

nowe

najważniejsze dla rodziców

NR 11 listopad 2015

4,99 zł w tym 8% VAT

Dziecko

**GENY A DIETA
MOŻESZ ZBADAĆ,
CO SŁUŻY DZIECKU**

**MUZYKA
DZIECI CZUJĄ
BLUESA**

**CZY KUPOWAĆ
SUPLEMENTY
NA ODPORNOŚĆ?**

**SEX
DRINKS
&
ROCK'N'ROLL**

**KIEDY
PO PORODZIE**

**KURS
CIERPLIWOŚCI
CZEGO UCZĄ NAS DZIECI**

**KIEDY NA
PRZEDSZKOLE
JEST ZA
WCZEŚNIE**

**PRZYSMAKI
BEZ
GLUTENU**

**TEST:
CZYM DOPRAĆ
MARCHEWKĘ**

**NOWORODEK
CZY SIĘ
NAJADA?**

spis treści



8 SPACER

Urok jesiennego wędrowania

Zbieramy złociste liście, szukamy kasztanów i idziemy na dłuugą wyprawę do lasu.



6 Listy

10 Ważny temat

Szkola cierpliwości

Czego nas uczą dzieci

16 Życie rodzinne

16 Rodzicielstwo na faktach

Odkrycia naukowców

18 Taki jestem!

Jak wygląda noworodek
i jak będzie się zmieniał

20 Dzieci mnie inspirowują

Małgorzata Wesołowska
fotografuje dzieci

24 Ojciec w piaskownicy

Felieton Mikołaja Łozińskiego

26 Okiem taty

Inspiracje i gadżety dla rodziny

32 Wychowanie

38 Po swojemu

Jak wychować kreatywne dziecko

40 Przedszkolny kryzys

Gdy trzeba zrezygnować
z przedszkola

42 Tata komandos

Jak radzić sobie z dzieckiem
– instruktaż dla ojców



28 MODA

Deszczoludki

Kolorowe kalosze,
zabawne
parasole, ciepłe
kurteczki



86 BEZ GLUTENU

Minikisze, biszkopty,
gnocchi...
Pyszne i bezglutenowe!

22 PRZESTRZEŃ DLA DZIECKA

Maty do zabawy

Dla malutkich
i trochę starszych dzieci

32

NOWORODEK

Pierwsze dni

Jak to będzie, gdy maleństwo się urodzi

TEMATY Z OKŁADKI
ZNAJDZIECIE NA STRONACH



Zdjęcie: Jennifer Boggs/Getty Images/Gallo Images Poland

44 Edukacja i zabawa

44 Domowy plac zabaw

Co robić w długie jesienne wieczory

48 Muzyka? Tylko na żywo!

Dlaczego dzieci potrzebują kontaktu z muzyką

51 Orkiestra – tusz

Instrumenty muzyczne dla początkujących

52 Trochę kultury

Wydarzenia, płyty CD, książki, aplikacje

56 Zdrowy rozwój

56 Magia masażu

Dlaczego warto masować niemowlęta

58 Masować każdy może

Kilka wskazówek, jak to robić

60 Wanienka pełna... wątpliwości

Kąpiemy noworodka

62 Wskaźniki udanego karmienia

Jak sprawdzić, czy maleństwo się najada

66 Co masz w genach?

Rozmawiamy z pediatrą o nowoczesnych badaniach genetycznych

70 Dekalog odporności

Co jeszcze możecie zrobić, by wasze dziecko nie chorowało

76 Zarazki w nosie

Katar trzeba leczyć!

78 Ćwiczenia z trawienia

Pomagamy maluchowi, który ma problemy z brzuszkiem

80 Emocje jak na dłoni

Dlaczego stan skóry ma związek ze stanem ducha

82 Testujemy...

Środki do prania

85 Z apteki

Preparaty godne uwagi

86 Nowe smaki

92 Do koszyka

Tego spróbujcie koniecznie!

94 W oczekiwaniu

94 Pochwała płożnej

W czym pomaga płożna

98 Wracam do akcji

Kiedy po porodzie można zacząć uprawiać seks, ćwiczyć, pójść na imprezę...

