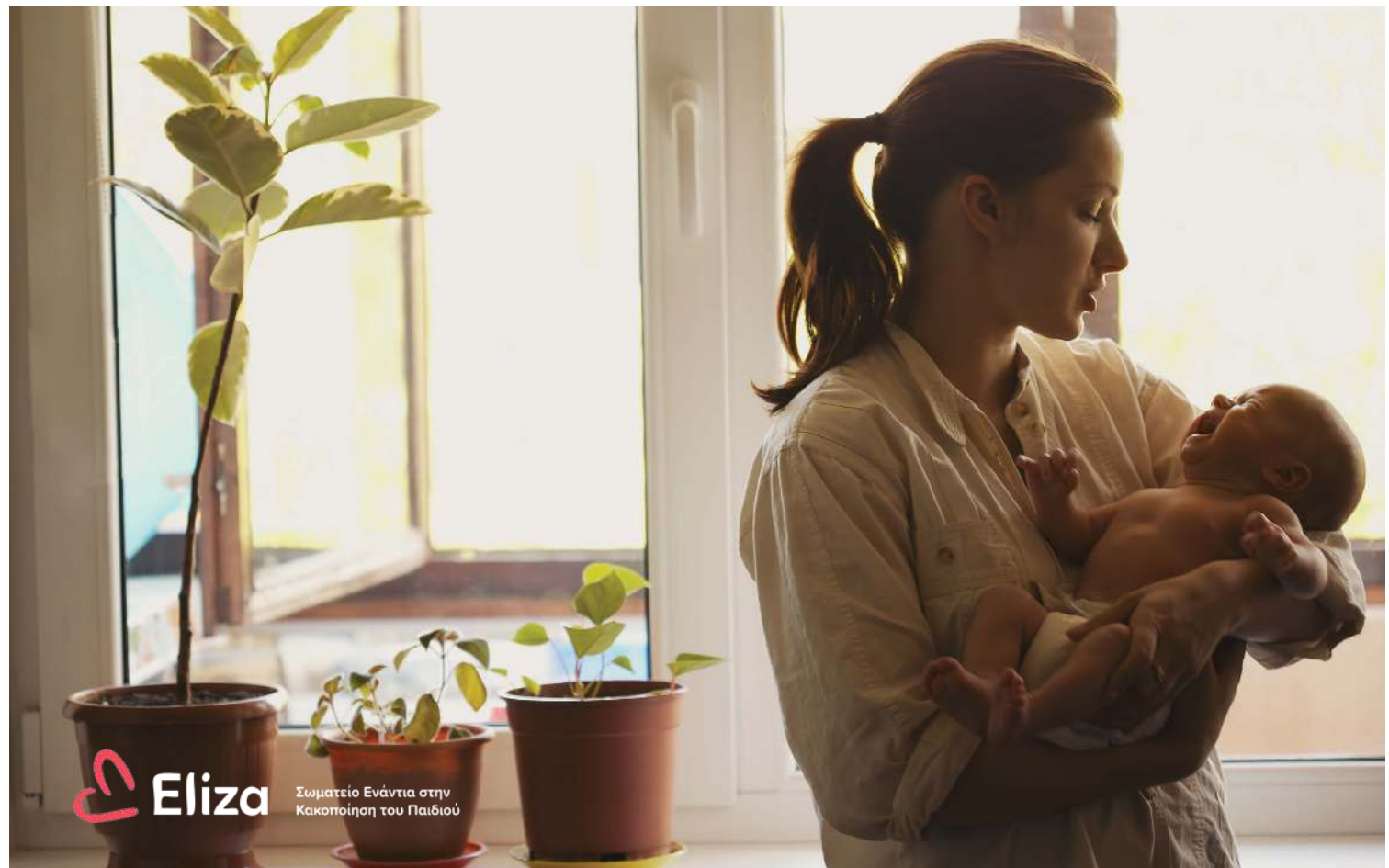




Η Αναζήτηση Βοήθειας Δείχνει Ικανότητα

Ζητήστε από κάποιον άνθρωπο της εμπιστοσύνης σας να έρθει, έστω και για λίγο, ώστε να μπορέσετε να βγείτε μία σύντομη βόλτα ή να κάνετε ένα ξέγνοιαστο μπάνιο. Είναι αναγκαίο ορισμένες φορές να «ξεφεύγουμε» από το επίμονο κλάμα. Αν δεν έχετε κάποιο οικείο πρόσωπο κοντά σας, σηκώστε το τηλέφωνο και ζητήστε βοήθεια από τις γραμμές βοήθειας για γονείς.

