



Γιατροί του Κόσμου
Όπου υπάρχουν άνθρωποι...

Μητέρα & παιδί



MSD for mothers

Βρεφική Φροντίδα (Infant Care)

Εκπόνηση: Κοσμαρίκου Αλεξάνδρα, Παιδιάτρος
Γιατροί του Κόσμου - Ελληνική Αντιπροσωπεία



Εισαγωγικά

- ▶ Ο ερχομός ενός μωρού στο σπίτι, αναμένεται πάντοτε με μεγάλη χαρά και ανυπομονησία.
- ▶ Με τις συμβουλές που ακολουθούν, θα βοηθήσουμε τις νέες μητέρες, να αντιμετωπίσουν εύκολα και ευχάριστα την προσαρμογή του μωρού στο σπίτι.
- ▶ Η φύση έχει προικίσει όλες τις μητέρες με το μητρικό ένστικτο, για να μπορούν να ανταποκριθούν στα καθήκοντα αυτού του ρόλου.



Το κλάμα

- ▶ Το κλάμα είναι το μοναδικό μέσο που έχουν στη διάθεσή τους τα μωρά, για να εκφράσουν τις ανάγκες και τα συναισθήματα τους.
- ▶ Όσο περνούν οι μέρες, οι γονείς αρχίζουν να κατανοούν καλύτερα τους λόγους που κάνουν ένα μωρό να κλαίει. Αν δηλαδή κλαίει γιατί πεινάει, πονάει, είναι άρρωστο, είναι λερωμένη η πάνα του, κρυώνει ή ζεσταίνεται ή αν έχει ανάγκη για αγκαλιά και ανταποκρίνονται αναλόγως.



Περιποίηση ομφαλού

- ▶ Το κολόβωμα, το κομμάτι του ομφάλιου λώρου στην κοιλιά του μωρού δηλαδή, παραμένει στο σώμα του μία έως δύο εβδομάδες έπειτα από την γέννησή του και μετά πέφτει.
- ▶ Ο ομφαλός την περίοδο αυτή και λίγες ημέρες μετά, χρειάζεται φροντίδα για την αποφυγή μολύνσεων.
- ▶ Ο καθαρισμός του ομφαλού, γίνεται με βαμβάκι ή γάζα με καθαρό οινόπνευμα. Αυτή η διαδικασία, πρέπει να γίνεται τρεις με τέσσερις φορές τη μέρα και συνεχίζεται τέσσερις με πέντε ημέρες αφού πέσει το κολόβωμα.



Περιποίηση ομφαλού

- ▶ Για την αποφυγή του ερεθισμού του ομφαλού και περαιτέρω προβλημάτων με μολύνσεις, πρέπει να διατηρείται πάντοτε στεγνή η περιοχή και να μην καλύπτεται από την πάνα.
- ▶ Τις πρώτες εβδομάδες, πρέπει να προσέχουμε τον τρόπο με τον οποίο πλένουμε το μωρό. Το τοποθετούμε προσεκτικά πάνω στο ένα χέρι μας και το πλένουμε κάτω από το νιπτήρα χωρίς να το βυθίζουμε μέσα σε νερό. Αν πέσει τρεχούμενο νερό πάνω στον ομφαλό, δεν χρειάζεται να ανησυχήσουμε.
- ▶ Αν παρατηρηθεί ερυθρότητα, θερμότητα, πρήξιμο ή άσχημη οσμή, θα πρέπει οπωσδήποτε να ενημερωθεί ο παιδίατρος.



Αλλαγή πάνας

- ▶ Ένα μωρό καθαρό είναι ένα μωρό ευτυχισμένο. Το μωρό όταν δεν αισθάνεται στεγνό και καθαρό το δηλώνει με το κλάμα του. Ειδικά το πρώτο διάστημα που οι κενώσεις του μωρού είναι συχνές, από 1 έως 7 κενώσεις την ημέρα σε μωρά που θηλάζουν και από 8 έως 20 ουρήσεις την ημέρα, πρέπει να φροντίζουμε να αλλάζουμε την πάνα συχνά για να μην συγκαεί το μωρό μας. Η αλλαγή της πάνας, πρέπει να γίνεται πριν από κάθε γεύμα.
- ▶ Τις πρώτες φορές, η συχνή αλλαγή της πάνας μπορεί να σας φανεί δύσκολη, αλλά σύντομα θα διαπιστώσετε πόσο απλή είναι η διαδικασία αυτή.



Αλλαγή πάνας

- ▶ Μπορείτε να αλλάζετε το μωρό σας εύκολα, πάνω σε οποιαδήποτε επιφάνεια, στην οποία έχετε στρώσει προηγουμένως ένα μαλακό και αδιάβροχο κάλυμμα.
- ▶ Όση ώρα αλλάζετε το μωρό, θα πρέπει να βρίσκεστε συνέχεια δίπλα του και θα πρέπει να έχετε φροντίσει εκ των προτέρων να έχετε κοντά σας όλα όσα θα χρειαστείτε.
- ▶ Πλένετε πάντοτε τα χέρια σας πριν την αλλαγή. Ξεκολλάτε τα αυτοκόλλητα της λερωμένης πάνας, τοποθετώντας τα στο πίσω μέρος της, για να μην κολλήσουν πάνω στο δέρμα του μωρού. Πριν βγάλετε την πάνα, πιάστε το μωρό από τα ποδαράκια και ανασηκώστε το.



Αλλαγή πάνας

- ▶ Διπλώνετε την λερωμένη πάνα και έπειτα φροντίζετε να κρατάτε πολύ προσεκτικά το μωρό, για να το πλύνετε τοπικά κάτω από τη βρύση.
- ▶ Αν έχετε κοριτσάκι, φροντίζετε το πλύσιμο να γίνεται από εμπρός προς τα πίσω, ώστε να αποφευχθούν μολύνσεις του κόλπου του.
- ▶ Σκουπίζετε απαλά και βάζετε κρέμα μόνο όταν χρειάζεται. Καλό θα ήταν να αποφεύγεται η χρήση κρέμας σε κάθε αλλαγή, για να μπορεί να αναπνέει το δέρμα του μωρού.



Αλλαγή πάνας

- ▶ Τοποθετείτε την καθαρή πάνα και κολλάτε τις ταινίες.
- ▶ Η πάνα δεν πρέπει να είναι πολύ σφιχτή, για να μην ερεθιστεί το δέρμα του μωρού.
- ▶ Αν δεν έχει πέσει ακόμα ο ομφαλός, φροντίζετε να μην καλύπτετε την περιοχή, διπλώνοντας προς τα έξω το πάνω μέρος της πάνας.
- ▶ Στη συνέχεια, ντύνετε το μωρό σας και ξαναπλένετε τα χέρια σας.



