

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΥΓΙΕΙΝΗ, ΥΠΝΟΣ
ΚΑΙ ΝΤΥΣΙΜΟ
ΒΡΕΦΟΥΣ

8.1. Υγιεινή βρέφους

A. Βασικοί κανόνες καθαριότητας

Η καθαριότητα είναι μια από τις πιο σημαντικές ανάγκες του βρέφους και επηρεάζει όχι μόνο την υγεία του, αλλά και ολόκληρη την ανάπτυξή του. Επειδή τα βρέφη δεν έχουν ακόμα αποκτήσει αντίσταση στις διάφορες μολύνσεις, ο ενήλικας είναι αυτός που πρέπει να προστατέψει το παιδί όσο γίνεται περισσότερο από τα διάφορα μικρόβια.

Η προστασία του βρέφους από τα μικρόβια γίνεται όχι μόνο με την τήρηση της ατομικής υγιεινής του αλλά και με αυτή του ενήλικα που το φροντίζει, καθώς επίσης και με την καθαριότητα του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο βρίσκονται και οι δυο. Τα μικρόβια ζουν στο δέρμα μας και ολόγυρά μας και εύκολα μεταδίδονται με ελλιπή εφαρμογή των κανόνων υγιεινής. Η μετάδοσή τους είναι ακόμα πιο εύκολη σε χώρους με πολλά παιδιά και ενήλικες, όπως ο βρεφονηπιακός σταθμός ή το νηπιαγωγείο, όπου μια μόλυνση μπορεί να μεταδοθεί από το ένα παιδί στο άλλο, με τα χέρια του ενήλικα, το φτέρνισμα, το βήχα, μολυσμένα αντικείμενα κ.τ.λ.

Για να προστατέψουμε τα παιδιά από τις μολύνσεις εφαρμόζουμε τα παρακάτω:

- Η καθαριότητα του μωρού είναι φροντίδα καθημερινή.
- Πριν πιάσουμε το μωρό, πλένουμε τα χέρια μας. Το πλύσιμο των χεριών είναι επίσης απαραίτητο, πριν ετοιμάσουμε το φαγητό και μετά το άλλαγμα.
- Ο χώρος μέσα στον οποίο βρίσκεται το βρέφος ή τα βρέφη καθαρίζεται και αερίζεται καθημερινά. Ο ήλιος καταστρέφει τα μικρόβια και ο καθαρός αέρας μειώνει τον αριθμό τους.
- Τα ρούχα και οι πάνες του μωρού πλένονται καθημερινά και, αν είναι δυνατόν, αφήνονται να στεγνώσουν στον ήλιο.
- Αλλάζουμε την πάνα του μωρού, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, από τη στιγμή που θα λερωθεί.
- Πλένουμε και αποστειρώνουμε τα σκεύη παρασκευής γάλακτος μετά από κάθε χρήση. Το ίδιο κάνουμε και με άλλα σκεύη που χρησιμοποιούνται από μεγάλο αριθμό παιδιών.
- Καθαρίζουμε το κρεβάτι του μωρού και αλλάζουμε συχνά τα σεντόνια και τις κουβέρτες του.
- Φροντίζουμε τη δική μας υγιεινή όχι μόνο για την πρόληψη των μολύνσεων αλλά και γιατί αποτελούμε μοντέλα προς μίμηση για τα παιδιά.

Καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά, αρχίζουν να συμμετέχουν και τα ίδια στην καθαριότητά τους. Μόλις δείξουν ότι θέλουν να βοηθήσουν στο πλύσιμό τους, στο ντύσιμο, το καθάρισμα των δοντιών ή το χτένισμα τους, τα ενθαρρύνουμε και τα αφήνουμε να παίρνουν πρωτοβουλίες. Με την άσκηση σιγά-σιγά μαθαίνουν και μετά την ηλικία των τριών ετών χρειάζονται μόνο υπενθύμιση και επίβλεψη.

B. Μπάνιο

Κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου τα μωρά δε χρειάζονται μπάνιο καθημερινά. Δυο ή τρεις φορές την εβδομάδα είναι αρκετές σε αυτή την ηλικία, γιατί, όπως πολλοί παιδίατροι εξηγούν, το καθημερινό μπάνιο μπορεί να ξεράνει την επιδερμίδα του παιδιού. Η καθημερινή φροντίδα των μωρών γίνεται με τη μέθοδο του τοπικού πλυσίματος (βλέπε παρακάτω).

Η ώρα του μπάνιου, εκτός από ώρα φροντίδας του παιδιού, αποτελεί και ώρα άμεσης επαφής με τη μητέρα ή τον ενήλικα που το φροντίζει. Ενήλικας και μωρό απολαμβάνουν ο ένας την παρουσία του άλλου και έρχονται πιο κοντά συναισθηματικά. Η σωστή προετοιμασία του μπάνιου όχι μόνο βοηθάει στην ασφάλεια και την υγιεινή του βρέφους, αλλά και δίνει στον ενήλικα τη δυνατότητα να δώσει όλη του την προσοχή στο παιδί και να κάνει την ώρα αυτή ευχάριστη και για τους δυο. Τα πρώτα μπάνια του παιδιού πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομα και ήρεμα.

Για το μπάνιο του μωρού χρειαζόμαστε τα παρακάτω σκεύη και υλικά:

- Παιδική μπανιέρα. Τους πρώτους μήνες της ζωής του το μπάνιο του μωρού γίνεται μέσα σε ειδική μικρή μπανιέρα έτσι ώστε το παιδί να αισθάνεται ασφάλεια και σιγουριά. Τοποθετούμε την μπανιέρα σε σταθερή επιφάνεια που δε γλιστράει ή σε ειδικό στήριγμα (που βρίσκεται κανείς στο εμπόριο), σε ύψος τέτοιο, που να επιτρέπει το σταθερό κράτημα του μωρού και να μη δημιουργεί προβλήματα στη μέση μας.
- Μπουρνούζι ή πετσέτα φτιαγμένα από μαλακό υλικό.
- Λαβέτα (μαλακό πετσέτε πανί) ή μαλακό, φυσικό σφουγγάρι.
- Σαπούνι καλής ποιότητας, κι αν θέλουμε, ουδέτερο σαμπουάν.
- Καθαρές πάνες και ρούχα και ό,τι άλλο χρειαζόμαστε για το αλλαγμα του παιδιού.

- Δοχείο με καπάκι για τις λερωμένες πάνες και ξεχωριστό δοχείο για τα λερωμένα ρούχα.
- Μικρό μπώλ με βρασμένο νερό, που έχει κρυώσει, και μικρά κομμάτια βαμβακιού για το καθάρισμα του προσώπου.
- Άλλα αντικείμενα για τη φροντίδα του μωρού, όπως ψαλιδάκι με στρογγυλές μύτες για τα νύχια, μαλακή βούρτσα μαλλιών και χτένα.
- Παιδικό λάδι ή κρέμα.

Πριν ξεκινήσουμε τη διαδικασία του μπάνιου, πρέπει να ακολουθήσουμε τις παρακάτω οδηγίες για την ασφάλεια του βρέφους:

- Ελέγχουμε τη θερμοκρασία του δωματίου ώστε να είναι γύρω στους 20° - 22° Κελσίου.
- Κρατάμε το επίπεδο του νερού μέσα στην μπανιέρα χαμηλό (5-7,5 εκατοστά νερού είναι αρκετά). Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι ένα μωρό μπορεί να πνιγεί ακόμα και μέσα σε λίγα εκατοστά νερού.
- Η θερμοκρασία του νερού δεν πρέπει να είναι υψηλότερη από 32° Κελσίου. Το νερό πρέπει να είναι ζεστό και όχι καυτό.
- Όταν γεμίζουμε την μπανιέρα του μωρού, ξεκινάμε βάζοντας πρώτα το κρύο νερό και μετά το ζεστό. Ελέγχουμε τη θερμοκρασία του νερού με τον αγκώνα μας, το εσωτερικό μέρος του καρπού του χεριού μας ή με ειδικό θερμόμετρο που διαβάζουμε μέσα στο νερό.
- Πριν αρχίσουμε, βεβαιωνόμαστε ότι έχουμε όλα όσα χρειαζόμαστε κοντά μας.
- Δεν αφήνουμε ποτέ ένα μωρό μόνο του στην μπανιέρα ούτε για μερικά δευτερόλεπτα. Αν χρειαστεί να απομακρυνθούμε από την μπανιέρα, τυλίγουμε το μωρό στην πετσέτα και το παίρνουμε μαζί μας. Παιδιά κάτω της ηλικίας των 5 ετών δεν πρέπει να μένουν ποτέ μέσα στο μπάνιο χωρίς επίβλεψη.

Τεχνική μπάνιου

Αφού βεβαιωθούμε ότι έχουμε κοντά μας όλα όσα χρειάζονται για το μπάνιο του μωρού πλένουμε τα χέρια μας και βγάζουμε τα κοσμήματα μας.

Παίρνουμε το μωρό κρατώντας το απαλά αλλά σταθερά και το ακουμπάμε πάνω στην αλλαγή, όπου προηγουμένως έχουμε απλώσει το μπουρνούζι (ή την πετσέτα) του παιδιού και πάνω του μια πάνα ορθο-

γώνια. Ξεντύνουμε το παιδί αφήνοντας μονάχα την πάνα του. Το τυλίγουμε με το μπουρνούζι και αρχίζουμε με τον καθαρισμό του προσώπου. Με μικρά κομμάτια βαμβακιού (τολύπια), ξεχωριστά για το κάθε μάτι, που έχουμε βρέξει με βρασμένο νερό και κατόπιν στραγγίξει, καθαρίζουμε προσεχτικά το κάθε μάτι, με μια κίνηση από μέσα προς τα έξω. Με τον ίδιο τρόπο καθαρίζουμε στη συνέχεια το κάτω μέρος της μύτης, χρησιμοποιώντας ξεχωριστά κομμάτια βαμβακιού για το κάθε ρουθούνι. Επίσης, με τον ίδιο τρόπο καθαρίζουμε τον εξωτερικό πόρο και το πτερύγιο των αυτιών. Δεν προσπαθούμε να καθαρίσουμε το μέσα μέρος των αυτιών. Τα αυτιά, όπως και η μύτη του μωρού, είναι «αυτοκαθαριζόμενα». Στο τέλος, με ένα μεγαλύτερο κομμάτι βρεγμένου και στραγγισμένου βαμβακιού καθαρίζουμε το υπόλοιπο πρόσωπο. Στεγνώνουμε με την πετσέτα του προσώπου πολύ καλά, προσέχοντας να μην αφήσουμε ίχνη νερού ανάμεσα στις πτυχές του δέρματος.

