

nowe

najważniejsze dla rodziców

Dziecko

NR 12 grudzień 2015

**ODSTAWIANIE
OD PIERSI
RELACJE MAM**

73 KUPONY
RABATOWE
ZAKUPY TAŃSZE
AŻ DO **80%!**

**SKOKI
ROZWOJOWE
W ŻYCIU
NIEMOWLĘCIA**

**JAKA MATKA,
TAKA CÓRKA?**

NA KAŻDĄ KIESZEŃ

**PREZENTY
GWIAZDKOWE
DLA MALUCHA
I STARSZAKA!**

**SPECJALIŚTA
OD NIEJADKÓW
USPOKAJA**

**DZIECKO WIĘ,
ILE JEŚĆ!**

**CO
PAMIĘTAJĄ
NASZE
DZIECI?**

**PIŻAMKI
JAK
ZE SNÓW**

**BUNT
DWULATKA
TO MIT?**

**JĘDRNE
CIAŁO PO
PORODZIE**

spis treści



8

TEATRZYK

Twórcza zabawa na jesienne wieczory

Poszukajmy razem pacynek, zróbmy scenografię i posłuchajmy, co opowie nam dziecko...



6 Listy

10 Ważny temat

Jaka matka, taka córka?

Czy można mieć kiepskie wspomnienia z dzieciństwa, a jednocześnie być dobrą mamą?

16 Życie rodzinne

16 Dzieci mnie inspirują

Wojciech Mikołuszko i wielkie pytania małych ludzi

20 Nasz pierwszy raz

Felieton Mikołaja Łozińskiego

22 Okiem taty

Inspiracje i gadżety dla rodziny

28 Wychowanie

28 Granice pamięci

Co będą pamiętać nasze dzieci, kiedy trochę podrosną

36 Wulkan w przedszkolu

Jak pomóc dziecku z temperamentem choleryka

40 Edukacja i zabawa

46 Zabawa to podstawa

Dlaczego dziecko potrzebuje czasu na swobodną zabawę

48 Trochę kultury

Wydarzenia, książki, filmy



76 BOBAS TO POLUBI!

Ziołowe krakersy, buraczane pesto i serniczki bananowe
Przepisy na dania w duchu BLW

18 PRZESTRZEŃ DLA DZIECKA

Stylowe drobiazgi
Dodatki, które odmienią dziecięcą pokój



32 WYCHOWANIE

Życie towarzyskie dwulatka
Jak wspierać rozwój społeczny dziecka

TEMATY Z OKŁADKI
ZNAJDZIECIE NA STRONACH

66	116	50	10	40	74
66	116	50	10	40	74
28	24	106	88		

Zdjęcie: Getty Images/Gallo Images Poland

50 Zdrowy rozwój

50 Krok po kroku, skok po skoku

Jak rozwija się niemowlę

54 Wygięte w C

Tłumaczymy, dlaczego niemowlę z asymetrią najczęściej nie wymaga rehabilitacji

56 Sposoby na suche łapki

Jak pielęgnować delikatną skórę rąk w zimie

58 Chorobom wstęp wzbroniony

Cztery zasady ochrony dziecka przed infekcjami

60 Postaw na bańki

Krótką instrukcja stawiania baniek

62 Uwaga, infekcja

Jak rozpoznać przeziębienie u niemowlęcia

66 Odstawianie w praktyce

Cztery mamy opowiadają, jak zakończyły karmienie piersią

72 Nowe smaki

72 Głodni zmian

Włączcie się wraz z nami do ważnej akcji społecznej

74 Nie nakłaniać do jedzenia!

Pediatra Carlos Gonzales o tym, dlaczego zmuszanie do jedzenia szkodzi dzieciom

78 Do koszyka

Tego spróbujcie koniecznie!