Περιποίηση προσώπου - αυτιά

- ▶ Στεγνώνουμε τα αυτάκια του μωρού μας πάντοτε εξωτερικά με μια πετσέτα μετά από το μπάνιο.
- ▶ Δεν χρησιμοποιούμε ποτέ μπατονέτες για τον καθαρισμό των αυτιών ενός μωρού. Με τη χρήση μπατονέτας, υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού της τυμπανικής μεμβράνης. Επιπλέον, καταστρέφεται η φυσική προστασία της κυψελίδας και το μωρό εμφανίζει προδιάθεση για μολύνσεις.



Περιποίηση προσώπου - μύτη

- ▶ Τα περισσότερα μωράκια, έχουν αρκετή ποσότητα βλέννας στη ρινική κοιλότητα μετά τη γέννησή τους, την οποία και θα πρέπει να καθαρίζετε. Η ύπαρξη βλέννας, γίνεται αντιληπτή με το ρουθούνισμα του μωρού, κυρίως την ώρα που κοιμάται ή τρώει.
- ▶ Καθαρίζουμε τη βλέννα, με αμπούλα φυσιολογικού ορού τοποθετώντας το μωρό μας στο πλάι και πιέζοντας την αμπούλα. Χρησιμοποιούμε 2 έως 2,5ml αμπούλας, μέσα στο ρουθούνι. Στη συνέχεια γυρίζουμε το μωρό μας στο άλλο πλάι και κάνουμε την ίδια διαδικασία και από την άλλη πλευρά.



Περιποίηση προσώπου - μύτη

- ▶ Είναι σημαντικό, ο καθαρισμός της μύτης του μωρού να γίνεται πριν από το γεύμα, ώστε να μπορεί να τρώει καλύτερα και να κοιμάται στη συνέχεια πιο ήρεμα.
- ▶ Αυτό δεν είναι απαραίτητο να γίνεται κάθε φορά πριν το γεύμα, παρά μόνο αν έχει διαπιστωθεί απόφραξη. Σε περίπτωση απόφραξης μην διστάσετε να επαναλάβετε την διαδικασία με την αμπούλα, όσες φορές την ημέρα χρειαστεί.
- ▶ Μετά την τοποθέτηση του ορού, κρατήστε το μωρό σε στάση ρεψίματος για να ηρεμήσει και να βοηθηθεί να βγάλει τις βλέννες που εμποδίζουν την αναπνοή του.
- ▶ Αποφύγετε αυτή τη διαδικασία αμέσως μετά το γεύμα γιατί μπορεί να προκληθεί εμετός.



Περιποίηση προσώπου - μάτια

- ▶ Αν το μωράκι σας εμφανίσει τσίμπλες, θα πρέπει να ρίξετε με το ένα σας χέρι φυσιολογικό ορό στο ματάκι του, κρατώντας με το άλλο χέρι σας το κεφαλάκι του από το σβέρκο. Στη συνέχεια, θα πρέπει να το σκουπίσετε με μία γάζα η οποία καλό θα ήταν να είναι αποστειρωμένη.
- ▶ Όταν τελειώσετε με το ένα μάτι, καθαρίζετε και το άλλο, χρησιμοποιώντας πάντοτε καινούργια γάζα.



Σωστή θερμοκρασία

- ▶ Όταν το μωρό μας είναι ντυμένο, η θερμοκρασία δωματίου πρέπει να κυμαίνεται γύρω στους 20-22° C.
- ▶ Όταν το βρέφος είναι γυμνό, η θερμοκρασία πρέπει να κυμαίνεται περίπου στους 30° C για τα τελειόμηνα, ενώ για τα πρόωρα πρέπει να είναι πιο υψηλή.
- ▶ Είναι απαραίτητο να αερίζετε συχνά το χώρο που βρίσκεται το μωρό, για να ανανεώνεται το οξυγόνο.



Κόψιμο νυχιών

- ▶ Σύμφωνα με τους ειδικούς, δεν πρέπει να κόβουμε τα νύχια του μωρού πριν κλείσει τον πρώτο μήνα.
- ▶ Το πρώτο αυτό διάστημα, τα νύχια του είναι τόσο μαλακά που τα περιττά τμήματα αφαιρούνται και με το χέρι μας, με ένα απαλό και πολύ προσεκτικό τράβηγμα.
- ▶ Αν γρατζουνιέται, μπορείτε απλά να λειάνετε τα νύχια του με μια πολύ μαλακή λίμα. Όταν δείτε πως τα νυχάκια του μωρού σας έχουν σκληρύνει αρκετά, μπορεί να του τα κόβετε μαζί με κάποιον άλλο ή να ακολουθήσετε την μέθοδο που ακολουθούν πολλοί γονείς: να τα πιάσετε στον ύπνο.



Κόψιμο νυχιών

- ▶ Αν το μωράκι σας δεν ξυπνάει εύκολα, μπορείτε να του κόψετε τα νύχια την ώρα που κοιμάται.
- ▶ Είναι επίσης εύκολο, να κόβονται τα νυχάκια του μετά από το μπανάκι του, όπου έχουν μαλακώσει αρκετά.
- ▶ Χρησιμοποιείτε πάντοτε το ειδικό ψαλιδάκι με τις στρογγυλές μύτες ή τον ειδικό βρεφικό νυχοκόπτη. Για μεγαλύτερη ευκολία και ασφάλεια, κρατάτε την παλάμη του με το ένα σας χέρι και με το άλλο κόβετε τα νύχια.
- ▶ Πιέζετε ελαφρά το δερματάκι κάτω από νύχι, για να αποφύγετε να πονέσει το μωρό σας με μια τυχόν λάθος κίνηση.



Κόψιμο νυχιών

- ▶ Μην ξεχνάτε να στρογγυλεύετε τις γωνιές στα νυχάκια του για να αποφύγετε τις γρατζουνιές.
- ▶ Στην περίπτωση που τραυματίσετε λίγο το δαχτυλάκι του μωρού, μην πανικοβληθείτε.
- ▶ Βάλτε τοπικά λίγο διάλυμα Betadine. Από την βρεφική μέχρι και την νηπιακή ηλικία τα νυχάκια των παιδιών μεγαλώνουν με πολύ γοργούς ρυθμούς.
- ▶ Είναι πιθανόν να χρειαστεί να τα περιποιείστε ακόμη και 1 έως 2 φορές την εβδομάδα για να μην γδέρνεται στο πρόσωπο, αλλά και για λόγους υγιεινής.



