

ΤΑΪΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΚΑΘΩΣ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ

Είναι δύσκολο να ταξιδεύεις με ένα μωρό. Χρειάζεται να έχεις το μωρό σου ταϊσμένο και υγιές κι αυτό αποτελεί πρόκληση. Αυτός ο οδηγός θα σε βοηθήσει.

Το να θηλάζεις το μωρό σου κάνει το ταξίδι πιο εύκολο. Τα μωρά μπορούν να θηλάζουν οπουδήποτε, ενώ δεν χρειάζεται καμμία προετοιμασία. Αυτό διευκολύνει το ταξίδι μαζί τους, αφού μπορείς να προχωράς πιο γρήγορα και να προλαβαίνεις τα μέσα μετακίνησης. Δεν υπάρχει λόγος να περιμένεις σε ουρές για να πάρεις φαγητό για το μωρό σου, αν θηλάζεις.

Αν το μωρό σου τρέφεται με γάλα σε σκόνη (formula), θα υπάρχουν φορές που θα αναγκαστείς να σταματήσεις για να βρεις γάλα και για να πλύνεις. Το να βρεις γάλα μπορεί να είναι δύσκολο και το να πλύνεις μπουκάλια ή ποτήρια είναι χρονοβόρο. Το τάισμα με γάλα σκόνης κάνει το ταξίδι πιο δύσκολο και σε καθυστερεί.

Το τάισμα με γάλα σκόνης επιτρέπει ασθένειες όπως η διάρροια να μολύνουν τα μωρά. Τα μωρά που τρέφονται με γάλα σε σκόνη είναι πιο πιθανό να αρρωστήσουν. Η φροντίδα ενός άρρωστου μωρού, που λερώνει πιο συχνά πάνες και μπορεί να έχει την ανάγκη γιατρού, είναι πιο δύσκολη και μπορεί να σημαίνει καθυστερήσεις όταν δεν τις θέλεις.

ΠΩΣ ΝΑ ΘΗΛΑΖΕΙΣ ΕΝΩ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙΣ

Τα μωρά μέχρι 6 μηνών χρειάζονται μόνο μητρικό γάλα.

- Όχι νερό
- Όχι χυμό
- Όχι τσάι ούτε καφέ
- Όχι ζωικά ή άλλα γάλατα
- Όχι στέρεες τροφές

Το μητρικό γάλα είναι η μόνη ασφαλής πηγή τροφής και υγρών για τα μωρά μέχρι 6 μηνών. Περιέχει πολλά συστατικά που προστατεύουν τα μωρά από μολύνσεις.

Το να προσφέρεις στο μωρό σου οτιδήποτε άλλο πέρα από μητρικό γάλα, μπορεί να θέσει το μωρό σε κίνδυνο να ασθενήσει. Ακόμη και μικρή ποσότητα γάλατος σε σκόνη ή στερεών τροφών αυξάνει τις πιθανότητες το μωρό σου να αρρωστήσει. Μπορεί επίσης να μειώσει την παραγωγή σου σε μητρικό γάλα. Το να επιτρέπεις στο μωρό σου να θηλάζει για παρηγοριά, θα αυξήσει την παραγωγή σου.



Το στρες και η κόπωση δεν σταματούν το γάλα σου, ούτε σημαίνει ότι το κάνουν ακατάλληλο, αλλά μπορεί να κάνουν την παραγωγή σου να μειωθεί και το μωρό σου να γκρινιάζει. Σκέψου το μωρό σου και τις ελπίδες που έχεις για ένα ασφαλές μέλλον, για να βοηθήσεις την παραγωγή σου να αυξηθεί. Θήλαζε το μωρό σου πιο συχνά καθώς αυτό βοηθάει την παραγωγή.

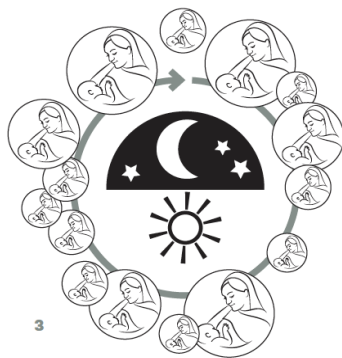
Ο δημόσιος θηλασμός επιτρέπεται σε όλη την Ευρώπη οπότε μην σε απασχολεί το να ταΐσεις το μωρό σου όπου κι αν είσαι. Αν θες ιδιωτικό χώρο για να θηλάσεις, θα βρεις αρκετούς χώρους σε σημεία απ' όπου περνούν μετανάστες, όπου μητέρες μπορούν να θηλάσουν με ησυχία. Οι εσάρπες θηλασμού μπορούν επίσης να σου προσφέρουν ιδιωτικό χώρο κατά το θηλασμό. Ένα ύφασμα μπορεί να δεθεί στο σχήμα μάρσιπου αγκαλιάς (sling) ώστε να μπορείς να περπατάς και να θηλάζεις.

