

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

## ΣΤΑΔΙΑ ΑΥΞΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ

### 3.1. Βάρος.

Δεν υπάρχει τίποτε πιο εντυπωσιακό από το να παρακολουθήσει κανείς τα στάδια ανάπτυξης ενός παιδιού. Τότε μόνο μπορεί να διαπιστώσει τη μοναδικότητα του κάθε παιδιού αλλά και το θαύμα της φύσης που επιτελείται, καθώς αυτό μεγαλώνει.

Το βάρος αποτελεί το πιο ενδεικτικό σημάδι ανάπτυξης του παιδιού, ειδικά για τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Όμως, εκτός από σημαντικό σημείο ελέγχου της όλης ανάπτυξης, αποτελεί και ένα από τα πιο μεγάλα άγχη των γονιών, οι οποίοι ανησυχούν, τις περισσότερες φορές αδικαιολόγητα, για την ποσότητα γάλακτος που καταναλώνει σε κάθε γεύμα το βρέφος τους. Μάλιστα, όσο καθησυχαστικός κι αν είναι τις περισσότερες φορές ο παιδίατρος, εκείνοι δεν μπορούν να ηρεμήσουν και να κατανοήσουν ότι το μωρό τους δεν είναι σε θέση να τρώει ίδια ποσότητα φαγητού κάθε φορά.

Ένα τελειόμηνο νεογέννητο, -δηλαδή ένα νεογέννητο που έχει συμπληρώσει όλο το χρονικό διάστημα παραμονής του στη μήτρα της μητέρας του, -ζυγίζει κατά τη γέννησή του γύρω στα 3.000 με 3.500 γραμμάρια. Με την αποβολή όμως βλεννών και υγρών από το στόμα, ούρων αλλά και του πρώτου εντερικού περιεχομένου, του λεγόμενου μηκωνίου, έχουμε μια μείωση βάρους γύρω στα 200-300 γραμμάρια, τις πρώτες μέρες της γέννησής του. Κάτι τέτοιο δεν πρέπει να απασχολεί τους γονείς του, γιατί είναι τελείως φυσιολογικό. Τις επόμενες όμως ημέρες αρχίζει να παίρνει πάλι βάρος και φτάνει στο αρχικό βάρος της γέννησής του, περίπου τη δέκατη μέρα της ζωής του. Τους πρώτους έξι μήνες προσλαμβάνει γύρω στα 20-25 γραμμάρια την ημέρα, ενώ τον τέταρτο μήνα έχει το διπλάσιο βάρος της γέννησής του, και τον πρώτο χρόνο έχει σχεδόν τριπλασιάσει το βάρος με το οποίο γεννήθηκε.

Το ζύγισμα του νεογνού γίνεται κάθε μέρα, την ίδια περίπου ώρα, κάθε φορά, για τον πρώτο μήνα, ενώ με το πέρασμα του μήνα και για τον υπόλοιπο χρόνο, γίνεται μια φορά την εβδομάδα.



**Εικόνα 3.1α**  
Νεογέννητο βρέφος

### 3.2. Μήκος

Ένα νεογνό έχει μήκος κατά τη γέννησή του γύρω στα 50 εκατοστά. Στο τέλος του πρώτου χρόνου, έχει μήκος γύρω στα 75 εκατοστά. Διαπιστώνουμε ότι, σε αντίθεση με το βάρος, το μήκος δεν έχει τις ίδιες μεγάλες αποκλίσεις. Το βρέφος κατά τον πρώτο χρόνο αυ-

ξάνει το μήκος του κατά 1-2 εκατοστά το μήνα, ενώ το δεύτερο χρόνο έχει αυξήσει το ύψος του κατά 10 εκατοστά, τον τρίτο, κατά 9 εκατοστά και τον τέταρτο, έχει φθάσει περίπου το 1 μέτρο. Αξίζει να σημειωθεί ότι με το πέρασμα του χρόνου και την αύξηση του ύψους του βρέφους, έχουμε και αλλαγή στη σχέση του κεφαλιού με τον κορμό. Ενώ λοιπόν στο νεογέννητο το κεφάλι αντιπροσωπεύει το 1/4 του μήκους του σώματός του, αργότερα, στην ενήλικη ζωή, το κεφάλι αντιπροσωπεύει το 1/8 του μήκους του σώματός του.

