

Ανδρέας Κωνσταντόπουλος  
Καθηγητής Παιδιατρικής

# Οι πρώτοι 12 μήνες του μωρού μου

ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Αναθεωρημένη  
& εμπλουτισμένη  
έκδοση

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



# Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ 11

## ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

**A Η ΠΡΩΤΗ ΣΑΣ ΕΠΑΦΗ  
ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ 12**

1. Πώς είναι ένα φυσιολογικό μωρό 14
2. Γενετικά σημάδια στο μωρό σας 16
3. Πώς θα πρέπει να κρατάτε το μωρό σας 18
4. Πώς θα πρέπει να περιποιείστε το μωρό σας (ντύσιμο και καθαριότητα) 19

**B ΤΟ ΤΑΪΣΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ 22**

1. Γενικές οδηγίες 24
2. Θηλασμός 24
3. Τεχνηκή θηλασμού 26
4. Τάισμα με μπιμπερό 28
5. Στερεές τροφές 30

**Γ ΟΙ ΚΕΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ 32**

**Δ ΤΑ 101 ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ  
ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΟΝΙΩΝ 36**

1. Πώς πρέπει να διαμορφώσω το δωμάτιο του νεογέννητου; 38
2. Ποια θερμοκρασία στο δωμάτιο είναι η καλύτερη για το μωρό και πώς πρέπει να το ντύνω; 38
3. Πώς να ντύσω το μωρό μου για να το βγάλω εκτός του σπιτιού; 39
4. Τι πρέπει να περιέχει η τσάντα του μωρού για να βγει από το σπίτι; 39
5. Πρέπει να περιμένω το μωρό μου να σαραντίσει για να το βγάλω έξω από το σπίτι; 39

6. Είμαι έτοιμη να φροντίσω το νεογέννητο μωρό μου; 40
7. Ποια είναι τα κριτήρια για τη σωστή επιλογή του παιδίατρου; 40
8. Πότε πρέπει να δει ο παιδίατρος για πρώτη φορά το νεογέννητο, μετά την έξοδό του από το μαιευτήριο; 41
9. Κάθε πότε πρέπει να εξετάζει το παιδί μου ο παιδίατρος; 42
10. Τι πρέπει να κάνω για να είναι υγιές το μωρό μου; 42
11. Περιποίηση του ομφάλιου λώρου 42
12. Σε ποιον μοιάζει το μωρό; 43
13. Θα αλλάξει το χρώμα των ματιών του μωρού μου; 44
14. Όραση 44
15. Μπορώ άφοβα να φωτογραφίζω το μωρό μου; 45
16. Ακοή 45
17. Λόξιγκας – Φτέρνισμα – Ρουθούνισμα 46
18. Ρέψιμο 47
19. Χαλινός της γλώσσας. Τι πρέπει να γνωρίζω; 48
20. Το σαγόνι και τα άκρα του τρέμουν. Πρέπει να ανησυχώ; 48
21. Το «μαλακό» (πηγή) του κεφαλιού 48
22. Νινίδα στο κεφάλι 49
23. Πώς μπορώ να προλάβω το κεφάλι του παιδιού μου να μη γίνει επίπεδο (πλακουτσωτό); 49
24. Τα νύχια του μωρού μου 49
25. Φάσκωμα 50
26. Πότε είναι καλύτερο να ξεκινήσει ο θηλασμός; 50
27. Πώς τοποθετώ το μωρό στο στήθος μου για να θηλάσει; 51

