14 Δεκεμβρίου 2019

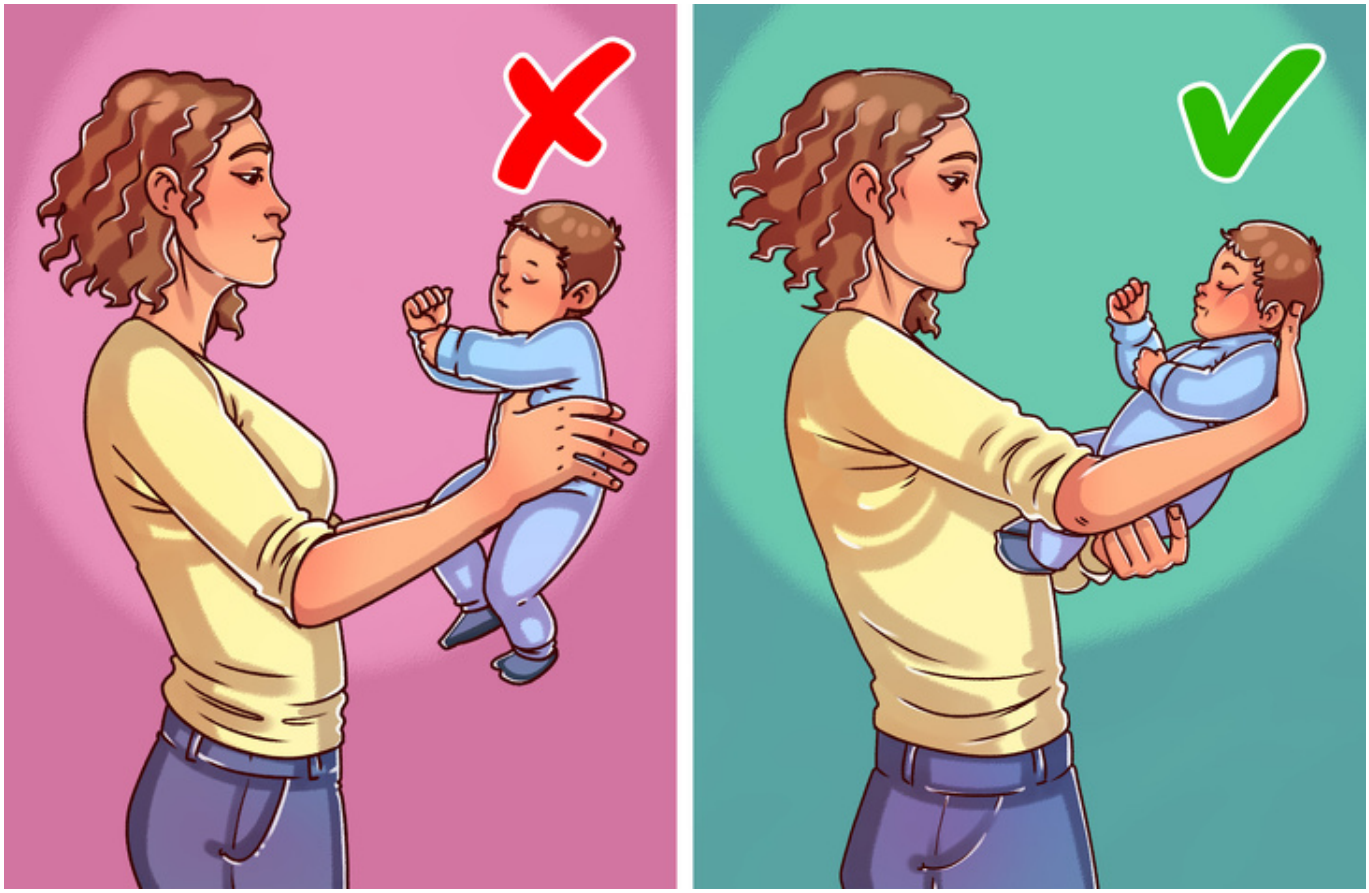
6 συνηθισμένοι τρόποι που κρατάμε ένα μωρό και μπορεί να βλάψουν την υγεία του

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Σύμφωνα με μια μελέτη, οι μαμάδες που έχουν σωματική επαφή με τα παιδιά βιώνουν λιγότερο άγχος στην καθημερινότητά τους. Ωστόσο, πρέπει να είμαστε προσεκτικές στον τρόπο που τα κρατάμε ή τα αγκαλιάζουμε, αφού ενδέχεται να τους προκαλέσουμε προβλήματα υγείας.

Ακουμπάμε το κεφάλι του μωρού στο στήθος μας

Αν κρατάτε το μωρό στο στήθος σας, προσέχετε στη θέση του κεφαλιού του το οποίο πρέπει να είναι επάνω από τον ώμο σας, ώστε να μην δυσκολεύεται η αναπνοή του. Επίσης, εάν ακουμπά στο ρούχο σας, μπορεί η μπλούζα σας να έρχεται σε επαφή με το στόμα του.

