

Πώς να φτιάξετε ένα κουνελάκι για βαβά

Όταν χτυπήσει το παιδάκι σας, μπορεί να τρομάξει. Όμως, ένα κουνελάκι για βαβά μπορεί να σώσει την κατάσταση, καθιστώντας την εμπειρία αυτή λιγότερο τρομακτική, ειδικά αν φτιάξετε παρέα το κουνελάκι με τα μεγάλα αυτιά.

Θα χρειαστείτε:

- Πετσέτα προσώπου
- Λαστιχάκι
- Κόλλα χειροτεχνίας
- Διακοσμητικά της αρεσκείας σας (πον πον, αυτοκόλλητα ματάκια, κορδέλα)

Οδηγίες

1. Απλώστε την πετσέτα πάνω σε επίπεδη επιφάνεια σε σχήμα ρόμβου.
2. Ξεκινώντας από την κάτω γωνία, τυλίξτε την πετσέτα μέχρι να φτάσετε στη μέση. Μετά, τυλίξτε την πάνω γωνία προς τα κάτω, αντιστοίχως.
3. Ενώστε τις ελεύθερες άκρες της πετσέτας με την τυλιγμένη πλευρά προς τα μέσα. Διπλώστε τις ελεύθερες άκρες προς τα πίσω, πάνω από το σώμα, και δέστε τις με ένα λαστιχάκι για να δημιουργήσετε το κεφάλι και τα αυτιά.
4. Για να ολοκληρώσετε το κουνελάκι, προσθέστε τα διακοσμητικά που σας αρέσουν. Δέστε μια κορδέλα γύρω από το λαστιχάκι, κολλήστε πον πον για μύτη και ουρά, και βάλτε αυτοκόλλητα ματάκια που κουνιούνται. Ιδού! Ένα κουνελάκι για βαβά!

Όταν το μικρό σας κάνει βαβά, απλώς βάλτε ένα παγάκι στο κέντρο του «σώματος» του κουνελιού, ακουμπήστε το στο πονεμένο σημείο και σύντομα θα νιώσει πολύ καλύτερα.

Πώς να εξοπλίσετε το φαρμακείο του σπιτιού σας

Η παιδική ηλικία είναι, σίγουρα, μία περίοδος κατά την οποία οι επισκέψεις στον γιατρό είναι συχνές (γενικές εξετάσεις, εμβολιασμοί κ.λπ.). Παρόλο που σοβαρές καταστάσεις και επικίνδυνα συμπτώματα απαιτούν φροντίδα από ειδικό, τα περισσότερα καθημερινά χτυπήματα και οι αρρώστιες μπορούν να αντιμετωπιστούν στο σπίτι από τη Δρ. Μαμά. Αυτός είναι ένας σύντομος οδηγός με τα φάρμακα και τα είδη πρώτων βοηθειών που πρέπει να υπάρχουν στο φαρμακείο μιας μαμάς. Είναι επιβεβλημένο αυτά να φυλάσσονται σε μέρος που δεν έχει υγρασία, ώστε να μην αλλοιώνονται, και να είναι τοποθετημένα σε ύψος που δε φτάνει ένα παιδί. Ένα ψηλό ράφι ή η ντουλάπα της κρεβατοκάμαρας, ίσως είναι η καλύτερη λύση.

Φάρμακα

ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ	ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ	ΧΡΗΣΗ
Αναλγητικό για παιδιά	Ακεταμινοφαίνη	Ανακούφιση πόνου, μείωση πυρετού (πιο ελαφρύ για το στομάχι)
Αναλγητικό για παιδιά	Ιβουπροφαίνη	Ανακούφιση πόνου, μείωση πυρετού (μεγαλύτερη διάρκεια)
Αποσυμφορητικό	Καθαρό θαλασσινό νερό	Μπουκωμένη μύτη
Καταπραϋντικό	H ₂ O με εκχύλισμα βοτάνων και σόδα	Στομαχική διαταραχή, λόξιγκας, προβλήματα χώνευσης βρεφών
Αντισταμινικό για παιδιά	Διφαινυδραμίνη	Μπουκωμένη μύτη, φαγούρα από ανεμοβλογιά, τσιμπήματα εντόμων και εξανθήματα

Τοπικές Θεραπείες

Τα παρακάτω προϊόντα είναι απαραίτητα για την υγεία του παιδικού δέρματος και για την ανακούφιση από τσιμπήματα, εξανθήματα κ.ά.

