

Κλερ Γκίλμαν

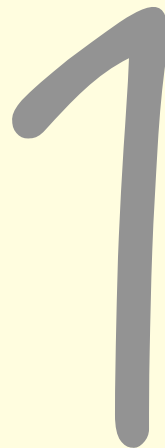
Πώς να μεγαλώσετε το μωρό σας

με φυσικά προϊόντα και αγάπη για το περιβάλλον





Ανατροφή και φροντίδα



Ως νέοι γονείς σίγουρα έχετε πλήρη επίγνωση των ευθυνών σας αναφορικά με την προστασία και τη φροντίδα του μωρού σας και την εξασφάλιση των απαραίτητων αγαθών. Έχετε γίνει σχολαστικοί ώστε να ικανοποιήσετε τις σωματικές ανάγκες του και πιθανότατα έχετε φτάσει στα άκρα για να του παρέχετε όλον αυτό τον εξοπλισμό, τη φροντίδα και την προσοχή που χρειάζεται για να αισθάνεται ασφάλεια και άνεση.

Παρ' όλα αυτά, η συναισθηματική φροντίδα με την οποία περιβάλλετε το μωρό σας είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική του υγεία και ευεξία. Η τρυφερή και γεμάτη αγάπη ανταπόκριση στο μωρό σας (βλέπετε Συναισθηματικό δέσιμο, σελ. 10) θα καθορίσει το ρυθμό της ανάπτυξής του και θα συμβάλει στη δημιουργία ενός υγιούς περιβάλλοντος, μέσα στο οποίο το μωρό σας θα ανθίσει.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξετάσουμε ορισμένες απ' τις πιο «πιεστικές» ερωτήσεις που πολλοί νέοι γονείς έχουν για τη φυσική φροντίδα του μωρού τους. Εξετάζονται συνηθισμένα διλήμματα, όπως η επιλογή θηλασμού ή η χρήση του μπιμπερό (βλέπετε σελίδα 14) ή πότε και πώς πρέπει να γίνει ο απογαλακτισμός του μωρού σας (βλέπετε σελίδα 20).

Καθώς το μωρό σας μεγαλώνει, θα χρειαστεί να πάρετε αποφάσεις που αφορούν σημαντικούς σταθμούς στην ανάπτυξή του, όπως η εφαρμογή μιας σταθερής ρουτίνας ύπνου (βλέπετε σελίδα 34), το τάισμα με υγιεινές τροφές (βλέπετε σελίδα 27) και τα θέματα οδοντοφυΐας (βλέπετε σελίδα 23).

Μόλις επιτευχθεί αυτή η ανεπαίσθητη, φυσική μετάβαση και από μελλοντικοί γονείς γίνετε μια μικρή οικογένεια, πιθανότατα θα εκπλαγείτε απ' τις υποχρεώσεις και δεσμεύσεις που ενέχει ο ρόλος του γονιού απέναντι σε αυτό το μικροσκοπικό πλασματάκι που εξαρτάται απόλυτα από εσάς. Και φυσικά θα νιώσετε ιδιαίτερη χαρά και υπερηφάνεια που φροντίζετε για τη σωστή ανατροφή και την ανάπτυξή του με τον δικό σας μοναδικό τρόπο.

Συναισθηματικό δέσιμο

Τη στιγμή που θα πάρετε το μωρό σας στην αγκαλιά σας για πρώτη φορά είναι πιθανόν πως θα βιώσετε ανάμεικτα συναισθήματα. Οι περισσότεροι γονείς πιστεύουν ότι θα νιώσουν αγάπη απ' την πρώτη ματιά και για λίγους τυχερούς πράγματι αυτό συμβαίνει. Ωστόσο, πολλοί νέοι γονείς δε βιώνουν άμεσα το συναίσθημα της αγάπης.

Μια νέα μητέρα είναι περισσότερο πιθανό ότι θα βιώσει ένα συναίσθημα σύγχυσης, συχνά και ανακούφιση που ο πόνος και η σωματική πίεση υποχώρησαν, ίσως ένα είδος έκπληξης. Συνήθως οι νέες μητέρες, όταν αντικρίζουν για

πρώτη φορά το νεογέννητό τους, αναφέρουν πως αισθάνονται ένα μούδιασμα, ίσως και αμηχανία.

Δεδομένου ότι αυτές οι αντιδράσεις είναι συνηθισμένες, η ρομαντική αίσθηση ότι οι δεσμοί αίματος, οι ορμόνες ή ακόμα και η ίδια η διαδικασία του τοκετού θα συμβάλουν με θαυματουργό τρόπο στο δέσιμο της μητέρας με το μωρό της είναι κυριολεκτικά μύθος. Αυτές οι υψηλές προσδοκίες ότι βιώνεις άμεσα συναισθήματα αγάπης κάνουν τις νέες μητέρες να νιώθουν ντροπή ή ενοχή που προφανώς δεν αισθάνονται κάτι ανάλογο, όμως σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να νιώθουν έτσι.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό να δεθείτε με το μωρό σας σταδιακά, μέσα στις επόμενες εβδομάδες ή μήνες της ζωής του και αυτή η ήπια προσέγγιση μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική. Εφόσον ικανοποιείτε τις ανάγκες του μωρού σας με ευαισθησία και το φροντίζετε με στοργή, δεν πρόκειται να ενοχληθεί εάν δεν είναι αγάπη με την πρώτη ματιά. Από μια ευρύτερη προοπτική των πραγμάτων, λίγες εβδομάδες χωρίς έντονα συναισθήματα δε βλάπτουν, καθώς τα υπόλοιπα χρόνια της ζωής του θα το περιβάλλετε με ανιδιοτελή αγάπη.

Δημιουργία συναισθηματικού δεσίματος

Οι περισσότεροι γονείς αισθάνονται έντονη την ανάγκη να αγκαλιάσουν και να προστατεύσουν το μωρό τους, αν όχι να το αγαπήσουν. Το γεγονός ότι το μωρό σας είναι τελείως αβοήθητο και εξαρτάται απόλυτα από εσάς είναι συχνά αρκετό για να αναπτυχθεί ένας δεσμός αγάπης από τις πρώτες ημέρες. Είναι αυτό το συναισθηματικό δέσιμο που σας κάνει και σηκώνεστε απ' το κρεβάτι σας μέσα στην άγρια νύχτα παρά την εξάντλησή σας και σας βοηθά να ανταποκριθείτε στο κλάμα του.

Για ορισμένες μητέρες αυτή η εξάρτηση φαίνεται ιδιαίτερα απαιτητική κι εξαντλητική και η σχέση φαντάζει μονόπλευρη. Στην περίπτωση αυτή, αρχίζουν να δένονται με το μωρό τους μόνο όταν αισθάνονται ότι υπάρχει αμοι-

Από πολύ νωρίς το μωρό σας θα προσπαθήσει να μιμηθεί τις εκφράσεις του προσώπου σας και μπορεί να παρακολουθήσει με το βλέμμα του τα διάφορα κινούμενα αντικείμενα. Όλα αυτά αποτελούν μέσα για να δημιουργηθεί μια τρυφερή και χεμάτη αγάπη σχέση ανάμεσά σας.





οικολογικά στοιχεία

Ένας υπέροχος τρόπος ο οποίος συμβάλλει θετικά στο συναισθηματικό δέσιμο με το μωρό σας είναι να του κάνετε μασάζ σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Είναι χαλαρωτικό και για τους δυο σας.

Για περισσότερες λεπτομέρειες βλέπετε σελίδα 142.

βαιότητα συναισθημάτων. Το πρώτο χαμόγελο ή κάποιο άλλο είδος ανταπόκρισης αποτελούν συχνά σημεία καμπής, ιδιαίτερα για τους νέους γονείς.

Τα καλά νέα για την ανθρώπινη επιβίωση είναι ότι άσχετα με τα συναισθήματά σας, το μωρό θα αναζητήσει ενστικτωδώς κάποιον για να το προστατέψει. Το νεογέννητο από την πρώτη στιγμή θα προσπαθήσει να γαντζωθεί, να σας αγκαλιάσει, να δημιουργήσει επαφή με τα μάτια και να ανταποκριθεί στις προσπάθειες του ενήλικα να το καθησυχάσει – όλες οι κινήσεις του είναι σχεδιασμένες για να ενεργοποιήσουν τα ένστικτα του συναισθηματικού δεσμίματος.

Συχνά η διαδικασία του συναισθηματικού δεσμίματος πραγματοποιείται χωρίς να την αντιληφθείτε, καθώς ασχολείστε με την καθημερινή ρουτίνα της φροντίδας του μωρού σας. Είναι βέβαιο πως το καταλαβαίνετε όταν με το πρώτο του χαμόγελο κατακλύζεστε από συναισθήματα αγάπης και χαράς. Τότε συνειδητοποιείτε ότι το δέσιμο μεταξύ σας έχει αναπτυχθεί φυσιολογικά.

Ορισμένοι γονείς απολαμβάνουν έντονο δέσιμο με το μωρό τους μέσα στα πρώτα λεπτά, ώρες ή ημέρες, αλλά για όλους τους υπόλοιπους το συναισθηματικό δέσιμο αποτελεί διαδικασία σταδιακής προσαρμογής, που την ακολουθούν η μεγάλη ικανοποίηση και η χαρά. Εάν οι παππούδες επιθυμούν να δεθούν συναισθηματικά με το μωρό, είναι σημαντικό να ασχοληθούν μαζί του και με τη φροντίδα του το συντομότερο δυνατό. Ενέργειες που συμβάλλουν σε αυτή τη διαδικασία είναι το μπάνιο, το τάισμα με το μπιμπερό ή απλά μια αγκαλιά και λίγες τρυφερές κουβεντούλες. Να θυμάστε ότι δεν υπάρχει ένας μόνο σωστός τρόπος συμπεριφοράς απέναντι σε ένα μωρό. Όμως ο στόχος είναι πάντα ο ίδιος – η δημιουργία μιας σχέσης αγάπης και εμπιστοσύνης.