Το ίδιο συμβαίνει και με τα άκρα του, ιδίως τα πόδια, τα οποία, ενώ κατά τη γέννηση είναι πολύ κοντά σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα, αργά αλλά γρήγορα αρχίζουν να αυξάνουν το μήκος τους.



**Εικόνα 3.2α**  
Νεογέννητο βρέφος

### 3.3. Περίμετρος κεφαλιού

Η περίμετρος του κεφαλιού ενός νεογέννητου είναι συνήθως 35 εκατοστά και φθάνει το πρώτο χρόνο τα 45-47 εκατοστά, δηλαδή συμβαίνει μια αύξηση γύρω στα 10-12 εκατοστά. Η περίμετρος του κεφαλιού στον ενήλικα είναι γύρω στα 54-56 εκατοστά.

Παίζει σημαντικό ρόλο η μέτρηση της περιμέτρου του κεφαλιού στο νεογνό, γιατί έτσι διαπιστώνουμε προβλήματα στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, καθώς, όπως είναι γνωστό, η αύξηση της περιμέτρου του κεφαλιού ακολουθεί παθητικά την αύξηση του εγκεφάλου. Επομένως, οποιαδήποτε ανωμαλία στην αύξηση του εγκεφάλου γίνεται αντιληπτή κατά τη μέτρηση της περιμέτρου του κεφαλιού.

Όταν συμβαίνει υπερβολική αύξηση της περιμέτρου του κεφαλιού, έχουμε την παθολογική κατάσταση του εγκεφάλου που ονομάζεται **μεγαλοκεφαλία**, ενώ όταν έχει σταματήσει η αύξηση του εγκεφάλου, έχουμε το φαινόμενο της **μικροκεφαλίας**.

### 3.4. Οδοντοφυΐα

Τα δόντια βγαίνουν με διαφορετικό τρόπο σε κάθε βρέφος. Δεν έχει σημασία ο χρόνος που θα βγάλει το βρέφος δόντια. Μερικά αρχίζουν να μασούν ό,τι βρουν μπροστά τους 3-4 μήνες, πριν φανούν τα πρώτα δοντάκια τους, και βάζουν σε μπελάδες όλη την οικογένεια. Πολλές φορές μάλιστα, η μητέρα ανακαλύπτει ότι στο στόμα του μωρού της έχει φυτρώσει ένα δόντι, χωρίς να υπήρχαν καθόλου ενδείξεις ότι επρόκειτο να βγει.

Κάποια βρέφη βγάζουν το πρώτο δοντάκι τον **3<sup>ο</sup> μήνα**, ενώ άλλα μπορούν να αργήσουν και μέχρι τον πρώτο χρόνο, χωρίς αυτό να σημαίνει πως αυτά τα μωρά δεν είναι υγιή και φυσιολογικά.

Τα πρώτα δόντια που φυτρώνουν είναι προσωρινά και λέγονται νεογιλά. Ο αριθμός τους είναι **20** και συνήθως εμφανίζονται κατά τον **έκτο μήνα**. Πρώτα εμφανίζονται οι δύο μέσοι κάτω τομείς και έπειτα οι δύο μέσοι πάνω τομείς. Κατά τον **8<sup>ο</sup>-12<sup>ο</sup> μήνα** έχουμε τους άνω πλάγιους τομείς και μετά τους δύο κάτω πλάγιους τομείς. Έτσι, λοιπόν, σε ηλικία ενός έτους το βρέφος έχει γύρω στα 8 δόντια. Οι προγόμφοι εμφανίζονται γύρω στους 12-16 μήνες, συνήθως πρώτα οι άνω και έπειτα οι κάτω. Στους 22-24 μήνες έχουμε τους κυνόδοντες, πρώτα τους κάτω και ύστερα τους πάνω. Στους 26-32 μήνες έχουμε τους τέσσερις γομφίους. Έτσι σε ηλικία τριών ετών το βρέφος έχει τα 20 νεογιλά δόντια του.

