

## Η τρίτη εβδομάδα του παιδιού σας

### Πιπίλισμα

Όλα τα μωρά λατρεύουν και χρειάζεται να πιπιλίζουν. Δε χρειάζεται να τα αποτρέψετε. Στην πράξη θα εκπλαγείτε από το πόσο ηρεμεί το μωρό σας η χρήση της πιπίλας. Σε περίπτωση που δεν έχει εγκατασταθεί ακόμα ο θηλασμός καλό θα είναι να καθυστερήσετε τη χρήση της συνήθως μέχρι την 3η ή 4η εβδομάδα. Συχνά επίσης μπορεί να χρησιμοποιεί τα δαχτυλάκια του για να παρηγορηθεί. Η αμερικανική ακαδημία παιδιατρικής συστήνει τη χορήγηση της πιπίλας την ώρα του ύπνου βάσει στοιχείων που υποδηλώνουν μείωση του κινδύνου αιφνιδίου βρεφικού θανάτου. Φυσικά δεν υπάρχει λόγος να επιμένετε να εισάγετε την πιπίλα αν πέσει κατά τη διάρκεια του ύπνου ή αν το παιδί σας δείχνει πως δεν του αρέσει.



### Tummy time

Σιγουρευτείτε ότι βάζετε το μωρό μπρούμυτα όταν είναι ξύπνιο. Τα μωρά πρέπει να κοιμούνται ανάσκελα αλλά χρειάζονται επίσης χρόνο στηριζόμενη στην κοιλίτσα τους κάθε ημέρα ώστε να ισχυροποιήσουν τους μύες του αυχένα. Αυτό με τη σειρά του θα τα βοηθήσει να αναπτύξουν την κινητικότητά τους (σπρώξιμο, στροφή, κάθισμα, μπουσούλημα και περπάτημα). Ξεκινήστε τη διαδικασία απλώνοντας μια κουβέρτα σε μια καθαρή περιοχή. Μετά την αφύπνιση ή την αλλαγή πάνας τοποθετήστε το μωρό σας στο στομαχάκι του πάνω στην κουβέρτα για 3-5 λεπτά. Μπορείτε να επαναλαμβάνετε τη διαδικασία 2-3 φορές την ημέρα. Επιπλέον με το tummy time μπορεί να βοηθηθεί το μωρό από το να αναπτύξει πλαγιοκεφαλία. Μέχρι το τέλος της εβδομάδας, το μωρό μπορεί να σηκώνει το κεφαλάκι του για λίγα δευτερόλεπτα και πιθανόν να μετακινείται από τη μία πλευρά στην άλλη όταν βρίσκεται στο στομάχι του. Προσπαθήστε να βάζετε το πρόσωπό σας μπροστά από το μωρό για να το ενθαρρύνεται να κρατήσει ανασηκωμένο το κεφάλι του ώστε να σας κοιτάει. Μπορείτε επίσης να τυλίξετε μια κουβέρτα ή μια πετσέτα ρολό και να την τοποθετήσετε κάτω από το στήθος του παιδιού για να το βοηθήσετε με την ανύψωση του κορμού. Σύντομα το νευρικό και το μυοσκελετικό σύστημα θα ωριμάσει με αποτέλεσμα οι άτσαλης και ενστικτώδεις κινήσεις να μετατραπούν σε πιο ήπιες και ομαλές.



