

JAK ZROZUMIEĆ POTRZEBY DZIECI
MÓWI SZCZĘŚLIWA MAMA DALEKA OD IDEAŁU



najważniejsze dla rodziców

NR 4 kwiecień 2016

Dziecko

NAJLEPSZE
krzeselka
do karmienia

*tylko mama?
sorry, taki
mamy etap*

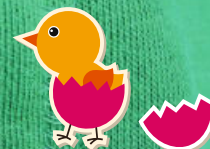


PYSZNE I ZDROWE
PASTY
DO KANAPEK

AGRESYWNY
DWULATEK
CO ROBIĆ,
GDY BIJE I KOPIE?



WYGODNIE,
BEZPIECZNIE,
PRZYJEMNIE
jak nosić
niemowlę?



ZABAWY
W OCZEKIWANIU
NA WIELKANOC



POBIUDKA
5.00 **RANO**

10 sposobów na dłuższy sen

BIUST KOBIETY
KARMIĄCEJ
PIĘKNY TAKŻE PO LAKTACJI



Zbliża się Wielkanoc, a ja się bardzo na nią cieszę. Chyba nawet wolę ją od Bożego Narodzenia. Bo można przez kilka dni pomału wkraczać w atmosferę świąt, bo bardziej chodzi o bycie razem z rodziną niż o prezenty. Rozczula mnie, gdy dzieci szykują pisanki, dotykają mięciutkich bazi, pytają o baranka w koszyku do święcenia. Te święta kojarzą mi się ze słońcem o poranku, z tupotem małych stóp i śmiechem w lany poniedziałek. Chciałabym, żeby dla nas wszystkich te święta były radosne. By przypominały, że po zimie przychodzi wiosna, a po zwątpieniu – nadzieja.

Joanna Szulc
redaktorka naczelna

spis treści



- | | | |
|---|--|--|
| 4 Listy | 32 Już chodzę! | 56 Wielkie pastowanie |
| 6 Co nowego i dobrego | Czas na pierwsze kroki | Przepisy na 6 pysznych smarowideł do kanapek i przekąsek |
| 8 Ważny temat | 34 Niepokój w brzuchu | 60 Z szacunkiem dla niejadka |
| Noś na zdrowie! | Gdy dokucza brzuszek | Jak reagować w trudnych sytuacjach |
| 12 Noszę, bo lubię | 36 Co na to ekspert? | 62 Zawalcz o odporność |
| Przegląd nosidełek i chust | Na wasze pytania odpowiada pediatra | Można sporo zrobić, by maluch mniej chorował |
| 14 Rodzina | 38 Plan na wakacje | 64 Parę faktów o kaszlu |
| 14 Moje dzieci nie muszą mnie słuchać | Za granicę z maluchem | Dzięki nim lepiej zrozumiecie zalecenia lekarza |
| Opowiada autorka bloga „Dobra Relacja” | 40 Królowa matka | 68 Siła bierze się z miłości |
| 16 Cięża i poród | Lęk separacyjny | Pamiętnik jednej z was |
| 16 Intymna pielęgnacja | 42 Junior | 72 Producenci polecają |
| Co się zmienia w ciąży | 42 Proszę siadać i zajaść | Informacje rynkowe |
| 18 Uważna położna | Przegląd wysokich krzesłek | 74 Uśmiechnij się! |
| Portret kobiety, której pasją jest wspieranie rodzających | 44 Sposoby na skowronka | Obrazek z życia rodziny |
| 20 Biust pod specjalnym nadzorem | Co robić, gdy dziecko budzi się bladym światem | |
| Wybierz idealny stanik do karmienia | 46 Dam radę! | |
| 22 Niemowlę | Wspieraj samodzielność malucha | |
| 22 Pierwszy uśmiech | 48 Co na to ekspert? | |
| Rozwój dziecka w 2. miesiącu życia | Psycholog wyjaśnia, jak postępować z agresywnym dwulatkiem | |
| 24 Akcja laktacja | 50 Gra w kolory | |
| Jak nie dopuścić do zastoju | Pomysły na edukację i zabawę | |
| 26 Mleczna zmiana | 52 Trochę kultury | |
| Gdy rodzice chcą przejść na mleko modyfikowane | Nowości książkowe dla najmłodszych | |
| 30 Sposoby na ciemieniuchę | 54 Zabawy wielkanocne | |
| Co naprawdę działa | Radosne przygotowania do świąt | |