Μπάνιο νεογνού

- ▶ Το πρώτο μπάνιο του νεογέννητου μωρού μπορεί να σας φοβίζει, αλλά δεν είναι ιδιαίτερα δύσκολη υπόθεση μια και το μωράκι είναι μικρό και ελαφρύ.
- ▶ Πρόκειται για μια διαδικασία που ειδικά τις πρώτες εβδομάδες διαρκεί πολύ λίγο, καθώς το μωράκι έχει πολύ μικρό σωματάκι και λίγα ή καθόλου μαλλάκια.
- ▶ Για την ασφάλεια του βρέφους, δεν πρέπει να το αφήνετε ποτέ μόνο του στο μπάνιο. Φροντίστε να έχετε κοντά σας όλα τα απαραίτητα.
- ▶ Αρχικά, ο εξοπλισμός που χρειάζεται για το μπάνιο του, είναι ένα ειδικό σαπούνι για μωρά και μία πετσέτα ή ένα μπουρνούζι.



Μπάνιο νεογνού

- ▶ Αυτά που θα χρειαστείτε για τη φροντίδα του μωρού σας, είναι ένα ενυδατικό γαλάκτωμα ή λοσιόν ειδικά για μωρά, τα οποία και θα χρησιμοποιήσετε μόνο εάν παρατηρήσετε αφυδάτωση στο δέρμα του μωρού μετά το μπάνιο. Πρέπει επίσης να έχετε και μια ειδική κρέμα για συγκάματα, για την περίπτωση που τα γεννητικά όργανα του μωρού σας έχουν ερεθιστεί.



Μπάνιο νεογνού

- ▶ Η ενυδάτωση στα νεογέννητα είναι προτιμότερο να γίνεται με αμυγδαλέλαιο.
- ▶ Κατά τη διάρκεια του μπάνιου, βάλτε το μωρό στο νερό κάτω από τον νιπτήρα ή την μπανιέρα κρατώντας το σταθερό.
- ▶ Το κεφαλάκι του πρέπει να ακουμπά στο μπράτσο σας, το υπόλοιπο σώμα να στηρίζεται στο χέρι σας και ο πωπός του στην παλάμη σας.
- ▶ Ποτέ μη βάζετε το μωρό κάτω από τη βρύση, αλλά να το πλένετε παίρνοντας νερό με το χέρι σας, αφού έτσι ελέγχετε τη θερμοκρασία του νερού, που μπορεί να αλλάξει απότομα για κάποιο λόγο (π.χ. αν κάποιος στο σπίτι ανοίξει μια άλλη βρύση).



Μπάνιο νεογνού

- ▶ Το νερό για το μπάνιο δεν χρειάζεται να είναι πολύ ζεστό. Η θερμοκρασία του θα πρέπει να κυμαίνεται στους 36 έως 38 βαθμούς. Απαιτείται πάντα έλεγχος της θερμοκρασίας με το εσωτερικό μέρος του καρπού σας, μέχρι να το αισθανθείτε ελαφρά ζεστό.
- ▶ Σαπουνίστε απαλά το σωματάκι του, αρχίζοντας από πάνω προς τα κάτω.
- ▶ Αποφύγετε τη χρήση σφουγγαριού, καθώς αποτελεί εστία μικροβίων.
- ▶ Ξεβγάζετε και σκουπίζετε ταμποναριστά και προσεκτικά, ειδικά στα σημεία όπου το δέρμα «διπλώνει».



Λόξυγκας στα βρέφη

- ▶ Ο λόξυγκας δύναται να κάνει την πρώτη εμφάνιση του, ακόμη στην κύηση στα έμβρυα από τον τρίτο μήνα της εγκυμοσύνης μας. Ο λόξυγκας είναι πολύ συχνό φαινόμενο στα βρέφη, λόγω της ανωριμότητας του διαφράγματος και εμφανίζεται συχνότερα μετά τα γεύματα.
- ▶ Αυτό που μπορούμε να κάνουμε όταν πιάσει το μωρό μας λόξυγκας, είναι να του αλλάξουμε θέση, ή να το χαϊδέψουμε στην πλατούλα για να το ηρεμήσουμε. Αν το μωρό μας εμφανίσει λόξυγκα κατά τη διάρκεια του φαγητού, κάνουμε τα παραπάνω και συνεχίζουμε με το τάισμα αφού τελειώσει ο λόξυγκας.



Φτέρνισμα στα βρέφη

- ▶ Για τους τρεις πρώτους μήνες της ζωής του μωρού, κατά τη διάρκεια των οποίων εμφανίζεται συχνότερα το φτέρνισμα, αυτό θεωρείται μια φυσιολογική εκδήλωση.
- ▶ Μόνο αν συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα, όπως ο βήχας ή πυρετός, έχει παθολογική σημασία.



Αναγωγή

- ▶ Με την αναγωγή, η οποία συμβαίνει συχνότερα όταν το μωρό ρεύεται, βγαίνει από το στόμα του μωρού μια μικρή ποσότητα γάλακτος.
- ▶ Είναι κι αυτό πολύ συνηθισμένο φαινόμενο στη βρεφική ηλικία, λόγω της ανωριμότητας του πεπτικού συστήματος και δεν θα πρέπει να συγχέεται με τον εμετό.

Τοξικό ερύθημα

- ▶ Πολλά μωρά, συχνά εμφανίζουν ένα διάσπαρτο εξάνθημα, το οποίο δεν έχει παθολογική σημασία. Το εξάνθημα αυτό, συνήθως υποχωρεί μέσα σε λίγες ημέρες.



Ψευδοπερίοδος

- ▶ Η ψευδοπερίοδος δύναται να εμφανιστεί μόνο στα κορίτσια.
- ▶ Κατά τις πρώτες 3 έως 5 ημέρες της ζωής των νεογέννητων κοριτσιών, μπορεί να παρατηρήσουμε να βγαίνει από τον κόλπο ορο-αιματηρό υγρό.
- ▶ Η μικρή αυτή έξοδος αίματος, οφείλεται στις ορμόνες της μητέρας που περνούν μέσω του πλακούντα στο νεογέννητο κοριτσάκι και υποχωρεί μέσα σε λίγες μέρες.
- ▶ Σε κάθε περίπτωση, επειδή οι γονείς δεν είναι σε θέση να ξεχωρίσουν από πού προέρχεται το υγρό αυτό πρέπει να συμβουλευόμαστε πάντα τον παιδίατρο.



Στραβισμός

- ▶ Ο στραβισμός, είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο στους πρώτους μήνες ζωής του μωρού και μέχρι τον 1ο χρόνο.
- ▶ Το μωρό θα χρειαστεί οφθαλμολογικό έλεγχο, μόνο αν παρατηρήσουμε παραμονή του στραβισμού και μετά το πέρας των 3 μηνών.



