Πώς να προστατεύσετε ένα νεογέννητο: Η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να προστατεύσουν το μωρό από τα μικρόβια



Το «κουκούλι» είναι ένας τρόπος με τον οποίο οι γονείς, τα αδέλφια, οι παππούδες και οι φροντιστές δημιουργούν έναν ασφαλή χώρο για ένα νεογέννητο. Μέσα σε αυτόν τον προστατευμένο χώρο, όλοι εργάζονται για να κρατήσουν μακριά τα μικρόβια. Οι συγγενείς είναι ενημερωμένοι με τα εμβόλια και εφαρμόζουν καλή υγιεινή, όπως το πλύσιμο των χεριών. Υπενθυμίζεται απαλά στα μικρά παιδιά να μην φιλούν το μωρό ή να μην πλησιάζουν πολύ, ειδικά εάν βήχει ή μπορεί να είναι άρρωστο. Οι γονείς παρακολουθούν τις ειδοποιήσεις για ασθένειες που σχετίζονται με τα αδέλφια σε παιδικούς σταθμούς.

Το κουκούλι βοηθά στην αποφυγή ασθενειών όπως ο κοκκύτης , η γρίπη ή ο RSV μέχρι να έρθει η ώρα να εμβολιαστεί το μωρό . Ορισμένες λοιμώξεις μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ασθένειες και επιπλοκές, όπως αναπνευστικά προβλήματα, πνευμονία, επιληπτικές κρίσεις και εγκεφαλική βλάβη. **Όταν κουκούλετε ένα νεογέννητο, το κάνετε λιγότερο πιθανό να εκτεθεί σε βακτήρια και ιούς που μπορούν να το αρρωστήσουν** .

Γιατί είναι σημαντικό για εσάς να διατηρείτε το κουκούλι σας;

Τα νεογνά έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αρρωστήσουν από ιούς και βακτήρια σε σχέση με τα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενήλικες. Το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν έχει μάθει ακόμη πώς να αντιστέκεται στις περισσότερες λοιμώξεις. Χρειάζονται την υποστήριξη εμβολίων, αλλά είναι ακόμα πολύ μικρά για να κολλήσουν μερικά από αυτά.

Εν τω μεταξύ, τα νεογνά μπορεί να εκτεθούν σε ασθένειες όπως ο κοκκύτης . Τα μωρά δεν μπορούν να λάβουν την πρώτη δόση του εμβολίου που προστατεύει από τον κοκκύτη μέχρι την ηλικία των 2 μηνών . Η λήψη του εμβολίου στο τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης προστατεύει το μωρό για ένα διάστημα μετά τη γέννηση. Ωστόσο, το μωρό θα χρειαστεί τα δικά του εμβόλια για να διατηρήσει την ανοσία του.

Καθώς το μωρό κάνει τα δικά του εμβόλια και αναπτύσσεται το ανοσοποιητικό του σύστημα, η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να τηρήσουν τη στρατηγική του «κουκουλιού» . Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να παραμένετε ενημερωμένοι με τους εμβολιασμούς και την καλή υγιεινή. Οι ηλικιωμένοι, οι παππούδες και οι μπέιμπι σίτερ σας ενημερώνουν όταν είναι άρρωστοι και επιστρέφουν για να φροντίσουν το μωρό μόνο όταν είναι καλά.

Η Δρ. Joanna Parga-Belinkie εξηγεί τι σημαίνει η «περιορισμένη χρήση» και γιατί είναι σημαντική σε αυτό το βίντεο, «Πώς μπορώ να προστατεύσω το μωρό μου αν είναι πολύ μικρό για να εμβολιαστεί;»

Ένα μήνυμα για τους φίλους και την οικογένειά σας: Είμαστε μαζί σε αυτό

Το καλωσόρισμα ενός μωρού στον κόσμο είναι ένα χαρούμενο γεγονός που θέλετε να μοιραστείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας. Θέλετε να είναι εκεί για τα πρώτα χαριτωμένα χαμόγελα και τα μικροσκοπικά χασμουρητά. Επιπλέον, η υποστήριξή τους είναι σημαντική καθώς προσαρμόζεστε στο νυχτερινό ξύπνημα και τα γεύματα. Θέλετε να τα καλωσορίσετε, αλλά να κρατήσετε μακριά τις μολύνσεις. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να το επικοινωνήσετε αυτό;

Το κλειδί είναι να τους βοηθήσετε να δουν πώς η υποστήριξή τους διατηρεί το μωρό σας υγιές. Μπορείτε να εξηγήσετε ότι **η δέσμευση σε μια στρατηγική «κουκούλι» είναι η καλύτερη υποστήριξη που μπορείτε να λάβετε τώρα** .

Ακολουθεί ένα δείγμα μηνύματος που μπορείτε να δημοσιεύσετε στις ομάδες συνομιλίας σας με φίλους και συγγενείς ή να το χρησιμοποιήσετε ως έμπνευση για αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

Φίλοι και Οικογένεια!

Νιώθουμε τόσο ευγνώμονες για όλη την αγάπη που μας δείξατε σε αυτή τη σημαντική στιγμή! Ανυπομονούμε να γνωρίσετε το μωρό το συντομότερο δυνατό και να σας κάνουμε μέρος της ζωής του.

Είναι σημαντικό να κρατάμε τα μικρόβια της γρίπης και του κοκκύτη μακριά από το μωρό. Θέλουμε να βεβαιωθούμε ότι τηρούμε τους κανόνες υγιεινής και τα εμβόλια. Τα νεογέννητα που κολλάνε κοκκύτη συχνά αρρωσταίνουν τόσο πολύ που χρειάζονται νοσηλεία (ουάου)! Ξέρουμε ότι αυτό είναι κάτι που κανείς δεν θέλει για το μικρό μας.

Ο καλύτερος τρόπος για να μας υποστηρίξετε είναι να κάνετε τα εμβόλιά σας πριν από την επίσκεψή σας. Δεν υπάρχει πρόβλημα αν δεν είστε ενημερωμένοι τώρα! Μπορείτε πάντα να κάνετε τα εμβόλια για τον κοκκύτη (Tdap) και τη γρίπη στο ιατρείο σας. Τα φαρμακεία προσφέρουν επίσης εμβόλια. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ολοκληρώσει τα εμβόλια Tdap τουλάχιστον 2 εβδομάδες πριν από την επίσκεψή σας.

> Η περίοδος γρίπης 2024-25 ήταν η πιο θανατηφόρα των τελευταίων 15 ετών. Τα κρούσματα **ιλαράς** στις ΗΠΑ έφτασαν στον **υψηλότερο αριθμό** τους εδώ και περισσότερα από 30 χρόνια. Η απομόνωση και ο εμβολιασμός προστατεύουν τα μωρά από τη γρίπη και την ιλαρά, καθώς και από **τον αναπνευστικό συγκυτιακό ιό** (RSV), **τη φυματίωση** (TB), **την COVID** , **τον κοκκύτη** και **την ανεμοβλογιά** .

Σε περίπτωση αμφιβολίας, βασιστείτε στη στρατηγική του κουκουλιού

Εκτός από το παραπάνω μήνυμα, μπορείτε να μοιραστείτε τα ακόλουθα στοιχεία σχετικά με τον εμβολιασμό και την προστασία από το κουκούλι με τους φίλους και την οικογένειά σας:

5 στοιχεία για το cocooning που μπορείτε να μοιραστείτε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα

1. **Τα νεογέννητα αρρωσταίνουν εύκολα** και ορισμένες ασθένειες μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας.
2. **Το ανοσοποιητικό σύστημα ενός νεογέννητου πρέπει να μάθει** πώς να αναγνωρίζει τα επιβλαβή μικρόβια. Τα εμβόλια το βοηθούν να το κάνει αυτό και να αποτρέπει σοβαρές ασθένειες.

3. **Ο εμβολιασμός απαιτεί χρόνο για να αποδώσει** , επομένως η υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους είναι ζωτικής σημασίας.

4. **Τα μέλη της οικογένειας, οι φίλοι και οι φροντιστές που έχουν λάβει τα συνιστώμενα εμβόλια** είναι λιγότερο πιθανό να μολυνθούν, να μεταδοθούν και να αρρωστήσουν το μωρό.

5. **Η καλή υγιεινή, όπως το πλύσιμο των χεριών, βοηθά στην πρόληψη των μολύνσεων. Αλλά αυτό από μόνο του δεν αρκεί** για να προστατεύσει το μωρό σας από μολύνσεις. Η διασφάλιση ότι οι επαφές του νοικοκυριού, όπως τα αδέλφια, οι παππούδες και οι φροντιστές, είναι ενημερωμένοι για τα εμβόλια αποτελεί ένα επιπλέον επίπεδο προστασίας. Προλαμβάνει τη γρίπη και τον κοκκύτη στα νεογέννητα και είναι πιο αποτελεσματική από το να κάνει απλώς ένας γονέας του μωρού τα συνιστώμενα εμβόλια.

Η κρυοσυντήρηση και ο εμβολιασμός πάνε χέρι-χέρι

Τα εμβόλια έχουν βοηθήσει εκατομμύρια παιδιά να μεγαλώσουν δυνατά και υγιή, απαλλαγμένα από περισσότερες από δώδεκα επικίνδυνες ασθένειες που κάποτε ήταν συνηθισμένες. Για να συνεχιστεί αυτό, πρέπει να είμαστε ένα βήμα μπροστά από αυτές τις ασθένειες.

Ο κοκκύτης μεταδίδεται με το φτέρνισμα και τον βήχα. Τα περισσότερα νεογνά τον κολλούν από άτομα με τα οποία ζουν. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να βασίζεστε στα αγαπημένα σας πρόσωπα. Ο κοκκύτης μπορεί να είναι θανατηφόρος για τα νεογνά. Αλλά αν όλοι γύρω τους έχουν κάνει τα εμβόλιά τους και ακολουθούν τη στρατηγική «κουκούλι», οι πιθανότητες να αρρωστήσουν τα μωρά είναι σχεδόν μηδενικές.

Οι γυναικολόγοι χορηγούν τα εμβόλια γρίπης , RSV και Tdap σε εγκύους που πληρούν τις προϋποθέσεις. Θα τις εξετάσουν επίσης για μια ποικιλία λοιμώξεων, όπως ηπατίτιδα Β ή σύφιλη. Οι μητέρες και τα μωρά συνήθως αρρωσταίνουν μαζί. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι γιατροί θέλουν να βεβαιωθούν ότι οι μητέρες είναι όσο το δυνατόν πιο υγιείς πριν και μετά τη γέννηση του μωρού.

Θυμάμαι

Όταν η οικογένεια και οι φίλοι σας δεσμεύονται να παρέχουν στο μωρό σας κουκούλι και να κάνουν τους πιο πρόσφατους εμβολιασμούς, παίζουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή του. Δίνουν στο μικρό σας την υποστήριξη που χρειάζεται για να αναπτυχθεί και να ευδοκιμήσει.