28. Το μωρό μου γεννήθηκε πρόωρο. Μπορώ να το θηλάσω;	52	μπορεί να είναι αλλεργικό στο γάλα;	58
29. Σε ποιες καταστάσεις δεν μπορείτε να θηλάσετε;	52	43. Γιατί κλαίει το μωρό, ενώ έχει φάει;	59
30. Έχω αρκετό γάλα να θηλάσω το μωρό μου;	53	44. Τι πρέπει να κάνω στις φυσαλίδες που παρατηρούνται στο άνω χείλος του μωρού μου όταν θηλάζει;	60
31. Μπορώ να αυξήσω την παραγωγή του μητρικού γάλακτος;	54	45. Χρειάζεται να βράζουμε το νερό για να φτιάξουμε το γάλα;	60
32. Πώς είμαστε βέβαιοι ότι το νεογνό τρώει αρκετά;	54	46. Χρειάζεται να ζεστάνω το γάλα πριν το δώσω στο μωρό μου;	60
33. Το μωρό μου κοιμάται όταν το θηλάζω. Τι πρέπει να κάνω για να φάει;	54	47. Το μωρό μου πίνει γάλα αγελάδας και είναι ανήσυχος, έχει αέρια και βγάζει γουλιές (αναγωγές). Πρέπει να αλλάξω γάλα;	61
34. Μπορώ να βγάλω με αντλία το μητρικό γάλα και τότε ν' αρχίσω;	55	48. Το μωρό βγάζει «γουλιές» (αναγωγές). Τι να κάνω;	61
35. Πώς αποθηκεύω το πλεόνασμα μητρικού γάλακτος;	55	49. Είναι απαραίτητο να δίνω νερό στο μωρό μου;	62
36. Ποια πρέπει να είναι η διατροφή μου κατά τη διάρκεια του θηλασμού;	55	50. Είναι απαραίτητο να χορηγήσω βιταμίνες στο μωρό;	62
37. Τι θα πρέπει να αποφεύγει η μητέρα στο διαιτολόγιό της όσο καιρό θηλάζει το μωρό της;	56	51. Είναι απαραίτητο να χορηγήσω σίδηρο στο νεογνό;	63
38. Μπορώ να πιω ένα ποτήρι κρασί ή μια κούπα καφέ;	56	52. Πότε μπορώ να δώσω φρέσκο γάλα;	63
39. Μπορώ να συνεχίσω τη γυμναστική μου μετά τις 40 μέρες από τη γέννηση του μωρού μου;	57	53. Μπορώ να δώσω γάλα κατσικίσιο αντί αγελάδος;	63
40. Το μωρό θηλάζει και έχω μπούκωμα / πυρετό. Πιθανόν να χρειαστεί να πάρω φάρμακα (αντιπυρετικά, αντιβιοτικά κ.ά.). Τι θα κάνω με τον θηλασμό;	57	54. Πότε μπορώ να δώσω χυμό φρούτων στο μωρό μου;	63
41. Θηλάζω το μωρό μου αλλά έγινε κίτρινο. Τι να κάνω;	57	55. Επιτρέπεται η χορήγηση φιστικοβούτυρου;	63
42. Το μωρό μου κλαίει συχνά		56. Όταν το μωρό μου αρχίσει να τρώει στερεές τροφές, μπορώ να δώσω τα «βαζάκια» του εμπορίου;	64
		57. Υπάρχουν στερεές τροφές που πρέπει να	

	αποφεύγονται τον πρώτο χρόνο της ζωής του;	64	μου ξυπνάει με ηρπυσμένα μάτια, πρέπει να ανησυχώ και να κάνω εξετάσεις;	70
58.	Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να δώσω το γάλα με κούπα κι όχι με το μπιμπερό;	65	73. Υπάρχει τρόπος να χορηγήσω κολλύριο στα μάτια του μωρού, αν χρειαστεί;	71
59.	Πώς μπορώ να καταλάβω αν το μωρό μου είναι άρρωστο;	65	74. Ποια είναι η συχνότερη αιτία θανάτου του μωρού ;	71
60.	Χρειάζεται να θερμομετρώ το μωρό μου;	65	75. Αιφνίδιος θάνατος	71
61.	Το μωρό μου έχει πυρετό. Χρειάζεται να δώσω αντιπυρετικό;	67	76. Πόσες ώρες πρέπει να κοιμάται το μωρό μου;	72
62.	Το μωρό μου έχει υψηλή θερμοκρασία 41-42 οC. Μπορεί να του προκαλέσει εγκεφαλική βλάβη;	67	77. Πώς θα βοηθήσω το μωρό μου να κοιμάται τη νύχτα;	74
63.	Τι κάνουμε όταν το παιδί έχει υψηλό πυρετό;	67	78. Γιατί ξυπνά το μωρό τη νύχτα;	74
64.	Το μωρό μου έχει πυρετό και έκανε σπασμούς. Πόσο να ανησυχώ;	67	79. Τι μπορώ να κάνω στο βρέφος μου όταν ξυπνάει τη νύχτα και δεν ψυχάζει, εκτός και αν το πάρω αγκαλιά ή στο κρεβάτι μου;	75
65.	Το μωρό μου έκανε εμβόλιο και παρουσίασε πυρετό. Πόσο να ανησυχώ;	68	80. Το μωρό μου τρίζει τα δόντια του όταν πέφτει για ύπνο, πρέπει να ανησυχώ;	76
66.	Πότε αρχίζουν οι κολικοί και πώς αντιμετωπίζονται;	68	81. Πιπίλα ή δάχτυλο;	76
67.	Έχει το μωρό μου συμπτώματα αφυδάτωσης;	69	82. Πότε και με ποιον τρόπο μπορώ να κόψω την πιπίλα;	77
68.	Τι πρέπει να δώσω στο μωρό μου όταν κάνει εμέτους;	69	83. Πότε το μωρό μου θα βγάλει δόντια και τι συμπτώματα θα έχει;	78
69.	Αρκετές φορές, τις πρώτες 20 ημέρες της ζωής του, παρατηρώ μια κόκκινη κηλίδα στην πάνα. Πρέπει να ανησυχώ;	69	84. Πώς πρέπει να περιποιούμαι τα νεογιλά δόντια του μωρού μου;	79
70.	Στην ηλικία 1-3 μηνών παρατηρώ αίμα κόκκινο γραμμοειδές στα κόπρανα. Πρέπει να ανησυχώ;	70	85. Επηρεάζεται η υγεία των δοντιών όταν το μωρό παίρνει το γάλα του ξαπλωμένο με ένα μπιμπερό στο κρεβάτι;	80
71.	Το μωρό μου παρουσιάζει δυσκοιλιότητα. Τι να κάνω;	70	86. Το τράβηγμα του αυτιού	80
72.	Μερικές φορές το μωρό	70	87. Πότε χρειάζεται να βάλω παπούτσια στο μωρό μου;	80
			88. Έχει το μωρό μου πλατυποδία;	81
			89. Μπορώ να βάλω το μωρό μου σε στράτα (περπατούρα);	82
			90. Τα πόδια του μωρού μου είναι στραβά, γυρνάνε προς τα μέσα. Τι πρέπει να κάνω;	83
			91. Το μωρό μου δεν μπουσουλάει στην ηλικία των 8 μηνών, ενώ	