Κολικοί

- ▶ Ένα από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι γονείς τις πρώτες εβδομάδες της ζωής ενός μωρού, είναι οι κολικοί.
- ▶ Οι βρεφικοί κολικοί δεν είναι ασθένεια. Πρόκειται για μια παροδική διαταραχή που εμφανίζεται στο 30% των μωρών.
- ▶ Παρότι μόνο το 1 στα 20 μωρά παρουσιάζει σοβαρά επεισόδια κολικών, όταν πρόκειται για το δικό μας μωρό, είναι λογικό να αναστατωνόμαστε πολύ. Δεν γνωρίζουμε ξεκάθαρα τα αίτια των κολικών των βρεφών. Τους παρουσιάζουν τόσο παιδιά που θηλάζουν όσο και αυτά που είναι σε τεχνητή διατροφή.



Κολικοί

- ▶ Υπάρχουν πολλές θεωρίες για την αιτιολογία των κολικών αλλά καμία δεν είναι αποδεδειγμένη.
- ▶ Μία από τις θεωρίες αυτές, υποστηρίζει ότι για τους κολικούς ευθύνεται η κατάποση αέρα κατά το γεύμα. Αν το μωρό δεν ρευτεί μετά το γεύμα του, η κοιλίτσα του γεμίζει με αέρα και πρήζεται, κάτι που του προκαλεί πόνο.
- ▶ Άλλες αιτίες κολικού, είναι η ανωριμότητα του εντέρου του μωρού και συγκεκριμένα η εντερική χλωρίδα. Η ανωριμότητα αυτή, δεν διευκολύνει την πέψη ορισμένων συστατικών του γάλακτος, όπως ο υδατάνθρακας λακτόζη. Επίσης το έντερο, δουλεύει πολύ σκληρά για να αποβάλει τα κόπρανα από το σωματάκι του, με αποτέλεσμα να παθαίνει κράμπες.



Κολικοί

- ▶ Οι κολικοί εμφανίζονται συνήθως, γύρω στη δεύτερη με τρίτη εβδομάδα ζωής του μωρού.
- ▶ Η διάρκειά τους μέσα στη ημέρα δεν είναι σταθερή, όπως και η αντοχή του μωρού στον πόνο δεν είναι η ίδια.
- ▶ Μπορεί να κρατούν από λίγα λεπτά έως και πολλές ώρες, με μεσοδιαστήματα ηρεμίας που ποικίλλουν χρονικά.
- ▶ Φθάνουν στην κορύφωσή τους στους 1,5 έως 2 μήνες και αρχίζουν να υποχωρούν στους 2,5 μήνες, για να εξαφανιστούν οριστικά στους 3 με 4 μήνες.



Συμπτώματα κολικών

- ▶ Το μωρό κλαίει για 3 τουλάχιστον ώρες την ημέρα ή για περισσότερες από 3 ημέρες μέσα στην εβδομάδα.
- ▶ Η κρίση του κολικού παρουσιάζεται συνήθως αργά το απόγευμα ή το βράδυ.
- ▶ Το μωρό συνήθως κλαίει, μαζεύει τα πόδια του στην κοιλιά του ή τεντώνει τα πόδια του.
- ▶ Η κοιλιά του νεογνού είναι σφιγμένη, μπορεί να γουργουρίζει και υπάρχει άρνηση λήψης τροφής.



Βοήθεια Βρέφους με κολικούς

- ▶ Κρατάμε το μωρό όρθιο στην αγκαλιά μας με τα πόδια του μαζεμένα στην κοιλιά του.
- ▶ Βάζουμε απαλή μουσική την ώρα που το κρατάμε αγκαλιά ή όταν το αφήνουμε στο δωμάτιό του.
- ▶ Ξαπλώνουμε το μωρό μπρούμυτα στα πόδια μας και τρίβουμε την πλάτη του.
- ▶ Δοκιμάζουμε ένα ζεστό μπάνιο ή την τοποθέτηση ζεστών επιθεμάτων στην κοιλιά του για μερικά λεπτά. Μασάζ με ζεστό λάδι και τοποθέτηση ζεστής πετσέτας στην κοιλίτσα του, θα μπορούσε επίσης να βοηθήσει αρκετά.



Βοήθεια Βρέφους με κολικούς

- ▶ Πηγαίνουμε το μωρό μας μια βόλτα με το καρότσι του ή καλύτερα με το αυτοκίνητο.
- ▶ Το μωρό μπορεί να ξεχαστεί με μια χαλαρή βόλτα στο αυτοκίνητο ή να ανακουφιστεί με τους απαλούς κραδασμούς και να αποκοιμηθεί.
- ▶ Αν υπάρχει πρόβλημα δυσκοιλιότητας και το νεογνό έχει να ενεργηθεί για 3 ημέρες ή περισσότερο, μπορούμε να το βοηθήσουμε με υπόθετα γλυκερίνης ή κλυσματάκια για νεογνά.



Βοήθεια Βρέφους με κολικούς

- ▶ Πριν εφαρμόσουμε όλα τα παραπάνω, θα πρέπει να έχουμε αποκλείσει κάποιο άλλο πρόβλημα του μωρού, όπως πείνα, αλλαγή πάνας, κρύο ή υπερβολική ζέστη.
- ▶ Αν επίσης μας προβληματίζει κάτι ή θεωρούμε ότι μπορεί να υπάρχει και κάποιο άλλο πρόβλημα, επικοινωνούμε με την μαία ή τον παιδίατρό μας.



Να θυμάστε:

- ▶ Εσφαλμένα πολλοί γονείς θεωρούν, ότι με τη χορήγηση περισσότερου γάλακτος, το μωρό τους ενδέχεται να σταματήσει και να παρηγορηθεί. Ο υπερσιτισμός, σε συνάρτηση με τα υπερβολικά ερεθίσματα, όπως η κίνηση, οι φωνές, η υπερένταση, το άγχος και η ανησυχία στο οικογενειακό περιβάλλον, είναι παράγοντες που επιδεινώνουν τους κολικούς.



Να θυμάστε:

- ▶ Η ανάθεση της φροντίδας του μωρού σε κάποιον άλλο, έστω και για λίγο, ιδιαίτερα αν έχετε φθάσει στα όρια ψυχικής και σωματικής εξάντλησης, δεν σημαίνει πως δεν είστε καλή μητέρα.
- ▶ Ένα τρίτο πρόσωπο, που έχει υπομονή και εμπειρία στην φροντίδα μωρών, μπορεί να φανεί πολύτιμος σύμμαχος στη μάχη των κολικών.



