

Κεφ. 8^ο Υγιεινή, ύπνος και ντύσιμο βρέφους.

- Η καθαριότητα είναι μια από τις πιο σημαντικές ανάγκες του βρέφους και επηρεάζει όχι μόνο την υγεία του, αλλά και ολόκληρη την ανάπτυξη του.
- Η προστασία του βρέφους από τα μικρόβια γίνεται όχι μόνο με την τήρηση της ατομικής υγιεινής του αλλά και με αυτήν του ενήλικα που το φροντίζει, καθώς επίσης και με την καθαριότητα του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο βρίσκονται και οι δυο.

Βασικοί κανόνες υγιεινής

- **Για να προστατέψουμε τα παιδιά από τις μολύνσεις εφαρμόζουμε τα παρακάτω:**
 - ✓ Η καθαριότητα του μωρού είναι καθημερινή φροντίδα
 - ✓ Πριν πιάσουμε το μωρό, πλένουμε τα χέρια μας
 - ✓ Ο χώρος στον οποίο βρίσκεται το βρέφος καθαρίζεται και αερίζεται καθημερινά
 - ✓ Τα ρούχα και οι πάνες του μωρού πλένονται καθημερινά
 - ✓ Αλλάζουμε την πάνα του μωρού γρήγορα αν έχει λερωθεί
 - ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε τα σκεύη παρασκευής γάλακτος
 - ✓ Καθαρίζουμε το κρεβάτι του μωρού και αλλάζουμε σεντόνια συχνά
 - ✓ Φροντίζουμε τη δική μας υγιεινή.

Μπάνιο

- Η ώρα του μπάνιου , εκτός από ώρα φροντίδας του μωρού, αποτελεί και ώρα άμεσης επαφής του παιδιού με την μητέρα ή τον ενήλικα που το φροντίζει.
- Τα πρώτα μπάνια του παιδιού πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομα και ήρεμα.
- **Για το μπάνιο του παιδιού χρειαζόμαστε:**
 - ✓ Παιδική μπανιέρα
 - ✓ Μπουρνούζι
 - ✓ Φυσικό σφουγγάρι
 - ✓ Σαπούνι καλής ποιότητας
 - ✓ Καθαρές πάνες και ρούχα
 - ✓ Δοχείο με καπάκι για τις λερωμένες πάνες
 - ✓ Μικρό μπολ με βρασμένο νερό για τον καθαρισμό του προσώπου
 - ✓ Παιδικό λάδι ή κρέμα
 - ✓ Άλλα αντικείμενα για τη φροντίδα του μωρού πχ βούρτσα, ψαλίδι κα

Μπάνιο

- **Πριν ξεκινήσουμε τη διαδικασία του μπάνιου, πρέπει να εξακολουθήσουμε τις παρακάτω οδηγίες για την ασφάλεια του βρέφους:**
 - ✓ Η θερμοκρασία του δωματίου να είναι γύρω στους 20-22 βαθμούς κελσίου
 - ✓ Κρατάμε το επίπεδο του νερού στην μπανιέρα αρκετά χαμηλό (5-7,5 εκ)
 - ✓ Η θερμοκρασία του νερού δεν πρέπει να είναι υψηλότερη από 32 βαθμούς
 - ✓ Γεμίζουμε την μπανιέρα βάζοντας πρώτα κρύο νερό. Ελέγχουμε τη θερμοκρασία με τον αγκώνα μας, το εσωτερικό του καρπού μας, ειδικό θερμόμετρο
 - ✓ Πριν αρχίσουμε βεβαιωνόμαστε ότι έχουμε ότι χρειαζόμαστε κοντά μας
 - ✓ Δεν αφήνουμε ποτέ ένα μωρό μόνο του στην μπανιέρα ούτε για δευτερόλεπτα.

