

TATA Z NAMI NIE MIESZKA
JAK ZBUDOWAĆ WIĘZ NA ODLEGŁOŚĆ?

psycholog
WSPIERA I RADZI



NR 3 marzec 2016

najważniejsze dla rodziców

Dziecko

**DOKARMIANIE
KIEDY JEST
POTRZEBNE?**



**A CO
JEŚLI...?**

PRZYGOTUJ SIĘ
NA RÓŻNE
SCENARIUSZE
PORODU

*Zimą nie
musi być
zimno!
gadżety
na różne
spacery*



**DANIA
PEŁNE
WITAMIN**
*moc zdrowia
w środku zimy*

**WSPÓLNE
ZABAWY**

**najlepsza inwestycja
w rozwój dziecka**



**DOBIERAMY
PIERWSZY
FOTELIK**

**SMOCZEK
BEZPIECZNY
DLA ZGRYZU**

**POŻEGNANIE
Z PIELUCHAMI**
we własnym tempie



Niemal we wszystkim można znaleźć dobre strony. Nudzą cię codzienne spacery z wózkiem? Potraktuj je jak modny trening *mindfulness*. Masz dość sprzątanina bałaganu po dziecku, które wszystko niszczy i psuje? Spójrz na to jak na okazję, by nauczyć malca empatii. A może brak wam snu, bo maluch ząbkuje i budzi się z płaczem? No cóż, to akurat trzeba przeczekać. Ale dobra wiadomość jest taka, że na bolesne ząbkowanie też są metody (piszemy o tym wszystkim w numerze). Nawyk dostrzegania małych radości sprawia, że przez życie (i rodzicielstwo) idzie się łatwiej.

Joanna Szulc
redaktorka naczelna

spis treści



- 4 Listy
- 6 Co nowego i dobrego
- 8 Ważny temat**
Baw się z dzieckiem – to inwestycja!
- 12 Zabawa dla dwojga
Coś, co wciągnie także rodziców
- 14 Rodzina**
- 14 Jeden facet i pięć kobiet
Przedstawiamy supertatę
- 16 Chwila oddechu
Czas dla mamy
- 18 Cięża i poród**
- 18 Zbyt słodka krew
Uwaga, cukrzyca ciążowa!
- 20 A co jeśli w czasie porodu...
Niespodzianki, których trochę się obawiamy
- 22 Niemowlę**
- 22 Nowo narodzony człowiek
Rozwój dziecka w pierwszym miesiącu życia
- 24 Dodatkowa porcja mleka
Czy trzeba dokarmiać niemowlę?
- 26 Spokojnie, to norma
Dolegliwości noworodka
- 28 Smaczno!
Dlaczego niemowlęciu trzeba rozszerzać dietę?

- 30 My się zimy nie boimy
Cudne gadżety na zimowy spacer
- 32 Jest pierwszy ząbek!
Ząbkowanie – trudny czas
- 34 Dylematy wokół smoczka
Co robić, by pomógł, a nie zaszkodził
- 36 Co na to ekspert?
Na wasze pytania odpowiada gastrolog dziecięcy
- 38 Geny do poprawki
Czy geny decydują o wszystkim?
- 40 Bezpieczna jazda
Przegląd fotelików samochodowych dla niemowląt
- 44 Junior**
- 44 Co na to ekspert?
Jak wzmacniać więź dziecka z tatą, który mieszka w innym domu
- 46 Nie rób scen
Co robić, gdy maluch psoci
- 48 Kupa zmartwień
Kiedy dziecko jest gotowe do nauki korzystania z nocnika
- 50 Trochę kultury
Nowości książkowe dla najmłodszych
- 52 Łapki w ruch
Tworzywa do lepienia, ugniatania i przesypywania

- 54 Dobry początek dnia
Co dziś będzie na śniadanie?
- 58 Naturalne witaminy
9 przepisów na dania pełne mocy
- 62 Sposoby na ból gardła
Co pomoże maluchowi
- 64 Zdrowe kwasy
DHA – to działa!
- 66 Babskie sprawy
Jak dbać o higienę intymną małej dziewczynki
- 70 Doświadczyć cudu
Pamiętnik jednej z was
- 73 Producenci polecają
Informacje rynkowe
- 74 Uśmiechnij się!
Obrazek z życia rodziny

