

Δρ. Αδάμος Χατζηπαναγής
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Η ΒΙΒΛΟΣ *της* ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ *για γονείς*

Ο πιο πλήρης και ενημερωμένος
οδηγός παιδιατρικής



ΕΠΙΒΛΕΨΗ:

Ανδρέας Κωνοτανιόπουλος

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΠΑΙΔΩΝ ΑΓΛΑΪΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ



Περιεχόμενα

Εγκυμοσύνη και Λοχεία	17-42
Προγεννητικός έλεγχος	18-23
Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη	24-27
Σεξουαλική ζωή και εγκυμοσύνη	28-31
Προετοιμάστε το παιδί σας για το καινούριο παιδί	32-35
Κατάθλιψη της λοχείας	36-42
Νεογέννητο και Βρέφος	33-86
Πώς είναι ένα φυσιολογικό νεογέννητο	44-47
Προληπτικός έλεγχος των νεογνών	48-51
Ίκτερος των νεογνών	52-57
Φυσιολογικός ίκτερος νεογνών	54
Ίκτερος από μητρικό γάλα	54
Ασυμβατότητα Rhesus	55
Ασυμβατότητα ομάδας	55
Έλλειψη ενζύμου G-6-PD	55
Αφαμαξομεταγγιση	56
Πυρηνικός ίκτερος	57
Βρεφικοί κολικοί	58-61
Αιφνίδιος βρεφικός θάνατος	62-65
Πρώρα και Προβλήματα πρώρων	66-71
Αναπνευστικά προβλήματα	69
Ίκτερος	70
Αναιμία	70
Δοιμώξεις	70
Ανοικτός βοταλειος πόρος	70
Αμφιβλοπρωειδοπάθεια των πρώρων	71
Εγκεφαλική αιμορραγία	71
Μάτια	72-77
Έξταση όρασης του παιδιού σας	73
Στραβισμός	74
Κλειστός δακρυϊκός πόρος	76
Φυσιολογικές καταστάσεις νεογνών	78-81
Δόξινγκας	79
Φτάρνισμα	79
Ρέψιμο	79
Αναγωγές	80
Ψευδοπερίοδος	80
Διόγκωση μαστών	81
Μογγολοειδείς κηλίδες	81
Υπερτρίχωση	81
Μικρά προβλήματα των νεογνών και βρεφών	82-86
Σημηγατοροϊκή δερματίτιδα (Νινίδα)	83
Στοματίτιδα	83
Κεφαλαϊμάτωμα	84
Νεογνική επιπεφυκίτιδα (Οφθαλμία)	84
Κεχρία	84
Πώς να κάνετε μπάνιο το μωρό σας	85-86
Περιποίηση ομφαλού, ομφαλιτίδα, κοκκίωμα ομφαλού	87
Παράτριμμα (Σύγκραμα)	88
Ανάπτυξη	89-120
Ανάπτυξη μέχρι τα πρώτα γενέθλια	90-96
Νεογέννητο	91
Τριών μηνών	92
Πέντε μηνών	93
Έξι μηνών	94
Δέκα μηνών	95
Ενός χρόνου	96
Από τα πρώτα γενέθλια μέχρι το δημοτικό	97-107
Δεκαπέντε μηνών	97
Δεκαοκτώ μηνών	98-99
Δύο χρόνων	100-101
Τριών χρόνων	102-103
Τεσσάρων χρόνων	104-105
Πέντε χρόνων	106-107
Καρμπύλες ανάπτυξης	108-120
Διατροφή	121-146
Διατροφή νεογέννητου	122-133
Μητρικός θηλασμός	123-127
Τάισμα με μημπερό	128-130
Συχνές ερωτήσεις για διατροφή νεογέννητου	130-131
Αλλεργία στο γάλα αγελάδας	132-133
Διατροφή βρέφους	134-146
Διατροφή βρέφους 1-5 μηνών	135
Διατροφή βρέφους 5-8 μηνών	136-138
Διατροφή βρέφους 9-12 μηνών	139
Διατροφή παιδιών 1-5 χρόνων	140-145
Ασφάλεια τροφών	146

Εμβόλια και Παιδικές ασθένειες 147-176

Εμβολιασμοί	148-157
DTP ή DTaP (Διφθερίτιδα - Τέτανος - Κοκκύτης)	152
SABIN ή IPV (Εμβόλιο πολιομυελίτιδας)	152
MMR (Παρά - Ερυθρά - Παρωτίτιδα)	153
HBV (Εμβόλιο ηπατίτιδας Β)	153
Hib (Εμβόλιο κατά του αιμόφιλου ινφλουέντσας)	154
Εμβόλιο ανεμοβλογιάς	154
Εμβόλιο έναντι στο μηνιγγιτιδόκοκκο C	154
Εμβόλιο έναντι του πνευμονιοκόκκου	155-156
Εμβόλιο κατά της γρίππης	157
Συχνές ερωτήσεις για τους εμβολιασμούς	157-158
Σχήμα εμβολιασμών	159
Παιδικές ασθένειες	160-176
Ιλαρά	161-162
Ερυθρά	163-164
Παρωτίτιδα	165-166
Οστρακιά	167-168
Ανεμοβλογιά	169-171
Κοκκύτης	172-173
Πέμπτη νόσος	174-175
Αιφνίδιο εξάνθημα	176

Λοιμώξεις 177-224

Μηνιγγίτιδα	178-181
Γαστρεντερίτιδα	182-185
Μολύνσεις του αυτιού	186-191
Οξεία Μέση ωτίτιδα	187-188
Εξωτερική ωτίτιδα	189
Επανεπιλημμένες ωτίτιδες	190
Κερί του αυτιού (κυψελίδα)	191
Λοιμώξεις του Αναπνευστικού συστήματος	192-199
Αμυγδαλίτιδα	193
Πνευμονία	194-196
Βρογχιολίτιδα	197-199
Ουρολοιμώξη	200-203
Έλεγχος ουρολοιμώξης	203
Λοιμώδης Μονοπυρήνωση	204-207
Ηπατίτιδα	208-215
Ηπατίτιδα Α	210-211
Ηπατίτιδα Β	212-213
Ηπατίτιδα C	214
Ηπατίτιδα D	215
Ηπατίτιδα E	215
Μυκητιάσεις	216-219
Επιδερμοφυτία των μεσοδακτύλιων πτυχών	217-218
Μυκητιάσεις νυχιών	219
Καντινάσεις	219
Ποικιλόχρους πιτυρίαση	219
Τροφική δηλητηρίαση	220-224