Τυλιγμένο με το μπουρνούζι του, σηκώνουμε το μωρό υποβαστάζοντας με τον αριστερό βραχίονα τη σπονδυλική του στήλη και με τον αριστερό καρπό και παλάμη τον αυχένα και φέρνουμε το κεφάλι του πάνω από την μπανιέρα. Το κρατάμε σταθερά χωρίς να το σφίγγουμε, κοντά στο σώμα μας, με το κεφάλι του γερμένο ελαφρά προς τα εμπρός, ώστε να αποφύγουμε να τρέξει νερό μέσα στα μάτια του. Με το χέρι μας, τη λαβέτα ή το σφουγγάρι βρέχουμε το κεφάλι του μωρού. Στα μωρά χωρίς πολλά μαλλιά αρκεί να βρέξουμε το κεφάλι για να κρατηθεί καθαρό. Σε μωρά με πολλά μαλλιά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λίγο σαμπουάν, το οποίο απλώνουμε στο κεφάλι του παιδιού, κάνοντας ταυτόχρονα μασάζ με σταθερές κινήσεις. Ξεβγάζουμε πολύ καλά, προσέχοντας να μην πάει νερό μέσα στα αυτιά ή τα μάτια του παιδιού και στεγνώνουμε τα μαλλιά αφού το ακουμπήσουμε στην αλλαγή κάνοντας ταυτόχρονα μασάζ.

Μόλις στεγνώσουμε το κεφάλι πολύ καλά, βγάζουμε το μπουρνούζι και αρχίζουμε να φροντίζουμε το υπόλοιπο σώμα. Πρώτα, βγάζουμε την πάνα του μωρού και ελέγχουμε αν είναι λερωμένο. Αν το μωρό είναι λερωμένο με κένωση, καθαρίζουμε την περιοχή με λίγο βαμβάκι και παιδικό λάδι ή νερό και ξεπλένουμε τα χέρια μας.

Στη συνέχεια, κάνουμε σαπουνάδα στα χέρια μας και αρχίζουμε να σαπουνίζουμε το μωρό από τα χέρια προς τους ώμους και από το λαιμό στο θώρακα. Μετά το γυρίζουμε ελαφρά στο πλάι και σαπουνίζου-



Εικόνα 8.1α

Το μπάνιο αρχίζει με τον καθαρισμό του προσώπου

με την πλάτη. Συνεχίζουμε σαπουνίζοντας από τα κάτω άκρα προς του μηρούς και τελειώνουμε με την περιοχή των γλουτών και των γεννητικών οργάνων. Μόλις τελειώσουμε, ξεπλένουμε το σαπούνι από τα χέρια μας και τα σκουπίζουμε. Βάζοντας το αριστερό μας χέρι πίσω από την πλάτη του μωρού πιάνουμε σταθερά την αριστερή του μασχάλη. Με το δεξί μας χέρι κάτω από τους γλουτούς πιάνουμε τον αριστερό μηρό του μωρού. Μεταφέρουμε το παιδί κρατώντας το σταθερά πάνω από την μπανιέρα και το χαμηλώνουμε μέσα στο νερό προσεκτικά.

Μόλις δούμε ότι το παιδί αισθάνεται άνετα μέσα στο νερό, απομακρύνουμε το δεξί μας χέρι από τους γλουτούς και το μηρό αλλά συνεχίζουμε να το κρατάμε σταθερά με το αριστερό. Χρησιμοποιούμε το δεξί μας χέρι, για να ξεπλύνουμε το μωρό.

Κρατώντας το με τον ίδιο τρόπο, όπως προηγουμένως, βγάζουμε το μωρό από την μπανιέρα και το ακουμπάμε ανάσκελα πάνω στο μπουρνούζι που έχουμε απλωμένο στην αλλαγή και το σκεπάζουμε αμέσως. Το σκουπίζουμε πολύ προσεκτικά προσέχοντας να μην αφήσουμε ίχνη νερού ανάμεσα στις πτυχές του λαιμού, της μασχάλης και των δαχτύλων. Κατεβάζουμε το μπουρνούζι ως τη μέση και φοράμε στο μωρό το φανελάκι του. Πολλοί ειδικοί συνιστούν να μη χρησιμοποιούμε πούδρα, γιατί αν και μυρίζει ωραία, κλείνει τους πόρους του δέρματος και δεν το αφήνει να αναπνεύσει. Επίσης, μπορεί να κάνει κακό στους πνεύμονες του παιδιού.

Απομακρύνοντας εντελώς το μπουρνούζι βάζουμε στο μωρό τις πάνες του. Τελειώνουμε ντύνοντας το παιδί με τα υπόλοιπα ρούχα του και βουρτσίζοντας τα μαλλιά του με μαλακή βούρτσα προς πολλές κατευθύνσεις. Αν είναι απαραίτητο κόβουμε και τα νύχια. Μετά το μπάνιο, τα νύχια του μωρού είναι πιο μαλακά και γι' αυτό είναι πιο εύκολο να κοπούν.

Για μωρά που δεν τους αρέσει να είναι γυμνά ή αν φοβόμαστε να κάνουμε το παιδί μπάνιο με τον παραπάνω τρόπο, μπορούμε να το πλύνουμε πάνω στην αλλαγή ή καθισμένο στην αγκαλιά μας με μια βρεγμένη λαβέτα ή ένα σφουγγάρι.

Κατά τη διαδικασία αυτή, με το παιδί ντυμένο, ξεκινάμε, όπως και στο κανονικό μπάνιο, με την καθαριότητα του προσώπου. Στη συνέχεια, πλένουμε το κεφάλι του παιδιού με τη βρεγμένη λαβέτα ή το σφουγγάρι πάνω στο οποίο μπορεί να έχουμε βάλει λίγο σαμπουάν. Ξεπλένουμε προσεκτικά και σκουπίζουμε.

Μόλις τελειώσουμε με το κεφάλι, ξεντύνουμε το παιδί στο πάνω μέρος του σώματος του. Με μαλακές αλλά γρήγορες κινήσεις και με τη λαβέτα ή το σφουγγάρι, πάνω στα οποία έχουμε βάλει ελάχιστη ποσότητα υγρού σαπουνιού, σαπουνίζουμε το πάνω μέρος του σώματος του μωρού. Ξεβγάζουμε τη σαπουνάδα με μια βρεγμένη και καλά στυμμένη λαβέτα ή μικρή πετσέτα και κατόπιν σκουπίζουμε το μωρό πολύ προσεκτικά, ώστε να μην αφήσουμε ίχνη νερού στις πτυχές του δέρματος. Ντύνουμε το παιδί με ένα καθαρό φανελάκι.

Κατόπιν, βγάζουμε τα κάτω ρούχα του μωρού και την πάνα του. Ξεκινάμε καθαρίζοντας την περιοχή των γεννητικών οργάνων, όπως συνηθίζουμε στην αλλαγή της πάνας (βλέπε παρακάτω). Πάλι με τη λαβέτα ή το σφουγγάρι, βρεγμένο στο χλιαρό νερό και χρησιμοποιώντας το αντισηπτικό σαπούνι, πλένουμε το κάτω μέρος του σώματος του παιδιού αρχίζοντας με την περιοχή των γεννητικών οργάνων. Ξεπλένουμε και στεγνώνουμε πολύ καλά.

Γύρω στους 10 μήνες, το παιδί μπορεί να αρχίσει να χρησιμοποιεί τη μεγάλη μπανιέρα, ώστε να έχει περισσότερο χώρο για παιχνίδι. Η ώρα του μπάνιου γίνεται ώρα διασκέδασης, καθώς παιδί και ενήλικας παίζουν και πειραματίζονται με το νερό.



Εικόνα 8.1β

*Μετά το μπάνιο
στεγνώνουμε το μωρό
πολύ καλά*

Γ. Τοπικό πλύσιμο

Το τοπικό πλύσιμο μας επιτρέπει να πλένουμε το μωρό όπου χρειάζεται, δηλαδή στο πρόσωπο, τα χέρια και τα γεννητικά όργανα, με όσο το δυνατό λιγότερη ενόχληση και ταλαιπωρία. Πριν ξεκινήσει το τοπικό πλύσιμο, ο/η βρεφονηπιοκόμος πρέπει να σιγουρευτεί ότι το δωμάτιο είναι ζεστό και δεν υπάρχουν ρεύματα αέρος. Όπως και για το μπάνιο του μωρού, βεβαιώναστε ότι η θερμοκρασία του δωματίου είναι στους 20° - 22° Κελσίου.

Για το τοπικό πλύσιμο χρειαζόμαστε συγκεντρωμένα κοντά μας:

- Μια λεκάνη με βρασμένο νερό που έχει ήδη κρυώσει.
- Μικρά κομμάτια βαμβακιού.
- Πετσέτα προσώπου και πετσέτα για το υπόλοιπο σώμα.
- Αντισηπτικό σαπούνι.
- Τις πάνες του μωρού.
- Καθαρά ρούχα.
- Δοχείο για τις λερωμένες πάνες.