Η αναζήτηση βοήθειας επιβεβαιώνει ότι είστε ικανή και ικανός να τα βγάλετε πέρα. Θυμηθείτε! Όσο εκνευρισμένη ή εκνευρισμένος και αν είστε, όσο εξαντλημένη ή εξαντλημένος και αν είστε, δε θα βοηθήσει σε τίποτα να τραντάζετε το μωρό σας. Το αντίθετο μάλιστα. Είναι πιθανόν να σας οδηγήσει σε καταστάσεις μη αναστρέψιμες για την υγεία και τη ζωή του.



Σωματείο Ενάντια στην
Κακοποίηση του Παιδιού

Γραμμές βοήθειας για γονείς:

Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας: 1107 (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης - Ε.Κ.Κ.Α.). Συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη σε ανήλικους και γονείς, 24 ώρες το 24ωρο, καθημερινά, δωρεάν.

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας: 197.

Λειτουργεί σε 24ωρη βάση, επτά μέρες την εβδομάδα και ολόκληρο το χρόνο. Παρέχει επείγουσα συμβουλευτική και ψυχολογική στήριξη. Είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους και απευθύνεται σε όλο τον πληθυσμό που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχοκοινωνικής φύσης.

Γραμμή SOS: 1056 για παιδιά, εφήβους και γονείς. Η γραμμή λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα 365 ημέρες το χρόνο δωρεάν από σταθερό και κινητό και στηρίζεται από προσωπικό της Μη κυβερνητικής οργάνωσης το «Χαμόγελο του Παιδιού».

Γραμμές βοήθειας για γονείς:

Γραμμή του «Μαζί για το Παιδί»: 11525 Απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς, παιδιά και εφήβους, με σκοπό την ψυχολογική στήριξη και την παροχή συμβουλών και κατευθύνσεων. Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 9:00-21:00

Επιστημονική Επιμέλεια:

Λήδα Αναγνωστάκη, MSc., PhD., επίκουρη καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας του Τμήματος Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια παιδιών και εφήβων.

Αλεξάνδρα Σολδάτου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», Υπεύθυνη Μονάδας Φροντίδας για την Ασφάλεια των Παιδιών.

www.eliza.org.gr

Θυμήσου...

**Όσο εκνευρισμένη ή
εκνευρισμένος και να είσαι,
πρέπει πάντα να θυμάσαι ότι
δεν πρέπει ποτέ να ταρακουνάς
το μωρό σου για να σωπάσει!**



πρόληψη + αναγνώριση
παιδικής κακοποίησης



Γίνετε γονείς για πρώτη φορά;

Καλωσόρισε στον υπέροχο κόσμο των γονιών. Αλλά, δυστυχώς, δεν είναι πάντα υπέροχος... Πολλές φορές είναι πολύ απαιτητικός και κουραστικός ή ίσως και εξαντλητικός. Πολλοί γονείς ομολογούμε ότι δεν θυμόμαστε καν τον εαυτό μας πριν αποκτήσουμε παιδιά. Κάθε μέρα που περνά γίνονται ολοένα και περισσότερο αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Όσο τα μεγαλώνουμε, τόσο περισσότερο δε θέλουμε να κάνουμε λάθη. Ωστόσο, όλοι συνειδητοποιούμε ότι αυτό είναι αδύνατον. Η φροντίδα ενός μωρού, και αργότερα η ανατροφή ενός παιδιού, δεν είναι εύκολες. Χρειάζεται όμως να έχουμε πάντα στο μυαλό μας μερικά πολύ σημαντικά πράγματα. Ένα από αυτά είναι ότι όσο εκνευρισμένη ή εκνευρισμένος και να είσαι, δεν πρέπει ποτέ να ταρακουνάς το μωρό σου για να σωπάσει!

Στο φυλλάδιο αυτό θα προσφέρουμε μικρές συμβουλές για το μωρό και τη φροντίδα του, προκειμένου και οι δύο, γονείς και παιδιά, να είμαστε καλά. Αφορμή για τη δημιουργία του είναι το «ταρακούνημα» του μωρού, το απότομο τράνταγμα του μωρού ή του πολύ μικρού παιδιού, το οποίο μπορεί να αποδειχτεί εξαιρετικά επικίνδυνο για την υγεία του, ακόμη και για την ίδια τη ζωή του.



Γιατί το ταρακούνημα του μωρού είναι τόσο επικίνδυνο για την υγεία του;

Το κεφάλι του μωρού είναι μεγάλο και βαρύ συγκριτικά με το υπόλοιπο σώμα του. Ακριβώς για αυτό γέρνει με ιδιαίτερη ευκολία προς όλες τις κατευθύνσεις. Το μωρό αδυνατεί να στηρίξει το κεφάλι του, επειδή οι μύες του λαιμού του.

