

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, 2019*

| Εμβόλιο ▼ | Ηλικία ► | Γέννηση | 1 μηνός | 2 μηνών | 4 μηνών | 6 μηνών | 12 μηνών | 15 μηνών | 18 μηνών | 19-23 μηνών | 2-3 ετών | 4-6 ετών | 7-10 ετών | 11-12 ετών | 13-14 ετών | 15-18 ετών |
|---|--------------------------|---------|----------|-----------|--|---------|-------------------------|----------|----------|-------------------------|----------|---------------|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Ηπατίτιδας Β (HepB) ¹ | - Έναρξη στη γέννηση | HepB | HepB | HepB | HepB, 3 ή 4 ¹ δόσεις συνολικά | | | | | | | | | | | |
| | - Όχι έναρξη στη γέννηση | | HepB | HepB | HepB, 3 δόσεις συνολικά | | | | | | | | | | | |
| Διφθερίτιδας, Τετάνου, ακυτταρικό κοκκύτη (DTaP <7 ετών, Tdap ≥7 ετών) ² | | | 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) ³ | | | 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) ⁴ | | | Hib | Hib | Hib | Hib | Hib | Hib | | Hib | | | | Hib | | |
| Πνευμονιόκοκκου συζευγμένο (PCV) ⁵ | | | PCV | PCV | PCV | PCV | PCV | PCV | | PCV | | | | PCV13 | | |
| Πνευμονιόκοκκου πολυσακχαριδικό (PPSV23) ⁶ | | | | | | | | | | | | | | PPSV23 | | |
| Μηνιγγιτιδόκοκκου οροομάδας C συζευγμένο (MCC) ⁷ | | | | | | | MCC 1 δόση | | | MCC 1 δόση | | | | | | |
| Μηνιγγιτιδόκοκκου οροομάδων A,C,W135,Y συζευγμένο (MenACWY) ⁸ | | | Men ACWY | Men ACWY | | | | | | MenACWY, 1 δόση | | | | MenACWY 1 δόση | MenACWY 2 δόση | MenACWY 2 δόση |
| Μηνιγγιτιδόκοκκου οροομάδας B πρωτεϊνικό (MenB-4C ή MenB-fHbp) ⁹ | | | | | | | | | | MenB-4C | | | | MenB-4C ή MenB-fHbp | | |
| Ιλαράς, Παρωτίτιδας, Ερυθράς (MMR) ¹⁰ | | | | | | | MMR 1 ^η δόση | | | MMR 2 ^η δόση | | | | MMR | | |
| Ανεμευλογιάς (VAR) ¹⁰ | | | | | | | VAR 1 ^η δόση | | | VAR 2 ^η δόση | | | | VAR | | |
| Ηπατίτιδας Α (HepA) ¹¹ | | | | | | | | | | | | HepA 2 δόσεις | | HepA | | |
| Ιού ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV) ¹² | | | | | | | | | | | | | | Θ: HPV 2 δόσεις Α: HPV 3 δόσεις | Θ: HPV 2 δόσεις Α: HPV 3 δόσεις | Θ: HPV 2 δόσεις Α: HPV 3 δόσεις |
| Φυματίωσης (BCG) ¹³ | | BCG | | | | | | | | | | | | | | |
| Γρίπης ¹⁴ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ρότα ιού (RV1 ή RV5) ¹⁵ | | | | RV1 ή RV5 | RV1 ή RV5 | RV5 | | | | | | | | | | |

* Τα πολυδυνάμια εμβόλια πρέπει να προτιμώνται των ολιγοδυνάμων.

Σημειώσεις: Το εμβόλιο κάτω από τη διτλή γραμμή δεν περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και συνταγογραφείται με συμμετοχή. Θ: θήλειες, Α: αρρενες (για εμβόλιο HPV).

Συστήνονται για όλα τα άτομα με την ανάλογη ηλικία που δεν έχουν ένδειξη ανοσίας.

Συστήνονται σε άτομα που καθυστέρησαν να εμβολιαστούν.

Συστήνονται σε άτομα που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου (βλέπε ομάδες αυξημένου κινδύνου).

Δεν συστήνονται.