Το πρώτο γάλα του μωρού μου

Σήμερα, οι επιλογές για γάλα σε σκόνη είναι παραπάνω από αρκετές, καλύπτοντάς όχι μόνο τα διαφορετικά ηλικιακά στάδια ενός μωρού αλλά και πιο εξειδικευμένες ανάγκες όπως κολικούς, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, δυσανεξίες και άλλα. Αλλά ακόμη κι αν δεν υπάρχει κάποιος λόγος υγείας, να θυμάστε πως ίσως χρειαστεί να αλλάξετε γάλα στο μωρό σας μέχρι να ανακαλύψετε αυτό που του αρέσει περισσότερο και που «ταιριάζει» στον οργανισμό του.

*Για κάποιους γονείς, η πραγματική «πρόκληση» είναι να βρουν το γάλα που θα αρέσει γευστικά στο μωρό! Τα περισσότερα μωράκια είναι «εύκολα» και με τη βοήθεια και την καθοδήγηση του παιδιάτρου θα την ξεπεράσετε εύκολα!*

**8 tips για να προετοιμάσετε το γάλα σε σκόνη για το μωρό σας**

* Το στομαχάκι ενός μωρού είναι πολύ μικρό και ευαίσθητο. Γι’ αυτό και είναι πολύ σημαντικό να τηρείτε με μεγάλη προσοχή τη σωστή δοσολογία στην αραίωση του γάλακτος, διαφορετικά μπορεί το μωρό σας να υποφέρει από γαστρεντερικές διαταραχές, δυσπεψία ή παλινδρόμηση.
* Χρησιμοποιείτε πάντα το scoop που περιέχεται στη συσκευασία για να μετράτε τις μερίδες και απομακρύνετε τη σκόνη που περισσεύει με ένα μαχαίρι βουτύρου.
* Τουλάχιστον για τους πρώτους μήνες, μέχρι να αρχίσετε την εισαγωγή στερεών τροφών στο διαιτολόγιο του μωρού σας, το νερό που χρησιμοποιείτε θα πρέπει να είναι βρασμένο ώστε να έχει αποστειρωθεί.
* Αντίστοιχα, τους πρώτους μήνες -ή όσο σας συστήσει ο παιδίατρος- θα πρέπει να αποστειρώνετε τα μπιμπερό και τα εξαρτήματά του μετά από κάθε πλύσιμο.
* Εάν στο σπίτι σας χρησιμοποιείτε εμφιαλωμένο νερό ή έχετε φίλτρο καθαρισμού του νερού, ρωτήστε τη γνώμη του παιδιάτρου σας. Πολλοί γιατροί προτείνουν το νερό βρύσης καθώς περιέχει φθόριο που προστατεύει τα (μελλοντικά!) δόντια του μωρού σας.
* Δώστε μεγάλη προσοχή στη θερμοκρασία του γάλακτος που θα δώσετε στο μωρό σας. Ρίξτε δοκιμαστικά μερικές σταγόνες στο εσωτερικό του καρπού σας: θα πρέπει να το νιώθετε ευχάριστα ζεστό ή χλιαρό.
* Αν σε κάποιο γεύμα το μωρό σας «αφήσει» γάλα και δεν το πιει στα επόμενα 30-45 λεπτά, καλύτερα να το πετάξετε. Στο έτοιμο γάλα μπορεί να αναπτυχθούν εύκολα μικρόβια, οπότε καλύτερα να είστε παραπάνω προσεκτικοί παρά λιγότερο!
* Για τα νυχτερινά γεύματα μπορείτε να έχετε έτοιμο το γάλα στο ψυγείο, αποφύγετε όμως να το ζεστάνετε σε φούρνο μικροκυμάτων καθώς δεν θερμαίνεται πάντα ομοιογενώς το περιεχόμενο και υπάρχει κίνδυνος να καίει κατά τόπους. Ζεσταίνετε το μπιμπερό σε ένα μπρίκι με βραστό νερό ή στις ειδικές συσκευές που θα βρείτε στην αγορά.

**«Θα υπάρξει ο συναισθηματικός δεσμός εάν δεν θηλάζω το μωρό μου;»**

Σκεφτείτε πόσα εκατομμύρια μωράκια δεν έχουν θηλάσει και έχουν μια στενή και τρυφερή σχέση με τους γονείς τους και έχετε την απάντηση! Ωστόσο, υπάρχουν κάποια «μυστικά» για να ενισχύετε τη δημιουργία του συναισθηματικού δεσμού με το μωρό σας από τα πρώτα κιόλας γεύματα.

* Εάν είναι δυνατό, τις ώρες των γευμάτων ακουμπάτε το μωρό σας ημίγυμνο, μόνο με την πάνα του, στο γυμνό σας δέρμα. Αυτή η δέρμα με δέρμα επαφή βοηθά το μωρό να ηρεμήσει καθώς μυρίζει γνώριμες μυρωδιές και ακούει τους χτύπους της καρδιάς σας που το συντρόφευαν όλους τους εννέα μήνες που αναπτυσσόταν.
* Φροντίστε να έχετε οπτική επαφή με το μωρό σας όσο το ταΐζετε. Προτιμήστε να του δίνετε τα γεύματα σε ένα ήσυχο δωμάτιο, χωρίς ήχους που θα αποσπάσουν την προσοχή του και μιλάτε του χαμηλόφωνα και τρυφερά κοιτάζοντάς το στα μάτια.
* Ένα μεγάλο πλεονέκτημα των γευμάτων με γάλα σε σκόνη είναι πως μπορεί να τα δίνει και ο μπαμπάς. Είναι καλή ιδέα να δίνει κάποια συγκεκριμένα γεύματα στο μωρό, φροντίζοντας να υπάρχει ηρεμία και ησυχία στο χώρο, και βλέποντας αυτό το χρόνο ως μια ευκαιρία για να έρθει κοντά και να γνωριστεί βαθιά με το μωρό του.

**Στενή και υγιεινά καθαρή επαφή**

Κρατήστε μακριά τα μικρόβια από το μωρό σας φροντίζοντας ώστε τα σεντονάκια που το τυλίγετε και τα πανάκια που έχετε για το ρέψιμο να είναι υγιεινά καθαρά και απολυμασμένα. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιείτε το 1ο απολυμαντικό ρούχων με ιδανική σύνθεση για βρεφικά ρούχα, το νέο ΕΥΡΗΚΑ Baby απολυμαντικό ρούχων που είναι ειδικά σχεδιασμένο για βρεφικά ρούχα, κατάλληλο όμως για τα ρούχα όλης της οικογένειας. Είναι υποαλλεργικό και δερματολογικά ελεγμένο ενώ εξουδετερώνει το 99,9% των βακτηριδίων και ιών, όπως Κορωνοϊούς & H1N1. Η σύνθεσή του με εκχύλισμα από βιολογικό χαμομήλι είναι κατάλληλη για οποιοδήποτε τύπο υφάσματος. Παράλληλα είναι ιδανικό για ρούχα που δεν μπορούν να πλυθούν σε υψηλές θερμοκρασίες ή για τα οποία δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί απολυμαντικό με χλώριο.