της φίλης μου μπουσουλήψε στην ηλικία των 6 μηνών	83
<b>92.</b> Το αγόρι μου από τον 8ο μήνα της ζωής του έχει στύση του πέους. Τι να κάνω;	84
<b>93.</b> Πώς να αντιμετωπίσω το παράτριμμα (σύγκαμα);	84
<b>94.</b> Τι πρέπει να γνωρίζω για το πουλί του αγοριού μου (φίμωση, κόκκινο στο στόμιο κ.ά.);	85
<b>95.</b> Τηλεόραση: μπορεί να βλάψει το μωρό μου;	86
<b>96.</b> Μωρό και κατοικίδια ζώα	87
<b>97.</b> Από πότε μπορούμε να ταξιδεύουμε με αεροπλάνο με το μωρό μας;	88
<b>98.</b> Ποιο είναι το κατάλληλο κάθισμα για το αυτοκίνητο;	88
<b>99.</b> Στο σπίτι μιλάμε 2 γλώσσες, τι πρέπει να κάνουμε με το μωρό μας;	89
<b>100.</b> Μπορώ να πλένω τα ρούχα του μαζί με τα δικά μας χρησιμοποιώντας τα κοινά σαπούνια (απορρυπαντικά);	89
<b>101.</b> Τι παιχνίδια πρέπει να αγοράσω στο μωρό μου;	89

<b>Ε Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ</b>	92
1. Τι μπορεί να κάνει το μωρό σας όταν γεννιέται	95
2. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 1ου μήνα της ζωής του	95
3. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 2ου μήνα της ζωής του	95
4. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 3ου μήνα της ζωής του	95
5. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 4ου μήνα της ζωής του	96
6. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 5ου μήνα της ζωής του	96
7. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 6ου μήνα της ζωής του	96
8. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 7ου μήνα της ζωής του	96
9. Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 8ου μήνα της ζωής του	96

<b>10.</b> Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 9ου μήνα της ζωής του	97
<b>11.</b> Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 10ου μήνα της ζωής του	97
<b>12.</b> Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 11ου μήνα της ζωής του	97
<b>13.</b> Τι μπορεί να κάνει στο τέλος του 12ου μήνα της ζωής του	97

<b>ΣΤ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΤΡΙΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ</b>	98
1. Γιαγιάδες – Παππούδες	100
2. Νταντά (βρεφοκόμος)	101
3. Ο ερχομός νέου μωρού (αντιδράσεις)	102

## ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

<b>Α ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ</b>	104
1. Τσίμπλες στα μάτια	106
2. Ρινίτιδα	106
3. Υδροκήλη	106
4. Βουβωνοκήλη	106
5. Ομφαλοκήλη	107
6. Ατυχήματα – Δηλητηριάσεις	107
7. Πυρετός	108
8. Εμετός	110
9. Διάρροια	111
10. Κράτημα της αναπνοής	111

<b>Β ΕΜΒΟΛΙΑ</b>	112
Πίνακας: Χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών για παιδιά και εφήβους	118
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	123

# Προλογικό σημείωμα

Η τόσο γρήγορη εξάντληση και της δεύτερης έκδοσης αυτού του βιβλίου αποτελεί μεγάλη τιμή στο πρόσωπο του συγγραφέα, αφού οι νέοι γονείς το αγκάλιασαν με αγάπη και το χρησιμοποιούν για τη σωστή, απλή και γρήγορη ενημέρωση και επίλυση των προβλημάτων που αφορούν το μωρό τους.

