28 Ιουνίου 2013

4 απλά βήματα για το τάισμα του μωρού με

Όπως ο θηλασμός, έτσι και το τάισμα του βρέφους με το μπιμπερό, έχει τα «μυστικά» του.

1. Επιλέξτε το κατάλληλο μπιμπερό: Στο εμπόριο θα βρείτε μπιμπερό σε διάφορα μεγέθη και σχέδια. Άλλα είναι φτιαγμένα από γυαλί κι άλλα από πλαστικό. Στα πλαστικά αναζητήστε την ένδειξη BPA – free που σημαίνει ότι δεν περιέχουν το χημικό συστατικό βισφαινόλη Α που έχει συνδεθεί με σοβαρά προβλήματα υγείας και ανάπτυξης στα παιδιά. Σε ο, τι αφορά τη θηλή, οι επιλογές είναι ακόμα περισσότερες. Έχετε να επιλέξετε ανάμεσα σε αυτές από σιλικόνη (διάφανες) ή από καουτσούκ (καφέ), αυτές με στρογγυλή ή πεπλατυσμένη άκρη, με μία ή πολλές τρύπες. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να αφήσετε το ίδιο το μωρό να «επιλέξει» ποια προτιμά, αφού δοκιμάσει κάποιες από αυτές. Ελέγξτε τη θηλή πριν από κάθε χρήση για να βεβαιωθείτε ότι δεν είναι σχισμένη ή κομμένη – σημάδια που δείχνουν ότι πρέπει να την αντικαταστήσετε με μία καινούρια.

2. Ετοιμάστε το γάλα: Φτιάξτε το γάλα ακολουθώντας πιστά τις οδηγίες σχετικά με τη δοσολογία και τον τρόπο προετοιμασίας του. Ποτέ μην βάζετε

περισσότερη ή λιγότερη σκόνη από τη συνιστώμενη δόση. Αφού το φτιάξετε, θα πρέπει να καταναλωθεί μέσα στα επόμενα 40 λεπτά, διαφορετικά πετάξτε το. Αν χρειαστεί μπορείτε να το ξαναζεστάνετε μέσα σ' αυτό το χρονικό διάστημα. Για το σκοπό αυτό, βυθίστε το μπιμπερό με το γάλα μέσα σε ένα δοχείο με ζεστό νερό (μπεν μαρί) και αφήστε το για μερικά λεπτά. Ποτέ μην ζεσταίνετε το γάλα του μωρού σε φούρνο μικροκυμάτων γιατί η θερμότητα θα κατανεμηθεί ανομοιόμορφα, και ενδέχεται να κάψει το στόμα του μωρού. Σε ο, τι αφορά την ποσότητα, τα περισσότερα νεογέννητα χρειάζονται περίπου 50-120 cc γάλα περίπου κάθε δύο έως τέσσερις ώρες. Η ποσότητα ωστόσο μπορεί να ποικίλει ανάλογα με το βάρος του μωρού και το ρυθμό ανάπτυξής του, όπως και το αν έχει γεννηθεί πρόωρα. Σιγά – σιγά θα εξοικειωθείτε με τα μηνύματα που στέλνει το μωρό σας όταν θέλει να φάει, δηλαδή με το κλάμα του. Όμως θα πρέπει να γνωρίζετε ότι τα νεογέννητα κλαίνε για δεκάδες άλλους λόγους, πέρα από την πείνα τους. Γι' αυτό αν έχει ήδη πιει αρκετό γάλα πριν από λιγότερες από δύο ώρες και αρχίσει να κλαίει ξανά, προσπαθήστε να το ηρεμήσετε με άλλους τρόπους (αλλάξτε του πάνα, πάρτε το αγκαλιά ή τραγουδήστε του) πριν του προσφέρετε ξανά φαγητό.

3. Πάρτε θέση: Η σωστή και άνετη θέση όταν ταΐζετε το μωρό είναι πολύ σημαντική τόσο για εκείνο όσο και για εσάς. Κρατήστε το αγκαλιά με τρόπο ώστε να μπορεί να βλέπει το πρόσωπό σας και να νιώθει το άγγιγμά σας. Μια καλή ιδέα είναι να βάλετε ένα μαξιλάρι στην κοιλιά σας και να ακουμπήσετε επάνω το μωρό ώστε να μην κουράζεται το χέρι σας. Το κεφαλάκι του θα πρέπει να βρίσκεται λίγο πιο ψηλά από το σώμα του. Βάλτε τη θηλή του μπιμπερό καλά μέσα στο στόμα του και βεβαιωθείτε ότι είναι πάντα γεμάτη με γάλα για να μην καταπίνει αέρα μαζί με το γεύμα του. Ποτέ μην αφήνετε ένα μωρό μόνο του όταν πίνει το γάλα του και μην το ταΐζετε ξαπλωμένο.

4. Βάλτε το μωρό να ρευτεί: Κάποια μωρά έχουν την ανάγκη να απελευθερώσουν τον αέρα στο τέλος του γεύματος κι άλλα χρειάζονται αρκετά διαλείμματα για να ρευτούν κατά τη διάρκειά του. Με λίγη εξάσκηση θα εξοικειωθείτε με τις ανάγκες του δικού σας μωρού. Αρχικά, σηκώστε το κάθε λίγο – όταν έχει πιει 15-20cc – για να του δώσετε την ευκαιρία να ρευτεί. Αν δεν το κάνει σε ένα – δυο λεπτά συνεχίστε με το τάισμα. Μετά την ολοκλήρωση του γεύματος, βάλτε το μωρό στο ώμο ή μπρούμυτα στα γόνατά σας και χτυπήστε ελαφρά την πλάτη του για να απελευθερωθεί ο αέρας. Μερικές φορές, είναι πιθανό μαζί με τον αέρα να βγάλει και μια – δυο γουλιές από το γάλα του. Αυτό είναι φυσιολογικό – εάν όμως η ποσότητα του γάλακτος που βγάζει είναι μεγάλη, απευθυνθείτε στον παιδίατρό σας.

Πηγή:imommy.gr