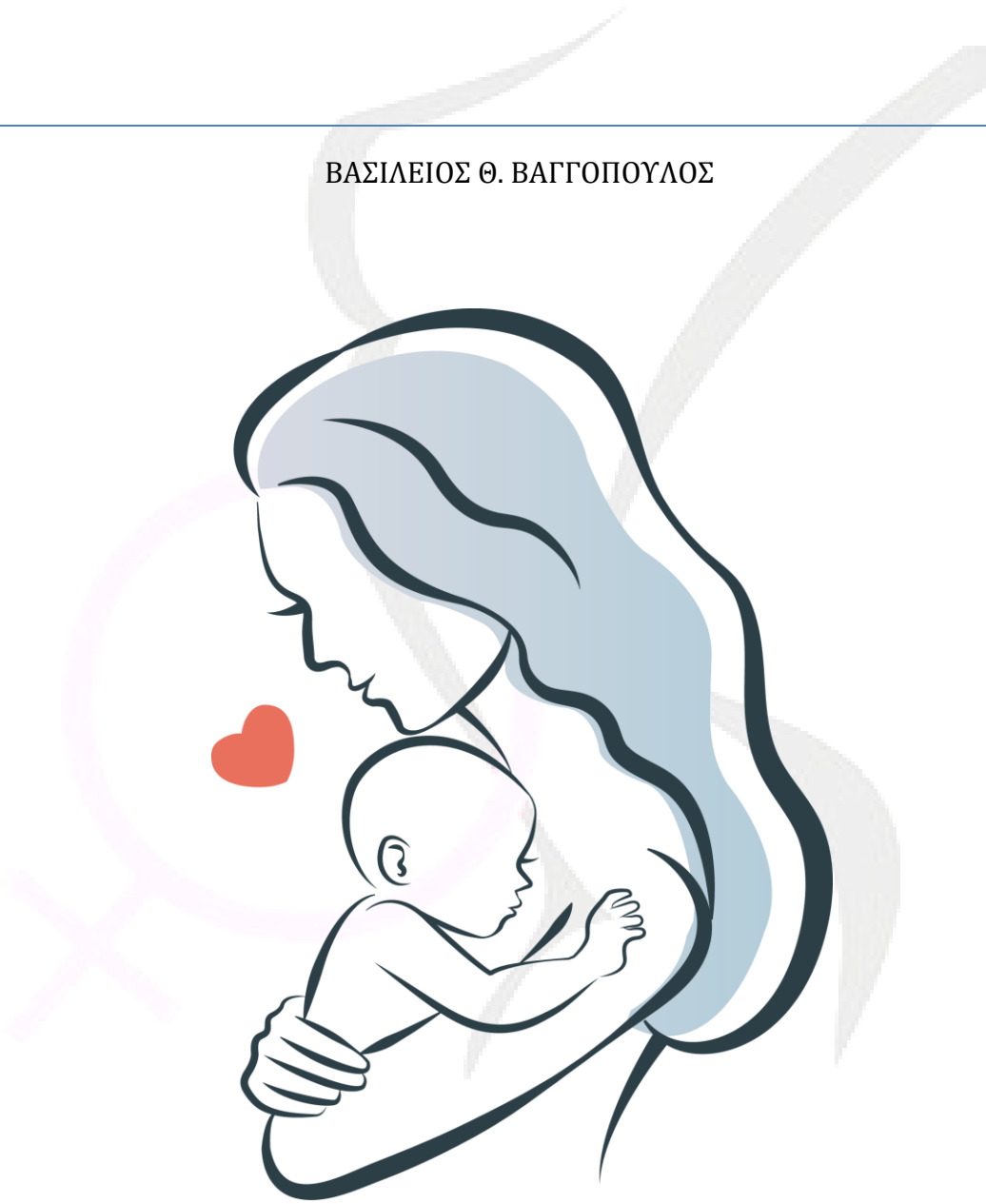


ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Θ. ΒΑΓΓΟΠΟΥΛΟΣ



Και τώρα στο σπίτι...

Απλές συμβουλές στην προσπάθειά μας να σας βοηθήσουμε.