Αργοπορημένο συναισθηματικό δέσιμο

Σε ορισμένες περιπτώσεις υπάρχουν απτές και συγκεκριμένες αιτίες που καθυστερεί να αναπτυχθεί συναισθηματικό δέσιμο μεταξύ μητέρας και μωρού. Εάν, για παράδειγμα, βιώσατε μια τραυματική εμπειρία τοκετού, πάσχετε από κατάθλιψη, το μωρό σας είναι σε θερμοκοιτίδα, χρειάζεται ειδική φροντίδα ή έχει κάποια αναπηρία, μπορεί να αισθάνεστε αποξενωμένη και ανίσχυρη απέναντί του.

Παρομοίως, εάν επιθυμούσατε να αποκτήσετε συγκεκριμένα αγόρι και γεννήσατε κορίτσι, αυτό μπορεί να προ-

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ Γενικά είναι σύνθετες για τις γυναίκες να βιώνουν αντιφατικά συναισθήματα για το μωρό τους. Ωστόσο, εάν εσείς ή η οικογένειά σας και οι φίλοι σας καταλάβουν ότι δεν πρόκειται απλά για μια περίπτωση «μελαγχολίας εξαιτίας του μωρού» και ότι ίσως πάσχετε από επιλόχεια κατάθλιψη ή θέλετε να βλάψετε το μωρό σας, θα πρέπει να μιλήσετε στο γιατρό σας αμέσως.

καλέσει προβλήματα στη δημιουργία του συναισθηματικού δεσίματος. Αυτή η πρόωγη απόρριψη συχνά δε διαρκεί για πολύ και συνήθως αντιστρέφεται πολύ γρήγορα και μετατρέπεται σε έντονα συναισθήματα προστασίας και τελικά ανιδιοτελούς αγάπης.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε αυτά τα συναισθήματα και, εάν είναι δυνατόν, να τα εξωτερικεύσετε. Η ανάγκη να εκφράσετε τα συναισθήματα που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του τοκετού είναι έντονη σε όλες τις μητέρες. Βέβαια, εάν στην αρχή δε νιώσατε συναισθήματα αγάπης αλλά, αντίθετα, δε θέλατε να έχετε καμία σχέση μαζί του,

ίσως αισθανθείτε ντροπή και λιγότερο πρόθυμη ώστε να μιλήσετε γι' αυτό κι έτσι θα δυσκολευτείτε ιδιαίτερα να λύσετε τα προβλήματα που προέκυψαν απ' τη γέννα και την αντίδρασή σας. Μοιραστείτε άφοβα τα συναισθήματά σας με το γιατρό σας, το σύντροφό σας ή την οικογένειά σας.

Ανεξάρτητα απ' την εμπειρία σας απ' τη διαδικασία του δεσίματος, το πιο σημαντικό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι αναμφίβολα θα δημιουργηθεί αργά ή γρήγορα το συναισθηματικό δέσιμο μεταξύ σας. Όμως δε θα αναπτυχθεί εάν νιώθετε ένταση, κατάθλιψη ή αισθάνεστε τύψεις και ενοχές για τις αρχικές σας αντιδράσεις.

βοηθώντας στη διαδικασία του συναισθηματικού δεσίματος

Απαλλαγείτε απ' τις ιδέες και τις αντιλήψεις ότι το συναισθηματικό δέσιμο πρέπει να είναι άμεσο και αποκλειστικά για τις μητέρες και μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να νιώσει τύψεις εάν δεν υπάρξει άμεσο δέσιμο.

Βεβαιωθείτε ότι εσείς και ο σύντροφός σας διαθέτετε απερίσπαστο χρόνο για το μωρό σας.

Κάνετε το μωρό σας να αισθανθεί αγάπη μιλώντας του ή τραγουδώντας του και να το αγκαλιάζετε παρέχοντάς του ερεθίσματα. Ωστόσο να θυμάστε ότι πρέπει να το αφήνετε να ξεκουράζεται και να χαλαρώνει.

Εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία για σωματική επαφή «η επιδερμίδα του με τη δική σας» με το νεογέννητό σας, κρατώντας το επάνω στο σώμα σας όταν το ταΐζετε, όταν το έχετε στην αγκαλιά σας ή το κάνετε μπάνιο.

Διατηρήστε οπτική επαφή σε κοντινή απόσταση καθώς αυτό συμβάλλει σε μια επικοινωνία γεμάτη σημασία.

Εφόσον εσείς και το μωρό σας είστε μια χαρά, μείνετε στο μαιευτήριο όσο πιο λίγο γίνεται – η αντιμετώπιση του νέου πατέρα ως επισκέπτη μπορεί να μειώσει την αυτοπεποίθησή του.

Φροντίστε να έχετε χρόνο για άφθονη ξεκούραση και χαλάρωση και ακολουθήστε υγιεινή διατροφή.

Μεριμνήστε για άδεια πατρότητας (ή για κάτι εναλλακτικό) – το ιδανικό διάστημα είναι για 2 εβδομάδες – που θα αρχίσει απ' την ημέρα που θα επιστρέψετε στο σπίτι. Το χρονικό αυτό διάστημα



θα πρέπει να είναι περίοδος χαράς και εορτασμού για τη νέα οικογένεια και ευκαιρία για να γνωριστείτε μεταξύ σας. Προσπαθήστε να συμμετέχετε και οι δύο στη φροντίδα του μωρού.

Μη βομβαρδίζετε το μωρό σας μιλώντας υπερβολικά. Αφήνετέ του χρόνο ώστε να ανταποκρίνεται μέσα από την έκφραση των συναισθημάτων του.

Εάν έχετε πολύ άγχος και νιώθετε εξάντληση ή αποξένωση, βεβαιωθείτε πως έχετε πρακτική υποστήριξη και ανθρώπους δίπλα σας που θα σας καθησυχάζουν.

Μην πιέζετε τον εαυτό σας περισσότερο απ' όσο πρέπει, περιμένοντας να είναι όλα τέλεια.

Πολλές νέες μητέρες αναφέρουν ότι βιώνουν συναισθήματα κοινωνικής απομόνωσης, που μπορεί να προκαλέσουν απέχθεια προς το μωρό τους. Κάτι τέτοιο εμποδίζει την ανάπτυξη του συναισθηματικού δεσίματος. Βεβαιωθείτε ότι θα γνωρίσετε άλλες μητέρες με παρόμοιες αντιδράσεις ή συλλόγους όπου παρέχουν χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες σε νέους γονείς (βλέπετε Χρήσιμες διευθύνσεις, σελίδα 156). Δημιουργήστε φιλιές και συζητήστε για τις ανησυχίες σας ζητώντας συμβουλές.

Πρώτες επιλογές ταΐσματος

Παρόλο που φυσιολογικά η μητέρα είναι αυτή που αποφασίζει εάν θα θηλάσει το μωρό της ή θα του χορηγήσει γάλα με το μπιμπερό, συχνά η στοργική φροντίδα του συντρόφου της είναι αυτή που τη βοηθά να εμμείνει στην απόφασή της, ιδιαίτερα εάν αντιμετωπίζει προβλήματα με το θηλασμό, για παράδειγμα. Επομένως, ενώ θα πρέπει να είναι δική σας η απόφαση, βεβαιωθείτε πρώτα ότι έχετε την υποστήριξη του συντρόφου σας στην οποιαδήποτε επιλογή σας. Εάν πρόκειται να είστε κυρίως μόνη σας, εμπιστευτείτε την κρίση σας. Φυσικά, μπορείτε να το συζητήσετε με τις φίλες σας και με το γιατρό σας ή τη μαιία σας.



Το μητρικό γάλα είναι γνωστό ότι ανταποκρίνεται άριστα στις ανάγκες του μωρού σας, καθώς είναι εύπεπτο, ωστόσο το μωρό σας δε θα υποφέρει εάν αποφασίσετε να το ταΐσετε με μπιμπερό. Το τάισμα του μωρού σας θα πρέπει να είναι μια στιγμή ευχάριστη, όχι μια πρόκληση και είναι βέβαιο πως δε θα νιώσετε ευχάριστα εάν θηλάζετε από αίσθηση υποχρέωσης ή το ταΐζετε με το μπιμπερό ενώ αισθάνεστε ενοχές. Μην επιτρέψετε σε κανέναν να σας δημιουργήσει ενοχές και τύψεις για την επιλογή σας – είναι ένα απόλυτα προσωπικό και πολύ συναισθηματικό ζήτημα.

Ωστόσο, υπάρχει μια επιφύλαξη. Μόλις αρχίσετε τη διαδικασία με το μπιμπερό, δε θα μπορείτε να αλλάξετε και να επιστρέψετε στο θηλασμό – καθώς ο μαστός θα έχει σταματήσει να παράγει γάλα. Επομένως, ακόμα και αν ενστικτωδώς αισθάνεστε ότι θα θέλατε να ταΐσετε το μωρό με το μπιμπερό ή δε σας αρέσει ιδιαίτερα η ιδέα του θηλασμού, ίσως αξίζει να αναβάλλετε την τελική απόφαση μέχρι να γεννηθεί το μωρό και να δοκιμάσετε το θηλασμό.

Επίσης, είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι δεν υπάρχει υποκατάστατο για το πρωτόγαλα που παράγεται τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό απ' τους μαστούς και το οποίο περιέχει τα πολύτιμα αντισώματα, σημαντικά για το μωρό σας, για την καταπολέμηση των ασθενειών τους πρώτους μήνες. Συνεπώς, ακόμα και αν θηλάσατε το μωρό σας για μία ή δύο ημέρες, είναι εξίσου ωφέλιμο και ευεργετικό.

Οποιαδήποτε μέθοδο τάισματος και αν επιλέξετε, θυμηθείτε ότι η στενή επαφή, η αγάπη, οι αγκαλιές και η προσοχή που εισπράττει το μωρό σας αυτή την ιδιαίτερη στιγμή είναι εξίσου σημαντικά όσο και το γάλα που του δίνετε. Μια χαλαρή ώρα τάισματος θα είναι ιδιαίτερα ευεργετική τόσο για το μωρό σας όσο και για εσάς. Μερικά απ' τα συγκεκριμένα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα για την κάθε επιλογή βρίσκονται στη σελίδα 18.

