

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 8 - Συνεδρία διδασκαλίας (8.1)
Εφαρμογές για τη φροντίδα των
νεογέννητων





Εταίροι

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es


OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
ΑΡΕΤΖΟ, ΙΤΑΛΙΑ
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
ΓΚΕΛΣΕΝΚΙΡΧΕΝ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr


RESET

RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com


media k

media k GmbH
Μπαντ Μέργκεντχάιμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
coordin-a-oerh.com


AMSED

AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr



Συνεδρία διδασκαλίας: Περιεχόμενο

1. [Εισαγωγή: Το νεογέννητο μωρό](#)
2. [Θηλασμός και διατροφή](#)
3. [Συνήθειες ύπνου](#)
4. [Εφαρμογές υγείας για νεογέννητα](#)





Στόχοι

- ✓ Απόκτηση βασικών γνώσεων για τη φροντίδα των νεογέννητων
- ✓ Συνειδητοποίηση της σημασίας του μητρικού θηλασμού και των ειδών θηλασμού
- ✓ Απόκτηση βασικών πληροφοριών για τη συμπληρωματική διατροφή
- ✓ Γνωριμία με εφαρμογές υγείας για τη φροντίδα των νεογέννητων



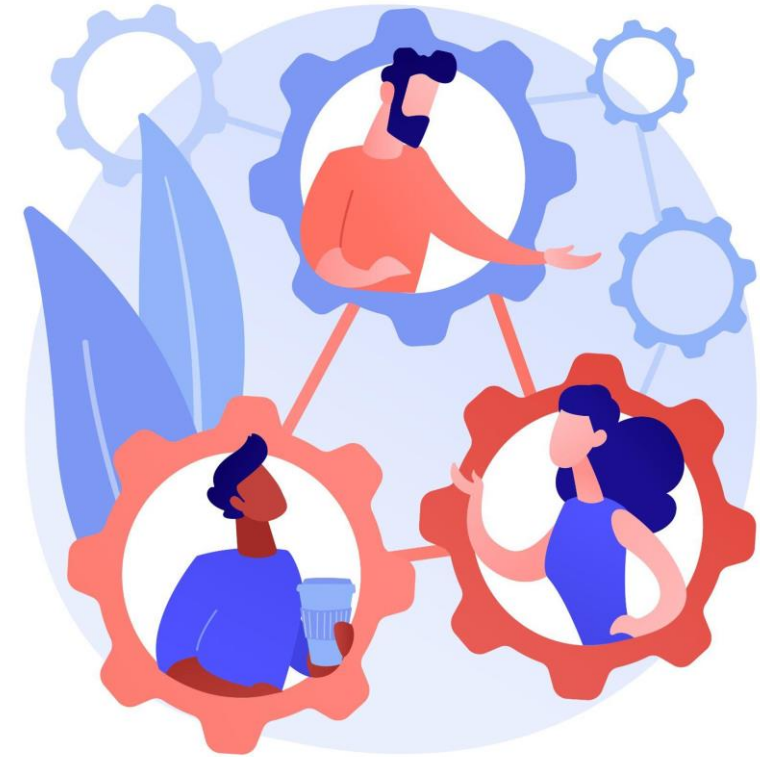
Πηγή: Εικόνα από nuraghies σε Freepik



Δεξιότητες

Οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις για:

- ✓ Τα νεογέννητα και τα χαρακτηριστικά τους
- ✓ Τη σημασία του θηλασμού και της συμπληρωματικής διατροφής
- ✓ Τη σημασία των συνηθειών ύπνου
- ✓ Τις εφαρμογές για νεογέννητα και τη σωστή χρήση τους



[Εικόνα από vectorjuice σε Freepik](#)



8.1.1

Εισαγωγή: Το νεογέννητο

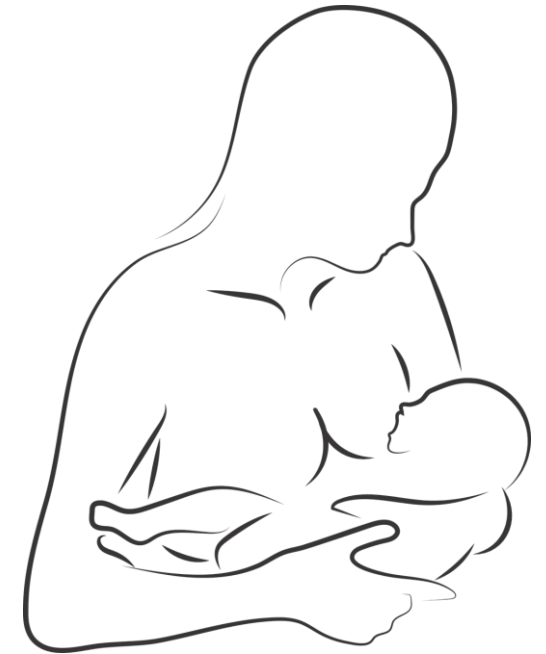
Στόχοι

- Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν για τα νεογέννητα και τα χαρακτηριστικά τους.



Τι είναι τα νεογέννητα

Το νεογέννητο, αλλιώς νεογνό, είναι το βρέφος που βρίσκεται στην νεογνική περίοδο, η οποία περιλαμβάνει τις πρώτες 4 εβδομάδες της ζωής του, όπου συμβαίνουν ραγδαίες αλλαγές.



Κατηγορίες νεογέννητων

Τα νεογέννητα κατηγοριοποιούνται ανάλογα με την ηλικία κύησής τους, δηλαδή ανάλογα με τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μπορούμε να κατατάξουμε τα νεογνά σε τρεις κατηγορίες:

ΤΕΛΕΙΟΜΗΝΑ

Γεννημένα μεταξύ 38 και 42 εβδομάδων κύησης.

ΠΡΟΩΡΑ

Γεννημένα πριν από την 38η εβδομάδα κύησης.

ΥΠΕΡΩΡΙΜΑ

Γεννημένα μετά από 42 εβδομάδες κύησης.



Χαρακτηριστικά των νεογέννητων

Το παρακάτω βίντεο εξηγεί τα κύρια χαρακτηριστικά ενός νεογέννητου.

<https://youtu.be/MAhav3V9KV8?si=v6ba3yC7-Gwn-8ra>

Πατώντας τον σύνδεσμο αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.

[Μάθετε περισσότερα](#)





8.1.2

Θηλασμός και διατροφή

Στόχοι

- Κατανόηση της έννοιας του μητρικού θηλασμού και της σημασίας του.
- Ενημέρωση για τις εναλλακτικές λύσεις στον θηλασμό και για τις τροφές που μπορούν να τον συμπληρώσουν σε διάφορες ηλικίες.



Σχεδιασμένο από Freepik



Περιεχόμενο διδασκαλίας

- Τι είναι ο θηλασμός και ποια είναι τα οφέλη του;
- Ποιες είναι οι εναλλακτικές επιλογές στον θηλασμό;
- Συμπληρωματική διατροφή.



Τι είναι ο θηλασμός;

- Ο θηλασμός είναι η διαδικασία κατά την οποία η μητέρα τρέφει το νεογέννητο παιδί της μέσω του στήθους της. Η διαδικασία αυτή συνιστάται τουλάχιστον για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του μωρού.
- Ο θηλασμός έχει πολλά οφέλη τόσο για το νεογέννητο όσο και για τη μητέρα.

Οποιοσδήποτε απορίες σχετικά με τον θηλασμό θα πρέπει να συζητηθούν με τον παιδίατρό σας.



ΕΠΕΞΗΓΗΜΑΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΤΙΣ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ:

<https://www.youtube.com/watch?v=or4OnMxihUg>

Πατώντας τον σύνδεσμο αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube. [Μάθετε περισσότερα](#)

ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ

Ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων ασθενειών:

- ❑ Παχυσαρκία
- ❑ Άσθμα
- ❑ Μέση ωτίτιδα
- ❑ Ατοπική δερματίτιδα
- ❑ Διαβήτη
- ❑ Κοιλιοκάκη.

ΜΗΤΕΡΑ

Ο θηλασμός έχει επίσης μια σειρά από οφέλη για τη μητέρα, μειώνοντας τον κίνδυνο:

- ❑ Καρκίνου του μαστού, των ωοθηκών, του ενδομητρίου και του θυρεοειδούς
- ❑ Διαβήτη τύπου 2
- ❑ Ρευματοειδούς αρθρίτιδας
- ❑ Υπέρτασης



Εναλλακτικές επιλογές στον θηλασμό

- Το βρεφικό γάλα σε σκόνη που παρασκευάζεται στο εμπόριο αποτελεί εναλλακτική λύση στο μητρικό γάλα για τις μητέρες που το επιλέγουν, αν και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά τον θηλασμό όταν αυτό είναι εφικτό.
- Παρασκευαζόμενο κάτω από αποστειρωμένες συνθήκες, το βρεφικό γάλα του εμπορίου προσπαθεί να αντιγράψει το μητρικό γάλα χρησιμοποιώντας έναν πολύπλοκο συνδυασμό πρωτεϊνών, σακχάρων, λιπών και βιταμινών που δεν μπορεί να δημιουργηθεί στο σπίτι. Ως εκ τούτου, αν δεν θηλάζετε το μωρό σας, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε μόνο γάλα που παρασκευάζεται στο εμπόριο.

Οποιοσδήποτε απορίες σχετικά με εναλλακτικές στο μητρικό γάλα θα πρέπει να συζητηθούν με τον παιδίατρό σας.



Συμπληρωματική διατροφή

- Συνιστάται η σταδιακή εισαγωγή της συμπληρωματικής διατροφής από την ηλικία των 6 μηνών και μετά.
- Το παρακάτω βίντεο εξηγεί σε ποια στάδια πρέπει να αρχίσετε να συμπεριλαμβάνετε ορισμένα τρόφιμα.

Επεξηγηματικό βίντεο συμπληρωματικής διατροφής
<https://youtu.be/97mOI52QqqY?si=IRcyltEFpctHPIp>

Πατώντας τον σύνδεσμο αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube.
[Μάθετε περισσότερα](#)

Οποιοσδήποτε απορίες σχετικά με τη συμπληρωματική διατροφή θα πρέπει να συζητηθούν με τον παιδίατρό σας.





8.1.3 Συνήθειες ύπνου

Στόχοι

- Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν για τη σημασία των συνηθειών ύπνου των νεογέννητων.



Η σημασία των συνηθειών ύπνου

- Η υιοθέτηση καλών συνηθειών και ρουτινών ύπνου είναι πολύ σημαντική για τα νεογέννητα, αφού οι διαταραχές ύπνου σε μικρή ηλικία μπορούν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο.
- Αν δεν υιοθετηθούν καλές συνήθειες ύπνου από μικρή ηλικία, μπορεί να επηρεαστεί η γνωστική ανάπτυξη, η συμπεριφορά, η υγεία και η ποιότητα ζωής τόσο των παιδιών όσο και των γονέων.
- Η εξασφάλιση των συνιστώμενων ωρών ύπνου συμβάλλει στη βελτίωση της προσοχής των νεογέννητων, καθώς και στη μάθηση, τη μνήμη και τη συναισθηματική ρύθμιση.



Συνιστώμενες ώρες ύπνου

Ανάλογα με τα διάφορα στάδια ανάπτυξης, τα μωρά χρειάζονται τις συνιστώμενες ώρες ύπνου για να αναπτυχθούν σωστά (AASM)

Επεξηγηματικό βίντεο για τις ώρες ύπνου
<https://youtu.be/se00vkpziuU?si=NINFrPjhLLB5-CvA>

Πατώντας τον σύνδεσμο αποδέχεστε τους όρους ιδιωτικότητας του YouTube. [Μάθετε περισσότερα](#)

4-12 μηνών	<ul style="list-style-type: none">- Πρέπει να κοιμούνται μεταξύ <u>12 και 16 ωρών</u> την ημέρα.- Συμπεριλαμβάνονται οι μικρής διάρκειας ύπνοι.
1 - 2 χρονών	<ul style="list-style-type: none">- Πρέπει να κοιμούνται μεταξύ <u>11 και 14 ωρών</u> την ημέρα.- Συμπεριλαμβάνονται οι μικρής διάρκειας ύπνοι.
3 - 5 χρονών	<ul style="list-style-type: none">- Πρέπει να κοιμούνται μεταξύ <u>10 και 13 ωρών</u> την ημέρα.- Συμπεριλαμβάνονται οι μικρής διάρκειας ύπνοι.
6 - 12 χρονών	<ul style="list-style-type: none">- Πρέπει να κοιμούνται μεταξύ <u>9 και 12 ωρών</u> την ημέρα.

Οποιοσδήποτε απορίες σχετικά με τις συνήθειες ύπνου θα πρέπει να συζητηθούν με τον παιδίατρό σας.





8.1.4 Εφαρμογές υγείας για νεογέννητα

Στόχοι

- ✓ Ικανότητα αναγνώρισης των διάφορων εφαρμογών για νεογέννητα.
- ✓ Ικανότητα σωστής χρήσης των εφαρμογών.



Σχεδιασμένο από Freepik



Περιεχόμενο εκπαίδευσης

- Ποιες είναι οι εφαρμογές υγείας για νεογέννητα;
- Ποιοι είναι οι στόχοι της κάθε εφαρμογής;
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους;



Ποιες είναι οι εφαρμογές υγείας για νεογέννητα;

Οι εφαρμογές αυτές αποσκοπούν στο να βοηθήσουν τους νέους γονείς στη φροντίδα του νεογέννητού τους. Πιο κάτω, θα παρουσιάσουμε εφαρμογές που εστιάζουν στα ακόλουθα θέματα που αφορούν τη φροντίδα των νεογέννητων:

- Καθημερινές καταχωρήσεις
- Διατροφή
- Παιδιατρικές συμβουλές
- Συνήθειες ύπνου
- Θηλασμός

Οι εφαρμογές αυτές δεν αντικαθιστούν την επίσκεψη στον παιδίατρο. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο συμπληρωματικά.



Εφαρμογές για καθημερινές καταχωρήσεις, συνήθειες ύπνου...

My Baby - Ημερολόγιου νεογνού:

iOS: <https://apps.apple.com/es/app/mi-beb%C3%A9-diario-del-beb%C3%A9/id1439575933>

Baby Tracker

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nighp.babytracker Android&hl=es&gl=US>



My Baby - Ημερολόγιο νεογέννητου

Αυτή η εφαρμογή βοηθά τους γονείς να παρακολουθούν την ανάπτυξη του μωρού τους, εστιάζοντας σε:

- Διατροφή
- Αλλαγή πάνας
- Συνήθειες ύπνου, δραστηριότητες και αλλαγές στη διάθεση.
- Αλλαγές στο μέγεθος και το βάρος.



Είναι διαθέσιμο μόνο για iOS.

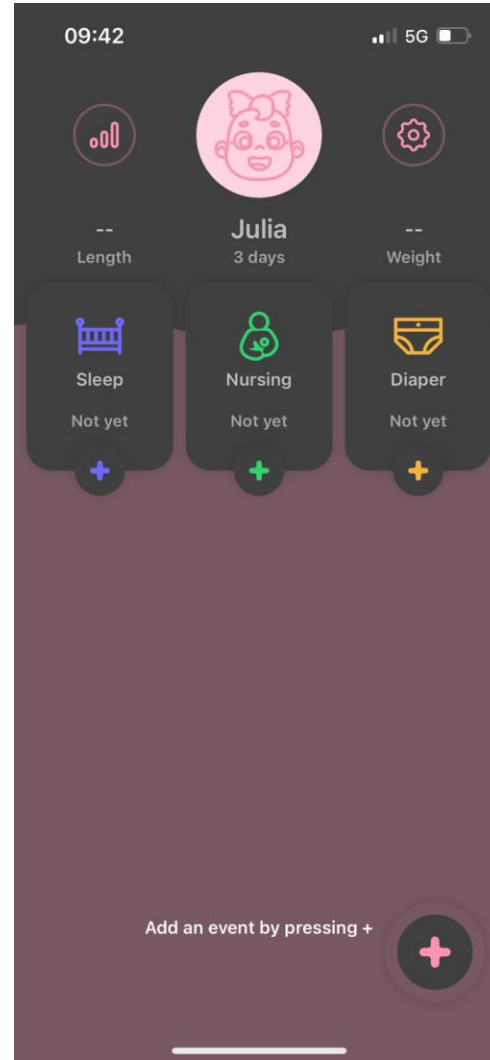
- iOS: <https://apps.apple.com/es/app/mi-beb%C3%A9-diario-del-beb%C3%A9/id1439575933>



My Baby - Ημερολόγιο νεογέννητου

1

Μόλις εισαγάγετε τα στοιχεία του μωρού σας, η εφαρμογή σας μεταφέρει στην αρχική σελίδα της, όπου μπορείτε να καταγράψετε όλες τις σχετικές πληροφορίες που σχετίζονται με τον ύπνο, τη διατροφή, τις αλλαγές πάνας.

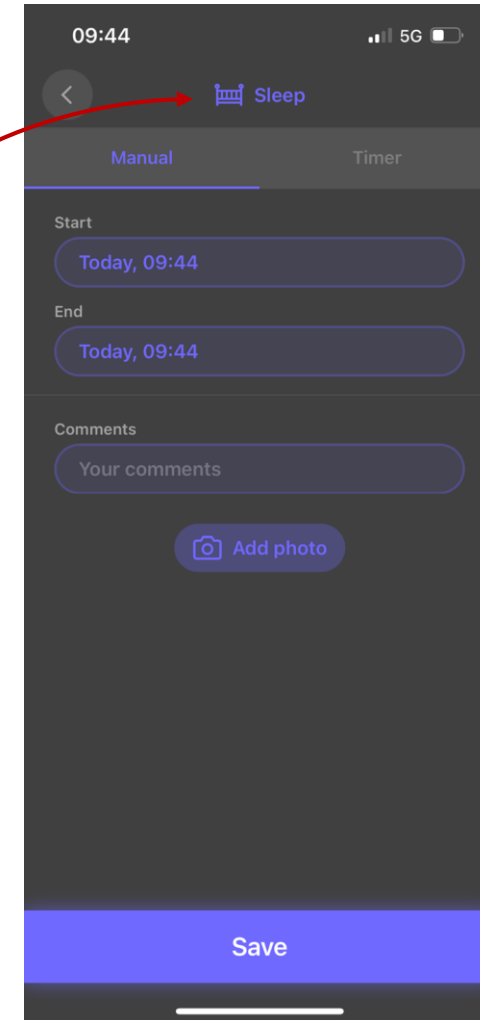
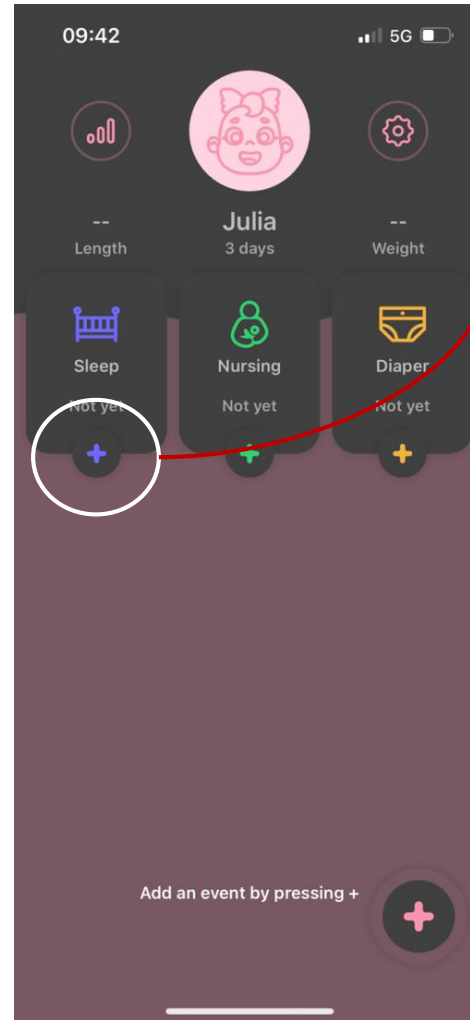


My Baby - Ημερολόγιο νεογέννητου

Ακολουθεί ένα παράδειγμα για το πώς μπορείτε να καταγράψετε τις συνήθειες ύπνου του μωρού σας.

Πρώτα, κάντε κλικ στο κουμπί "+". Στη συνέχεια, προσθέστε την ώρα που το μωρό σας πήγε για ύπνο και την ώρα που ξύπνησε.

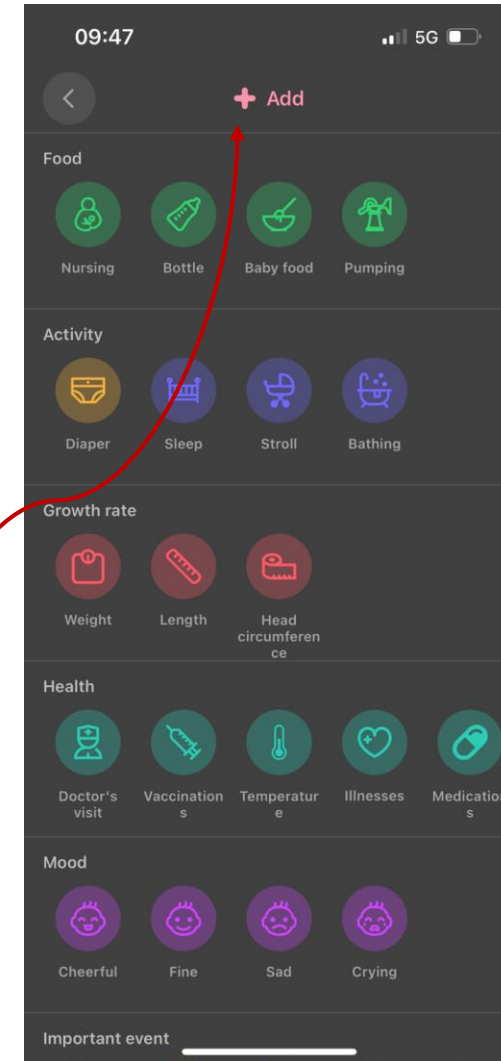
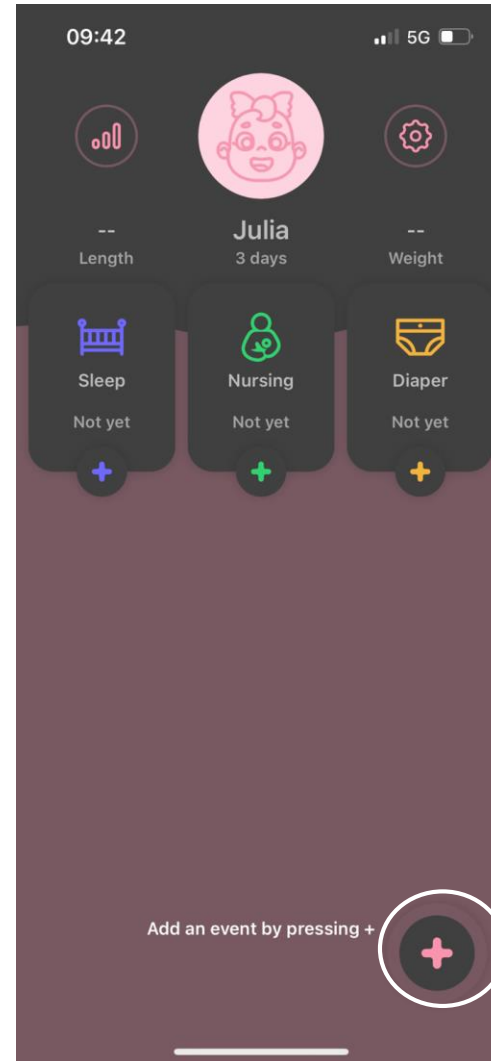
Θα ακολουθήσετε την ίδια διαδικασία για το θηλασμό και τις αλλαγές πάννας.



My Baby - Ημερολόγιο νεογέννητου

2

Εκτός από την καταχώρηση αυτών των τριών βασικών συνηθειών, έχετε επίσης τη δυνατότητα να καταγράφετε και άλλες καθημερινές συνήθειες, χρησιμοποιώντας την ίδια διαδικασία που περιγράψαμε προηγουμένως.



Εφαρμογές για θηλασμό

Milk time - Χρονόμετρο για θηλασμό:

iOS: <https://apps.apple.com/us/app/milk-time-timer-for-nursing/id1092964544>

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mocology.milktime&hl=es&gl=US>



Milk time - Χρονόμετρο για θηλασμό

Αυτή η εφαρμογή βοηθά τους γονείς να παρακολουθούν τον θηλασμό, την παραγωγή γάλακτος, την άντληση γάλακτος...

Είναι διαθέσιμο τόσο για iOS όσο και για Android:

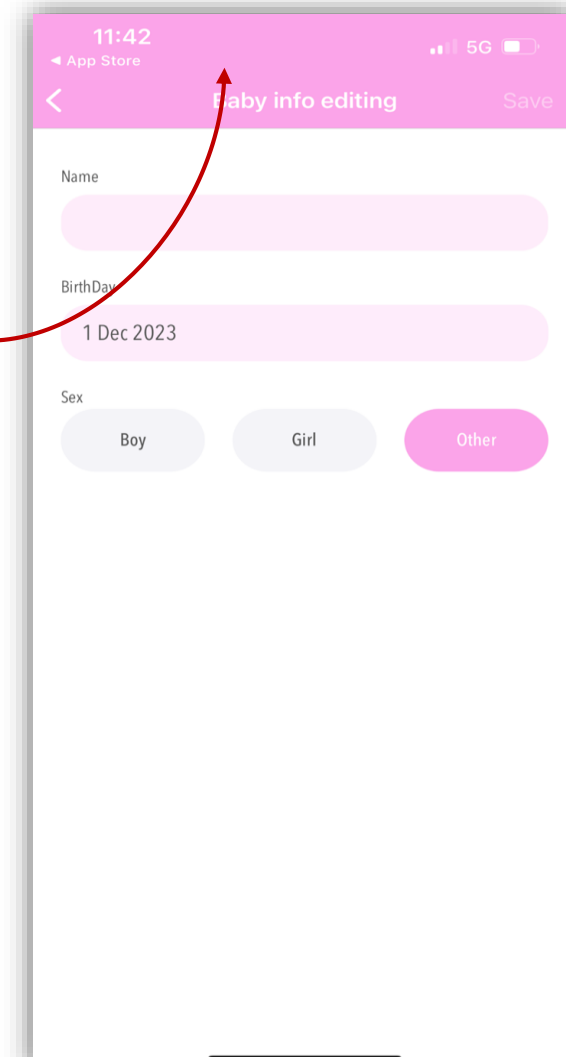
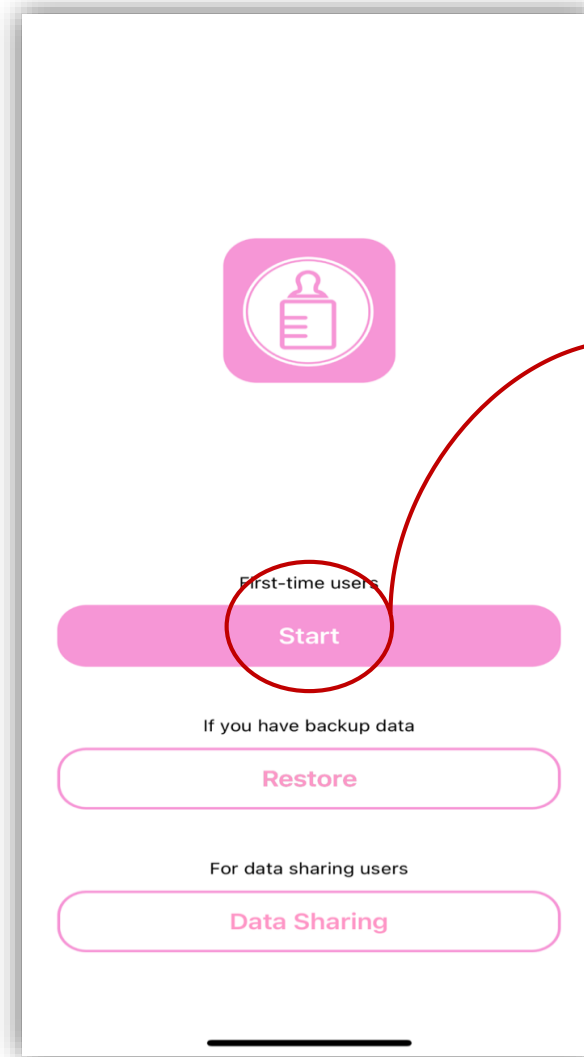
- iOS: <https://apps.apple.com/us/app/milk-time-timer-for-nursing/id1092964544>
- Android:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mocology.milktime&hl=es&gl=U>



Milk time - Χρονόμετρο για θηλασμό

1

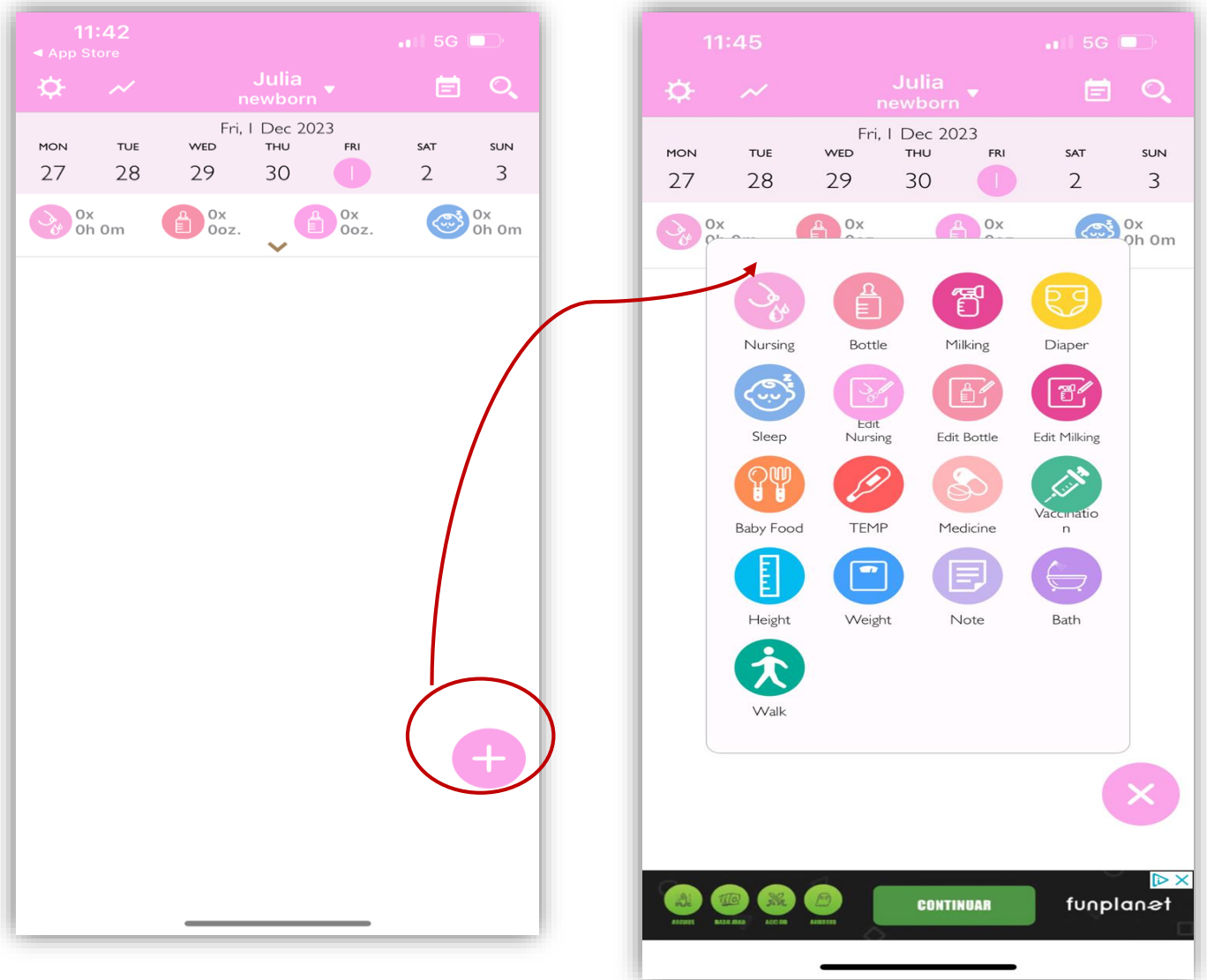
Μόλις κατεβάσετε την εφαρμογή, πρέπει να εισαγάγετε τα στοιχεία του μωρού σας.



Milk time - Χρονόμετρο για θηλασμό

2

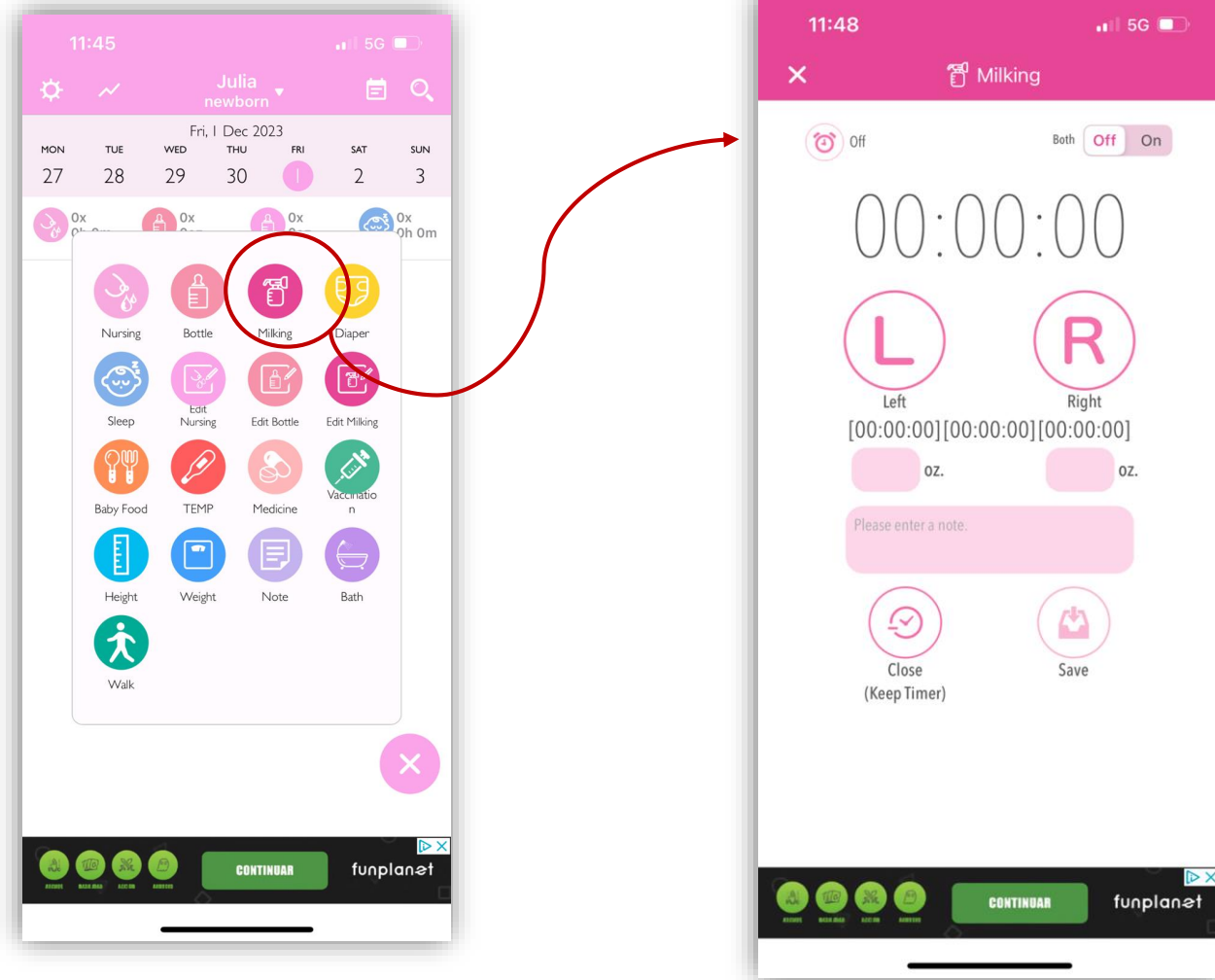
Μόλις φορτωθούν οι πληροφορίες, η εφαρμογή σας μεταφέρει στην αρχική της οθόνη, όπου μπορείτε να αρχίσετε να παρακολουθείτε διάφορες πτυχές που σχετίζονται με τη φροντίδα του μωρού σας.



Milk time - Χρονόμετρο για θηλασμό

Ακολουθεί ένα παράδειγμα:

1. Κάνετε κλικ στο «Milking» (Γάλα) και μεταφέρεστε σε μια άλλη ενότητα, όπου μπορείτε να καταχωρήσετε τα νέα δεδομένα.
2. Καταχωρείτε τις νέες πληροφορίες.
3. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία και στις άλλες ενότητες.



Εφαρμογές για τη διατροφή

BLWMeals: Πώς να ξεκινήσετε να δίνετε στερεές τροφές στο μωρό σας

iOS: <https://apps.apple.com/hn/app/blw-meals-how-to-start-solids/id1540196240>

Android:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.app&hl=en_US



Milk time - Χρονόμετρο για θηλασμό

Αυτή η εφαρμογή διδάσκει στους γονείς πώς να ετοιμάζουν με ασφάλεια μια ποικιλία τροφών για τα μωρά, εισάγοντάς τα στις στερεές τροφές.

Είναι διαθέσιμο τόσο για iOS όσο και για Android:

- iOS: <https://apps.apple.com/hn/app/blw-meals-how-to-start-solids/id1540196240>
- Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.app&hl=en_US

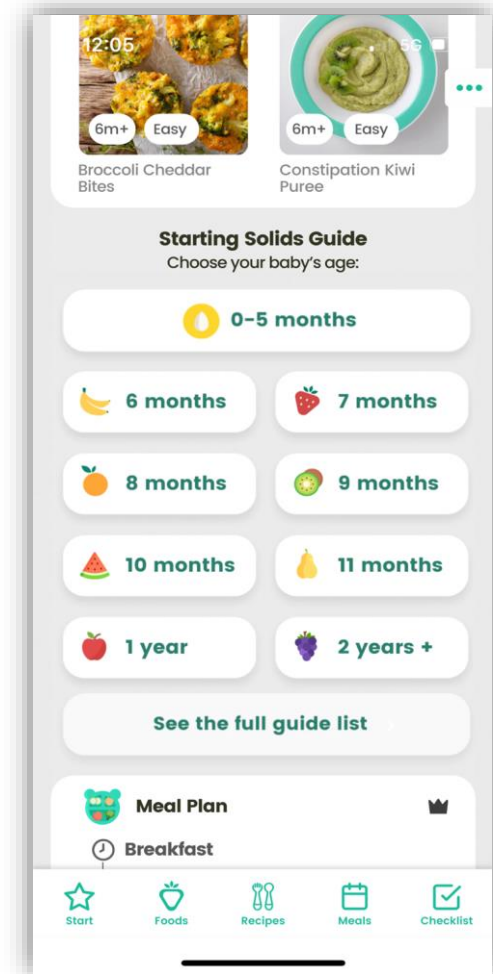
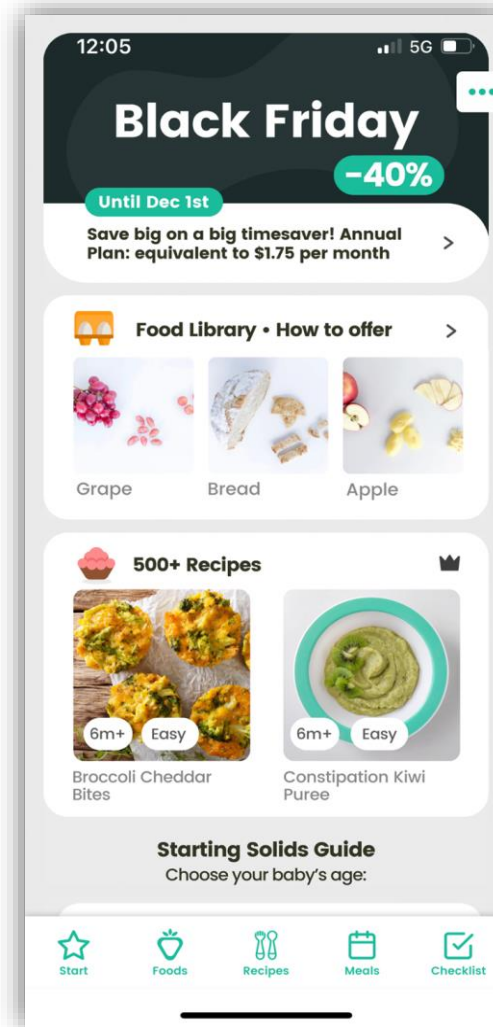


Milk time - Χρονόμετρο για θηλασμό

1

Μόλις κατεβάσετε την εφαρμογή και αποδεχτείτε όλους τους όρους χρήσης, θα σας μεταφέρει στην αρχική οθόνη.

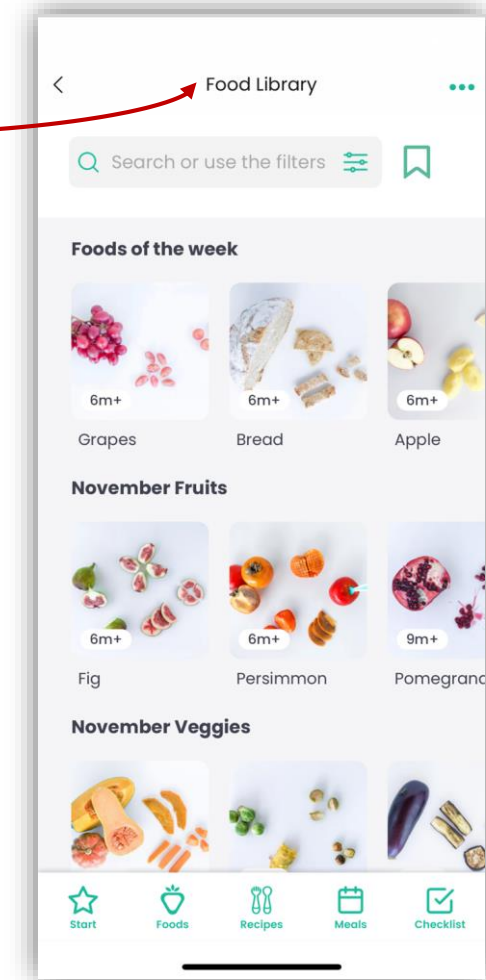
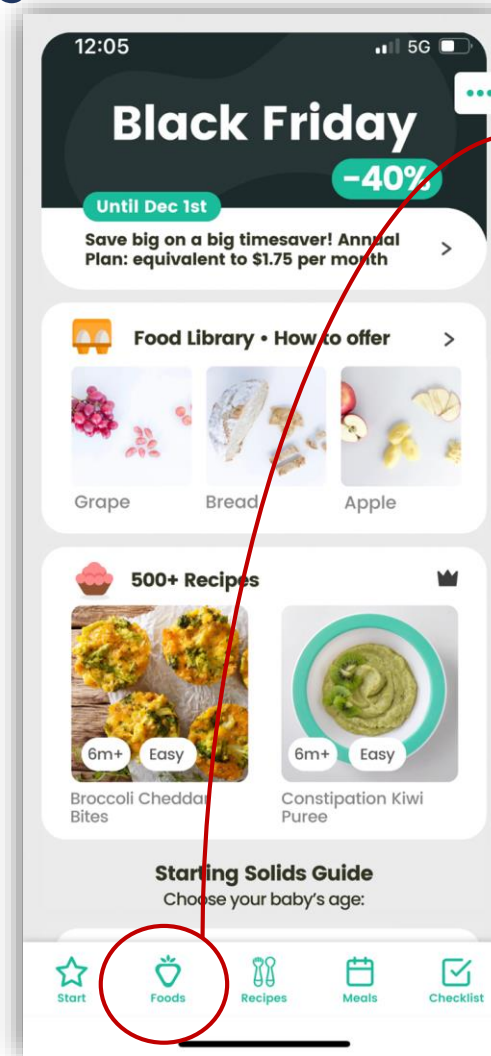
Ένα σημαντικό πλεονέκτημα αυτής της εφαρμογής είναι ότι παρέχει πληροφορίες για τις τροφές που πρέπει να εισαχθούν στη διατροφή του μωρού σας σε διάφορες ηλικίες.



Milk time - Χρονόμετρο για θηλασμό

2

Η εφαρμογή περιλαμβάνει επίσης μια λίστα τροφίμων και σας δίνει ιδέες για συνταγές κατάλληλες για το μωρό σας.



Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης

Η ενότητα με βοήθησε να διευρύνω τις γνώσεις μου για το θέμα (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Θα πρότεινα αυτή την ενότητα σε άλλους (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Είμαι ικανοποιημένος/η με την ενότητα στο σύνολό της (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5



Αναφορές και υλικό για περαιτέρω ανάγνωση

- KidsHealth.Parents.BreastfeedingvsFormula Feeding. 2018. <https://kidshealth.org/en/parents/breast-bottle-feeding.html>
- Younger, J., γ Noble, L. (2022). Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. *American Academy of Pediatrics*, 150(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988>
- World Health Organisation. Premature births. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preterm-birth>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης