

**SIMPLEST**

# ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

Ο ΠΙΟ **ΑΠΛΟΣ**  
εικονογραφημένος  
οδηγός για υγιή  
και χαρούμενα μωρά



Έγκυρες  
συμβουλές από  
γιατρούς, μαίες,  
βρεφοκόμους  
και γονείς

**STEPHEN GROSS**

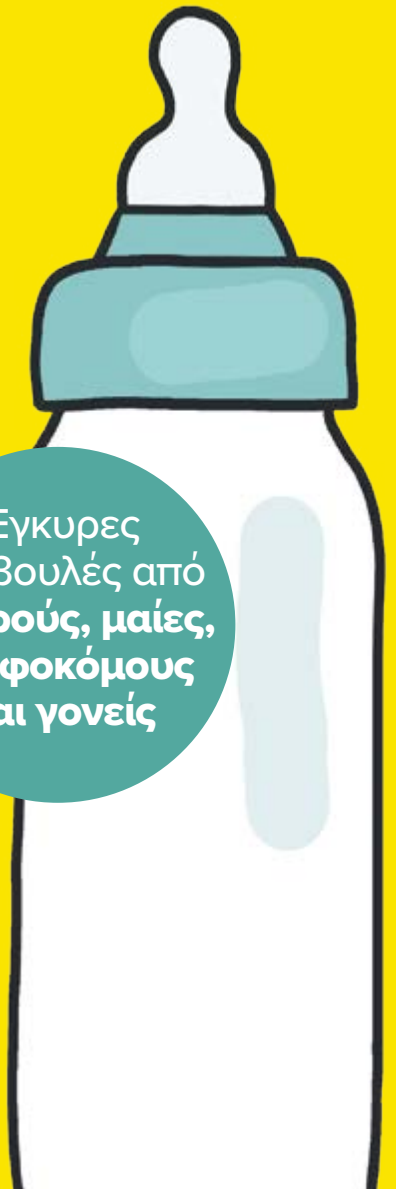
Δρ Jeremy F. Shapiro, MD, MPH, FAAP

Gabriella Terhes Karlsson

βρεφοκόμος, βοηθός μητρότητας, σύμβουλος ύπνου

και *The Simplest Baby community*

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ



Πρώτη έκδοση Οκτώβριος 2023

Τίτλος πρωτοτύπου S.M. Gross, *The Simplest Baby Book in the World*, Simplest Company, Los Angeles 2021

Εικονογράφηση Stephen Gross

Επιμέλεια έκδοσης Μαρία Γονιδάκη

Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμίων Μαρία Παναγοπούλου

Προσαρμογή εξωφύλλου Δήμητρα Μηλιώρη

© 2021, Simplest Company LLC. All rights reserved.

Simplest Baby is the registered trademark of Simplest Company LLC.

© 2022, Εκδόσεις **METAIXMIO** (για την ελληνική γλώσσα)

Κατόπιν συμφωνίας με Design Studio Press.

ISBN 978-618-03-3647-4

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83647

Κ.Ε.Π. 5795, Κ.Π. 18890

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ** Κάθε μωρό είναι μοναδικό. Αυτό το βιβλίο δεν έχει σκοπό να υποκαταστήσει τη συμβουλή του παιδίατρου σας ή άλλου γιατρού που πρέπει να συμβουλευέστε για κάθε θέμα που αφορά το μωρό σας, και ειδικά αν το μωρό δείχνει σημάδια ασθένειας ή μη συνηθισμένης συμπεριφοράς.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

### **Εκδόσεις METAIXMIO**

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα

τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562

metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση

Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα

τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

### **Βιβλιοπωλεία METAIXMIO**

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

# Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ως νέος μπαμπάς, δεν ήξερα πολλά για την ανατροφή των παιδιών και δεν είχα κάποια δυνατή ομάδα υποστήριξης, καθώς ζούσαμε και οι δύο μακριά από τις οικογένειές μας. Έψαξα και βρήκα πληροφορίες διάσπαρτες σε βιβλία, διαδικτυακές σελίδες, ιστολόγια, βίντεο κ.λπ. Μεγάλος όγκος πληροφοριών μέσα στις οποίες πελαγώνεις χωρίς να ανταποκρίνονται καθόλου στις σύγχρονες ανάγκες των γονιών για απλότητα και αμεσότητα.