Βεβαίως, είναι σημαντικό να γνωρίζετε όλα τα στοιχεία αναφορικά με τις επιλογές του τάισματος, ωστόσο είναι επίσης πολύ σημαντικό να εμπιστευέστε το ένστικτό σας. Μιλήστε με φίλες σας και με άλλες νέες μαμάδες για

Το μέγεθος των μαστών σας δεν έχει καμία σχέση με την ικανότητά τους να παράγουν επαρκή ποσότητα γάλακτος. Το γάλα παράγεται στους ενδότερους γαλακτοφόρους αδένες και όχι απ' το περιμαστικό λίπος που περιβάλλει το στήθος.



τις εμπειρίες τους και ζητήστε να μάθετε πώς νιώθουν για τις επιλογές που έχουν κάνει αναφορικά με το τάισμα.

Βλέποντας πώς λειτουργεί στην πράξη η εμπειρία του τάισματος για τις άλλες μαμάδες, ίσως σας βοηθήσει να επιλέξετε το καλύτερο για εσάς και για τον τρόπο ζωής σας.

Έλλειψη ύπνου

Ανεξάρτητα απ' την επιλογή του τρόπου τάισματος, θα πρέπει να αποδεχτείτε το γεγονός και να συνηθίσετε στην ιδέα ότι τους πρώτους μήνες θα ξυπνάτε διαρκώς μέσα στη νύχτα για να ταΐσετε το μωρό σας. Οι περισσότερες μητέρες το ταΐζουν χωρίς κάποιο πρόγραμμα στην ώρα, ανάλογα με «την ώρα που πεινάει». Δεν υπάρχει λόγος να αφήσετε το μωρό σας να κλαίει όταν θέλει να φάει. Δεν το κακομαθαίνετε εάν ικανοποιείτε τις ανάγκες του – όπως ισχυρίζεται, μερικές φορές, μια κατηγορία γονιών που ανήκει στην «παλιά σχολή».

Καθώς το πεπτικό σύστημα του μωρού αναπτύσσεται και ωριμάζει, θα τρώει όλο και μεγαλύτερες ποσότητες σε κάθε γεύμα και συνεπώς τα διαστήματα που θα μεσολαμβάνουν μεταξύ των γευμάτων θα είναι μεγαλύτερα. Ωστόσο, τις πρώτες έξι έως οκτώ εβδομάδες το μωρό σας πιθανότατα δε θα μπορεί να περιμένει περισσότερο από δύο έως τέσσερις ώρες μεταξύ των γευμάτων. Αυτό είναι υποφερτό κατά τη διάρκεια της ημέρας, όμως μπορεί να είναι ιδιαίτερα εξαντλητικό κατά τη διάρκεια της νύχτας. Ακόμα και αν πηγαίνετε νωρίς για ύπνο ή καταφέρνετε και ξεκλέβετε λίγες ώρες ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας και πάλι δε θα κοιμάστε αρκετά, με αποτέλεσμα να νιώθετε κούραση και εξάντληση. Ύστερα από μια εβδομάδα περίπου ίσως αισθάνεστε ζαλισμένη και πιθανότατα αρκετά ευσυγκίνητη – τώρα καταλαβαίνετε γιατί στο στρατό χρησιμοποιούν τη στέρηση του ύπνου ως μέσο για να κάμψουν τις άμυνες των αιχμαλώτων πολέμου.

Η μόνη παρηγοριά είναι ότι γνωρίζετε πως σύντομα θα

τελειώσει το μαρτύριο της αναγκαστικής απνίας, αισίως, και τα πράγματα θα γίνουν σαφώς καλύτερα. Βέβαια όταν βιώνετε αυτή την περίοδο του συνεχώς διακεκομμένου ύπνου, σας φαίνεται άπιαστο όνειρο και είναι δύσκολο να είστε αισιόδοξη. Υπομονή, όλα τελειώνουν κάποτε! Μην εκπλαγείτε ή μην αισθανθείτε ένοχη εάν ενοχλείστε ιδιαίτερα όταν το αγαπημένο σας αγγελούδι σας ζυπνά επανειλημμένα μέσα στη νύχτα. Δεν είστε η μόνη που θα ξεσπάσετε σε κλάματα γιατί το μωρό σας δεν ηρεμεί ύστερα από ένα βραδινό γεύμα, ενώ εσείς θέλετε απεγνωσμένα να κοιμηθείτε. Ίσως πιάσετε τον εαυτό σας να ρίχνει δολοφονικές ματιές στο σύντροφό σας ενώ κοιμάται αμέριμνος δίπλα σας. Δεν έχει σημασία εάν κι εκείνος ζυπνά αρκετές φορές μέσα στη νύχτα ή σας βοηθά με το τάισμα – και μόνο το ότι τη συγκεκριμένη στιγμή είναι εκεί δίπλα σας αδρανής σας εξοργίζει. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά και εάν μπορείτε να το συζητήσετε με τις φίλες σας και ακόμα και να γελάσετε γι' αυτό, θα γίνει πιο υποφερτό.

Θηλασμός

Παρόλο που ίσως πιστεύετε ότι ο θηλασμός είναι απόλυτα φυσιολογικός και συνεπώς πρέπει να είναι εύκολος, ορισμένες νέες μητέρες αντιμετωπίζουν έντονα προβλήματα στην αρχή. Ευτυχώς οι μαιές προσφέρουν ουσιαστική και πολύτιμη βοήθεια τις πρώτες ημέρες. Ωστόσο, εάν ταλαιπωρείστε και αργότερα που είστε μόνη σας, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια απ' τη μαία σας.

Ο θηλασμός είναι πιο χρονοβόρος τις πρώτες εβδομάδες, κυρίως γιατί ένα μωρό που θηλάζει θέλει να τρώει πιο συχνά από αυτό που τρέφεται με ξένο γάλα. Ένας λόγος είναι ότι απολαμβάνει το βύζαγμα, κάτι που αποτελεί ανάγκη και ευχαρίστηση τελείως ξεχωριστή απ' την ανάγκη για τροφή.

Μόλις καθιερώσετε μια ρουτίνα με το τάισμα και χαλαρώσετε τελείως, θα διαπιστώσετε ότι ο θηλασμός είναι ιδιαίτερα βολικός – σας δίνει τη δυνατότητα να ταξιδεύετε χωρίς τον εξοπλισμό του γάλακτος, καθώς το γάλα είναι πάντα διαθέσιμο και στην κατάλληλη θερμοκρασία. Το μειονέκτημα είναι ότι εάν θηλάζετε μόνο, είστε υποχρεωμένη να

οικολογικά στοιχεία

Βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα ποτήρι με νερό δίπλα σας όταν θηλάζετε. Πρέπει να πίνετε μεγάλες ποσότητες για να παράγετε γάλα.

είστε συνέχεια δίπλα στο μωρό σας τις ώρες των γευμάτων.

Βέβαια μπορείτε να βγάλετε γάλα με το θηλαστρο ώστε να το τάϊσει κάποιος άλλος – φροντίστε να υπάρχει αρκετή ποσότητα για να χρησιμοποιηθεί τις ώρες που λείπετε έξω απ' το σπίτι και έτσι να μπορείτε να βγάλετε το γάλα τις κανονικές ώρες των γευμάτων, ώστε να μη δημιουργηθεί μαστίτιδα. Και φυσικά μην ξεχνάτε να έχετε μαζί σας επιθέματα για τους μαστούς – δε θέλετε να αισθανθείτε αμηχανία σε περίπτωση που υπάρξει έκκριση γάλακτος.

Όσο θηλάζετε πρέπει να προσέχετε τι τροφές καταναλώνετε και τα φάρμακα που παίρνετε, καθώς και η παραμικρή ποσότητα από αυτά περνάει στο γάλα και επηρεάζει το μωρό.

Σύντομα θα ανακαλύψετε τις παρενέργειες που ίσως να έχει στο μωρό σας (κατά τη δική μου εμπειρία, τα στα-

φυσικά φάρμακα για προβλήματα θηλασμού

Όταν το μωρό σας ρουφάει τη θηλή και όχι τη θηλαία άλως, οι θηλές διογκώνονται και τραυματίζονται.

- Αν νιώσετε πρησμένη τη θηλή, κάντε επάλειψη με ένα μείγμα από μία κουταλιά ελαιόλαδου και χυμό μισού λεμονιού τέσσερις φορές την ημέρα (ξεπλύνετε καλά πριν απ' το θηλασμό).
- Για τα σκασίματα στις θηλές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια κρέμα από φαρμακευτική καλέντουλα. Είναι ιδιαίτερα ευεργετική.
- Χρήσιμα είναι επίσης τα επιθέματα για τις θηλές.

Οι μαστοί διογκώνονται όταν η παραγωγή του γάλακτος υπερβαίνει τη ζήτηση, όταν καθυστερείτε ένα γεύμα:

- Βγάξτε γάλα με το χέρι ή με το θηλαστρο.
- Μουλιάζετε τους μαστούς σε ζεστό νερό ή τοποθετήστε ζεστά φανελένια πανιά ή ζεστά επιθέματα.
- Ορισμένες φορές οι παγοκυψέλες (τυλιγμένες σε ένα φανελένιο πανάκι) βοηθούν.
- Τοποθετήστε φύλλα λάχανου απ' το ψυγείο ή την κατάψυξη μέσα στο στήθος.



φύλια μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη ταραχή), αν και μπορεί κάποιες φορές να υπερισχύσει η επιθυμία σας να φάτε κάτι λαχταριστό χωρίς να νοιαστείτε για τις συνέπειες. Μπορεί όντως να είναι μοναδική απόλαυση, ωστόσο είναι επίσης βέβαιο ότι θα το μετανιώσετε την επόμενη ημέρα, καθώς θα έχετε ένα μωρό με στομαχικές διαταραχές και αηδιαστικές πάνες.