ΤΑΪΣΜΑ ΜΩΡΟΥ

ΕΑΝ ΘΗΛΑΖΕΤΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΑ ΕΞΗΣ:

- Εφόσον θηλάζετε καθιστή να νιώθετε αναπαυτικά και η πλάτη σας να υποστηρίζεται.
- Να φέρνετε το μωρό στο στήθος και όχι το στήθος στο μωρό.
- Ο κορμός, ο αυχένας και το κεφάλι του μωρού να βρίσκονται στην ίδια ευθεία γραμμή και η κοιλιά του απέναντι από την κοιλιά σας.
- Να ελέγχετε ότι το μωρό έχει πιάσει σωστά την θηλή

Όποια θέση θηλασμού και αν επιλέξετε, πρέπει να προσέξετε ώστε το μωρό να πιάσει την θηλή σωστά

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Θ. ΒΑΓΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ-ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΑΘΗΝΩΝ
Ph.D. ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΑ
M.Sc. «ΚΥΗΣΗ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ»

Breast-Feeding Positions



Cradle hold



Cross-cradle hold



Football hold



Lying on your side



Laid-back

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

ΑΠ.ΠΑΥΛΟΥ 51, ΚΟΡΙΝΘΟΣ, Τ.Κ.20100
τηλ. 2741 303381 κιν.:6976580826
www.vaggopoulos.gr vaggopoulos@gmail.com

- Βοηθήστε το μωρό να ανοίξει καλά το στόμα του αγγίζοντας με την Θηλή την μύτη του ή το πάνω χείλος του.
- Με γρήγορες και σταθερές κινήσεις φέρνετε το μωρό στο στήθος.

Το μωρό θηλάζει σωστά όταν:

Έχει πιάσει όχι μόνο την Θηλή αλλά και μέρος η όλη την Θηλαία άλω.

Η γωνία ανάμεσα στο πάνω και κάτω χείλος είναι μεγάλη.

Τα μαγούλα είναι στρόγγυλα και φουσκωμένα.

Τα χείλη είναι ανεστραμμένα προς τα έξω σαν βεντούζα.

Το πιγούνι του ακουμπά πάνω στο στήθος.

Το γάλα παράγεται σε ποσότητα αρκετή το 3^ο 24ωρο από την γέννηση, το στήθος είναι πρησμένο, κόκκινο και προκαλείται έντονη ενόχληση , αυτό ονομάζεται υπερφόρτωση και διαρκεί 7 με 12 ημέρες.

ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΜΕΤΡΑ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ:

- Συχνοί Θηλασμοί ώστε να αδειάζει το στήθος
- Ζεστό ντους ή κομπρέσες και ελαφρύ μασάζ πριν τον Θηλασμό για να διευκολυνθεί η ροή του γάλακτος
- Άντληση κάποιας ποσότητας με το χέρι
- Κρύες κομπρέσες μετά τον Θηλασμό

Εάν το στήθος παραμένει βαρύ μετά τον Θηλασμό μπορείτε να επαναλάβετε την άντληση και το μασάζ.

Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΜΗΝΑ:

Η περίοδος αυτή ονομάζεται "φάση εδραίωσης" του θηλασμού.

Η ποσότητα του γάλακτος αυξάνεται για να καλύψει τις ανάγκες του μωρού.

Η διάρκεια κάθε θηλασμού ,η ποσότητα του γάλακτος και η διάρκεια του ύπνου μετά το φαγητό διαφέρουν από γεύμα σε γεύμα και από μέρα σε μέρα.

Το ακατάστατο πρόγραμμα είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα του πρώτου μήνα.

Το μωρό μέσα στο 24ωρο θηλάζει 8-12 φορές ίσως και παραπάνω.

ΕΑΝ ΔΕΝ ΕΠΙΘΥΜΕΙΤΕ ΝΑ ΘΗΛΑΣΕΤΕ:

- Φτάνοντας στο σπίτι μετά την έξοδό σας από το μαιευτήριο φροντίστε να έχετε ένα κουτί γάλα 1ης βρεφικής ηλικίας.
- Φροντίστε επίσης να έχετε προμηθευτεί μπιμπερό γυάλινα 4-5 τεμάχια .

Τα μπιπερό πρέπει να αποστειρώνονται. Τα μπιμπερό πριν από την πρώτη χρήση αλλά και κάθε φορά πλένονται με άφθονο νερό και σαπουνι και μετά αποστειρώνονται.

Η αποστείρωση του μπορεί να γίνει είτε από τον ειδικό αποστειρωτή που υπάρχει στο εμπόριο, είτε με μια κατσαρόλα (πλέον την χρησιμοποιούμε μόνο γι' αυτό το σκοπό).

Και ο αποστειρωτής και η κατσαρόλα να πλένονται με ξύδι.

Για την παρασκευή του τεχνητού γάλακτος χρειάζεστε βρασμένο νερό (βράσιμο έως 5' και μπορείτε να το αποθηκεύετε σε ένα θερμός) και κάθε 30ml νερό βάζουμε 1 κόφτη μεζούρα γάλα.

Η σωστή θερμοκρασία είναι : ρίχνοντας μερικές σταγόνες έτοιμου γάλακτος στον καρπό ή στον πήχη μας να είναι καλά ανεκτές.

Εάν χρειαστεί να ζεσάνετε το γάλα (μητρικό ή τεχνητό) αυτό ζεσταίνεται σαν “μπεν μαρι”.
ΔΕΝ ΒΡΑΖΕΤΑΙ ΠΟΤΕ.