Τοπικό πλύσιμο

- Το τοπικό πλύσιμο μας επιτρέπει να πλένουμε το μωρό όπου χρειάζεται, δηλ πρόσωπο, χέρια και γεννητικά όργανα.
- **Χρειαζόμαστε κοντά μας :**
 - ✓ Μια λεκάνη με βρασμένο νερό που έχει κρυώσει
 - ✓ Μικρά κομματάκια βαμβακιού
 - ✓ Πετσέτα προσώπου και μια για όλο το σώμα
 - ✓ Αντισηπτικό σαπούνι
 - ✓ Πάνες μωρού
 - ✓ Καθαρά ρούχα
 - ✓ Δοχείο για λερωμένες πάνες

Αλλαγή πάννας

- Για την αποφυγή λοιμώξεων είναι προτιμότερο να αλλάζουμε το μωρό σε μια οργανωμένη γωνιά με δοχεία για το λερωμένο ιματισμό και τις πάνες.
- **Χρειαζόμαστε:**
 - ✓ Λεκάνη με χλιαρό νερό
 - ✓ Καθαρές πάνες
 - ✓ Βαμβάκι
 - ✓ Παιδική κρέμα ή λαδί
 - ✓ Λαβετα
 - ✓ Δοχείο για λερωμένες πάνες
 - ✓ Ειδικά υγρά χαρτομάντιλα για παιδιά.

Παράτριμμα

- Το παράτριμμα προκαλείται από την επαφή του ευαίσθητου δέρματος του μωρού με τα ούρα και τα κόπρανα. Στην πιο ελαφριά του μορφή το δέρμα του μωρού γίνεται ερυθρό ή παρουσιάζει εξανθήματα. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, μπορεί να παρουσιαστεί φλεγμονή σε πυώδη στιγματακία και το δέρμα να μολυνθεί

Παράτριμμα

- Για να αποφύγουμε το παράτριμμα είναι απαραίτητο να:
 - ✓ Αλλάζουμε τις πάνες του μωρού μόλις λερωθούν
 - ✓ Πλένουμε και στεγνώνουμε καλά το δέρμα του μωρού κάθε φορά που αλλάζουμε την πάνα
 - ✓ Αφήνουμε το παιδί χωρίς πάνα, αφήνουμε το δέρμα να αναπνεύσει
 - ✓ Αν το συστήνει ο γιατρός χρησιμοποιούμε κρέμα προστατευτική
 - ✓ Αποφεύγουμε τα πλαστικά βρακάκια

Περιποίηση ομφαλού

- Στα νεογέννητα, ο ομφαλός αποτελεί οδό εισόδου για μολύνσεις που μπορούν να επεκταθούν στην κυκλοφορία του αίματος.
- Γι αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να διατηρείται η περιοχή άσηπτη, μέχρι να πέσει το κολόβωμα του ομφάλιου λώρου και να κλείσει ο ομφαλός.
- Το κολόβωμα πέφτει μόνο συνήθως σε 7 -10 μέρες.
- **Για την περιποίηση του ομφαλού χρειαζόμαστε:**
 - ✓ Αποστειρωμένες γάζες
 - ✓ Καθαρό οινόπνευμα
 - ✓ Ένα δοχείο για χρησιμοποιημένες γάζες.

Θερμομέτρηση

- Η κανονική θερμοκρασία ενός παιδιού κυμαίνεται μεταξύ 36 και 37,8 βαθμούς κελσίου. Το βράδυ η θερμοκρασία βρίσκεται στο χαμηλότερο επίπεδο , ενώ το απόγευμα είναι πιο υψηλή.
- Όταν ελέγχουμε τη θερμοκρασία του παιδιού θα πρέπει να θυμόμαστε ότι τα χέρια και τα πόδια του δεν αποτελούν καλή ένδειξη της θερμοκρασίας του σώματος του.
- Ο καλύτερος τρόπος να ελέγξουμε αν ένα μωρό είναι ζεστό ή πολύ κρύο είναι να τοποθετήσουμε το χέρι μας στο πίσω μέρος του λαιμού ή στο θώρακα.
- Η θερμοκρασία μπορεί να ληφθεί από το στόμα, τη μασχάλη , τον πρωκτό.
- Η λήψη της θερμοκρασίας από τον πρωκτό θεωρείται η πιο αξιόπιστη και προτιμάται για παιδιά κάτω των 5 ετών.