Παλιότερα, πίστευαν ότι τα δόντια δημιουργούσαν διάρροιες, συνάχι και πυρετό. Σύμφωνα με έρευνες, διαπιστώθηκε πως αυτά τα συμπτώματα προκαλούνταν από μικρόβια και όχι από τα δόντια. Μάλιστα, αποδείχτηκε ότι μερικά παιδιά κατά την περίοδο που βγάζουν τα δόντια τους είναι πιο επιρρεπή στην εισβολή των μικροβίων. Βέβαια αυτό δεν σημαίνει πως, αν το παιδί παρουσιάσει πυρετό, δεν θα πρέπει να συμβουλευθούμε το γιατρό.

Πολλά από τα βρέφη βάζουν στο στόμα ό,τι βρουν, ιδίως την περίοδο που πρόκειται να εμφανίσουν τα πρώτα τους δόντια. Αυτή η συνήθεια ενοχλεί τη μητέρα, η οποία θεωρεί ότι κάτι τέτοιο θα βλάψει το παιδί της. Καλύτερη αντιμετώπιση είναι να του δίνει αντικείμενα που δεν πρόκειται να το πληγώσουν, και κατά προτίμηση, υλικά από καουτσούκ που είναι ειδικά κατασκευασμένα για τέτοια χρήση. Καλό θα είναι βέβαια αυτά να πλένονται κάθε φορά που έρχονται σε επαφή με το έδαφος.

Τέλος, έρευνες έδειξαν ότι η ποιότητα των δοντιών που θα έχει το παιδί επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις τροφές που θα καταναλώσει η μητέρα του κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Τροφές που περιέχουν **ασβέστιο**, **φωσφόρο** είναι το γάλα, και τα προϊόντα του, **βιταμίνη C** τα εσπεριδοειδή, **βιταμίνη D** στην ακτινοβολία του ήλιου, το γάλα και τα προϊόντα του, στο κρέας και το ψάρι, **βιταμίνη A** το γάλα και τα προϊόντα του, το συκώτι και το ψάρι, στα καρότα, τις πράσινες

σαλάτες και τους ξηρούς καρπούς, **βιταμίνη Β** τα δημητριακά, τα όσπρια, τους κρόκους των αυγών και το συκώτι.

### 3.5. Αντανακλαστικά

Οι πρώτες εβδομάδες της ζωής του παιδιού χαρακτηρίζονται από την εμφάνιση των πιο απλών μορφών προσαρμογής στο περιβάλλον. Το παιδί παρουσιάζει από τη γέννησή του αντανακλαστικά, δηλαδή ακούσιες αυτόματες συσπάσεις του νευρικού του συστήματός σε εξωτερικά ερεθίσματα. Αυτές οι συσπάσεις είναι ενδεικτικές για την καλή νευρική λειτουργία του νεογέννητου. Η υπερβολική κινητικότητα ή αντίθετα η παντελής έλλειψη της, υποδηλώνει κάποια βλάβη στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.

Την ύπαρξη των παρακάτω βασικών νεογνικών αντανακλαστικών, εξετάζει ο παιδίατρος από την πρώτη στιγμή της γέννησης του παιδιού. Φυσιολογικά θα πρέπει να υπάρχουν από την ώρα της γέννησης, μέχρι και τους 3 πρώτους μήνες, ενώ από τότε κι έπειτα θα πρέπει σιγά-σιγά να εξαλειφθούν.

#### **-Αντανακλαστικό της σύλληψης**

Τοποθετούμε στις παλάμες του νεογνού τα δάκτυλά μας. Διαπιστώνουμε ότι μπορούμε να το σηκώσουμε, για λίγο, δίχως να το κρατάμε από αλλού. Αυτό το φαινόμενο, όπως είπαμε, είναι αντανακλαστική κίνηση και δεν έχει καμιά σχέση με το πόσο δυνατό είναι το νεογνό.

#### **-Αντανακλαστικό του εναγκαλισμού ή του Moro**

Ακουμπάμε το νεογνό κάπως απότομα στο κουνάκι του και διαπιστώνουμε ότι αυτό αμέσως απλώνει τα χέρια του, σαν να θέλει να μας αγκαλιάσει.

#### **-Αντανακλαστικό του θηλασμού ή της αναζήτησης**

Χαϊδεύουμε με το δάκτυλό μας το μάγουλό του και αυτό στρέφει το πρόσωπό του προς εκείνη την πλευρά και ξεκινά τις θηλαστικές κινήσεις.