Χρόνιες ασθένειες 225-250

Άσθμα	226-233
Επιληψία	234-239
Σακχαρώδης Διαβήτης	240-247
Ημικρανία στα παιδιά	248-250
Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής με ή χωρίς υπερκινητικότητα ΔΕΠ(Υ)	251-254

Συχνές ασθένειες 255-292

Αναμία	256-265
Απλαστική αναμία	258
Σιδηροπενική αναμία	259
Αιμολυτικές αναμίες	260
Μεσογειακή αναμία	261-262
Δρεπανοκυτταρική αναμία	263-264
Έλλειψη του ένζυμου G-6-PD (Κυαμμός)	265
Εκζεμα - Άτοπική δερματίτιδα	266-269
Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση	270-273
Ορθοπαιδικές ανωμαλίες και Παιδικά παπούτσια	274-277
Συγγενές εξάρθημα του ιοχίου	275
Περπάτημα στην μύτη του ποδιού	276
Πλατυποδία	276
Ραιβογονία	276
Βλαισογονία	276
Ραιβό μετατόπιση	277
Παιδικά παπούτσια	277

Περιεχόμενα

Διαταραχές όρασης	278-281
Μυωπία	279
Υπερμετρωπία	280
Αστιγματισμός	281
Επιπεφυκτίτιδες	282-285
Αλλεργική	283
Μικροβιακή	284
Ιογενής	285
Ενούρηση	286-292
Νυκτερινή ενούρηση (Το παιδί που βρέχεται τη νύκτα)	287-289
Ημερήσια ενούρηση (Το παιδί που βρέχεται τη μέρα)	290-291
Συμπτωτή ενούρησης	292
Επείγοντα Περιστατικά	293-324
Πυρετικοί Σπασμοί	294-297
Πυρετικοί σπασμοί	295-296
Πρώτες βοήθειες σε σπασμούς	297
Αφυδάτωση	298-301
Εγκαύματα	302-305
Δηλητηριάσεις	306-309
Τσιμπήματα από έντομα και δάγκωμα από φίδι	310-313
Δαρυγγίτιδα και επιγλωττίτιδα	314-318
Το φαρμακείο του σπιτιού σας	319
Εισρόφηση ξένου σώματος	321-323
Ξένο σώμα στο μάτι	324
Συμπτώματα	325-346
Κοιλόπνονος (Κοιλιακό άλγος)	326-330
Οξύ κοιλιακό άλγος	327
Υποτροπάζον κοιλιακό άλγος	328
Ψυχογενή κοιλιακά άλγη	329-330
Πόνος στο στήθος	331-332
Οστικά άλγη της ανάπτυξης	333
Πυρετός	334-336
Συχνουρία	337
Πονοκέφαλος	338-341
Βήχας	342-346
Εγχειρήσεις στα παιδιά	347-362
Κήλη	348-351
Βουβωνοκήλη	349
Υδροκήλη	350
Κιρσοκήλη	350
Ομφαλοκήλη	351
Κρυφορχία	352-354
Φιμόση - Περιτομή	355
Αμυγδαλεκτομή - Αδενοειδοτομή - Σωληνάρια στο αυτί	356-359
Σκωληκκοειδίτιδα	360-362
Γενικά Θέματα	363-411
Άγχος αποχωρισμού	364-367
Τραυλισμός	368-371
Δόντια	372-381
Νεογλή Οδοντοφυΐα	373-375
Περιποίηση των δοντιών	376-377
Τερηδόνα	378-379
Επείγοντα προβλήματα στην Οδοντιατρική	380
Τρίξιμο δοντιών (Βρυγμός)	381
Καρδιακά Φυσιόμετρα στη παιδική ηλικία	382-385
Ύπνος	386-391
Πόσο ύπνο χρειάζεται το παιδί μου;	387-389
Κοιμάστε με το μωρό σας;	390-391
Κανόνες ασφαλείας για τα παιδιά	392-397
Φθειρίαση	398-400
Ψώρα	401-402
Τριχόπτωση	403-405
Γυροειδής αλωπεκία	403
Δερματοφυΐωση τριχοτού κεφαλής	404
Κατάστροφη των μαλιών από τη συνεχή «περιποίηση»	404
Τριχοτιλλομανία	404
Προστασία από τον ήλιο	406-408
Δυσκοιλιότητα	409-410
Πόνος στο αυτί στο ταξίδι με αεροπλάνο (Βαρότραυμα)	411

Βρεφικοί Κολικοί

Το βρέφος σας κλαίει ασταμάτητα για ώρες, ιδιαίτερα το απόγευμα. Εσείς εξουθενωμένοι, χωρίς να ξέρετε πως να το καθησυχάσετε, καταλήγετε να κλαίτε μαζί του. Όταν ένα βρέφος καθόλα υγιές, κλαίει με αυτό τον τρόπο, πιθανότατα υποφέρει από κολικούς.

Τι είναι βρεφικοί κολικοί και ποια η αιτία τους;

Βρεφικοί κολικοί είναι το κατά διαστήματα έντονο κλάμα, μεγάλης διάρκειας, με άγνωστη όμως αιτιολογία. Εκδηλώνονται συνήθως σε βρέφη 2-3 εβδομάδων και υποχωρούν μετά την ηλικία των τριών μηνών. Οι βρεφικοί κολικοί είναι μια κατάσταση που εμφανίζεται σε βρέφος που σιτίζεται καλά, αλλά είναι ιδιαίτερα ιδιότροπο, που ρεύεται με δυσκολία και αρχίζει το έντονο κλάμα αμέσως μετά το φαγητό. Το βρέφος είναι ανήσυχο και κινεί τα χέρια και τα πόδια του. Διπλώνει τα πόδια του, τα φέρνει στην κοιλιά του και ύστερα τα τεντώνει σε ευθεία, προσπαθεί μάλιστα να διπλώσει το κορμάκι του. Με αυτή τη στάση του σώματός του προσπαθεί να απαμβλύνει τον πόνο στην κοιλιά του. Ενώ τα ικανοποιημένα και ευχαριστημένα βρέφη μετά το φαγητό σχεδόν αμέσως παραδίνονται στον ύπνο, τα βρέφη με κολικούς αρχίζουν σχεδόν αμέσως το κλάμα και θα κοιμηθούν αφού πρώτα εξαντληθούν από το κλάμα.