Το βιβλίο αυτό που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί την τρίτη έκδοση μιας προσπάθειας που έχει ως στόχο να κατευνάσει τις ανησυχίες των νέων γονιών για τον εντελώς καινούργιο και τόσο καθοριστικό για τη ζωή τους ρόλο. Αυτή ακριβώς η κατανοητή αγωνία τους για την ασφάλεια του μωρού και την αποφυγή του λάθους που θα το έβαζε σε κίνδυνο είναι ο βασικός λόγος που με ενέπνευσε στη δημιουργία του. Ό,τι θα μπορούσε να προβληματίσει κάθε νέο γονιό βρίσκεται συγκεντρωμένο σε αυτό το βιβλίο με άμεση, απλή και κυρίως κατανοητή γλώσσα.

Μετά τις ιδιαίτερα επιτυχημένες δύο πρώτες εκδόσεις, πραγματοποιούμε την επιθυμία σας, και επανεκδίδουμε με νέο εμπλουτισμένο περιεχόμενο, περισσότερες ερωτήσεις-απαντήσεις σε πρακτικά καθημερινά θέματα αλλά και μεγάλη έμφαση αυτήν τη φορά σε θέματα εμβολιασμού, που απασχολούν ιδιαίτερα τους γονείς. Η επιβεβαίωση από τους γονείς ότι βοηθήθηκαν σε μεγάλο βαθμό στις ποικίλες απορίες τους με ωθούν να το βελτιώσω και να το προσφέρω συμπληρωμένο και ανανεωμένο. Άλλωστε σε αυτή την έκδοση έχουν ληφθεί σοβαρά υπόψη όλα τα σχόλια και τα ερωτήματα των γονιών που έχω δεχτεί έως σήμερα.

Ευελπιστώντας ότι το βιβλίο θα αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο, ότι θα βοηθήσει με τρόπο απλό αλλά κυρίως με σεβασμό στις αρχές της Παιδιατρικής, το αφιερώνω σε όλες τις νέες μητέρες. Και επίσης το αφιερώνω με τρυφερότητα στην καινούργια γενιά, στην πολύτιμη συνέχειά μας.

**Ανδρέας Κωνσταντόπουλος**  
Καθηγητής Παιδιατρικής



**1ο ΜΕΡΟΣ**



# A

## Η πρώτη σας επαφή με το μωρό

- ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΩΡΟ
- ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ
- ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΡΑΤΑΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ
- ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΠΟΙΕΙΣΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ (ΝΤΥΣΙΜΟ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ)



## 1 Πώς είναι ένα φυσιολογικό μωρό

Όταν σας δίνουν για πρώτη φορά το μωρό σας στο μαιευτήριο, οι αντιδράσεις σας είναι περίεργες διότι βλέπετε ένα μωρό που καλύπτεται από λευκωπό λιπαρό επίχρισμα. Η εμφάνισή του σας παραξευεύει. Ας δούμε όμως πώς είναι ένα φυσιολογικό μωρό.

### Το δέρμα του

Όπως ήδη αναφέρθηκε, το δέρμα του καλύπτεται από ένα λευκωπό λιπαρό επίχρισμα. Η επιδερμίδα του μωρού είναι πολύ λεπτή και το επίχρισμα αυτό το προστατεύει από το να σπάσει το δέρμα και να εισέλθουν μικρόβια, γι' αυτό δεν θα πρέπει να το απομακρύνετε αμέσως.

Η επιδερμίδα του επίσης μπορεί να είναι γεμάτη κοκκινίλες που φεύγουν μόνες τους έπειτα από 3-4 εβδομάδες. Τις πρώτες μέρες της ζωής του μπορεί να εμφανίσει μικρά άσπρα σπυράκια στη μύτη και το πρόσωπο, που οφείλονται στην απόφραξη σμηγματογόνων αδένων· δεν επιτρέπεται να τα σπάσετε, θα εξαφανιστούν μόνα τους σε 3-4 εβδομάδες. Μικρά κόκκινα σημάδια μπορεί επίσης να εμφανιστούν στο πρόσωπο του μωρού, αν ζεσταίνεται πολύ. Μετά την πρώτη εβδομάδα μπορεί στο πρόσωπό του να εμφανιστούν κόκκινες κηλίδες που είναι άσπρες στο κέντρο, είναι αρκετά σύνθετες και ονομάζεται τοπικό ερύθημα. Μοιάζει σαν να το έχουν τσιμπήσει έντομα· δεν χρειάζεται

καμία θεραπεία γιατί εξαφανίζεται μόνο του. Μερικά τέλος νεογνά καλύπτονται από ένα χνούδι και ορισμένα από αυτά έχουν ένα «ζαρωμένο» δέρμα που ξεφλουδίζει τις πρώτες εβδομάδες. Θα περάσει μόνο του γρήγορα.