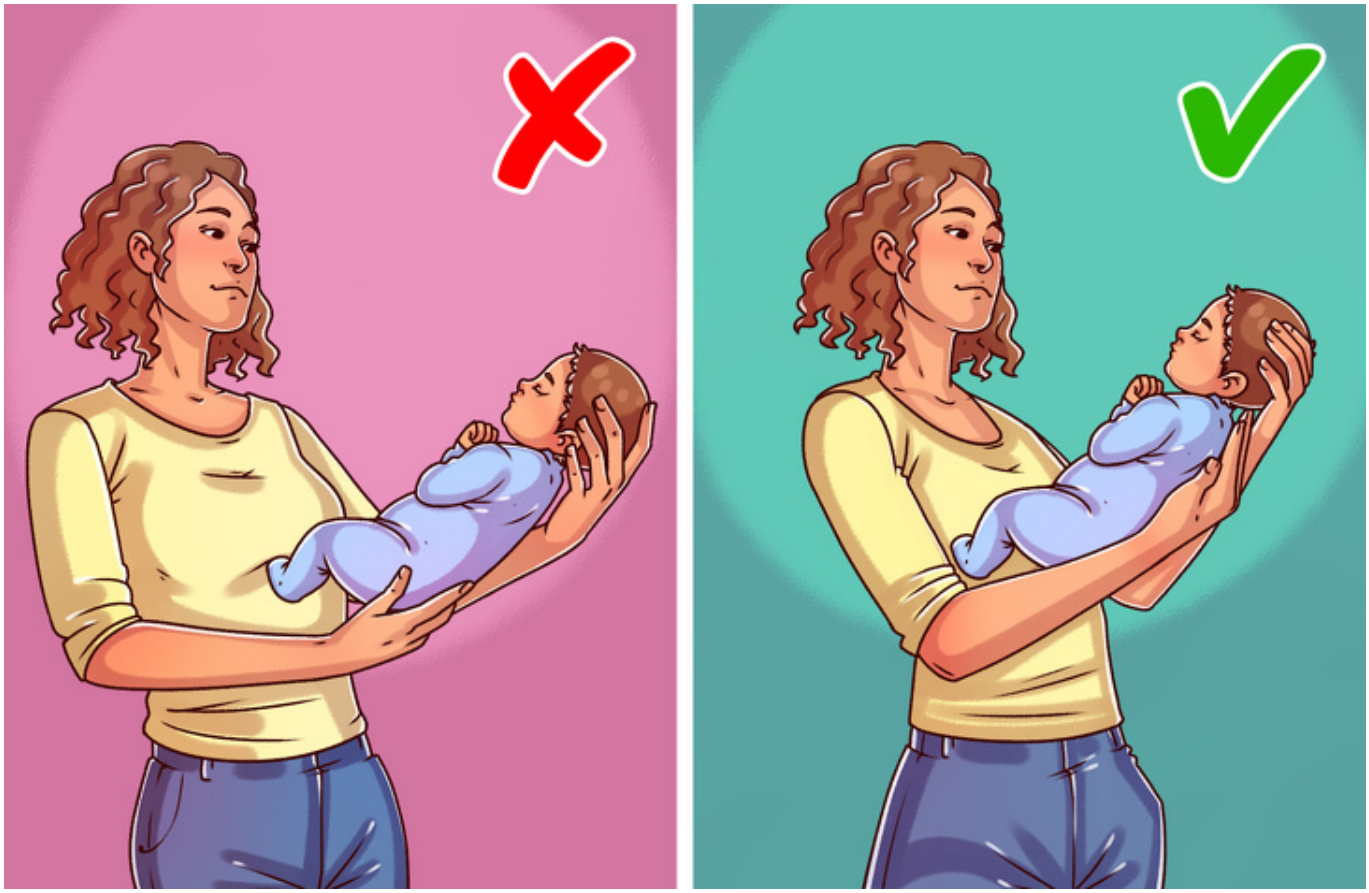


Κρατάμε το μωρό από τις μασχάλες

Όταν παίρνουμε στα χέρια μας ένα μωρό, είναι σημαντικό να στηρίζουμε το κεφάλι του αφού οι μυς του λαιμού αργούν να αναπτυχθούν, ενώ εάν κάνει μια απότομη κίνηση μπορεί να τραυματιστεί. Μέχρι τους 6 μήνες λοιπόν, καλό είναι να κρατάμε όχι από τις μασχάλες αλλά όπως δείχνει η φωτογραφία.