Στην αρχή η μητέρα θα **πρέπει να βεβαιωθεί** ότι το παιδί που κλαίει τόσο έντονα δεν είναι άρρωστο. Ένα βρέφος με κολικούς θηλάζει καλά και έχει όρεξη για φαγητό. Σε αυτά τα βρέφη αρέσει να τα χαϊδεύεις και να τα κρατάς στα χέρια σου (σταματούν για λίγο το κλάμα). Αντίθετα τα άρρωστα βρέφη δε θηλάζουν ικανοποιητικά, δυσανασχετούν όταν τα κρατάς και δε σταματούν να κλαίνε.



Ποια είναι τα αίτια των βρεφικών κολικών;

Τα αίτια των βρεφικών κολικών δεν είναι γνωστά, γι' αυτό δεν υπάρχει ούτε και το "μαγικό" φάρμακο. Οι γιατροί πιστεύουν πως οι κολικοί συμβαίνουν σε βρέφη με ιδιαίτερη ιδιοσυγκρασία (δηλαδή το «έχουν» να κάνουν κολικούς) και αυτό συνεχίζεται μέχρι να ξεπεράσει το βρέφος τον τρίτο μήνα ζωής. Πιθανά αίτια είναι τα πολλά αέρια στα έντερα, το βρεγμένο πανάκι, βρέφος που ζητά προσοχή κ.ά.. Πολλοί υποστηρίζουν ότι αγχώδεις μητέρες μεταφέρουν το άγχος τους στο βρέφος, που εκδηλώνεται με κολικούς.

Νεογέννητο και Βρέφος

Τέσσερις υποθέσεις προσπάθησαν να εξηγήσουν τους κολικούς χωρίς όμως καμία να έχει τεκμηριωθεί.

- *Οι κολικοί είναι αποτέλεσμα πόνου στα έντερα (αλλεργία στο γάλα, πολλά αέρια).*
- *Είναι πρόβλημα συμπεριφοράς. Δεν υπάρχει η κατάλληλη σχέση μεταξύ μητέρας και βρέφους.*
- *Αποτελούν απλά το ένα άκρο του φυσιολογικού κλάματος.*
- *Είναι αποτέλεσμα πολλών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμα εξακριβωθεί.*

Πώς να προλάβετε τους κολικούς;

Πιο κάτω αναφέρονται μερικές συμβουλές, που οι μητέρες θα πρέπει να προσέξουν όταν ταΐζουν το βρέφος τους, έτσι ώστε να περιορίσουν στο ελάχιστο την εμφάνιση των κολικών.

- Όταν θηλάζετε ή δίνετε μπιμπερό στο παιδί σας θα πρέπει να διαλέγετε ένα απομονωμένο και ήσυχο μέρος στο σπίτι, χωρίς να ενοχλείσθε από τους άλλους. Η επαφή με το παιδί σας πρέπει να είναι ολοκληρωτική, έτσι ώστε να του δίνει ηρεμία.
- Προσέξτε όταν το βρέφος θηλάζει, το στόμα να εφαρμόζει καλά στη θηλή του στήθους ή του μπιμπερού. Αλλιώς θα καταπίνει μεγαλύτερη ποσότητα αέρα από τα πλάγια των χειλιών του.
- Αν είναι λαίμαργο να διακόπτετε πιο συχνά τη σίτιση για να δώσετε την ευκαιρία στο βρέφος να ρευτεί. Επίσης αποφεύγετε να ανοίγετε μεγαλύτερη τρύπα στη θηλή του μπιμπερού.
- Αποφεύγετε να δίνετε τον αφρό του γάλακτος που απέμεινε στο μπιμπερό.
- Παρά το γεγονός ότι δεν έχει τεκμηριωθεί απόλυτα ο συσχετισμός της διατροφής της μάνας με τους κολικούς, μπορείτε πειραματικά, για λίγες μέρες, να αποφύγετε τα ακόλουθα φαγητά: καφέ, τσάι, φαγητά με μπαχαρικά και όλα τα αεριούχα ποτά.



Αν το βρέφος έχει κολικούς τότε...

- Κρατάμε για λίγη ώρα όρθιο το παιδί στην αγκαλιά.
- Δοκιμάζουμε ελαφρές κυκλικές μαλακτικές κινήσεις στην κοιλιά του βρέφους, από δεξιά προς στα αριστερά.
- Μπορούμε να τοποθετήσουμε ζεστά επιθέματα για μερικά λεπτά στην κοιλιά του βρέφους.
- Μπορούμε να του κάνουμε ένα σύντομο περίπατο με το αυτοκίνητο. Ίσως οι κραδασμοί του οχήματος βοηθήσουν το βρέφος να ηρεμήσει.
- Εάν υπάρχει πρόβλημα δυσκοιλιότητας ή δεν έχει αφοδεύσει μέχρι και 4 ημέρες, τότε βοηθούμε με υπόθετο γλυκερίνης.
- Δοκιμάζουμε απαλή μουσική στο δωμάτιό του.
- Ένα ζεστό μπάνιο συνήθως το χαλαρώνει και κοιμάται.
- Πολλά φάρμακα έχουν χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση των κολικών. Κανένα δεν είναι απόλυτα αποτελεσματικό. Το πιο αθώο "φάρμακο" είναι λίγο τσάι.



Πάνω από όλα πρέπει να είστε υπομονετικές. Δεν είστε εσείς υπεύθυνες γιατί το παιδί σας έχει κολικούς. Είναι κάτι που θα ξεπεραστεί και δε θα αφήσει καμία βλάβη στο παιδί σας. Εάν πάλι δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση τότε επισκεφθείτε τον παιδίατρό σας. Οι πιο πολλοί παιδίατροι θα σας συμβουλευσουν να δοκιμάσετε ένα φάρμακο σε σταγόνες, που σκοπό έχει να προλάβει τη δημιουργία αερίων στα έντερα του βρέφους. Δε θεραπεύει ειδικά αυτή την κατάσταση, αλλά πολύ πιθανό να επιφέρει μια ανακούφιση στο παιδί και να καλυτερεύσει την όλη ψυχολογική κατάσταση της μητέρας.

Θα πρέπει όμως να θυμάστε πως το βρέφος που κλαίει έντονα δε σημαίνει πως έχει πάντα κολικούς, ιδιαίτερα όταν το κλάμα συνοδεύεται από ανορεξία, εμετούς, πυρετό, ή οποιαδήποτε αλλαγή συμπεριφοράς του. Τότε θα πρέπει αμέσως να συμβουλευθείτε τον παιδίατρο σας.

