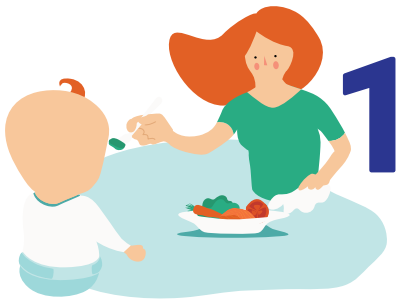
Τα 10 πράγματα που κάθε μαμά πρέπει να ξέρει, για να «τη βγάλει καθαρή με το νεογέννητο.

Ο ερχομός ενός νεογέννητου και οι πρώτες μέρες του στο σπίτι είναι μια πρόκληση ακόμη και για τους τέλεια προετοιμασμένους γονείς. Συγκεντρώσαμε όλα όσα πρέπει να ξέρετε, για να περάσετε και αυτή την... τάξη με άριστα!



ΜΑ ΠΑΛΙ ΠΕΙΝΑΕΙ;

Η απάντηση είναι πάντα «ναι». Το μικροσκοπικό στομαχάκι των μωρών γεμίζει με την ίδια ευκολία με την οποία αδειάζει. Πράγμα που σημαίνει ότι το νεογέννητό σας μπορεί να πεινάει κάθε δύο ώρες!

ΤΗ ΝΥΧΤΑ- ΜΕΡΑ

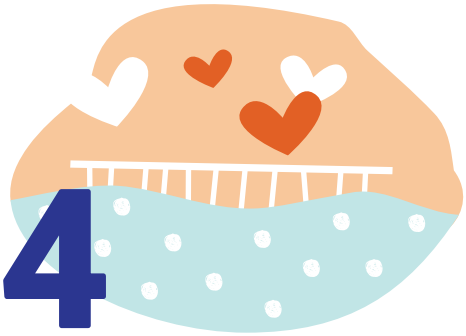
Πολλά νεογέννητα κοιμούνται στη διάρκεια της ημέρας και θέλουν να ανακαλύψουν τον κόσμο τη νύχτα. Εκπαιδεύστε τα, κρατώντας τα ξύπνια το πρωί και δημιουργώντας συνθήκες ηρεμίας το βράδυ.

ΓΙΑΤΙ ΚΛΑΙΕΙ;

Γιατί είναι ο μόνος τρόπος με τον οποίον μπορεί να σας πει ότι: πεινάει, νυστάζει, λερώθηκε, κρυώνει, ζεσταίνεται, πονάει, βαριέται. Αποκλείστε μια-μια τις αιτίες και... οπλιστείτε με υπομονή.

ΕΓΩ ΠΟΤΕ ΘΑ ΚΟΙΜΗΘΩ;

Επειδή δεν θα μπορείτε για λίγο καιρό να κοιμηθείτε όσο και όποτε θέλετε, κοιμηθείτε όποτε μπορείτε. Ξεκουραστείτε τις ώρες που κοιμάται το μωράκι σας, ακόμη και αν είναι αργά το πρωί ή το μεσημέρι.



ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΝΑΣ, ΑΥΤΗ Η ΜΑΣΤΙΓΑ

Το μωράκι σας θα λερώνεται αρκετές φορές μέσα στην ημέρα. Πουθενά χωρίς πάνα λοιπόν και χωρίς τη μαγική αδιάβροχη κρέμα για να παραμένει στεγνό και χωρίς ερεθισμούς.

FrezyLand by FREZYDERM

ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ

Αφήστε στην άκρη τους... ηρωισμούς και ζητήστε βοήθεια. Ένα επιπλέον χέρι στις δουλειές του σπιτιού, μαγειρεμένο φαγητό, ακόμη και λίγες ώρες babysitting για να κοιμηθείτε ανενόχλητες, είναι ανεκτίμητα.

ΜΠΑΝΑΚΙ ΤΟ ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟ

Στην αρχή θα σας τρομάζει, όσο περνούν οι μέρες θα γίνει η αγαπημένη σας στιγμή. Χρησιμοποιήστε ειδικό βρεφικό σαμπουάν και αφρόλουτρο που δεν ερεθίζουν τα μάτια. Τέλος, χαρίστε του ένα μασαζάκι, με ένα αγνό λαδάκι.

Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ

Φροντίστε τον σημαντικό εαυτό σας. Κάντε ένα ντους, πηγαίνετε μια βόλτα, ασχοληθείτε με τη διατροφή και το σώμα σας, φορέστε όμορφα ρούχα, ακόμη και μέσα στο σπίτι.

FrezyLand by FREZYDERM

ΚΑΙ ΜΕ ΤΑ ΚΙΛΑ;

Δώστε στο σώμα σας το χρόνο πο χρειάζεται για να επανέλθει στην προ εγκυμοσύνης κατάσταση. Βάλτε στην καθημερινή φροντίδα του προϊόντα που αντιμετωπίζουν τη χαλάρωση και τις ραγάδες.

ΑΡΧΙΖΩ ΝΑ ΤΑ ΧΑΝΩ

Τα λογικά μου και τα... μαλλιά μου! Μην ανησυχείτε. Οι ορμόνες κάνουν πάρτι και θα την πληρώσουν (και) οι τρίχες σας. Προμηθευτείτε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής που δυναμώνει νύχια και μαλλιά.

FrezyLand by FREZYDERM