

Πως μεγαλώνει το βρέφος

Το μωρό σας απολαμβάνει να βλέπει το πρόσωπό σας και προσπαθεί να μιμηθεί κάποιες εκφράσεις σας. Μπορείτε να του βγάξετε γλώσσα για να δείτε αν κάνει και αυτό το ίδιο. Σύντομα θα αρχίσει να βγάζει ήχους όπως κελαρύσματα και βουητά. Υπάρχουν ακόμα και κάποια που θα χαμογελάσουν. Σιγουρευτείτε πως θα αντιδράσετε με τους ίδιους ήχους και μιλήστε του πρόσωπο με πρόσωπο. Μη διστάσετε να μιλάτε μωρουδίστικα καθώς τα βρέφη εναρμονίζονται με αυτούς τους υψηλής συχνότητας ήχους και διδάσκονται τη δομή και τη λειτουργία της γλώσσας. Κατά τη διάρκεια της ημέρας όπου μπορεί να κάνετε κάποιες απλές δουλειές μπορείτε να χρησιμοποιείτε μάρσιπο ώστε να ικανοποιείται την επιθυμία του να βρίσκεται κοντά σας. Θα πρέπει όμως πάντα να προσέχετε ώστε να αποφύγετε ατυχήματα (εγκαύματα, τραυματισμούς, εκδορές).

Baby Language



Η ώρα του παιχνιδιού

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, το νεογέννητο εισέρχεται με ιδανικό τρόπο στη νέα πραγματικότητα. Κινήσεις του κορμού και των άκρων, μοτίβα με έντονες αντιθέσεις, βιβλία με πρόσωπα μωρών και ήχοι θα το απορροφήσουν. Ένα μικρό γυμναστήριο με συναρπαστικά παιχνίδια για να κοιτάξει, ζουλήξει και ακούσει θα αυξήσουν την κινητικότητα των άκρων και την ανάπτυξη ικανότητας συνεργασίας των δαχτύλων (λεπτή κινητικότητα). Ταυτόχρονα θα κάνουν πιο ενδιαφέρουσα την ύπτια θέση. Θα μπορούσατε επίσης να πάρετε θέση δίπλα του ώστε να συμμετέχετε ακόμα περισσότερο στη διαδικασία. Παρά το ότι το νεογνό μπορεί να πιάσει αντικείμενα, δεν έχει ακόμα ικανοποιητική συνεργασία μεταξύ οφθαλμού και άκρων ώστε να αρπάξει ένα αντικείμενο που περνάει από μπροστά του. Η ικανότητα αυτή θα αναπτυχθεί γύρω στον 4ο μήνα. Στο μεσοδιάστημα μπορείτε να τοποθετείται αντικείμενα στο χέρι του, το μικρό σας δάχτυλο θα αποτελέσει το αγαπημένο του.



Ανακαλύπτοντας τα άκρα

Κατά τη γέννηση το μωρό έχει κάποιες αυτοματοποιημένες κινήσεις (αντανακλαστικά) αλλά σταδιακά αρχίζει και ανακαλύπτει τα άκρα του, σε πρώτη φάση τα δάχτυλα και τις πατούσες του. Θα πρέπει να ενθαρρύνετε το ενδιαφέρον του κάνοντας ερωτήσεις (πόσο μεγάλο είναι αυτό το μωρό, πόσο σε αγαπάει η μαμά, πόσα δαχτυλάκια έχει το μωράκι) και συνοδεύοντας τις απαντήσεις με κινήσεις των άκρων. Μετακινήσετε τα χέρια του μπροστά στο πρόσωπό του ώστε ταυτόχρονα να βλέπει τις κινήσεις που αισθάνεται.



Εμβόλια

Κανένας γονιός δεν νιώθει ευχάριστα όταν το παιδάκι του θα κάνει ένεση. Τα εμβόλια όμως έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν προστασία έναντι σοβαρών λοιμώξεων και πολλοί τα θεωρούν το πιο σημαντικό κομμάτι των ιατρικών επισκέψεων. Κάποιες από αυτές τις νόσους (πολιομυελίτιδα, διφθερίτιδα) ήταν πολύ συχνότερες προ 100 ετών αλλά ευτυχώς πάρα πολύ σπάνιες σήμερα αποκλειστικά λόγω των εμβολιασμών.

Τα εμβόλια περιέχουν εξασθενημένα ή νεκρά στελέχη (ολόκληρα ή τμήματα αυτών) ιών ή μικροβίων υπεύθυνα για νόσους. Μετά την ένεση, το ανοσοποιητικό σύστημα του βρέφους παράγει αντισώματα τα οποία θα το προστατεύσουν από πιθανή έκθεση στη νόσο.