Χωρίς να ξεντύσουμε το μωρό, το βάζουμε πάνω στην αλλαγή ή το καθίζουμε στα γόνατά μας. Περιποιούμαστε το πρόσωπο του, όπως αναφέρεται στην παράγραφο για το μπάνιο. Στη συνέχεια, με ένα κομμάτι βαμβάκι καθαρίζουμε τα χέρια του μωρού. Σκουπίζουμε προσεκτικά με την πετσέτα του σώματος. Στο τελευταίο στάδιο αυτής της διαδικασίας αλλάζουμε την πάνα του μωρού, όπως περιγράφουμε παρακάτω.

Δ. Αλλαγή πάνας

Για την αποφυγή λοιμώξεων είναι προτιμότερο να αλλάζουμε το μωρό σε μια οργανωμένη γωνιά με δοχεία για το λερωμένο ιματισμό και τις πάνες. Πάνω σε κάποια επιφάνεια που μας βολεύει (π.χ. πάνω σε μια σιφονιέρα ή άλλο σταθερό έπιπλο), τοποθετούμε ένα μαλακό στρωματάκι από αδιάβροχο υλικό, ειδικό για το άλλαγμα του παιδιού.

Πριν τοποθετήσουμε το μωρό πάνω στην αλλαγή (δηλαδή το χώρο που διαλέξαμε για να αλλάζουμε το παιδί), συγκεντρώνουμε κοντά μας όλα τα απαραίτητα:

- Λεκάνη με χλιαρό νερό.
- Καθαρές πάνες.
- Βαμβάκι.
- Παιδική κρέμα ή λάδι.
- Λαβέτα.
- Δοχείο για τις λερωμένες πάνες.
- Ειδικά υγρά χαρτομάντιλα για παιδιά.

Ξαπλώνουμε το μωρό πάνω στην αλλαγή. Αν η πάνα είναι λερωμένη, πριν την πετάξουμε, κρατώντας με το ένα χέρι τα πόδια του παιδιού, καθαρίζουμε με το μέρος που δεν είναι λερωμένο όσο γίνεται περισσότερα κόπρανα. Διπλώνουμε την πάνα προσεκτικά και την τοποθετούμε αμέσως στο ειδικό δοχείο. Δεν αφήνουμε λερωμένες πάνες πάνω στην αλλαγή δίπλα στα παιδιά. Κρατώντας ακόμα τα πόδια, καθαρίζουμε την περιοχή των γεννητικών οργάνων και των γλουτών με το βαμβάκι ή τη λαβέτα βουτηγμένα σε χλιαρό νερό. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε και τα ειδικά υγρά χαρτομάντιλα ή παιδική λοσιόν ή λάδι, αλλά θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι μπορεί να ερεθίσουμε το δέρμα του παιδιού.

Όταν καθαρίζουμε την περιοχή των γεννητικών οργάνων, προσέχουμε, ιδιαίτερα στα κορίτσια, οι κινήσεις μας να είναι από μπρος τα πίσω για να αποφεύγονται οι μολύνσεις από τα κόπρανα. Δεν τραβάμε πίσω τα χείλη, για να καθαρίσουμε και μέσα το αιδοίο. Στα αγόρια καθαρίζουμε αρχίζοντας από τα πόδια και πηγαίνοντας προς το πέος. Επίσης, δεν τραβάμε πίσω την ακροποσθία.

Αν στο μωρό αρέσει να είναι χωρίς πάνες, το αφήνουμε (κάτω από την επίβλεψη μας) γυμνό για λίγα λεπτά να νιώσει τον αέρα στο δέρμα του. Πριν τοποθετήσουμε τις καινούργιες πάνες, μπορούμε να βάλουμε λίγη κρέμα. Αφού τοποθετήσουμε το μωρό σ' ένα ασφαλές μέρος, τακτοποιούμε την αλλαγή και ό,τι χρησιμοποιήσαμε για το αλλαγμα. Μόλις τελειώσουμε πλένουμε τα χέρια μας.



Εικόνα 8.1γ

Ο καθαρισμός των γεννητικών οργάνων αρσενικού βρέφους

Ε. Παράτριμμα

Το παράτριμμα προκαλείται από την επαφή του ευαίσθητου δέρματος του μωρού με τα ούρα και τα κόπρανα. Στην πιο ελαφριά του μορφή, το δέρμα του μωρού γίνεται ερυθρό και γυαλιστερό ή παρουσιάζει εξανθήματα. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, μπορεί να παρουσιαστεί φλεγμονή με πυώδη στίγματα και το δέρμα να μολυνθεί.

Για να αποφύγουμε το παράτριμμα είναι απαραίτητο να:

- Αλλάζουμε τις πάνες του μωρού συχνά - το ιδανικό είναι να τις αλλάζουμε αμέσως μόλις λερωθούν.
- Πλένουμε και στεγνώνουμε πολύ καλά το δέρμα του μωρού κάθε φορά που αλλάζουμε την πάνα. Ζεστό δέρμα που παραμένει υγρό έχει μεγάλες πιθανότητες να σκάσει και να ανοίξει.
- Αφήνουμε το παιδί χωρίς πάνες, για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο και όσο το δυνατόν πιο συχνά, δίνοντας έτσι στο δέρμα την ευκαιρία να αναπνεύσει και να στεγνώσει με φυσικό τρόπο.
- Βεβαιωνόμαστε ότι οι πάνες μιας χρήσης που έχουμε διαλέξει επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει.
- Αν το συστήσει ο γιατρός, χρησιμοποιούμε ειδική προστατευτική κρέμα.
- Αν χρησιμοποιούμε πάνινες πάνες, τις πλένουμε και τις ξεβγάζουμε πολύ καλά. Αν είναι δυνατό, τις αφήνουμε να στεγνώσουν στον ήλιο.
- Αποφεύγουμε τα πλαστικά βρακάκια, επειδή κρατάνε τα ούρα κοντά στο δέρμα του μωρού και δεν το αφήνουν να αναπνεύσει.

Στη δημιουργία παρατρίμματος μπορεί να συμβάλουν: η χρήση καλλυντικών για την περιποίηση του δέρματος του μωρού (ακόμα κι αυτά με την ένδειξη 'υποαλλεργικά'), το απορρυπαντικό με το οποίο έχουν πλυθεί οι πάνινες πάνες, το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένες οι πάνες μιας χρήσης ή ακόμα κάποια καινούργια τροφή στο διαιτολόγιο του παιδιού.

Η περιποίηση του παρατρίμματος γίνεται συνήθως εφαρμόζοντας τις παραπάνω οδηγίες και με τη χρήση ειδικής κρέμας, που συστήνει ο γιατρός.

ΣΤ. Περιποίηση ομφαλού

Στα νεογέννητα, ο ομφαλός αποτελεί οδό εισόδου για μολύνσεις που μπορούν να επεκταθούν στην κυκλοφορία του αίματος. Γι' αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να διατηρείται η περιοχή άσηπτη, μέχρι να πέσει το κολόβωμα του ομφάλιου λώρου και να κλείσει ο ομφαλός. Μέχρι να συμβεί αυτό, δεν κάνουμε μπάνιο στο παιδί. Το κολόβωμα πέφτει μόνο του, συνήθως σε 1-2 εβδομάδες (7-10 μέρες) μετά τη γέννηση. Μπάνιο, με τον τρόπο που περιγράψαμε νωρίτερα, κάνουμε μετά τις 7-10 μέρες από τη στιγμή που θα πέσει το κολόβωμα. Σ' αυτό το διάστημα κάνουμε τοπικό πλύσιμο και κάθε φορά που αλλάζουμε την πάνα του παιδιού περιποιούμε τον ομφαλό ως εξής:

Όπως κάθε φορά που φροντίζουμε το μωρό, συγκεντρώνουμε γύρω μας τα απαραίτητα. Για την περιποίηση του ομφαλού χρειαζόμαστε αποστειρωμένες γάζες, καθαρό οινόπνευμα και ένα δοχείο για τις χρησιμοποιημένες γάζες. Με πλυμένα χέρια βρέχουμε με οινόπνευμα μια γάζα και σκουπίζουμε προσεκτικά τη βάση του κολοβώματος, χωρίς να πειράζουμε το ίδιο το κολόβωμα. Προσέχουμε να διπλώνουμε την πάνα του παιδιού κάτω από τον ομφαλό, ώστε να μην τον ερεθίζει και να μην κινδυνεύει να βραχεί από τα ούρα.

Αν παρατηρήσουμε να βγαίνουν από τον ομφαλό περισσότερες από μερικές σταγόνες αίμα (λίγες σταγόνες είναι φυσιολογικές) ή ο ίδιος ο ομφαλός (ή και η γύρω περιοχή) να είναι ερυθρός, ζεστός, να μυρίζει άσχημα ή να βγάζει πύο πρέπει να ειδοποιήσουμε αμέσως το γιατρό, ώστε να προλάβουμε τυχόν μόλυνση.

Ζ. Θερμομέτρηση

Η κανονική θερμοκρασία ενός παιδιού κυμαίνεται μεταξύ 36 και 37,8° Κελσίου. Το βράδυ η θερμοκρασία βρίσκεται στο χαμηλότερο

επίπεδο, ενώ το απόγευμα είναι πιο υψηλή.

Όταν ελέγχουμε τη θερμοκρασία του βρέφους πρέπει να θυμόμαστε ότι τα χέρια και τα πόδια του δεν αποτελούν καλή ένδειξη της θερμοκρασίας του σώματός του. Ο καλύτερος τρόπος να ελέγξουμε αν ένα μωρό είναι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο είναι να τοποθετήσουμε το χέρι μας στο πίσω μέρος του λαιμού ή στο στήθος του. Το δέρμα του παιδιού θα πρέπει να έχει τη ίδια θερμοκρασία ή να είναι ελαφρά πιο ζεστό από τη θερμοκρασία του χεριού μας. Ένα μωρό που έχει υψηλή θερμοκρασία θα είναι ιδρωμένο και ίσως να έχει ερυθρό δέρμα, ιδιαίτερα γύρω από το λαιμό του. Μπορεί ακόμα να έχει ερυθρό πρόσωπο και να κλαίει.