## Κατοικίδια ζώα

Δεν υπάρχει κάποιος λόγος ώστε ο ερχομός ενός παιδιού να οδηγήσει στην απομάκρυνση ενός κατοικιδίου από το σπίτι. Κρατήστε επομένως τη γάτα σας ή το σκύλο σας υπό την προϋπόθεση πως είναι εμβολιασμένα και παρακολουθούνται από κάποιον κτηνίατρο. Είναι σίγουρο πως το κατοικίδιο αρχικά θα νιώσει έντονη ζήλεια οπότε ίσως θα ήταν καλό να εκπαιδευτεί πριν την εμφάνιση του μωρού. Επιπλέον απαγορεύεται να βρίσκονται στον ίδιο χώρο το κατοικίδιο και το μωρό χωρίς επίβλεψη. Αυτό φυσικά ισχύει και για την περίπτωση που υπάρχει ενήλικας στο χώρο αλλά δεν έχει την προσοχή του όπως π.χ. Όταν κοιμάται ή όταν μιλάει στο τηλέφωνο. Οι τελευταίες μελέτες γύρω από το θέμα ανάπτυξης αναπνευστικής αλλεργίας στα συνήθη κατοικίδια μας δείχνουν πως η παρουσία σκύλου ή γάτας στο περιβάλλον του μωρού έχουν μάλλον προστατευτικό παρά επιβαρυντικό χαρακτήρα.



## Παιχνίδια

Τα παιχνίδια αποτελούν βασικό στοιχείο της ανάπτυξης του μωρού καθώς διεγείρουν τις αισθήσεις και το βοηθούν να αποκτήσει νέες ικανότητες.

Μαλακά παιχνίδια: στα μωρά αρέσει να παίζουν με κουκλάκια και ζωάκια με τρίχωμα. Συνήθως απολαμβάνουν να εξερευνούν την υφή τους και να κοιτούν το πρόσωπό τους. Θα πρέπει να προσέχετε να μην τοποθετείται πράγματα στον χώρο που κοιμούνται ώστε να αποφύγουμε τυχόν τραυματισμούς ή ασφυξία.

Παιχνίδια με ήχους: οι κουδουνίστρες αλλά και τα παιχνίδια που ζουλιούνται και παράγουν ήχο συναρπάζουν τα μωρά. Θα πρέπει να προσέχετε το βάρος τους και να τα χειρίζεστε εσείς αν αυτό είναι αδύνατο να γίνει από το παιδί προς αποφυγή τραυματισμού.



Κρεμαστά παιχνίδια: κάθε τι που διαθέτει έντονο χρώμα, καθώς και σχέδια με αντιθέσεις, προσελκύει τα μωρά. Τα κρεμαστά παιχνίδια με ζώα ή αντικείμενα εξάπτουν το ενδιαφέρον τους. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνετε στην τοποθέτησή τους ώστε να είναι σταθερή και ασφαλής ενώ ταυτόχρονα εύκολα ορατή από το μωρό.

Παιχνίδια που διεγείρουν τις αισθήσεις: καθρέφτες, τραγούδια, άγγιγμα, ακόμα και διαφορετικά υφάσματα ή ήχοι από συσκευασίες μπορούν να αποτελέσουν ερεθίσματα πολύ σημαντικά για την εξέλιξη του παιδιού.

Θα πρέπει να σημειώσουμε πως το παιχνίδι θα πρέπει να γίνεται με κάθε ευκαιρία και σε κάθε δραστηριότητα (αλλαγή πάνας, μπάνιο) αρκεί φυσικά το περιβάλλον να είναι ασφαλές. Επιπλέον προτού δώσετε ένα παιχνίδι σιγουρευτείτε πως δεν έχει τμήματα που μπορεί να καταποθούν ή να προκαλέσουν πνιγμό (σκοινιά, κορδέλες, κουμπιά, ματάκια), πως έχει πλυθεί καλά και πως οι επιφάνειές του δεν έχουν προεξοχές ή ελλιπείς ραφές λόγω χρήσης.



## Παθητικό κάπνισμα

Αν ένας εκ των γονέων καπνίζει θα πρέπει να γνωρίζει πως είναι εξαιρετικά επικίνδυνο για το μωρό καθώς μπορεί να επηρεάσει τους πνεύμονες, να αυξήσει την ευαισθησία του σε ωτίτιδες, να αυξήσει το ροχαλητό και τη διαταραχή της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου με αποτέλεσμα κακής ποιότητας ύπνο (αιτία προβλημάτων υγείας, συμπεριφοράς και μάθησης), ενώ διπλασιάζει τον κίνδυνο για το σύνδρομο αιφνιδίου βρεφικού θανάτου.