Τα ρούχα του μωρού πλένονται μόνα τους με ειδικό βρεφικό απορρυπαντικό. Σιδερώνονται μέσα - έξω. Μην τα αποθηκεύετε αμέσως στην ντουλάπα, αλλά αφήστε τα πρώτα να στεγνώσουν από τον ατμό του σιδερώματος.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΝΕΟΓΝΟΥ

Κάθε φορά που το μωρό πρέπει να φάει πρέπει να του αλλάξουμε rappers ώστε να είναι στεγνό και καθαρό.



Κάθε φορά πρέπει να πλένεται με νερό και σαπούνι από τη μέση και κάτω.

Για 15 μέρες περιποιούμαστε τον ομφαλό κάθε φορά που αλλάζουμε πάνα με μια γάζα και καθαρό οινόπνευμα. Σε αυτές τις 15 μέρες δεν επιτρέπεται να μπει σε μπανιέρα και να μείνει για ώρα.

Μια φορά την ημέρα και κατά προτίμηση το βράδυ, κάνει ολόκληρο μπάνιο και λούσιμο.

Σκουπίζουμε πολύ καλά όλες τις πτυχές του σώματός του και ό,τι χρησιμοποιούμε σαν καλλυντικό για το δέρμα του το χρησιμοποιούμε σε μικρή ποσότητα.

Τα μάτια καθαρίζονται με γάζα και φυσιολογικό ορό, με κατεύθυνση από μέσα προς τα έξω.
ΠΟΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΓΑΖΑ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΙΔΙΟ ΜΑΤΙ Η ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΜΑΤΙΑ ΜΑΖΙ.

Τη μύτη για να την καθαρίσουμε, στάζουμε μερικές σταγόνες φυσιολογικού ορού.

Στα αυτιά **ΠΟΤΕ ΜΠΑΤΟΝΕΤΑ.**

Εάν στο στοματάκι του μωρού δείτε ένα "άσπρο σημάδι" μην φοβηθείτε. Μάλλον δεν έπλυσε τα δόντια του πριν κοιμηθεί και έχει μείνει γάλα. Διπλώστε στο δάκτυλό σας μια γάζα βρεγμένη με φυσιολογικό ορό και καθαρίστε το.

Πριν ξεκινήσετε το μπάνιο συγκεντρώστε τα πράγματα που θα χρειαστείτε:

- ΣΑΜΠΟΥΑΝ - ΑΦΡΟΛΟΥΤΡΟ
- ΚΑΘΑΡΑ ΡΟΥΧΑ
- PAMPERS
- ΓΑΖΑ - ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ
- ΠΕΤΣΕΤΑ
- ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

Δοκιμάστε τη θερμοκρασία του νερού βρέχοντας τον αγκώνα σας.

Με το αριστερό χέρι πιάστε το παιδί από το θώρακα του. Με το δεξί χέρι βοηθήστε να το σηκώσετε -πάντα κρατώντας τον αυχένα- και το πλένετε.

Στο τέλος του μπάνιου και αφού το έχετε σκουπίσει καλά μπορείτε να του κάνετε ένα απαλό μασάζ ή γυμναστική με τα χέρια και τα πόδια του.

Δεν χρειάζεται να έχετε άγχος αν το παιδί έχει φάει. Τα πράγματα είναι λίγο πιο δύσκολα στον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό που δεν μπορούμε να μετρήσουμε την ποσότητα που έχει φάει.

ΕΝΑΣ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ για να είστε ήσυχοι:

- Κοιμάται ήσυχο 2 - 2,5 ώρες
- Κάθε φορά που του αλλάζετε πάνα έχει ούρα
- Κάνει τουλάχιστον 2 φορές τη ημέρα κακά
- Το στήθος στο τέλος του θηλασμού είναι πιο ελαφρύ

Κατά την διάρκεια του θηλασμού αποφύγετε στη διατροφή σας φαγητά που:

- Μυρίζουν (σκόρδο - κρεμμύδι)
- Προκαλούν αλλεργίες (θαλασσινά)
- Κουκιά (για τυχόν έλλειψη ενζύμου)
- Είναι δύσπεπτα και σε εμάς

Τα άφθονα υγρά είναι απαραίτητα.

ΓΕΝΙΚΑ:

ΚΑΝΕΝΑΣ ΔΕΝ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΓΟΝΙΟΣ. ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΛΑΘΗ ΜΑΣ.

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙ ΗΡΕΜΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ. ΑΥΤΟ ΤΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ.

ΔΩΣΤΕ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΜΠΑΜΠΙΑ.

Πάντα στη διάθεση σας.

Βασίλης Βαγγόπουλος 6976580826

Άρτεμις Μπόγδου 6976011099

Ελένη Μαυραγάνη 2741303381