Ο ύπνος του μωρού

- ▶ Ένα νεογέννητο συνήθως κοιμάται συνολικά 14 έως 18 ώρες την ημέρα. Ο ύπνος αυτός δεν είναι διαρκής.
- ▶ Να τοποθετείτε το νεογνό/βρέφος σε ανάσκελη ή πλάγια θέση (με μαξιλάρια/σφήνες) -ΠΟΤΕ ΜΠΡΟΥΜΥΤΑ- μέχρι να φτάσει σε μια ηλικία όπου από μόνο του θα γυρνάει από ανάσκελα σε μπρούμυτα και το αντίστροφο. Αυτό γίνεται για να αποφευχθεί η πιθανότητα αιφνίδιου θανάτου.
- ▶ Το νεογέννητο ξυπνάει κάθε λίγες ώρες γιατί πεινάει.
- ▶ Το στομάχι του είναι ακόμη πολύ μικρό και η ποσότητα γάλακτος δεν επαρκεί για να κρατήσει το μωρό κοιμισμένο πολλές ώρες, καθώς ο μεταβολισμός του είναι εντονότατος, λόγω της ταχύτατης ανάπτυξής του.
- ▶ Τα νεογέννητα συνήθως ξυπνάνε για να φάνε κάθε 2 με 3 ώρες, ενώ τα μωρά που θηλάζουν ξυπνάνε πιο συχνά.



Ο ύπνος του μωρού

- ▶ Στην περίπτωση που περάσουν πάνω από 4 ώρες την ημέρα και 5 ώρες τη νύχτα που κοιμάται το νεογέννητο παραμένοντας νηστικό, καλό είναι να το ξυπνήσετε απαλά και να το ταΐσετε, όπως επίσης να του αλλάξετε πάνα, για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμούς.
- ▶ Περίπου τον 2ο με 3ο μήνα υπάρχει μια βελτίωση ως προς τη συχνότητα που ξυπνάει το μωρό.
- ▶ Σταδιακά, θα παρατηρήσετε να δημιουργείται μια σταθερότητα, ως προς τις ώρες που κοιμάται, καθώς και τις ώρες που ξυπνάει γιατί πεινάει.



Ο ύπνος του μωρού

- ▶ Όσο το μωρό σας μεγαλώνει, θα αρχίσει να αυξάνεται σταδιακά η διάρκεια του ύπνου του. Να θυμάστε ότι κάθε μωρό είναι μοναδικό και οι συνήθειες του ύπνου ποικίλλουν από μωρό σε μωρό.
- ▶ Θα παρατηρήσετε ότι το μωράκι σας δεν κάνει ιδιαίτερη διάκριση στις ώρες της ημέρας και της νύχτας και ο κύκλος ύπνος - τάϊσμα - άλλαγμα - ύπνος, είναι παρόμοιος όλο το 24ωρο. Μπορείτε παρόλα αυτά, να το βοηθήσετε σταδιακά να αντιληφθεί τον κύκλο ημέρας - νύχτας.



Ο ύπνος του μωρού

- ▶ Την ημέρα όταν κοιμάται, είναι χρήσιμο να μην κλείνετε τα παντζούρια, φροντίζοντας παράλληλα να έχει σχετική ησυχία, αλλά όχι απόλυτη όπως τη νύχτα.
- ▶ Τη νύχτα φροντίστε να έχει ησυχία και να κοιμάται χωρίς φως. Στο νυχτερινό τάισμα και αλλαγμα, ανάψτε ένα πολύ χαμηλό φως που θα σας επιτρέψει να βλέπετε και προσφέρετέ του τη φροντίδα σας χωρίς να το διεγείρετε με πολλές κουβέντες και παιχνίδια.
- ▶ Επίσης, καλό είναι το μπανάκι του να γίνεται βραδάκι, την ίδια ώρα κάθε ημέρα, πριν φάει και κοιμηθεί.



Να θυμάστε:

- ▶ Επειδή οι πρώτες εβδομάδες του μωρού είναι ιδιαίτερα απαιτητικές και τα νυχτερινά ξυπνήματα συχνά, ως νέες μαμάδες φροντίστε να εξοικονομείτε δυνάμεις. Θα πρέπει να ασχολείστε μόνο με τα απαραίτητα και να δέχεστε βοήθεια για το μαγείρεμα και τις δουλειές του σπιτιού ή όποιες άλλες υποχρεώσεις έχετε.
- ▶ Σημαντική είναι και η ενεργός συμμετοχή του πατέρα στη φροντίδα και ανατροφή ενός παιδιού. Ο πατέρας μπορεί να κάνει ό,τι και η μητέρα εκτός βέβαια από το να θηλάσει.
- ▶ Είναι σημαντικό να εκμεταλλεύεστε το χρόνο που κοιμάται το μωρό σας ακόμα και την ημέρα για να κοιμηθείτε κι εσείς μαζί του, αφού είναι η μόνη σας ευκαιρία να αναπληρώσετε λίγο ύπνο.



Να θυμάστε:

- ▶ Τοποθετήστε την καλαθούνα ή την κούνια του νεογέννητου μωρού σας στο δωμάτιό σας ή δίπλα σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε καλύτερα το μωρό και να το ταΐζετε πιο εύκολα τη νύχτα.
- ▶ Όταν το μωρό σας ξυπνάει και κλαίει, μην το παίρνετε αμέσως αγκαλιά. Δοκιμάστε πρώτα να ακουμπήσετε απαλά το χέρι σας πάνω του, για να νιώσει ασφάλεια.
- ▶ Η πιπίλα καλό είναι να αποφεύγεται τον πρώτο μήνα, ενώ σε μωρά που θηλάζουν δε θα πρέπει να δίνεται καθόλου.



Τα ρούχα του μωρού

- ▶ Το μωρό όσο είναι μικρό δεν έχει ανάγκη να φορά ειδικά ρούχα για τον ύπνο. Τα βαμβακερά ρούχα που «αναπνέουν» είναι η ιδανικότερη λύση.
- ▶ Σκεπάζετε το μωράκι σας ανάλογα με την εποχή, με ένα σεντονάκι το καλοκαίρι ή με μια κουβερτούλα το χειμώνα, αφήνοντας πάντα το κεφαλάκι του ξεσκεπαστο.
- ▶ Τα μωρά, αισθάνονται τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος όπως κι εμείς, δεν κρυώνουν περισσότερο, συνεπώς δε χρειάζεται να τα ντύνουμε υπερβολικά κατά τη διάρκεια του χειμώνα.



