

Θυμήσου...

όσο εκνευρισμένη και να 'σαι,
πρέπει πάντα να θυμάσαι



πως, ταρακουνώντας
το μωρό σου,
ήσυχα δε θα κοιμάσαι!



ΕΤΑΙΡΙΑ
ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Καλώς ήλθετε στον υπέροχο κόσμο των γονιών, των μαμάδων και των μπαμπάδων

Όλοι θέλουμε να είμαστε καλοί γονείς, γιαγιάδες, παππούδες ή και άηλοι, και να φροντίζουμε ευτυχισμένα, γερά και ήρεμα παιδιά. Καμιά φορά, όμως, η φροντίδα ενός μωρού δεν είναι εύκολη. Το φυλλιάδιο αυτό προσφέρει ορισμένες χρήσιμες συμβουλές σχετικά με θετικούς τρόπους φροντίδας του μωρού σας. Εξηγεί, επίσης, με ποιον τρόπο ένας απότομος χειρισμός, ιδιαίτερα το ταρακούνημα, δηλαδή το απότομο τράνταγμα του μωρού ή του μικρού παιδιού, είναι επικίνδυνο εφόσον μπορεί να προκαλέσει σοβαρά τραύματα, ακόμα και θάνατο.



Γιατί είναι τόσο επικίνδυνο να ταρακουνάει κανείς ένα μωρό;

Το κεφάλι ενός μωρού είναι μεγάλο και βαρύ σε σύγκριση με το υπόλοιπο σώμα του και γέρνει, αν δεν στηρίζεται, δεξιά και αριστερά, επειδή οι μύες του λαιμού δεν είναι ακόμα αρκετά δυνατοί για να το συγκρατήσουν. Όταν τραντάζεται ένα μωρό, το κεφάλι του πηγαίνει μπρος-πίσω πολύ γρήγορα και με μεγάλη δύναμη. Αυτή η δύναμη προξενεί βλάβες των λεπτών αγγείων στον εγκέφαλο του μωρού που προκαλούν αιμορραγία, με αποτέλεσμα ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:

- **τύφλωση** • **σπασμοί** • **μαθησιακές δυσκολίες**
- **κώφωση** • **εγκεφαλική βλάβη**

Κάτι τέτοιο, βέβαια, δεν συμβαίνει κατά τη διάρκεια ενός φυσιολογικού παιχνιδιού. Είναι σημαντικό για ένα μωρό να απολαμβάνει αγκαλιές, παιχνίδι, και να κάνει όλα τα πράγματα που το κάνουν να χαίρεται.

Για ποιο λόγο, όμως, μπορεί κάποιος να ταρακουνήσει ένα μωρό;

Κύρια αιτία του ταρακουνήματος ενός μωρού είναι η συσσώρευση έντασης ή αγανάκτησης στον γονιό ή στο άλλο άτομο που φροντίζει το μωρό, όταν αυτό κλαίει.



Πότε κλαίνει τα μωρά;

Φυσιολογικά, τα μωρά κλαίει μέχρι δύο-τρεις ώρες την ημέρα. Το κλάμα είναι ένας τρόπος για να σου πουν αυτό που χρειάζονται.

Δεν είναι πάντα εύκολο να ανακαλύψεις τι χρειάζεται ένα μωρό. Αυτά μπορεί να είναι:

Να μη βολευεται - πολλή ζέστη ή πολύ κρύο;

Να πεινάει.

Να είναι ανήσυχο ή να φοβάται.

Να είναι αδιάθετο - να βγάζει δόντια, αέρια ή να έχει πυρετό.

Να αισθάνεται μοναξιά - καμιά φορά το μόνο που θέλει το μωρό σου είναι να του προσφέρεις ανακούφιση.



Πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις ένα μωρό που κλαίει «Κάνε πίσω, ΣΤΑΜΑΤΗΣΕ και ΣΚΕΨΟΥ»

Αν έχεις ελέγξει τα πάντα (αν πεινάει, αν είναι αθλαγμένο, αν διψάει) και το μωρό σου συνεχίζει να κλαίει, τότε δοκίμασε:

- Άλλο ένα ΤΑΪΣΜΑ – το μωρό σου μπορεί ακόμα να πεινάει



- Δώσε στο μωρό σου μια πιπίλα.
- Αν αισθάνεσαι ήρεμα, κούνα το μωρό σου κρατώντας το κοντά στο στήθος σου έτσι ώστε να μπορεί να αισθάνεται τους χτύπους της καρδιάς σου.



