

dobra

MAMA

nr 4 (62) 2020
cena: 6 zł (w tym 8% VAT)

WCZEŚNIAKI

Sprawa wielkiej wagi

POŁÓG PO CESARSKIM CIĘCIU

Czym różni się od tego
po porodzie naturalnym?

RR czyli rozsądne rodzicielstwo

Fakty i mity dotyczące opieki
nad noworodkiem

NAWADNIANIE

przy infekcji
rotawirusowej

JADŁOSPIS MALUCHA

w żłobku i przedszkolu

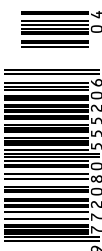
Jak odpoczywać z brzuszkiem?

Co pomoże mamie?

Sharenting

Problematyczne publikowanie wizerunku dzieci
w Internecie

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



NIEZBĘDNIK: PREZENTY MIKOŁAJKOWE • KARMIEŃIE LAKTATOREM • SPACER Z TATĄ



Od redakcji

DROGIE MAMY!

Gdy za oknem plucha, uzbrajamy się w cierpliwość i... zapas porad, które pomogą nam zwalczyć infekcje. Wszystko zaczyna się od diety, więc na nią zwróćmy szczególną uwagę. Pamiętajcie też o odpoczynku i odpowiedniej ilości snu – to jeden z najlepszych środków

wspomagających odporność. Niezastąpiony jest też ruch na świeżym powietrzu – choć obecnie znów jest utrudniony, warto zadbać o rodzinne spacerki ze szkrabem. Końcówka roku przypomina nam też, że można już zacząć pisać list do Świętego Mikołaja :)

Tematem obecnego numeru jest coraz powszechniejsze zjawisko sharentingu, czyli udostępniania w sieci zdjęć swoich pociech. Zawsze należy się dobrze zastanowić, zanim wrzuci się fotografię na portal społecznościowy – i wziąć pod uwagę zdanie i uczucia swojego dziecka. 17 listopada przypada Światowy Dzień Wcześnieika – i u nas nie zabrakło tema-

tu o tych małych wojownikach. Ekspertka z Fundacji Wcześnieiak na łamach poradnika opowiada, jak wyglądają pierwsze dni takiej kruszynki i jej rodziców. Natomiast, mama skrajnego wcześnieika, w swoim artykule daje nadzieję, że nawet w takich sytuacjach można karmić dziecko piersią. Niech będzie to wsparciem dla wszystkich rodziców, którzy mierzą się z tą rzeczywistością. Dacie radę! Jak często powtarzamy – jesteście najlepszymi rodzicami dla swoich maluchów!

Miłej lektury!

Redakcja „Dobrej Mamy”

Nasi eksperci



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik



Barbara Herda
Pedagog
– logopeda



Dorota Kowalczyk
ekspert
Smart Pharma Sp. z o.o.



Janina Frączek
laureatka
7. edycji konkursu
„Położna na medal”



Anna Przechodzka
położna, Bezpłatna Bajkowa
Szkoła Rodzenia – Centrum
Medyczne CMP



Aneta Dulewicz
dietetyczka



dr n. med. Katarzyna
Siewierska-Wasilewska
specjalista immunolog,
mikrobiolog kliniczny



Natalia Bała
ekspert
Kärcher



Daria Kuta-Szydło
projektant wnętrz
D2-studio.pl



lek. med. Małgorzata
Breguła-Gut
pediatra, MedPolonia



Anna Borkowska
psycholog, edukator,
ekspert Akademii
NASK



Klaudia Wiśniewska
dietetyk kliniczny, Instytut
Zdrowego Żywienia i Die-
tetyki Klinicznej Sanvita



Ewa Grabani
dietetyk kliniczny, Instytut
Zdrowego Żywienia i Die-
tetyki Klinicznej Sanvita



Justyna Garstecka
założycielka
Motherhood



Amy Krolevetskaya
metodyczka w Novakid, interne-
towej, interaktywnej szkole
języka angielskiego dla dzieci



Anna Osiecka
Dyrektor Regionalny
dwujęzycznych
przedszkoli KIDS&Co.



Dorota Dąbek
położna



Jadwiga Przybyłowska
dietetyk i ekspert kampanii
Środka Równowaga

Współpraca:

M. Zieleń-Puszczeczka

Dominika Czerniewska, mama Maxa

dr Magdalena Sadecka-Makaruk, sekretarz Fundacji Wcześnieiak rodzice-rodzicom

Paulina Górka, dietetyk z poradni dietetycznej Kobiecego Strona Dietetyki,
kobiecastronadietetyki.pl

Irmira Nina Wachol, mgr dietetyk, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu
Medycznego, domowaapteczka.pl



54

TEMAT NUMERU

Spis treści

NUMER 62 / PAŹDZIERNIK-LISTOPAD 2020

Newsy

- 8 CO? GDZIE? KIEDY?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.
- 80 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.

Niezbędnik

- 10 PREZENTY MIKOŁAJKOWE**
Upominki dla najmłodszych i tych trochę starszych.
- 36 LAKTATOR – KRYZYSOWY POMOCNIK**
Jeden z najbardziej potrzebnych sprzętów.
- 70 SPACER Z TATĄ**
Ten czas nigdy nie jest nudny!

