

## Διακοπές με το νεογέννητο; Γιατί όχι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διακοπές με ένα μωρό λίγων εβδομάδων; Γιατί όχι; Μπορείτε να περάσετε όμορφες καλοκαιρινές στιγμές με το μικρό σας, χωρίς περιττό άγχος και ανασφάλεια, αρκεί να προετοιμαστείτε σωστά και να προσέξετε κάποια βασικά πράγματα.

[22471156\\_newborn\\_vacation.limghandler](#)

Το παιδί σας είναι μόνο λίγων μηνών ή εβδομάδων και εσείς θέλετε πολύ να φύγετε για διακοπές. Αλλά, ξαφνικά σας έχουν πλημμυρίσει οι αμφιβολίες. «Μήπως παραείναι μικρό;», «Τι πρέπει να πάρω μαζί μου;», «Και αν αρρωστήσει;». Δεν υπάρχει πρόβλημα. Μπορείτε να φύγετε ήσυχοι με το μωρό σας, ακόμη κι αν είναι μόνο δέκα ημερών. Σημασία έχει να είστε εσείς σε φόρμα, ώστε να ζήσετε τη νέα αυτή εμπειρία με καλή διάθεση και να ακολουθήσετε μερικούς απλούς κανόνες συμπεριφοράς. Το βασικότερο είναι να φροντίσετε να διατηρήσετε τους καθημερινούς ρυθμούς του παιδιού, ιδίως όσον αφορά στον ύπνο και το ξύπνημα. Αν ακολουθήσετε τις συνήθειες του σπιτιού, οι διακοπές σας θα είναι ήρεμες και ξεκούραστες. Όταν το παιδάκι είναι πολύ μικρό, οι πιθανότητες συνδυασμού των δικών του και των δικών σας αναγκών είναι σχεδόν ανύπαρκτες. Η μόνη λύση είναι να βρείτε έξυπνους τρόπους να προσαρμόσετε τους ρυθμούς σας στους δικούς του.

Καλό και άνετο ταξίδι για το μωρό

Αν το παιδί είναι λίγων εβδομάδων και πρόκειται να ταξιδέψετε με το αυτοκίνητο, φροντίστε να οδηγείτε τις ώρες που δεν έχει κίνηση. Στις σύντομες διαδρομές, Αν το μικρό κοιμάται, έχει δροσιά και δεν παρουσιάζεται κανένα πρόβλημα, μπορείτε να κάνετε το ταξίδι χωρίς πάρα πολλές στάσεις. Διαφορετικά, υπολογίστε εκ των προτέρων τις στάσεις που θα κάνετε, για να το θηλάσετε, να το αλλάξετε, να το ηρεμήσετε αν βάλει τα κλάματα. Για πιο μακρινές διαδρομές, καλό θα ήταν να προτιμήσετε το αεροπλάνο, που μειώνει σημαντικά τις ώρες του ταξιδιού.

Συμπτώματα... προσαρμογής

Βουνό ή θάλασσα για το μωρό; Και τα δύο! Είναι απόλυτα αβάσιμη η θεωρία ότι η θάλασσα εκνευρίζει το μωρό και το βουνό το ηρεμεί. Και στα δύο μέρη το μικρό θα χρειαστεί, την πρώτη εβδομάδα των διακοπών λίγο χρόνο προσαρμογής. Έτσι, λοιπόν, αυτό το πρώτο διάστημα μπορεί να υπάρχει κάποιο πρόβλημα με τα

ωράρια του ύπνου και ενδεχόμενα και αύξηση του βάρους του μωρού μικρότερη απ' το κανονικό. Γι' αυτό, μην ανησυχήσετε αν το δείτε να παίρνει βάρος λιγότερο από το μέσο όρο την πρώτη εβδομάδα των διακοπών σας. Σωστή εκτίμηση θα κάνετε στο τέλος της δεύτερης εβδομάδας.

Τι να προσέξετε...

- Στην παραλία - Προστατέψτε το μωρό σας από τον ήλιο. Στην παραλία πρέπει να μένετε κάτω από την ομπρέλα και να κάθεστε στην ακροθαλασσιά μόνο πολύ νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα.