Τάισμα με το μπιμπερό

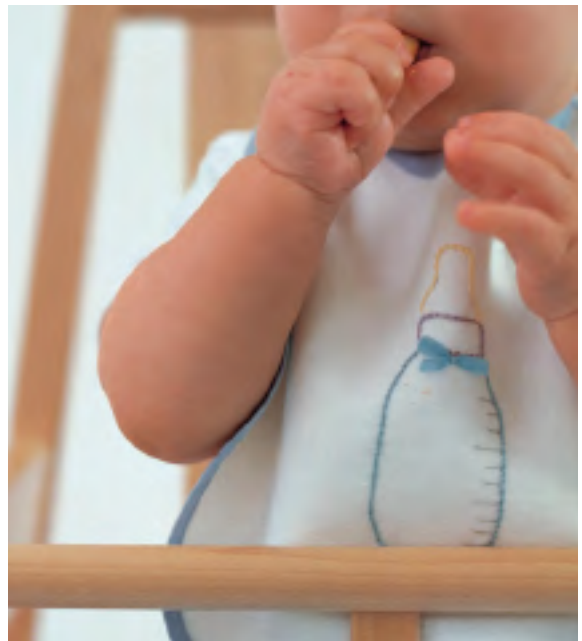
Για ορισμένες μητέρες η ελευθερία που παρέχει το γεύμα με το μπιμπερό υπερτερεί έναντι των πλεονεκτημάτων του θηλασμού. Φυσικά μπορεί να βοηθήσει και κάποιος άλλος με τα γεύματα και οι πατεράδες συχνά συμμετέχουν από νωρίς στο τάισμα του μωρού τους.

Τα μωρά που τρέφονται με γάλα απ' το μπιμπερό δεν πεινούν τόσο συχνά, γιατί το γάλα σε σκόνη είναι πιο δύσπεπτο συγκριτικά με το μητρικό. Αυτό σημαίνει ότι θα κοιμηθείτε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μέσα στη νύχτα, χωρίς διακοπή τις πρώτες μέρες, αλλά (υπάρχει πάντα ένα αλλά!) μόλις ξυπνήσει το μωρό το τάισμα με το μπιμπερό διαρκεί περισσότερο, εξαιτίας του χρόνου που απαιτείται για την προετοιμασία του γάλακτος.

Παρόλο που η προετοιμασία και η αποστείρωση των μπιμπερό θα γίνει ρουτίνα ύστερα από λίγες εβδομάδες, είναι σημαντικό να παραμείνετε σχολαστική στην καθαριότητά τους – από κακή καθαριότητα των μπιμπερό μπορεί να αναπτυχθούν μικροοργανισμοί και το μωρό σας να υποφέρει από διάρροιες, έμετους και να αρρωστήσει σοβαρά. Επίσης βεβαιωθείτε ότι δε χρησιμοποιείτε γάλα το οποίο έχει λήξει, αποφύγετε χτυπημένα ή παραποιημένα κουτιά και πετάξτε το γάλα που έχει απομείνει στο μπιμπερό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από μισή ώρα.

Τουλάχιστον με το μπιμπερό ξέρετε ακριβώς πόσο γάλα έχει πει το μωρό σας. Προσπαθήστε να εμπιστευτείτε την όρεξή του. Με το έτοιμο γάλα σε σκόνη είναι εύκολο να υπερβείτε την απαιτούμενη ποσότητα με αποτέλεσμα το μωρό να γίνει υπέρβαρο.

Τα περισσότερα έτοιμα βρεφικά γάλατα σε σκόνη έχουν ως βάση το αγελαδινό και είναι τροποποιημένα ώστε να μοιάζουν στο μητρικό. Έχουν εμπλουτιστεί με βιταμίνες, όπως Κ, D και σίδηρο. Ωστόσο, ορισμένα μωρά έχουν πρόβλημα με το ξένο γάλα. Περίπου το 2,5 τοις εκατό των βρεφών κάτω των τριών μηνών εμφανίζουν αλλεργία στο αγελαδινό γάλα. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν έμετο, διάρροια, κολικούς, εξανθήματα, συχνές μολύνσεις στα αυτιά, ρινική συμφόρηση και νωθρότητα. Γι' αυτά τα μωρά προ-



τείνεται ένα γάλα με βάση τη σόγια, αφού βεβαίως πρώτα συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Όταν ταξιδεύετε, μπορείτε να απαλλαγείτε απ' την κουραστική προετοιμασία του γάλακτος σε σκόνη χρησιμοποιώντας έτοιμο γάλα σε χάρτινη συσκευασία – απλά ανοίγετε το κουτί και ρίχνετε το γάλα στο μπιμπερό. Το μωρό μπορεί ακόμα και να το πει σε θερμοκρασία δωματίου, εάν είναι αναγκαίο. Ωστόσο, μόλις ανοίξετε το έτοιμο γάλα, θα πρέπει να το σκεπάσετε και να το βάλετε στο ψυγείο.

Τέλος, έχουν εκδηλωθεί ανησυχίες σχετικά με την πιθανότητα ύπαρξης στα πλαστικά μπιμπερό μιας τοξικής χημικής ουσίας γνωστής ως δισφαινόλη Α. Έτσι αποφύγετε τα πλαστικά και χρησιμοποιήστε γυάλινα μπιμπερό και ελέγξτε την ετικέτα. Ως επιπλέον προφύλαξη:

- Πετάξτε τα χρησιμοποιημένα μπιμπερό (εκείνα που είναι θολά ή γρατσουνισμένα). Οι χημικές ουσίες εισέρχονται στο φαγητό πιο εύκολα όταν χαλάσει το πλαστικό περιβλήμα του μπιμπερό.
- Μη γεμίζετε τα μπιμπερό με βραστό νερό.
- Μην αφήνετε τα πλαστικά μπιμπερό μέσα στο αυτοκίνητο ή εκτεθειμένα στον ήλιο.

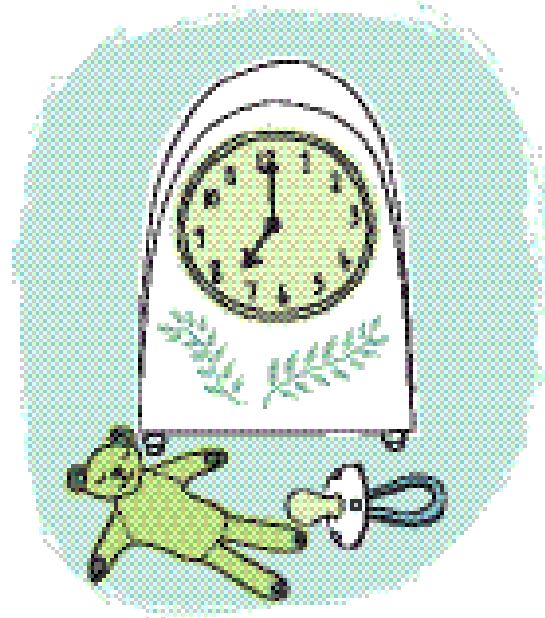
Βεβαίως, μην αποθαρρύνεστε απ' τα μειονεκτήματα που αναφέρονται παραπάνω. Σε κάθε απόφαση ή επιλογή υπάρχει πάντα και η αρνητική πλευρά. Εφόσον εσείς αισθάνεστε αυτοπεποίθηση ότι έχετε πάρει τη σωστή απόφαση για εσάς και το μωρό σας, κανένα από αυτά τα εμπόδια δε θα πρέπει να είναι ανυπέρβλητο.

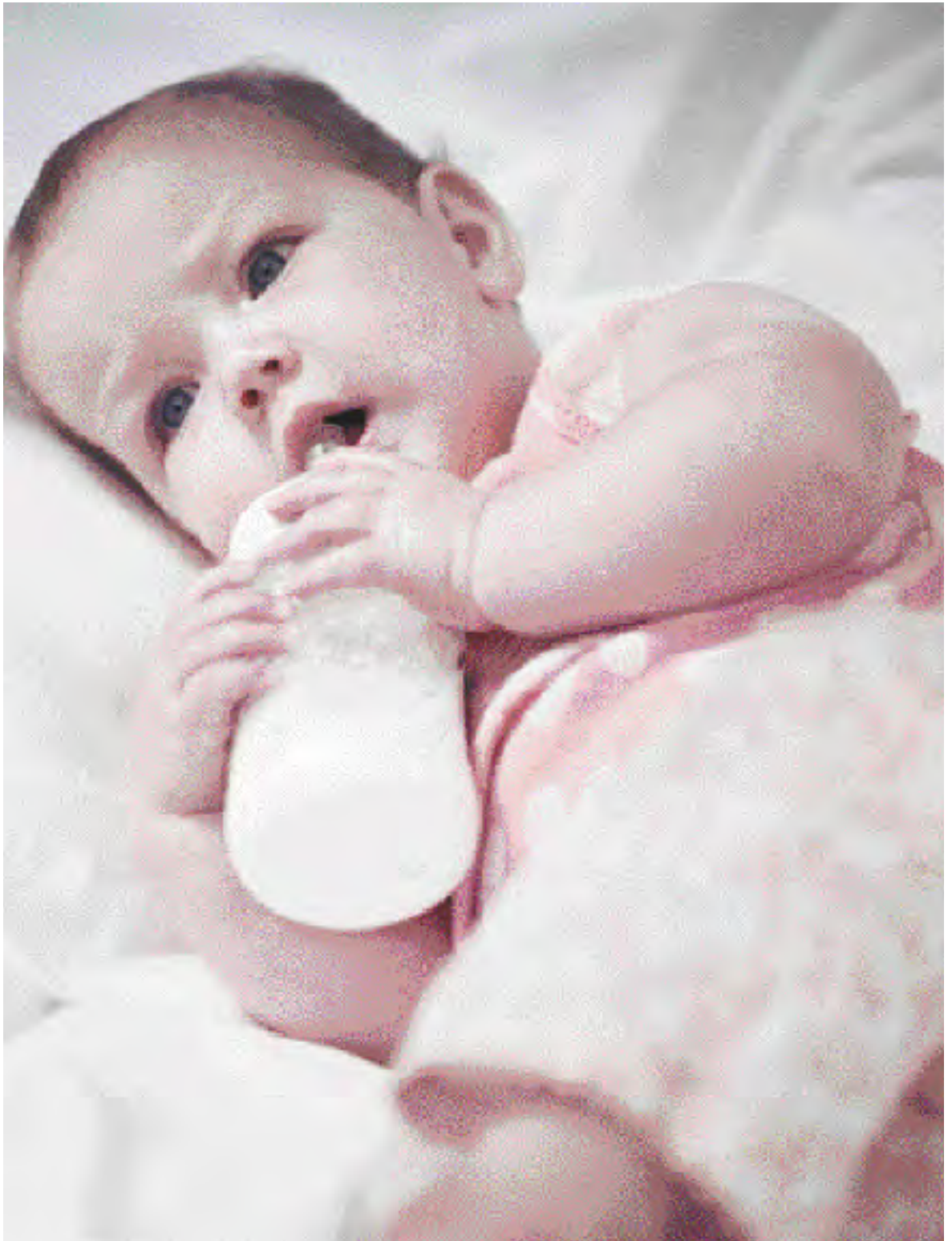
Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού

- Αρχικά το μωρό σας θα πάρει πρωτόγαλα απ' το στήθος. Αυτό θα προστατέψει την υγεία του καθώς χτίζει το δικό του ανοσοποιητικό σύστημα.
- Το μητρικό γάλα είναι το πλέον κατάλληλο για το μωρό σας, ιδιαίτερα εάν είναι πρόωρο, και συνεχίζει να είναι το πλέον κατάλληλο καθώς το μωρό σας μεγαλώνει. Επίσης προσαρμόζεται στο περιβάλλον γύρω του, συνεπώς εάν ο καιρός είναι ζεστός, το μητρικό γάλα περιέχει επιπλέον ποσότητα νερού για το μωρό σας.
- Εάν το μωρό σας έχει γενετική προδιάθεση σε αλλεργίες, ο θηλασμός θα του παράσχει προστασία απ' την πρώιμη έκθεση σε «ξένες» πρωτεΐνες γάλακτος, έως ότου το πεπτικό του σύστημα να αναπτυχθεί καλύτερα.
- Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι ο θηλασμός συμβάλλει στη βελτίωση της ανάπτυξης του μωρού και ελαχιστοποιεί τις πιθανότητες νευρολογικών προβλημάτων.
- Η μήτρα και η σιλουέτα σας επανέρχονται στην προηγούμενη μορφή τους, προ εγκυμοσύνης, πολύ γρηγορότερα.
- Μόλις συνηθίσετε, ο θηλασμός απελευθερώνει ορμόνες που σας βοηθούν να χαλαρώσετε και να αντιμετωπίσετε το άγχος.
- Ο θηλασμός σας αναγκάζει να καθίσετε κάτω και να ξεκουραστείτε για όσο χρειάζεται.
- Ο θηλασμός πιστεύεται ότι μειώνει τον κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου του μαστού πριν απ' την εμμηνόπαυση.

Τα πλεονεκτήματα του ταΐσματος με μπιμπερό

- Είναι πιο εύκολο να αρχίσει το μωρό να πίνει γάλα απ' το μπουκάλι παρά απ' το στήθος, γιατί το μόνο για το οποίο θα μεριμνήσετε είναι η άνεση του μωρού σας και όχι η δική σας.
- Εάν χρησιμοποιήσετε έτοιμο γάλα απ' την αρχή, αποφεύγετε την ένταση και μερικές φορές την άβολη σωματική επαφή με το μωρό σας που απαιτείται με το θηλασμό.
- Το συναισθηματικό δέσιμο ανάμεσα στον πατέρα και στο μωρό μπορεί να είναι πιο ουσιαστικό, καθώς θα μπορεί κι εκείνος να ταΐζει το μωρό απ' την αρχή.
- Εάν δε θηλάζετε, το σώμα σας δε θα παράγει πλέον γάλα για το μωρό και θα ανήκει και πάλι αποκλειστικά σε εσάς.
- Με το έτοιμο γάλα γνωρίζετε την ακριβή ποσότητα που έχει καταναλώσει το μωρό σας.





Απογαλακτισμός

Ο απογαλακτισμός είναι ένα απ' τα πρώτα σημαντικά στάδια στη ζωή του μωρού αλλά και της μητέρας. Σταματώντας το θηλασμό ή το μπιμπερό απ' το οποίο το μωρό σας ήταν εξαρτημένο απ' τη γέννησή του, σημαίνει μεγαλύτερη ανεξαρτησία για το ίδιο, αλλά σε ορισμένες μητέρες μπορεί να προκαλέσει συναισθηματικό πρόβλημα. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα βοηθήσουν να γίνει εύκολα για όλη την οικογένεια.



Η κατάλληλη στιγμή

Το πότε θα αρχίσετε τη διαδικασία του απογαλακτισμού και πώς θα προχωρήσετε εξαρτάται από εσάς, παρόλο που οι ειδικοί προτείνουν να μην προσθέσετε στη διατροφή του στερεές τροφές πριν απ' τον τέταρτο μήνα και, αν είναι δυνατόν, όχι νωρίτερα απ' τον έκτο μήνα.

Συχνά οι γονείς διαπιστώνουν πως η αρχή γίνεται από το μωρό, όταν αρχίζει να χάνει το ενδιαφέρον του για το θηλασμό ή το μπιμπερό. Για άλλους η κατάλληλη στιγμή είναι με την εμφάνιση των πρώτων δοντιών.

Εκτός απ' την παροχή τροφής, ο μαστός και το μπιμπερό αντιπροσωπεύουν για το μωρό σας μια αίσθηση άνεσης και ασφάλειας. Γι' αυτό το λόγο βεβαιωθείτε ότι πραγματικά επιλέξατε την κατάλληλη στιγμή για τον απογαλακτισμό. Εάν υπάρχουν άλλες σημαντικές αλλαγές στη ζωή του, όπως η παραμονή του στο βρεφονηπιακό σταθμό, η παρουσία μιας μπίμπι σίτερ ή εάν είναι άρρωστο, πρέπει να το αναβάλλετε για λίγες ακόμα εβδομάδες. Παρομοίως, εάν είστε αγχωμένη ενόψει της επιστροφής σας στην εργασία, πιθανότατα δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να προχωρήσετε στον απογαλακτισμό.

Προσθέτοντας στερεές τροφές

Όταν αρχίζετε τον απογαλακτισμό, ουσιαστικά δίνετε στο μωρό σας διαφορετικές γεύσεις, με διαφορετική υφή και πυκνότητα και αρχίζει να συνηθίζει στην ιδέα να τρώει με κουτάλι. Κατά τις πρώτες εβδομάδες το γάλα του παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται.

Ξεκινήστε προσφέροντάς του ένα μικρό γεύμα από βρεφικό ριζάλευρο ή πουρέ φρούτων ή λαχανικών (βλέπετε δεξιά για προτάσεις). Οι περισσότεροι γονείς επιλέγουν την ώρα του μεσημεριανού, που είναι συχνά λιγότερο φορτωμένο απ' ό,τι το πρωινό. Αποφύγετε την απογευματινή ώρα γιατί είναι πιθανόν η νέα τροφή να αναστατώσει το μωρό σας και να ξυπνήσει αρκετές φορές μέσα στη νύχτα.

Μπορεί να συνηθίσει καλύτερα στην ιδέα της νέας τροφής, αφού πρώτα ικανοποιήσετε εν μέρει την πείνα του. Επομένως, στη μέση του γεύματος, είτε με θηλασμό, είτε με μπιμπερό, δώστε του μία ή δύο κουταλιές πουρέ. Φρο-

Στην αρχή τα μωρά μπορούν να χωνέψουν τα κίτρινα και τα πορτοκαλί λαχανικά πιο εύκολα απ' τα πράσινα.

ντίστε να έχετε αρκετό χρόνο στη διάθεσή σας, καθώς αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι χρονοβόρα.

Τέλος, μην προσπαθήσετε να επισπεύσετε τα πράγματα. Τελικά θα καταφέρετε να αντικαταστήσετε ένα γεύμα με γάλα, αλλά αφήστε να μεσολαβήσουν τρεις μέρες μέχρι να αντικαταστήσετε κι άλλο γεύμα με γάλα. Αυτό το πρόγραμμα επιτρέπει στο μωρό σας να προσαρμοστεί και εάν θηλάζετε, αφήνει περιθώριο να μειωθεί η παραγωγή γάλακτος. Επίσης, δίνετε στο μωρό σας μια νέα τροφή κάθε φορά – με αυτό τον τρόπο, εάν υπάρχουν αντιδράσεις, θα μπορέσετε να εντοπίσετε τον ένοχο και έτσι θα αποφύγετε τη συγκεκριμένη τροφή.

Σπιτικές ή βρεφικές τροφές του εμπορίου;

Οι σπιτικές τροφές έχουν απεριόριστη ποικιλία γεύσεων και υφής και προετοιμάζουν

οικολογικά 6τοιχεία

Εάν το μωρό σας διψάει, το νερό είναι μακράν η καλύτερη επιλογή, παρόλο που και ο αραιωμένος χυμός μπορεί να ικανοποιήσει το αίσθημα της δίψας. Όποτε είναι εφικτό, χρησιμοποιήστε μια οικιακή συσκευή καθαρισμού για το νερό της βρύσης ή εμφιαλωμένο, αλλά πρώτα βεβαιωθείτε ότι δεν περιέχει υψηλές ποσότητες σε αλάτι και άλλα μεταλλικά άλατα.

το μωρό σας να τρώει με την οικογένεια όταν μεγαλώσει. Όποτε είναι δυνατόν, επιλέγετε βιολογικά φρούτα και λαχανικά για τα γεύματα του μωρού σας.

