

Η δεύτερη εβδομάδα του παιδιού σας

Επικοινωνία

Κατά την κύηση το περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται το έμβρυο είναι υγρό και θερμό, σε αντίθεση με την εξωμήτριο ζωή. Επόμενο είναι λοιπόν το νεογνό να χρειαστεί ένα χρονικό διάστημα προσαρμογής. Πλέον δέχεται πολλαπλά ερεθίσματα όπως ήχους, εικόνες, υφές και γεύσεις τα οποία και χρειάζεται να συνηθίσει. Το δέρμα δεν περιβάλλεται πια από αμνιακό υγρό, αλλά από κάποιο ύφασμα, ο δακρυϊκός πόρος καλείται να εφυγραίνει τον οφθαλμό, ενώ το γαστρεντερικό σύστημα τίθεται σε λειτουργία προκειμένου να επεξεργαστεί την τροφή. Στη διάρκεια της ημέρας το μωρό κοιμάται, παραμένει ήσυχο αλλά σε εγρήγορση ή είναι ζωντανό.

Ο μόνος τρόπος επικοινωνίας είναι το κλάμα, παρουσιάζει όμως ανταπόκριση στη φωνή του γονέα καθώς είναι σε θέση να ξεχωρίζει τη φωνή του. Απολαμβάνει την αγκαλιά, τα φιλά, τα χάδια, το μασάζ και γενικά τις εκδηλώσεις στοργής και μπορεί ακόμα και να κάνει ήχο «α» σαν ανταπόκριση στην φωνή του γονέα τον οποίο και θα αναζητήσει. Φυσικά το κάθε παιδί είναι μοναδικό και επομένως συναντά τα αναπτυξιολογικά ορόσημα με το δικό του ρυθμό.



Κολικοί

Είναι η κατάσταση που παρατηρείται αν το νεογνό κλαίει και είναι ανήσυχο για τουλάχιστον 3 συνεχόμενες ώρες, για 3 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα και για 3 εβδομάδες το λιγότερο, και εφόσον φυσικά δεν υπάρχει ιατρική εξήγηση για αυτό. Το μωρό φαίνεται να έχει δυσφορία καθώς εκτείνει και μαζεύει τα πόδια του, αφήνει αέρια, κλαίει και δυσκολεύεται να ηρεμίσει. Μπορεί να συμβούν οποιαδήποτε στιγμή στη διάρκεια της ημέρας, αλλά συνήθως απογευματινές και βραδινές ώρες. Στην πλειονότητα τους (60% των περιπτώσεων), υποχωρούν μέχρι τον 3ο μήνα ενώ το 90% των παιδιών είναι καλύτερα μέχρι τον 4ο μήνα. Προδιαθεσικοί παράγοντες για την εμφάνιση κολικών σε ένα νεογέννητο είναι η σειρά γέννησης (αυξημένη συχνότητα στο 1ο παιδί), το αρρεν φύλο, η γέννηση με καισαρική τομή (αντί φυσιολογικού τοκετού) και η σίτιση με τροποποιημένο γάλα αγελάδος (αντί θηλασμού).

5 τρόποι για να αντιμετωπίσετε τους κολικούς

<https://youtu.be/LB8omlex4OY>

Ομφαλός

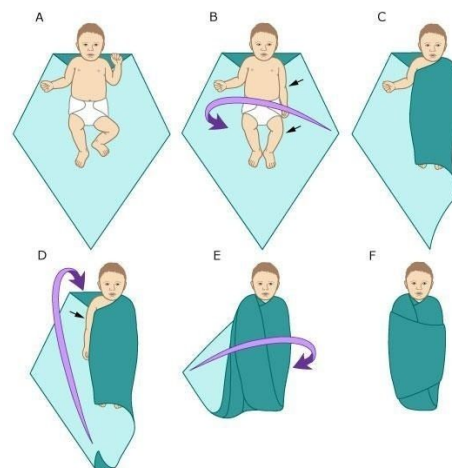
Μέσω του ομφάλιου λώρου γίνεται κατά την κύηση η μεταφορά οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στο έμβρυο. Μετά τη γέννηση ακολουθεί το κόψιμο του ομφάλιου αφήνοντας ένα κολόβωμα. Θα πρέπει να γίνεται συχνός καθαρισμός της περιοχής με αποστειρωμένη γάζα και οινόπνευμα, ιδανικά σε κάθε αλλαγή πάντας, ενώ ταυτόχρονα απαγορεύεται το μπάνιο σε στάσιμο νερό και η υγρασία στην περιοχή. Η τριβή μπορεί να προκαλέσει μικροαιμορραγίες ενώ οι κακές συνθήκες υγιεινής μπορεί να οδηγήσουν σε επιμόλυνση (ομφαλίτιδα), μια πολύ επικίνδυνη μικροβιακή λοίμωξη του νεογνού. Το τμήμα που έχει παραμείνει σταδιακά εκφυλίζεται και αποκόπτεται δημιουργώντας τον ομφαλό, συνήθως εντός των πρώτων 20 ημερών. Συνήθως η πληγή δεν έχει κλείσει ακόμα οπότε απαιτείται συνέχιση του καθαρισμού(με μικρότερη συχνότητα) μέχρι της οριστικής επούλωσης.