Στη χώρα μας ανά τακτά χρονικά διαστήματα ενημερώνετε το εθνικό πρόγραμμα εμβολιασμών με βάση το οποίο γίνονται οι εμβολιασμοί.

Πίνακας 1. Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών και Εφήβων, 2024

Εμβόλιο ▼	Ηλικία ►	Γέννηση	1 μηνός	2 μηνών	3 μηνών	4 μηνών	5 μηνών	6 μηνών	12 μηνών	14 μηνών	15 μηνών	18 μηνών	19-23 μηνών	2-3 ετών	4-6 ετών	7-8 ετών	9-10 ετών	11-12 ετών	13-14 ετών	15-18 ετών
Φυματίωσης (BCG) ¹		BCG	BCG εφόσον δεν έχει γίνει προηγουμένως																	
Ηπατίτιδας Β (HepB) ²		HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	HepB, 3 ή 4 ² δόσεις συνολικά								HepB			
	- Έναρξη στη γέννηση		HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	HepB, 3 δόσεις συνολικά								HepB			
	- Όχι έναρξη στη γέννηση																			
Διφθερίτιδας, Τετάνου, Κοκκύτη ακυτταρικού (<7ετ. DTaP, ≥7ετ. Tdap) ³			DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP		Tdap ή Tdap-IPV	Tdap ή Tdap-IPV	Tdap ή Tdap-IPV	Tdap ή Tdap-IPV
Πολιομυελίτιδας αδρανιστοποιημένο (IPV) ⁴			IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV		Tdap ή Tdap-IPV	Tdap ή Tdap-IPV	Tdap ή Tdap-IPV	Tdap ή Tdap-IPV
Αιμόφιλου ινφλουέντζας τύπου b (Hib) ⁵			Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib		Hib			
Πνευμονόκοκκου συζευγμένο (PCV) ⁶			PCV	PCV	PCV	PCV	PCV	PCV	PCV	PCV	PCV	PCV	PCV	PCV	PCV		PCV			
Πνευμονόκοκκου πολυσακχαριδικό (PPSV23) ⁷																	PPSV23			
Μηνιγγιτιδόκοκκου οροομάδας C συζευγμένο (MCC) ⁸									MCC 1 δόση					MCC 1 δόση						
Μηνιγγιτιδόκοκκου οροομάδων A,C,W135,Y συζευγμένο (MCV4) ⁹																	MCV4 1 δόση		MCV4 1 δόση	
Μηνιγγιτιδόκοκκου οροομάδ. B πρωτεϊνικό (MenB-4C ή MenB-fHbp) ⁹			MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C	MenB-4C					
Ρότα ιού (RV1 ή RV5) ¹⁰			RV1 ή RV5	RV1 ή RV5	RV1 ή RV5	RV1 ή RV5	RV1 ή RV5	RV1 ή RV5	RV5											
Ιλαράς, Παρωτίτιδας, Ερυθράς (MMR) ¹¹									MMR 1 ^η δόση			MMR	MMR	MMR 2 ^η δόση	MMR		MMR			
Ανεμευλογιάς (VAR) ¹²									VAR 1 ^η δόση			VAR	VAR	VAR 2 ^η δόση	VAR		VAR			
Ηπατίτιδας Α (HepA) ¹³														HepA 2 δόσεις	HepA		HepA			
Ιού ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV) ¹⁴																	HPV 2 δόσεις		HPV 2 δόσεις	
Γρίπης (Infl) ¹⁵									Infl (ετησίως)			Infl (ετησίως)	Infl (ετησίως)	Infl (ετησίως)	Infl (ετησίως)		Infl (ετησίως)			
Κορωνοϊού (COVID-19) ¹⁶																				

 Συστήνονται για όλα τα άτομα με την ανάλογη ηλικία που δεν έχουν ένδειξη ανοσίας.
 Συστήνονται σε άτομα που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου (βλέπε Ομάδες αυξημένου κινδύνου).
 Συστήνεται να χορηγούνται σε νεογέννητα υψηλού κινδύνου αμέσως μετά τη γέννηση (βλέπε Επεξηγήσεις).
 Δεν συστήνονται.
 Συστήνονται σε άτομα που καθυστέρησαν να εμβολιαστούν.

Η περιήληψη χαρακτηριστικών προϊόντος (spc) κάθε εμβολίου υπάρχει ελεύθερα στο διαδίκτυο, καλό θα είναι όμως πάντα τυχόν προβληματισμοί των γονέων να εκφράζονται στον παιδίατρο ώστε να λαμβάνουν ακριβή και εμπεριστατωμένη απάντηση.