Οι παιδικές τροφές σε βάζα, κονσέρβες και πακέτα μπορεί να είναι χρήσιμα, ιδιαίτερα όταν ταξιδεύετε ή βιάζεστε. Όταν επιλέγετε τροφές εμπορίου, ελέγξτε προσεκτικά τη λίστα των συστατικών και αποφύγετε αυτά που περιέχουν ως κύρια συστατικά τη ζάχαρη, τη δεξτρόζη, τη σακχαρόζη, το αλάτι ή το νερό. Οι προσυσκευασμένες βιολογικές βρεφικές τροφές είναι πλέον διαθέσιμες και αποτελούν καλή εναλλακτική λύση.

Τα βρεφικά δημητριακά σε σκόνη είναι επίσης ιδιαίτερα ωφέλιμα. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, εμπλουτισμένα με σίδηρο και χρησιμοποιούν πολύτιμο πρόσθετο γάλα (είτε μητρικό γάλα, σε σκόνη ή αγελαδινό) στην ανάμειξη.

Προετοιμασία πουρέ

1 Ξεφλουδίστε, κόψτε και βράστε στον ατμό οποιοδήποτε φρούτο ή λαχανικό χρησιμοποιείτε μέχρι να μαλακώσει.

2 Ανακατέψτε σ' έναν αποχυμωτή ή σ' ένα μίξερ, προσθέτοντας μικρή ποσότητα απ' το βρασμένο νερό ή μητρικό ή σε σκόνη γάλα για να το αραιώσετε εάν χρειάζεται (θα πρέπει η σούπα να είναι πηχτή).

3 Αφήστε το να κρυώσει πριν το δώσετε στο μωρό.

4 Τυχόν περίσσειμα του πουρέ μπορεί να τοποθετηθεί σε ειδικές παγοθήκες και να καταψυχθεί για επόμενες χρήσεις.

Δημοφιλείς πουρέδες φρούτων: μήλο, αχλάδι, λιωμένη μπανάνα (δε χρειάζεται μαγείρεμα), μάνγκο και ροδάκινο. Αποφύγετε τα κίουι, τα εσπεριδοειδή, τις φράουλες και τα βατόμουρα έως ότου το μωρό σας συμπληρώσει τον έκτο μήνα.

Δημοφιλείς πουρέδες λαχανικών: κολοκύθα, γλυκοπατάτες, καρότο, κολοκυθάκια, ραπανάκια, πράσινα φασολάκια, μαϊντανό, αβοκάντο (δε χρειάζεται μαγείρεμα).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ Ενώ το αγελαδινό γάλα είναι κατάλληλο για μαγείρεμα, δεν πρέπει να αντικαθιστά το μητρικό ή το γάλα σε σκόνη ως ρόφημα μέχρι το παιδί σας να συμπληρώσει τον 12ο μήνα, καθώς δεν περιέχει την ποσότητα σιδήρου που είναι απαραίτητη στα μικρά μωρά.





Οδοντοφυΐα

Η φύση έπαιξε ένα άσχημο παιχνίδι στην ανθρωπότητα, καθώς μόλις οι γονείς καταφέρουν να καθιερώσουν ένα είδος ρουτίνας στο νεοφερμένο μέλος της οικογένειάς τους, την καταστρέφει η εμφάνιση του πρώτου δοντιού μαζί με την γκρίνια και τη δυσφορία που βιώνει το μωρό σας.

Στα περισσότερα μωρά η οδοντοφυΐα αρχίζει στο δεύτερο μισό του πρώτου χρόνου, ωστόσο πολλά βγάζουν το πρώτο δόντι τους νωρίτερα ή αργότερα. Τα βρεφικά δόντια σχεδόν πάντα βγαίνουν με την ίδια σειρά. Γενικά, οι χαμηλοί, κεντρικοί κοπτήρες (στη μέση της κάτω σιαγόνας) εμφανίζονται περίπου στους έξι μήνες και στα πρώτα του γενέθλια ένα μωρό έχει περίπου δέκα δόντια. Οι πίσω γομφίοι εμφανίζονται περίπου στο τέλος του δεύτερου έτους. Στην ηλικία των δύομισι ετών τα περισσότερα παιδιά έχουν είκοσι βρεφικά δόντια.

Μην ανησυχήσετε εάν η σωματική δραστηριότητα του μωρού σας μειωθεί κατά τη διάρκεια της οδοντοφυΐας. Τα παιδιά συνήθως οπισθοχωρούν, αλλά μόλις υποχωρήσει ο πόνος, το μωρό σας θα αρχίσει να εξασκεί και πάλι τις νέες ικανότητές του και θα επιστρέψει στις φυσιολογικές δραστηριότητές του.

Προβλήματα οδοντοφυΐας

Το μέγεθος της δυσφορίας που μπορεί να βιώνει ένα μωρό κατά τη διάρκεια της οδοντοφυΐας ποικίλλει από παιδί σε παιδί, όμως θα είστε πολύ τυχερή εάν καταφέρετε και το ξεπεράσετε χωρίς ιδιαίτερες ενοχλήσεις. Για ορισμένα μωρά ο πόνος μπορεί να είναι πολύ έντονος και να χρειαστεί κάποιο φάρμακο για την ανακούφισή του, ενώ άλλα φαίνεται να νιώθουν μόνο μια ελαφριά δυσφορία.

Ακόμα κι αν το μωρό σας είναι απ' τα λίγα τυχερά και δεν πονά πολύ όταν βγάζει τα πρώτα δόντια, θα πρέπει να περιμένετε κάποια αναστάτωση όταν εμφανιστούν οι πίσω γομφίοι, περίπου στο τέλος του δεύτερου έτους της ηλικίας του. Αυτά τα δόντια είναι πλατιά και αμβλεία και συχνά προκαλούν περισσότερα προβλήματα όταν σκάνε στα ούλα απ' ό,τι τα μικρότερα και πιο κοφτερά μπροστινά δόντια.

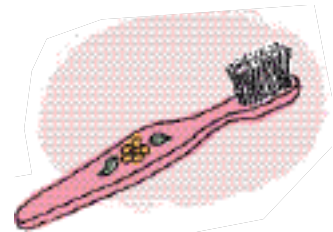
Τα ερυθρά, διογκωμένα ούλα και το αναφοκοκκινισμένο μάγουλο απ' τη μία πλευρά συχνά αποτελούν ένδειξη οδοντοφυΐας. Ίσως να παρατηρήσετε ότι το μωρό σας έχει άφθονα σάλια, ερεθισμό στον ποπό του και μαλακά κό-

οδοντική φροντίδα

Παρόλο που η τερηδόνα εμφανίζεται σχετικά σπάνια στα πρώτα δόντια, μόλις αρχίσει, τα δόντια χαλάνε πολύ γρήγορα εξαιτίας της δυσανάλογης ποσότητας του μαλακού εσωτερικού και του σκληρού σμάλτου στο εξωτερικό. Εκτός απ' τον πόνο που προκαλεί, η τερηδόνα μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη των μόνιμων δοντιών που υπάρχουν από κάτω, επομένως η καθιέρωση της καλής στοματικής υγιεινής από πολύ νωρίς είναι ιδιαίτερα σημαντική.

- Αμέσως μόλις εμφανιστούν τα δύο πρώτα δόντια, αρχίστε να τα καθαρίζετε με μια μαλακή οδοντόβουρτσα και με πολύ μικρή ποσότητα παιδικής οδοντόκρεμας, μια φυσική οδοντόκρεμα ή νερό και μαγειρική σόδα.
- Μη βάζετε το μωρό σας για ύπνο με το μπουκάλι στο στόμα. Το υγρό συσσωρεύεται ανάμεσα στα δόντια και τα βακτήρια καταστρέφουν τα δόντια τη νύχτα.

- Μη βάζετε χυμό ή σακχαρώδη ροφήματα στο μπιμπερό.
- Μην το αφήνετε να καταναλώνει μεγάλες ποσότητες γλυκών.
- Αρχίστε τον τακτικό έλεγχο των δοντιών απ' την ηλικία των δύομισι ετών.
- Φροντίστε να βοηθήτε το παιδί σας στο πλύσιμο των δοντιών έως τη συμπλήρωση του έκτου έτους της ηλικίας του.





πρανα. Εάν πονάει, θα είναι ευέξαπτο και θα θέλει διαρκώς να βάζει αντικείμενα στο στόμα του για να τα δαγκώνει, ώστε να ανακουφίζεται απ' τη δυσφορία. Μπορείτε να το βοηθήσετε δίνοντάς του ένα κομμάτι καρότο ή μήλο, κρακεράκια ή ειδικούς κρίκους για την οδοντοφυΐα –όσο πιο παγωμένα τόσο το καλύτερο– όμως να προσέχετε, γιατί τα μωρά μπορεί πολύ εύκολα να πνιγούν σε αυτή την ηλικία.

Στα τέλη του 1990 υπήρξαν φόβοι ότι τα χρωματιστά παιχνίδια από βινύλιο για την οδοντοφυΐα μπορεί να απελευθερώσουν τοξικές χημικές ουσίες (φθαλικά άλατα) στο στόμα των παιδιών. Έτσι καταστήματα παιχνιδιών, σούπερ μάρκετ και κατασκευαστές κλήθηκαν να σταματήσουν την παραγωγή και την πώληση τέτοιων παιχνιδιών από αυτό το υλικό –PVC– και τον Ιούλιο του 2005 το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο απαγόρευσε τη χρήση του στα παιχνίδια. Ωστόσο, στις περισσότερες πολιτείες της Αμερικής χρησιμοποιούνται νόμιμα. Φυσικά, καλό είναι να αγοράζετε παιχνίδια και κρίκους οδοντοφυΐας που αναγράφουν ότι δεν περιέχουν PVC.