Ο τρόπος θερμομέτρησης των παιδιών διαφέρει ανάλογα με την ηλικία τους. Η θερμοκρασία μπορεί να ληφθεί από το στόμα, τον πρωκτό, το αυτί ή τοποθετώντας το θερμόμετρο κάτω από τη μασχάλη του παιδιού. Η λήψη της θερμοκρασίας από τον πρωκτό θεωρείται η πιο αξιόπιστη και προτιμάται για παιδιά κάτω των 5 ετών. Αντίθετα, η λήψη της θερμοκρασίας από το στόμα δεν ενδείκνυται για παιδιά μικρότερα των 5 ετών. Η θερμομέτρηση μπορεί να γίνει με θερμόμετρα υδραργύρου, ψηφιακά θερμόμετρα ή με τις ειδικές ταινίες που τοποθετούνται για λίγα δευτερόλεπτα στο μέτωπο του παιδιού. Ανεξάρτητα από τον τύπο του θερμομέτρου που χρησιμοποιούμε, είναι πολύ σημαντικό να ακολουθούμε πάντα πιστά τις οδηγίες χρήσης του, για να είναι η μέτρηση της θερμοκρασίας του παιδιού όσο το δυνατόν πιο ακριβής.

Όταν για τη θερμομέτρηση του παιδιού χρησιμοποιούμε τις ειδικές ταινίες που τοποθετούνται στο μέτωπο, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι, αν και δίνει εύκολα και γρήγορα αποτελέσματα, η μέθοδος αυτή δε θεωρείται ιδιαίτερα αξιόπιστη. Τα ψηφιακά θερμόμετρα είναι εύκολα στην ανάγνωση και ηχοούν, όταν αγγίξουν τη θερμοκρασία του παιδιού, αλλά έχουν το μειονέκτημα ότι χρειάζονται μπαταρίες. Τα θερμόμετρα του υδραργύρου αν και είναι αξιόπιστα, είναι πιο δύσκολα στην ανάγνωση, πιο αργά και πιο εύθραυστα. Επίσης, τα θερμόμετρα αυτού του τύπου είναι πιο δύσκολο να χρησιμοποιηθούν σε παιδιά που δεν κάθονται ακίνητα, για να ελέγξουμε τη θερμοκρασία τους.

Για να λάβουμε τη θερμοκρασία ενός παιδιού από τη μασχάλη με θερμόμετρο υδραργύρου:



Εικόνα 8.1δ

*Ειδικό θερμόμετρο
για τη λήψη
της θερμοκρασίας
από το αυτί*

1. Βεβαιωνόμαστε ότι ο υδράργυρος βρίσκεται κάτω από τους 35° Κελσίου.
2. Παίρνοντας το παιδί στην αγκαλιά μας και μιλώντας του τρυφερά, τοποθετούμε το θερμόμετρο στη μασχάλη, ανάμεσα σε δυο πτυχές του δέρματος. Προηγουμένως έχουμε βεβαιωθεί ότι η μασχάλη είναι στεγνή. Αποφεύγουμε να βάζουμε θερμόμετρα υδραργύρου στο στόμα του παιδιού για την περίπτωση που το δαγκώσει κατά λάθος και το σπάσει.
3. Κρατάμε το θερμόμετρο στη θέση του, για όσα λεπτά λένε οι οδηγίες χρήσης (τα πρισματικά θερμόμετρα συνήθως τα αφήνουμε κάτω από την μασχάλη του παιδιού για 2-3 λεπτά).
4. Βγάζουμε το θερμόμετρο και βάζουμε το παιδί σε μέρος ασφαλές.
5. Διαβάζουμε το θερμόμετρο κι, αν χρειάζεται, σημειώνουμε τη θερμοκρασία.
6. Πλένουμε το θερμόμετρο με χλιαρή σαπουνάδα (ή το περνάμε με καθαρό οινόπνευμα), το σκουπίζουμε και το τοποθετούμε στη θέση του αφού πρώτα το έχουμε κατεβάσει στους 35° Κελσίου.

Για τη λήψη της θερμοκρασίας από τον πρωκτό ακολουθούμε την παρακάτω διαδικασία:

1. Αν χρησιμοποιούμε θερμόμετρο υδραργύρου, βεβαιωνόμαστε ότι είναι ειδικό για τη λήψη της θερμοκρασίας από τον πρωκτό.
2. Βεβαιωνόμαστε ότι ο υδράργυρος βρίσκεται κάτω από τους 35° Κελσίου.
3. Αλείφουμε την άκρη του θερμομέτρου με βαζελίνη.
4. Τοποθετούμε το μωρό ανάσκελα, πάνω σε μια ευθεία, σταθερή επιφάνεια (π.χ. στην αλλαγή) και κρατώντας τους αστραγάλους, λυγίζουμε τα γόνατά του, όπως κάνουμε, όταν θέλουμε να του αλλάξουμε την πάνα. Μπορούμε επίσης να τοποθετήσουμε το μωρό μπρούμυτα πάνω στα γόνατά μας. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να ξαπλώσουν στο κρεβάτι, γυρισμένα προς το πλάι και με τα γόνατα λυγισμένα προς τα εμπρός.
5. Εισάγουμε το θερμόμετρο στον πρωκτό, όχι περισσότερο από 2,5 εκατοστά.
6. Κρατάμε το θερμόμετρο προσεκτικά στη θέση του για 2 με 3 λεπτά (ή λιγότερο αν χρησιμοποιούμε τα ειδικά ψηφιακά θερμόμετρα).

7. Βγάζουμε το θερμόμετρο και βάζουμε το παιδί σε μέρος ασφαλές.
8. Διαβάζουμε το θερμόμετρο κι αν χρειάζεται σημειώνουμε τη θερμοκρασία.
9. Πλένουμε το θερμόμετρο καλά με χλιαρή σαπουνάδα (ή το περνάμε με καθαρό οινόπνευμα), το σκουπίζουμε και το τοποθετούμε στη θέση του, αφού πρώτα το έχουμε κατεβάσει στους 35° Κελσίου.

Αντιμετώπιση πυρετού

Αν ένα παιδί κάτω των 2 μηνών εμφανίσει πυρετό 37,9° Κελσίου και περισσότερο, πρέπει να καλέσουμε αμέσως το γιατρό. Επίσης, χρειάζεται να καλέσουμε το γιατρό, αν ένα παιδί μεταξύ τριών και έξι μηνών έχει πυρετό 38,3° Κελσίου. Για παιδιά μεγαλύτερα των 6 μηνών μπορούμε να καλέσουμε το γιατρό, όταν έχουν πυρετό 39,4° Κελσίου ή περισσότερο.

Όταν ένα παιδί παρουσιάσει πυρετό, είναι πολύ σημαντικό να ελέγξουμε τη συμπεριφορά και τη διάθεσή του. Αν το παιδί τρώει και κοιμάται καλά και φαίνεται να έχει διάθεση για παιχνίδι, το πιο πιθανό είναι ότι δεν χρειάζεται ιδιαίτερη αγωγή. Αν όμως το παιδί δείχνει να ενοχλείται από τον πυρετό, μπορούμε να το κάνουμε να αισθανθεί καλύτερα με διάφορους τρόπους.

Για να ρίξουμε τον πυρετό πολλοί γιατροί συνιστούν τη χορήγηση αντιπυρετικών φαρμάκων. Επίσης, επειδή ο πυρετός προκαλεί αφυδάτωση μέσω του ιδρώτα, είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε στο παιδί όσο το δυνατόν περισσότερα υγρά.

Η χορήγηση των αντιπυρετικών φαρμάκων, σε περιπτώσεις υψηλού πυρετού (40°), μπορεί να συνοδευτεί και από επαλείψεις του μωρού με χλιαρό νερό. Σ' αυτή την περίπτωση γεμίζουμε μια λεκάνη με χλιαρό νερό και αφού ξεντύσουμε το παιδί αρχίζουμε με ένα σφουγγάρι, μια λαβέτα ή ένα μαλακό κομμάτι φανέλα να βρέχουμε, τρίβοντας απαλά, όλο το σώμα του παιδιού. Ξεκινάμε από το πρόσωπο, συνεχίζουμε με τον κορμό και τελειώνουμε με τα άκρα. Όσο πιο γρήγορα εξατμίζεται το νερό τόσο περισσότερο δροσίζεται το παιδί - μπορούμε να επισπεύσουμε τη διαδικασία αυτή 'φυσώντας' το παιδί με μια βεντάλια, μια εφημερίδα ή ένα περιοδικό. Είναι πολύ σημαντικό να συνεχίσουμε να βρέχουμε το δέρμα του παιδιού μ' αυτό τον τρόπο, μέχρι να διαπιστώσουμε ότι πέφτει ο πυρετός.

Σε περιπτώσεις ελαφρού πυρετού μπορούμε να βοηθήσουμε ένα παιδί να αισθανθεί καλύτερα, αν ακολουθήσουμε τα παρακάτω:

- Κρατάμε το δωμάτιό του δροσερό και ντύνουμε το παιδί ελαφρά.
- Το ενθαρρύνουμε να πίνει πολλά υγρά.
- Αποφεύγουμε να δίνουμε στο παιδί βαριά φαγητά, επειδή ο πυρετός επηρεάζει το στομάχι και τη διαδικασία της πέψης.
- Το παιδί που έχει ελαφρύ πυρετό δε χρειάζεται να μείνει στο κρεβάτι του ή στο δωμάτιό του. Μπορεί να κυκλοφορεί μέσα στο σπίτι, αλλά δεν πρέπει να τρέχει και να κουράζεται.

8.2. Ύπνος βρέφους

A. Προϋποθέσεις ευχάριστου ύπνου

Ο αριθμός των ωρών που κοιμάται ένα μωρό διαφέρει από παιδί σε παιδί. Μερικά μωρά, πολύ γρήγορα, αρχίζουν να κοιμούνται όλη τη νύχτα χωρίς διακοπές, άλλα δεν τους αρέσει να κοιμούνται το πρωί, ενώ άλλα μπορεί να ξυπνάνε στη μέση της νύχτας ακόμα και μέχρι τη σχολική τους ηλικία.