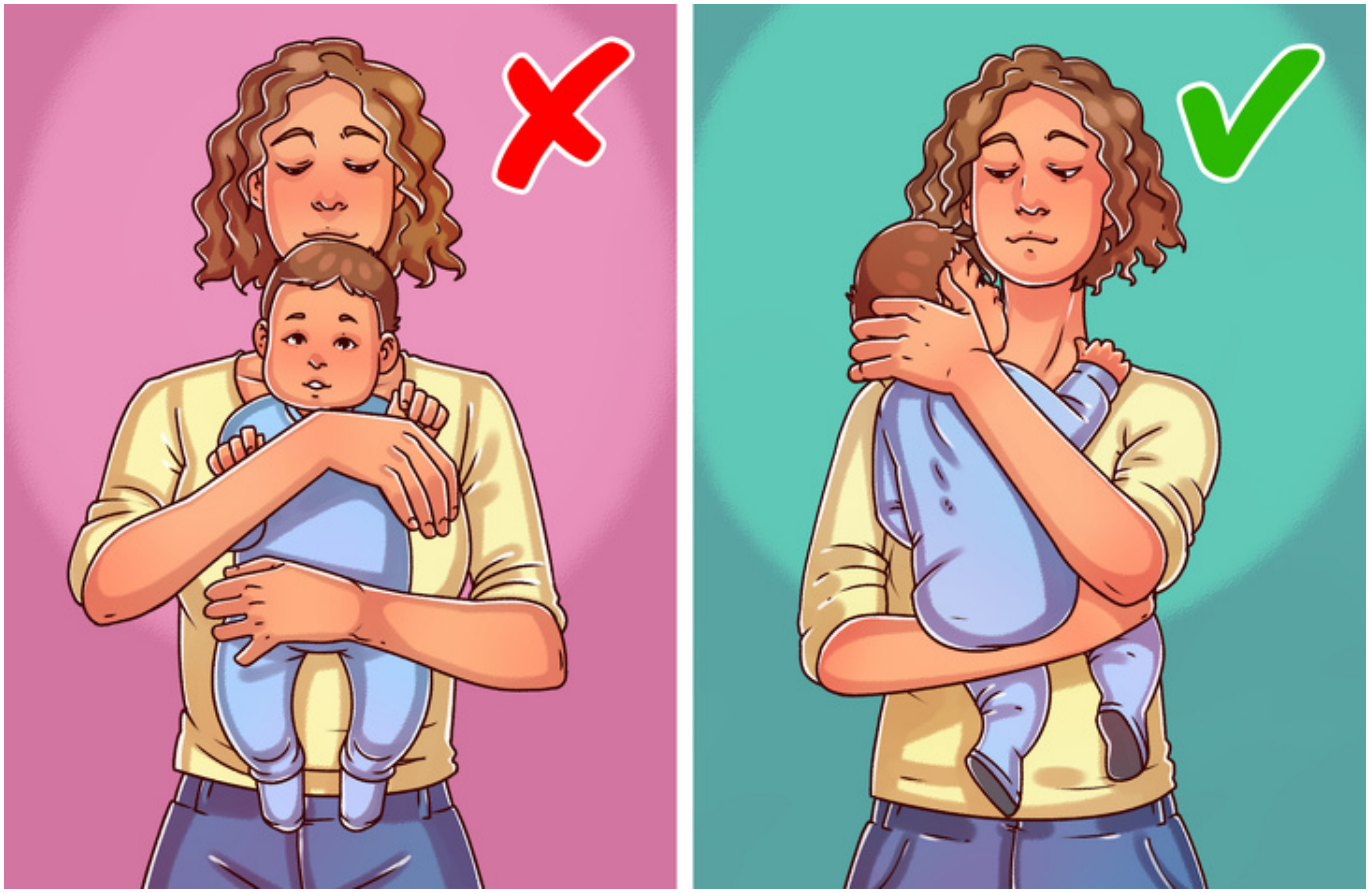
Όταν χρησιμοποιούμε μάρσιπο:

Όταν βάζουμε το μωρό στο μάρσιπο, πρέπει να προσέχουμε δύο πράγματα: πρώτον, τα πόδια να είναι λυγισμένα και όχι να κρέμονται, στην στάση που θα είχαν εάν τα κρατούσαμε στην αγκαλιά μας. Δεύτερον, το κεφάλι του πρέπει να είναι στο πλάι για να αναπνέει κανονικά και όχι να ακουμπά η μύτη και το στόμα του στο στέρνο μας.



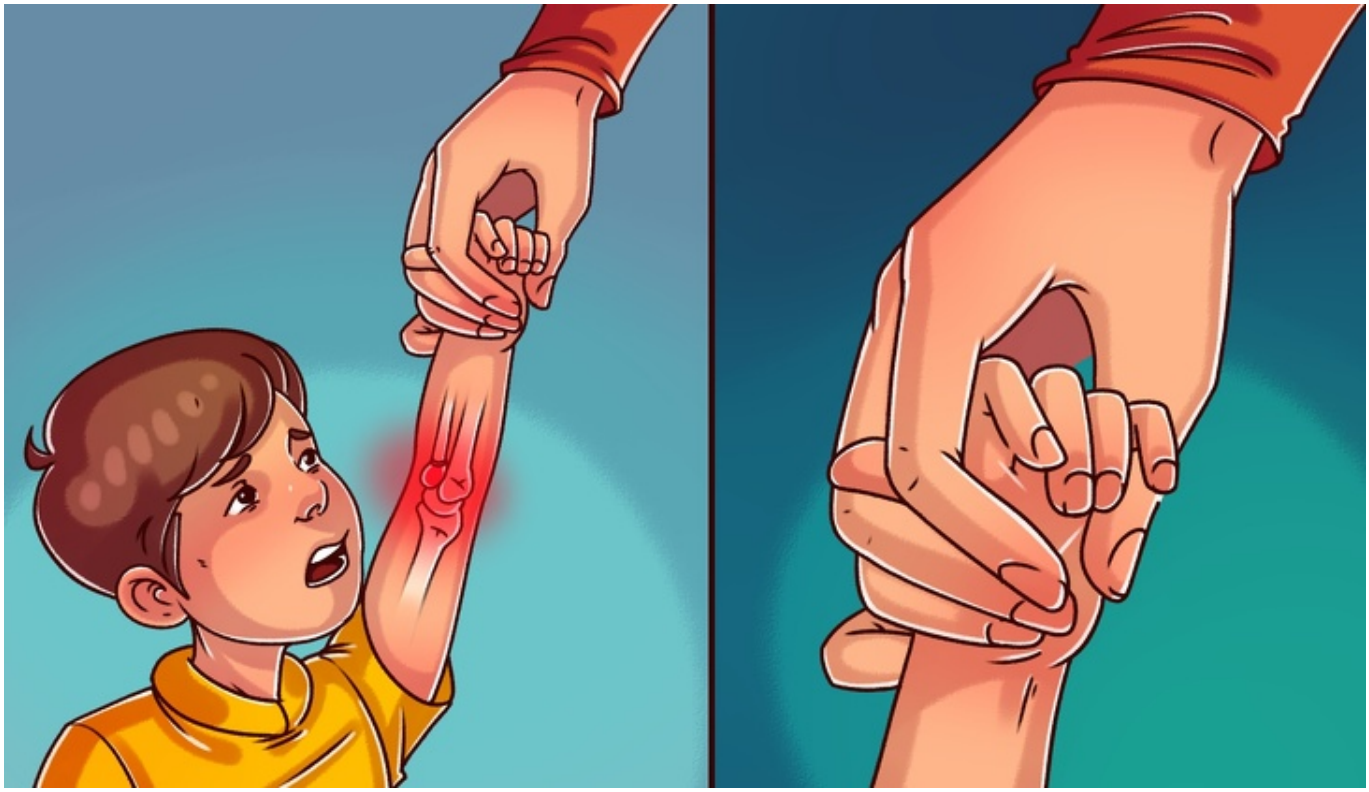
Δεν στηρίζουμε την πλάτη τους

Δεν πρέπει να κρατάτε το παιδί μόνο από τους γλουτούς και το κεφάλι. Πρώτον, υπάρχει ο κίνδυνος να πέσει και δεύτερον όλο το βάρος του σώματός του πέφτει στην σπονδυλική του στήλη . Αντίθετα, είναι απαραίτητο να υποστηρίξετε την πλάτη του παιδιού με το ένα χέρι και το κεφάλι του με το άλλο.



Το κρατάμε με το πρόσωπο προς τα έξω

Δεν είναι καλό να κρατάμε το παιδί σε θέση που δεν μπορεί να μας κοιτάει. Μας είναι δύσκολο να ελέγχουμε τις κινήσεις του, ενώ του στερούμε την σωματική επαφή. Επίσης, δημιουργεί πίεση στην σπονδυλική τους στήλη και στα πόδια του, όπως και με τον λάθος φορέα. Ως εκ τούτου, είναι καλύτερο να κρατάτε το μωρό σε θέση που να μπορεί να βλέπει στο στήθος μας.



Τραβάμε τα μεγαλύτερα παιδιά από το χέρι

Μην τραβάτε ένα παιδί επάνω τον καρπό γιατί μπορεί να του προκαλέσετε τράβηγμα αγκώνα. Αυτό σημαίνει ότι το οστό του αγκώνα μετατοπίζεται μερικώς στην άρθρωση. Αυτή η κατάσταση είναι συχνή σε παιδιά ηλικίας έως 5 ετών.

Πηγή: brightside.me, **mama365.gr**