

## **ΝΤΥΣΙΜΟ ΝΕΟΓΝΟΥ**

Τα νεογνά\_δεν έχουν τη δυνατότητα να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματός τους ανάλογα με τις περιβαλλοντικές συνθήκες. Δεν ιδρώνουν στην πολύ ζέστη και δεν τρέμουν στο κρύο. Συνεπώς οι γονείς πρέπει να προσαρμόζουν το ντύσιμό τους στις εκάστοτε περιβαλλοντικές συνθήκες.

Τις πρώτες 4 εβδομάδες τα μωρά συνήθως φορούν φανελάκι, πάνα, και φορμάκι. Μετά τις πρώτες 4 εβδομάδες, δε χρειάζονται περισσότερα ρούχα από αυτά που φορούν οι ενήλικες στις ίδιες συνθήκες.

Θυμηθείτε ότι : ένα μωρό που ζεσταίνεται υπερβολικά διατρέχει τον ίδιο ή και μεγαλύτερο κίνδυνο από το μωρό που κρυώνει.

## **ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΡΩΣΙΜΟ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ**

Ιδανική θερμοκρασία δωματίου : 18 -20 °C. Προσπαθήστε να διατηρείτε τη θερμοκρασία δωματίου σταθερή.

Η κούνια του μωρού πρέπει να είναι μακριά από καλοριφέρ και το άμεσο ηλιακό φως.

Σε θερμοκρασία 18 βαθμών το μωρό πρέπει να είναι ντυμένο όπως παραπάνω. Στο στρώσιμο του κρεβατιού προτιμήστε πολλά λεπτά στρώματα παρά ένα χοντρό. Έτσι μπορείτε να αφαιρείτε σταδιακά τα στρώματα ,εάν νομίζετε ότι δε χρειάζονται , και έτσι αποφεύγετε την υπερθέρμανση. Στρώστε το κρεβάτι με ένα σεντόνι και δυο λεπτές κουβέρτες (μονά στρώματα).

Εάν η θερμοκρασία είναι πάνω από 24°C στο δωμάτιο αφήστε μόνο ένα σεντόνι και από εκεί και πέρα αφαιρέστε και ορισμένα ρούχα.

Παπλώματα, υπνόσακοι και επενδεδυμένα καλύματα γύρω από το κρεβάτι πριν από τους 12 μήνες δε συνιστώνται, λόγω κινδύνου ασφυξίας.

### Θέση ύπνου:

Τα μωρά πρέπει να κοιμούνται ανάσκελα και στο κάτω μέρος του κρεβατιού- τα πόδια να ακουμπούν στο κάτω μέρος της κούνιας.