσκολλάται στο μαστό, όταν η θηλή και η άλως είναι μέσα στο στόμα του.
- Θηλάζει το μωρό 15- 20 λεπτά με μέσο όρο 8-10 λεπτά σε κάθε στήθος.
- Μετά το θηλασμό κρατάει το παιδί όρθιο στην αγκαλιά της για να ρευτεί.



Εικόνα Εργαστ. 5.1

Αποστειρωμένες γάζες



Εικόνα Εργαστ. 5.2

Το βρέφος θηλάζει στο βραχίονα της μητέρας του



Εικόνα Εργαστ. 5.3

Η άλως και η θηλή βρίσκονται στο στόμα του βρέφους

ΣΤΑΔΙΑ ΤΑΪΣΜΑΤΟΣ ΒΡΕΦΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

- Τοποθετούμε μια πολυθρόνα ή μια καρέκλα σε ένα ήσυχο μέρος.
- Πλένουμε τα χέρια μας, παίρνουμε το μπουκάλι με το γάλα από το ψυγείο και το ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα με νερό.
- Ελέγχουμε τη θερμοκρασία του γάλακτος στάζοντας λίγες σταγόνες στη μέσα πλευρά του καρπού μας. Το γάλα δεν πρέπει να είναι καυτό.
- Παίρνουμε το μωρό, καθόμαστε αναπαυτικά στην πολυθρόνα, φροντίζοντας το κεφάλι του ν' ακουμπάει στο βραχίονά μας.
- Κρατάμε το μπουκάλι, έτσι ώστε το γάλα να γεμίζει τη θηλή και το λαιμό του μπουκαλιού για να μην καταπίνει το μωρό αέρα.
- Μετά το τάισμα κρατάμε το μωρό όρθιο στην αγκαλιά μας για να ρευνεί.
- Σημειώνουμε τα γραμμάρια που έχει πιει το παιδί.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗ ΣΚΕΥΩΝ

Για την τεχνητή διατροφή πρέπει να έχουμε τα εξής σκεύη:

- Μια μεγάλη κατσαρόλα ή έναν ειδικό βραστήρα.
- 5-6 μπουκάλια από πυρίμαχο γυαλί.
- 5-6 θηλές με κανονικό άνοιγμα.
- 5-6 καλύπτρες για τα μπουκάλια.
- Μια βούρτσα για τον καθαρισμό.
- Μια κατσαρόλα για την παρασκευή του γάλακτος.
- Μια λαβίδα.



Εικόνα Εργαστ. 5.7
Βούρτσα καθαρισμού
μπουκαλιού



Εικόνα Εργαστ. 5.5
Τάισμα μωρού
με το μπουκάλι



Εικόνα εργαστ. 5.6
Μπουκάλι, θηλή,
καλύπτρα



Εικόνα εργαστηρίου 5.8
Βραστήρας
αποστείρωσης

Ακολουθούμε την εξής διαδικασία:

- Πριν αποστειρώσουμε τα σκεύη, πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας.
- Βράζουμε ή αποστειρώνουμε τα σκεύη στον ειδικό βραστήρα.
- Μετά από κάθε θηλασμό ξεπλένουμε το μπουκάλι με κρύο νερό, το καθαρίζουμε με τη βούρτσα και, αφού το γεμίσουμε νερό, το τοποθετούμε στο βραστήρα για αποστείρωση ή στην κατσαρόλα.
- Όταν βάλουμε όλα τα μπουκάλια, τα βράζουμε επί 10-15 λεπτά.
- Αν δεν χρησιμοποιηθούν αμέσως τότε τα αφήνουμε μέσα στο βραστήρα.
- Μετά από κάθε θηλασμό ξεπλένουμε τις θηλές και τις καλύπτρες.
- Τις τοποθετούμε μέσα στο βραστήρα τα τελευταία 4-5 λεπτά για να μην φθαρούν.
- Βγάζουμε τα μπουκάλια, τις θηλές και τις καλύπτρες με μια αποστειρωμένη λαβίδα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΣΕ ΣΚΟΝΗ

- Πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας.
- Βράζουμε το νερό που θα χρησιμοποιήσουμε και περιμένουμε λίγο να κρυώσει.
- Βάζουμε σ' ένα δοχείο την ποσότητα του βρασμένου νερού που θα χρησιμοποιήσουμε.
- Μετράμε με την ειδική μεζούρα την ποσότητα του κονιορτοποιημένου γάλακτος.
- Προσθέτουμε το γάλα στο νερό και ανακατεύουμε πολύ καλά για να διαλυθεί.
- Γεμίζουμε τα μπουκάλια και τα τοποθετούμε στο ψυγείο. Μπορούμε να ετοιμάσουμε το γάλα όλου του 24ωρου.

ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

1. Διαιτολόγιο παιδιού τεσσάρων μηνών.

Πέντε γεύματα από τα οποία τέσσερα είναι θηλασμοί και ένα με φρουτοκρεμα ή χυμό πορτοκαλιού.

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Φρούτα εποχής πολτοποιημένα και φρυγανιά τριμμένα ή χυμός πορτοκαλιού
- 12:00-1:00 μμ. Γάλα



Εικόνα Εργαστ. 5.9
Απαραίτητα αξεσουάρ
για τη βρεφική
διατροφή



Εικόνα Εργαστ. 5.10
Διαιτολόγιο παιδιού
με φρούτα

- 4:00-5:00 μμ. Γάλα
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

2. Διαιτολόγιο παιδιού πέντε μηνών.

Πέντε γεύματα, τρία είναι θηλασμοί, ένα φρουτόκρεμα ή χυμός, ένα κρέμα.

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα..
- 10:00-10:30 πμ. Φρούτα εποχής πολτοποιημένα και φρυγανιά τριμμένη ή χυμός πορτοκαλιού.
- 12:00-1:00 μμ. Γάλα
- 4:00-5:00 μμ. Κρέμα.
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα.

3. Διαιτολόγιο παιδιού έξι μηνών.

Πέντε γεύματα: δύο θηλασμοί, ένα φρουτόκρεμα ή χυμός, ένα κρέμα, ένα χορτόσουπα και αυγό.

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Φρουτόκρεμα ή χυμός πορτοκαλιού
- 12:00-1:00 μμ. Χορτόσουπα, αυγό.
- 4:00-5:00 μμ. Κρέμα
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

4. Διαιτολόγιο παιδιού επτά μηνών.

Δύο θηλασμοί: ένα γεύμα, φρουτόκρεμα ή χυμός πορτοκαλιού, ένα με λαχανικά, κρέας ή ψάρι ή αυγό, ένα με κρέμα

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Φρουτόκρεμα ή χυμός πορτοκαλιού
- 12:00-1:00 μμ. Κρεατόσουπα ή χορτόσουπα με αυγό.
- 4:00-5:00 μμ. Κρέμα
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

5. Διαιτολόγιο παιδιού οκτώ μηνών.

Δύο θηλασμοί, τρία γεύματα. Μπορούμε να του δώσουμε εναλλακτικά

- 7:00-8:00 πμ. Γάλα
- 10:00-10:30 πμ. Φρουτόκρεμα: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, το χυμό από

πορτοκάλι και τριμμένη φρυγανιά.

- 12:00-1:00 μμ. Κρέας (μοσχάρι ή κοτόπουλο), συκώτι (μοσχαρίσιο), ψάρι, λαχανικά (πατάτα, καρότο, κολοκυθάκι), αυγό, τυρί
- 4:00-5:00 μμ. Κρέμα, φρυγανιά, μπισκότο, γιαούρτι
- 10:00-11:00 μμ. Γάλα

6. Διαιτολόγιο παιδιού ενός με δύο ετών.

Πρωινό: 1 φλιτζάνι γάλα, ή γάλα με δημητριακά, ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, 1 ποτήρι χυμό πορτοκαλιού ή άλλων φρούτων, μπισκότα.

Μεσημεριανό: Κρέας, ψάρι, λαχανικά, όσπρια, πατάτες, κοτόπουλο, αυγό, συκώτι, τυρί, ζαμπόν.

Απογευματινό: Μπισκότα, κομπόστα, γιαούρτι, κρέμα, φρούτα, ψωμί με τυρί, ψωμί με μέλι, γλυκό.

Βραδινό: 1 φλιτζάνι γάλα, μπισκότα, φρούτα, ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Στο μάθημα του εργαστηρίου ν' αποστειρωθούν τα σκεύη παρασκευής γάλακτος και να παρασκευαστεί από κάθε μαθητή/τρια μια δόση γάλακτος σε σκόνη.
2. Να γραφούν σχέδια διαιτολογίων από τους μαθητές/τριες για παιδιά εννέα μηνών, έντεκα μηνών και δεκαοκτώ μηνών.
3. Στο μάθημα του εργαστηρίου κάθε μαθητής/τρια να εφαρμόσει την τεχνική της τεχνητής διατροφής στην κούκλα - βρέφος ταιζοντάς την με το μπουκάλι.
4. Οι μαθητές/τριες να παρακολουθήσουν βίντεο σχετικό με τα είδη της βρεφικής διατροφής και με την τεχνική του φυσικού θηλασμού.