Το βαλιτσάκι του μωρού- μέρος 1ο- αλλαξιέρα! 

Πόσα να χωρέσουν σε μία αλλαξιέρα? Σε ένα συρτάρι? Σε μία τσάντα? Πολλά! Θέληση να υπάρχει- και μια νέα μαμά συνήθως έχει παραπάνω από αρκετή! Ωστόσο, ποια από όλα αυτά που σας είπαν ή σκεφτήκατε να πάρετε, είναι απαραίτητα για το μωρό σας?

Οργάνωση προσωπικών προϊόντων μωρού, λοιπόν, μέρος πρώτο! Η αλλαξιέρα του μωρού- ή αλλιώς η τσάντα για τη βόλτα του!

Ξεκινώ λέγοντας ότι καλό θα ήταν να πρόκειται για μια ξεχωριστή- και ευρύχωρη- τσάντα, αποκλειστικά για τα προϊόντα του μωρου τόσο για λόγους υγιεινής όσο και για λόγους πρακτικούς. Αν δε θέλετε τις εμπορικές «αλλαξιέρες» μπορείτε ασφαλώς να διαλέξετε και πιο εναλλακτικές λύσεις, που συχνά είναι και πιο καλόγουστες, αρκεί να διαθέτουν τον απαραίτητο χώρο.

Τι θα βάλετε μέσα, λοιπόν!

Μία- τουλάχιστον- ολόκληρη (!!!) αλλαξιά ρούχα ( εννοώ από εσωτερικό φορμάκι μέχρι καλτσάκια) που θα την ανανεώνεται καθώς το μωρό μεγαλώνει και οι εποχές αλλάζουν με αντίστοιχα για την ηλικία και τον καιρό.

Πάνες!

Σε τι νούμερο και ποιές? Όπως θα παρατηρήσετε οι συσκευασίες αναγράφουν πάνω όριο κιλών, αυτό ωστόσο είναι ενδεικτικό. Τι εννοώ?

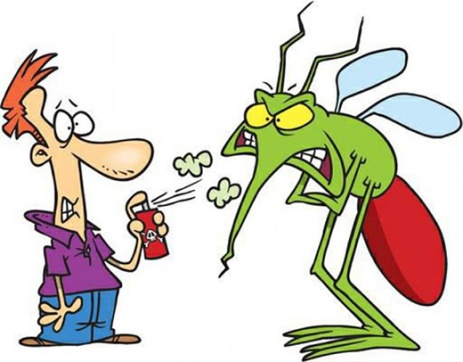
Αν για παράδειγμα, η συσκευασία γράφει 3- 6 kg θα παρατηρήσετε πιθανότατα ότι όταν το μωρό σας θα ξεπεράσει σε βάρος τα 5 κιλά η πάνα θα αρχίσει να μην το καλύπτει σε περίοδο στεγνότητας. Αντίστοιχα στα 3 κιλά το πιο πιθανό είναι να του είναι μεγάλη σε μέγεθος. Έτσι, αγοράστε μεν με βάση το νούμερο, λάβετε όμως υπόψη σας και το μωρό σας καθώς και ότι τα ακραία νούμερα που γράφει το κουτί δεν είναι τόσο αποτελεσματικά στην εφαρμογή. Το ποιες θα επιλέξετε έγκειται σε μεγάλο βαθμό σε εσάς, το μωρό σας και τον Παιδίατρο σας! Και αυτό γιατί η επιλογή θα γίνει από εσάς- ανάμεσα σε έγκυρες εναλλακτικές εννοείται- το μωρό θα δείξει αν είναι ανεκτή και κατάλληλη για αυτό και σε συνεννόηση με τον Παιδίατρο θα γίνει η επιβεβαίωση.

Να τονίσω εδώ ότι επιθυμητό είναι οι πάνες να βρίσκονται σε ειδική-ξεχωριστή θήκη κατά τη μεταφορά τους μέσα στην τσάντα- αλλαξιέρα.

Ένα σελτεδάκι για να μπορέσετε να στρώσετε πριν προχωρήσετε στην αλλαγή πάνας αν χρειαστεί.

Κρέμα για την αλλαγή πάνας! Προσέξτε πάρα πάρα πολύ στο κομμάτι αυτό σας παρακαλώ ! Στην αγορά κυκλοφορούν άπειρες και ακόμα παραπάνω! Μιλήστε με τον Παιδίατρο ΠΡΙΝ επιλέξετε! Είναι καθοριστικής σημασίας, αφού η διατήρηση του δερματικού φραγμού στη συγκεκριμένη περιοχή είναι πιο κρίσιμη από σχεδόν οποιοδήποτε άλλο σημείο και μια λανθασμένη επιλογή μπορεί να δημιουργήσει από «απλή» ταλαιπωρία μέχρι σοβαρά προβλήματα στο μωρό σας!

Τρόπος καθαρισμού κατά την αλλαγή πάνας! Και φυσικά, όχι! Δεν είναι τα μωρομάντηλα! Ο καλύτερος τρόπος είναι να πλύνετε το μωρό κάτω από καθαρό τρεχούμενο χλιαρό- δροσερό νερό. Αν αυτό δεν είναι εφικτό υπάρχουν κάποιες πιο φορητές εναλλακτικές πλυσίματος και καθαρισμού που σε καμία περίπτωση όμως δεν είναι για συστηματική χρήση και – ξαναλέω, δεν περιλαμβάνουν τα μωρομάντηλα!

Εντομοαπωθητικά φυσικά, φυτικά και εγκεκριμένα για το μωρό σας στην κάθε ηλικία- να σημειωθεί ότι για τον πρώτο χρόνο ζωής το εντομοαπωθητικό πρέπει να ψεκάζεται στα ρούχα και τα σκεπάσματα του μωρού και ΟΧΙ πάνω του!

Αντηλιακό, κατάλληλο για την ηλικία του! Υπενθυμίζω εδώ ότι τα βρέφη κάτω των 6 μηνών δε χρησιμοποιούν αντηλιακό και ΔΕΝ εκτίθενται στο ήλιο- αυτό, βέβαια, ισχύει και για τα μεγαλύτερα που απλά μπορούν να εκτεθούν τις ασφαλείς ώρες ( πριν τις 11πμ και μετά τις 6μμ με τα όρια να γίνονται πιο αυστηρά όσο μικρότερη είναι η ηλικία ) με αντηλιακό. Το αντηλιακό παραμένει συνοδός στις βόλτες και εκτός καλοκαιριού για καθημερινή χρήση!

Θερμός, μπιμπερό και σκόνη ή μπουκάλι νερού, πιάτο, σαλιάρα και κουταλάκι- σε περίπτωση που γίνει κάποιο γεύμα εκτός σπιτιού. Αυτά θα τα προσθέτετε κατά συνθήκη απλά τα αναφέρω για να συνυπολογίσετε το χώρο που μπορεί να χρειαστείτε!

Τη φτιάξαμε την αλλαξιέρα μας!

Στο επόμενο μέρος περνάμε στα είδη περιποίησης του μωρού στο σπίτι!