Φυσιολογικές καταστάσεις νεογνών

Λόξιγκας

Είμαι σίγουρος ότι στο πρώτο σας μωρό θα είχατε ανησυχήσει ακούγοντας το να παρουσιάζει λόξιγκα. Αν όμως η γιαγιά ήταν κοντά πολύ πιθανό να σας έχει πει το εξής: «Μην ανησυχείς κόρη μου και ο λόξιγκας θα μεγαλώσει το στομαχάκι του μωρού»!! Βέβαια ο λόξιγκας δε μεγαλώνει το στομαχάκι του μωρού, αλλά η πρόταση της γιαγιάς δείχνει ότι ο λόξιγκας είναι μια φυσιολογική κατάσταση τους πρώτους μήνες ζωής των μωρών. Ο λόξιγκας εμφανίζεται συνήθως λίγο μετά το φαγητό και η διάρκειά του ποικίλει από μερικά λεπτά μέχρι και μισή ώρα. Το μωρό δεν ενοχλείται από το λόξιγκα, αλλά θα ήταν ορθό να αποφεύγετε τη οίσιό του κατά τη διάρκεια του λόξιγκα.

Φτάρνισμα

Πολλά βρέφη τις πρώτες μέρες της ζωής τους φταρνίζονται τακτικά. Μην ανησυχείτε, αυτό δε σημαίνει ότι έχουν αρρωστήσει. Είναι μια πολύ φυσιολογική κατάσταση γι' αυτή την ηλικία. Ελέγξτε όμως τη μυτούλα του μωρού και αν έχει βλέννες, προσπαθήστε να τις απομακρύνετε, γιατί μπορεί αυτή να είναι η αιτία του φταρνίσματος.

Ρέψιμο

Το μωρό την ώρα που πίνει το γάλα του καταπίνει συνήθως και αέρα. Ο αέρας όταν μπει στο στομάχι του μωρού, το φουσκώνει και το αναστατώνει με αποτέλεσμα πολλές φορές να μη θέλει να συνεχίσει το γεύμα του. Τότε θα πρέπει να το βοηθήσουμε να ρευτεί, να βγάλει δηλαδή τον αέρα από το στομάχι και μετά να συνεχίσει το γεύμα. Στο τέλος κάθε γεύματος είναι πάντα χρήσιμο να δίνουμε την ευκαιρία στο βρέφος να ρεύεται, προτού το βάλουμε στο κρεβατάκι του για ύπνο. Υπάρχουν πολλές στάσεις που μπορεί να βοηθήσουν το βρέφος να ρευτεί. Η συνηθέστερη στάση είναι αυτή που περιγράφεται δίπλα. Δεν είναι απαραίτητο να ρευτεί το μωρό μετά από κάθε γεύμα. Γι' αυτό αν περάσουν 5-10 λεπτά χωρίς να ρευτεί μπορείτε να το βάλετε στο κρεβατάκι. Ρέψιμο παρουσιάζουν όλα τα μωρά ανεξάρτητα αν θηλάζουν ή όχι. Όμως στα παιδιά που τρέφονται με μπιμπερό το ρέψιμο είναι πιο συχνό.



Συνηθέστερη στάση ρεψίματος

Κρατήστε το βρέφος όρθιο στην αγκαλιά σας έτσι ώστε να ακουμπά το κεφάλι του στον ώμο σας. Με το ένα χέρι δώστε στο μωρό μερικά απαλά χτυπηματάκια στην πλάτη.

Αναγωγές

Όλοι οι γονείς πρέπει να μάθουν να ξεχωρίζουν την αναγωγή από τον εμετό, διότι η αναγωγή είναι μια φυσιολογική κατάσταση, ενώ ο εμετός θα πρέπει να σας ανησυχήσει και να συμβουλευτείτε αμέσως το γιατρό του μωρού. Στην αναγωγή το μωρό βγάζει από το στόμα του μικρή ποσότητα γάλακτος, συνήθως την ώρα που ρεύεται αλλά μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε ώρα του εικοσιτετραώρου, ακόμα και την ώρα που κοιμάται. Δεν ενοχλείται, δε βήχει, δεν υπάρχει περίπτωση να πνιγεί και γενικά το μωρό δεν κινδυνεύει. Στον εμετό, το μωρό βγάζει μεγάλη ποσότητα γάλακτος συνήθως μετά το γεύμα και το μωρό είναι ανήσυχο. Μεγαλώνοντας το μωρό μειώνονται και οι αναγωγές. Έτσι συνήθως στην ηλικία των έξι μηνών, οπότε προστίθεται και η στερεά τροφή στο διαιτολόγιό του, οι αναγωγές εξαφανίζονται. Για να μειώσετε όσο είναι δυνατό τις αναγωγές ακολουθήστε τις εξής συμβουλές,

- *Ταΐζετε το μωρό σας σε ένα ήσυχο μέρος μακριά από θορύβους.*
- *Να διακόπτετε τουλάχιστο μια φορά το γεύμα και να το αφήνετε να ρευτεί.*
- *Στο τέλος κάθε γεύματος να το κρατάτε για 5-10 λεπτά όρθιο στην αγκαλιά σας και να του δίνετε τη δυνατότητα να ρευτεί.*
- *Μην το ταΐζετε ποτέ ξαπλωμένο.*
- *Μην κάνετε απότομες κινήσεις στο μωρό σας μετά το γεύμα.*
- *Αν ταΐζετε το μωρό με μπιμπερό, βεβαιωθείτε ότι η τρύπα της πιπίλας έχει το σωστό μέγεθος. Ο καλύτερος τρόπος να το ελέγξετε είναι να αναποδογυρίσετε το μπιμπερό και να αφήσετε να τρέξει λίγο γάλα. Το γάλα πρέπει να τρέχει σε σταγόνες αργά-αργά. Αν η τρύπα είναι πολύ μικρή, τότε το μωρό θα καταπίνει πολύ αέρα, ενώ αν είναι πολύ μεγάλη θα φτάνει στο στομάχι του μωρού μεγάλη ποσότητα γάλακτος σε σύντομο χρονικό διάστημα.*

Ψευδοπερίοδος

Σε μερικά κοριτσάκια τις πρώτες μέρες της ζωής τους θα δείτε να βγαίνει από τον κόλπο τους αίμα με βλέννα. Αυτό λέγεται ψευδοπερίοδος και οφείλεται στις ορμόνες της μητέρας. Δεν υπάρχει κανένας λόγος ανησυχίας. Πολύ σύντομα θα σταματήσει αυτή η έκκριση.