106 Do poczytania

106 Oswoić strach

Pamiętnik jednej z was

110 Mieć dziecko... w Szwecji

Jak szwedzcy rodzice dzielą się obowiązkami

112 O tym się mówi

Mężczyzna na sali porodowej

114 Śląskie klimaty

Pasjonująca podróż Szlakiem Zabytków Techniki

118 Dobre miejsca

Jak miło jest w księgarni

120 Producenci polecają

Informacje rynkowe

122 Uśmiechnij się!

Komiks o życiu rodzinnym

102

Piłka w ruch

Relaks i zabawa

Pomysły na ćwiczenia z dużą piłką





Szkoła cierpliwości

Z natury jesteśmy raczej niecierpliwi. Jeśli czegoś chcemy, to już, natychmiast. Cierpliwość to cecha, którą możemy jednak w sobie wypracować. Najlepszymi trenerami będą dla nas... dzieci.

Tekst Joanna Szulc

Cierpliwość nie kojarzy się zwykle z jakąś szczególnie pożądaną cechą. W naszych czasach premiuje się raczej spryt, energię, rozpychanie się łokciami. Ale to właśnie dzięki cierpliwości możemy zyskać spokój, nauczyć się żyć w harmonii i szczęściu. To ona jest najlepszym antidotum na frustrację, pośpiech, bylejakosć.

Taki jestem!

Czyli o tym, jak wyglądają noworodki i czy można przewidzieć, jakie będą w przyszłości.

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

Chwilę po narodzinach dziecko wygląda z grubsza jak... noworodek. Typowy i całkiem podobny do wszystkich innych noworodków świata. Nie przeszkadza to krewnym i znajomym orzekać, że nowy członek rodziny „wygląda zupełnie jak wujek Albert”, ale „nos i usta ma po mamusi”, chociaż generalnie to „cały tatuś”. To ostatnie określenie pada zresztą zaskakująco często. Nie przypadkiem – naukowcy wykazali, że zdecydowanie chętniej dopatrujemy się u noworodka podobieństwa

do taty, co ma niejako utwierdzić świeżo upieczonego tatusia, że to na pewno on jest ojcem.

CZAR NIEMOWŁĘCIA

Wszyscy także zgodnie orzekają: „jaki śliczny” i... mają rację. Natura wyposażyla bowiem noworodki i niemowlęta w szczególną fizjonomię. Ma ona zagwarantować, że troskliwie i ochoczo zajmiemy się malcem. O tym, że ów sprytny zabieg natury działa, doskonale wie każda matka, która słaniając się na nogach i klnąc w duchu, idzie w środku nocy do płaczącego dziecka, po czym na widok

jego słodkiej buźki od razu zapomina o zmęczeniu.

SŁODKA BUZIA

Co nas tak ujmuje w niemowlęcym wyglądzie? Nieproporcjonalnie duża głowa z wysokim czołem, ogromne oczy, puciołowate policzki i mięciutkie, pełne fałdek ciało – te cechy sprawiają, że kiedy patrzymy na malucha, w naszym mózgu aktywują się układy odpowiedzialne za odczuwanie euforii. Na widok dziecka zalewa nas fala szczęścia. Mamy wówczas ochotę ścisnąć malucha tak mocno, że w zasadzie musimy

Pierwsze dni

Wicie zapewne, co mniej więcej
czeka was w czasie porodu i po nim.
Ale jak wasze dziecko będzie
przeżywało narodziny i pierwsze dni
po drugiej stronie brzucha?

Tekst Justyna Dąbrowska Konsultacja: dr hab. Piotr Albrecht



Celem masażu jest przekazywanie
dobrych uczuć i sprawianie przyjemności.
To pogłębia więź między dzieckiem
i rodzicami. I wspiera malca w rozwoju.

Tekst Magda Rodak i Joanna Szulc

Magia masażu

Małe dzieci lubią być masowane. Rodzic ofiarowuje malcowi swój czas, uwagę i bliskość. Dziecko czuje się wtedy bezpiecznie i rozluźnia się. A rozluźnione – lepiej zasypia. Regularnie masowane maluchy lepiej się rozwijają, a nawet mają większą odporność.

Zwykle myślimy, że masaż powinien przebiegać według ściśle ustalonego schematu. W tej kwestii zdania są podzielone. Owszem, stowarzyszenia zajmujące się pielęgnacją dzieci oferują szkolenia, na których można dowiedzieć się, jak masować niemowlę. Są kursy masażu Shantala, który działa rozluźniająco na niemowlę i pozytywnie wpływa na relacje między dzieckiem i rodzicem. Jest opracowany masaż antykolkowy (jego opis ze zdjęciami znajdziecie na edziecko.pl). Na stronie mamotatocoty nato.pl/kolka/ można zapoznać się z antykolkowym masażem proponowanym przez fizjoterapeutę Pawła Zawitkowskiego.

Można zapisać się na kurs lub prześledzić internetowe instrukcje i dopiero wtedy zabrać się do masowania malca. Ale można też... posłuchać swojej intuicji. Intuicyjne masowanie, dotykanie ciała dziecka i obserwowanie jego reakcji to wspaniała okazja do tego, by lepiej je poznać i zbliżyć się do niego. Trudno wykorzystać ją

w pełni, jeśli co chwila zerka się do notatek albo skupia się na liczeniu powtórzeń. Wymaga otworzenia się na dziecko i wyciszenia. Zaufania swojej intuicji i szacunku dla sygnałów wysyłanych przez malca. Dziecko podpowie nam, co mu sprawia przyjemność, a czego nie lubi, jaki ruch jest miły, a jaki już za mocny.





pisze

**KAMILA
LUDWIKOWSKA**

lekarka, mama
bliźniaczek,
bloggerka
(doktor-mama.pl)

Czy znacie już dziesięć
podstawowych zasad
wspierania odporności
małego dziecka?
Oto one. Działają lepiej
niż suplementy!



Dekalog odporności

Osoba dorosła w ciągu roku musi zmierzyć się średnio z 2-4 infekcjami określanymi potocznie jako przeziębienie.

Małe dzieci chorują znacznie częściej, bo aż 8-10 razy w roku. Dla brzdąców chodzących do żłobka albo przedszkola nawet 12 zachorowań to norma. Większość ma miejsce w sezonie jesienno-zimowym, można więc odnieść wrażenie, że dziecko jest nieustannie chore. Rodzice biegają z chusteczkami, wycierając wiecznie zasmarkane buzie, a babcie i ciotce chwytają się za głowy, lamentując, czemu maleństwo takie chorowite.

Babcie sięgają po tradycyjną broń – czosnek, cebulę, miód i herbatki z syropami. Rodzice przeszukują internet i po sporządzeniu listy preparatów, które rzekomo pomogły dzieciom użytkowników forów parentingowych, wykupują pół asortymentu aptecznego. W efekcie mniej więcej metrowej wysokości człowiek łyka garść leków, które mają sprawić, że jego układ immunologiczny dojrzeje szybciej, niż natura to przewidziała.

W całym tym szale często zapomina się o działaniach, które faktycznie mają znaczenie dla wspierania odporności małego dziecka.



MINIKISZE

Uklon w stronę kuchni francuskiej.

przygotowanie: 45-50 minut

Ciasto:

- 120 g serka homogenizowanego
- 100 g mieszanki bezglutenowej na chleb
- 50-70 g mąki gryczanej
- 3 łyżeczki oleju roślinnego (łagodnego w smaku)
- 1/3 łyżeczki soli morskiej
- łyżka masła lub innego tłuszczu

Farsz:

- 2 małe jajka lub 1 XL
- 50 ml śmietany kremówki
- 3 plasterki szynki pokrojone w małe cienkie kawałki
- pół sera typu camembert pokrojonego w małe kawałki
- szczypta soli morskiej
- szczypta ulubionych ziół

- 1 Piekarnik rozgrzej do 200°C. Składniki ciasta połącz i wyrób na gładką masę. Podziel na cztery części. Foremki wysmaruj masłem, wyłóż kawałkiem ciasta, ponakłuj widelcem. Wstaw do piekarnika na 10 minut.
- 2 Wymieszaj śmietankę z jajkami i solą. Wyjmij foremki z podpieczonym ciastem, do każdej włóż porcję sera i szynki, polej jajkami ze śmietaną. Włóż z powrotem do piekarnika i piecz przez pół godziny. Do nadzienia można dodać też suszone pomidory, oliwki, szpinak, rukolę.

Bez glutenu

Co podawać dzieciom, które nie mogą jeść zwykłego pieczywa, makaronu czy pierogów? Gotowanie i pieczenie dań bezglutenowych wymaga sporej wiedzy. To się jednak da zrobić!

Tekst Małgorzata Welman, przepisy Grażyna Bober-Bruijn

Celiakia to najcięższa forma nietolerancji glutenu, która dotyka ok. 1 proc. populacji. Znacznie więcej osób boryka się z nadwrażliwością lub alergią na gluten. Objawy tych schorzeń są wprawdzie łagodniejsze, ale i w tym przypadku zdecydowanie lepiej trzymać się diety bezglutenowej.

Grażyna Bober-Bruijn, autorka książki „Pysnie bez glutenu”, choruje na celiakię od dziecka. Prowadzi bezglutenową kuchnię, która, jak mówi, jest często

bardziej różnorodna niż tradycyjna, ponieważ stale trzeba w niej szukać nowych kulinarnych rozwiązań. Sprawdzać na przykład, z której mąki powstaną dobre kluseczki, a z której idealnie kruchy spód do tarty (jej sprawdzone patenty znajdziecie w ramce). Córeczki Grażyny nie mają problemu z trawieniem glutenu, ale jedzą z chęcią to, co mama.

Prezentujemy ulubione przepisy Grażyny. Nawet jeśli ani wy, ani wasze dzieci nie musicie unikać glutenu, warto ich spróbować, aby poznać nowe smaki.

Kiedy po porodzie można uprawiać seks, pójść na imprezę, zacząć ćwiczyć?
I jak dbać o siebie, by wrócić do formy?

Tekst Magda Rodak Konsultacja: lek. Agnieszka Kurczuk-Powolny, ginekolog położnik

Wracam do akcji!

Organizm potrzebuje mniej więcej 6 tygodni, by po porodzie wrócić do równowagi. Przez ten czas zagoi się krocze (jeśli rodziłaś drogami natury) lub rana na brzuchu (jeśli miałaś cesarskie cięcie). Ustanie krwawienie. Wyciszy się także burza hormonalna, unormuje laktacja. Poza tym poznasz już troszeczkę swojego malucha, poczujesz się silniejsza i lepiej zorganizowana. Jednego nie możemy obiecać: że będziesz wyspana.

ZDROWO JEDZ

W powrocie do pełnej formy pomoże ci zbilansowany jadłospis. Pamiętaj o pięciu posiłkach dziennie, w których znajdują się owoce i warzywa, białka (drób, ryby, jajka, warzywa strączkowe) i nasiona (siemien lniane, sezam, migdały). Jeśli karmisz piersią, nie musisz stosować diety „na wszelki wypadek”, by dziecko się na coś nie uczuliło.

NIE DŹWIGAJ

Bez oporów proś bliskich o pomoc. Szczególnie ważne jest, byś w połogu nie dźwigała. Dzięki temu unikniesz nadwężenia mięśni miednicy mniejszej i więzadeł macicy.

ODPOCZYWAJ

Śpij, kiedy tylko się da. Drzemek dziecka nie mamuj na sprzątanie. Nawet jeśli dotychczas nigdy nie umiałaś zasnąć w dzień, spróbuj się w tym czasie położyć. Jeśli karmisz piersią, naucz się przystawiać dziecko do piersi w pozycji leżącej. A kiedy można wrócić do aktywności, które lubiłaś wcześniej?



Jest duża i dość nieporęczna. Można ją jednak wykorzystywać zarówno do ćwiczeń i relaksu, jak i do zabawy z maluchem.

Piłka w ruchu

Ćwiczenia proponuje Katarzyna Sempolska, autorka zajęć dla mam z dziećmi „Klub AKTYWNEJ mamy” i programu „Aktywne 9 miesięcy” (aktywne9miesiecy.pl), a prezentuje je Katarzyna Adamiak z Tymonem

Ćwiczając z piłką, głównie siedzimy i leżymy, czasem opieramy się o nią bokiem. Nie zmęczymy się więc z nadmiarem, a dzięki odpowiednio dobranym ćwiczeniom wysmuklimy ramiona, uda i pośladki. Wzmocnimy także mięśnie klatki piersiowej i brzucha.

uda i pośladki

1 Usiądź z dzieckiem na piłce, stopy ustaw szerzej niż biodra, palce skieruj na zewnątrz. Trzymaj dziecko blisko tułowia. Wyprostuj nogi i ściśnij piłkę udami. Utrzymaj proste plecy. Wykonaj 2 serie po 15 powtórzeń.

**ĆWICZENIA
Z PIŁKĄ
ZAPOBIEGAJĄ
BÓŁOM
KRĘGOSŁUPA.**