ανακούφιση από την επώδυνη οδοντοφυΐα

- Ένα ήπιο μασάζ γύρω απ' τα σαγόνια μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή.
- Εάν το παιδί σας πονάει πολύ ή δεν κοιμάται, χρησιμοποιήστε ένα εναιώρημα για μωρά το οποίο περιέχει παρακεταμόλη, ώστε να περιοριστεί ο πόνος και ο πυρετός.
- Εάν τρίψετε τα ούλα με δύο σταγόνες γαριφαλέλαιο διαλυμένο σε οκτώ με δέκα σταγόνες ελαιόλαδο, είναι ιδιαίτερα καταπραϋντικό. Δοκιμάστε το πρώτα στη γλώσσα σας – θα πρέπει να τσουζι ελαφρά, αλλά όχι να καίει. Αραιώστε το περισσότερο εάν χρειάζεται.
- Αραιωμένο χαμομήλι σ' ένα μπουκάλι ή φλιτζάνι καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να είναι ιδιαίτερα καταπραϋντικό.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ Καθώς η οδοντοφυΐα επηρεάζει τα παιδιά με διάφορους τρόπους, τα δόντια θεωρούνται υπαίτια για πολλά προβλήματα. Ωστόσο, να είστε προσεκτική ώστε να μην παραβλέψετε τα συμπτώματα κάποιας ασθένειας. Ο πυρετός απ' τα δόντια είναι συνήθως ήπιος. Ωστόσο η θερμοκρασία άνω των 38° C είναι απίθανο να προκληθεί απ' την οδοντοφυΐα.





Οι πρώτες τροφές

Το φαγητό γίνεται διασκέδαση μόλις το μωρό σας ξεκινήσει να τρώει στερεές τροφές. Ίσως έχετε ακούσει ιστορίες τρόμου για ιδιότροπα μωρά κατά την ώρα του φαγητού ή για άλλα που πετάνε το φαγητό στους τοίχους και στο ταβάνι, αλλά, όπως και με τα περισσότερα πράγματα, με θετική προσέγγιση και αυτογνωσία το τάισμα του βρέφους μπορεί να γίνει διασκεδαστικό και κυρίως μπορεί να θέσει τις βάσεις για μια υγιεινή διατροφή που θα ακολουθήσει στη μετέπειτα ζωή του.

Έρευνες δείχνουν ότι μια καλή διατροφή που έχει καθιερωθεί στην παιδική ηλικία μπορεί να συμβάλει στην πρό-

ληψη σοβαρών ασθενειών αργότερα στη ζωή, όπως καρκίνο, καρδιαγγειακές ασθένειες, διαβήτη και οστεοπόρωση. Βραχυπρόθεσμα, μια ποικίλη και θρεπτική διατροφή μπορεί να διασφαλίσει την υγιή ανάπτυξη του παιδιού σας. Συνεπώς, αν θέλετε να δώσετε στο παιδί σας το καλύτερο δυνατό ξεκίνημα, φροντίστε να του παρέχετε μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Αναπτύσσοντας σωστές διατροφικές συνήθειες

Με αυτό δεν εννοώ καλούς τρόπους στο τραπέζι – εντελώς το αντίθετο μάλιστα. Στην πραγματικότητα, εννοώ να βρείτε τρόπους να ενθαρρύνετε μια υγιή συμπεριφορά απέναντι στο φαγητό, ώστε να τρώει κανονικά απ' τις πρώτες μέρες του απογαλακτισμού.

Η ώρα του φαγητού θα πρέπει να αποτελεί απόλαυση και ευκαιρία για κοινωνική συναναστροφή, όπως ισχύει και για τους ενήλικες. Εάν μπορείτε να ταΐσετε το μωρό σας μαζί με άλλα μέλη της οικογένειας, αυτό αποτελεί όφελος για εκείνο. Όταν τα μικρά παιδιά κάθονται να φάνε με άλλα παιδιά και ενήλικες, αναπτύσσεται η κοινωνικότητά τους και βελτιώνεται η συμπεριφορά τους. Ενθαρρύνεται έτσι μια θετική σχέση με το φαγητό και επιπλέον το παιδί σας είναι πιθανότερο να πειραματιστεί με νέες τροφές όταν βλέπει και άλλα παιδιά ή ενήλικες να τρώνε αυτές τις τροφές.

Μπορεί να είναι δύσκολο, ιδιαίτερα εάν έχετε μεγαλύ-



οικολογικά στοιχεία

Πολλά παιδιά δε γνωρίζουν εάν η ντομάτα προέρχεται από δέντρο ή απ' το έδαφος ή από έναν θάμνο, γιατί δεν έχουν δει ντομάτα να μεγαλώνει. Τι κρίμα!

Η γεύση των φρεσκοκομμένων φρούτων και λαχανικών απ' τον κήπο σας είναι υπέροχη και πραγματικά ακαταμάχητη. Αρχίστε να καλλιεργείτε φρούτα και λαχανικά (σε γλάστρες στο μπαλκόνι, εάν δεν υπάρχει χώρος) και ενθαρρύνετε το μικρό σας να μαζέψει απ' την παραγωγή για το γεύμα σας – και εάν η φράουλα ή η ντομάτα πηγαίνει κατευθείαν στο στόμα του ως μια απολαυστική λιχουδιά τόσο το καλύτερο.



τερα παιδιά, να συγκεντρωθείτε όλοι μαζί για το γεύμα, όμως εάν τα καταφέρετε, αξίζει τον κόπο. Επίσης, αποφυγείτε τους περισπασμούς, όπως τηλεόραση ή ραδιόφωνο στον ίδιο χώρο, όταν ταΐζετε το νήπιό σας – αφήστε το να ψυχαγωγηθεί με τη διαδικασία του γεύματος και τη συτροφιά γύρω του.

Είναι βέβαιο πως το παιδί σας θα σας μιμηθεί. Εάν αποτελείτε καλό πρότυπο, με το να έχετε καλή διάθεση και να είστε θετική σε αυτό που θα φάει, θα σας αντιγράψει. Τα μικρά παιδιά δεν μπορούν να διακρίνουν την προσποίηση, επομένως μπορείτε να υποκριθείτε ότι σας αρέσει πολύ – αφήνοντας πολλά επιφωνήματα, όπως «Μμμ! Πεντα-

νόστιμο», πριν προσφέρετε την τροφή. Είναι βέβαιο πως το μωρό θα πειστεί και θα θελήσει να δοκιμάσει τη νέα τροφή. Δοκιμάστε την και μόνη σας πρώτα και αντιδράστε με ενθουσιασμό, σίγουρα θα το πείσετε!

Μια απ' τις μεγαλύτερες παγίδες στις οποίες πέφτουν οι άπειροι νέοι γονείς είναι ότι δεν αφιερώνουν αρκετό χρόνο για το γεύμα. Τα μωρά και τα νήπια χρειάζονται περισσότερο χρόνο απ' τους ενήλικες για να τελειώσουν το γεύμα τους. Θα πρέπει να αφήσετε ένα περιθώριο δεκαπέντε λεπτών για ένα σνακ και τουλάχιστον μισή ώρα για ένα γεύμα. Τα μικρά παιδιά πρέπει να τρώνε κάθε τρεις ώρες, συνεπώς όταν προσφέρετε στο μωρό σας ένα υγιές σνακ ανάμεσα στα γεύματα, κρατήστε ώρα, ώστε να μην του κοπεί η όρεξη για το επόμενο γεύμα.

Τρώτε τα λαχανικά σας

Η κατανάλωση μιας ποικιλίας φρούτων και λαχανικών – παραγωγής σας ή βιολογικά κατά προτίμηση – θα δώσει στο παιδί σας άφθονες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Πολλά από αυτά περιέχουν υψηλές ποσότητες από φολικό οξύ, βιταμίνη C και κάλιο. Αποτελούν επίσης καλή πηγή ινών και αντιοξειδωτικών. Όλα αυτά είναι σημαντικά για την καλή υγεία του παιδιού σας όχι μόνο για τώρα, αλλά και για το μέλλον.

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν επίσης λίγα λιπαρά και έχουν μικρή θερμιδική αξία (εφόσον βέβαια δεν τα τηγανίσετε με πολλά έλαια). Επομένως, επιλέγοντας να





τρώτε αυτές τις τροφές, παρά εκείνες οι οποίες περιέχουν πολλά λιπαρά και πρόσθετη ζάχαρη, μπορείτε να κάνετε το παιδί σας να προτιμά τις θρεπτικές τροφές που θα το βοηθήσουν να διατηρήσει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής κι ένα ισορροπημένο βάρος όσο μεγαλώνει.

Τα περισσότερα μωρά και τα μικρά παιδιά είναι χαρούμενα που τρώνε φρούτα και γλυκά λαχανικά, όπως αρακά και καρότα, ενώ ορισμένα μωρά δείχνουν απροθυμία για λαχανικά με πιο έντονη γεύση, όπως το μπρόκολο και το λάχανο. Για να βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας καταναλώνει ποικιλία λαχανικών, μπορείτε να κρύψετε τα λιγότερο δημοφιλή ανακατεύοντάς τα μέσα στα γεύματα – όπως, για παράδειγμα, ψιλοκομμένα σε σάλτσες για ζυμαρικά.

Είναι καλή ιδέα να αποθαρρύνετε το παιδί σας να προτιμήσει τη ζάχαρη. Η φυσική ζάχαρη που υπάρχει στα φρούτα και τα λαχανικά είναι καλή, ωστόσο θα πρέπει να αποφεύγετε την προσθήκη ζάχαρης στις τροφές ή στα ροφήματα που δίνετε στο μωρό σας όχι μόνο από άποψη υγείας, αλλά κυρίως γιατί η ζάχαρη μπορεί να προκαλέσει τερηδόνα. Και σε αυτή την περίπτωση, το μέτρο και η κοινή λογική είναι το μυστικό. Με την προϋπόθεση ότι η συνολική διατροφή είναι ισορροπημένη – με επαρκή πρόσληψη βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων και ινών – οι μέτριες ποσότητες ζάχαρης είναι αποδεκτές από θρεπτικής αξίας.