- Στο βουνό - Και εδώ πρέπει να προστατέψετε το μικρό σας από τον ήλιο. Οι περίπατοι κάνουν καλό, αρκεί να έχετε το κεφαλάκι του καλυμμένο και να μην ξεχνάτε την αντιηλιακή κρέμα με υψηλό δείκτη προστασίας. Φροντίστε στις διαδρομές σας να υπάρχουν ηλιόλουστα και σκιερά μέρη. Επιπλέον, στο βουνό χρειάζεται μεγάλη προσοχή και ο αέρας, ο οποίος, πέρα από το ότι εκνευρίζει τα μικρά, μεταφέρει μικρόβια και γύρη.

- Μην παίρνετε όλο το... δωμάτιό του μαζί σας και όλα τα παιχνιδάκια του, με το φόβο ότι κάτι θα λείψει στο μωρό. Σχεδόν πάντα οι αποσκευές είναι ευθέως ανάλογες προς το άγχος των γονιών και αντιστρόφως ανάλογες προς την ηλικία του παιδιού. Κι όμως, είναι ελάχιστα εκείνα που το μωρό έχει πραγματικά ανάγκη στις διακοπές. Ένα μωράκι λίγων εβδομάδων ή μηνών δεν έχει αποκτήσει ακόμη ιδιαίτερο δεσμό με τα αντικείμενα που το περιβάλλουν, οπότε δεν χρειάζεται όλα τα καρουζέλ, τα κουκλάκια και τα παιχνιδάκια για ομορφαίνουν το χώρο του.

- Τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του δεν χρειάζεται καν κρεβατάκι πτυσσόμενο, το οποίο είναι πολύ μεγάλο και δεν του δίνει την αίσθηση της φωλιάς (ενώ είναι και καταστροφή για τη μέση σας, αφού πρέπει να ξαπλώνετε και να σηκώνετε το μωρό πολλές φορές την ημέρα). Το καροτσάκι του περιπάτου ή ακόμα καλύτερα το πορτ μπεμπέ, είναι ό,τι πρέπει, γιατί του δημιουργεί ένα πιο ασφαλές περιβάλλον για να ξεκουράζεται.

- Όπου κι αν μείνετε, σε διαμέρισμα ή σε ξενοδοχείο, μην ανησυχείτε για τον κλιματισμό. Αν είναι σωστά ρυθμισμένος, δεν δημιουργεί κανένα πρόβλημα στο μωρό. Αντιθέτως, αποδεικνύεται πολύ χρήσιμος, γιατί κάνει το περιβάλλον λιγότερο ζεστό και αποπνικτικό. Προφανώς, δεν πρέπει να υπάρχει υπερβολική διαφορά σε σχέση με τον εξωτερικό χώρο, γιατί οι απότομες αλλαγές θερμοκρασίας δεν κάνουν καλό στο μωρό.

Και αν συμβεί κάτι;

Σίγουρα αυτό που σας ανησυχεί περισσότερο στην ιδέα των διακοπών με το μωρό είναι ότι θα μείνετε μόνοι σας με το μικρό χωρίς να έχετε κοντά σας το γιατρό σας. Γι' αυτό, αντί να πάρετε μαζί σας μια μακροσκελέστατη λίστα με «χρήσιμες» διευθύνσεις και ένα σωρό αλοιφές και σιρόπια, προγραμματίστε μια επίσκεψη στον

παιδίατρό σας, πριν από την αναχώρησή σας. Έτσι θα λύσετε τις απορίες που σας βασανίζουν και θα βεβαιωθείτε για την καλή υγεία του μωρού σας. Κυρίως, καλό θα ήταν να ρωτήσετε τον παιδίατρο για όλα όσα αφορούν την υγεία του μωρού:

Για παράδειγμα, αν το μωράκι σας είναι περίπου 3 εβδομάδων, ενημερωθείτε πως μπορείτε να το ανακουφίσετε αν τύχει και παρουσιάσει «κολικούς». Αν το μωράκι σας είναι 2 -3 μηνών... υπολογίστε ότι σ' αυτή την ηλικία τα παιδιά σημειώνουν μια «έκρηξη ανάπτυξης», που τα κάνει να χρειάζονται περισσότερο γάλα και επομένως να ζητούν πιο συχνά να θηλάσουν. Είναι ένα «φυσιολογικό» γεγονός, το οποίο, ωστόσο, μπορεί να σας τρομάξει και να χαλάσει αρκετές ημέρες των διακοπών σας. Το ίδιο ισχύει και αν το μικρό πίνει γάλα από το μπιμπερό. Ζητήστε λοιπόν οδηγίες από το γιατρό σας για τα γεύματά του, για το πώς θα αυξήσετε τις καθημερινές δόσεις και με τι ρυθμό.