Ciąża i poród

- 12 JAK ODPOCZYWAĆ Z BRZUSZKIEM?**
Zadbaj o swoje ciało i psychikę.
- 16 ROZWÓJ MOWY W OKRESIE PRENATALNYM**
Możesz wpłynąć na zdolności maluszka w tym zakresie.

Strefa taty

- 46 POKÓJ, KTÓRY ROŚNIE Z DZIECKIEM**
Wystrój w sam raz na długie lata.

Temat numeru

- 54 SHARENTING – CYFROWE ŻYCIE DZIECKA**
Czy umieszczanie zdjęć w sieci jest bezpieczne?

Moda i uroda

- 20 S JAK SZAFRANOWA JESIEŃ**
Ubiierz się w odcienie tej pory roku.

Strefa mamy

- 22 POŁÓG PO CIĘCIU CESARSKIM**
Czym różni się od tego po porodzie naturalnym?
- 40 RR, CZYLI ROZSADNE RODZICIELSTWO**
Fakty i mity dotyczące opieki nad noworodkiem.
- 42 MAMA – MISTRZYNI ORGANIZACJI**
Jak rozplanować zadania, opiekując się brzdącem?

Sprawdzone przez mamy

- 76 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty przydatne dla mamy i maluszka.
- 78 SZKOŁY RODZENIA**
Baza najlepszych placówek w kraju.

Strefa dziecka

- 18 BUDOWANIE ODPORNOŚCI**
Przetrawajcie okres jesienno-zimowy!
- 26 KOLKA U DZIECI**
Nie wpadaj w panikę!
- 28 SZKOŁA PRZEWIJANIA**
Opanuj tę umiejętność krok po kroku.
- 30 WCZEŚNIAKI**
Problem wielkiej wagi.
- 32 NIE TRĄC NADZIEI!**
Karmienie piersią wcześniaka jest możliwe.
- 34 PROBIOTYKI**
Ich duża rola w małym organizmie.
- 39 PIEŁĘGNACJA NOSKA**
Ważny element higieny noworodka i niemowlęcia.
- 50 WITAMINKI**
Dla chłopaka i dziewczynki.
- 52 SŁONECZNA WITAMINA**
Rola suplementacji witaminy D.
- 58 NAWADNIANIE DZIECKA**
Przy infekcji rotawirusowej.
- 60 CO NA OBIAD?**
Jadłospis szkraba w żłobku i przedszkolu.
- 62 ALERGIA POKARMOWA**
Jak ją rozpoznać, jak zapobiegać i leczyć?
- 64 KOMFORTOWY SEN MALUCHA**
Wybieramy łóżeczko, materac i pościel.
- 67 ŁÓŻECZKOWE DYLEMATY**
Łóżeczko wygodne, funkcjonalne i bezpieczne.
- 72 PRZYJEMNE Z POŻYTECZNYM**
Zabawa w język angielski.
- 74 ZERÓWKA W SZKOLE CZY PRZEDSZKOLU?**
Rozważ, co będzie lepsze dla Twojej pociechy.



Woreczek satynowy. Czyż ten jeleń nie jest uroczy? Woreczek to oryginalne opakowanie prezentów! Możesz stworzyć z niego również niebanalną świąteczną dekorację. 5,49 zł, SAKETOS, saketos.pl



Baby Art. Bezpieczna, nietłukąca się bombka, na której dziecko może zrobić odcisk swojej dłoni, a Ty dopisać imię albo datę pierwszych wspólnie spędzonych świąt. Piękna pamiątka i oryginalny prezent dla bliskich. W zestawie farba do zrobienia odcisku i pisak. ok. 30 zł, DOREL, baby-art.com

Smoczek Elodie Details, z limitowanej edycji świątecznej. Dla dzieci od 3 m-ca życia. 17 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl



Lodziarnia na kółkach. Wózek z lodami, pozwoli na serwowanie smakołyków wszystkim miśsiom, lalom i członkom rodziny. 229 zł, JABADABADO, popaopa.pl



Prezenty mikołajkowe

Grudniowy coroczny dylemat – jaki prezent byłby najlepszy dla naszej pociechy? Podsuwamy garść pomysłów na oryginalne upominki.

Amsterdam – dwuwarstwowy kocik 75 x 100 cm. Miękki i lekki kocik niemowlęcy do wózka, łóżeczka czy kołyski wykonany z bawełny. 139 zł, MUZPONY, muzpony.com



Kosz na zabawki Medium. Pomoże uporządkować każdą przestrzeń. Doskonale spełnia funkcję kosza na pranie lub podręcznego organizera. Dzięki wzmocnionym parciań taśmą uchwytem, nie straszny mu większy ciężar. Jego kwadratowa podstawa zapewni większą pojemność. Produkt polski. Ok. 100 zł, SENSILLO, sensillo.pl



Szumis! uspokajająca maskotka Lucas Słodziak – świetne rozwiązanie na śniadki sen i zwalczanie kolki. Wreszcie Ty i Twój maluszek możecie spać spokojnie! SZUMISIE Sp. z o.o., babyboom.net.pl



Body z dowolnym imieniem dziecka „Pomocnik Św. Mikołaja”. Rozmiary 56-104. kolor czerwony, rękaw długi. Idealny na świąteczne sesje. MOOCHA, moocha.pl

Wcześnieaki

Sprawa wielkiej wagi

Każdego roku przedwcześnie rodzi się około 24 000 dzieci, co stanowi około 6–7% ogółu żywych urodzeń. Dla rodziców pierwsze chwile z takim maluszkem często są bardzo trudne. Fundacja Wcześnieaki od lat pomaga rodzicom wcześniaków, przekazując im bezpłatny „Niezbędnik rodzica wcześniaka”. Od niedawna informacje o wcześniactwie prezentuje też w programie „Pośpiesznym na świat”.