Μια θεωρία συνδέει τη διατροφή που περιέχει υψηλές ποσότητες ζάχαρης με την υπερκινητικότητα. Το χρώμιο, το οποίο είναι απαραίτητο για το μεταβολισμό της ζάχαρης, αφαιρείται απ' τη ζάχαρη κατά τη διάρκεια επεξεργασίας της. Χωρίς αυτό η ινσουλίνη δεν μπορεί να ελέγξει αποτελεσματικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και πιστεύουν ότι αυτό προκαλεί ή εντείνει την υπερκινητικότητα και προβλήματα συμπεριφοράς, όπως επιθετικότητα και παραβατικότητα. Ωστόσο, παρά τα συνεχή παραδείγματα των γονιών, δεν υπάρχει επαρκής απόδειξη γι' αυτή τη θεωρία ώστε να τεκμηριωθεί επιστημονικά και να γίνει αποδεκτή.

Συγκριτικά, η επίσημη συμβουλή αναφορικά με τη λήψη αλατιού είναι κατηγορηματική – πρέπει να μειώσουμε την πρόσληψη αλατιού –, αλλά αυτό μπορεί να είναι δυσκολότερο απ' όσο νομίζετε στην πράξη, καθώς τουλάχιστον το 60 τοις εκατό του νατρίου που υπάρχει στη διατροφή μας προέρχεται από συσκευασμένες τροφές, όπως ψωμί, δημητριακά και μπισκότα. Τα μωρά και τα παιδιά δεν εκκρίνουν νάτριο όπως οι ενήλικες, συνεπώς είναι πιο επιρρεπή στην υπερβολική πρόσληψη νατρίου, η οποία μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση. Για το λόγο αυτό στη Βρετανία, η εταιρία πιστοποίησης της καταλληλότητας των

τροφίμων προτείνει στους γονείς να μειώσουν την ποσότητα του αλατιού που χρησιμοποιούν στο μαγείρεμα και στο τραπέζι.

Ρυθμίζοντας την πρόσληψη αλατιού

Όταν αρχίσετε να δίνετε στο μωρό σας στερεές τροφές, να θυμάστε ότι δεν πρέπει να προσθέσετε αλάτι.

Αποφύγετε να δίνετε στο μωρό σας επεξεργασμένες τροφές που δεν είναι ειδικά σχεδιασμένες για μωρά, όπως σάλτσες για ζυμαρικά και δημητριακά, καθώς ενδέχεται να περιέχουν υψηλές ποσότητες σε αλάτι.

Εάν καταργήσετε το αλάτι απ' το μαγείρεμα και απ' το τραπέζι, προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε φρέσκα ή απο-



μέλι

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι το μέλι αποτελεί μια εναλλακτική γλυκαντική ουσία και το προτιμούν πολλοί αντί της ζάχαρης, καθώς πρόκειται για ένα φυσικό προϊόν. Παρ' όλα αυτά, είναι ένα ακόμα είδος ζάχαρης και η ποσότητα που δίνετε στο παιδί σας πρέπει να είναι περιορισμένη.

Το μέλι δεν πρέπει να δίνεται σε μωρά πριν συμπληρώσουν το πρώτο έτος της ηλικίας τους, καθώς ενδέχεται να περιέχει ένα είδος βακτηρίων που μπορούν να παράγουν τοξίνες στα έντερα ενός μωρού. Αυτό μπορεί να προκαλέσει μια σοβαρή ασθένεια – τη βρεφική αλλαντίαση. Μετά τη συμπλήρωση του πρώτου έτους το έντερο του μωρού έχει ωριμάσει και τα βακτήρια δεν μπορούν πλέον να αναπτυχθούν.

ξηραμένα βότανα και καρυκεύματα ή σκόρδο για την ενίσχυση της γεύσης. Εάν το θεωρείτε αδύνατο να παραλείψετε το αλάτι απ' το οικογενειακό μαγείρεμα, επιλέξτε ένα αλάτι με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο. Αυτά περιέχουν μισό αλάτι και μισό κάλιο. Ωστόσο, θα πρέπει να αποφεύγετε το αλάτι με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο εάν είστε διαβητική ή υποφέρετε από κάποια πάθηση των νεφρών.

Προσπαθήστε να περιορίσετε τις τροφές που περιέχουν πολύ αλάτι, όπως τυρί, μπέικον και λουκάνικα.

Ελέγξτε τις διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες των τροφών, λαμβάνοντας υπόψη ότι η ποσότητα αλατιού μπορεί να δίνεται ως νάτριο ή σύνθετα νατρίου, όπως το συντηρητικό νιτρικό νάτριο, το αρωματικό ενισχυτικό νάτριο ή το όξινο ανθρακικό νάτριο, το οποίο είναι ένα αυξητικό παράγωγο που χρησιμοποιείται σε αρτοσκευάσματα.

Προσπαθήστε να επιλέγετε τροφές οι οποίες περιέχουν μικρή ποσότητα νατρίου – 0,1 γρ. ή λιγότερο ανά 100 γραμμάρια. Μια κουταλιά του τσαγιού ζυγίζει 5 γρ. Υπάρχουν περίπου 2,5 γρ. νατρίου σε 6 γρ. αλάτι και το νάτριο είναι αυτό που μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας. Ίσως να ακούγεται υπερβολικό, ωστόσο, μια τροφή που περιέχει ποσότητα 0,5 γρ. νατρίου ή περισσότερο ανά 100 γρ. θεωρείται ότι είναι υψηλή σε νάτριο.

Έρευνα απ' το ινστιτούτο των καταναλωτών έδειξε ότι ορισμένες τροφές που απευθύνονται σε παιδιά, όπως τα ζυμαρικά και τα ψητά φασόλια, ήταν λιγότερο θρεπτικές απ' τις αντίστοιχες των ενηλίκων. Συνεπώς ελέγξτε τις ετικέτες προσεκτικά και μην παρασύρεστε απ' τις διάφορες δελεαστικές διαφημίσεις και προσφορές.

Προσπαθήστε να μειώσετε τον αριθμό των αλμυρών σνακ που καταναλώνει το παιδί σας, όπως πατατάκια και μπισκότα. Δώστε του εναλλακτικά σνακ με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως αποξηραμένα φρούτα, ωμά λαχανικά και φρούτα.

Όπως συμβαίνει με πολλές συμβουλές γύρω απ' τη δημόσια υγεία, είναι εύκολο να αντιδράσουμε υπερβολικά και να υιοθετήσουμε αυστηρά διατροφικά μέτρα για τα παιδιά μας, τα οποία βέβαια είναι σχεδόν αδύνατον να εφαρμοστούν. Για παράδειγμα, δεν είναι δυνατόν ή ακόμα και επιθυμητό να αποκλείσουμε εντελώς απ' τη διατροφή των παιδιών μας τα γλυκά, τα μπισκότα, τα κέικ και το πρόχειρο έτοιμο φαγητό. Πρέπει, λοιπόν, να δίνετε στο παιδί σας διάφορες και θρεπτικές τροφές, να μειώσετε σημαντικά την πρόσληψη της ζάχαρης και του αλατιού και να περιορίσετε στο ελάχιστο τις λιγότερο υγιεινές τροφές, γνωστές ως λιχουδιές.

δυσανεξία στις τροφές

Καθώς προσθέτετε στερεές τροφές στη διατροφή του μωρού, μπορεί να παρουσιάσει αντίδραση σε συγκεκριμένες τροφές, η οποία χαρακτηρίζεται κυρίως από στομαχικές διαταραχές. Εάν το μωρό σας εμφανίζει δυσκοιλιότητα, αέρια ή διάρροια ύστερα απ' τη λήψη συγκεκριμένων τροφών, μπορεί να είναι ένδειξη δυσανεξίας σε τροφές. Δυστυχώς, η αντίδραση μπορεί να εμφανιστεί είτε μετά από μια ώρα, είτε στις δύο ημέρες μετά την κατανάλωση της ύποπτης τροφής ή ροφήματος, κάτι που κάνει τον εντοπισμό δύσκολο. Η δυσανεξία στις τροφές σπάνια είναι βλαβερή και δεν είναι τόσο σοβαρή όσο η τροφική αλλεργία, όπου η αντίδραση είναι άμεση και έντονη. Παρ' όλα αυτά, εάν υποπτευθείτε ότι μια συγκεκριμένη τροφή προκαλεί πρόβλημα, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, τη μαία ή έναν διατροφολόγο.

Στο μεταξύ, καταπραΰνετε τα συμπτώματα κάνοντας μασάζ στην κοιλίτσα του μωρού για τα αέρια (βλέπετε σελίδα 144) και κάντε ποδήλατο με τα πόδια του γιατί θα το ανακουφίσουν απ' τη δυσκοιλιότητα. Προσέξτε να μην αφυδατωθεί εάν έχει διάρροια.

Τα μωρά γεννιούνται συνήθως με υψηλά επίπεδα του ενζύμου της λακτόζης, συνεπώς η δυσανεξία στη λακτόζη (μια αντίδραση στο αγελαδινό γάλα) συνήθως αρχίζει μετά την ηλικία των δύο, καθώς μειώνεται η παραγωγή λακτόζης. Εάν διαγνωστεί ότι το μωρό σας πάσχει από δυσανεξία στη λακτόζη, δώστε του γάλα από σόγια ή ένα υποαλλεργικό γάλα ως υποκατάστατο του αγελαδινού.





Μέσα από αυτόν τον οδηγό θα ανακαλύψετε πώς μπορείτε να μεγαλώσετε το μωρό σας χρησιμοποιώντας φυσικά προϊόντα και προστατεύοντας ταυτόχρονα το περιβάλλον. Περιέχει χρήσιμες συμβουλές για το θηλασμό ή το τάισμα με το μπιμπερό, τον απογαλακτισμό, τον ύπνο, την υγιεινή του σπιτιού, καθώς και φυσικές θεραπείες για μια ζωή πιο «πράσινη» για εσάς και το μωρό σας.

- Χρήσιμος οδηγός για όλους τους γονείς με παιδιά από 0 έως και 3 ετών.
- Πολλές πρακτικές και οικονομικές ιδέες για έναν οικολογικό τρόπο ζωής και συμβουλές για να κατασκευάσετε βήμα-βήμα χρήσιμα αντικείμενα.
- Το τέλειο δώρο για τους νέους γονείς.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr ✉ e-mail: info@psichogios.gr

ISBN 978-960-453-724-2



9 789604 537242

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 08234