Πως καθαρίζουμε τον ομφαλό

<https://www.nhs.uk/video/Pages/how-do-i-take-care-of-the-umbilical-cord-stump.aspx?searchtype=&searchterm=&offset=17&>

Αντιμετωπίστε την ένταση

Μπορεί να διαπιστώσετε ανησυχία και εκνευρισμό σε ένα μωρό ειδικά όσο περνάει η ημέρα. Αυτή η κατάσταση είναι φυσιολογική και θα μπορούσε να οφείλεται στην πληθώρα αισθητηριακών ερεθισμάτων που κατακλύζουν το μωρό σας. Ό,τι συμβαίνει είναι νέο για αυτά και απορροφούν τις πληροφορίες συνεχώς. Θα παρατηρήσετε πως ο καρδιακός ρυθμός τους και η συχνότητα θηλαστικών κινήσεων αλλάζει όταν ακούν ένα νέο ήχο. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να εφαρμόζετε τεχνικές που θα το καθησυχάσουν όπως το λίκνισμα, το μασάζ, το τραγούδι, οι λευκοί ήχοι, η πιπίλα και το φάσκιωμα.



Το χρώμα των ματιών

Το τελικό χρώμα των ματιών του παιδιού σας δεν μπορεί να καθοριστεί στη γέννηση. Ιδιαίτερα στη καυκάσια φυλή, το χρώμα της ίριδας υφίσταται πολλές αλλαγές προτού σταθεροποιηθεί. Συχνά τα νεογνά έχουν ένα σκούρο μπλε ή γκρίζο χρώμα. Στην πορεία, λόγω της εναπόθεσης της μελανίνης (η οποία καθορίζεται κυρίως αλλά όχι αποκλειστικά με γονιδιακό τρόπο) το χρώμα των ματιών αλλάζει. Η πιο έντονη αλλαγή συμβαίνει μεταξύ 3 και 6 μηνών. Μέχρι τότε η ίριδα έχει συσσωρεύσει αρκετή χρωστική οπότε είναι πιο εύκολο να προβλέψουμε το τελικό της χρώμα. Ακόμα και έτσι όμως μπορεί να συνεχίσετε να παρατηρείται μικρές αλλαγές στο χρώμα (πράσινα μάτια να παίρνουν σταδιακά ένα χρώμα σαν το μέλι ή σαν το φουντούκι) μέχρι την ηλικία των 3 ετών. Φυσικά είναι σχεδόν απίθανο ένα σκούρο χρώμα ίριδας να αλλάξει προς ένα ποιότητας ανοιχτό με την πάροδο του χρόνου. Έτσι, μπορεί κανείς στους 6 πρώτους μήνες να προβλέψει το τελικό χρώμα ματιών, αλλά το βάθος του χρώματος θα οριστικοποιηθεί κοντά στα πρώτα του γενέθλια, ενώ μικρές αλλαγές μπορεί να προκύψουν μέχρι τα τρίτα γενέθλια του παιδιού. Το συχνότερο χρώμα ματιών είναι το καστανό και το σπανιότερο το πράσινο

Τα νύχια του μωρού

Είναι πολύ μαλακά και μεγαλώνουν συνεχώς μετά τη γέννηση με αποτέλεσμα να τραυματίζουν το ιδιαίτερα ευαίσθητο δέρμα του προσώπου με τις κινήσεις. Θα πρέπει να κοπούν τόσο στα χέρια όσο και στα πόδια από την 1η ή 2η εβδομάδα για να μην προκαλούν εκδορές αλλά και για λόγους υγιεινής.

Είναι πιο εύκολο να κοπούν μετά το μπάνιο ώστε να είναι ακόμα πιο μαλακά, με τη βοήθεια παιδικού ψαλιδιού με στρογγυλεμένες άκρες ή με ειδικό νυχοκόπτη. Λόγω της ταχείας αύξησής τους συνήθως χρειάζεστε να κοπούν κάθε εβδομάδα. Χρειάζεται όμως ιδιαίτερη προσοχή στο χειρισμό. Τα μωρά είναι αδύνατο να κρατήσουν ακίνητο το χέρι τους και υπάρχει κίνδυνος να κοπεί και τμήμα του δέρματος, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε επιμόλυνση της περιοχής.

Συναισθηματικές αλλαγές «The baby blues»

Σαν νέος γονέας είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ως ένα βαθμό, συναισθηματικά τρωτοί. Τουλάχιστον 60-80% των νέων μαμάδων εμφανίζουν μια ήπια μορφή κατάθλιψης που μπορεί να



WHAT COLOR WILL MY BABY'S EYES BE?