Τις πρώτες περίπου 6 εβδομάδες ένα μωρό κοιμάται 16 με 18 (ακόμα και 20) ώρες την ημέρα. Καθώς τα μωρά δεν μπορούν να ξεχωρίσουν τη μέρα από τη νύχτα, οι ώρες που κοιμούνται και ξυπνάνε διαφέρουν κατά πολύ από αυτές των ενηλίκων. Τους πρώτους αυτούς μήνες, ο ύπνος και το τάισμα είναι στενά συνδεδεμένα. Συνήθως, ο αριθμός των ωρών που κοιμάται ένα βρέφος εξαρτάται από το πόσο συχνά χρειάζεται τάισμα.

Επειδή ο άνθρωπος είναι βιολογικό όν, προγραμματισμένο να κοιμάται τη νύχτα, για να βοηθήσουμε το βρέφος να αποκτήσει καλές συνήθειες ύπνου, πρέπει πρώτα από όλα να το βοηθήσουμε να διαφοροποιήσει τη μέρα από τη νύχτα. Αυτό μπορεί να γίνει με το να:

- το απασχολούμε δημιουργικά, όταν είναι ξύπνιο, κατά τη διάρκεια της ημέρας,
- σκοτεινιάζουμε ελαφρά το δωμάτιο (π.χ. τραβώντας τις κουρτίνες), όταν είναι η ώρα να κοιμηθεί κατά τη διάρκεια της ημέρας,
- κάνουμε το νυχτερινό τάισμα όσο πιο ήσυχα και ήρεμα γίνεται, αποφεύγοντας τα παιχνίδια με το βρέφος,
- ακολουθούμε μια ορισμένη διαδικασία, πριν από το βραδινό ύπνο, που βοηθάει το παιδί να ηρεμήσει και να κοιμηθεί καλύτερα. Π.χ.



Εικόνα 8.2α

Ο αριθμός των ωρών που κοιμάται ένα μωρό διαφέρει από παιδί σε παιδί

πριν κοιμηθεί το παιδί, κάνει το μπάνιο του, παίζει για λίγο με τον ενήλικα και ακούει μια ιστορία.

Όπως αναφέραμε προηγουμένως στη συζήτησή μας για το παιδικό δωμάτιο, έρευνες δείχνουν ότι η θερμοκρασία του βρεφικού δωματίου αλλά και του μωρού κατά τη διάρκεια του ύπνου του παίζουν μεγάλο ρόλο στην ποιότητα του ύπνου, καθώς επίσης και στην ασφάλεια του παιδιού. Για να αποφύγουμε να ζεσταθεί υπερβολικά το μωρό κατά τη διάρκεια του ύπνου του:

- Κρατάμε τη θερμοκρασία του δωματίου σταθερή στους 18° Κελσίου.
- Αποφεύγουμε τη χρήση πολλών σκεπασμάτων. Ένα σεντόνι και δυο λεπτές κουβέρτες είναι αρκετά για ένα δωμάτιο με θερμοκρασία 18° Κελσίου.
- Προσέχουμε να μην ιδρώνει, αλλά και να μην κρυώνει με τα ρούχα του ύπνου του (π.χ. φόρμες, νυχτικές ή υπνόσακους).

Για έναν καλό και ασφαλή ύπνο προσέχουμε τα παρακάτω:

- Βάζουμε το μωρό να κοιμηθεί στο κρεβάτι του γυρισμένο ανάσκελα. Αν ενοχλείται, μπορούμε να το τοποθετήσουμε και στο πλάι, με τρόπο όμως τέτοιο, ώστε να μην μπορεί να γυρίσει μπρούμυτα κατά τη διάρκεια του ύπνου του.

Αποφεύγουμε να τοποθετούμε τα παιδιά μπρούμυτα, εκτός αν συντρέχουν ειδικοί λόγοι ή το συστήνει ο παιδίατρος.

- Δε χρησιμοποιούμε μαξιλάρια και παπλώματα σε παιδιά κάτω της ηλικίας των δώδεκα μηνών. Αποφεύγουμε να αφήνουμε μαλακά παιχνίδια και αντικείμενα μέσα στο κρεβάτι του μωρού, που θα μπορούσαν, κατά τη διάρκεια της νύχτας, να καλύψουν το κεφάλι του και να του φράξουν τις αναπνευστικές οδούς.

- Τοποθετούμε το μωρό προς το κάτω μέρος της κούνιας ή του κρεβατιού έτσι, ώστε τα πόδια του να ακουμπάνε στα κάγκελα. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγουμε να σκεπαστεί το κεφάλι του με τα σκεπάσματα, στην περίπτωση που το παιδί μετακινηθεί προς τα κάτω, χωρίς να το θέλει, κατά τη διάρκεια της νύχτας. Αν χρησιμοποιούμε κουβέρτα για να σκεπάσουμε το παιδί, πρέπει τα πλάγια της να είναι καλά πιασμένα κάτω από το στρώμα και το παιδί να είναι σκεπασμένο μέχρι το ύψος του στήθους και όχι παραπάνω.



Εικόνα 8.2β

Το μωρό τοποθετημένο στο πλάι με τρόπο τέτοιο ώστε να μην μπορεί να γυρίσει μπρούμυτα κατά τη διάρκεια του ύπνου του

**Εικόνα 8.2γ**

Ο τρόπος με τον οποίο
τοποθετούμε
το βρέφος για ύπνο

**Εικόνα 8.2δ**

Λάθος και σωστός
τρόπος τοποθέτησης
του μωρού για ύπνο

- Αντί για κουβέρτα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έναν υπνόσακο.
- Δε φοράμε στο παιδί βαριά νυχτικά ή πολλά ρούχα, όταν κοιμάται. Εξασφαλίζουμε τον καλό αερισμό του δωματίου.
- Δεν καπνίζουμε σε χώρους που βρίσκονται βρέφη.

Κατά τη διάρκεια του ύπνου του ένα υγιές βρέφος μπορεί να ξυπνήσει και να αρχίσει να κλαίει, επειδή πεινάει, κρυώνει, ζεσταίνεται, έχει λερώσει την πάνα του ή δεν έχει ρευτεί σωστά. Μόλις οι ανάγκες τους αυτές καλυφθούν, τα περισσότερα βρέφη ξανακοιμούνται πολύ γρήγορα.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, μειώνονται και οι ώρες που κοιμούνται. Όπως και τα βρέφη, τα μεγαλύτερα παιδιά έχουν ανάγκη από ορισμένες διαδικασίες που θα τα βοηθήσουν να κοιμηθούν καλύτερα. Μετά το μπάνιο διαβάζουμε στο παιδί ένα παραμύθι, το αφήνουμε να πάρει μαζί του ένα αγαπημένο του αντικείμενο, αφήνουμε αναμμένο ένα μικρό φωτάκι, αν αυτό κάνει το παιδί να αισθάνεται καλύτερα, και φροντίζουμε το δωμάτιο και το κρεβάτι του παιδιού να είναι άνετα και ευχάριστα. Πρέπει να αποφεύγουμε δυσάρεστες στιγμές την ώρα του ύπνου, ώστε να πηγαίνει το παιδί στο κρεβάτι του ξέροντας ότι όλα είναι εντάξει με τον ενήλικα. Δε χρησιμοποιούμε ποτέ το κρεβάτι σαν τιμωρία, γιατί αυτό δημιουργεί προβλήματα ύπνου στο παιδί. Από τους 9 μήνες και μετά που τα παιδιά αρχίζουν να έχουν μεγαλύτερη συναισθηση του περιβάλλοντός τους, λόγοι που μπορούν να κάνουν ένα παιδί να μην μπορεί να κοιμηθεί είναι ο φόβος του να χωριστεί από τον ενήλικα, το γεγονός ότι βρίσκεται σε ένταση λόγω προηγούμενης σωματικής δραστηριότητας, ότι δεν θέλει να κοιμηθεί, γιατί απολαμβάνει αυτά που συμβαίνουν γύρω του ή γιατί φοβάται κάτι. Και σ' αυτές τις περιπτώσεις η τήρηση της βραδινής ρουτίνας, που αναφέραμε προηγουμένως (π.χ. μετά το μπάνιο και πριν από τον ύπνο ακολουθεί το διάβασμα ενός παραμυθιού στην αγκαλιά της μητέρας), μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να κοιμηθεί καλύτερα. Επίσης, πρέπει πάντα να ελέγχουμε αν συντρέχουν ειδικές συνθήκες που κάνουν ένα παιδί να μην μπορεί να κοιμηθεί. Π.χ. ελέγχουμε αν το δωμάτιό του είναι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο, αν είναι πολύ σκοτεινό και κάνει το παιδί να μην αισθάνεται άνετα στο κρεβάτι του ή αν υπάρχει θόρυβος μέσα στο σπίτι ή το βρεφονηπιακό σταθμό που δυσκολεύει το παιδί να κοιμηθεί. Επιπλέον, ελέγχουμε αν το παιδί πεινάει, ή διψάει, αν αισθάνεται άβο-

λα στο κρεβάτι του, αν πονάει ή αν δεν αισθάνεται κουρασμένο και γι' αυτό δεν μπορεί να κοιμηθεί.

Οι λόγοι για τους οποίους κάποια παιδιά μένουν ξάγρυπνα κατά τη διάρκεια της νύχτας διαφέρουν από παιδί σε παιδί και από ηλικία σε ηλικία. Αν και δεν υπάρχουν συνταγές για το πώς μπορούμε να κάνουμε ένα παιδί που ξυπνάει συχνά μέσα στη νύχτα να κοιμηθεί, όπως αναφέραμε παραπάνω, υπάρχουν μια σειρά πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε και μια σειρά ιδέες που μπορούμε να εφαρμόσουμε για να το βοηθήσουμε να κοιμηθεί.