79 Inspiracja w kuchni

Uczymy się zdrowo gotować dla najmłodszych

80 W oczekiwaniu

80 Pytania przed finalem

To, co najważniejsze w ostatnich tygodniach ciąży

84 Nam przecież nie kazano

Na czym właściwie polega parcie spontaniczne w czasie porodu

88 Mama w formie

88 Drżące ciało

Szokki prysznic, masaże, pilingi i inne sposoby ujędrniania, dobre po porodzie

92 Kołnier z mięśni

Jak sobie radzić z bólami szyi i karku

96 Do poczytania

96 Inkubator dla miłości

Rozmowa z psycholożką Grażyną Kmitą o tym, jakiego wsparcia potrzebują rodzice wcześniaków

100 Rodzi się matka

Pamiętnik jednej z was

104 Mieć dziecko... w Meksyku

Meksykańskie mamy nie mogą znieść płaczu

106 O tym się mówi

Bunt dwulatka to mit?

114 Druskienniki – czyli lato i zima w jednym

Wyprawa z dziećmi na Litwę

112 Dobre miejsca

Rodzinny relaks w SPA i w aquaparku

114 Producenci polecają

Informacje rynkowe

116 Kupony rabatowe

122 Uśmiechnij się!

Komiks o życiu rodzinnym

40 Zakupy

Prezenty z różnych półek
Ściągawka dla Mikołaja





Jaka matka, taka córką?

O relacjach matek i córek, które same zostały matkami, z Anną Sukiennik rozmawia Joanna Szulc.

WAŻNY TEMAT



rozmawiamy z...

dr **ANNA SUKIENNIK**

Jest psycholożką, pracownikiem Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Prowadzi portal i blog Otwarty Rodzic (otwartyrodzic.pl) oraz portal Otwarty Sąsiad. Jego idea jest kontaktowanie ze sobą ludzi, którzy mogą się wspierać w lokalnych społecznościach.

Czas, gdy kobieta staje się matką, **MOŻE BYĆ WIELKĄ SZANSĄ** na pogłębienie relacji między nią a jej własną matką.

● **Napisałaś pracę doktorską o matkach i córkach. A tak właściwie o tym, czy trudna relacja z własną matką skazuje nas, kobiety, na trudną relację z własnymi dziećmi.**

I jak – skazuje?

● Tak i nie.

● **Czyli jest nadzieja?**

● Nadzieja jest. Ale trzeba jasno powiedzieć: istnieje związek między tym, jak byliśmy wychowywani, i tym, jacy jesteśmy. A to, jacy jesteśmy, rzutuje na to, jak sami wychowujemy. Świadczą o tym wyniki wielu badań, moich też. Badałam matki i córki.

Im niższe poczucie wartości miały badane matki, tym częściej przejawiały wobec swoich dzieci niekorzystne postawy. Trudno im było okazywać dzieciom bezwarunkową akceptację, stawiać im sensowne wymagania, wspierać ich niezależność.

● **Nie miały cierpliwości, czepiały się o wszystko?**

● Na przykład. I, co gorsza, córki takich właśnie matek – mało akceptujących, nadmiernie wymagających lub niekonsekwentnych – miały niższe poczucie własnej wartości. Jest to spuścizna przekazywana z pokolenia na pokolenie.



Jako strażniczka dobrych snów, piżamka musi być nie tylko wygodna i mięciutka, ale także ciepła, a zarazem przewiewna. Dla maluchów najlepsze są pajace, w których nie marzną ani plecy, ani brzuszki.

Wybór i tekst Małgorzata Welman

Nocna zmiana

Spodnie od piżamy,
Koty na ploty, cena 85 zł, rozm. 86-92 cm



**ZWRÓĆ
UWAGĘ!**

Gumka w spodniach
od piżamy
nie powinna być
zbyt ścisła.
Mogłaby dziecku
przeszkadzać.

Endo, cena 79,90 zł, rozm. 98-152 cm



H&M, cena 59,90 zł (dwupak), rozm. 92-140 cm



Zara, cena 69,90 zł, rozm. 104-164 cm



Granice pamięci

Amnezja czy pamięć absolutna, wypierana przez kolejne wspomnienia? Warto wiedzieć, co pamiętają małe dzieci.