Θερμομέτρηση

- Για να λάβουμε τη θερμοκρασία ενός παιδιού από τη μασχάλη με θερμόμετρο:
 - ✓ Βεβαιωνόμαστε ότι το θερμόμετρο δείχνει κάτω από τους 35 βαθμούς
 - ✓ Παίρνουμε το μωρό αγκαλιά και αφού βεβαιωθούμε ότι η μασχάλη είναι στεγνή τοποθετούμε το θερμόμετρο ανάμεσα στις 2 πτυχές.
 - ✓ Κρατάμε το θερμόμετρο στη θέση του για όσα λεπτά λένε οι οδηγίες χρήσης
 - ✓ Βγάζουμε το θερμόμετρο και βάζουμε το παιδί σε μέρος ασφαλές
 - ✓ Διαβάζουμε το θερμόμετρο και αν χρειαστεί καταγράφουμε τη θερμοκρασία
 - ✓ Περνάμε το θερμόμετρο με καθαρό οινόπνευμα, το σκουπίζουμε και το τοποθετούμε στη θέση του.

Θερμομέτρηση

- Για τη λήψη της θερμοκρασίας από τον πρωκτό ακολουθούμε την παρακάτω διαδικασία:
 - ✓ Βεβαιωνόμαστε ότι το θερμόμετρο είναι ειδικό για πρωκτό
 - ✓ Βεβαιωνόμαστε ότι ο υδράργυρος είναι κάτω από τους 35 βαθμούς
 - ✓ Αλείφουμε την άκρη του θερμόμετρου με βαζελίνη
 - ✓ Τοποθετούμε το μωρό ανάσκελα, πάνω σε σταθερή επιφάνεια και κρατώντας τους αστράγαλους, λυγίζουμε τα γόνατα του
 - ✓ Εισάγουμε το θερμόμετρο στον πρωκτό, όχι περισσότερο από 2,5 εκ
 - ✓ Κρατάμε το θερμόμετρο προσεκτικά στη θέση του για 2 με 3 λεπτά
 - ✓ Βγάζουμε το θερμόμετρο και βάζουμε το παιδί σε ασφαλές μέρος
 - ✓ Διαβάζουμε το θερμόμετρο και αν χρειαστεί καταγράφουμε τη θερμοκρασία
 - ✓ Καθαρίζουμε το θερμόμετρο με καθαρό οινόπνευμα και το αποθηκεύουμε.

Αντιμετώπιση πυρετού

- Αν ένα παιδί κάτω των 2 μηνών εμφανίσει πυρετό 37,9 κελσίου και περισσότερο καλούμε αμέσως τον γιατρό.
- Επειδή ο πυρετός προκαλεί αφυδάτωση μέσω του ιδρώτα, είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε στο παιδί όσο το δυνατόν περισσότερα υγρά.
- Η χορήγηση αντιπυρετικών φάρμακων, σε περιπτώσεις υψηλού πυρετού, μπορεί να συνοδευτεί και από επαλείψεις του μωρού με χλιαρό νερό. Ξεκινάμε από το πρόσωπο, συνεχίζουμε με τον κορμό και τελειώνουμε με τα άκρα.

Αντιμετώπιση πυρετού

- Σε περιπτώσεις ελαφρύ πυρετού μπορούμε να βοηθήσουμε ένα παιδί να αισθανθεί καλύτερα, αν ακολουθήσουμε τα παρακάτω:
 - ✓ Κρατάμε το δωμάτιο του δροσερό
 - ✓ Το ντύνουμε ελαφριά
 - ✓ Το ενθαρρύνουμε να πίνει πολλά υγρά
 - ✓ Αποφεύγουμε να του δίνουμε πολύ βαριά φαγητά
 - ✓ Το παιδί που έχει ελαφρύ πυρετό δεν χρειάζεται να μείνει στο κρεβάτι του ή στο δωμάτιο του. Μπορεί να κυκλοφορεί μέσα στο σπίτι, αλλά δεν πρέπει να τρέχει και να κουράζεται.

Ύπνος βρέφους

- Ο αριθμός των ωρών που κοιμάται ένα μωρό διαφέρει από παιδί σε παιδί.
- Τις πρώτες 6 εβδομάδες ένα μωρό κοιμάται 16 με 18 ώρες την ημέρα. Καθώς τα μωρά δεν μπορούν να ξεχωρίσουν τη μέρα από τη νύχτα, οι ώρες που κοιμούνται και ξυπνούν διαφέρουν κατά πολύ από αυτές των ενηλίκων.
- **Για να βοηθήσουμε το βρέφος να αποκτήσει καλές συνήθειες ύπνου, πρέπει πρώτα από όλα να το βοηθήσουμε να διαφοροποιήσει τη μέρα από τη νύχτα. Αυτό μπορεί να γίνει με:**
 - ✓ Το απασχολούμε δημιουργικά
 - ✓ Σκοτεινιάζουμε ελαφρά το δωμάτιο όταν είναι να κοιμηθεί
 - ✓ Κάνουμε το νυχτερινό τάισμα όσο πιο ήρεμο και ήσυχο γίνεται αποφεύγοντας τα παιχνίδια, ακλουθούμε μια ορισμένη διαδικασία, πριν το βραδινό ύπνο, που βοηθά το παιδί να ηρεμήσει και να κοιμηθεί καλύτερα.

Ύπνος βρέφους

- Η θερμοκρασία του βρεφικού δωματίου άλλα και του μωρού κατά τη διάρκεια του ύπνου του παίζουν μεγάλο ρόλο στην ποιότητα του ύπνου.
- **Για να αποφύγουμε να ζεσταθεί υπερβολικά το μωρό κατά τη διάρκεια του ύπνου:**
 - ✓ Κρατάμε τη θερμοκρασία του δωματίου στους 18 βαθμούς
 - ✓ Αποφεύγουμε τη χρήση πολλών σκεπασμάτων
 - ✓ Προσέχουμε να μην κρυώνει ούτε να ιδρώνει κατά τη διάρκεια του ύπνου

Ύπνος βρέφους

- **Για ένα καλό και ασφαλές ύπνο προσέχουμε τα παρακάτω:**
- ✓ Βάζουμε το μωρό να κοιμηθεί στο κρεβατάκι του ανάσκελα. Αν ενοχλείται, μπορούμε να το τοποθετήσουμε και στο πλάι, με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην μπορεί να γυρίσει μπρούμυτα κατά τη διάρκεια του ύπνου
- ✓ Δεν χρησιμοποιούμε μαξιλάρια και παπλωματά σε παιδιά κάτω της ηλικίας των 12 μηνών
- ✓ Τοποθετούμε το μωρό προς το κάτω μέρος του κρεβατιού, έτσι ώστε τα πόδια του να ακουμπούν τα κάγκελα του κρεβατιού. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγουμε να σκεπαστεί το κεφάλι του με τα σκεπάσματα, στην περίπτωση που το παιδί μετακινηθεί προς τα κάτω
- ✓ Αντί για κουβέρτα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε υπνόσακο
- ✓ Δεν φοράμε στο παιδί πολλά ρούχα όταν κοιμάται
- ✓ Δεν καπνίζουμε σε χώρους που βρίσκονται βρέφη.

Ύπνος βρέφους

- Καθώς το παιδί μεγαλώνει μειώνονται οι ώρες ύπνου.
- Αφήνουμε ένα μικρό φωτάκι αναμμένο αν αυτό κάνει το παιδί να νιώθει καλύτερα
- Δεν χρησιμοποιούμε πότε το κρεβάτι σαν τιμωρία, γιατί αυτό δημιουργεί προβλήματα ύπνου στο παιδί.
- Τηρούμε μια ρουτίνα.
- Διαβάζουμε παραμυθάκια πριν τον ύπνο.

Διαταραχές ύπνου

- **Εφιάλτες.** Κακό όνειρο που κάνει το παιδί να ξυπνήσει φοβισμένο και να αρχίσει να κλαίει.
- **Νυχτερινοί τρόμοι.** Είναι αποτέλεσμα συναισθήματος φόβου ή πανικού και όχι της φαντασίας του παιδιού. Η εικόνα που μπορεί να δει ο ενήλικας με την είσοδο του στο δωμάτιο του παιδιού είναι το παιδί να βρίσκεται καθισμένο στο κρεβάτι του με ματιά ορθάνοικτα και τρομαγμένα να κοιτάζει το κενό.