ZNAJDZIESZ NAS TEŻ:



publio.pl kulturalnysklep.pl



facebook.com/magazyndziecko

www.edziecko.pl/prenumerata

Czasem naprawdę ciężko zmobilizować się do zabawy z maluchem. Kiedy moje dzieci były małe, najtrudniej było mi znaleźć czas właśnie na zwykłą zabawę z nimi. Ważniejsze wydawało mi się ogarnięcie domu, wzięcie dodatkowego zlecenia, przygotowanie obiadu czy możliwość poczytania sobie, kiedy wychodziłam z dziećmi na plac zabaw. Bardzo, bardzo trudno było mi być z nimi „tu i teraz”. Co się wtedy sprawdzało? Zejście do parteru,

usadowienie się przy nich na podłodze, zasygnalizowanie gotowości do zabawy. Najłatwiej było mi czytać im i oglądać z nimi książeczki – mieliśmy ich masę, niektóre stały się tymi ukochanymi i nadal stoją w pokojach nastolatków. Wieczorne czytanie stało się naszym rodzinnym rytuałem na wiele lat. Lubiłam też gry planszowe – razem zebraliśmy wiele koszy grzybków i wyhodowaliśmy wiele owieczek.



Czas na zabawę

Co jest najważniejsze w wychowaniu dzieci?
Odpowiedzi jest wiele, ale jedno z pierwszych miejsc na liście zajmuje wspólna zabawa.

Tekst Magda Rodak



Obawiasz się czegoś zaskakującego, co może się wydarzyć w czasie porodu? Takie porodowe niespodzianki rzeczywiście się zdarzają i... wcale nie są takie straszne!

Tekst Joanna Szulc

A co jeśli w czasie porodu...

W filmach obraz porodu zwykle jest przekłamany. Jeśli więc masz w pamięci nagłą akcję („to chyba już, wzywaj karetkę”), chlustanie wód płodowych, nieruchome leżenie na plecach i parcie na komendę, zapomnij o tym.

Lepiej czerpać wiedzę o porodzie z opowieści i rzetelnych tekstów. Ale... rzadko kiedy zdarza się, by pozytywny obraz porodu miały kobiety rodzące przed zmianą w polskim położnictwie (czyli jeszcze w latach 90. XX wieku) – nasze mamy czy starsze kuzynki.

Dobrym źródłem informacji jest nasz portal edziecko.pl i strona internetowa Fundacji Rodzić po Ludzku.

O tym, co cię nurtuje, możesz porozmawiać z zaufaną położną (od 26. tygodnia ciąży możesz korzystać z darmowej opieki położnej rodzinnej i spotykać się z nią nawet 2 razy w tygodniu) lub doułą (kobietą wspierającą rodziców w czasie ciąży i porodu). Taką osobę, która niejedno na sali porodowej widziała, możesz zapytać o wszystko. Na przykład, czy to możliwe, że...





BO TRZEBA JEŚĆ DANIA O RÓŻNEJ KONSYSTENCJI

Między 6. a 10. miesiącem życia wasze dziecko intensywnie trenuje gryzienie, żucie i połykanie. To najlepszy czas na zapoznanie go z pokarmami o różnej teksturze. Niech próbuje miękkiej gruszkki, kawałeczka kiwi z drobnymi pestkami, łatwej do uchwycenia makaronowej rurki, paseczka ugotowanej na parze piersi indyka czy chropowatej różyczki gotowanego brokułu. Jeśli maluch jest

karmiony mlekiem modyfikowanym, czas stopniowo zastępować poszczególne porcje mleka podawane butelką posiłkami o bardziej stałej konsystencji (np. mleczną kaszką). Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, żeby między 6. a 8. miesiącem życia podawać dziecku gładkie purée, a następnie papki i purée z grudkami. Dziecko

WASZE NIEMOWLĘ

NIE POWINNO JEŚĆ POTRAW DOSALANYCH ANI DOSŁADZANYCH.

9-miesięczne powinno już dostawać pokarmy drobno posiekane oraz miękkie produkty do rączki. Wielu rodzicom bliskie jest podejście BLW, zgodnie z którym dziecko gotowe do rozszerzania diety, samodzielnie siedzące i interesujące się jedzeniem z rodzinnego stołu, w wieku 6-7 miesięcy nie dostaje papki, lecz od razu odpowiednio przygotowane miękkie kawałki jedzenia do samodzielnego jedzenia rączką. Obawiacie się bałaganu przy stole? Warto zaryzykować – wygląda na to, że dzieci, które mają możliwość eksperymentowania z jedzeniem, chętniej akceptują różnorodne smaki i nie grymaszą przy posiłkach.

Smacznego!

Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego właściwie rozszerzamy dietę niemowlęciu? Oto najważniejsze powody.

Tekst Magda Rodak

BY NIE ZABRAKŁO ŻELAZA

Przez pierwsze miesiące życia dziecku wystarczą rezerwy żelaza, jakie zgromadziło w okresie płodowym. Pótroczne dziecko powinno już jednak dostawać pokarmy bogate w żelazo. Dlatego ważne jest podawanie mu dobrej jakości mięsa. Zaczynamy od drobiu, czyli mięsa z indyka, kaczki lub kurczaka dodanego do warzywnej zupy. Pierwsze porcje są maleńkie – to zaledwie 10 g gotowanego mięsa dziennie. Roczniak powinien zjadać 20 g gotowanego mięsa dziennie. Dobrym źródłem żelaza jest także żółtko.

BO WARTO POZNAWAĆ NOWE SMAKI

Chodzi o to, by dziecko poznało i zaakceptowało smaki nowych potraw, dzięki czemu będzie miało zdrową, urozmaiconą dietę. Maluch zjadł tylko troszeczkę? Nie szkodzi – nie wmuszamy w niego jedzenia. Nie chciał w ogóle spróbować? Szacuje się, że dziecko akceptuje nowy smak dopiero po kilku-, kilkunastu podejściach. A i to nie zawsze. Ale, ale... Są rzeczy, do których nie chcemy dziecka przyzwyczajać! Niemowlętom nie solimy potraw. Kubki smakowe dziecka są bardziej wrażliwe niż u osoby dorosłej. Poza tym podawanie mu soli może wpłynąć na to, że jako dorosły będzie mieć nadciśnienie. Inny składnik niemile widziany w diecie niemowlęcia to cukier. To ważne, bo teraz kształtują się preferencje żywieniowe dziecka.



NIEMOWLĘ KARMIONE PIERSIĄ JEST PRZYZWYCZAJONE DO RÓŻNYCH SMAKÓW. AROMAT MLEKA MAMY TROCHĘ SIĘ ZMIENIA W ZALEŻNOŚCI OD TEGO, CO WCZEŚNIEJ JADŁA



Jest pierwszy ząbek!

Kiepski humor, nieprzespane noce... Wyrzynające się mleczaiki bywają bardzo dokuczliwe. Na szczęście są sposoby, by przynieść dziecku ulgę.

Tekst Magdalena Gignal

Niektóre dzieci ząbkują niemal niezauważalnie, a odkrycia pierwszego mleczaika rodzice dokonują przez przypadek. Zwykle jednak wyrzynanie się zębów jest dość trudnym doświadczeniem dla całej rodziny. Tak czy inaczej, przez ząbkowanie trzeba po prostu przejść, a dziecku zapewnić ulgę w przykrych dolegliwościach.

Najczęściej początek ząbkowania zwiastuje nadmierne ślinienie się. Na podrażnionej śliną

brodzie może pojawić się wysypka. Spływająca po tylnej ścianie gardła wydzielina wywołuje pokąsływanie. Maluch z dnia na dzień z pogodnego niemowlęcia zmienia się w marudne, płaczliwe dziecko. Innym objawem ząbkowania jest pogorszenie apetytu – ssanie sprawia dziecku ból. Dziaśła są nabrzmiałe i rozpalnione, swędzą i bolą. Ząbkujący maluch wkłada do buzi ręce i wszystkie przedmioty, które znajdują się w jego zasięgu.



Najczęściej (choć nie zawsze) pierwsze wyrastają dolne jędyńki. Mniej więcej 8 tygodni później pojawiają się ich sąsiadki z góry.

MOŻE BOLEĆ

Z powodu stanu zapalnego dziąseł dziecko może lekko gorączkować, a podrażnienie śluzówki może wywołać ciekący katar. Ząbkujące dzieci również pocierają często okolice uszu i policzków – ból promieniuje z dziąseł w te okolice. Dlaczego wyrzynanie się mleczaików jest tak bolesne? Zęby muszą przesunąć się do jamy ustnej z kości obu szczęk, czyli miejsca, w którym powstały. Ta wędrówka bywa bolesna. Napór na dziąśła wywołuje stan zapalny i swędzenie. Na szczęście ząbkowanie nie trwa wiecznie, a dziecko po niedługim czasie zupełnie zapomni o tych przykrych przeżyciach.

Górna...	pojawia się	wypada ok.
jędyńka	8.-12. mies.	6.-7. roku
dwójka	9.-13. mies.	7.-8. roku
trójka	16.-22. mies.	10.-12. roku
czwórka	13.-19. mies.	9.-11. roku
piątka	25.-33. mies.	10.-12. roku
Dolna...	pojawia się	wypada ok.
piątka	23.-31. mies.	10.-12. roku
czwórka	14.-18. mies.	9.-11. roku
trójka	17.-23. mies.	9.-12. roku
dwójka	10.-16. mies.	7.-8. roku
jędyńka	6.-10. mies.	6.-7. roku

KALENDARZ ZĄBKOWANIA

- Pierwsze mleczaiki pojawiają się zwykle między 5. a 7. miesiącem życia, ale niektóre niemowlęta ząbkują już w 3. miesiącu. Zdarzają się też bezzębne roczniaki.
- Przed 3. urodzinami każdy małeć ma już cały „mleczny” komplet – dwadzieścia mleczaików. Pierwsze zęby stałe – trzonowe szóstki – wyrzynają się zwykle w 6.-7. roku życia dziecka.

Każde dziecko przewożone samochodem – od urodzenia do osiągnięcia wzrostu 150 cm – musi podróżować w foteliku odpowiednim do swego wzrostu, wieku i wagi. O czym trzeba pamiętać, wybierając fotelik samochodowy?

Tekst Katarzyna Gliwińska

Bezpieczna jazda

Nieważne, czy podróżujecie 5 godzin czy 5 minut, czy jedziecie własnym autem czy taksówką, czy to główna arteria miasta czy mała uliczka – dziecko musi być przewożone w foteliku dopasowanym do jego wzrostu, wagi i wieku. W razie kolizji nie pomoże mocne trzymanie dziecka. W sytuacji hamowania, zderzenia, gwałtownego manewru nawet najsilniejszy dorosły nie utrzyma malucha, bowiem prawa fizyki sprawiają, że jego ciało „waży” wtedy wielokrotnie więcej niż zwykle.

Równie niebezpieczne jest przypinanie się wraz z dzieckiem siedzącym na kolanach dorosłego tym samym pasem – podczas gwałtownego hamowania dorosły miażdży ciało dziecka. Tak samo przypinanie dziecka „dorosłym”, 3-punktowym pasem: pas przebiegać będzie po brzuchu dziecka, nie zaś po biodrach oraz po bocznej części klatki piersiowej i szyi. W razie wypadku przypięty w ten sposób mały pasażer może odnieść poważne urazy narządów jamy brzusznej, kręgosłupa na odcinku lędźwiowym i szyjnym oraz żeber.

FOTELIK NA MIARĘ

Dzieci (nie tylko niemowlęta!) powinny podróżować samochodem w odpowiednio dopasowanym do wzrostu, wieku i wagi foteliku.

Dla najmłodszych dzieci – według obowiązującej już regulacji i-Size – od urodzenia do ok. 15. miesiąca życia lub/i osiągnięcia wzrostu 75/80 cm przeznaczone są foteliki mocowane tyłem do kierunku jazdy. Następny fotelik posłuży dziecku do ok. 4. roku życia i osiągnięcia wzrostu 105 cm. Niektóre modele fotelików z tej grupy można też zamocować tyłem do kierunku jazdy, co znacznie zwiększa bezpieczeństwo małego pasażera. Dla dzieci od ok. 4. roku życia, o wzroście 105-150 cm, przeznaczone są foteliki mocowane przodem do kierunku jazdy.



przepisy

zielone smoothie

- garść jarmużu
- dojrzały banan
- odrobina wody lub świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy

❶ Jarmuż wypłucz, usuń twarde części. Listki jarmużu przełóż do wysokiego naczynia.
 ❷ Dodaj pokrojonego banana i trochę wody lub soku. Zblenduj na jednolitą masę. Smak koktajlu możesz urozmaicać, dodając do niego np. owoc kiwi lub mleko kokosowe.
 (1-2 porcje)

TAKŻE
dla
niemowlaka

mango lassi

- dojrzałe mango
- małe opakowanie jogurtu naturalnego
- łyżeczka płynnego miodu

❶ Owoc mango umyj, obierz i odkrój od pestki (na koktajl nie nadają się włókniste części owocu znajdujące się przy pestce).
 ❷ Zmiksuj na jednolity mus. Dodaj jogurt, miód i jeszcze raz zmiksuj. Podawaj na śniadanie lub podwieczorek. Smak koktajlu możesz urozmaicić, dodając odrobinę kardamonu.
 (2 porcje)

Naturalne witaminy

Masz dość kulinarnej rutyny? Wypróbuj nasze przepisy na kolorowe dania pełne witamin, tak potrzebnych wszystkim u schyłku zimy.

Tekst Magda Rodak