B. Διαταραχές ύπνου

Οι πιο συνηθισμένες διαταραχές του ύπνου βρεφών και μεγαλύτερων παιδιών είναι οι εφιάλτες, οι νυχτερινοί τρόμοι, η νυκτερινή ενούρηση, η υπνοβασία, το νυχτερινό κτύπημα του κεφαλιού και ο τριγμός των δοντιών.

Εφιάλτες

Ο εφιάλτης είναι ένα κακό όνειρο, που μπορεί να κάνει ένα παιδί να ξυπνήσει φοβισμένο και να αρχίσει να κλαίει. Σε τέτοιες περιπτώσεις τα παιδιά έχουν ανάγκη να τα αγκαλιάσουμε και να τα καθησυχάσουμε μιλώντας τους - πολύ γρήγορα θα ξανακοιμηθούν. Αν το παιδί θέλει, καθόμαστε μαζί του μέχρι να βεβαιωθούμε ότι έχει ηρεμήσει και είναι έτοιμο να ξανακοιμηθεί.

Αν και τα άσχημα όνειρα είναι μέρος της ζωής, είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθούμε τη συχνότητα με την οποία ένα παιδί βλέπει εφιάλτες. Ανακαλύπτοντας αν οι εφιάλτες του είναι αποτέλεσμα άγχους, φόβου ή κάποιας δυσάρεστης εμπειρίας, ίσως να μπορούμε να κάνουμε κάτι γι' αυτή την κατάσταση. Επειδή στις μικρές ηλικίες τα παιδιά ακόμα δεν μπορούν να ξεχωρίσουν την πραγματικότητα από τη φαντασία, τα λόγια μας μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να ηρεμήσει και να κοιμάται καλύτερα.

Ένα μικρό φωτάκι μέσα στο δωμάτιο ή το φως που έρχεται από το διάδρομο, μέσα από την ανοιχτή πόρτα, μπορούν να βοηθήσουν ένα παιδί να αισθανθεί σιγουριά και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Νυχτερινοί τρόμοι

Οι νυχτερινοί τρόμοι είναι διαφορετικοί από τους εφιάλτες. Συμβαίνουν όταν το σώμα βρίσκεται σε βαθύ ύπνο και όχι στο στάδιο που

βλέπουμε όνειρα. Είναι αποτέλεσμα συναισθήματος φόβου ή πανικού και όχι της φαντασίας του παιδιού. Οι νυχτερινοί τρόμοι δε συμβαίνουν συχνά, ενώ πολύ λίγα παιδιά παρουσιάζουν αυτό το πρόβλημα (μόνο το 3%-5% των παιδιών). Συνήθως ακολουθούν τραυματικές καταστάσεις, όπως μια εγχείρηση, βίαιη απομάκρυνση από τους γονείς ή ένα τροχαίο ατύχημα, και μπορούν να εμφανιστούν ακόμα και από την ηλικία του ενός έτους.

Κατά τη διάρκεια του νυχτερινού τρόμου το παιδί ξυπνάει τρομαγμένο και αρχίζει να ουρλιάζει. Η εικόνα που μπορεί να δει ο ενήλικας με την είσοδό του στο δωμάτιο του παιδιού είναι το παιδί να βρίσκεται καθισμένο στο κρεβάτι του και με μάτια ορθάνοιχτα και τρομαγμένα να κοιτάζει στο 'κενό'.

Αν και μοιάζει ξύπνιο, ένα παιδί σ' αυτή την κατάσταση δεν έχει επαφή με την πραγματικότητα ούτε και συνείδηση της συμπεριφοράς του. Σε τέτοιες περιπτώσεις πηγαίνουμε κοντά στο παιδί και χωρίς να προσπαθήσουμε να το αγκαλιάσουμε, του μιλάμε με χαμηλή και καθησυχαστική φωνή προσέχοντας να μη το ξυπνήσουμε, μέχρι να ηρεμήσει ολοκληρωτικά και να ξανακοιμηθεί.

Τα περιστατικά νυχτερινών τρόμων δεν αποτελούν κίνδυνο για το παιδί και εξαφανίζονται με τον καιρό, εκτός, αν βρεθούμε αντιμέτωποι με ένα παιδί που από τον τρόπο του προσπαθεί να κάνει κακό στον εαυτό του ή τους άλλους. Συνήθως, τρομάζουν έναν ενήλικα περισσότερο από όσο το ίδιο το παιδί καθώς το παιδί την επόμενη κιόλας μέρα έχει ξεχάσει το συμβάν. Αν παρ' όλα αυτά, για κάποιο λόγο, ένα τέτοιο περιστατικό μας δημιουργήσει ανησυχία, μπορούμε να ζητήσουμε τη συμβουλή του γιατρού.

Το γεγονός ότι το παιδί δε θυμάται τι έχει συμβεί κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι συνήθως αυτό που ξεχωρίζει τους εφιάλτες από τους νυχτερινούς τρόμους.

Νυκτερινή ενούρηση

Τα περισσότερα παιδιά μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το δοχείο μεταξύ της ηλικίας των δύο και τριών ετών και μπορούν να ελέγξουν την ούρηση κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου γύρω στους 6 με 12 μήνες αργότερα. Παρ' όλα αυτά, είναι πολύ συνηθισμένο παιδιά τριών, τεσσάρων και πέντε ετών (ακόμα και επτά ετών) να παθαίνουν 'ατυ-

χήματα' κατά τη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου (ή ακόμα και κατά τη διάρκεια της ημέρας).

Παιδιά μεγαλύτερα της ηλικίας των πέντε ετών, που συνεχίζουν να βρέχουν το κρεβάτι τους κατά τη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου, λέμε ότι αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της νυκτερινής ενούρησης. Περίπου το 15% των παιδιών μεταξύ των ηλικιών πέντε κι δεκαπέντε ετών αντιμετωπίζουν το πρόβλημα αυτό. Τις περισσότερες φορές, η νυκτερινή ενούρηση δεν υποδηλώνει ιατρικό πρόβλημα ή συναισθηματικές διαταραχές. Είναι απλά το αποτέλεσμα της μικρής ουροδόχου κύστης του παιδιού ή του γεγονότος ότι το παιδί δεν έχει ακόμα μάθει να αναγνωρίζει πότε η ουροδόχος κύστη του είναι γεμάτη, έτσι ώστε να μπορεί να σηκωθεί και να πάει στην τουαλέτα. Καθώς το παιδί ωριμάζει σωματικά και συναισθηματικά ατυχήματα τέτοιου είδους εξαφανίζονται.

Σε περιπτώσεις που το πρόβλημα της νυκτερινής ενούρησης εμφανίζεται ύστερα από μια περίοδο πετυχημένης χρήσης του δοχείου και στεγνών νυχτών, αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα άγχους που έχει δημιουργηθεί στο παιδί κατόπιν καταστάσεων, όπως μια αρρώστια, ο ερχομός ενός άλλου παιδιού στην οικογένεια, ένα διαζύγιο ή κάποια άλλη μεγάλη αλλαγή στη ζωή του. Αν δεν μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί να ξεπεράσει το πρόβλημα αυτό, συμβουλευόμαστε το γιατρό. Ο γιατρός είναι αυτός που θα διαπιστώσει αν το πρόβλημα οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια ή μόλυνση.

Ένας τρόπος αντιμετώπισης της νυκτερινής ενούρησης είναι να ξυπνάμε το παιδί κατά τη διάρκεια της νύχτας ή νωρίς το πρωί, για να χρησιμοποιεί το δοχείο ή την τουαλέτα. Κάτι τέτοιο μπορεί να συνδυαστεί με το να παροτρύνουμε το παιδί να πηγαίνει στην τουαλέτα πριν κοιμηθεί. Επίσης αποφεύγουμε να δίνουμε στο παιδί πολλά υγρά πριν από το βραδινό ύπνο.

Αν υποψιαστούμε ότι ο λόγος για τον οποίο το παιδί δεν πηγαίνει στην τουαλέτα κατά τη διάρκεια της νύχτας είναι γιατί φοβάται, μπορούμε να βάλουμε το δοχείο μέσα στο δωμάτιό του ή να σιγουρευτούμε ότι ο χώρος φωτίζεται, αρκετά έτσι ώστε να επιτρέπει στο παιδί να πάει μόνο του στην τουαλέτα, χωρίς άγχος.

Αν το παιδί αισθάνεται άνετα με τις πάνες, ορισμένοι ειδικοί συνιστούν να μην τις βγάζουμε μέχρι να βεβαιωθούμε ότι το παιδί έχει αρχίσει να παραμένει στεγνό κατά τη διάρκεια της νύχτας. Άλλοι ειδικοί

υποστηρίζουν ότι είναι σημαντικό να καταργήσουμε τις πάνες μετά από κάποια ηλικία, ακόμα κι αν έχουμε αρκετά 'ατυχήματα'. Όπως λένε, αν το παιδί συνεχίσει να τις φοράει για πολύ καιρό δε θα μπορεί να συνδυάσει το αίσθημα της ούρησης με τη διαδρομή στο δοχείο.

Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι η νυκτερινή ενούρηση συμβαίνει παρά τη θέληση του παιδιού, όταν αυτό κοιμάται. Η συμπεριφορά μας προς το παιδί που αντιμετωπίζει προβλήματα νυκτερινής ενούρησης πρέπει να είναι ήρεμη και καθησυχαστική. Μαλώνοντας το παιδί για κάτι το οποίο δεν φταίει, κινδυνεύουμε να μειώσουμε τον αυτοσεβασμό του και να το κάνουμε να αισθανθεί ανεπιθύμητο. Το μήνυμά μας προς αυτό πρέπει να είναι ότι το ίδιο δε φταίει και ότι το πρόβλημα θα εξαφανιστεί καθώς το παιδί μεγαλώνει και το σώμα του ωριμάζει.

Υπνοβασία

Η υπνοβασία συμβαίνει πιο συχνά σε παιδιά της προσχολικής ηλικίας. Συνήθως παρατηρείται κατά τη διάρκεια του πρώτου σταδίου του ύπνου, περίπου 90 λεπτά με 2 ώρες μετά την έναρξή του.