JAKIE DZIECKO JEST WCZEŚNIAKIEM?

Noworodek nazywany jest wcześniakiem, gdy przychodzi na świat przed ukończeniem 36. tygodnia ciąży. Normalnie rozwijający się płód osiąga dojrzałość między 38. a 42. tygodniem ciąży. Zdrowy noworodek, urodzony o czasie, waży średnio 3500 g i ma 50 cm długości. Natomiast wcześniak, urodzony przed końcem 36. tygodnia ciąży, może ważyć mniej niż 2500 g i o takim dziecku mówimy, że ma niską masę urodzeniową, lub nawet poniżej 1500 g i wtedy mówimy, że jest to wcześniak ze skrajnie niską masą urodzeniową.

DŁUGA DROGA DO DOJRZAŁOŚCI

Wcześnieaki różnią się od noworodków urodzonych o czasie nie tylko wyglądem zewnętrznym (cienką, przezroczystą skórą, brakiem tkanki podskórnej lub słabo rozwiniętą tkanką), ale przede wszystkim zaburzeniami czynnościowymi – niedojrzałym układem oddechowym i immunologicznym, kruchością naczyń krwionośnych oraz ogólną niedojrzałością poszczególnych organów. Tuż po urodzeniu umieszczane są w inkubatorach, które pomagają im utrzymać właściwą temperaturę ciała i podtrzymują podstawowe funkcje życiowe.

SZPITAL PIERWSZYM DOMEM

Większość rodziców wcześniaków musi pogodzić się z faktem, iż ich dzieci przebywają na Oddziale Wcześnieaków i Patologii Noworodka (nazywanym także oddzia-

łem Intensywnej Opieki Neonatologicznej). Długość pobytu w szpitalu zależy od lekarza prowadzącego, który podejmuje decyzję, mając na uwadze rozwój i stan dziecka. Według niepisanej zasady aby wyjść z dzieckiem ze szpitala, musi ono samo oddychać i ssać, a jego masa powinna przekraczać 2 kg.

BUDOWANIE WIĘZI

W wyniku długotrwałego przebywania w inkubatorze zaburzona zostaje u wcześniaków więź emocjonalna z matką. Dlatego istotne jest stworzenie warunków sprzyjających odbudowaniu poczucia bezpieczeństwa dziecka oraz komfortu psychicznego matki. Jedną z takich metod jest kangurowanie, czyli zapewnienie kontaktu skóra do skóry dziecka i mamy lub taty. Kangurowanie pomaga w utrzymywaniu odpowiedniej temperatury ciała wcześniaka, wspomaga karmienie piersią i budowanie więzi emocjonalnej. Mama bardzo szybko „uczy się” swojego dziecka, jego odruchów i sygnałów.

NIEZBĘDNE POMOCE

Już po wyjściu ze szpitala rodzice powinni zaopatrzyć się w kilka sprzętów, które są niezbędne przy opiece nad wcześniakiem. Do takich urządzeń należy z pewnością monitor oddechu, który kontroluje prawidłowe oddychanie dziecka. Jeżeli oddech zaniknie na ponad 20 s, uruchamia się alarm dźwiękowy, pozwalając rodzicom na szybką reakcję i wybudzenie dziecka. Monitory są całkowicie

bezpieczne dla wcześniaków i na pewno pozwalają rodzicom odpocząć, zwłaszcza w nocy, od ciągłego czuwania nad ich malństwem. Kolejnym sprzętem niezbędnym przy opiece nad wcześniakiem są laktatory. Wiadomo, że tak samo jak niedojrzały jest organizm dziecka, tak samo niedojrzały jest organizm mamy. W chwili przedwczesnego porodu nie można liczyć, że laktacja pojawi się naturalnie. Można ją jednak wywołać, aby po pierwsze dostarczać dziecku najlepiej przyswajalnego pokarmu, jakim jest mleko mamy, a po drugie zachować laktację do czasu, aż dziecko nabierze sił i nauczy się trudnej sztuki, jaką jest koordynacja ssania, połykania i oddychania.

SZTUKA KARMIENTA

Na ogół jest tak, że im młodsze jest dziecko, tym więcej przechodzi etapów karmienia. Najmłodsze z wcześniaków, czyli dzieci urodzone przed 28. tygodniem ciąży, są zazwyczaj podłączone do respiratora i karmione dożylnie (pozajelitowo). Natomiast wcześniaki urodzone po 28. tygodniu ciąży, które nie są podłączone do respiratora, są na ogół początkowo karmione sondą i dodatkowo odżywiane pozajelitowo (kroplówką). Dzieje się tak dlatego, że dopiero w 32. tygodniu ciąży wykształca się u dziecka odruch ssania. Bez tego odruchu nie jest możliwe wcześniejsze rozpoczęcie karmienia piersią lub butelką. Pokarm stanowi mleko matki bądź specjalna sztuczna mieszanka przeznaczona dla wcześniaków. Karmienie sondą jest zazwyczaj pierwszym etapem karmienia

WYGODNY

Komplet pościeli składający się z poszewki oraz poduszki z wypełnieniem. Wykonany jest z wysokogatunkowej bawełny posiadającej certyfikat OEKO-TEX Standard 100. Fairyland pościel 2-el. z wypełnieniem S. 189 zł, **BELLAMY** bellamy.pl

Probiotyki

Ich ważna rola



Aneta Dulewicz
dietetyczka

Probiotyki to produkty zawierające ściśle określone, żywe drobnoustroje, które po zastosowaniu w odpowiednich ilościach wpływają na mikroflorę organizmu, wywołując korzystne działanie zdrowotne.

Prawidłowe i zbilansowane żywienie kobiet w ciąży, podczas laktacji oraz w pierwszych dniach życia dziecka odgrywa istotną rolę w rozwoju jego organizmu. Gwarantuje prawidłowy przyrost masy ciała, rozwój oraz wpływa na właściwy stan odżywienia. Warto więc zdawać sobie sprawę, że probiotyki są jednym z czynników warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu w dorosłym życiu.

Probiotyki są dla dzieci jednymi z najważniejszych substancji, które warunkują odpowiednią odporność organizmu, wpływając na mikroflorę jelitową. Działanie probiotyków jest charakterystyczne dla konkretnego szczepu oraz ustalonej dawki. Z opracowanych badań wnioskuje się, że najlepszą skuteczność probiotyczną w leczeniu ostrej wirusowej biegunki infekcyjnej oraz w zapobieganiu biegunce poantybiotykowej wykazują szczepy *Lactobacillus rhamnosus GG (LGG)* oraz *Saccharomyces boulardii*.

Ich działanie opiera się na przyleganiu do ścianek jelit i normowaniu ich mikroflory, co daje ochronę przed bakteriami gnilnymi i chorobotwórczymi. Wpływają one także na pobudzenie pracy jelit, oczyszczenie ich z toksyn oraz produktów przemiany materii, wspomagając tym samym wypróżnianie. Probiotyki stosowane podczas biegunki wywołanej przez rotawirusy pomagają w odbudowie naturalnej flory jelitowej zarówno podczas, jak i po antybiotykoterapii.

Substancje te są również pomocne w uszczelnianiu bariery jelitowej poprzez zwiększenie ilości wytwarzanego śluzu. Wspomagają i ułatwiają trawienie laktozy oraz działają na zwiększenie wchłaniania wapnia. Powodują nasilenie syntezy takich witamin, jak B oraz K, a także ułatwiają wchłanianie innych witamin i składników mineralnych.

Źródłem probiotyków mogą być produkty naturalne, fermentowane, takie jak jogurt, kefir oraz mleko modyfikowane dla niemowląt, a także środki farmaceutyczne – suplementy diety lub dietetyczne środki specjalnego przeznaczenia medycznego. Produkty lecznicze, suplementy diety lub dietetyczne środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego najczęściej występują w formie mieszanek mlecznych zawierających bakterie kwasu mlekowego – saszetek, kapsułek oraz kropli probiotycznych.

Bardzo często probiotyki stosowane są łącznie z prebiotykami, tj. takimi substancjami, które są składnikami pożywienia, nie podlegają trawieniu oraz wybiórczo pobudzają wzrost i aktywność niektórych szczepów bakterii jelitowych, wpływając w ten sposób na poprawę stanu zdrowia. Substancje te nie są wchłaniane w górnym odcinku przewodu pokarmowego, a w jelicie grubym podlegają selektywnej fermentacji, powodując w ten sposób korzystne zmiany mikro-

flory jelitowej. Podanie probiotyku z prebiotykiem (tj. synbiotyku) powoduje, że bakterie probiotyczne przywracają równowagę mikroflory jelitowej, a prebiotyk przedłuża czas ich działania i pobudza wzrost.

Należy zdawać sobie także sprawę z tego, że mleko matki pobudza wzrost i aktywność bakterii, które znajdują się w jelitach, dlatego sposób karmienia niemowląt jest bardzo istotny. Dzieci karmione mlekiem modyfikowanym mają zupełnie inną florę jelitową niż te karmione piersią. W przewodzie pokarmowym dzieci karmionych sztucznie flora bakteryjna jest zróżnicowana, jej skład zbliżony jest do mikroflory jelitowej osób dorosłych, a bakterie z rodzaju *Lactobacillus* zasiedlają nie tylko układ pokarmowy, ale i moczowo-płciowy. Natomiast w mikroflorze jelitowej niemowląt karmionych piersią przeważają bakterie z mleka matki (*Bifidobacterium*), które zakwaszają środowisko, uniemożliwiając rozwój i osiedlanie się mikroflory patogennej. Bakterie te są uznawane za główny czynnik zmniejszający ryzyko zakażeń niemowląt karmionych naturalnie. Sugeruje się wzbogacanie mleka modyfikowanego dla niemowląt bakteriami z rodzaju *Bifidobacterium*, ponieważ dzięki żywieniu dzieci mlekiem z dodatkiem probiotyku zmniejsza się ryzyko biegunek infekcyjnych u niemowląt. Należy jednak pamiętać, że przed zastosowaniem probiotykoterapii w diecie dziecka należy najpierw skonsultować się ze specjalistą w celu dobrania odpowiedniej dawki i szczepu bakterii.