Συμβουλή: Για να αντιμετωπιστούν περιπτώσεις που χρήζουν άμεσης ιατρικής βοήθειας, έχετε τους σημαντικούς αριθμούς τηλεφώνου του Κέντρου Δηλητηριάσεων και του πλησιέστερου Κέντρου Πρώτων Βοηθειών στο μέρος που φυλάτε τα φάρμακα.

ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ	ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ	ΧΡΗΣΗ
Μαλακτικό	Βαζελίνη	Θεραπεύει το πολύ ξηρό δέρμα, όπως των ρουθουνιών, από το τρίψιμο στο κρυσολόγημα και τον ερεθισμό από σάλια
Αντιφλεγμονώδες	Υδροκορτιζόνη	Καταπραΰνει τη φαγούρα του δέρματος από ερεθισμούς, όπως από τσουκνίδες και τσιμπήματα εντόμων
Αντιμυκητιασικό	Κλοτριμαζόλη	Ανακουφίζει τη φαγούρα ή το κάψιμο από σκασμένο δέρμα, σκασμένες θηλές και δερματική μυκητίαση
Αντιβιοτικό	Βακιτρακίνη	Πρόληψη μόλυνσης ελαφρών γδαρσιμάτων και καψιμάτων

Εξοπλισμός και πρώτες βοήθειες

Σίγουρα θα χρησιμοποιήσετε συχνά τον παρακάτω εξοπλισμό, ειδικά αν το μικρό σας είναι ιδιαίτερα τολμηρό και/ή επιρρεπές στα ατυχήματα.

ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ	ΧΡΗΣΗ
Θερμόμετρο	Ένα ψηφιακό θερμοόμετρο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για θερμομέτρηση από το ορθό είναι κατάλληλο για μικρά μωρά. Ζητήστε από τον παιδίατρό σας ή μια νοσοκόμα να σας δείξει πώς να το χρησιμοποιείτε
Νυχοκόπτης	Πωλείται σε μικρό μέγεθος για μικρά δαχτυλάκια
Αποσυμφορητικό μύτης	Άδειασμα μύτης από μυξούλες
Σύριγγα	Χορήγηση της σωστής ποσότητας ενός φαρμάκου (Πάντα να διπλοτσεκάρете τη συνιστώμενη δόση, τόσο στο πακέτο όσο και στη σύριγγα. Και μετά τσεκάρετέ την ακόμα μία φορά.)
Γάζα	Τύλιγμα μεγάλων πληγών
Τσιρότα	Για γδαρσίματα και κοψίματα. Διαθέσιμα σε όποιο χρώμα μπορείτε να φανταστείτε και με όποιον χαρακτήρα κινουμένων σχεδίων υπάρχει. Προμηθευτείτε διάφορα σχήματα και μεγέθη για παν ενδεχόμενο
Αντικολλητικά επιθέματα	Πρόληψη μόλυνσης μεγάλων γδαρσιμάτων
Λευκοπλάστ	Κράτημα αντικολλητικών επιθεμάτων στη θέση τους
Τσιμιδάκι	Αφαίρεση ακίδων

Πολύ σημαντικά έγγραφα

Οι γονείς, όχι μόνο είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα και το τάισμα των μικρών τους, που δεν μπορούν να τα κάνουν μόνο τους, αλλά επωμίζονται και την ευθύνη για τα οικονομικά και το μέλλον αυτών των μικρών ανθρώπων οι οποίοι αδυνατούν να ανοίξουν ένα ντουλάπι ή να υπογράψουν με το όνομά τους. Τέτοιες ευθύνες μπορεί να φαίνονται τεράστιες ή λιγότερο επείγουσες σε σχέση με τις καθημερινές δουλειές, αλλά οι παρακάτω συμβουλές τις καθιστούν ευκολότερα διαχειρίσιμες.