Οι μητέρες πρέπει να θηλάζουν ακόμα κι αν είναι έγκυες ή άρρωστες. Αν αρρωστήσεις το γάλα σου θα προστατεύσει το μωρό σου από το να ασθενήσει κι εκείνο.

Αν αρρωστήσει το μωρό σου συνέχισε να το θηλάζεις και μην του δώσεις τίποτε άλλο για τροφή. Το γάλα σου θα βοηθήσει το μωρό σου να γίνει καλύτερα.

Αν σταμάτησες πρόσφατα να θηλάζεις, μπορείς να ξαναρχίσεις να θηλάζεις.

- Πρόσφερε το στήθος σου μέρα και νύχτα
- Το συχνό πιπίλισμα αυξάνει την παραγωγή σου
- Πρόσφερε το στήθος πριν από άλλες τροφές



Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΣΕ ΜΩΡΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΤΩΝ 6 ΜΗΝΩΝ

Αν το μωρό σου είναι μεγαλύτερο από 6 μηνών, συνέχισε να θηλάζεις. Το γάλα σου θα συνεχίσει να προσφέρει στο μωρό σου μια ασφαλή τροφή κι ενυδάτωση, θα συνεχίσει να το προστατεύει από αρρώστιες και θα σε βοηθήσει να ταξιδεύεις πιο εύκολα. Ο θηλασμός θα παρηγορεί το μωρό σου κι έτσι θα είσαι κι εσύ πιο ήρεμη. Ο θηλασμός συστήνεται να συνεχίζεται μέχρι τουλάχιστον την ηλικία των 2 ετών. Τα μωρά μεγαλύτερα των 6 μηνών, πρέπει να τρώνε και στερεές τροφές, αλλά αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες, μπορείς μόνο να θηλάζεις πιο συχνά ώστε η παραγωγή σου να αυξηθεί και το μωρό σου να χορταίνει.

ΓΑΛΑ ΣΕ ΣΚΟΝΗ ΜΟΝΟ ΑΝ Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΦΙΚΤΟΣ

Το τάισμα με γάλα σε σκόνη μπορεί να είναι επικίνδυνο για το μωρό και είναι πιο δύσκολο όταν ταξιδεύεις. Δώσε γάλα σε σκόνη μόνο αν δεν έχεις καμμία άλλη επιλογή.

Το τάισμα με γάλα σε σκόνη δεν είναι καθαρό. Τα μωρά που τρέφονται με γάλα σε σκόνη είναι πιο πιθανό να αρρωστήσουν με σοβαρές ασθένειες όπως διάρροια και αναπνευστικές παθήσεις.

Αν θηλάζεις και δίνεις συμπλήρωμα με γάλα σε σκόνη, μπορείς να επιστρέψεις στον αποκλειστικό θηλασμό. Θηλάζε το μωρό σου συχνά και μείωνε σταδιακά το συμπλήρωμα που δίνεις. Μπορείς κάθε μέρα να αντικαθιστάς ένα γεύμα από γάλα σε σκόνη, με θηλασμό. Θα χρειαστούν μερικές μέρες μέχρι να αυξηθεί το μητρικό γάλα και να μην χρειάζεται πια το γάλα σε σκόνη.

Αν ταξιδεύουν μαζί σου άλλες γυναίκες που θηλάζουν κι αν εσύ δεν θηλάζεις ή δίνεις και συμπλήρωμα, μπορεί εκείνες να δεχθούν να θηλάσουν το μωρό σου ώστε να μην χρειάζεται να του δώσεις γάλα σε σκόνη.

Πώς να δίνεις γάλα σε σκόνη ενώ ταξιδεύεις

Αν το μωρό σου είναι κάτω των 6 μηνών και δεν μπορεί να θηλάσει τότε θα πρέπει να το ταΐσεις με βρεφικό γάλα.

Γάλα σε σκόνη

Το γάλα σε σκόνη πρέπει να αναμιγνύεται με καθαρό βρασμένο νερό. Αν δεν μπορείς να βρεις βρασμένο νερό τότε χρησιμοποίησε εμφιαλωμένο νερό.

- Μην προσθέτεις επιπλέον νερό για να το αραιώσεις

- Μην προσθέτεις επιπλέον σκόνη για να το κάνεις πιο πυκνό

Το γάλα σε σκόνη που αναμιγνύεται με περισσότερο νερό ή περισσότερη σκόνη μπορεί να κάνει το μωρό πολύ άρρωστο.