Διόγκωση των μαστών

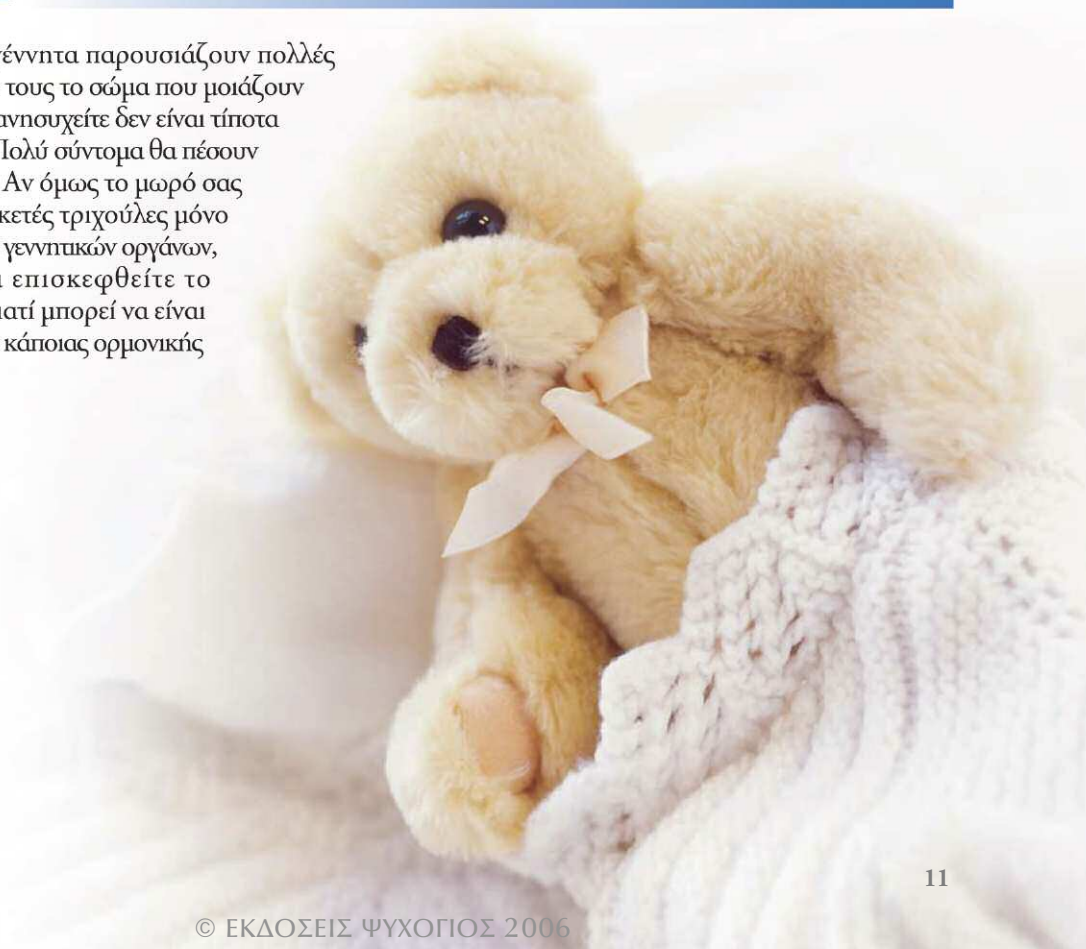
Η διόγκωση των μαστών στα νεογνίδια ανεξάρτητα με το φύλο τους είναι μια φυσιολογική κατάσταση. Οφείλεται στις ορμόνες της μητέρας και σύντομα θα ξεφουσκώσουν. Οι γιαγιάδες πιστεύουν ότι πρέπει να βγαίνει το γάλα από το μαστό του μωρού και γι' αυτό πολλές φορές τα πιέζουν με το χέρι τους. Αυτό είναι πολύ μεγάλο λάθος γιατί μπορεί να μολυνθούν οι μαστοί και τότε θα απαιτηθεί εισαγωγή του μωρού στο νοσοκομείο για θεραπεία.

Μογγολοειδείς κηλίδες

Είναι μαυρομπλέ κηλίδες που βρίσκονται πάνω στο δέρμα του μωρού σας στην περιοχή των γλουτών και της πλάτης. Σας δίνουν την εντύπωση ότι κάπου κτύπησε το μωρό. Οφείλονται στα μελανοκύτταρα που εισχωρούν μέσα στο δέρμα του παιδιού σας. Δεν χρειάζονται καμιά θεραπεία γιατί θα εξαφανιστούν από μόνες τους.

Υπερτρίχωση

Πολλά νεογνίδια παρουσιάζουν πολλές τριχούλες σε όλο τους το σώμα που μοιάζουν με χνούδι. Μην ανησυχείτε δεν είναι τίποτα το παθολογικό. Πολύ σύντομα θα πέσουν από μόνες τους. Αν όμως το μωρό σας παρουσιάσει αρκετές τριχούλες μόνο στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, τότε πρέπει να επισκεφθείτε το παιδίατρό σας γιατί μπορεί να είναι το πρώτο σημάδι κάποιας ορμονικής διαταραχής.



Πώς να κάνετε μπάνιο το μωρό σας

Όπως το μπάνιο αναζωογονεί τον κάθε ένα από εμάς, το ίδιο συμβαίνει και για το μικρό σας μωρό. Βέβαια υπάρχουν και μωρά, που στην αρχή δεν τους αρέσει το μπάνιο, γι αυτό αν το δικό σας μωρό διαμαρτύρεται κάθε φορά που το κάνετε μπάνιο μην ανησυχείτε. Κάντε λοιπόν καθημερινά μπάνιο στο μωρό και ακολουθήστε τις πιο κάτω οδηγίες για να έχει το μωρό σας ένα ασφαλές και απολαυστικό μπάνιο.

Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία του μπάνιου σιγουρευτείτε ότι έχετε κοντά σας όλα τα απαραίτητα για το μπάνιο του μωρού, που είναι τα ακόλουθα:

1. Σφουγγάρι
2. Ειδικό παιδικό σαμπουάν που να μην καίει τα μάτια.
3. Ειδικό υγρό παιδικό σαπούνι (baby bath).
4. Ειδικό λάδι για μωρά.
5. Πετσέτα.
6. Τα ρούχα που θα ντύσετε το μωρό.