Κατά τη διάρκεια της υπνοβασίας, το παιδί ανακάθεται ξαφνικά στο κρεβάτι του, σηκώνεται και αρχίζει να περπατάει, χωρίς συγκεκριμένο σκοπό, μέσα στο δωμάτιό του ή στο σπίτι. Τα μάτια του παιδιού που υπνοβατεί είναι ανοιχτά χωρίς να κοιτάνε τίποτα συγκεκριμένο και οι κινήσεις του δεν έχουν κανένα στόχο. Μετά τα 5 με 30 λεπτά, συνήθως το παιδί ξαναγυρνάει στο κρεβάτι του. Την επόμενη μέρα δε θυμάται το περιστατικό.

Ο λόγος που προκαλεί την υπνοβασία δεν είναι γνωστός. Κάποιοι ειδικοί υποστηρίζουν ότι μπορεί να είναι αποτέλεσμα άγχους ή υπερβολικής κούρασης του παιδιού. Συνήθως τα περιστατικά υπνοβασίας μειώνονται όταν το παιδί μεγαλώνει. Η μοναδική στιγμή που η υπνοβασία μπορεί να γίνει επικίνδυνη είναι, αν το παιδί πέσει ή χτυπήσει πάνω σε κάποιο αντικείμενο. Αν γνωρίζουμε ότι ένα παιδί υπνοβατεί, φροντίζουμε να μειώσουμε τον κίνδυνο πτώσης, μαζεύοντας σκόρπια παιχνίδια ή άλλα αντικείμενα από το πάτωμα και τοποθετώντας πόρτες ασφαλείας, όπου υπάρχουν σκάλες.

Ένα παιδί που το βρίσκουμε να υπνοβατεί πρέπει να οδηγείται με ήρεμο τρόπο πίσω στο κρεβάτι του, χωρίς να προσπαθήσουμε να το ξυπνήσουμε. Αν χρειαστεί να το ξυπνήσουμε, του μιλάμε ήρεμα με χα-

μηλή φωνή, μέχρι να συνέλθει και να καταλάβει που βρίσκεται. Κατόπιν το οδηγούμε στο κρεβάτι του.

Νυκτερινό χτύπημα του κεφαλιού

Μια άλλη διαταραχή του ύπνου είναι το χτύπημα του κεφαλιού του παιδιού στα τοιχώματα της κούνιας ή του κρεβατιού του. Το χτύπημα του κεφαλιού μπορεί να αρχίσει από τους 4 μήνες ή και πολύ αργότερα (γύρω στο δεύτερο χρόνο της ζωής του παιδιού) και να κρατήσει για αρκετούς μήνες. Πολλά παιδιά κάτω από την ηλικία των τριών ετών, συνηθίζουν να χτυπάνε το κεφάλι τους με ρυθμική κίνηση στα τοιχώματα της κούνιας ή του κρεβατιού τους για να κοιμηθούν. Ένας άλλος λόγος, για τον οποίο ένα παιδί μπορεί να αρχίσει να χτυπάει το κεφάλι του στα τοιχώματα της κούνιας του, είναι γιατί έτσι βρίσκει ανακούφιση από τον πόνο π.χ. των δοντιών του ή του αυτιού του.

Αν και φαίνεται επώδυνο, τα παιδιά δεν παθαίνουν τίποτα χτυπώντας το κεφάλι τους στα τοιχώματα της κούνιας. Το χτύπημα δεν είναι τόσο δυνατό, ώστε να προκαλέσει πρόβλημα στο παιδί. Αν ανησυχούμε, μπορούμε να τοποθετήσουμε ένα ειδικό προστατευτικό πλαϊνό μαξιλάρι που δένει στα κάγκελα του κρεβατιού. Παρ' όλα αυτά, αν ένα παιδί αρχίσει να χτυπάει το κεφάλι του μετά τους 18 μήνες και συνεχίσει έτσι για πολύ καιρό, πρέπει να μιλήσουμε στο γιατρό. Δυνατό χτύπημα του κεφαλιού που κρατάει περισσότερο από 10 με 15 λεπτά και συμβαίνει συχνά κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορεί να είναι σημάδι συναισθηματικών διαταραχών.

Τριγμός των δοντιών

Το τρίξιμο των δοντιών είναι συνήθεια που έχουν αρκετά παιδιά. Συνήθως ξεκινάει γύρω στους 10 μήνες, που εμφανίζονται τα μπροστινά πάνω και κάτω δόντια του παιδιού. Μερικά παιδιά τρίζουν τα δόντια τους όλη τη νύχτα, ενώ άλλα κατά διαστήματα.

Μερικά παιδιά σταματούν να τρίζουν τα δόντια τους, αν κοιμηθούν γυρισμένα στο πλάι. Αν κάτι τέτοιο δε βοηθήσει, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Μπορεί ο θόρυβος που προκαλείται από το τρίξιμο των δοντιών του παιδιού να μην είναι ευχάριστος, αλλά το τρίξιμο δεν πληγώνει τα δόντια του παιδιού και πολύ γρήγορα η συνήθεια θα ξεπεραστεί.

8.3. Ντύσιμο βρέφους

Τα ρούχα του μωρού πρέπει να διαλέγονται με βάση το πόσο άνετα και πρακτικά είναι. Το βρέφος έχει ανάγκη από ρούχα που δεν ερεθίζουν το δέρμα του, το προστατεύουν από το κρύο ή τη ζεστή και δε δημιουργούν προβλήματα στο ντύσιμο ή το ξέντυμα.

Πιο συγκεκριμένα τα βρεφικά ρούχα πρέπει:

- Να μπορούν να πλένονται εύκολα και να μην ξεβάφουν. Επίσης, να χρειάζονται λίγο ή καθόλου σιδέρωμα.
- Να είναι από μαλακά, φυσικά υλικά, όπως το βαμβάκι, που δεν ερεθίζουν το ευαίσθητο δέρμα του μωρού και έχουν απορροφητικές ιδιότητες. Επειδή όμως το βαμβάκι δεν είναι τόσο ζεστό, είναι καλύτερα να αγοράζουμε ρούχα από μείγμα βαμβακιού και μαλλιού. Ρούχα από σκέτο μαλλί συχνά αποφεύγονται, γιατί μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα του μωρού.
- Να είναι από υλικά που δεν είναι εύφλεκτα.
- Να είναι από υλικά που αφήνουν το δέρμα να αναπνέει. Τα συνθετικά υφάσματα που είναι πολύ δημοφιλή τα τελευταία χρόνια, ενώ έχουν πλεονεκτήματα (π.χ. πλένονται εύκολα, είναι ανθεκτικά, ζεστά ή μαλακά), δεν αφήνουν το δέρμα να αναπνεύσει.
- Να κουμπώνουν και να ξεκουμπώνουν εύκολα, ιδιαίτερα στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, έτσι ώστε να μπορεί ο ενήλικας να αλλάζει το μωρό χωρίς να χρειάζεται να το ξεντύνει ολόκληρο.
- Να είναι κατάλληλα για την εποχή.
- Να μην έχουν δαντέλες, μέσα στις οποίες μπορούν να πιαστούν τα δάχτυλα του μωρού. Το ίδιο πρόβλημα μπορεί να παρουσιαστεί και με ζακετάκια με μεγάλες κουμπότρυπες.
- Να είναι άνετα και ελαστικά, ιδιαίτερα στο λαιμό, για να μπορούμε να ντύνουμε και να ξεντύνουμε το παιδί, χωρίς να σκεπάζουμε το πρόσωπό του ή να λυγίζουμε πολύ τα χέρια και τα πόδια του. Να μην έχουν σκληρές ραφές. Άνετες πρέπει να είναι και οι κάλτσες και όλες οι φόρμες που καλύπτουν τα δάχτυλα των ποδιών του μωρού.
- Να έχουν ωραίους συνδυασμούς χρωμάτων.

Είναι πολύ σημαντικό να ντύνουμε το παιδί ανάλογα με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Εξίσου σημαντικό είναι να προσέχουμε τις

αλλαγές της θερμοκρασίας και να προσαρμόζουμε ανάλογα τα ρούχα του παιδιού. Για παράδειγμα, προσέχουμε να βγάζουμε το μπουφάν ή το παλτό ενός παιδιού μέσα σε κλειστό χώρο και αντίθετα να του το φοράμε, όταν αυτό θέλει να βγει έξω.

Ευκολοφόρετα και άνετα ρούχα χρειάζονται και τα μεγαλύτερα παιδιά, για να μπορούν να παίξουν και να κινηθούν ελεύθερα.

A. Βασικός κατάλογος ιματισμού και άλλου υλικού για βρέφη

Ο παρακάτω κατάλογος ιματισμού και άλλου υλικού για βρέφη είναι ενδεικτικός. Κάποιοι γονείς μπορεί να προτιμήσουν να αγοράσουν λιγότερα ή περισσότερα από τα ρούχα ή τα υλικά που αναφέρονται εδώ. Παρ' όλο που τα μωρά δε λερώνονται, όπως οι ενήλικες, κατά τη διάρκεια της ημέρας παθαίνουν διάφορα "ατυχήματα" που απαιτούν συχνή αλλαγή των ρούχων τους.

Ιματισμός

Πάνες. Αν επιλέξουμε να χρησιμοποιήσουμε πάνινες πάνες, χρειάζομαστε περίπου 24 με 36 από αυτές.

6-8 ζιπουνάκια ή φανελάκια.

4 φόρμες για καθημερινή χρήση.

4 φόρμες για τον ύπνο.

2 υπνόσακους.

3-4 ζακετάκια.

4 ζευγάρια κάλτσες. Διαλέγουμε 2 μάλλινες και 2 βαμβακερές για να εξυπηρετούν όλες τις εποχές.

2 καπελάκια για το καλοκαίρι.

2 σκουφάκια για το χειμώνα. Απαραίτητα για να καλύπτουν το κεφάλι και τα αυτιά του παιδιού. Πρέπει να είναι το σωστό μέγεθος για το κεφάλι του παιδιού.

Άλλα υλικά

Στρωματάκι αλλάγματος.

6-12 πετσέτες φαγητού.

2-4 πετσέτες προσώπου.

2-4 πετσέτες μπάνιου ή ένα μπουρνούζι με κουκούλα.

2 λαβέτες.



Εικόνα 8.3α
Κρεμαστή θήκη
περιπάτου

6 σεντόνια.

4 κουβέρτες.

2 κουβέρτες, ελαφρές, μάλλινες για να σκεπάζουμε το παιδί, όταν το σηκώσουμε από το κρεβάτι για τάισμα. Για τον ίδιο σκοπό μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κι ένα σάλι.

2 μουσαμάδες κρεβατιού ή αδιάβροχα σεντόνια.

4 σεντόνια και 3 κουβέρτες για το καρότσι.

Άλλα αντικείμενα όπως παιδική βούρτσα, χτένα, ψαλίδι για τα νύχια με στρογγυλεμένες άκρες και παιδική οδοντόβουρτσα.

Παιδική πλαστική μπανιέρα.

Δοχείο με καπάκι για τις λερωμένες πάνες.

Καρότσι περιπάτου.

Κρεμαστές θήκες περιπάτου (για πολύ μωρά).

Καρότσι με στρώμα.

Καρεκλάκι αυτοκινήτου.

Β. Κατάλληλα παπούτσια για βρέφη και νήπια

Μέχρι να μπορεί να περπατάει χωρίς βοήθεια, το παιδί δε χρειάζεται παπούτσια. Επειδή τα κόκαλα των ποδιών του βρέφους είναι πολύ μαλακά και εύπλαστα οτιδήποτε τα καλύπτει - είτε κάλτσες είτε ολόσωμες φόρμες - θα πρέπει να είναι άνετο και να επιτρέπει στα πόδια (και ιδιαίτερα τα δάχτυλα του ποδιού) να κινούνται ελεύθερα. Πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι τα παιδιά αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και έχουν καλύτερη ισορροπία, όταν αρχίζουν να πατάνε στα πόδια τους και να κάνουν τα πρώτα τους βήματα με γυμνά πόδια. Μόλις το παιδί είναι σε θέση να μπορεί να περπατήσει έξω από το σπίτι, χρειάζεται το κατάλληλο ζευγάρι παπούτσια. Όταν διαλέγουμε παπούτσια για το βρέφος προσέχουμε:

- Να είναι το κατάλληλο μέγεθος για το παιδί. Είναι απαραίτητο να ελέγχουμε το μέγεθος (μήκος και πλάτος) των ποδιών του παιδιού κάθε δύο με τρεις μήνες, για να βεβαιωνόμαστε ότι το μέγεθος των παπουτσιών του είναι το σωστό για το παιδί.
- Αποφεύγουμε να ανταλλάσσουμε παπούτσια, γιατί το παπούτσι παίρνει τη φόρμα του ποδιού που το φοράει κι έτσι τα παπούτσια ενός παιδιού μπορεί να μην είναι κατάλληλα για ένα άλλο.
- Να είναι σταθερά και ανθεκτικά. Το δέρμα είναι το πιο ανθεκτικό υλι-

κό, το οποίο ταυτόχρονα επιτρέπει στο δέρμα των ποδιών να αναπνέει και να μην ιδρώνει. Τα πλαστικά παπούτσια είναι κατάλληλα για τη θάλασσα και την παραλία αλλά όχι για κάθε μέρα. Για το καλοκαίρι, τα παπούτσια από караβόπανο είναι προτιμότερα.

- Να κουμπώνουν με τρόπο τέτοιο, ώστε κρατούν σταθερό το πόδι του παιδιού, χωρίς όμως να το πιέζουν. Είναι προτιμότερο να αποφεύγουμε τα κορδόνια, καθώς συχνά λύνονται. Οι αγκράφες και τα αυτοκόλλητα λουριά είναι πιο εύκολα στη χρήση και προσαρμόζονται στις ανάγκες του ποδιού.

Το ίδιο προσεκτικοί πρέπει να είμαστε και με τις κάλτσες του παιδιού. Πρέπει να είναι το κατάλληλο μέγεθος για το παιδί, ούτε πολύ μικρές, ώστε να εμποδίζουν το μέγλωμα του ποδιού, αλλά ούτε και πολύ μεγάλες, ώστε να μαζεύονται στη φτέρνα και να δημιουργούν ερεθισμό στο πόδι. Δεν αφήνουμε τα παιδιά να φοράνε κλειστά παπούτσια χωρίς κάλτσες, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει ερεθισμούς και να κάνει το πόδι να ιδρώσει. Επίσης, αποφεύγουμε να αφήνουμε τα πολύ μικρά παιδιά να περπατάνε με τις κάλτσες σε πατώματα που δεν είναι στρωμένα με μοκέτα, γιατί μπορεί να γλιστρήσουν και να χτυπήσουν.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η σωματική καθαριότητα είναι ένας βασικός παράγοντας για την υγεία και την ανάπτυξη του βρέφους. Καθώς τα βρέφη δεν έχουν ακόμα αποκτήσει αντίσταση στις μολύνσεις, ένας από τους πιο βασικούς ρόλους των ενηλίκων που τα φροντίζουν και τα διαπαιδαγωγούν είναι να τα προστατεύσουν όσο γίνεται περισσότερο από τα διάφορα μικρόβια. Η προστασία του βρέφους από τα μικρόβια γίνεται όχι μόνο μέσω της τήρησης της ατομικής του υγιεινής, αλλά και κρατώντας το περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεται καθαρό. Εξίσου σημαντικό για την προστασία του παιδιού από τις μολύνσεις είναι και η τήρηση της ατομικής υγιεινής του/της βρεφονηπιοκόμου. Επίσης, είτε κάνουμε ένα παιδί μπάνιο είτε του αλλάζουμε την πάνα, η ασφάλειά του πρέπει να είναι η πρώτη μας φροντίδα. Σ' όλες τις περιπτώσεις βεβαιώνουμε ότι έχουμε τα απαραίτητα κοντά μας και ακολουθούμε τη σωστή διαδικασία.

Όταν ελέγχουμε τη θερμοκρασία ενός βρέφους, πρέπει να θυμόμαστε ότι τα χέρια και τα πόδια του δεν αποτελούν καλή ένδειξη της θερμοκρασίας του σώματός του. Όποιο τύπο θερμομέτρου κι αν αποφασίσουμε να χρησιμοποιήσουμε, ακολουθούμε τις οδηγίες χρήσης και φροντίζουμε για την καθαριότητά του. Ο πυρετός αντιμετωπίζεται με τη χορήγηση αντιπυρετικών φαρμάκων και, σε περιπτώσεις που είναι υψηλός, με το βρέξιμο του μωρού με σφουγγάρι βουτηγμένο σε χλιαρό νερό.

Για να εξασφαλίσουμε στα μωρά έναν καλό και ασφαλή ύπνο τα τοποθετούμε ανάσκελα, κρατάμε τη θερμοκρασία του δωματίου σταθερή στους 18° Κελσίου και προσέχουμε να μην αφήνουμε τίποτα μέσα στο κρεβάτι, που θα μπορούσε να σκεπάσει το κεφάλι τους. Βοηθάμε τα παιδιά να κοιμούνται καλά, ακολουθώντας μια ορισμένη διαδικασία και φροντίζοντας το περιβάλλον να είναι τέτοιο, που να τα κάνει να αισθάνονται άνετα και ασφαλή. Όταν τα παιδιά αντιμετωπίζουν προβλήματα ύπνου, η ανταπόκριση μάς πρέπει να είναι γρήγορη και άμεση.

Τα βασικά κριτήρια στην επιλογή των ρούχων και των παπουτσιών του βρέφους είναι η άνεση, η πρακτικότητα, η καταλληλότητά τους για την εποχή και τις περιστάσεις και η ασφάλειά τους. Ιδιαίτερα τα παπούτσια πρέπει να τηρούν ορισμένες προϋποθέσεις που θέτουν τις βάσεις για τη σωστή ανάπτυξη της κινητικότητας του παιδιού.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Να αναφέρετε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να προστατέψουμε τα παιδιά από τις μολύνσεις.
2. Πώς εξασφαλίζουμε την ασφάλεια του βρέφους κατά τη διάρκεια του μπάνιου;
3. Τι πρέπει να προσέχουμε, όταν αλλάζουμε πάνα σε αγόρια και σε κορίτσια;
4. Τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε το παράτριμμα;
5. Πώς περιποιούμαστε τον ομφαλό στα μωρά;
6. Τι προσέχουμε, όταν παίρνουμε τη θερμοκρασία ενός παιδιού; Σε ποιες περιπτώσεις καλούμε το γιατρό;
7. Πώς αντιμετωπίζουμε τον πυρετό σε μικρά παιδιά;
8. Πώς μπορούμε να κάνουμε τον ύπνο του παιδιού ασφαλή;
9. Τι κάνουμε, όταν ένα παιδί ξυπνήσει από εφιάλητη;
10. Ποιες είναι οι προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούν τα βρεφικά ρούχα;
11. Τι θα συμβουλευάτε έναν γονιό που θέλει να αγοράσει παπούτσια για το παιδί του;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Χρησιμοποιώντας την κούκλα-μωρό να εφαρμόσετε όσα έχετε μάθει για τα παρακάτω: α) το τοπικό πλύσιμο, β) την αλλαγή πάνας, γ) το μπάνιο, δ) την περιποίηση του ομφαλού και ε) τη θερμομέτρηση.
2. Χρησιμοποιώντας την κούκλα-μωρό, να δείξετε πώς βάζουμε το παιδί για ύπνο.
3. Χρησιμοποιώντας την κούκλα-μωρό, να δοκιμάσετε να ντύσετε και να ξεντύσετε το "παιδί" με διαφόρων ειδών ρούχα.