Πέταξε το υπόλοιπο γάλα σκόνης που δεν καταναλώθηκε. Μην το φυλάς για το επόμενο γεύμα. Τα βακτήρια αναπτύσσονται γρήγορα μετά την ανάμιξη και μπορούν να κάνουν το μωρό άρρωστο.

Έτοιμο υγρό βρεφικό γάλα

Το έτοιμο υγρό βρεφικό γάλα δεν χρειάζεται διάλυση κι είναι πιο εύκολο στη χρήση. Όταν ανοιχτεί το μπουκάλι του υγρού βρεφικού γάλατος πρέπει να καταναλωθεί άμεσα και το υπόλοιπο να πεταχτεί. Όταν ανοιχτεί το υγρό βρεφικό γάλα τα βακτήρια αναπτύσσονται γρήγορα και μπορεί να κάνει το μωρό άρρωστο.

ΤΟ ΕΤΟΙΜΟ ΥΓΡΟ ΒΡΕΦΙΚΟ ΓΑΛΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΑΣΦΑΛΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΚΟΝΗ

Μετά τους 6 μήνες το μωρό μπορεί να πει ζωικό γάλα αντί για βρεφικό γάλα. Το ζωικό γάλα βρίσκεται ευκολότερα κι είναι πιο ασφαλές από το βρεφικό γάλα σε σκόνη.

Συστήνεται:

- Ολόπαχο παστεριωμένο ζωικό γάλα (κατσικίσιο, αγελαδινό, πρόβειο) περιλαμβανομένου και του μακράς διάρκειας (UHT).
- Γιαούρτι ή γάλα που έχει υποστεί ζύμωση (κεφίρ)

Αποφύγετε:

- Χυμούς, τσάι

- Συμπυκνωμένο γάλα ή εβαπορέ

Ταΐζοντας το μωρό με μπουκάλι (μπιμπερό)

Το πλύσιμο των μπουκαλιών σίτισης είναι δύσκολο όσο ταξιδεύεις. Αν δίνεις βρεφικό γάλα στο μωρό, μη χρησιμοποιείς μπουκάλι, καλύτερα να χρησιμοποιείς ποτήρι, καθώς καθαρίζεται πιο εύκολα. Τα βρώμικα μπουκάλια είναι επικίνδυνα να μεταφέρουν αρρώστιες στα μωρά. Αν πρέπει να χρησιμοποιήσεις μπουκάλι, προσπάθησε να το καθαρίσεις μετά από κάθε γεύμα με ζεστό σαπουνόνερο. Αν δεν μπορείς να το πλύνεις αμέσως μετά το γεύμα, βεβαιώσου ότι το σκούπισες με καθαρό χαρτομάνδηλο.

ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ ΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ

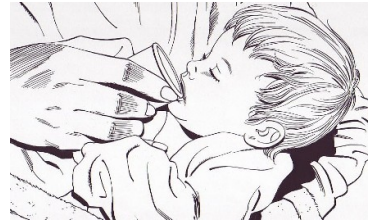
Ταΐζοντας το μωρό με ποτήρι

Το ποτήρι και το κουτάλι είναι πιο καθαρά μέσα σίτισης από τα μπουκάλια:

- Χρησιμοποίησε ένα μικρό ποτήρι. Προσπάθησε να το καθαρίσεις μετά από κάθε γεύμα με ζεστό σαπουνόνερο. Αν δεν μπορείς να το πλύνεις αμέσως μετά το γεύμα, βεβαιώσου ότι το σκούπισες με καθαρό χαρτομάνδηλο.
- Το μωρό πρέπει να είναι σε όρθια στάση ή σχεδόν όρθια στην αγκαλιά σου.
- Κράτα το ποτήρι κοντά στο στόμα του μωρού. Στρίψε το ποτήρι ώσπου το γάλα να φτάσει στα χείλη του μωρού. Ακούμπα το ποτήρι απαλά στα κάτω χείλη του μωρού.

Άσε τις άκρες να ακουμπήσουν τα πάνω χείλη κι άσε το μωρό να φτάσει το γάλα σαν γατάκι.

- Μη χύσεις το γάλα στο στόμα του μωρού. Άσε το μωρό να πάρει το γάλα στο στόμα του από το ποτήρι.



ΣΤΕΡΕΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΜΩΡΑ

Τα μωρά που είναι μεγαλύτερα των 6 μηνών πρέπει να τρώνε στερεές τροφές, αλλά δεν είναι εύκολο να βρεις κατάλληλες τροφές. Ξεκίνα να προσφέρεις μαλακές τροφές που μπορεί το μωρό να καταπιεί. Συνέχισε να θηλάζεις όσο πιο συχνά και για όσο περισσότερο μπορείς.