Έκανα πολλή έρευνα μέσα από αμέτρητες συζητήσεις με τους «ειδικούς» του χώρου, όπως γονείς, γιατρούς και νοσηλευτές, βρεφονηπιοκόμους και κατέληξα στα απολύτως απαραίτητα.

Συνειδητοποίησα πως δεν ήμουν ο μόνος που ερχόμουν αντιμέτωπος με αυτές τις προκλήσεις.

Κι έτσι, γεννήθηκε η ιδέα για *Το Απόλυτο Βιβλίο για το μωρό*: Για να μοιραστώ μαζί σας αυτή τη συλλογική γνώση παρέχοντας στους νέους γονείς γρήγορα και εύκολα τις λύσεις που χρειάζονται. Για να δημιουργήσω ένα ασφαλές μέρος που θα είναι ανοικτό στους γονείς ώστε να μοιραζόμαστε τις ανησυχίες μας και να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον.

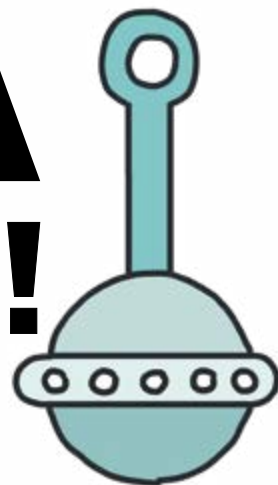






**ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΑΝΙΚΟΣ.**

**ΘΑ ΤΑ  
ΚΑΤΑΦΕΡΕΤΕ!**



## **ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ**

**Για να κρατάτε αυτό το βιβλίο, υποθέτω ότι:**

- Περιμένετε παιδί ή έχετε μωρό μικρότερο του ενός έτους.
- Ενδιαφέρεστε να μάθετε πώς να φροντίζετε σωστά το μωρό σας.
- Δεν έχετε χρόνο να διαβάσετε βιβλία 600 σελίδων.
- Έχετε κουραστεί να παίρνετε τυχαιές πληροφορίες από την οικογένεια, τους φίλους σας και το Διαδίκτυο.
- Θέλετε το μωρό σας να κοιμάται συνεχόμενα όλη τη νύχτα.
- Θέλετε μια απλή, προβλέψιμη καθημερινή ρουτίνα για το τάισμα, τον ύπνο και το παιχνίδι.
- Θέλετε το μωρό σας να είναι υγιές, ευτυχισμένο, ασφαλές και ευπροσάρμοστο.
- Θέλετε να αγοράζετε αυτά που πραγματικά χρειάζεται το μωρό σας και να μην το παρακάνετε.
- Θέλετε προτάσεις σχετικά με τα καλύτερα προϊόντα.
- Θέλετε να ανακτήσετε τον έλεγχο της ζωής σας.
- Θέλετε να περνάτε περισσότερο χρόνο μαζί με το παιδί απολαμβάνοντας το ταξίδι της γονεϊκότητας.

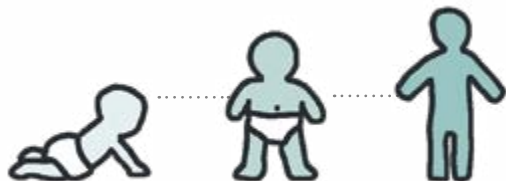
# ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

# 1.

## ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ

Παρουσιάζονται τα στάδια ανάπτυξης για να κατανοήσετε τα χρονικά διαστήματα εντός των οποίων το μωρό σας θα πρέπει να έχει επιτύχει συγκεκριμένους στόχους.



# 2.

## ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Η τήρηση των προγραμμάτων του βιβλίου θα σας βοηθήσει να έχετε την κατάσταση υπό έλεγχο και να βοηθήσετε το μωρό σας στην κατάκτηση σημαντικών ορόσημων.



## ΚΑΙ ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΤΕ ΑΓΟΡΑΖΟΝΤΑΣ

Σε κάθε ενότητα θα βρείτε μόνο τα πράγματα που θα χρειαστείτε και τίποτα παραπάνω.

*Shop & Blog*

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα [Simplestbaby.com](http://Simplestbaby.com) για ενημερωτικές αναρτήσεις και προτάσεις για όλα τα απαραίτητα βρεφικά προϊόντα.



## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Διάσπαρτες στο βιβλίο θα βρείτε τις παρακάτω χρήσιμες υποενότητες:

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Σύντομες πρακτικές συμβουλές που σας βοηθούν να κάνετε τη ζωή σας πιο εύκολη.

Η  
ΣΥΜΒΟΥΛΗ  
ΤΟΥ  
ΜΠΑΜΠΑ

Οι απλές, έξυπνες λύσεις ενός μπαμπά για την καθημερινότητα του μωρού.

### 3. ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΑΠΛΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Μάθετε τα βασικά και τις κατάλληλες πρακτικές για τα πιο σημαντικά θέματα.



Φαγητό



Ύπνος



Κακάκια



Μπάνιο



Παιχνίδι



Φροντίδα



Ντύσιμο



Ασφάλεια



Ταξίδια



Υγεία



Υποστήριξη



Ψυχική υγεία

## ΤΑ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ!

Η διεθνής μας κοινότητα *Simplest Baby*

Γίνετε μέλος της κοινότητάς μας και βρείτε απαντήσεις στις ερωτήσεις σας, μοιραστείτε τις εμπειρίες σας ή απλώς πάρτε λίγο κουράγιο.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΧΟΜΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

Όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζετε ώστε να προετοιμαστείτε για τον ερχομό του μωρού σας και όλα όσα πρέπει να κάνετε.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 12-25**



## ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

Ο πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος για να ικανοποιήσετε τις ανάγκες του μωρού σας και να διατηρήσετε τον έλεγχο της ζωής σας.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 26-33**



## ΩΡΑ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ

Όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για τη διατροφή, είτε με μητρικό γάλα είτε με γάλα σε σκόνη, για την εισαγωγή στερεών τροφών και τι πρέπει να κάνετε.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 34-81**



## ΟΝΕΙΡΑ ΓΛΥΚΑ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ!

Πώς να βοηθήσετε το μωρό σας να κοιμάται συνεχόμενα τη νύχτα ώστε να κοιμάστε κι εσείς.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 82-105**



## ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΚΑΚΙΑ

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για την αλλαγή της πάνας, για τα κακάκια και τον εξοπλισμό της αλλαξιέρας.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 106-119**



## ΜΠΑΝΙΟ

Τα πάντα για το μπάνιο του μωρού σας.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 120-135**



## ΠΑΙΧΝΙΔΙ & ΧΑΡΑ

Όλα τα απαραίτητα για το παιχνίδι, την κοινωνικοποίηση του μωρού, για τον χρόνο που περνά μπροστά σε οθόνες και πολλά άλλα.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 136-149**



## ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

Τα βασικά για τη φροντίδα της προσωπικής υγιεινής του μωρού και τα προϊόντα που θα χρειαστείτε.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 150-165**



## ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΡΟΥΧΑ

Η βασική λίστα με τα ρούχα που χρειάζεται το μωρό σας καθώς μεγαλώνει.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 166-175**



## ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Συμβουλές για την ασφάλεια του μωρού σας: πώς να κάνετε το σπίτι ασφαλές, να αποφύγετε τον κίνδυνο πνιγμού και να διαχειριστείτε την επαφή με κατοικίδια.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 176-199**



## ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ;

Όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζετε για το πώς να μετακινήσετε με το μωρό σας: συμβουλές για το εστιατόριο, το ταξίδι με το αυτοκίνητο ή το αεροπλάνο κ.ά.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 200-225**



## ΥΓΕΙΑ

Τα πιο συχνά θέματα υγείας που μπορεί να αντιμετωπίσετε και τι να κάνετε για αυτά.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 226-261**



## ΣΤΗΡΙΞΗ

Μάθετε για τα είδη της στήριξης που μπορείτε να λάβετε: βρεφονηπιακοί σταθμοί, νταντάδες κ.ά.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 262-271**



## ΔΕΝ ΧΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΜΑΣ

Ο ερχομός ενός μωρού μπορεί να αποδειχθεί μια τρομερά αγχωτική κατάσταση. Στην ενότητα αυτή θα βρείτε συμβουλές για το πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας και να διαχειριστείτε το άγχος σας.

**ΣΕΛΙΔΕΣ 272-285**

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ 286-287**

**ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΕΛΙΔΕΣ 288-295**

Μερικές φορές  
τα μικρότερα  
πράγματα πιάνουν  
τον περισσότερο χώρο  
στην καρδιά μας.

# ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΧΟΜΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

Τι πρέπει να γνωρίζετε και πώς να προετοιμαστείτε για τη μεγάλη μέρα



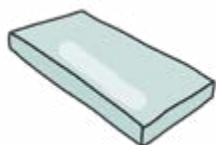
# ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ

## ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΕΦΙΚΟ ΔΩΜΑΤΙΟ



### ΚΟΥΝΙΑ

Η κούνια πρέπει να είναι ανθεκτική, κατασκευασμένη από σταθερές σανίδες, με ενδιάμεσο κενό που να μην ξεπερνά τα επτά εκατοστά. Αναζητήστε κάποια κούνια χωρίς τοξικές βαφές, από οικολογικά υλικά, φιλικά προς το περιβάλλον. Το κεφαλάρι πρέπει να είναι σταθερό χωρίς περιττά διακοσμητικά κενά ή προεξοχές στις οποίες μπορεί να σκαλώσουν τα ρούχα του μωρού.



### ΣΤΡΩΜΑ

Επιλέξτε ένα σκληρό στρώμα πάχους περίπου 15 εκατοστών. Θα πρέπει να είναι υποαλλεργικό, χωρίς φθαλικά, μόλυβδο ή υδράργυρο, και να εφαρμόζει καλά στην κούνια ώστε να μη δημιουργείται κενό με τις πλαϊνές πλευρές της. Θα βρείτε στα καταστήματα πολλά τέτοια στρώματα με τις κατάλληλες πιστοποιήσεις.



### ΔΥΟ ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΩΜΑ

Αναζητήστε αδιάβροχα καλύμματα με καλή εφαρμογή, από υποαλλεργικό ύφασμα που «αναπνέει».



### ΔΥΟ ΤΡΙΑ ΣΕΝΤΟΝΙΑ ΚΟΥΝΙΑΣ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΟ

Σεντόνια με λάστιχο από 100% οικολογικά υλικά, βαμβακερά ή φανελένια.



### ΑΝΙΧΝΕΥΤΗΣ ΚΑΠΝΟΥ

Θα πρέπει να υπάρχει ανιχνευτής καπνού σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού, συμπεριλαμβανομένου και του βρεφικού.



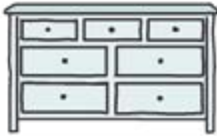
### ΚΑΡΕΚΛΑ

Αναζητήστε μια στιβαρή και άνετη κουνιστή πολυθρόνα ή μια πολυθρόνα θηλασμού, με μεγάλα μαλακά μπράτσα, που προσφέρει καλή στήριξη στην πλάτη. Σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχουν ακάλυπτα αποσπώμενα μέρη ή κενά στην κατασκευή όπου θα μπορούσαν να σφηνώσουν τα δάχτυλα του μωρού. Ιδανικά επιλέξτε μια πολυθρόνα που περιστρέφεται ή διαθέτει μηχανισμό ανάκλισης.



### **ΑΝΙΧΝΕΥΤΗΣ ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ**

Αυτή η συσκευή ανιχνεύει τα επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα (CO) για την αποφυγή δηλητηρίασης.



### **ΣΥΡΤΑΡΙΕΡΑ**

Προτείνουμε μια σταθερή συρταριέρα με αρκετά συρτάρια. Ιδανικά πρέπει να είναι χαμηλή σε ύψος και μεγάλη σε μήκος για να μπορείτε να στερεώσετε στο πάνω μέρος της ένα στρωματάκι αλλαξιέρας ώστε να μη χρειαστεί να αγοράσετε ξεχωριστό έπιπλο.



### **ΣΥΣΚΕΥΗ ΕΝΔΟΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

Επιλέξτε ασύρματη ενδοεπικοινωνία με ή χωρίς κάμερα που λειτουργεί με επαναφορτιζόμενη μπαταρία ή ρεύμα. Η νυχτερινή λειτουργία μεταδίδει πιο καθαρή εικόνα στο σκοτάδι ή στον χαμηλό φωτισμό. Πρέπει να έχει τη δυνατότητα για μεγέθυνση και περιστροφή, ώστε να μη χάνεται η οπτική επαφή όταν κουνιέται το μωρό. Επιθυμητό χαρακτηριστικό είναι και η δυνατότητα μέτρησης της θερμοκρασίας του δωματίου.



### **ΚΑΛΑΘΙ ΓΙΑ ΤΑ ΑΠΛΥΤΑ**

Θα χρειαστείτε ένα καλάθι για τα βρόμικα ρούχα, τις σαλιάρες, τα σεντόνια, τα πανάκια ώμου κ.λπ.



### **ΚΑΔΟΣ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΝΑΣ**

Επιλέξτε έναν ψηλό κάδο με μεγάλη χωρητικότητα, ο οποίος διαθέτει φίλτρο ή κάποια άλλη συσκευή για τις δυσάρεστες οσμές. Κατά προτίμηση, να ανοίγει με πεντάλ.



### **ΔΙΧΤΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΚΟΥΝΙΑ**

Δεν είναι απαραίτητο, αλλά βοηθάει πολύ στο να μην μπλέκονται τα χέρια και τα πόδια του μωρού ανάμεσα στις μπάρες της κούνιας. Είναι ελαφρύ, με αραή πλέξη και χωρίς επένδυση που εμποδίζει τον αέρα. Δεν είναι η γνωστή προστατευτική πάντα, καθώς αυτές δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ποτέ στην κούνια, επειδή υπάρχει κίνδυνος εμφάνισης του συνδρόμου του αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.

## **ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ!**

Επισκεφτείτε το [Simplestbaby.com](http://Simplestbaby.com), όπου θα βρείτε όλα τα απαραίτητα βρεφικά προϊόντα.

# ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΙΣ ΠΤΗΤΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΕΝΩΣΕΙΣ (ΠΟΕ)

Ενώ αγοράζετε όλα αυτά τα υπέροχα βρεφικά προϊόντα, θα πρέπει να γνωρίζετε πως υπάρχουν κάποια που ίσως εκθέσουν το μωρό σας σε βλαβερές χημικές ουσίες, τις πτητικές οργανικές ενώσεις.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΤΗΤΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΕΝΩΣΕΙΣ;

Πρόκειται για αέρια που εκπέμπονται από πολλά είδη οικιακής χρήσης υπό κανονικές συνθήκες εσωτερικού χώρου, επηρεάζοντας την ποιότητα του αέρα στο σπίτι. Αυτές οι χημικές ουσίες αποτελούν μέρος της διαδικασίας κατασκευής και βρίσκονται σε στρώματα, χαλιά, μπογιές, ρούχα, ακόμη και παιχνίδια. Δημιουργούν αναθυμιάσεις επικίνδυνες για την υγεία τη δική σας και του μωρού σας. Με τον καιρό αυτές οι χημικές ουσίες εξανεμίζονται, αλλά όχι σύντομα.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ ΠΤΗΤΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΕΝΩΣΕΙΣ

### Ξεκινήστε νωρίς

Αρχίστε να ετοιμάζετε το δωμάτιο νωρίς, ώστε να αφήσετε τον χώρο να αερίζεται για έναν μήνα πριν έρθει στον κόσμο το μωράκι σας.

### Βάψιμο

Όταν βάψετε το δωμάτιο, επιλέγετε βαφές με μηδενική ή εξαιρετικά χαμηλή περιεκτικότητα σε ΠΟΕ ή βαφές που έχουν ως βάση το νερό. Ακόμη και σε αυτή την περίπτωση, καλό είναι να αφήσετε τον χώρο να αεριστεί για αρκετό καιρό.

### Επίστρωση δαπέδου

Τα χαλιά και οι μοκέτες μπορεί να έχουν πολλές ΠΟΕ, ιδίως τα χαλιά. Μοκέτες και χαλιά από φυσικά υλικά χωρίς ΠΟΕ, όπως μαλλί, βαμβάκι, σχοινί σιζάλ ή γιούτα, αποτελούν σαφώς καλύτερες επιλογές από τα συνθετικά. Το ξύλο, το μπαμπού, ο φελλός, ή ένα χαλάκι μικρών διαστάσεων θεωρούνται επίσης καλές επιλογές.



### ΚΑΘΑΡΙΣΤΗΣ ΑΕΡΑ ΥΨΗΛΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Αυτά τα φίλτρα βοηθούν στον καθαρισμό του αέρα και μπορούν να εξαλείψουν το 99,97% των μικροσωματιδίων με μέγεθος 0.3 microns ή μεγαλύτερα.

### ΒΑΨΙΜΟ

Αντικαταστήστε τα χρώματα που περιέχουν διαλύτη με χρώματα χαμηλής ή μηδενικής περιεκτικότητας σε ΠΟΕ.

### ΚΛΙΝΟ- ΣΚΕΠΑΣΜΑΤΑ

Προτιμήστε υποαλλεργικά σκεπάσματα και στρώματα για να περιοριστούν οι επιβλαβείς ουσίες.

### ΧΩΡΙΣ ΑΡΩΜΑ

Αποφύγετε τη χρήση προϊόντων με άρωμα, όπως κεριά, αρωματικά χώρου κ.λπ.

### ΧΑΛΙΑ

Προσπαθήστε να τα αποφύγετε εντελώς στο βρεφικό δωμάτιο, καθώς συγκρατούν ακάρεα σκόνης, γύρη, τρίχωμα ζώων και μούχλα, ενώ εκπέμπουν ενδεχομένως και βλαβερές ΠΟΕ.

### ΕΠΙΠΛΑ

Τα έπιπλα αποτελούν πηγή εκπομπής πολλών πτητικών οργανικών ενώσεων, ειδικότερα αυτά που έχουν κατασκευαστεί από πεπιεσμένο ξύλο και πλαστικό. Αναζητήστε είδη με την κατάλληλη οικολογική πιστοποίηση.

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**



# ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

## ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

Ακολουθεί μία λίστα με όλα όσα ακολουθούν τον τοκετό.

### ΑΠΟΛΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΜΦΑΛΙΟΥ ΛΩΡΟΥ

Όταν το μωρό γεννιέται, ο ομφάλιος λώρος συσφιγγεται με σφιγκτήρα κοντά στον αφαλό και λίγο πιο πάνω στον λώρο, και έπειτα κόβεται. Με αυτόν τον τρόπο, το βρέφος παύει να εξαρτάται από τη μητέρα για την παροχή οξυγόνου και τροφής.

#### Όψιμη απολίνωση του ομφάλιου λώρου

Στην περίπτωση της όψιμης απολίνωσης, ο ομφάλιος λώρος δεν συσφιγγεται κατευθείαν τη στιγμή της γέννας. Αντ' αυτού, συσφιγγεται και κόβεται 30 δευτερόλεπτα έως ένα λεπτό μετά τον τοκετό, επιτρέποντας την παροχή αίματος από τον πλακούντα στο μωρό.

#### Τα οφέλη της όψιμης απολίνωσης του ομφάλιου λώρου:

- Αυξάνει τα επίπεδα αιμοσφαιρίνης.
- Αυξάνει τον όγκο του αίματος του νεογνού.
- Αυξάνει τα αποθέματα σιδήρου.
- Αυξάνει τα επίπεδα βλαστοκυττάρων.
- Αυξάνει τη μυελίνη στον εγκέφαλο του βρέφους.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του βρέφους.
- Μπορεί να μειώσει την ανάγκη για μετάγγιση αίματος σε πρόωρα βρέφη.

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να μάθετε αν η όψιμη απολίνωση του ομφάλιου λώρου είναι κατάλληλη για εσάς και το μωρό σας.

### ΚΟΨΙΜΟ ΤΟΥ ΟΜΦΑΛΙΟΥ ΛΩΡΟΥ

Αφού συσφιχθεί, ο ομφάλιος λώρος κόβεται από τον γιατρό ή τον συνοδό σας, αφήνοντας πίσω ένα κολόβωμα.

### ΤΕΣΤ ΑΡΓΑΡ

Μέσα στα πρώτα πέντε λεπτά από τη γέννηση του βρέφους, διεξάγεται το τεστ Αργατ. Αποτελεί μια κλίμακα βαθμολόγησης για την αξιολόγηση της κατάστασης του νεογέννητου.



Το τεστ **Apgar** αξιολογεί τις παρακάτω κλινικές παραμέτρους:

- Εμφάνιση (χρώμα δέρματος)
- Σφυγμός (καρδιακός ρυθμός)
- Απόκριση μορφασμού (αντανακλαστικά)
- Δραστηριότητα (μυϊκός τόνος)
- Αναπνοή (ρυθμός αναπνοής και προσπάθεια)

Καθεμία από τις πέντε παραμέτρους βαθμολογείται με 0, 1 ή 2.

### **ΕΠΑΦΗ ΔΕΡΜΑ ΜΕ ΔΕΡΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΟΚΕΤΟ**

Εάν το μωρό σας είναι υγιές και επιθυμείτε επαφή δέρμα με δέρμα, ο γιατρός θα ακουμπήσει το μωρό στο γυμνό στήθος της μητέρας αμέσως μετά τον τοκετό. Το μωρό μπορεί να παραμείνει εκεί σχεδόν καθ' όλη τη διάρκεια της μεταγεννητικής ρουτίνας.

### **ΕΠΑΦΗ ΔΕΡΜΑ ΜΕ ΔΕΡΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ ΤΟΜΗ**

Εάν το μωρό γεννηθεί με τη μέθοδο της καισαρικής, υπάρχει περίπτωση να έχει αμνιακό υγρό στους πνεύμονές του. Ο γιατρός θα αξιολογήσει την κατάσταση και, αν όλα είναι εντάξει, θα δώσει το βρέφος στους γονείς για επαφή δέρμα με δέρμα.

### **ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΜΩΡΟΥ**

Ένα μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού θα καταγράψει επίσημα το βάρος, την περίμετρο του κεφαλιού και το ύψος του μωρού. Θα ετοιμάσει, επίσης, ένα αντίγραφο με τα αποτυπώματα του χεριού και του ποδιού του βρέφους, και θα το κάνει μπάνιο αν οι γονείς συμφωνούν.

**Μπάνιο με καθυστέρηση:** Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά να καθυστερήσετε το πρώτο μπάνιο για τουλάχιστον 24 ώρες μετά τον τοκετό. Τα μωρά γεννιούνται καλυμμένα με μια λευκή ουσία που ονομάζεται εμβρυϊκό σμήγμα, η οποία διαθέτει αντιβακτηριδιακές και θεραπευτικές ιδιότητες.

### **ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ**

Στο μωρό χορηγείται μία ένεση βιταμίνης Κ για να βοηθήσει την πήξη του αίματος και να αποτρέψει τυχόν αιμορραγία.

### **ΟΦΘΑΛΜΙΚΗ ΑΛΟΙΦΗ**

Αντιβιοτική αλοιφή τοποθετείται συστηματικά στα μάτια των νεογέννητων για την πρόληψη της νεογνικής επιπεφυκίτιδας. Αυτή η πάθηση είναι πιο συχνή όταν η μητέρα έχει στο ιστορικό της διάγνωση χλαμυδίων ή γονόρροιας. Καταπολεμά επίσης τα μικρόβια, όμως χρησιμοποιείται κυρίως για την πρόληψη της τύφλωσης που προκαλείται από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

# ΤΡΑΠΕΖΕΣ ΟΜΦΑΛΟ- ΠΛΑΚΟΥΝΤΙΑΚΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΥ

Στις τράπεζες ομφαλοπλακουντιακού αίματος και ιστού φυλάσσεται το αίμα που έχει απομείνει στον ομφάλιο λώρο ή στον ιστό του για πιθανή μελλοντική χρήση.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΦΥΛΑΞΗ ΟΜΦΑΛΟΠΛΑΚΟΥΝΤΙΑΚΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ;

Είναι η συλλογή και αποθήκευση του αίματος από τον ομφάλιο λώρο κατά τον τοκετό. Το ομφαλοπλακουντιακό αίμα περιέχει αιμοποιητικά βλαστοκύτταρα, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία παθήσεων του αίματος και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Είναι εύκολο να συλλεχθεί, ενώ περιέχει περισσότερα βλαστοκύτταρα από όσα συλλέγονται από τον μυελό των οστών.

Εάν κάποιο μέλος της οικογένειας –ένας από τους βιολογικούς γονείς ή τα αδέρφια– του νεογνού χρειάζεται μεταμόσχευση μυελού των οστών, το ομφαλοπλακουντιακό αίμα του μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του.

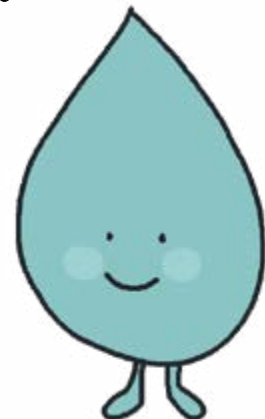
## ΤΥΠΟΙ ΤΡΑΠΕΖΩΝ ΟΜΦΑΛΟΠΛΑΚΟΥΝΤΙΑΚΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

### Δημόσιες τράπεζες

Οργανισμοί που αποθηκεύουν δωρεές ομφαλοπλακουντιακού αίματος για χρήση σε άρρωστα παιδιά και έρευνα. Το αίμα αυτό είναι διαθέσιμο για όλους.

### Ιδιωτικές τράπεζες

Τράπεζες ομφαλοπλακουντιακού αίματος που αποθηκεύουν το ομφαλοπλακουντιακό αίμα του μωρού σας για την οικογένειά σας με μία ετήσια χρέωση.



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΦΥΛΑΞΗ ΙΣΤΟΥ ΤΟΥ ΟΜΦΑΛΙΟΥ ΛΩΡΟΥ;

Με αυτή τη διαδικασία διατηρείται ένα τμήμα του ομφάλιου λώρου του μωρού σας, το οποίο περιέχει εκατομμύρια βλαστοκύτταρα διαφόρων ειδών που μπορούν να εξελιχθούν σε ιστό ώστε να δημιουργήσουν εκ νέου νευρικό σύστημα, αισθητήρια όργανα, καρδιαγγειακούς ιστούς, δέρμα, οστά και χόνδρους.

Αυτά τα κύτταρα μπορούν να διατηρηθούν για μελλοντική χρήση για την αντιμετώπιση ασθενειών και ιατρικών παθήσεων.

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Αν ενδιαφέρεστε για τη φύλαξη ομφαλοπλακουντιακού αίματος ή ιστού, θα πρέπει να το κανονίσετε εκ των προτέρων.

Προς το παρόν, η φύλαξη ομφαλοπλακουντιακού αίματος και ιστού δεν είναι συνηθισμένη διαδικασία στα μαιευτήρια ή για περιπτώσεις τοκετού στο σπίτι. Θα χρειαστεί να ενημερώσετε τον γιατρό και το μαιευτήριο πριν τον τοκετό.

Θα χρειαστεί επίσης να έχετε προμηθευτεί το κιτ συλλογής ομφαλοπλακουντιακού αίματος, το οποίο παραγγέλνει εκ των προτέρων η τράπεζα που έχετε επιλέξει. Όταν κάνετε εισαγωγή για τον τοκετό, θα πρέπει να το φέρετε μαζί σας στο μαιευτήριο.

Μόλις το αίμα ή ο ιστός συλλεχθούν, θα πρέπει να ειδοποιήσετε την τράπεζα ότι είναι έτοιμα για παραλαβή και μεταφορά.



# Το απαραίτητο βιβλίο για κάθε γονιό!

Ο ερχομός ενός μωρού στον κόσμο μπορεί να σας γεμίσει άγχος και άπειρες απορίες! Με το βιβλίο αυτό η φροντίδα του μωρού γίνεται ευκολότερη, το άγχος σας περιορίζεται, ενώ αποκτάτε σιγουριά και αυτοπεποίθηση για να απολαύσετε μία από τις πιο μαγικές εμπειρίες της ζωής σας.



## Ο ΠΙΟ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Πάνω από 700 εικόνες για γρήγορη και σαφή πληροφόρηση.



## ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΜΕ ΑΠΛΑ ΛΟΓΙΑ

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τον πρώτο χρόνο της ζωής του μωρού μέσα από απλές, καθημερινές συμβουλές.



## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

Ξεκάθαρες επεξηγήσεις και πρακτικά βήματα που θα σας διευκολύνουν σε δύσκολες καταστάσεις.



## ΟΙ ΛΙΣΤΕΣ ΜΕ ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ

Σε κάθε κεφάλαιο προηγείται η λίστα με τα απαραίτητα για τους νέους γονείς: όσα χρειάζεστε για το παιδικό δωμάτιο, τον θηλασμό, το μπάμιο, τον ύπνο, το τάισμα, την ασφάλεια, τα ταξίδια κ.ά.



## ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ

Χρήσιμες συμβουλές και συστάσεις από μέλη του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού και ειδικούς στην παροχή φροντίδας στα μωρά.



## ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ ΜΠΑΜΠΑ

Απλές λύσεις και κολπάκια που προτείνει ο μπαμπάς για διάφορα καθημερινά θέματα.

## Το ΑΠΟΛΥΤΟ ημερήσιο πρόγραμμα για το μωρό

Τα προτεινόμενα προγράμματα βοηθούν στην οργάνωση του χρόνου για το φαγητό, τον ύπνο, τη δημιουργική απασχόληση του μωρού κ.ά.

