



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης

ΔΒΕ 8

Εφαρμογές υγείας για τη φροντίδα των νεογέννητων

Συγγραφείς

Laura Llop Medina, Ερευνητικό Ινστιτούτο Polibienestar, UVEG

Alfonso Gallego Ερευνητικό Ινστιτούτο Polibienestar, UVEG

Guillem Part Lopez, Ερευνητικό Ινστιτούτο Polibienestar, UVEG

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k



OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



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.

Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων



Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

- διαμοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή
- τροποποιήσετε — διασκευάσετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

υπό τους παρακάτω όρους:

- Αναφορά στον αρχικό δημιουργό - Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό
- Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου- Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.
- Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας- Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.



Περιεχόμενα

1	Σχετικά με την ενότητα.....	1
	Στόχοι.....	1
	Συμμετέχοντες και ρόλοι.....	1
	Μαθησιακά αποτελέσματα.....	1
	Περιεχόμενο εκπαίδευσης.....	2
	Εκτιμώμενη διάρκεια.....	2
	Πόροι.....	2
2	Περιεχόμενο εκπαίδευσης.....	3
	2.1 Συνεδρία διδασκαλίας.....	3
	2.2 Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης.....	5
	2.3 Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας.....	7
	2.4 Συνεδρία Λήξης.....	7
3	Βιβλιογραφία.....	8
4	Παράρτημα – Εφαρμογές για τη φροντίδα των νεογέννητων.....	9



1 Σχετικά με την ενότητα

Στόχοι

Η Δραστηριότητα Βιωματικής Εκπαίδευσης 8, με τίτλο «Εφαρμογές υγείας για τη φροντίδα των νεογέννητων», είναι ένα ολοκληρωμένο μάθημα που ορίζει τις έννοιες της νεογνικής περιόδου που καλύπτει τις τέσσερις πρώτες εβδομάδες της ζωής ενός βρέφους, όπου συμβαίνουν πολλές απότομες αλλαγές, (Goyal, 2020). Σκοπός του είναι να παρέχει πληροφορίες για τον θηλασμό και τα είδη θηλασμού, καθώς και για τις συμπληρωματικές τροφές που συνιστάται να παρέχονται στο παιδί κατά τη διάρκεια των πρώτων χρόνων της ζωής του. Μια άλλη πτυχή που καλύπτεται σε αυτό το μάθημα είναι οι συνήθειες ύπνου στα νεογέννητα και τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν σε περίπτωση λανθασμένων συνηθειών. Τέλος, παρουσιάζονται διάφορες εφαρμογές που αφορούν τη φροντίδα των νεογέννητων και τα χαρακτηριστικά τους. Όλες οι ικανότητες θα αποκτηθούν μέσω επεξηγηματικών βίντεο, πρακτικών ασκήσεων και διαδραστικών συνεδριών.

Συμμετέχοντες και ρόλοι

- Νεοαφιχθέντες μετανάστες, εκπαιδευόμενοι. Μετανάστες που έχουν γίνει πρόσφατα γονείς ή που ετοιμάζονται να γίνουν γονείς σύντομα.
- Ομότιμοι μετανάστες, εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές, αφού λάβουν κατάρτιση εκπαιδευτή. Αφού συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, μπορούν να αναλάβουν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, παρέχοντάς τους υποστήριξη, μεταξύ άλλων, στην υπέρβαση γλωσσικών φραγμών.
- Υποστηρικτές: εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές, αφού λάβουν κατάρτιση εκπαιδευτή. Αφού συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, μπορούν να αναλάβουν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, παρέχοντάς τους υποστήριξη, μεταξύ άλλων, στην υπέρβαση γλωσσικών φραγμών.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις για τα νεογέννητα και τα χαρακτηριστικά τους.
- Θα μάθουν για τη σημασία του μητρικού θηλασμού και των συμπληρωματικών τροφών.
- Θα συνειδητοποιήσουν τη σημασία των συνηθειών του ύπνου.



- Θα γνωρίσουν τις εφαρμογές που σχετίζονται με τα νεογέννητα και τα χαρακτηριστικά τους (καθημερινές καταχωρήσεις, διατροφή, παιδιατρικές συμβουλές, τύποι κλάματος, συνήθειες ύπνου και θηλασμού) και θα μάθουν πώς να τις χρησιμοποιούν κατάλληλα.

Περιεχόμενο εκπαίδευσης

- Τι είναι τα νεογέννητα;
- Κατηγορίες νεογέννητων
- Χαρακτηριστικά των νεογέννητων

Εκτιμώμενη διάρκεια

- Συνεδρία διδασκαλίας: 3 ώρες
- Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1 ώρα και 30 λεπτά
- Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης : 2 ώρες και 30 λεπτά

Πόροι

- Διδακτικό υλικό: Διαφάνειες PowerPoint για τις συνεδρίες διδασκαλίας
- Εκπαιδευτικό υλικό: Δραστηριότητες, Kahoot και κουίζ
- Διαδικτυακή πλατφόρμα
- Εφαρμογές υγείας που αφορούν τα νεογέννητα
- Άλλα: Βίντεο (YouTube).



2 Περιεχόμενο εκπαίδευσης

2.1 Συνεδρία διδασκαλίας

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>8.1.1</p> <p>Εισαγωγή: Το νεογέννητο</p> <p>50 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το έργο και θα τις βασικές έννοιες στους συμμετέχοντες.</p> <p>Η εισαγωγή περιλαμβάνει τα ακόλουθα μέρη:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Σύντομη εισαγωγή στο έργο - Εισαγωγική δραστηριότητα - Τι είναι τα νεογέννητα (αλλιώς: νεογνά) - Τύποι νεογνών ανάλογα με την ηλικία κύησης - Χαρακτηριστικά των νεογέννητων (με βάση επεξηγηματικό βίντεο). <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>8.1.2</p> <p>Θηλασμός και διατροφή</p> <p>50 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει πληροφορίες σχετικά με το θηλασμό και τη διατροφή στα πρώτα χρόνια της ζωής των παιδιών τους.</p> <p>Θα καλυφθούν τα εξής θέματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι είναι ο θηλασμός και ποια είναι τα οφέλη του; - Εναλλακτικές επιλογές για τον θηλασμό - Συμπληρωματικές τροφές <p>Δραστηριότητα για τη σύνοψη των εννοιών: Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε ομάδες των 3-4 ατόμων και ο εκπαιδευτής τους δίνει έναν πίνακα με διάφορες περιπτώσεις παιδιών διαφορετικών ηλικιών. Η ομάδα θα πρέπει να συζητήσει και να καταγράψει ποιες τροφές θεωρούν ότι είναι κατάλληλες να τους δοθούν στην κάθε περίοδο ανάπτυξης και με ποιο τρόπο.</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>8.1.3 Συνήθειες ύπνου</p> <p>50 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής εξηγεί τη σημασία της υιοθέτησης καλών συνηθειών ύπνου από τα νεογέννητα.</p> <p>Θα συζητηθούν θέματα όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Σημασία των συνηθειών ύπνου στα νεογέννητα. - Συστάσεις για τη διάρκεια του ύπνου σε διάφορες ηλικίες. - Προβλήματα που μπορεί να προκύψουν αν δεν εφαρμόζονται καλές συνήθειες ύπνου. <p>Συζήτηση, στην οποία ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει περιπτώσεις παιδιών διαφορετικών ηλικιών και τον αριθμό των ωρών που κοιμούνται την ημέρα, ώστε οι εκπαιδευόμενοι να τις σχολιάσουν και να επιλύσουν τα πιθανά προβλήματα ως ομάδα.</p> <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>8.1.4 Εφαρμογές υγείας για νεογέννητα</p> <p>60 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τις διάφορες εφαρμογές για νεογέννητα και με τι ασχολείται η καθημία (ημερήσιες καταγραφές, διατροφή, παιδιατρικές συμβουλές, τύποι κλάματος, συνήθειες ύπνου και θηλασμός).</p> <p>Αφού παρουσιαστούν οι λειτουργίες των διάφορων εφαρμογών, γίνεται μια δραστηριότητα στο Kahoot. Εμφανίζονται διάφορα χαρακτηριστικά εφαρμογών και οι εκπαιδευόμενοι επιλέγουν σε ποια εφαρμογή αντιστοιχεί το κάθε χαρακτηριστικό. Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην εξοικείωση των συμμετεχόντων με τις εφαρμογές.</p> <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>8.1.5</p> <p>Αξιολόγηση και ολοκλήρωση</p> <p>50 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής κάνει μια σύντομη σύνοψη των πτυχών που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Οι εκπαιδευόμενοι κάθονται σε κύκλο και ο καθένας εκφέρει τη γνώμη του για το πώς του φάνηκαν οι συνεδρίες, τι έμαθε σε αυτές και κατά πόσο θεωρεί χρήσιμες τις εφαρμογές που παρουσιάστηκαν.</p> <p>Στη συνέχεια, διανέμεται ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του επιπέδου ικανοποίησης από τη συνεδρία και ο εκπαιδευτής ευχαριστεί όλους τους εκπαιδευόμενους για τη συμμετοχή τους.</p> <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>

2.2 Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>8.2</p> <p>Διαδραστική πρόκληση για τη φροντίδα των νεογέννητων</p> <p>2 ώρες και 30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να συμμετάσχουν σε μια «αποστολή», κατά την οποία θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν μια εφαρμογή για νεογέννητα. Εξηγεί τη διαδικασία και τα μέρη της δραστηριότητας.</p> <p>Η δραστηριότητα θα διεξαχθεί ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ο εκπαιδευτής θα ανεβάσει στην ηλεκτρονική πλατφόρμα βήμα προς βήμα τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να κάνουν τη δραστηριότητα, ώστε να έχουν τη δυνατότητα να την κάνουν με τον δικό τους ρυθμό και από το σπίτι τους. - Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να επιλέξουν την εφαρμογή για νεογέννητα που θεωρούν ότι ταιριάζει



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p>καλύτερα στη συγκεκριμένη φάση ανάπτυξης στην οποία βρίσκεται το παιδί τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αφού κατεβάσουν την εφαρμογή, θα πρέπει να τη χρησιμοποιήσουν για τρεις ημέρες κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας, για περίπου 30 λεπτά. - Αφού χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή για μια εβδομάδα, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να δώσουν ανατροφοδότηση μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας, λέγοντας τη γνώμη τους για την εφαρμογή και ποια θεωρούν ότι είναι τα θετικά και αρνητικά της σημεία. <p>Με αυτή τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής θα αξιολογήσει κατά πόσο οι εκπαιδευόμενοι γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν τις εφαρμογές σωστά και σύμφωνα με τους στόχους που έχουν θέσει όσον αφορά το νεογέννητο και τις πτυχές που θέλουν να παρακολουθήσουν.</p> <p>Πόροι: Διαδίκτυακή πλατφόρμα, διαφάνειες PowerPoint και κινητό τηλέφωνο.</p>



2.3 Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>8.3</p> <p>Αυτοαξιολόγηση</p> <p>1 ώρα και 30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης. Το ερωτηματολόγιο θα αξιολογήσει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τη συνειδητοποίηση της σημασίας των συνηθειών ύπνου. - Τη γνώση των συνιστώμενων ωρών ύπνου στις διάφορες ηλικίες. <p>Με βάση τα αποτελέσματα, ο εκπαιδευτής θα βοηθήσει τον κάθε εκπαιδευόμενο στα σημεία στα οποία αντιμετωπίζει περισσότερες δυσκολίες.</p> <p>Πόροι:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Κουίζ (PowerPoint) - Πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης

2.4 Συνεδρία Λήξης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>8.4</p> <p>Ολοκλήρωση</p> <p>1 ώρα και 30 λεπτά</p>	<p>Αυτό το μέρος περιλαμβάνει μια σύνοψη των κύριων διδαγμάτων που αντλήθηκαν από την εκπαίδευση. Οι εκπαιδευτές συντονίζουν μια συζήτηση για την εμπειρία των εκπαιδευομένων από τις συνεδρίες αυτόνομης μάθησης και βιωματικής εκπαίδευσης, με στόχο την εξαγωγή συμπερασμάτων για τα οφέλη των εφαρμογών υγείας στη φροντίδα των νεογέννητων.</p> <p>Πόροι:</p>



- Διαφάνειες PowerPoint

3 Βιβλιογραφία

Cannizzaro, C., y Paladino, M. (2011). Fisiología y fisiopatología de la adaptación neonatal. *Anestesia, Analgesia y Reanimación*, 24(1), 59-74.

Goyal NK. The newborn infant. In: Kliegman RM, St. Geme JW, Blum NJ, Shah SS, Tasker RC, Wilson KM, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 21st ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 113.

KidsHealth.Parents.BreastfeedingvsFormula Feeding. 2018.

<https://kidshealth.org/en/parents/breast-bottle-feeding.html>

Younger, J., y 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>



4 Παράρτημα – Εφαρμογές για τη φροντίδα των νεογέννητων

Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
My Baby - Baby Diary	Aleksei Neiman		Δωρεάν	iOS https://apps.apple.com/es/app/mi-beb%C3%A9-diario-del-beb%C3%A9/id1439575933	Άτομα που έγιναν για πρώτη φορά γονείς	Βοηθά στην παρακολούθηση των ωρών ύπνου, του θηλασμού, των ωρών σίτισης, των αλλαγών πάνας. Επίσης, αρχεία υγείας (θερμοκρασία, εμβολιασμοί, επισκέψεις στον γιατρό κ.λπ.).
Baby Tracker	Altania del Mar, s.l.		Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nighp.babytracker_android&hl=es&gl=US	Άτομα που έγιναν για πρώτη φορά γονείς	Καθημερινή παρακολούθηση των συνηθειών, της υγείας, των συνηθειών ύπνου, των αλλαγών πάνας, της σίτισης...
Pediamécum AEP	Spanish Association of Paediatrics		Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en_US iOS	Άτομα που έγιναν για πρώτη φορά γονείς	Εφαρμογή που παρέχει επικαιροποιημένες πληροφορίες για παιδιατρικά θέματα, τις οποίες μπορούν να συμβουλευτούν οι γονείς.



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
				https://apps.apple.com/es/app/pediamécum-aep/id1469867687		
Milk Time - Timer for nursing	Mocology		Δωρεάν	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	Άτομα που έγιναν για πρώτη φορά γονείς	Επιτρέπει την εύκολη παρακολούθηση του θηλασμού, του γάλακτος, των αλλαγών πάνας και του ύπνου.
BLW Ideas	BLW Social PTE. LTD		Δωρεάν	iOS https://apps.apple.com/co/app/blw-ideas/id1497047085 Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rdcbca80b3d2.www&hl=es&gl=US	Άτομα που έγιναν για πρώτη φορά γονείς	Δίνει ιδέες για το πότε, τι και πώς να ξεκινήσετε και να δίνετε συμπληρωματικές τροφές στο μωρό με βάση βίντεο, φωτογραφίες και την περιγραφή του διατροφολόγου.