#### **-Αντανακλαστικό του βαδίσματος**

Όταν αγγίζουμε το ένα του πέλμα, τεντώνει αμέσως αυτό το πόδι και συγχρόνως κάμπει το άλλο. Μάλιστα, αν κάποιος το κρατήσει όρθιο, τότε αυτό θα κάνει κινήσεις βάδισης.

**-Αντανακλαστικές κινήσεις φυγής**

Το νεογέννητο, αν το ξαπλώσουμε μπρούμυτα, τεντώνει εναλλάξ τα πόδια του και φέρνει τα χέρια διπλωμένα κοντά στο πρόσωπο. Αν πιέσουμε ελαφρά τα πέλματά του, αρχίζει να σέρνεται με τινάγματα προς τα εμπρός, αρκεί να βρίσκεται πάνω σε ένα πλαστικό στρώμα όπου θα μπορεί να γλιστρήσει.

## ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Το θέμα του **βάρους** απασχολεί πάντοτε τους νέους γονείς, μιας και αναμφίβολα αυτό αποτελεί σημαντική ένδειξη φυσιολογικής ανάπτυξης του νεογέννητου παιδιού τους. Όμως τις περισσότερες φορές η ανησυχία τους είναι υπερβολική και αβάσιμη γιατί ζητούν από το βρέφος να καταναλώνει την ίδια ποσότητα γάλακτος κάθε φορά λες και πρόκειται για μια καλοσχεδιασμένη μηχανή και όχι για έναν ανθρώπινο οργανισμό.

Τις πρώτες μέρες της ζωής του και πριν καν βγει από το μαιευτήριο, το μωρό χάνει γύρω στα **200-300 γραμμάρια**, λόγω αποβολής βλεννών και υγρών από το στόμα και τα ούρα αλλά και του πρώτου εντερικού περιεχομένου, του λεγόμενου **μηκωνίου**.

Τον **4<sup>ο</sup> μήνα**, το νεογνό έχει περίπου **διπλασιάζει** το αρχικό βάρος του, ενώ τον πρώτο χρόνο, το έχει **τριπλασιάζει**.

Το **μήκος** στο νεογέννητο δεν έχει μεγάλες αποκλίσεις, όπως το βάρος. Είναι γύρω στα **50 εκατοστά** και στο τέλος του **1<sup>ου</sup> χρόνου** έχει φτάσει τα **75 εκατοστά**, περίπου.

Μαζί με το βάρος και το μήκος μετρούμε και **την περίμετρο του κεφαλιού** του νεογέννητου επειδή έτσι παρακολουθούμε την αύξηση του εγκεφάλου του, μιας και το κρανίο ακολουθεί παθητικά την αύξηση του εγκεφάλου. Έτσι, μπορούμε να διαπιστώσουμε παθολογικές καταστάσεις μικροκεφαλίας ή μεγαλοκεφαλίας.

Η εμφάνιση των **πρώτων προσωρινών δοντιών** γίνεται γύρω στον **6<sup>ο</sup> μήνα**, όμως αυτό δε σημαίνει ότι όλα τα βρέφη θα εμφανίσουν τότε τα νεογιλά τους δόντια. Άλλα παρουσιάζουν αυτό το φαινόμενο από τον 3<sup>ο</sup> μήνα και άλλα, όχι πριν κλείσουν τον 1<sup>ο</sup> χρόνο.

Έχει από έρευνες αποδειχθεί ότι η ποιότητα της διατροφής της εγκύου επηρεάζει την ποιότητα των δοντιών που θα φυτρώσουν στα μωρά τους. Τροφές, όπως ψάρι, λαχανικά, εσπεριδοειδή, αυγό, κρέας κτλ. βοηθούν στο καλύτερο χτίσιμο των νεογιλών δοντιών των παιδιών τους.

Τέλος, τα **αντανακλαστικά** είναι αυτόματες ακούσιες κινήσεις του νευρικού συστήματος του νεογνού και η ύπαρξή τους, τους 3 πρώτους μήνες της ζωής του αλλά και η εξαφάνισή τους έπειτα από αυτό το διάστημα, δείχνει τη φυσιολογική ανάπτυξη του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος του νεογνού.