- **Μη χάσετε τα έγγραφα.** Μετά τη γέννηση του μωρού σας, θα πρέπει να συμπληρώσετε αιτήσεις για να αποκτήσετε το πιστοποιητικό γεννήσεως και κοινωνική ασφάλιση. Βγάλτε τρία αντίγραφα από το κάθε έγγραφο και βάλτε τα όλα σε έναν φάκελο. Όποτε χρειαστείτε κάποιο, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε μία από τις φωτοτυπίες και φυλάξτε το πρωτότυπο. Αν σας τελειώνουν, βγάλτε κι άλλες φωτοτυπίες του πρωτοτύπου. Καλό είναι να αποθηκεύσετε τον Αριθμό Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (ΑΜΚΑ) του παιδιού σας σε μη εμφανές σημείο στο κινητό σας, ώστε να έχετε εύκολη πρόσβαση χωρίς να κουβαλάτε μαζί σας έγγραφα. Θα τον χρειαστείτε για να ανοίξετε λογαριασμό ταμειευτηρίου, για ασφάλιση υγείας, καθώς και για να διεκδικήσετε επίδομα παιδιού και τυχόν επιστροφή φόρου για το νέο προστατευόμενο μέλος.
- **Ταξιδέψτε με το μωρό σας.** Αν η οικογένειά σας συγκαταλέγεται σε αυτές που τους αρέσουν τα ταξίδια, βγάλτε στο μωρό σας γρήγορα διαβατήριο. Το πιθανότερο είναι να πρέπει και οι δύο γονείς να είναι παρόντες για να υπογράψουν την αίτηση, οπότε κλείστε ένα ραντεβού όταν είστε και οι δύο διαθέσιμοι. Θα χρειαστείτε το πιστοποιητικό γεννήσεως και τον ΑΜΚΑ για την έκδοσή του. (Αν δεν έχετε προγραμματίσει κάποιο συγκεκριμένο

ταξίδι στο άμεσο μέλλον, καλό θα είναι να περιμένετε μέχρι το μωρό σας να μπορεί να στηρίζει το κεφάλι μόνο του για τη φωτογραφία διαβατηρίου.)

- **Οργανωθείτε για το μέλλον.** Αυτό το σημείο του κεφαλαίου κα- νείς δε θέλει να το σκέφτεται.

Σε περίπτωση θανάτου, είναι σημαντικό εσείς και ο σύντρο- φός σας να έχετε συμφωνήσει ποιος ή ποιοι θα φροντίσουν το παιδί σας και να έχετε καταγράψει τις επιθυμίες σας.

Με τη βοήθεια κάποιου προγράμματος του υπολογιστή ή ενός δικηγόρου, θα πρέπει να συντάξετε μια διαθήκη στην οποία να αναφέρονται οι προθέσεις σας σχετικά με την κηδεμονία του παιδιού σας σε περίπτωση απώλειας και των δύο γονέων. Δια- φοροποιήστε αυτά τα έγγραφα αν μεγαλώσει η οικογένειά σας ή αλλάξουν τα σχέδιά σας. Επιπροσθέτως, όπως είναι φυσικό, ενη- μερώστε τον κηδεμόνα που έχετε επιλέξει για την απόφασή σας.

- **Ασφάλεια ζωής.** Κάτι σημαντικό ακόμα: Σε περίπτωση απώλειας του ενός γονέα, θα μπορεί ο άλλος γονέας να έχει αρκετό εισό- δημα ούτως ώστε να συντηρεί την οικογένεια και να φροντίζει το παιδί, να μαγειρεύει και να καθαρίζει; Αν όχι, κι αν η ασφάλεια ζωής δεν περιλαμβάνεται στην ασφάλιση εργαζομένου, σκεφτεί- τε αν θα πρέπει να συντάξετε ένα συμβόλαιο εσείς. Ένας ασφα- λιστικός σύμβουλος μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε.