

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 λήξης (8.4)

Εφαρμογές για τη φροντίδα των  
νεογέννητων



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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.





# Εταίροι

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA  
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[www.uv.es](http://www.uv.es)

  
**OXFAM**  
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
ΑΡΕΤΖΟ, ΙΤΑΛΙΑ  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
ΓΚΕΛΣΕΝΚΙΡΧΕΝ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
ΚΥΠΡΟΣ  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Μπαντ Μέργκεντσαϊμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSED  
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





## Στόχοι

Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν για:

- Βασικά στοιχεία για τα νεογέννητα
- Τον θηλασμό και τη διατροφή
- Τις συνήθειες ύπνου
- Εφαρμογές για νεογέννητα



Πηγή: Εικόνα από nuraghies σε Freepik



## Δεξιότητες

- ✓ Σύνοψη των πληροφοριών που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
- ✓ Σχεδιασμός ενός νοητικού διαγράμματος εννοιών.



Εικόνα από vectorjuice σε Freepik

## Νεογέννητα

- Το νεογέννητο, αλλιώς νεογνό, είναι το βρέφος που βρίσκεται στην νεογνική περίοδο, η οποία περιλαμβάνει τις πρώτες τέσσερις εβδομάδες της ζωής του, όπου συμβαίνουν ραγδαίες αλλαγές.
- Τα νεογέννητα κατηγοριοποιούνται ανάλογα με την ηλικία κύησής τους:
  - Τελειόμηνα (μεταξύ 38 και 42 εβδομάδων κύησης)
  - Πρόωρα (πριν από την 38<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης)
  - Υπερώριμα (μετά την 42<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης)



## Θηλασμός και συμπληρωματική διατροφή

- Ο θηλασμός είναι η διαδικασία κατά την οποία η μητέρα τρέφει το νεογέννητο παιδί της μέσω του στήθους της. Ωστόσο, ο θηλασμός μπορεί να μην είναι εφικτός ή να αντενδείκνυται για ορισμένες μητέρες. Σε αυτές τις περιπτώσεις συνιστάται το **παστεριωμένο ανθρώπινο γάλα (από τράπεζα γάλακτος) ή το βρεφικό γάλα φόρμουλα.**
- Συνιστάται η σταδιακή εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών από την ηλικία των έξι μηνών και μετά. Μια καλή επιλογή για συμπληρωματική διατροφή περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, σίδηρο και ψευδάργυρο (π.χ. κρέας ή ψάρι).





### Συνήθειες ύπνου

- Η καλές συνήθειες ύπνου είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία του νεογνού, καθώς οι διαταραχές του ύπνου σε νεαρή ηλικία μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη γνωστική ανάπτυξη, τη συμπεριφορά, την υγεία και την ποιότητα ζωής του.
- Ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης, ένα μωρό χρειάζεται συγκεκριμένο αριθμό ωρών ύπνου για να αναπτυχθεί σωστά.
  - 4 - 12 μηνών → 12 - 16 ώρες
  - 1 - 2 ετών → 11 - 14 ώρες
  - 3 - 5 ετών → 10 - 13 ώρες
  - 6 - 12 ετών → 9 - 12 ώρες



## Εφαρμογές υγείας για νεογέννητα

Υπάρχουν διάφορα είδη εφαρμογών:

- Ημερήσιες καταχωρήσεις, συνήθειες ύπνου... (My Baby – Ημερολόγιο/παρακολούθηση νεογνού)
- Θηλασμός (Milk time – Χρονόμετρο για θηλασμό)
- Διατροφή (BLW Meals: Πώς να ξεκινήσετε τις στερεές τροφές)





## Ανατροφοδότηση & συζήτηση

- Πιστεύετε ότι αυτό το μάθημα ήταν **χρήσιμο**;
- Πιστεύετε ότι θα **χρησιμοποιήσετε** κάποια από τις εφαρμογές της ενότητας;
- Από την εμπειρία σας, θεωρείτε ότι οι εφαρμογές αυτές μπορούν να **συμβάλουν στην επίτευξη** στόχων;
- Μπορείτε να περιγράψετε κάποια **θετική εμπειρία** που είχατε με την εφαρμογή που χρησιμοποιήσατε;





# 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