

CZY W CIAŻY MOGĘ

UPRAWIAĆ SEKS,
PIĆ KAWĘ,
FARBOWAĆ WŁOSY?

dermatolog
ODPOWIADA NA PYTANIA



NR 2 luty 2016

najważniejsze dla rodziców

Dziecko

**USYPIANIE
WIECZORNE RYTUAŁY**

*poród
jak uniknąć
nacięcia?*

**MAMY
TESTUJĄ
KREMY NA MRÓZ**

**RACZKUJĄCY
MALUCH
W BEZPIECZNYM
DOMU**

**DLACZEGO
PŁACZE ?**

**W CO
SIĘ BAWIĆ
Z NIEMOWLAKIEM?**

odczytaj potrzeby noworodka

**RZUT
DO CELU!**
DOBRA ZABAWA
I WAŻNY TRENING



NA ROZGRZEWKĘ

**DOMOWE
ZUPY
DLA MALUCHA**



**MAMA
KARMIĄCA
MOŻE JEŚĆ
NORMALNIE!**





W Nowym Roku „Dziecko” przechodzi zmiany. Miesięcznikowi przybywa rodzeństwo: kwartalnik „Dziecko extra”. W miesięczniku „Dziecko” znajdziecie porady i podpowiedzi, przydatne ściągawki i dużo treści dla rodziców niemowląt i małych dzieci. W kwartalniku „Dziecko extra”, do którego lektury zaprosimy Was już w lutym, będzie dużo do czytania: wywiady, teksty, reportaże, a także inspiracje dla rodziców zarówno maluchów, jak i starszaków. Jesteśmy z Wami na różne sposoby i na różnych etapach rodzicielstwa!

Joanna Szulc
redaktorka naczelna

spis treści



- 4 Listy**
- 6 Co nowego i dobrego**
- 8 Ważny temat**
Co mówi niemowlę, gdy płacze
- 14 Rodzina**
- 14 Mama też człowiek**
Jak zadbać o swoje potrzeby, gdy w domu pojawia się noworodek
- 16 Chwila oddechu**
5 rzeczy, które pozwolą ci poczuć się lepiej
- 18 Ciąża i poród**
- 18 Czy w ciąży mogę...**
... pić kawę, farbować włosy itp.
- 20 Unikać nacięcia**
Jak i dlaczego warto chronić krocze przed nacięciem
- 22 Niemowlę**
- 22 Zaraz tu będę**
Rozwój dziecka w ostatnim miesiącu ciąży
- 24 Akcja laktacja**
Dieta mamy karmiącej w pytaniach i odpowiedziach
- 26 Butelka na żądanie?**
Jak dozować dziecku mleko modyfikowane?
- 28 Co na to ekspert?**

- Dermatolog o problemach ze skórą niemowlęcia
- 30 Testujemy...**
Kremy na zimę dla najmłodszych dzieci
- 32 Bezpieczna przestrzeń**
Jak przygotować dom, gdy malec zaczyna raczkować
- 36 Zabawy na drugie półtorcze**
Podpowiadamy, czym zająć starsze niemowlę
- 38 Junior**
- 38 Rady na dobranoc**
Jak pomóc dziecku zasnąć
- 40 Ubieramy się?**
Co robić, gdy dziecko nie chce się ubierać
- 42 Co na to ekspert?**
Na wasze pytania odpowiada psycholożka
- 44 Rzut do celu**
Świetna zabawa dla kilkulatka
- 46 Stwórzcie dziecku dwujęzyczny świat**
Domowa edukacja językowa
- 48 Trochę kultury**
Nowości książkowe i płytowe dla najmłodszych

- 50 Zupy i zupki**
7 sprawdzonych przepisów
- 54 Wokół stołu**
Tego spróbujcie koniecznie!
- 56 Higiena w granicach rozsądku**
Co naprawdę jest ważne, a co – niepotrzebne
- 58 Notatki z chorowania**
Ważne przy częstych infekcjach
- 60 Od kiedy narty?**
Sporty zimowe dla najmłodszych
- 62 Misja: ojcostwo**
Pamiętnik taty
- 65 Producenci polecają**
Informacje rynkowe
- 66 Uśmiechnij się!**
Obrazek z życia rodziny

ZNAJDZIESZ NAS TEŻ:



publio.pl

kulturalnysklep.pl



facebook.com/magazyndziecko

www.edziecko.pl/prenumerata

Dziecko od urodzenia chce się komunikować z otoczeniem. Niestety, repertuar tych komunikatów jest wąski. Początkowo ogranicza się przede wszystkim do... płaczu.

Tekst Justyna Dąbrowska

Co mówi niemowlę, gdy płacze?

Pierwsze trzy miesiące życia dziecka to czas, w którym układamy wzajemne stosunki. Dziecko układa je sobie z nami, a my z nim. Potem dopiero przychodzi pora wzajemnego cieszenia się swoją obecnością – maluch płacze już rzadziej i ma do tego bardziej określone powody. Jednym słowem, dziecko z czasem staje się bardziej komunikatywne, my zaś coraz lepiej je rozumiemy. Nadal jednak to właśnie płaczem maluch może nam bardzo dużo powiedzieć.

Natura za pomocą ewolucji tak ten płacz „zaprogramowała”, by jak najszybciej przywoływał dorosłego. Małe dziecko kwili w sposób, który wywołuje w najbliższych opiekunach potrzebę natychmiastowej reakcji. Chcemy malca uciszyć, uspokoić. I o to chodzi! Gatunek ludzki miałby trudności z przetrwaniem, gdyby płacz niemowląt nie był tak skuteczny...

Płacz to najskuteczniejsze narzędzie komunikacji noworodka i niemowlaka i właśnie jako takie powinniśmy je traktować. Płaczem niemowlę wyraża swoje potrzeby, samopoczucie, nastrój. Noworodek płacząc, woła o ratunek, starsze niemowlę płaczem chce nam już coś konkretnego powiedzieć.

Zamiast oceniać, etykietować („trudne dziecko”, „mazgaj”, „beks”, „wyjątkowo



Jeżeli
tylko
można,
podczas
porodu
lepiej jest
uniknąć
nacięcia
krocza.
Jak i dlaczego
warto chronić
krocze?

Tekst Iwona Królak
Konsultacja Katarzyna Oleś,
położna

Uniknąć nacięcia

Główna noworodka podczas porodu musi przejść przez kanał rodny, a na samym końcu tej drogi wyjść przez mniej lub bardziej elastyczny przedsionek pochwy. Tkanki krocza napinają się wtedy do granic możliwości. Czasem

pękają. A czasem dziecko jest na tyle duże w stosunku do otworu, że są trudności z urodzeniem główki.

Na początku XX wieku zaczęto stosować podczas porodu zabieg nacinania krocza i wnet uznano, że każda kobieta powinna być

w ten sposób potraktowana. Dopiero wiele dekad później przeprowadzono badania, które wykazały, że nie ma żadnego medycznego wskazania do rutynowego nacinania krocza i że ten zabieg powinien być przeprowadzony zaledwie u 20 proc. rodzących.



Bezpieczna przestrzeń



Zabezpieczenie kontaktów to podstawa. Zaślepki trzeba też stosować w przedłużaczach.

Niemowlęta potrafią zaskoczyć! Bardzo szybko zyskują umiejętności, o które jeszcze przed chwilą nawet byśmy ich nie podejrzewali. Dlatego opieka nad nimi wymaga stałej czujności i ogromnej wyobraźni. Jak przygotować dom, by był bezpieczny dla odkrywcy, który właśnie zaczyna raczkować?

Tekst Beata Ciepłowska-Kowalczyk

Wasze dziecko właśnie zaczęło raczkować i odkryło fascynujący świat półek, szafek i szuflad?

A może stawia pierwsze kroki, opiera się o meble lub, co gorsza, próbuje na nie się wspinać? Albo z dociekliwością rasowego śledczego robi wam rewizję w pokoju? Zadbajcie o jego bezpieczeństwo. Oto, na co trzeba uważać.

W CAŁYM DOMU

→ WSZYSTKIE NIEBEZPIECZNE DLA DZIECKA PRZEDMIOTY POŁÓŻCIE W MIEJSCU DLA NIEGO NIEDOSTĘPNYM.

Do niskich szafek kuchennych zamykanych na magnes warto dokupić specjalne plastikowe skobelki, do szuflad – zatrzaski, które tylko dorosły jest w stanie otworzyć. Z drzwiczek zamykanych szafek i szaf wyjmijcie klucze. Pamiętajcie, że dla malucha niebezpieczne są nie tylko nożyczki, druty czy igły. Z zasięgu jego rąk powinnyście usunąć guziki, spinacze, koraliki, małe zabawki i inne drobne przedmioty, które można połknąć lub włożyć

do nosa lub ucha, oraz sznurki, troczki i paski (można je sobie niechcący zacisnąć na szyi).

→ SPRAWDŹCIE, CZY WSZYSTKIE MEBLE SĄ STABILNE.

Ostre kandy zabezpieczcie plastikowymi nakładkami.

→ KWIATY POKOJOWE MUSZĄ BYĆ NIEDOSTĘPNE DLA DZIECKA.

Może ono zjeść liście lub owoce trujących roślin (np. oleandrów, begonii, difenbachii, poinsecji, czyli gwiazdy betlejemskiej) albo najeść się wzbogaconej nawozami ziemi.



Zupy zupki

zupka z żółtkiem i z mięsem

- warzywa: pół marchewki, ćwierć cebuli, ćwierć ziemniaka, kilka różyczek kalafiora
- szklanka niskozmineralizowanej wody źródlanej
- łyżeczka oleju rzepakowego, świeżego masła lub oliwy extra vergine
- łyżeczka kaszy manny
- żółtko
- ugotowane mięso z piersi indyka (ok. 2 dag)

- 1 Warzywa umyj. Marchewkę, cebulę i ziemniaka obierz i pokrój na kawałki. Jarzyny włóż do rondelka, zalej niepełną szklanką wrzątku i gotuj, aż będą miękkie.
- 2 Pod koniec gotowania dodaj kaszę mannę, olej (lub masło albo oliwę) i drobno posiekane ugotowane mięso.
- 3 Zupę zmiksuj. Żółtko rozprowadź odrobiną ciepłej zupy i dodaj do zupy, zamieszaj i całość zagotuj. (2 porcje)

●●●●●●●● Naturalny, pełny smak

Nawet jeśli zupka dla dziecka nie bardzo smakuje ci bez dodatku soli, powstrzymaj odruch dosalania jej. Masz okazję, by przyzwyczaić malca do mniej słonych potraw, a tak jest zdrowiej. Odkąd dziecko jada razem z wami, gotuj bez dodawania kostek bulionowych i innych przypraw z dużą ilością soli, wzmacniaczy smaku, tłuszczu utwardzonych. Dania doprawiaj ziołami, czosnkiem, pieczoną cebulą.

Dlaczego warto jeść zupy?
Bo są pyszne, łatwe do przygotowania i zawierają mnóstwo cennych składników. Dobra zupa w zimie to podstawa!

Tekst Magda Rodak

Niech pyszna, domowa zupa stanie się jedną z dobrych tradycji kulinarnych waszego domu. Nasyci, dostarczy witamin, minerałów, błonnika. W niej przemycicie warzywa dziecku, które nie przepada za surówkami i jarzynkami. Możecie ją przygotować zawczasu, zamrozić lub zavekować, a potem sięgać po kolejne porcje, gdy najdzie was nagły głód, gdy wróćcie ze spaceru w mroźny dzień lub gdy nie będzie się wam chciało gotować w leniwy weekend.

krem warzywny z mianą

- marchewka
- pół łyżeczki kaszy manny
- pół szklanki niskozmineralizowanej wody źródlanej

- 1 Marchewkę dokładnie umyj, obierz, pokrój w kostkę. Wsyp do rondelka, zalej wodą. Dodaj mianę i zamieszaj.
- 2 Gotuj pod przykryciem do miękkości. Odstaw z ognia, przestudź, zmiksuj. (1 porcja)



Od kiedy narty?

zróbmy
coś
razem!

Na dobre zaczyna się zima. Niebawem ferie i okazja, by pierwszy raz założyć dziecku narty. Zastanawiacie się, czy maluch sobie poradzi i jak zaplanować naukę? Oto wskazówki.

Tekst Paweł Zawitkowski, fizjoterapeuta, autor książek „Mamo, Tato, co Ty na to?”

Narciarstwo to precyzyjny sport, który można uprawiać z dzieckiem od momentu, kiedy ma kilka lat, a zachęcać – od kiedy ma kilka, kilkanaście miesięcy. Początkowo dziecko towarzyszy rodzicom w zimowych wakacjach.

Oczywiście jedno z rodziców opiekuje się dzieckiem, a drugie w tym czasie szusuje. Na stok niemowlęcia nie zabieramy. Jeżdżenie na nartach z dzieckiem w nosidełku, chuście, na sankach jest ekstremalnie ryzykowne. Nie wolno i już!

Za małe na mróz?

BOICIE SIĘ JEŹDZIĆ W GÓRY Z KILKU- ALBO KILKUNASTOMIESIĘCZNYMI MALUCHAMI? I WYCHODZIĆ NA DWÓR, KIEDY JEST MRÓZ?

Pomyślcie, że w górach też rodzą się dzieci, nie wspominając o dzieciach z Władywostoku, Murzańska i Nowosybirsk. Wystarczy zachować zdrowy umiar i zabezpieczać dziecko przed działaniem mrozu.