- Τραγούδησε ή μίλη στο μωρό σου.
- Τρίψε το μωρό σου τρυφερά ή κάνε του μασάζ.



- Πήγαινε το μωρό σου μια βόλτα με το καρότσι στον καθαρό αέρα.
- Τύλιξε το μωρό σου σε ένα μαλακό σεντονάκι έτσι ώστε να αισθάνεται ασφάλεια και δοκίμασε να το ψυχάσεις σε ένα σκοτεινό και ήσυχο μέρος.

Αν το μωρό σου συνεχίζει να κλαίει και εσύ αισθάνεσαι εξουθενωμένη

Τύλιξέ το σε μια μαλακή κουβέρτα, βάλ' το στην κούνια και βγες από το δωμάτιο. Έλεγχε το μωρό σου τακτικά αν το κλάμα συνεχίζεται. Κανένα μωρό δεν έχει ποτέ πεθάνει από κλάμα. Κάνε κάτι που θα σου προσφέρει ένα διάλειμμα από τον ήχο του κλάματος.

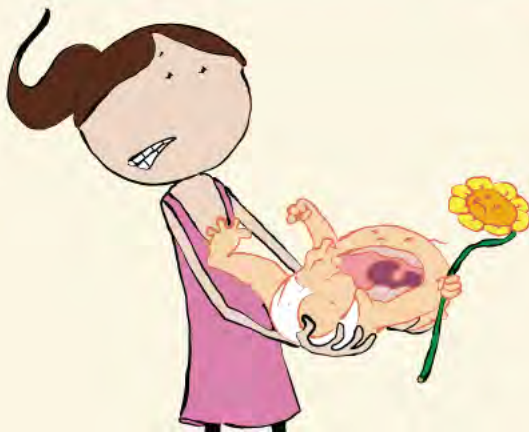
- Άκουσε μουσική • Δες τηλεόραση
- Κάνε ένα γρήγορο ντους
- Τηλεφώνησε σε έναν συγγενή ή φίλο σου, και πες του πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή.

Αν εξακολουθείς να ανησυχείς για το κλάμα ή για την υγεία του μωρού σου, ή για τη δική σου υγεία ή για την εξάντληση αυτού που το φροντίζει, μίλα με τον παιδίατρό σου ή με άλλον επαγγελματία υγείας του παιδιού.

Σήκωσε το τηλέφωνο... Ζήτησε βοήθεια.

Η αναζήτηση βοήθειας σημαίνει ότι μπορείς να τα βγάλεις πέρα.

Θυμήσου... όσο εκνευρισμένη και να 'σαι, πρέπει πάντα να θυμάσαι πως, ταρακουτώντας το μωρό σου, ήσυχια δε θα κοιμάσαι.



Τοπικές υπηρεσίες και γραμμές βοήθειας για γονείς

Η αναζήτηση βοήθειας σημαίνει
ότι μπορείς να τα βγάλεις πέρα.

ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: 11525

Παροχή συμβουλών σε γονείς, παιδιά και εφήβους.
Δευτέρα - Παρασκευή 9π.μ. - 9μμ.

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. Εταιρία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου S.O.S: 801 801 11 77

Στήριξη, συμβουλές και βοήθεια σε γονείς.
Καθημερινά 9:30π.μ. - 8:30μ.μ.

Χαμόγελο του Παιδιού: 1056

Συμβουλευτική σε παιδιά και γονείς. Παροχή
προστασίας και ψυχολογικής στήριξης σε παιδιά θύματα
κακομεταχείρισης και εκμετάλλευσης.

24ωρη λειτουργία

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας (Ε.Κ.Α.Κ.Β.) S.O.S: 197

Συμβουλευτικές Υπηρεσίες για οικογενειακά και
ψυχολογικά προβλήματα.

24ωρη λειτουργία

Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής Βοήθειας

Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική
Κλινική

S.O.S: 210-7222333

Καθημερινά 3μ.μ.-11μ.μ.



ΕΤΑΙΡΙΑ
ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