Διάρροια στα Βρέφη & νήπια

- ▶ Αίτια διάρροιας: Διακρίνεται σε λοιμώδους αιτιολογίας και μη λοιμώδους αιτιολογίας.
- ▶ Λοιμώδους αιτιολογίας είναι αυτή που οφείλεται σε διάφορους ιούς ή μικρόβια πχ τροφική δηλητηρίαση. Στο νεογέννητο που θηλάζει από το στήθος συχνά αναφέρεται αριθμός κενώσεων που φθάνουν τις 10 ημερησίως. Αυτό είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο που δεν χρειάζεται θεραπεία.
- ▶ Άλλη αιτία διάρροιας μπορεί να είναι η ευαισθησία του παιδιού στη λακτόζη που αποτελεί το βασικό σάκχαρο του γάλακτος ή η αλλεργία στο λεύκωμα του γάλακτος. Σε λίγο μεγαλύτερα παιδιά διάρροια παρατηρείται μετά από υπερβολική κατανάλωση ζαχαρούχων χυμών, ξηρών καρπών κλπ.



Διάρροια στα Βρέφη & νήπια

- ▶ Συνέπειες: Η ελαφρά διάρροια δεν προκαλεί προβλήματα.
- ▶ Η σοβαρή όμως διάρροια μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή απώλεια υγρών από το σώμα με συνέπεια την αφυδάτωση.
- ▶ Αυτή εκδηλώνεται με παραγωγή λίγων σκουρόχρωμων ούρων, στεγνό στόμα, μάτια που εισέχουν και δεν παράγουν δάκρυα, δέρμα στεγνό, και απώλεια βάρους.
- ▶ Αντιμετώπιση: Αυτή εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού.



Διάρροια στα Βρέφη & νήπια

- ▶ Αν είναι κάτω από 2 ετών. Αν παίρνει ξένο γάλα τότε αυτό αραιώνεται σε μισή αραιώση (βάζουμε δηλαδή διπλάσια ποσότητα νερού από πριν).
- ▶ Αν παίρνει και στέρεες τροφές τότε τις διακόπτουμε και του δίνουμε πολτό μήλου, μπανάνας ή καρότου και πιλάφι για 48 ώρες. Μετά επανερχόμαστε σιγά σιγά σε κανονική δίαιτα.
- ▶ Αν το παιδί θηλάζει τότε ποτέ δεν διακόπτουμε το θηλασμό αλλά χορηγούμε στα μεσοδιαστήματα των θηλασμών νερό.
- ▶ Αν το παιδί έχει πολύ διάρροια (μία ή περισσότερες κενώσεις κάθε ώρα) τότε κόψτε τελείως το γάλα για 24 ώρες και δώσε έτοιμο διάλυμα ηλεκτρολυτών διαλύοντας το φακελάκι σύμφωνα με τις οδηγίες.



Διάρροια στα Βρέφη & νήπια

- ▶ Πότε θα πρέπει να ανησυχήσετε
 - ▶ Αν το παιδί έχει πάνω από 10 κενώσεις την ημέρα
 - ▶ Αν η διάρροια συνοδεύεται και από εμετό.
 - ▶ Αν η διάρροια συνοδεύεται από κοιλιακό πόνο που διαρκεί περισσότερο από 2 ώρες.
 - ▶ Αν το παιδί είναι αφυδατωμένο (όπως αναφέρθηκε πιο πάνω)
 - ▶ Αν τα κόπρανα περιέχουν αίμα
 - ▶ Αν η διάρροια διαρκεί πάνω από μια εβδομάδα
- ▶ Πρόληψη διάρροιας
 - ▶ Καλό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό μετά από κάθε κένωση ή με κάθε αλλαγή πάνας στο βρέφος.
 - ▶ Καλό πλύσιμο λαχανικών και φρούτων, καλό ψήσιμο κρέατος, αυγών.



Δυσκοιλιότητα

- ▶ Ορισμός: Κατ' αρχάς πρέπει να διευκρινισθεί τι εννοούμε όταν μιλάμε για δυσκοιλιότητα.
- ▶ Λέμε ότι υπάρχει δυσκοιλιότητα όταν το παιδί πονάει όταν ενεργείται, όταν ενώ θέλει να ενεργηθεί δεν μπορεί, όταν τα κόπρανα είναι σκληρά, όταν κάνει πάνω από 4 ημέρες να ενεργηθεί.
- ▶ Πρέπει να τονισθεί όμως ότι το βρέφος που θηλάζει μπορεί να ενεργείται ακόμα πιο σπάνια δηλαδή κάθε 5-6 ημέρες χωρίς να ενοχλείται καθόλου. Έτσι για το μωρό που θηλάζει μιλάμε για δυσκοιλιότητα όταν περάσουν 7 ημέρες χωρίς κένωση.
- ▶ Αντιμετώπιση: Σε βρέφος πάνω από 6 μηνών: Δώστε πολλά φρούτα και χόρτα. Αυτά είναι καλό να τρώγονται ωμά και με τη φλούδα. Καλά γι' αυτή την περίπτωση είναι τα δαμάσκηνα, τα σύκα, τα σταφύλια, τα ροδάκινα, τα βερίκοκα, το σέλινο, τα αγγούρια, το μαρούλι και το λάχανο.



Δυσκοιλιότητα

- ▶ Αν το παιδί είναι κάτω από 6 μηνών τότε του δίνουμε πορτοκάλι σε χυμό ή ζουμί από δαμάσκηνα που έχουμε βράσει (5-6 κουταλάκια του γλυκού 2-3 φορές την ημέρα).
- ▶ Δώστε στο παιδί μαύρο ψωμί, δημητριακά, βάλτε μέσα στην πορτοκαλάδα του ή στο φαγητό του πίτουρο (1/2 κουταλάκι κάθε φορά). Δώσε μέλι (στα πάνω από 1 έτος).
- ▶ Περιορίστε τις τροφές που προκαλούν δυσκοιλιότητα όπως το γάλα, το ρύζι, το μήλο, η μπανάνα τα καρότα.
- ▶ Δώστε στο παιδί περισσότερο νερό και βάζε το στην τουαλέτα 2 φορές την ημέρα μετά από τα γεύματα.



Δυσκοιλιότητα

- ▶ Σε οξεία κατάσταση που το παιδί δυσκολεύεται να ενεργηθεί το βάζουμε να ενεργηθεί μέσα σε λεκάνη με χλιαρό νερό.
- ▶ Μπορούμε επίσης να αφαιρέσουμε με το δάκτυλο τα σκληρά κόπρανα που ενοχλούν το παιδί χρησιμοποιώντας γάντι, αφού πρώτα το αλείψουμε με βαζελίνη.
- ▶ Στη συνέχεια του κάνουμε κλύσμα με αλάτι ως εξής: 4 ποτήρια του νερού χλιαρό νερό στα οποία προσθέτουμε 2 κοφτά κουταλάκια του γλυκού αλάτι.
- ▶ Με αυτό το μείγμα κάνουμε κλύσμα χρησιμοποιώντας τις εξής ποσότητες. Παιδί ηλικίας 1 έτους - ½ ποτήρι του νερού
- ▶ Όταν γίνεται το κλύσμα η άκρη του σωλήνα που μπαίνει στον πρωκτό πρέπει να αλείφεται με βαζελίνη και στη συνέχεια εισάγεται στο ορθό σε βάθος 4 περίπου εκατοστά.
- ▶ Η φιάλη του υγρού στη διάρκεια του κλύσματος πρέπει να βρίσκεται σε ύψος που δεν ξεπερνάει τα 60 εκατοστά



Δυσκοιλιότητα

- ▶ Αν χρειασθούν φάρμακα δίνονται φυτικές ίνες ½ κουταλιά της σούπας μέσα σε 1 ποτήρι νερό, λακτουλόζη 2.5 εκ δύο φορές την ημέρα για παιδί κάτω του 1 έτους ή 5εκ για μεγαλύτερο παιδί.
- ▶ Η δόση αυξάνεται προοδευτικά μέχρι να δράσει το φάρμακο.
- ▶ Αν η δυσκοιλιότητα επιμένει συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.
- ▶ Πρόληψη
 - ▶ Χορήγηση άφθονου νερού καθημερινά
 - ▶ Αποφυγή κατανάλωσης μεγάλης ποσότητας γάλακτος
 - ▶ Καθημερινή λήψη ωμών λαχανικών και φρούτων



Πυρετός

- ▶ Ορισμός: Η φυσιολογική θερμοκρασία του σώματος είναι από 36.6 έως 37.2 βαθμούς.
- ▶ Η θερμοκρασία του σώματος δεν είναι σταθερή αλλά ειδικά στα παιδιά παρουσιάζει διακυμάνσεις στη διάρκεια του 24ωρου που μπορεί να κυμαίνεται από 36.1 έως 38 βαθμούς.
- ▶ Έτσι είναι χαμηλότερη το πρωί και ψηλότερη κατά 1 βαθμό το απόγευμα.
- ▶ Επίσης ανεβαίνει μετά από έντονη άσκηση όπως και μετά από ζεστό γεύμα και κατά την πέψη.
- ▶ Η θερμοκρασία επίσης διαφέρει ανάλογα με το σημείο του σώματος από όπου γίνεται η θερμομέτρηση. Έτσι η θερμοκρασία της μασχάλης είναι περίπου 2 βαθμούς χαμηλότερη από αυτήν του ορθού.
- ▶ Σαν πυρετός θεωρείται θερμοκρασία ορθού που υπερβαίνει τους 38 βαθμούς, θερμοκρασία στόματος πάνω από 37.8 βαθμούς ή θερμοκρασία μασχάλης πάνω από 37.2 βαθμούς



Αίτια πυρετού

- ▶ Δεν οφείλεται πάντα σε λοίμωξη. Πχ. στο νεογέννητο η πιο συχνή αιτία πυρετού είναι η υπερθέρμανση από το υπερβολικό ντύσιμο (κουκούλωμα) ή από μη επαρκή λήψη υγρών.
- ▶ Ο πυρετός από λοίμωξη αποτελεί μέρος του αμυντικού μηχανισμού του οργανισμού που προσπαθεί να προστατευθεί από μικρόβια ή ιούς.
- ▶ Ο πυρετός από μόνος του δεν προκαλεί βλάβη του οργανισμού όπως κακώς λέγεται, πάρα μόνο αν υπερβαίνει τους 41.7 βαθμούς.
- ▶ Συνεπώς δεν χρειάζεται να δίνονται υποχρεωτικά αντιπυρετικά παρά μόνο αν:
 - ▶ Η θερμοκρασία του σώματος υπερβαίνει τους 39 βαθμούς
 - ▶ Αν το παιδί ταλαιπωρείται από τον πυρετό πχ. του προκαλεί κεφαλαλγία, αϋπνία
 - ▶ Αν το παιδί έχει χρόνια πρόβλημα υγείας πχ. πάθηση της καρδιάς ή του αναπνευστικού
 - ▶ Αν ο πυρετός προκαλεί στο παιδί πυρετικούς σπασμούς.



Τρόπος θερμομέτρησης

- ▶ Η λήψη της θερμοκρασίας στο βρέφος γίνεται από το ορθό.
- ▶ Τοποθετούμε το βρέφος μπρούμητα στα πόδια μας και αφού λιπάνουμε την άκρη του θερμομέτρου το εισάγουμε στο ορθό σε βάθος 2 εκατοστών όπου το αφήνουμε για 3 λεπτά πιέζοντας τους γλουτούς μεταξύ τους.
- ▶ Στα μεγαλύτερα παιδιά η θερμομέτρηση γίνεται από τη μασχάλη βάζοντας το βραχίονα κατά μήκος του σώματος και κρατώντας το βραχίονα προς το θερμόμετρο για 3 λεπτά.
- ▶ Η λήψη μπορεί να γίνει και από το στόμα αφού βεβαιωθείτε ότι το παιδί δεν έχει λάβει λίγο πριν ζεστό ή κρύο ρόφημα.
- ▶ Του ζητάμε κατά τη θερμομέτρηση να αναπνέει μέσω της μύτης.
- ▶ Τα νεότερα ηλεκτρονικά θερμόμετρα είναι εξ ίσου γρήγορα και ακριβή.



Σωστή αντιμετώπιση

- ▶ Στη συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών ο πυρετός οφείλεται σε ιογενή λοίμωξη και όπως είναι γνωστό οι ιοί δεν ανταποκρίνονται στην αντιβιοτική. Επομένως είναι σφάλμα να χορηγούμε από μόνοι μας αντιβιοτικά σε κάθε περίπτωση πυρετού. Σε κάθε περίπτωση όμως η διάγνωση θα πρέπει να γίνει από τον παιδίατρο και μόνο.
- ▶ Η σωστή αντιμετώπιση περιλαμβάνει την ελάφρυνση του ρουχισμού του παιδιού (τα πολλά ρούχα όχι μόνο δεν βοηθούν στην ταχύτερη ανάρρωση αλλά εμποδίζουν και την πτώση του πυρετού.)
- ▶ Σκουπίζουμε το πρόσωπο του παιδιού και τα άκρα με βρεγμένο σφουγγάρι ή του κάνουμε μπάνιο σε θερμοκρασία 37 βαθμών. Συγκεκριμένα γεμίζουμε τη μπανιέρα με χλιαρό νερό (θερμοκρασία 30-32 βαθμοί) σε ύψος 10εκατοστών μόνο.
- ▶ Βάζουμε το παιδί στη μπανιέρα και το σφουγγίζουμε για 30 λεπτά. Για να είναι πιο αποτελεσματικό το μπάνιο δίνουμε πρώτα αντιπυρετικό.
- ▶ Το φάρμακο δίνεται τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το μπάνιο. Η δόση του φαρμάκου μπορεί να επαναλαμβάνεται κάθε 6 ώρες.