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

1. Γιατί συμβαίνει μείωση του βάρους στο νεογέννητο λίγες μέρες μετά τη γέννησή του;
2. Πότε επανέρχεται στο αρχικό βάρος της γέννησής του;
3. Κάθε πότε πρέπει να γίνεται το ζύγισμα του νεογέννητου;
4. Τι είναι το μηκώνιο;
5. Πόσο είναι το αρχικό ύψος ενός νεογέννητου και πόσο αυξάνει τον 1ο, τον 2ο, τον 3ο και τον 4ο χρόνο της ζωής του;
6. Ποια είναι η σχέση κεφαλιού - κορμού στο νεογέννητο και ποια αργότερα στον ενήλικα;
7. Σε ποια χρονικά διαστήματα μπορούν τα βρέφη να βγάλουν τα πρώτα τους δόντια;
8. Πώς λέγονται τα πρώτα προσωρινά δόντια του βρέφους; Πόσα είναι και πότε αυτά συνήθως κάνουν την εμφάνισή τους;
9. Ποια είναι η συνηθισμένη σειρά εμφάνισης των νεογιλών δοντιών;
10. Ποιες τροφές είναι καλό να καταναλώνει η έγκυος για να συμβάλει στην καλή ποιότητα των δοντιών του παιδιού της ;
11. Τι είναι τα αντανakλαστικά ;
12. Τι σημαίνει η ύπαρξη των αντανakλαστικών για την καλή υγεία του νεογέννητου;
13. Ποια είναι τα βασικότερα αντανakλαστικά;
14. Από πότε πρέπει να κάνουν την εμφάνισή τους τα αντανakλαστικά και πότε πρέπει να πάψουν να υπάρχουν;



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

### ΜΕΤΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ - ΜΗΚΟΥΣ

**ΒΑΡΟΣ:** Είναι χρήσιμο να σημειώνουμε το βάρος του βρέφους σε διάγραμμα και να παρακολουθούμε την καμπύλη του.

Τον πρώτο μήνα το ζυγίζουμε καθημερινά. Καθημερινά επίσης ζυγίζουμε τα βρέφη και όταν αρρωστήσουν, π.χ. από γαστρεντερίτιδα, ανεξάρτητα από την ηλικία τους.

Το δεύτερο μήνα, ζυγίζουμε το βρέφος δύο φορές την εβδομάδα και από τον 3ο μήνα προοδευτικά ελαττώνουμε σε τέσσερις φορές το μήνα, και μετά τον 3ο μήνα, δύο φορές. Σε πιο μεγάλη ηλικία, τα βρέφη ζυγίζονται μια φορά το μήνα.

Συνδυάζουμε το ζύγισμα του μωρού με την ώρα του μπάνιου, που είναι γυμνό.

Για να ζυγίσουμε το βρέφος χρειάζεται να προσέξουμε τα παρακάτω:

- **Να ισορροπήσουμε το ζυγό.**
- **Να τοποθετήσουμε μια πάνα, υπολογίζοντας το βάρος της.**
- **Να ακινητοποιήσουμε το βρέφος.**
- **Να σημειώσουμε το βάρος.**
- **Να στερεώσουμε το ζυγό και να τον μηδενίσουμε.**

Ο ζυγός θα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη επιφάνεια και να τον προστατεύουμε από τη φθορά και τη σκόνη με ένα κάλυμμα.

**ΜΗΚΟΣ:** Για να μετρήσουμε το μήκος του σώματος ενός βρέφους πρέπει να γνωρίζουμε τις αναλογίες με τις οποίες αυξάνει. Πρέπει να χρησιμοποιήσουμε μια μεζούρα μοδίστρας και να ευθείάσουμε το παιδί σε επίπεδη επιφάνεια. Μετράμε το μήκος του από το κεφάλι μέχρι τη φτέρνα. Σημειώνουμε τους πόντους.

Η αύξηση του ύψους του παιδιού εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από κληρονομικούς παράγοντες.

Μετά την ηλικία των δύο χρόνων, το παιδί μετριέται όρθιο στον τοίχο με τα πόδια ενωμένα και χωρίς η μύτη του να σκάνεται ψηλά.