Ενημερωθείτε επίσης σωστά για το ζήτημα της ζέστης: ποιες ώρες μπορείτε να βγαίνετε περίπατο, πόσο γυμνό πρέπει να το αφήνετε όταν υποψιάζεστε ότι ζεσταίνεται κλπ.

Όσον αφορά στα εμβόλια, δεν θα δημιουργηθεί πρόβλημα αν καθυστερήσετε κάποιο εμβόλιο ακόμη και 15 μέρες. Συνήθως μπορείτε να το αναβάλετε και να το φροντίσετε μόλις επιστρέψετε. Αλλά και πάλι πρέπει να το συζητήσετε με τον παιδίατρό σας.

Δεν χρειάζεται να γεμίσετε το «φαρμακείο» με διάφορα φάρμακα, όχι μόνο γιατί υπάρχουν πολύ καλά εφοδιασμένα φαρμακεία στα περισσότερα παραθεριστικά κέντρα, αλλά κυρίως γιατί όταν το παιδί είναι πολύ μικρό δεν επιτρέπεται ποτέ να αυτοσχεδιάζετε με τα φάρμακα. Αν το μικρό δεν νιώθει καλά, καλύτερα να τηλεφωνήσετε στον παιδίατρό σας και να του ζητήσετε τη συμβουλή του.

Τι να πάρετε μαζί σας

Ρούχα: Προτιμήστε ελαφριά ρούχα, που φοριούνται το ένα πάνω από το άλλο. Αν δεν πάτε στο βουνό, αρκούν φανελάκια, φορμίτσες, καπελάκια, μια κουβέρτα βαμβακερή ή από ελαφρύ φλις για το βράδυ ή για τον περίπατο. Πάρτε μαζί σας ρούχα πρακτικά, που δένουν ή φοριούνται εύκολα.

Πάνες και υγιεινή: Οι πάνες γεμίζουν το αυτοκίνητο, αλλά φροντίστε να πάρετε αρκετές μαζί σας. Το ταξίδι και οι μετακινήσεις σημαίνουν μεγαλύτερη κατανάλωση. Όσον αφορά τώρα στα υγρά μωρομάντιλα, μην κάνετε κατάχρηση με τη ζέστη, γιατί μπορεί να ερεθίσουν τον ποπό του μωρού. Τουλάχιστον, όταν δεν είστε στο δρόμο, συνεχίστε να το καθαρίζετε με τρεχούμενο νερό. Για το μπάνιο του, το ιδανικό είναι ένα φουσκωτό μπανάκι.

Μπιμπερό και γάλα: Να έχετε οπωσδήποτε ένα εφεδρικό, γυάλινο και με το «σωστό» θήλαστρο μπιμπερό. Το ίδιο ισχύει και για την πιπίλα. Αν το μικρό πίνει γάλα σκόνη, μην πάρετε όσο γάλα θα χρειαστεί σε όλη τη διάρκεια των διακοπών. Θα προμηθευτείτε εύκολα από κάποιο φαρμακείο. Και αν χρειαστεί να αλλάξετε

μάρκα, δεν θα υπάρξει πρόβλημα. Όλα τα προϊόντα της ίδιας κατηγορίας έχουν την ίδια περίπου γεύση και θρεπτική αξία και το μικρό δεν θα καταλάβει την αλλαγή.

Επίσης, μην ξεχάσετε τον αποστειρωτή. Ακόμη, απαραίτητα αξεσουάρ είναι η συσκευή ενδοσυνεννόησης, το ριλάξ και ο μάρσιπος.

Με την συνεργασία του κ. Κωνσταντίνου Τσουμάκα, Καθηγητή Παιδιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών

Από: Νινέττα Φαφούτη

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)