



Το παλιό, καλό

«φάσκιωμα» γίνεται ξανά μια συνηθισμένη πρακτική, που προσφέρει στα μωρά αίσθημα ασφάλειας και ανακούφισης.

Όσο παράξενο κι αν ακούγεται στα δικά μας αυτιά, φαίνεται πως τα μωρά είναι πιο χαρούμενα όταν αισθάνονται έναν περιορισμό στις κινήσεις τους. Σύμφωνα με το δόκτορα Χάρβεϊ Καρπ, τον παιδίατρο που εμπιστεύονται για τα παιδιά τους οι σταρ του Χόλιγουντ (π.χ. η Μαντόνα, η Μισέλ Φάιφερ, ο Πιρς Μπρόσαν), «οι πρώτες εβδομάδες της ζωής ενός βρέφους θα πρέπει να αντιμετωπίζονται όπως το τέταρτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης». Η φύση δεν έχει προορίσει τον άνθρωπο να

αυτονομείται αμέσως μετά τη γέννηση, όπως άλλα ζώα που μπορούν να σηκώνονται, να τρέχουν, ακόμα και να κυνηγούν την τροφή τους λίγες ημέρες ή ώρες μετά τον τοκετό. Τα δικά μας βρέφη είναι «έμβρυα εκτός μήτρας», όπως τα χαρακτηρίζει ο δρ. Καρπ, και χρειάζονται ένα περιβάλλον παρόμοιο με αυτό στο οποίο ζούσαν τους προηγούμενους εννέα μήνες, για να νιώθουν άνετα και ευχάριστα. Στο βιβλίο του «*The Happiest Baby on The Block*» («Το πιο χαρούμενο μωρό της γειτονιάς»), που αποτελεί το βιβλίο για γονείς με τις μεγαλύτερες πωλήσεις στις ΗΠΑ, ο δρ. Καρπ υποστηρίζει ότι τα κάνουμε σχεδόν όλα λάθος σε ό,τι αφορά τα νεογέννητα. Τα υπερβολικά ήσυχα, φωτεινά και άνετα παιδικά δωμάτια είναι ακριβώς ό,τι δεν χρειάζεται το μωρό μας. Αντίθετα, έχει ανάγκη από «λευκό θόρυβο» (π.χ. το μονότονο ήχο που κάνει ένα μηχάνημα σε λειτουργία) και περιορισμένο χώρο ώστε να νιώθει... σαν το σπίτι του! Σε αυτές τις συνθήκες, τα βρέφη όχι μόνο ησυχάζουν και κοιμούνται πιο εύκολα και γρήγορα, αλλά και αποκοιμούνται ξανά κατά τη διάρκεια της νύχτας εάν για οποιονδήποτε λόγο τύχει και ξυπνήσουν. Έρευνες που έχουν γίνει σε μωρά επιβεβαιώνουν ότι όσα φασκιώνονται, σταματούν πιο εύκολα το κλάμα και κοιμούνται περισσότερο. Ιδιαίτερα δε τα πρόωρα μωρά, όταν φασκιώνονται, όχι μόνο ηρεμούν, αλλά και αναπτύσσουν καλύτερα τις κινητικές ικανότητές τους.

Τι θα πρέπει να προσέξετε!

Εάν πράγματι είναι τόσο καλό να φασκιώνουμε τα μωρά μας, για ποιο λόγο στις ανεπτυγμένες χώρες οι ειδικοί άρχισαν πριν από κάποιους αιώνες να προτρέπουν τους γονείς να επιτρέψουν την ελευθερία κινήσεών τους; Η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν και μειονεκτήματα στη συνήθεια του φασκιώματος, όπως για παράδειγμα ότι, εάν δεν γίνει με πολύ προσεκτικές κινήσεις, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο να παρουσιαστεί δυσπλασία του ισχίου. Αυτό μπορεί να συμβεί εάν τυλίγετε το μωρό σφιχτά ή πιέζοντας τα ποδαράκια του για να παραμείνουν ίσια. Αντίθετα, εάν το τυλίγετε έτσι ώστε να μπορεί να κουνάει ελεύθερα τα ποδαράκια και να λυγίζει τα γόνατά του, τότε ο κίνδυνος να προκληθούν βλάβες στα ισχία του ουσιαστικά εκμηδενίζεται. Το δεύτερο σημείο που πρέπει να προσέξετε είναι να μη ζεσταίνεται υπερβολικά το μωρό. Μην ξεχνάτε ότι το φάσκιωμα είναι μια παραδοσιακή πρακτική που συνηθίζουν οι φυλές της Ασίας και της Αφρικής, οι οποίες ζουν σε καλύβες και κατοικίες όπου το μόνο βέβαιο είναι ότι δεν υπάρχει κεντρική θέρμανση! Εσείς, εάν θέλετε να την ακολουθήσετε, θα πρέπει να προσαρμόσετε τις συνθήκες που επικρατούν στο σπίτι. Η θερμοκρασία στο δωμάτιο όπου βρίσκεται το μωρό θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 16 και 20 βαθμών Κελσίου. Για να το τυλίξετε, χρησιμοποιήστε ένα βαμβακερό σεντονάκι ή μια κουβερτούλα που είναι ειδικά φτιαγμένη για το σκοπό αυτό, και σε καμία περίπτωση μην τυλίγετε τίποτα γύρω από το κεφαλάκι του.

Η ιδανική ηλικία

Ο δρ. Καρπ συστήνει στους γονείς να χρησιμοποιούν το φάσκιωμα τουλάχιστον

μέχρι το μωρό να γίνει τεσσάρων μηνών. Μετά την ηλικία αυτή, είναι πολύ πιθανό να διαπιστώσετε ότι το μωρό έχει κατακτήσει το «μηχανισμό» να ηρεμεί και να αποκοιμιέται μόνο του, οπότε δεν χρειάζεται το καθησυχαστικό περιβάλλον της κουβερτούλας του. Ωστόσο, θα πρέπει κάθε τόσο να ελέγχετε εάν το σεντόνι ή η κουβέρτα με τα οποία το τυλίγετε εξακολουθούν να είναι αρκετά μεγάλα για το μέγεθός του, ώστε να μη στριμώχνεται! Επιπλέον, καθώς το μωρό μεγαλώνει, αρχίστε να αφήνετε ακάλυπτα τα χεράκια του, ώστε να μπορεί να τα κινεί ελεύθερα και να παίζει ή να πιπιλάει τα δάχτυλά του.

Με τη συνεργασία του **Εμμανουήλ Δαλιεράκη** (παιδίατρος).

Πηγή: imommy.gr