You're likely already imagining what your baby will look like. A head full of hair or a bald baby? A cute little nose? Dimples? And what color will their eyes be?

- 1 GENETIC PROBABILITY**
There are as many as 16 genes that influence eye color. Parents with dark eyes can have light-eyed babies and vice versa.
- 2 A YEAR IN THE LIFE**
By 12 months most babies will have their permanent eye color, although there have been cases of changes as late as six years of age.
- 3 BLUE EYED BABES**
Many babies are born with blue eyes, but over time they darken due to melanin activity. The more activity there is the darker the end result.
- 4 A LITTLE OF EACH?**
Heterochromia is the term for those with two different colored eyes.
- 5 GREEN WITH ENVY**
Green is a rarer eye color, while brown is the most common.

προκαλέσει άγχος, ευερεθιστότητα, κακή διάθεση, θλίψη και ανησυχία. Είναι πιθανό να παρουσιαστούν διαταραχές του ύπνου, απώλεια διάθεσης και μειωμένη όρεξη. Η κατάσταση γίνεται πολύ σοβαρή αν παραμείνει για περισσότερες από 2-3 εβδομάδες (επιλόχειος κατάθλιψη). Απειλεί περίπου το 20% των μαμάρων, εμφανίζεται με αίσθημα λύπης όλη την ημέρα και συνοδεύεται από απώλεια ενδιαφέροντος για κάθε είδους δραστηριότητα, δυσκολία στη συγκέντρωση, αίσθημα ενοχών και κρίσεις πανικού. Σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να φτάσει μέχρι και επιβλαβείς σκέψεις για τον εαυτό τους ή/και το μωρό. Σε τέτοιες περιπτώσεις έχει ιδιαίτερη σημασία η συμβολή του συζύγου, τόσο για την άμεση αναγνώριση του φαινομένου, όσο και για την επικοινωνία με τις κατάλληλες υπηρεσίες υγείας. Συναισθηματικό δέσιμο

Μερικές φορές αναφέρετε ένα συναίσθημα άμεσης καθολικής αγάπης ευθύς εξαρχής. Για τις μισές περίπου νέες μητέρες όμως, η σύνδεση αυτή χρειάζεται περισσότερο καιρό προκειμένου να εγκατασταθεί λόγω ειδικών συνθηκών.

Ο τοκετός και η ανάνηψη αποτελούν ιδιαίτερος μπορεί να προκαλέσει διάφορα συναισθήματα, ειδικά αν υπάρχουν επιπλοκές. Αν κάποια μητέρα δεν έχει προηγούμενη εμπειρία από μωρά, η εξ ολοκλήρου φροντίδα ενός μπορεί να προκαλέσει άγχος και ανησυχία ως προς την ορθότητα των πράξεών της. Στην πράξη όμως η σχέση μιας μητέρας με το παιδί της δεν διαφέρει ιδιαίτερα από άλλων ειδών σχέσεις, θα χρειαστεί χρόνος και πολλαπλές αλληλεπιδράσεις προκειμένου να αναπτυχθεί ο δεσμός μεταξύ τους. Επομένως δεν χρειάζεται να νιώθει τύψεις αν αρχικά το μωρό της φαίνεται ξένο γιατί στην ουσία κάπως έτσι είναι. Όσο περνάει ο καιρός δεν θα μπορεί να φανταστεί τη ζωή χωρίς εκείνο.

Αν μετά από αρκετές εβδομάδες επιμένουν τέτοια αισθήματα επιφυλακτικότητας ή και παραίτησης, θα μπορούσε να υπάρχει επιλόχειος κατάθλιψη. Περίπου 10% των νέων μητέρων παρουσιάζουν τέτοια προβλήματα λόγω κυρίως των ορμονολογικών αλλαγών μετά τον τοκετό. Είναι μια κατάσταση που δεν έχει σχέση με την καταλληλότητα της γυναίκας σαν μητέρα και με την κατάλληλη βοήθεια η εικόνα θα αναστραφεί γρήγορα προς όφελος όλης της οικογένειας.

Signs and Symptoms of Baby Blues and Postpartum Depression

Symptoms of baby blues include:

- Sadness
- Irritability
- Mood changes
- Fatigue
- Weepiness or crying for no apparent reason
- Insomnia
- Anxiety
- Restlessness
- Impatience
- Poor concentration



Symptoms of postpartum depression include:

- Depression or severe mood swings
- Excessive crying
- Feelings of worthlessness, shame, guilt, or inadequacy
- Diminished ability to think clearly, concentrate, or make decisions
- Intense irritability or anger
- Severe anxiety and panic attacks
- Recurrent thoughts of death or suicide
- Withdrawing from friends and family
- Loss of appetite or eating much more than usual
- Inability to sleep or sleeping too much
- Fear that you're not a good mother
- Difficulty bonding with your baby
- Thoughts of harming yourself or your baby



While postpartum depression can be mistaken for baby blues at first, **the symptoms are more intense and typically last longer**, often interfering with the ability to take care of the baby and handle other daily tasks.