

Πώς να κρατήσετε αγκαλιά το μωρό σας

Τώρα, μπορούμε να μιλήσουμε για τη φροντίδα του βρέφους. Ο βασικότερος τρόπος για να δεθείτε με το παιδί σας είναι να το κρατήσετε αγκαλιά και να το παρηγορήσετε. Επομένως, ας αρχίσουμε αμέσως:

1. Περάστε το ένα σας χέρι κάτω από τον λαιμό και το κεφάλι του μωρού σας. Να θυμάστε να στηρίζετε πάντα τον αυχένα και το κεφάλι του μωρού, ειδικά όταν είναι νεογέννητο.
2. Περάστε το άλλο σας χέρι κάτω από τον ποπό και την πλάτη του μωρού σας.
3. Σηκώστε το μωρό σας και φέρτε το κοντά στο σώμα σας.
4. Από αυτήν τη θέση, μπορείτε να σηκώσετε το μωρό σας, έτσι ώστε το κεφάλι του να στηρίζεται στο μπροστινό μέρος του ώμου σας. Συνεχίστε να υποβαστάζετε τον ποπό του με το άλλο σας χέρι.
5. Εναλλακτικά, μπορείτε να τοποθετήσετε το κεφάλι και τον αυχένα του μωρού σας στο σημείο που κάνει γωνία ο αγκώνας σας για να το κρατήσετε αγκαλιά. Για μεγαλύτερη στήριξη, βάλτε και το άλλο σας χέρι από κάτω του.

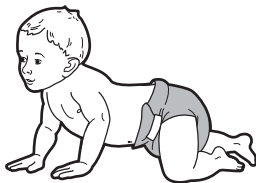
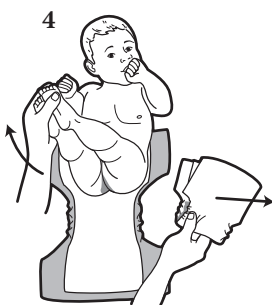


Ο βασικότερος τρόπος για να δεθείτε με το μωρό σας είναι να το κρατήσετε αγκαλιά.

Πώς να αλλάξετε πάνα

Λένε ότι η πρώτη φορά είναι η πιο δύσκολη. Αυτό ισχύει. Συνήθως, δεν είναι ευχάριστη εμπειρία, αλλά θα συνηθίσετε γρήγορα. Οπότε, φερθείτε σαν άντρας, ανοίξτε τις ταινίες και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να αλλάξετε την πάνα όσο πιο αποτελεσματικά γίνεται:

1. Συγκεντρώστε τα απαραίτητα: Το μωρό, μια καθαρή πάνα και μωρομάντηλα.
2. Ακουμπήστε το μωρό σας ανάσκελα, είτε πάνω σε μια αλλαξιέρα, είτε σ' ένα στρωματάκι αλλαγής πάνας στο πάτωμα. Αν χρησιμοποιήσετε αλλαξιέρα, βεβαιωθείτε ότι έχετε δέσει τις ζώνες ασφαλείας. Ενδέχεται να επιλέξετε το στρωματάκι αλλαγής πάνας στο πάτωμα γιατί είναι ασφαλέστερο και σας διευκολύνει να σταθείτε μπροστά στο μωρό.
3. Τοποθετήστε την καθαρή, ανοιχτή πάνα κάτω από την ήδη λερωμένη πάνα με τις ταινίες στο τμήμα που είναι κάτω από τον ποπό του μωρού. Με αυτόν τον τρόπο έχετε ένα πρόσθετο στρώμα μεταξύ της λερωμένης πάνας και οποιασδήποτε επιφάνειας χρησιμοποιείτε, κάτι το οποίο είναι σημαντικό, δεδομένου ότι θα πρέπει να την καθαρίσετε στο τέλος.
4. Ανοίξτε τις ταινίες της πάνας και χρησιμοποιήστε το ένα χέρι για να σηκώσετε τους αστραγάλους του μωρού σας, έτσι ώστε ο ποπός του να είναι ελαφρά ανασηκωμένος πάνω από τη λερωμένη πάνα. Μια καλή ιδέα είναι να τοποθετήσετε ένα μωρομάντηλο σε καίριο σημείο για να αποφύγετε να σας καταβρέξει κατά λάθος το μωρό σας.
5. Καθαρίστε τη λερωμένη περιοχή με μωρομάντηλα. Να σκουπίζετε πάντοτε από μπρος προς τα πίσω, ειδικά όταν σκουπίζετε ένα κοριτσάκι.



Η οργάνωση είναι το μυστικό για μια επιτυχημένη αλλαγή πάντας.

6. Αφού είναι, πλέον, καθαρό, βάλτε τη λοσιόν ή την αλοιφή που σας έχει συστήσει ο παιδίατρός σας.
7. Κλείστε την πάνα διπλώνοντας το μπροστινό τμήμα και ανοίγοντας και ασφαρίζοντας τις αυτοκόλλητες ταινίες. Μη σφίξετε πολύ την πάνα, αλλά ούτε να την αφήσετε πολύ χαλαρή. Θα πρέπει να χωράνε ένα ή δύο δάχτυλα μεταξύ της κοιλιάς του μωρού σας και της πάνας.
8. Πετάξτε τη λερωμένη πάνα και τα μωρομάντηλα σε έναν κάδο για χρησιμοποιημένες πάνες. Πλύνετε τα χέρια σας και την επιφάνεια πάνω στην οποία αλλάξατε το μωρό σας.