Tekst: dr n. med. Alicja Kost, mataja.pl

Jakie jest wasze najwcześniejsze wspomnienie z dzieciństwa? Moje jest dosyć groteskowe – pamiętam moment, w którym tata dał mi się napić coli. Miałam wtedy jakieś 3–4 lata. Pamiętam też, że działo się to w atmosferze tajemnicy przed mamą, czego wtedy nie rozumiałam. Teraz, gdy sama mam trzyletnią córkę, rozumiem doskonale. Gdyby mój mąż napoił ją colą, na pewno zrobiłabym mu awanturę.

Moje najwcześniejsze wspomnienie świetnie wpisuje się w statystyki – 3 lata i 6 miesięcy to wiek, na jaki przypadają nasze

pierwsze, niewyraźne wspomnienia. Wcześniej jest pustka. Jako że sami z dzieciństwa niewiele pamiętamy, to z góry zakładamy, że i nasze dziecko niczego z pierwszych lat życia nie zapamięta. Ale skoro dzieci nie ogarniają, co, gdzie i jak, to czemu moja córka pamięta tak wiele szczegółów z naszych zeszłorocznych wakacji?

DOBRA, ALE KRÓTKA

Moje dziecko wcale nie jest wyjątkowe: znakomita większość trzylatków bez problemu przywołuje wydarzenia, które miały miejsce rok wcześniej. Ba! Już 13-miesięczne maluchy potrafią

zapamiętać szczegółowy przebieg pewnych wydarzeń nawet na 8 miesięcy. Krótszy, bo zaledwie półtoramiesięczny okres pamięciowej przydatności do spożycia obserwuje się natomiast u 19-miesięcznych niemowląt. Ale nawet zupełnie maluchy zdają się pamiętać całkiem sporo. W eksperymencie, który polegał na tym, że niemowlęta kopiąc nóżkami, uruchamiały karuzelę nad łóżeczkiem, wykazano, że półroczne dzieci potrafią na dwa tygodnie zapamiętać, że aby włączyć karuzelę, trzeba mocno przebierać nogami. Dwumiesięczne niemowlęta pamiętały to przez 1–2 doby.

Oczywiście to tylko wartości średnie, bo czas, na jaki dziecko zapamiętuje konkretne wydarzenie, może być naprawdę różny. Przykładowo pewien berbec, który mając 2 lata i 3 miesiące

Wybierając prezenty dla dzieci, postawcie na jakość, nie na ilość. I to wcale nie musi oznaczać katastrofy dla waszego budżetu. Malucha ucieszy dostosowany do jego potrzeb i wieku drobiazg, którym będzie bawił się długo i... razem z wami.

Wybór Katarzyna Gliwińska

Prezenty z różnych pól

od 0 lat



Drewniana grzechotka,
Classic World, 16 zł,
nefere.pl



Zawieszka, Baby Play,
45 zł, mamasandpapas-
polska.pl



Talerz
Zoopreme,
Done by deer,
24 zł,
fabrykaform.pl



Grzechotka – gryzak, Oball,
19 zł, tublu.pl

do 50 zł



Zabawka do
wózka i fotelika,
Baby Play, 85 zł,
mamasandpapas-
polska.pl



Lisek
z zabawkami,
Fisher-Price,
74,99 zł,
smyk.com



Książeczka interaktywna
Explore & More, Skip Hop,
79 zł, mamissima.pl



do 100 zł

prezent
extra

Sanki z rączką do pchania
dla dziecka od 12. miesiąca życia,
KHW, 439 zł, superzabawki.istore.pl



Projektor z pozytywką,
CHICCO, 135 zł,
pinkorblue.pl



Pianino
z odgłosami
zwierząt, HABA,
185 zł, dadum.pl

do 200 zł



Whisbear – Szumiący
Miś, 120 zł,
whisbear.com



Uwaga, infekcja

Wszyscy znamy objawy przeziębienia. Tylko jak je rozpoznać u niemowlęcia, które przecież nie powie nam, że źle się czuje, boli je gardło czy ciężko mu oddychać przez nos?