Odciąganie pokarmu początkowo może wydawać się skomplikowane, ale spokój i wiara w sukces sprawia, że łatwiej będzie go osiągnąć. Ta umiejętność jest przydatna szczególnie wtedy, kiedy mama wraca do pracy albo po prostu musi wyjść z domu. Warto wiedzieć, jak przechowywać odciągnięty pokarm i w jaki sposób podawać go później dziecku.

Pomocnicy mamy

Chłodziarka. Idealne rozwiązanie dla aktywnych matek. Dzięki specjalnej torbie chłodzącej możesz bezpiecznie transportować do 4 butelek ściągniętego pokarmu. Izolacja wewnętrzna torbki pozwoli na dłuższe przechowywanie odciągniętego mleka. W zestawie 4 butelki 150 mL. 200 zł, MEDELA, medela.pl



Philips Avent Sterylizator 4 w 1 286/03. To kompaktowe urządzenie już w 6 minut wysterylizuje butelki (z szeroką i wąską szyjką), smoczki, laktator oraz akcesoria takie jak talerze, czy sztucce dla dziecka. W zestawie znajduje się kosz do zmywarki, który ułatwi wstępne mycie butelek i akcesoriów. 389 zł, PHILIPS AVENT, philips.pl



ULGA DLA PIERSI

Artykuły dla kobiet karmiących piersią zapewniają odpowiednią ochronę i pielęgnację piersi. Wkładki laktacyjne zapobiegają zabrudzeniom, absorbując nadmiar sączącego się pokarmu, a przewiewny materiał umożliwia skórze oddychanie. Anatomiczny kształt osłonek pozwala na bezbolesne karmienie, daje poczucie komfortu, a przede wszystkim chroni obolałe brodawki sutkowe. Kremy i maści łagodzące podrażnienia zawierają bezpieczne dla dziecka składniki, które nawilżają i chronią brodawkę przed czynnikami zewnętrznymi.



Biustonosz do karmienia Naturana. Model 5666. 112,90 zł, NATURANA, sklep.naturana.pl



Jednorazowe wkładki laktacyjne. Pakowane pojedynczo, odpowiednie do każdego rozmiaru piersi. Ok. 16 zł/24 szt., LANSINOH, lansinoh.pl



Maltan. Maść do pielęgnacji brodawek sutkowych w okresie ciąży i karmienia piersią zapobiega stanom zapalnym piersi. 17 zł/40 g, 11 zł/10 g, MIRALEX, karmieniepiersia.com



LINODERM® Mama krem do pielęgnacji brodawek sutkowych. 12 zł/15 mL, ZIOŁOLEK, ziolelek.pl

Przechowywanie

Do laktatora ręcznego lub elektrycznego warto dokupić pojemniczki, woreczki lub butelki tej samej marki. To gwarantuje, że artykuły do karmienia będą do siebie pasować.

Woreczki do przechowywania pokarmu są sterylne i wykonane z polietylenu przeznaczonego do kontaktu z żywnością. 36 zł/ 25 szt., LANSINOH, lansinoh.pl



Torebki do przechowywania pokarmu. Jednorazowe torebki do łatwego przechowywania mleka w lodówce lub zamrażarce. 75 zł, MEDELA, medela.pl

Koszulka do porodu i karmienia piersią. Koszulka do porodu i karmienia piersią to unikalne połączenie delikatności i bezpieczeństwa. Krój ubioru zapewnia swobodę ruchów i komfort karmienia piersią. Dzięki unikalnemu rozpięciu na całej długości brzuch i piersi mamy dostępne są dla dziecka już od pierwszej chwili.

119 zł, ATELIER MODY, koszulkadoporodu.pl





RR.

CZYLI ROZSĄDNE RODZICIELSTWO

Fakty i mity dotyczące opieki nad noworodkiem



Janina Fraczek
laureatka konkursu
„Położna na medal”,
poloznanamedal.info

Rodzicielstwo dla każdej młodej mamy może oznaczać coś innego. Dla jednej to od samego początku długo wyczekiwanie szczęścia, dla innej zupełnie nowa, często nie do końca zaplanowana sytuacja, w której szybko musi się odnaleźć. Wiadomość o tym, że spodziewamy się dziecka, może w jednej chwili wywrócić nasz dotychczasowy świat do góry nogami. Na szczęście jest jeszcze 9 miesięcy ciąży. To sporo czasu na dobre przygotowanie – mentalne i fizyczne też – do tego pięknego, ale bardzo odpowiedzialnego zadania, czyli bycia rodzicem.

CZY DA SIĘ DOBRZE PRZYGOTOWAĆ DO RODZICIELSTWA?

Wydawałoby się, że w czasach, kiedy dostęp do Internetu i do ogromnej ilości informacji stał się wręcz powszechny, każda ciężarna ma szansę zapoznać się z najważniejszymi wytycznymi i wskazaniem co do opieki nad maluszkami. Często poza Internetem doradcami młodych rodziców stają się także osoby trzecie. To rodzina, znajomi, a niekiedy nawet nowo poznane osoby, które chcą pomóc w wychowa-

niu dzieci, narzucają „jedyne słuszne” schematy postępowania. Dlatego bardzo ważne jest, aby każdy młody rodzic miał świadomość tego, że ani Internet, ani tym bardziej niewykwalifikowane osoby nie będą znały lepiej potrzeb malucha niż oni sami. Po porady najlepiej sięgać do położnych środowiskowych i pediatrów.

To właśnie z powodu tak wielu różnych teorii w temacie opieki nad niemowlakiem – bardziej i mniej sprawdzonych – powstało mnóstwo faktów

i mitów. Poniżej zestawienie tych najbardziej popularnych i moja ocena ich wiarygodności.

Czkawka u maluszka – zatrzymać może ją podanie maluszkowi wody.

FAKT

Czkawka bardzo często dokucza maluszkom podczas jedzenia albo gdy jest zimno. Nie należy się tym martwić i denerwować. Wystarczy przystawić dziecko do piersi lub podać trochę mleka lub wody.

Dzieci nie zawsze śpią, kiedy są zmęczone.

FAKT

Często zmęczone dzieci bywają marudne, niespokojne i płaczliwe. Są absolutnie uzależnione od dorosłych. Dlatego niezmiernie ważne jest zaspokajanie ich podstawowych potrzeb, aby mogły się one prawidłowo rozwijać.

To, ile śpi maluszek, zależy od jego wieku.

MIT

Długość snu w dużej mierze zależy od wieku, ale jest rzeczą bardzo indywidualną. Jedno dziecko śpi często i długo, a inne odwrotnie. Zapoznanie się z tematem fizjologii snu pomoże prawidłowo wspierać sen dzieci.

Dziecko powinno zasypiać samodzielnie.

MIT

Na ten temat zdania są podzielone. Uważam, że dziecko powinno zasypiać w najdogodniejszych, bezpiecznych warunkach, gdy czuje się pewnie w ramionach kochającej go osoby. Nie może być pozostawione samo sobie, ponieważ narasta u niego poziom stresu niekorzystnie wpływający na jego późniejszy rozwój.



DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY

Unikalne połączenie sześciu synergistycznie działających składników aktywnych neOTONE hamuje nadprodukcję melaniny i niweluje przebarwienia skórne. Krem zalecany jest dla osób z wrażliwą skórą do usuwania przebarwień, melazmy o podłożu hormonalnym (ciąża, okres menopauzy), plam polekowych, przebarwień postojennych oraz powstających jako wynik starzenia się skóry. Do stosowania po okresie ciąży i karmienia piersią. Isispharma neOTONE serum na noc, **ISIS PHARMA** isis-pharma.pl

Dziecko powinno spać w swoim łóżeczku.

MIT

Dzieci potrzebują przede wszystkim bliskości mamy i taty. Dla bezpieczeństwa nie powinny pozostawać w osobnym pokoju. Elektroniczna niania nigdy nie zastąpi maluszkowi rodzica, którego on słyszy, czuje i potrzebuje.

U niemowlaka może zmienić się kolor oczu.

FAKT

Dzieci rodzą się zwykle z oczkami w różnym odcieniu koloru niebieskiego. Z czasem jednak zmieniają one barwę nawet na ciemnobrązowy czy czarny. Kolor oczu jest dziedziczny po najbliższych i zależy od ilości melatoniny w tęczówce. Im jej więcej, tym ciemniejsze są oczy. Ostateczny kolor oczu u dziecka może pojawić się dopiero w wieku około 4–5 lat.

Noworodka trzeba karmić regularnie.

MIT

Najlepszym sposobem karmienia jest tzw. karmienie na żądanie. To karmienie według potrzeb dziecka. Oznacza to, że dziecko dostaje pokarm mamy tak często, jak się tego domaga. W pierwszych tygodniach życia noworodek domaga się jedzenia nawet co godzinę. Z wiekiem liczba karmień zmniejsza się.



OCZYSZCZAJĄCA KAPIEŁ

Koncentrat do przygotowywania kąpieli stosowanych w atopowym zapaleniu skóry. Działa profilaktycznie i łagodzi. Kąpiel z dodatkiem Atopigo® oczyszcza skórę z zanieczyszczeń, które powodują nasilenie objawów AZS, a także przyczynia się do poprawy stanu skóry i jej większej odporności na zakażenia (bakteryjne, grzybicze i wirusowe). Można stosować od 3. m-ca życia. Dostępne opakowanie: 100 g lub zestaw 6 szt. po 100 g. Atopigo®, 9 zł/100 g, 47 zł/6 x 100 g. **CHEMA-ELEKTROMET**, atopigo.pl

Długotrwałe karmienie piersią prowadzi do zaburzeń u dzieci. Są one niedojrzałe emocjonalnie i zbyt mocno przywiązane do matki.

MIT

Termin „długotrwałe karmienie” to okres karmienia piersią trwający dłużej niż rok. Takie długie karmienie bardzo korzystnie wpływa na rozwój dziecka, a także na zdrowie matki. Ma ono wpływ na zdrowie dziecka, ponieważ mleko matki zawiera substancje o działaniu immunologicznym.

Opisane przeze mnie fakty i mity na temat opieki nad noworodkiem i świadomego rodzicielstwa to jedynie wycinek całości tego obszernego tematu. Najważniejsze jest, abyśmy my jako rodzice podejmowali racjonalne decyzje, ufali sobie jako osobom, które najlepiej znają potrzeby swojego dziecka, i nie poddawali się presji otoczenia. Rodzicielstwo jest piękne i pełne wtedy, kiedy jest świadome, kiedy działamy zgodnie z naszymi przekonaniami i kiedy umiemy czerpać z niego radość. Nie warto odbierać jej sobie przez ciągłe wątpliwości i domysły. Warto obserwować swoje dziecko, „wsluchiwać się” w nie i jednocześnie nie bać się prosić o rady osób doświadczonych i przede wszystkim kompetentnych do udzielenia wsparcia.



UNIKATOWA TECHNOLOGIA MIKROENKAPSULACJI

Probiotyk w postaci zawiesiny doustnej, wyprodukowany przy użyciu unikatowej technologii mikroenkapsulacji. 5 kropli zawiera 1 miliard mikroenkapsulowanych żywych komórek bakterii *Lactobacillus rhamnosus* GG, co odpowiada 5 mld liofilizowanych bakterii. Diflos® krople, ok. 10 zł/5 ml. **SMART PHARMA SP. Z O.O.** smartpharma.com.pl

Kraina malucha

Pokój, który rośnie razem z dzieckiem



Daria Kuta-Szydło
projektant wnętrz
D2-studio.pl

Pokoje naszych pociech rosną tak samo jak one – z dnia na dzień przeobrażają się i zapętniają nowymi przedmiotami, ubraniami i zabawkami. Małe bobaski w mgnieniu oka stają na nóżki i zaczynają wypowiadać pierwsze słowa, wchodząc w nowy etap swojego dziecięcego życia: poznawanie świata.



IDEALNY DLA MALUCHA

Lekki, składany na płasko leżaczek. Idealny dla ciekawskiego malucha – zapewni mu najlepszy punkt widokowy do obserwacji codziennych zajęć domowych, dzięki czemu Ty będziesz mogła spokojnie wykonywać konieczne czynności.

Maxi-Cosi Kori, Ok. 490 zł, **MAXI-COSI**
maxi-cosi.pl



BAJKOWE SNY

Łóżeczko Good Night Flamingo & Marylou komoda, 1455 zł/ łóżko, 1025 zł/ komoda Marylou, **BELLAMY**
bellamy.pl



Rodzicom coraz trudniej zapanować nad zmianami, które zachodzą na ich oczach. Postanawiają zatem wziąć sprawy w swoje ręce, chcąc ułatwić swojej kilkuletniej pociesze łatwiejsze i wygodniejsze dorastanie, a tym samym zrobić szybki remont.

MEBLE

W pierwszej kolejności zmianie zostaje poddane umeblowanie pokoiku. Używane jak dotąd łóżeczko ze szczebelkami staje się powoli zbyt małe i niekomfortowe, by dziecko mogło wygodnie się wysypiać, samemu wchodzić i schodzić, kiedy tylko odczuje taką potrzebę. Rodzice decydują się najczęściej na łóżeczka domki, których materace są stosunkowo nisko zamontowane. Ich drewniana rama staje się fortecą naszego kilkulatka, ale może także posłużyć jako stelaż do zawieszenia ozdobnych świecących lampek, tiulowych pomponów albo materiałowych baldachimów. Ciekawym rozwiązaniem są też łóżka rozkładane, które w swojej dolnej części skrywają dodatkowy materac – przydatny, gdy musimy przenocować przyjaciół naszego dziecka. Świetnym pomysłem jest własnoręczne wykonanie lub zakupienie gotowych modułów miękkich paneli tapicerowanych, które zabezpieczą zimną ścianę przy łóżku i sprawią, że dziecko nie uderzy się podczas zabawy lub snu. Komody, w których do tej pory leżały: śpioszki, pieluszki, małe bluzeczki, sweterki i skarpeteczki, zostają samoistnie wyparte przez szafy, służące odąd jako garderoba. Świetne do segregacji zbiorów zabawek naszych pociech są regały



ZADBA O PORZĄDEK

Parownica SC 2 EasyFix,
526 zł, **KÄRCHER**
karcher.pl

Cyfrowe życie dziecka

Czy umieszczanie zdjęć dzieci w sieci jest bezpieczne?



Anna Borkowska
psycholog, edukator,
ekspert Akademii
NASK

Z pewnością każda mama i każdy tata zgodzi się z twierdzeniem, że rodzicielstwo obfituje w wiele wspaniałych, radosnych lub zabawnych chwil. Naturalne jest więc to, że rodzice chcą te momenty zachować na przyszłość, a także dzielić się nimi z innymi.



Dziś, gdy nasza codzienność zdominowana jest przez technologie, a portale społecznościowe robią zawrotną karierę, naturalnym odruchem wielu rodziców jest sięganie w takich momentach po telefon i robienie zdjęć, nagrań wideo lub tworzenie krótkich wpisów. Kilka kliknięć wystarczy, by fotografią czy informacją podzielić się ze znajomymi lub nawet z obcymi użytkownikami Internetu. Badania Clue PR „*Sharenting* po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?” mówią, że w Polsce zdjęciami dzieci dzieli się ok. 40% rodziców, a każdy z nich rocznie wrzuca do sieci średnio 72 zdjęcia i 23 filmy ze swoimi pociechami. Refleksji, co dalej dzieje się z tymi materiałami i kto może je zobaczyć, nie poświęca się jednak zbyt wiele uwagi, bo w końcu to tylko jedno z wielu – zdawałoby się – niewinnych zdjęć czy wpisów dotyczących naszej pociechy.

Tymczasem nagminne udostępnianie przez rodziców wizerunku i informacji na temat dzieci ma swoją nazwę – to *sharenting*. Termin ten powstał z połączenia dwóch angielskich słów: *share*, czyli dzielić się, udostępniać i *parenting*, czyli rodzicielstwo. *Sharenting* może mieć swoje negatywne konsekwencje, dlatego zanim klikniemy „udostępni”, warto zastanowić się, jakie dane na temat naszych dzieci wypuszczamy właśnie w świat i jakie to może mieć dla nich skutki w przyszłości – zarówno najbliższej, jak i tej czasem nawet bardzo odległej.

POMYŚL, ZANIM KLIKNIESZ „UDOSTĘPNIJ”

Materiały pozornie niegroźne, które rodzice udostępniają w sieci, można podzielić na kilka rodzajów. Po pierwsze to filmy, zdjęcia lub opisy sytuacji, które w swoim zamierzeniu mają być humorystyczne. Niestety, bardzo często zdarza się, że są to materiały za-

bawne jedynie dla postronnych. Dla dziecka są to najczęściej rzeczy upokarzające i ukazujące je w złym świetle, a przy okazji eksponujące krępujące chwile. Chodzi o te zdjęcia, na których najmłodszy np. ubrudzeni jedzeniem, utknęli podczas zabawy na huśtawce, przewrócili się albo są przebrani w dziwaczny kostium, a przy tym płaczą, krzyczą, złością się lub wstydzą. Nierzadko takie materiały są specjalnie aranżowane przez rodziców – dziecko, będące obiektem żartu jest nagrywane lub fotografowane podczas zachowania, które postronnym obserwatorom wydaje się humorystyczne. Dziecko jednak przeżywa to zgoła inaczej – czuje się zdezeretowane, niepewne, często jest zdenerwowane i zażenowane. Zjawisko polegające na dzieleniu się takimi kompromitującymi materiałami z dziećmi w roli głównej nosi nazwę *troll parentingu*.

Warto zastanowić się, jakie dane na temat naszych dzieci wypuszczamy właśnie w świat i jakie to może mieć dla nich skutki w przyszłości

Drugą grupę stanowią zdjęcia i filmy, na których dziecko jest niekompletnie ubrane lub wręcz nagie. Pozornie niegroźne materiały, przedstawiające małego człowieka podczas kąpieli lub zabawy na plaży, mogą stać się powodem realnego zagrożenia dla jego bezpieczeństwa. Takie materiały bowiem mogą dostać się w ręce osób o skłonnościach pedofilskich i trafić na zamknięte fora internetowe o takiej tematyce. Warto wspomnieć nie tylko o zdjęciach i filmach z dziećmi w roli głównej, ale także o wpisach, w których rodzice nieświadomie zdradzają wiele cennych informacji o najmłodszych. Oznaczenie szkoły, do której chodzi dziecko, zdradzenie jego imienia i nazwiska czy wieku to informacje, jakie mogą okazać się przydatne dla przestępców mających złe zamiary albo... marketingowców, którzy dzięki takim informacjom tworzą obraz potencjalnych klientów.

BEZTROSKA RODZICÓW W SIECI TO CIERPIENIE DZIECKA W REALU

Jakie negatywne konsekwencje może nieść za sobą udostępnianie materiałów szerokiemu gronu odbiorców online? Najłagodniejszą z nich będą niepochlebne komentarze skierowane w stronę rodzica, który podzielił się takim zdjęciem czy filmem. Świadomość społeczna na temat godności małego człowieka ciągle rośnie, dlatego coraz częściej pseudozabawne zdjęcia, które w rzeczywistości upokarzają publicznie dziecko, nie spotykają się z aprobatą innych użytkowników sieci. Jednak znacznie poważniejsze skutki mogą dotknąć samo dziecko. Wyobraźmy sobie sytuację, w której wchodzi do swojej szkoły lub klasy i zamiast codziennych, przyjacielskich pozdrowień wita je nieprzyjemny śmiech ze strony innych uczniów. Coś, co dorosłym wydało się zabawne, dla dzieci może mieć zupełnie inny wydźwięk. Wysztychanie, nadanie nieprzyjemnego pseudonimu, uszczypliwe żarty – to wszystko może spotkać nasze dziecko, jeśli kompromitujący film lub zdjęcie obejrzą jego rówieśnicy. Dla starszych dzieci znaczenie będą miały też wirtualne komentarze nawiązujące do udostępnionej treści – hejt może zaowocować obniżeniem ich samooceny i poważnymi problemami emocjonalnymi. Warto pomyśleć także o tym, jak zmieni się stosunek dziecka do rodziców po takiej sytuacji. Badania pokazują, że aż 51% nastolatków odczuwa zdenerwowanie spowodowane zamieszczaniem przez rodziców ich zdjęć w Internecie.

Pamiętajmy, że „Internet nie zapomina”, a raz udostępnione zdjęcia i nagrania przestają być naszą własnością