- Ξεντύστε το μωρό και βάλτε το πάνω σε μια μαλακή πετσέτα. Κρατώντας το κεφάλι του πλύνετε τα μάτια με μαλακό βαμβάκι βουτηγμένο σε χλιαρό νερό. Τα μάτια σκουπίζονται πάντοτε από την εσωτερική πλευρά προς τα έξω. Μετά σκουπίστε ολόκληρο το πρόσωπο χρησιμοποιώντας ένα καθαρό κομμάτι βαμβάκι ξεκινώντας από τη μέση προς τα έξω.



Νεογέννητο και Βρέφος

- Βάλτε το μωρό στην μπανιέρα κρατώντας το με το ένα χέρι, έχοντας το κεφάλι του πάνω στο μπράτσο σας. Με το άλλο χέρι βρέξτε τα μαλλιά του και στη συνέχεια βάλτε μικρή ποσότητα παιδικού σαμπουάν. Προσέξτε το σαμπουάν να είναι ειδικό για μωρά και να μην καίει τα μάτια. Τρίψτε απαλά ολόκληρο το κεφάλι αλλά δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην περιοχή πίσω από τα αυτιά και στις πτυχές του λαιμού. Με την παλάμη του ελεύθερου χεριού ή με ένα σφουγγάρι πλύνετε όλο το σώμα ξεκινώντας από το λαιμό προς τα κάτω. Αφήστε την περιοχή της πάνας τελευταία. Είναι σημαντικό το υγρό σαπούνι (Baby bath) που θα χρησιμοποιήσετε να μην ερεθίζει ή να ξηραίνει το δέρμα του μωρού. Μετά το ξέβγαλμα με νερό βγάλτε το μωρό έξω και τυλίξτε το γρήγορα με μια πετσέτα.
- Πριν ντύσετε το μωρό απλώστε στο δέρμα του λίγη παιδική λοσιόν για ενυδάτωση. Πλύνετε την περιοχή των γεννητικών οργάνων με βαμβάκι βουτηγμένο σε νερό ή παιδικό λάδι, σκουπίζοντας από μπρος προς τα πίσω όταν πρόκειται για κορίτσι και με κυκλικές κινήσεις όταν είναι αγόρι.

Ποια ώρα της ημέρας να κάνω μπάνιο το μωρό μου;

Οποδήποτε ώρα είναι βολική για σας. Να θυμάστε όμως ότι τα παιδιά ηρεμούν και κοιμούνται συνήθως μετά από το μπάνιο. Γι αυτό αν το παιδί σας έχει κολικούς, τότε είναι καλύτερα να το κάνετε μπάνιο το βράδυ έτσι ώστε να κοιμάται αυτό καλά και να δίνετε και σε εσάς η ευκαιρία να ξεκουραστείτε.

Τι θερμοκρασία πρέπει να έχει το νερό;

Όπως καταλαβαίνετε δεν είναι εύκολο να έχετε θερμομέτρο που να μετρά τη θερμοκρασία του νερού. Εκείνο λοιπόν που έχει σημασία είναι βάζοντας το χέρι σας μέσα στο νερό να το αισθάνεστε χλιαρό και όχι ζεστό.

Να έχετε πάντα στο μυαλό τα ακόλουθα όταν κάνετε μπάνιο το μωρό σας.

- Μην αφήνετε **ΠΟΤΕ** μόνο το μωρό στο μπάνιο.
- Μην αφήνετε **ΠΟΤΕ** μόνο το μωρό πάνω στο τραπέζι ή το κρεβάτι που το ντύνετε.

Η τέχνη του τσίματος

Όπως ο θηλασμός έτσι και το τσίμα του μωρού με το μπιμπερό θέλει την τέχνη του. Γι' αυτό έχετε στο μυαλό σας τα ακόλουθα σημεία:

- Ελέγξτε τη θερμοκρασία και τη ροή του γάλακτος.
- Ελέγξτε την πάνα του μωρού έτσι ώστε να μην είναι βρεγμένη.
- Μην του φοράτε πολλά ρούχα, για να αισθάνεται άνετα.
- Βρείτε ένα ήσυχο δωμάτιο.
- Να κάθεστε σε μια αναπαυτική καρέκλα, έτσι ώστε να αισθάνεστε άνετα.
- Βάλτε το μωρό στη σωστή θέση στην αγκαλιά σας. Βάλτε το κεφαλάκι του παιδιού στην εσωτερική πλευρά του αγκώνα και στηρίξτε το υπόλοιπο του σώμα με τον πήχυ. Θα πρέπει το παιδί να σχηματίζει περίπου γωνία 45 μοιρών σε σχέση με το σώμα σας.
- Κρατήστε το μπιμπερό στη σωστή γωνία, έτσι ώστε η πιπίλα να είναι πάντα γεμάτη με γάλα και να μην καταπίνει το μωρό αέρα αντί γάλα.
- Αφήστε το να φάει στο ρυθμό που θέλει. Αν είναι πολύ λαίμαργο είναι σωστό να κάνετε 1-2 διαλείμματα, για να του δώσετε τη δυνατότητα να ρευτεί.
- Τελειώνοντας είναι χρήσιμο να κρατήσετε το μωρό στην αγκαλιά όρθιο μέχρι που να ρευτεί.
- Μην πιέζετε το μωρό να φάει με το ζόρι. Το μωρό ξέρει καλύτερα από εσάς πόσο γάλα χρειάζεται. Άλλα παιδιά είναι ολιγόφαγα και άλλα τρώνε περισσότερο.

Συχνές ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

για τη διατροφή του νεογέννητου

1.

Έχω μικρό στήθος, μπορεί να παράγει ικανοποιητικό γάλα για το μωρό μου;

Το πόσο γάλα παράγεται από το στήθος, δεν έχει καμία σχέση με το μέγεθός του. Ένα μικρό στήθος δε σημαίνει πως δεν έχει γάλα και ένα μεγάλο στήθος δε σημαίνει απαραίτητα ότι παράγει ικανοποιητικό γάλα. Η παραγωγή του γάλακτος ενεργοποιείται από το θηλασμό. Όσο περισσότερο θηλάζετε, τόσο περισσότερο γάλα παράγεται. Το στήθος παράγει τόσο γάλα όσο χρειάζεται το μωρό για να τραφεί.

Συχνές ερωτήσεις για τη διατροφή του νεογέννητου

Πόσο γάλα και κάθε πόση ώρα πρέπει να θηλάζω (ταΐζω) το μωρό μου;

2.

Θα το ταΐζετε κάθε φορά που πεινά. Συνήθως τα νεογέννητα τρώνε κάθε 2-3 ώρες. Αν θηλάζει το μωρό τότε πιθανό να θέλει γάλα πιο συχνά. Υπάρχουν μωρά που τους αρέσει να κοιμούνται πολλές ώρες. Είναι όμως χρήσιμο για τον πρώτο μήνα της ζωής να τα ξυπνάτε περίπου κάθε 4 ώρες και να τα ταΐζετε.

Δε χρειάζεται να έχετε αυστηρό πρόγραμμα σίτισης. Το μωρό θα σας πει από μόνο του ότι πεινά. Δεν είναι ανάγκη να το ταΐζετε αυστηρά κάθε 3 ώρες. Μπορεί τη μια φορά να χρειαστεί να φάει στις 2 ώρες και την άλλη στις 4 ώρες.

Σιγά-σιγά θα οργανώσετε μαζί με το μωρό σας το δικό του πρόγραμμα διατροφής.

Τα νεογέννητα τρώνε περίπου 60-90 ml γάλα. Υπάρχουν μωρά που μπορεί να τρώνε λιγότερο ή και περισσότερο και να είναι όμως υγιή. Ο καλύτερος τρόπος να αξιολογήσει κάποιος ότι το μωρό τρέφεται ικανοποιητικά είναι αν βάζει ικανοποιητικό βάρος. Γι' αυτό και τους πρώτους μήνες της ζωής είναι αναγκαίο να επισκέπτεστε τακτικά τον παιδίατρο του παιδιού σας. Επίσης το μωρό που τρώει ικανοποιητικά φαίνεται ικανοποιημένο μετά το γεύμα, κοιμάται καλά και παράγει αρκετά ούρα (βρέχει τουλάχιστον 5-6 πάνες την ημέρα). Το μωρό που για αρκετές μέρες δεν τρώει ικανοποιητικά παρουσιάζει ρυτιδωμένο δέρμα (γερασμένο δέρμα).

Υπάρχουν όμως και λαίμαργα μωρά, που τρώνε πολύ και γρήγορα. Αυτά τα μωρά συνήθως παρουσιάζουν εμετούς μετά το γεύμα και κάνουν πολύ συχνές κενώσεις. **Προσοχή, αν το μωρό σας κάνει καθημερινά αρκετούς εμετούς τότε πρέπει αμέσως να ενημερώσετε τον παιδίατρο του παιδιού σας.**

Χρειάζεται το μωρό μου βιταμίνες;

3.

Ένα υγιές νεογέννητο δε χρειάζεται βιταμίνες. Όλες οι απαραίτητες βιταμίνες περιέχονται τόσο στο μητρικό γάλα όσο και στο έτοιμο γάλα. Στα πρόωρα μωρά δίνονται βιταμίνες καθώς επίσης και σίδηρος. Πότε θα ξεκινήσετε την χορήγηση τους αλλά και σε ποιά δοσολογία, θα πρέπει να ακολουθήσετε τις οδηγίες του παιδίατρου που παρακολουθεί το παιδί.

Πρέπει να δίνω νερό στο νεογέννητο;

4.

Όχι, το νεογέννητο δε χρειάζεται νερό, ιδιαίτερα αν αυτό θηλάζει. Παίρνει το απαραίτητο νερό με το γάλα. Αν πίνει ξένο γάλα, τότε σε εποχές με υψηλή θερμοκρασία, θα μπορούσατε να δώσετε στο μωρό λίγο νερό ή τσάι.

Κανόνες ασφαλείας

Στην Αμερική το 1998 περίπου 3000 παιδιά ηλικίας κάτω των 4 χρόνων πέθαναν από κάποιο ατύχημα. Η πλειοψηφία των ατυχημάτων συμβαίνει στα παιδιά κάτω των 5 χρόνων.

Τα ατυχήματα στο σπίτι συμβαίνουν όπου:

- Υπάρχει φωτιά ή ψηλές θερμοκρασίες (κουζίνα).
- Υπάρχει νερό (κουζίνα, μπάνιο, πισίνα, βρύση με ζεστό νερό).
- Υπάρχουν τοξικά (κουζίνα, γκαράζ).
- Υπάρχει δυνατότητα να πέσει από ύψος (οκάλες, γλιστερό πάτωμα).

0-6 μηνών

• Να χρησιμοποιείτε πάντα το ειδικό κάθισμα για τα βρέφη, το οποίο πρέπει να τοποθετείτε στη μέση του πισινού καθίσματος του αυτοκινήτου.

• Μην αφήνετε το μωρό μόνο του ή με κάποιο μεγαλύτερο αδελφάκι ούτε για ένα δευτερόλεπτο. Δεν ξέρετε τι μπορεί να συμβεί ακόμα και μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα.

• Μην αφήνετε το μωρό μόνο του πάνω σε ψηλό κρεβάτι ή πάνω στο χώρο που το αλλάζετε.

• Μην επιτρέπετε σε **KANENA** να καπνίζει στο σπίτι.

• Τοποθετήστε στο σπίτι ανιχνευτές καπνού, για να σας προειδοποιούν σε περίπτωση φωτιάς.

• Να βάζετε το μωρό να κοιμάται στα πλάγια ή ανάσκελα.

• Να ελέγχετε πάντα τη θερμοκρασία του νερού πριν το κάνετε μπάνιο.

• Μην κρατάτε το μωρό στην αγκαλιά σας, ενώ παίρνετε κάποιο ζεστό ρόφημα.

• Μην φοράτε στο λαιμό του παιδιού περιδέραιο ή στιδήποτε άλλο.

• Προς το τέλος της πρώτης βρεφικής ηλικίας το μωρό σας αρχίζει να γίνεται ιδιαίτερα κινητικό. Δεν πρέπει να ξεφεύγει της προσοχής σας ούτε για ένα δευτερόλεπτο.

6-12 μηνών



- ✿ Μην χρησιμοποιείτε περπατούσα για το παιδί σας. Ευθύνεται για την πλειοψηφία των ατυχημάτων στη βρεφική ηλικία. Δεν βοηθά στο να περπατήσει γρήγορα το παιδί σας. Αντίθετα μπορεί να του δημιουργήσει ένα κακό πρότυπο περπατήματος και όταν αρχίσει να περπατά, να περπατά πάνω στις μύτες των ποδιών του.
- ✿ Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε το ειδικό κάθισμα για το αυτοκίνητο.
- ✿ Τώρα το μωρό σας είναι πολύ πιο κινητικό. Μην το αφήνετε χωρίς παρακολούθηση ούτε για ένα δευτερόλεπτο.
- ✿ Μην αφήνετε το μωρό μόνο του ή με κάποιο μεγαλύτερο αδελφάκι ούτε για ένα δευτερόλεπτο. Δεν ξέρετε τι μπορεί να συμβεί ακόμα και μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα.
- ✿ Ελέγξτε στο σπίτι οτιδήποτε μπορεί να φτάσει το παιδί σας και σιγουρευτείτε ότι είναι ασφαλές.
- ✿ Μην επιτρέπετε σε ΚΑΝΕΝΑ να καπνίζει στο σπίτι.
- ✿ Μην εκθέτετε το παιδί για πολλή ώρα στον ήλιο. Βάζετε στο παιδί την κατάλληλη αντηλιακή κρέμα με δείκτη προστασίας μεγαλύτερο του 15.
- ✿ Βάλτε στις πρίζες τα ειδικά προστατευτικά καλύμματα.
- ✿ Προσπαθήστε τα αιχμηρά αντικείμενα καθώς επίσης και τα πολύ μικρά αντικείμενα να μην είναι σε θέση που να μπορεί να τα πάρει το παιδί σας.
- ✿ Να τοποθετήσετε όλα τα είδη καθαρισμού, φάρμακα, καλλυντικά, μπογιές και γενικά δηλητηριώδεις ουσίες σε ασφαλές μέρος, ώστε το μωρό σας να μην μπορεί να έρθει σε επαφή με τα είδη αυτά.
- ✿ Αν έχετε κατοικίδια ζώα τότε να κρατάτε τις τροφές των ζώων μακριά από το μωρό. Μην αφήνετε το παιδί να πλησιάζει το ζώο την ώρα που τρώει.
- ✿ Αν έχετε σκάλες στο σπίτι τοποθετείστε ειδικά προστατευτικά κάγκελα στην αρχή της σκάλας.

Η καλύτερη συμβουλή, για την ασφάλεια του παιδιού σας, είναι η ακόλουθη:

*«Παρακολούδα πάντα το παιδί σου.
Να ξέρεις τι υπάρχει γύρω από το παιδί»*

1.2-1.8. μηνών

U Το παιδί σας κινείται πια ελεύθερα μέσα στο σπίτι. Ελέγξτε με προσοχή τα πάντα μέσα στο σπίτι και σιγουρευτείτε ότι τίποτα το επικίνδυνο δεν είναι σε χώρο που να μπορεί να το φτάσει το παιδί σας.

U Συνεχίστε να διατηρείτε το περιβάλλον του παιδιού ελεύθερο από κάπνισμα.

U Μην αφήνετε το παιδί σας σε ψηλά σημεία μόνο του.

U Αν έχετε πισίνα τοποθετείτε προστατευτικά κάγκελα.

U Ασφαλίστε όλα τα ντουλάπια και συρτάρια της κουζίνας. Το παιδί σας είναι έτοιμο να αρχίσει την εξερεύνηση.

U Να τοποθετήσετε όλα τα είδη καθαρισμού, φάρμακα, καλλυντικά, μπογιές και γενικά δηλητηριώδεις ουσίες σε ασφαλές μέρος, που να μην μπορεί να τα πάρει το μωρό σας.

U Μην εκθέτετε το παιδί για πολλή ώρα στον ήλιο. Βάζετε στο παιδί την κατάλληλη αντιηλιακή κρέμα με δείκτη προστασίας μεγαλύτερο του 15.

U Βάλτε στις πρίζες τα ειδικά προστατευτικά καλύμματα.

U Προσπαθήστε τα αιχμηρά αντικείμενα καθώς επίσης και τα πολύ μικρά αντικείμενα να μην είναι σε θέση που να μπορεί να τα πάρει το παιδί σας.

U Αν έχετε σκάλες στο σπίτι τοποθετείστε ειδικά προστατευτικά κάγκελα στην αρχή της σκάλας.

U Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε το ειδικό κάθισμα για το αυτοκίνητο.

U Κρατήστε το παιδί σας μακριά από μηχανήματα που βρίσκονται σε λειτουργία.

U Αποφεύγετε να δίνετε στο παιδί σας ξηρούς καρπούς, καλαμπόκι, ολόκληρη ρώγα από σταφύλι, καρότο, σέλινο και μικρά πλαστικά αντικείμενα. Όλα τα πιο πάνω, μπορεί το παιδί να τα στραβοκαταπιεί.

U Μάθετε πώς αντιμετωπίζουμε ένα παιδί που έχει στραβοκαταπιεί κάποιο αντικείμενο.



Η ΒΙΒΛΟΣ *της* ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ για γονείς

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται στους γονείς και στόχος του είναι να συμπληρώσει τις συμβουλές του παιδίατρο.

Η απλή αλλά και γλαφυρή γλώσσα που χρησιμοποιεί ο συγγραφέας καθιστούν το βιβλίο ευκολοδιάβαστο και κατανοητό.

Θα βοηθήσει τους γονείς, αξιολογώντας κατάλληλα τα συμπτώματα του παιδιού τους, να δώσουν λύση σε ποικίλα προβλήματα που είναι πιθανό να αντιμετωπίσει ή να απευθυνθούν έγκαιρα στον παιδίατρο.

Πρόκειται, με άλλα λόγια, για ένα σύγχρονο εγχειρίδιο παιδιατρικής ιδανικό για κάθε γονιό που ενδιαφέρεται για την καλύτερη δυνατή ανάπτυξη και διάπλαση του παιδιού του.

***Ένας πλήρης και λεπτομερής οδηγός παιδιατρικής
για όλους τους γονείς!***



Ο Δρ. ΑΛΑΜΟΣ ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΗΣ γεννήθηκε στην Αμμόχωστο το 1963. Φοίτησε στο Γυμνάσιο Παραλιμνίου και στη συνέχεια σπούδασε στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ειδικεύτηκε στην Παιδιατρική και το 1999 ανακηρύχθηκε Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών. Το 1998 μετεκπαιδεύτηκε στην Παιδονεφρολογία στην Αμερική. Από το 1994 εργάζεται στην Παιδιατρική Κλινική του Νοσοκομείου Λάρνακας.

ISBN-13: 978-960-453-131-X
ISBN-10: 960-453-131-X



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

ΜΑΥΡΟΜΙΧΑΛΗ 1 • 106 79 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210 33 02 234 • FAX: 210 33 02 098

www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr