



# ΧΑΡΑ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ - ΠΟΛΥΔΩΡΟΥ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο καλύτερος τρόπος διατροφής του νεογέννητου είναι ο θηλασμός. Το μωρό θηλάζει στην αρχή κάθε 4-5 ώρες (τις πρώτες ημέρες) και μετά κανονικά κάθε 3 ώρες. Κάθε φορά το μωρό θηλάζει και από τα δύο στήθη από 10-15 λεπτά στο κάθε στήθος. Πριν το θηλασμό πιέζουμε ελαφρά το στήθος να βγάλει γάλα και να μαλακώσει. Πριν και μετά το θηλασμό καθαρίζουμε προσεχτικά την θηλή με χαμομήλι ή χλιαρό νερό. Μια φορά την ημέρα πλένουμε με αντισηπτικό. Μετά τον θηλασμό αν το μωρό χορταίνει κοιμάται για 2-4 ώρες και ξυπνάει για να ξαναφάει. Αν ξυπνήσει νωρίτερα και κλαίει τότε δεν του επαρκεί ο θηλασμός και πρέπει να του δώσουμε συμπλήρωμα ξένο γάλα. Αν χρησιμοποιούμε μπιμπερό θα πρέπει να τα αποστειρώνουμε με βρασμό για 20 λεπτά και τις πιπίλες για 10 λεπτά. Οι πιπίλες πρέπει να στάζουν 20-30 σταγόνες το λεπτό ώστε το μωρό να μην πνίγεται ή να μην καταπίνει αέρα. Ο θηλασμός θα πρέπει να γίνεται για έξι μήνες. Τους πρώτους αυτούς έξι μήνες το μωρό πίνει μόνο γάλα και σε ορισμένες περιπτώσεις και χαμομήλι σύμφωνα με τις οδηγίες του παιδίατρου.

**Το χρονικό διάστημα που η μητέρα θηλάζει πρέπει να αποφεύγει ορισμένες τροφές ή να τις τρώει σε μικρές ποσότητες. Αυτές είναι:**

Γάλα: μόνο ένα φλιτζάνι το πρωί και ένα το βράδυ.

Φρούτα: σταφύλια, πορτοκάλια, καρπούζι και γενικά άγουρα και ξινά φρούτα.

Λαχανικά: ωμές σαλάτες (λάχανο μαρούλι αγγούρι), ντομάτες.

Όσπρια, καφές(επιτρέπετε χωρίς καφεΐνη), τσάι, γλυκά, κάπνισμα, φάρμακα (επιτρέπετε παρακεταμόλη δηλαδή Deron, Panadol)





## ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΒΡΕΦΟΥΣ

Μπάνιο κάθε ημέρα στους 36,8 °C (αφού πέσει ο αφαλός την 7-10η ημέρα ζωής).

Ρούχα ζεστά και μαλακά χωρίς συνθετικές ίνες.

Κόβουμε τα νυχάκια για να μην τραυματίζεται.

Η θερμοκρασία δωματίου πρέπει να είναι 25°C στην αρχή (πρώτο μήνα) και μετά 22°C.

Αερίζουμε συχνά το δωμάτιο.

Δεν ντύνουμε υπερβολικά το μωρό.

## ΚΩΛΙΚΟΙ

Μπορούν να κρατήσουν μέχρι και τρεις μήνες. Τους αντιμετωπίζουμε με ηρεμία κάνοντας ένα ζεστό μπάνιο στους 37°C και με ζεστά πανάκια στην κοιλιά του μωρού.