Αν και το παιδί μοιάζει ξύπνιο, δεν έχει επαφή με την πραγματικότητα.

Το γεγονός ότι δεν θυμάται το παιδί τι έχει συμβεί κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι συνήθως αυτό που ξεχωρίζει τους εφιάλτες από τους νυχτερινούς τρόμους.

Διαταραχές ύπνου

- **Νυχτερινή ενούρηση.** Τα περισσότερα παιδιά μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το δοχείο μεταξύ της ηλικίας των 2 με 3 ετών.

Τις περισσότερες φορές η νυχτερινή ενούρηση δεν υποδηλώνει ιατρικό πρόβλημα ή συναισθηματικής διαταραχής. Είναι άπλα το αποτέλεσμα της μικρής ουροδόχου κύστης του παιδιού ή του γεγονότος ότι το παιδί δεν έχει ακόμα μάθει να αναγνωρίζει πότε η ουροδόχος κύστη του είναι γεμάτη, ώστε να σηκωθεί να πάει τουαλέτα.

Σε περίπτωση που το πρόβλημα της νυχτερινής ενούρησης εμφανίζεται ύστερα από μια περίοδο επιτυχημένης χρήσης του δοχείου και στεγνών νυχτών, αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα άγχους, όπως μια αρρώστια, η είσοδος νέου μέλους στην οικογένεια, ένα διαζύγιο κ.α.

Διαταραχές ύπνου

- **Υπνοβασία** . Συμβαίνει πιο συχνά σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Κατά τη διάρκεια της υπνοβασίας το παιδί ανακάθεται ξαφνικά στο κρεβάτι του, σηκώνεται και αρχίζει ξαφνικά να περπάτα, μέσα στο δωμάτιο ή το σπίτι. Μετά από 5 με 30 λεπτά συνήθως ξαναγυρίζει στο κρεβάτι του. Την επόμενη μέρα δεν θυμάται το περιστατικό.

Ο λόγος που προκαλεί την υπνοβασία δεν είναι γνωστός. Ένα παιδί που βρίσκεται να υπνοβατεί πρέπει να οδηγείτε με ήρεμο τρόπο πίσω στο κρεβάτι του, χωρίς να προσπαθήσουμε να το ξυπνήσουμε.

Αν χρειαστεί να το ξυπνήσουμε, του μιλάμε ήρεμα , με χαμηλή φωνή, μέχρι να συνέλκει και να καταλάβει που βρίσκεται.

Διαταραχές ύπνου

- **Νυκτερινό χτύπημα του κεφαλιού.** Το χτύπημα του κεφαλιού στα τοιχώματα της κούνιας ή του κρεβατιού μπορεί ν αρχίσει από τους 4 μήνες ή και πολύ αργότερα , γύρω στο 2^ο έτος και μπορεί ν κρατήσει για μήνες.

Κάποια παιδιά το χτυπάνε σαν μια ρυθμική κίνηση για να κοιμηθούν. Κάποια άλλα γιατί έτσι βρίσκουν ανακούφιση από πόνο πχ δοντιών ή αυτιού.

Το χτύπημα δεν είναι τόσο δυνατό ώστε να προκαλέσει πόνο.

Δυνατό χτύπημα του κεφαλιού που κρατεί περισσότερο από 10 -15 λεπτά και συμβαίνει συχνά κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορεί να είναι σημάδι συναισθηματικών διαταραχών.

Αν ανησυχούμε μπορούμε να βάλουμε ένα προστατευτικό μαξιλάρι στο πλάι του κρεβατιού.

Διαταραχές ύπνου

- **Τριγμός των δοντιών.** Συνήθως ξεκινά γύρω στους 10 μήνες που εμφανίζονται τα μπροστινά κάτω και πάνω δόντια. Παρουσιάζεται συνήθως τη νύχτα. Μερικά παιδιά σταματούν να τρίζουν τα δόντια τους, αν κοιμηθούν γυρισμένα στο πλάι. Το τρίξιμο δεν πληγώνει τα δόντια του παιδιού και πολύ γρήγορα η συνηθεία θα ξεπεραστεί.