δεν είναι ακόμη αρκετά δυνατοί. Όταν το μωρό τραντάζεται, ταρακουνιέται δηλαδή απότομα και με δύναμη, τότε το κεφάλι του παρασύρεται μπρος – πίσω γρήγορα και δυνατά. Αυτή η «δυναμική» κίνηση προξενεί βλάβες των λεπτών αγγείων του εγκεφάλου του μωρού, με πιθανή πρόκληση αιμορραγίας, η οποία μπορεί να επιφέρει:

- τύφλωση
- εγκεφαλική βλάβη
- σπασμούς
- μαθησιακές δυσκολίες
- κώφωση

Για να προκληθεί βλάβη των λεπτών αγγείων, το τράνταγμα θα πρέπει να είναι συνεχές, έντονο και δυναμικό. Κάτι τέτοιο, δεν είναι δυνατόν να συμβεί κατά τη διάρκεια ενός «φυσιολογικού» παιχνιδιού. Μην φοβάστε λοιπόν. Το παιδί απολαμβάνει το παιχνίδι, τις αγκαλιές, τις παιχνιδιάρικες κινήσεις που το κάνουν να γελά και να χαίρεται.



Πότε κλαίνε τα μωρά;

Το κλάμα είναι ο τρόπος που χρησιμοποιεί το μωρό για να δηλώσει ότι κάτι χρειάζεται. Τα μωρά συνήθως κλαίνε δύο με τρεις ώρες την ημέρα (μερικά παιδιά κλαίνε λιγότερο ενώ άλλα κλαίνε περισσότερο). Ωστόσο, δεν είναι πάντα εύκολο να αντιληφθούμε τί χρειάζεται ένα μωρό. Μπορεί:

- Να μη βολεύεται: μπορεί να νιώθει πολύ ζέστη ή πολύ κρύο
- Να πεινάει
- Να φοβάται ή να νιώθει ανησυχία
- Να είναι αδιάθετο: να βγάζει δόντια, να πονάει η κοιλίτσα του (έχει αέρια) ή να έχει πυρετό
- Να αισθάνεται μοναξιά! Τα μωρά χρειάζονται τη συντροφιά μας και αυτή του προσφέρει ανακούφιση.



Πώς χειριζόμαστε το κλάμα του μωρού;

Αν έχετε ελέγξει τα πάντα – αν πεινάει, αν είναι καθαρό, αν διψάει – και το μωρό σας συνεχίζει να κλαίει, τότε δοκιμάστε:

- Να το ταΐσετε πάλι: μπορεί να μην έχει χορτάσει
- Να του δώσετε μία πιπίλα (εάν την δέχεται)
- Να το κουνήσετε απαλά κρατώντας το κοντά στο στήθος σας, ώστε να αισθάνεται τους χτύπους της καρδιάς σας
- Να του τραγουδήσετε ή να του μιλήσετε
- Να το τρίψετε τρυφερά με απαλές, κυκλικές κινήσεις
- Να το πάτε μία βόλτα με το καροτσάκι. Το ήπιο κούνημα του καροτσιού και ο καθαρός αέρας μπορεί να βοηθήσουν
- Να το τυλίξετε με ένα μαλακό σεντόνι ώστε να νιώθει ασφάλεια και να δοκιμάσετε να το ψυχάσετε σε σκοτεινό και ήσυχο μέρος.



Αν το μωρό συνεχίζει να κλαίει ασταμάτητα

Τοποθετήστε το στην κούνια με ασφάλεια και βγείτε από το δωμάτιο. Ζητήστε βοήθεια από κάποιο πρόσωπο δικό σας ή κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε (πχ. τη μαία σας), που θα σας βοηθήσει να ανταποκριθείτε στις ανάγκες του παιδιού, χωρίς να φτάνετε στην εξάντληση.

Ελέγχετε τακτικά το μωρό για να διασφαλίσετε ότι, ακόμα και αν το κλάμα δεν σταματά, κατά τα άλλα είναι καλά. Αν το κλάμα του μωρού επιμένει τόσο πολύ που ανησυχείτε για την υγεία του, ζητήστε βοήθεια από τον/την παιδίατρο.

Εάν δεν έχετε κάποιο οικείο πρόσωπο κοντά σας, τηλεφωνήστε σε κάποιον άνθρωπο που εμπιστεύεστε και μιλήστε του για το κλάμα του μωρού και για την κόπωση που νιώθετε.