### Τα μάτια του

Όπως θα δούμε και πιο κάτω (Ερώτημα 12, σελ. 43), το μωρό σας όταν γεννιέται έχει ηρησμένα μάτια διότι πιέζεται το κεφάλι του κατά τον τοκετό. Εάν η πίεση είναι μεγάλη, μπορεί να σπάσουν μικρά αγγεία μέσα στο ασπράδι του ματιού και έτσι το άσπρο του ματιού να έχει κόκκινες γραμμώσεις ή κόκκινα σημάδια. Όλα αυτά θα εξαφανιστούν μόνα τους μέσα σε 10-15 ημέρες.

### Το τριχωτό της κεφαλής

Το μωρό σας μπορεί να είναι τελείως φαλακρό, να έχει άφθονα μαλλιά ή να έχει το κεφάλι του σκεπασμένο με χνούδι. Μην ανησυχείτε, το χνούδι θα πέσει και θα βγάλει μαλλιά, όπως και αν γεννηθεί. Το χρώμα των μαλλιών πιθανόν να αλλάξει αργότερα.

### Το κεφάλι του

Το μωρό γεννιέται με ένα τεράστιο κεφάλι, αντιστοιχεί στο ένα τέταρτο του μήκους του σώματός του και το σχήμα του κεφαλιού του είναι μυτερό και παραμορφωμένο. Αποτελείται από τέσσερα μεγάλα κόκαλα που δεν είναι κολλημένα μεταξύ τους, γι' αυτό το κεφάλι του μωρού είναι παραμορφωμένο. Τα μαλακά σημεία στο πάνω μέρος του κεφαλιού ονομάζονται πηγές και κλείνουν στην



ηλικία των 18-24 μηνών. Δεν είναι επικίνδυνες, ούτε χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή. Η περίμετρος του κεφαλιού είναι μεγαλύτερη από τη διάμετρο του θώρακα.

Το κεφάλι των νεογέννητων μωρών συνήθως έχει παράξενη εμφάνιση. Αυτό, εν μέρει, οφείλεται στην επίδραση του τοκετού στα μαλακά οστά του κρανίου του. Το κεφάλι του μωρού σας μπορεί να έχει περίεργο σχήμα για μερικές εβδομάδες. Ακόμη, μπορεί η μια πλευρά να είναι πιο επίπεδη. Συνήθως δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, παρότι ενδέχεται να χρειαστεί κάποιος χρόνος μέχρι να επανέλθει, αφού το μωρό περνά πολλές ώρες ξαπλωμένο (μπορεί επίσης να δημιουργηθεί μια προσωρινή καραφλίτσα). Τα μωρά θα πρέπει να κοιμούνται ανάσκελα για να αποφευχθεί ο κίνδυνος του αιφνίδιου βρεφικού θανάτου, οπότε μην προσπαθήσετε να διορθώσετε το σχήμα του

κεφαλιού του βάζοντάς το να κοιμάται μπρούμυτα. Μόλις γίνει λίγων μηνών και αυξηθεί η κινητικότητά του, σταδιακά το κεφάλι του θα γίνει πιο συμμετρικό.

### **Ο ομφαλός του**

Ο ομφάλιος λώρος κόβεται και στο κολόβωμα τοποθετείται ένα μανταλάκι. Το κολόβωμα είναι υγρό κατά τη γέννηση. Μέσα σε 2-4 ώρες ξεραίνεται και μαυρίζει. Χρειάζεται ιδιαίτερη περιποίηση κάτω από το μαύρο κολόβωμα με οινόπνευμα, όπως θα αναφερθεί αργότερα. Σε 1-4 εβδομάδες θα πέσει. Για τις επόμενες μέρες (15-20) πιθανόν να βγάξει 1-2 σταγόνες αίμα. Μην ανησυχείτε, θα αποκατασταθεί μόνος του. Προσέχετε μήπως μολυνθεί (έντονα κόκκινη η περιοχή γύρω από τον ομφαλό). Σε αυτή την περίπτωση συμβουλευτείτε αμέσως τον παιδίατρό σας.



### **Το στήθος και τα γεννητικά όργανα του μωρού**

Τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια, το στήθος και τα γεννητικά όργανα είναι συνήθως διογκωμένα. Η διογκωση αυτή οφείλεται στη μεγάλη αύξηση των ορμονών της μάνας προ του τοκετού που μεταφέρονται στο μωρό και έχουν επίδραση σε αυτό.

Παλαιότερα το στήθος του μωρού το πίεζαν οι γιαγιάδες για να βγει «το γάλα». Προσοχή, απαγορεύεται να βάλετε χέρι στο στήθος του μωρού διότι θα κάνετε κακό. Θα ξεπρηστεί μόνο του έπειτα από ένα μήνα. Στα κορίτσια, εκτός από το πρήξιμο του αιδοίου και της κλειτορίδας, μπορεί να δείτε λίγες βλέννες και αίμα (ψευτοπερίοδος). Όλα αυτά θα αποκατασταθούν μόνα τους στο τέλος του πρώτου μήνα.

Το μωρό σας έχει συχνές αναπνοές. Οι αναπνοές του μωρού είναι περίπου 60 αναπνοές το λεπτό ενώ των ενηλίκων 16.

### **Τα χέρια και τα πόδια του μωρού σας**

Τα δάχτυλα των χεριών είναι σφιγμένα σε γροθιές. Τόσο τα χέρια όσο και τα πόδια του είναι λυγισμένα, όπως όταν ήταν μέσα στην κοιλιά της μάνας. Τέλος, η κοιλιά του μωρού σας είναι φουσκωμένη και βατραχοειδής. Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας.

## **2 Γενετικά σημάδια στο μωρό σας**

Τα περισσότερα μωρά κατά τη γέννησή τους έχουν κάποιο γενετικό σημάδι. Όλα αυτά τα σημάδια συνήθως εξαφανίζονται μέχρι την ηλικία των 3 ετών. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε γι' αυτό. Ποια είναι αυτά τα γενετικά σημάδια;

### **Μογγολοειδείς κηλίδες**

Συνήθως εντοπίζονται στον ποπό και σπανιότερα στην πλάτη του μωρού σας. Πρόκειται για σκούρες μαυρο-μπλέ κηλίδες, μεγάλου μεγέθους και φαίνεται σαν να έχει χτυπήσει κάπου το μωρό. Είναι αθώες, δεν χρειάζονται θεραπεία και εξαφανίζονται μέσα στον πρώτο χρόνο ζωής.

### **Σημάδια τύπου πελαργού ή «επίπεδος σπίλος» ή κηλίδες τύπου σολομού**

Παρατηρούνται συνήθως στο πίσω μέρος του λαιμού (θέση από την οποία έπιασε ο πελαργός το μωρό με το στόμα του και σας το έφερε στο σπίτι), κάτω από τις ρίζες των μαλλιών και σπανιότερα στα βλέφαρα, το μέτωπο, γύρω από τη μύτη αλλά και οπουδήποτε στο δέρμα του μωρού. Είναι ροζ στίγματα, σαν το χρώμα του σολομού, που εξαφανίζονται μέχρι την ηλικία των 2 ετών. Είναι πιο έντονα όταν το μωρό κλαίει.

### **Μελαγχρωματικοί σπίλοι**

Το χρώμα τους είναι ανοιχτό καφέ και μπορεί να είναι και τριχωτοί. Πρέπει να παρακολουθούνται το χρώμα τους και το μέγεθός τους. Αν είναι πολύ μεγάλοι ή το χρώμα τους γίνει μαύρο, θα πρέπει να αφαιρούνται.

### **Αιμαγγείωμα που μοιάζει με φράουλα**

Πρόκειται για ένα μαλακό εξόγκωμα σε χρώμα φράουλας, μικρό σαν φακή ή μεγάλο σαν μικρός δίσκος. Μερικές φορές δεν φαίνονται κατά τη γέννηση αλλά εμφανίζονται τις πρώτες εβδομάδες ζωής του μωρού. Εμφανίζονται σε 1 στα 10 μωρά. Τα σημάδια αυτά μεγαλώνουν τους πρώτους μήνες της ζωής για να γίνουν κοκκινωπά εξογκώματα, αλλά τελικά θα αρχίσουν να ξεθωριάζουν και να παίρνουν ένα μοβ-γκρί χρώμα, ενώ σχεδόν πάντα εξαφανίζονται μέχρι την ηλικία των 5 ετών.

### **Σπραγγοειδές αιμαγγείωμα**

Είναι πιο σπάνιο (1-2 μωρά στα 100). Έχει μπλε ή μπλε-κόκκινο χρώμα, μαλακή μάζα μεγέθους καρδιού. Μεγαλώνει τους πρώτους 6 μήνες. Γύρω στους 18 μήνες συρρικνώνεται. Στην ηλικία των 5 ετών εξαφανίζεται το 50% των σημαδιών και το 90-100% στην ηλικία των 10-12 ετών. Αν δεν υποχωρήσει, συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

### **Ομαλό αιμαγγείωμα ή λεκές από κόκκινο κρασί**

Πρόκειται για σημάδια μοβ-κόκκινα, επίπεδα ή εξογκωμένα, που εμφανίζονται από τη γέννηση. Στην ηλικία των 12 ετών μπορείτε να τα εξαφανίσετε με λέιζερ.



### **Τα σημάδια του γαλλικού καφέ (café au lait κηλίδες)**

Πρόκειται για επίπεδες κηλίδες στο δέρμα, σε χρώμα μαύρο έως ανοιχτό καφέ, που μπορεί να υπάρχουν οπουδήποτε στο σώμα. Εμφανίζονται είτε από τη γέννηση είτε στα πρώτα χρόνια της ζωής του και δεν εξαφανίζονται ποτέ. Αν υπάρχουν πολλές από αυτές τις κηλίδες (πάνω από 6-7), συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας. Αν είναι λίγες, είναι άνευ σημασίας και αναζητήστε παρόμοιες κηλίδες και στους γονείς.



### 3 Πώς θα πρέπει να κρατάτε το μωρό σας

Οι νέοι γονείς αναγνωρίζονται από τον τρόπο που κρατάνε το μωρό τους. Νομίζουν ότι είναι εύθραυστο και δεν ξέρουν πώς θα το αγγίξουν και πώς θα το πιάσουν.

Αυτό που είναι απαραίτητο να θυμάστε είναι ότι το μωρό είναι ανθεκτικό και ελαστικό πολύ περισσότερο από τους ενήλικες, τόσο που και αν ακόμα σας πέσει στο δάπεδο δεν πρόκειται να πάθει τίποτα. Θα

πρέπει εσείς να είστε άνετοι, να πιάνετε όπως θέλετε το μωρό και να δείχνετε αυτοπεποίθηση. Αν κρατάτε το μωρό σας στην αγκαλιά σας σαν ξένο σώμα, το μωρό αισθάνεται τον δισταγμό σας και ανησυχεί για το τι θα επακολουθήσει.

Για να πάρετε αγκαλιά το μωρό σας, κάντε τις εξής κινήσεις: α) σκύψτε πάνω από το ξαπλωμένο ανάσκελα μωρό σας, β) τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι κάτω από τον λαιμό και το κεφάλι του, γ) τοποθετήστε το δεξί σας χέρι κάτω από τον ποπό του, δ) ανασπκώστε το μωρό σας κρατώντας το

Βάρος του στα χέρια σας, ενώ ταυτόχρονα ανασπώνετε και εσείς (ισιώνετε το σώμα σας) και φέρνετε το μωρό σας στο στήθος σας, χαμηλώνοντας το αριστερό σας χέρι στην πλάτη του ώστε το κεφάλι του να στηρίζεται στον πήχυ του αριστερού χεριού. Αν θέλετε, ενώστε τα χέρια σας. Η καλύτερη απόσταση του μωρού από σας είναι 20-25 εκατοστά γιατί μπορεί να εστιάζεται το βλέμμα του στο πρόσωπό σας.

Όταν αποφασίσετε να το βάλετε στο κρεβάτι του, φροντίστε να στηρίζετε το κεφαλάκι του και, μόλις το ακουμπήσετε στο κρεβάτι, τραβήξτε ελαφρά το χέρι σας κάτω από το σώμα του μωρού σας.

Μετά τον πρώτο μήνα που αρχίζει να ελέγχει ελαφρά το κεφαλάκι του (δυναμώνουν οι αυχενικοί μύες), σε πολλά μωρά αρέσει να στηρίζουν τα ποδαράκια τους ανοικτά στον γοφό σας. Θα πρέπει, αν προτιμάτε αυτή τη θέση, να το στηρίζετε και στους δύο γοφούς σας για να μην έχετε προβλήματα εσείς με την πλάτη σας.

#### 4 Πώς θα πρέπει να περιποιείστε το μωρό σας (ντύσιμο και καθαριότητα)

Το μωρό έχει ανώριμο νευρικό σύστημα και κουνάει άσκοπα χέρια και πόδια. Επιπρόσθετα, στα περισσότερα μωρά δεν αρέσει να τα γδύνουμε για να τα αλλάξουμε.

Όταν θέλετε να του φορέσετε ένα ολόσωμο εσώρουχο, τότε ανοίξτε όσο γίνεται

πιο πολύ το εσώρουχο και περάστε το στον λαιμό του, μέχρι τους ώμους. Στη συνέχεια βάλτε το ένα σας χέρι μέσα στο ένα μανίκι και με το άλλο χέρι σας βάλτε στο μανίκι το χεράκι του μωρού σας. Με τον ίδιο τρόπο περάστε και το άλλο χεράκι του.

Για να βάλετε το φορμάκι του, βάλτε το κάτω από το μωρό σας και περάστε πρώτα ένα ένα τα ποδαράκια του και μετά τα χεράκια του. Με το αριστερό σας χέρι πιάνετε τον καρπό (το άκρο του χεριού) του αριστερού χεριού του μωρού σας και το βάζετε μέσα στο μανίκι ενώ με το δεξί σας χέρι που έχετε βάλει μέσα στο μανίκι από την άκρη της φόρμας, τραβάτε το χέρι του παιδιού προς τα έξω. Επαναλαμβάνετε το ίδιο για το άλλο χέρι.

Σε μερικά μωρά δεν αρέσει το μπάνιο, γι' αυτό δεν είναι αναγκαίο να κάνετε μπάνιο το μωρό σας κάθε μέρα. Για να καθαρίσετε το μωρό σας χρειάζεστε μια μικρή λεκάνη με βρασμένο νερό (περιμένοντας να γίνει χλιαρό) και διάφορα κομμάτια βαμβάκι, ξεχωριστό για κάθε περιοχή.





## Η πρώτη σας επαφή με το μωρό




Βουτάμε το βαμβάκι στο χλιαρό νερό, το στύβουμε ελαφρά και καθαρίζουμε τα μάτια του από μέσα προς τα έξω. Στη συνέχεια καθαρίζουμε την περιοχή πίσω από τα αυτιά (ποτέ μέσα στα αυτιά). Καθαρίζουμε τη μύτη του χωρίς να βάλουμε μέσα βαμβάκι. Στη συνέχεια μάγουλα και μέτωπο. Χρησιμοποιήστε ξεχωριστό βαμβάκι για κάθε περιοχή. Μην χρησιμοποιείτε ταλκ, σαπούνι και αιχμηρά αντικείμενα στα αυτιά.

Στη συνέχεια καθαρίζουμε λαιμό και υπόλοιπο σώμα. Στα χέρια ανοίγουμε τις παλάμες και κόβουμε τα νύχια στα χέρια και τα πόδια όταν χρειάζεται. Για τα νύχια χρησιμοποιούμε ειδικό ψαλιδάκι (με στρογγυλεμένες άκρες) και τα κόβουμε ή όταν κοιμάται ή με τη βοήθεια κάποιου άλλου προσώπου, ώστε να μην το τραυματίσουμε.

Η περιποίηση του ομφαλού του είναι πολύ σημαντική και γίνεται, όπως έχει περιγραφεί, με οινόπνευμα, κάτω από το μαύρο τμήμα του ομφαλού, αφού το ανασπώσετε και όχι επάνω στο μαύρο τμήμα. Μπορείτε να το κάνετε 3 φορές την ημέρα, μέχρι να πέσει ο ομφαλός του. Σε περίπτωση που γύρω από τον ομφαλό το δέρμα γίνει έντονα κόκκινο, δηλαδή έχει μολυνθεί, ζητήστε τη συμβουλή του παιδίατρου σας.

Προσοχή πρέπει επίσης να δώσετε στον καθαρισμό του ποπού του μωρού σας. Πρέπει να γνωρίζετε ότι στα κορίτσια δεν πρέπει να καθαρίζετε το εσωτερικό του αιδοίου, μην ανοίγετε τα χείλη του μωρού για να τα καθαρίσετε εσωτερικά, δεν χρειάζεται. Απλώς, πλύντε το εξωτερικά. Σηκώνετε τα πόδια του κοριτσιού προς τα πάνω και



τους γλουτούς και καθαρίζουμε το αιδοίο, απέξω, με μαλακές κινήσεις από μπρος προς τα πίσω. Μετά καθαρίζετε την περιοχή του πρωκτού.

Στα αγόρια μην προσπαθήσετε να ανοίξετε το πουλάκι του (να τραβήξετε το πετσάκι). Δεν το πειράζουμε τουλάχιστον μέχρι να γίνει ενός έτους. Καθαρίζετε το πουλάκι του προς τα κάτω και μετά γύρω από τους όρχεις. Δεν έχει σημασία αν βάζετε το που-

λάκι του δεξιά ή αριστερά κλείνοντας την πάνα. Για να καθαρίσετε τον ποπό του μωρού πάρτε ένα βρεγμένο βαμβάκι· με άλλο βαμβάκι καθαρίστε την κοιλιά του, με άλλο καθαρίστε τις πτυχές των ποδιών και τα μπούτια.

Τονίζω και πάλι ότι πρέπει να χρησιμοποιείτε διαφορετικό βαμβάκι σε κάθε περιοχή. Στο τέλος στεγνώνετε πολύ καλά με μια βαμβακερή πετσέτα.

# Οι πρώτοι 12 μήνες του μωρού μου

ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ  
ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ  
ΟΙ ΝΕΟΙ ΓΟΝΕΙΣ



Ένας απαραίτητος οδηγός για τους νέους γονείς που θέλουν να προσφέρουν το καλύτερο στο μωρό τους και να νιώσουν ασφαλείς στον πιο υπεύθυνο ρόλο της ζωής τους. Με απλές και κατανοητές απαντήσεις ο Καθηγητής Παιδιατρικής κ. Ανδρέας Κωνσταντόπουλος, σε αυτή τη νέα, εμπλουτισμένη έκδοση, λύνει όλες τις απορίες των γονιών σχετικά με τη φροντίδα του παιδιού τους κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής του.

**Η πρώτη σας επαφή με το μωρό**  
**Το τάισμα και οι κενώσεις του**  
**Τα 101 πιο συχνά ερωτήματα των νέων γονιών**  
**Η κινητική εξέλιξη του μωρού**  
**Ο ρόλος των τρίτων προσώπων**  
**Παθολογικές καταστάσεις του μωρού σας**  
**Εμβόλια**

ISBN:978-618-03-2433-4



9 786180 324334

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82433