Tekst Beata Ciepłowska-Kowalczyk Konsultacja: dr hab. Piotr Albrecht

Przed wszystkim warto wiedzieć, że u małego dziecka często pierwszym sygnałem choroby jest zmiana zachowania. Gdy maluch nagle staje się marudny i płaczliwy, traci apetyt lub wydaje się dziwnie apatyczny, to znak, że trzeba mu się uważnie przyjrzeć. Oto kilka odpowiedzi, które pomogą nam rozpoznać objawy infekcji.

Gorączka

Podwyższona temperatura ciała nie zawsze oznacza chorobę. Ośrodek termoregulacji niemowlęcia jest niedojrzały i może tak reagować np. na przegrzanie lub wysiłek. Jeśli po zdjęciu warstwy ubrania i odpoczynku dziecko wciąż jest podejrzanie ciepłe, warto mu zmierzyć temperaturę. Najprościej i najszybciej można to zrobić za pomocą termometru zbliżeniowego. Jeśli używamy zwykłego termometru, najlepiej mierzyć malcowi temperaturę w pupie (od wyniku tego pomiaru trzeba odjąć 0,5°C – to jest prawdziwy wynik).

• CO MOŻE POMÓC?

Jeśli temperatura przekracza 38°C (38,5°C mierzone w pupie), trzeba podać dziecku odpowiedni do wieku lek przeciwgorączkowy (paracetamol lub ibuprofen). Najpóźniej godzinę po jego podaniu temperatura powinna zacząć spadać. Jeśli gorączka jest wysoka, pomóc może wykąpanie dziecka w wodzie odrobinę chłodniejszej niż temperatura jego ciała. Nie kąpiemy malca dopóki ma dreszcze i rośnie mu temperatura, tylko ok. 15 minut po podaniu leku przeciwgorączkowego.

Jeśli dziecko gorączkuje wysoko lub miało kiedyś napad drgawek gorączkowych, nie czekamy z kolejną dawką leku, aż gorączka wróci. Paracetamol podajemy regularnie co 4 godziny, a ibuprofen co 6-8 godzin (ale nie częściej niż 3 razy na dobę).

Ważne też, by gorączkującego dziecka nie ubierać zbyt ciepło ani nie przykrywać grubym kocem lub kołdrą.





SERNICZKI BANANOWE

12 sztuk

Składniki

MASA SEROWA

- 500 g twarogu sernikowego
- 2 jajka
- 2 banany
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- laska wanilii
- łyżka rodzynek

SPÓD

- 6 łyżek zmielonych płatków owsianych
- łyżka miękkiego masła

Zanim zaczniesz

Umyj jajka i obierz banany. Przygotuj mikser i foremki do muffinek, nastaw piekarnik na 160°C bez termoobiegu.

1 Do miski przełóż twaróg, dodaj jajka, mąkę i rozgniecione widelcem banany. Laskę wanilii rozetnij wzdłuż i łyżeczką zeskrob miąższ. Dodaj go do masy.

2 Miksuj na niewielkich obrotach aż składniki się połączą. Wsyp rodzynek.

3 Płatki wymieszaj z masłem.

Na spód foremek wyłóż masę płatkową na grubość ok. 1/2 cm i dociśnij łyżeczką, a na nią wykładaj łyżką ciasto, by wypełniło niemal całą foremkę.

4 Piecz ok. 35 minut na środkowym poziomie piekarnika. Pozostaw do ostygnięcia w uchylonym piekarniku.



Bobas to polubi!

Oto przepisy na zdrowe przysmaki, przetestowane na małych dzieciach.

Tekst Anna Piszczek i Joanna Anger – autorki bloga promującego BLW i książki „Alaantkowe BLW” (wyd. Mamania)



Po dziewięciu miesiącach pozbywamy się dużego brzucha i marzymy o tym, żeby znów poczuć się dobrze we własnej skórze – pożegnać się z nadwagą i odzyskać jędrne ciało.

Tekst Małgorzata Welman

Nawet jeśli w czasie ciąży czułyśmy się na tyle dobrze, aby odżywiać się prawidłowo, ćwiczyć i wmasowywać preparaty przeciw rozstępom, po porodzie nasze ciało zazwyczaj wymaga większej troski. Doskwierają nam osłabione mięśnie, rozciągnięta skóra i oponka na brzuchu. Gdy wdrożymy nowy rytm dnia i ustalimy pory karmienia, przychodzi czas, aby zadbać także o siebie.

SZKOCKI PRYSZNIC

Nic tak dobrze rano nie stawia na nogi, jak zimna woda. Jeśli do tej pory wolałaś kąpać się w pieszczocie pian, a teraz nie masz na to czasu, pociesz się, że nie ma nic lepszego dla skóry niż chłodny natrysk. Najlepiej działa tak zwany szkocki prysznic, czyli polewanie się na przemian zimną i ciepłą wodą. Zanim jednak to zaczniesz sprawiać prawdziwą przyjemność, trzeba zagryzać zęby. Po kilku razach może się naprawdę spodobać, tym bardziej, że gwałtowne zmiany temperatury wody działają na skórę ujędrniająco.

SZCZYP, UGNIATAJ, SZCZOTKUJ

W czasie kąpieli pod prysznicem oprócz szorowania rękawicą i polewania się zimną wodą, możesz zafundować sobie również inną atrakcję, tak zwane szczypanki. Podszczypywanie skóry na brzuchu, udach, pośladkach i ramionach pobudza krążenie i stymuluje mięśnie, a tym samym poprawia napięcie skóry. Podobnie działa rolowanie fałdów skóry i naciąganie ich w przeciwnych kierunkach. Brzmi strasznie? Rzeczywiście nie jest to przyjemne, za to jest niezwykle skuteczne. Jeszcze szersze działanie ma tak zwany suchy masaż, który nie tylko oczyszcza ciało ze zrogowaciałego naskórka

i pobudza krążenie, ale również pomaga usunąć toksyny. Masaż polega na szczotkowaniu suchego ciała szczotką z naturalnego włosia. Ważne jest zachowanie odpowiedniej kolejności i kierunku ruchów. Zaczynamy od stóp, masując zewnętrzną oraz wewnętrzną stronę stopy posuwistymi, mocnymi ruchami. Następnie łydki i uda, również posuwistymi ruchami z dołu do góry. Stawy, brzuch i pośladki – masujemy okrężnymi ruchami. Ramiona masujemy posuwistymi ruchami od palców w kierunku serca, szyję od góry do dołu, w kierunku serca. Pod pachami i pod kolanami, tam gdzie znajdują się węzły chłonne, wykonujemy ruchy okrężne. Masaż nie powinien trwać zbyt długo, najlepiej przystawiać 5 minut.

drżące ciało?





Druskienniki

- czyli lato i zima w jednym

Jazda na nartach, pływanie pod palmami, wspinaczka na linach, spacer w pięknym parku, ciekawa lekcja historii. Kto by pomyślał, że to wszystko można robić w ciągu jednego, zaledwie dwudniowego wyjazdu. I to tuż za polską granicą.

Tekst Karolina Oponowicz-Żylik

Było zimno, deszczowo i ponuro. W taki dzień powinno się leżeć w domu pod kocem z kubkiem herbaty i dobrą książką.

Tymczasem my siedzieliśmy w samochodzie, który mijał granicę polsko-litewską w Ogródnikach. Stąd mieliśmy zaledwie 40 km do celu. Patrząc na szalejącą na zewnątrz ulewę i porywisty wiatr, z przyjemnością myśleliśmy o chwili, gdy znajdziemy się w gorącym basenie,

z palmą nad głową. Do Druskiennik jechaliśmy bowiem przede wszystkim dla słynnego aquaparku.

Marynia i Antosia przestudiowały w internecie zdjęcia palm, zjeżdżałni, wodospadów i rzeki z pontonami. Podekscytowane ledwo mogły usiedzieć w swoich fotelikach. Musiały się jednak uzbroić w cierpliwość. Bo najpierw czekała nas wizyta w miejscu będącym przeciwieństwem tropikalnej wyspy.