Πότε θα ανησυχήσετε

- ▶ Αν το παιδί είναι ηλικίας κάτω των 2 μηνών

Σε πυρετό πάνω από 40.5 βαθμούς

- ▶ Αν το παιδί δεν ξυπνάει εύκολα, ή είναι σε σύγχυση
- ▶ Αν το παιδί κάνει σπασμούς
- ▶ Αν το παιδί έχει κόκκινες κηλίδες στο δέρμα
- ▶ Αν το παιδί δυσκολεύεται να κάμψει το κεφάλι του προς τα εμπρός
- ▶ Αν το παιδί έχει δυσκολία αναπνοής



Κρυολόγημα

- ▶ Αυτό που ονομάζουμε κρυολόγημα είναι στην πραγματικότητα ιογενής λοίμωξη που προκαλείται από διάφορους ιούς.
- ▶ Σε μικρά παιδιά κάτω των 3 ετών δεν είναι σπάνιο να περνούν 6-7 κρυολογήματα το χρόνο ειδικά τους χειμερινούς μήνες.
- ▶ Ενώ υπάρχουν και υγιή κατά τα άλλα παιδιά που περνούν μια ίωση περίπου κάθε μήνα.
- ▶ Με την ωρίμανση του ανοσοποιητικού τους συστήματος μετά τα 3 οι ιογενείς λοιμώξεις περιορίζονται.
- ▶ Παιδιά που ξεκινούν να πηγαίνουν νωρίς σε βρεφονηπιακούς σταθμούς εμφανίζουν 50% περισσότερες ιώσεις από άλλα παιδιά που αργούν να πάνε σε σταθμό.
- ▶ Οι ιοί αυτοί που προκαλούν κρυολόγημα μεταδίδονται είτε μέσω σταγονιδίων που εκπέμπονται από το στόμα του πάσχοντος με τον βήχα, ή με άμεση επαφή των χεριών με βλέννες από τη μύτη του πάσχοντος.
- ▶ Τα συμπτώματα είναι γνωστά ρινική καταρροή, βήχας πονόλαιμος που εκδηλώνονται 3 ημέρες περίπου μετά από επαφή με άρρωστο. Τα συμπτώματα διαρκούν συνήθως μέχρι 7 ημέρες.



Αντιμετώπιση

- ▶ Δεδομένου ότι το κρυολόγημα οφείλεται σε ιούς είναι μεγάλο λάθος να χορηγούνται αντιβιοτικά τα οποία δεν έχουν καμία δράση στους ιούς.
- ▶ Η θεραπεία που δίνεται έχει σαν στόχο να ανακουφίσει το παιδί από τον πυρετό, τον βήχα, την ρινική καταρροή και τον πονόλαιμο.
- ▶ Έτσι δίνονται αντιπυρετικά, ζεστά ροφήματα πχ κοτόσουπα, χαμομήλι, και σταγόνες φυσιολογικού ορού στη μύτη πολλές φορές την ημέρα.
- ▶ Το μέλι βοηθάει στην καταπολέμηση του βήχα και του πονόλαιμου.



Πότε ανησυχείτε

- ▶ Αν ο πυρετός παρατείνεται για πάνω από 2/3 ημέρες ώστε να μην ξεφύγουν σοβαρές διαγνώσεις όπως ωτίτιδα, αμυγδαλίτιδα, πνευμονία, ουρολοίμωξη. Βέβαια αν το παιδί έχει πυρετό πάνω από 38.5 και είναι νωθρό πρέπει να εκτιμηθεί και από τις πρώτες ώρες πυρετού.
- ▶ Αν η ρινική καταρροή ή ο βήχας κρατούν πάνω από 10 ημέρες.
- ▶ Αν το παιδί εμφανίσει πόνο στο αυτί ή στο πρόσωπο
- ▶ Αν το παιδί αναπνέει γρήγορα ή δυσκολεύεται στην αναπνοή

Τότε επικοινωνείτε με το γιατρό σας



Βιβλιογραφία

- ▶ Το βιβλίο για την εγκυμοσύνη και το μωρό, ISBN: 9603646555
- ▶ Τι να περιμένεις τον πρώτο χρόνο του μωρού σου, ISBN: 9603642487
- ▶ Η Βίβλος της φροντίδας του μωρού, ISBN: 9604536575
- ▶ Ψυχαγωγώντας και εκπαιδεύοντας το μωρό σας, ISBN: 9601631089
- ▶ Έηρθε το μωρό στο σπίτι. Και τώρα; ISBN: 960461326X
- ▶ Εγκυμοσύνη και φροντίδα του μωρού, ISBN: 8430518258
- ▶ Ο πρώτος χρόνος του μωρού σας, ISBN: 9604536583
- ▶ Το μωρό σας μήνα με το μήνα, ISBN: 9606666530
- ▶ Το παιδί σας από τη γέννηση έως 3 ετών, ISBN: 9606991512
- ▶ Ο πλήρης οδηγός για την ανατροφή και την ευτυχία των παιδιών, ISBN: 9601618570
- ▶ Οδηγός για νέες μητέρες, ISBN: 9608784158



Βιβλιογραφία

- ▶ Problems of childhood, The British Medical Association, London, 1976
- ▶ Tropical Paediatrics Handbook, Nestle Nutrition Services
- ▶ Red Book, American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village Il, 2006
- ▶ Childhood Constipation, GS Clayden, The British Pediatric Association, London
- ▶ The normal child, RS Illingworth, Churchill Livingstone, Edinburgh 1973
- ▶ Nelson Textbook of Pediatrics, 17th edition, Saunders Edition, Philadelphia 2004
- ▶ Fever in childhood, BD Schmitt, Pediatrics 1984
- ▶ Παιδιατρική κλινική εξέταση και διάγνωση, Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα 1999
- ▶ Coughs and colds, Watson PD, Pediatrics 1984
- ▶ Nelson Textbook of Pediatrics, 17th edition, Saunders Edition, Philadelphia 2004