ZNAJDZIESZ NAS TEŻ:



publio.pl

kulturalnysklep.pl



facebook.com/magazyndziecko

www.edziecko.pl/prenumerata

WAŻNY TEMAT

Dziewięć miesięcy to dość dużo czasu, by przyzwycząć się, że noszenie przez mamę jest bardzo przyjemne. Słysząc bicie jej serca, przytłumiony głos i rytm oddechu, czuć ciepło ciała. Każdemu ruchowi mamy towarzyszy przyjemne kołysanie, a spacer jest jedną wielką przyjemnością, przy której oczy same kleją się do snu.

Potem dziecko rodzi się, a po tej stronie brzucha jest zupełnie inaczej. Twardo, chłodno, jasno. Wszyscy upierają się, że właściwym miejscem dla noworodka jest łóżeczko i że właśnie tam należy spędzać większość czasu. Dziecku trudno zaakceptować tę wersję i nic dziwnego, że swój bunt wyraża płaczem. Zwykle dorosłym wydaje się, że maluch może domagać się jedzenia, ewentualnie zmiany pieluchy. Tymczasem wśród powodów niezadowolenia jednym z najczęstszych i najbardziej logicznych jest tęsknota za rodzicami.

Noś, na zdrowie!

Niemowlęta uwielbiają być noszone. I nie ma w tym nic złego. Noście je, nie bojąc się, że je „rozpuścicie”. Zwróćcie tylko uwagę na parę spraw.

Tekst Joanna Szulc



2.
MIESIĄC

Za wami już okres noworodkowy, trochę oswoiliście się z obecnością dziecka w domu. Ale już przed wami nowe wyzwania i nowe wzruszenia.

Tekst Joanna Szulc

Pierwszy uśmiech

Wielu rodziców, wspominając 1 miesiąc życia dziecka, mówi, że dzień mieszał się z nocą i wszystko było nierealne. W 2. miesiącu powoli zaczyna się układać rytm dnia. Mija poczucie uwięzienia w domu, można już, nawet w chłodne dni, wychodzić na spacer.

W 6. tygodniu życia czeka was wizyta w przychodni i szczepienia na błonice, tężec, krztusiec, Hib oraz WZW B. Warto – jeśli tylko was stać – po konsultacji z lekarzem wykupić szczepienie przeciwko pneumokokom (które najagresywniej atakują dzieci do lat 2), rotawirusom (szczepi się tylko niemowlęta w pierwszym półroczu, a cykl obejmuje 2-3 szczepienia w odstępie 6 tygodni) i meningokokom. Wybór szczepionki skojarzonej zmniejszy liczbę wkłuć. To nie jest zbyt duże obciążenie organizmu tak małego dziecka. Niezaszczepiony musiałby sobie poradzić z wiele większym wyzwaniem i zagrożeniem.

A co jeszcze dzieje się w 2. miesiącu? Otóż niemowlę:

zmienia się na buzi

Maluch przestaje przypominać kosmitę ze skośnymi oczami i niekształtną głową. Oczy stają się większe i okrągłejsze, policzki wypełniają się, maluch nabiera ciątka. Zmiany nie zawsze zachwycają: w 2. miesiącu wiele dzieci ma trądzik niemowlęcy, krostki, potówki (bo termoregulacja się zmienia, a rodzice jeszcze nie zawsze wiedzą, jak dziecko ubrać i zdarza się im przesadzić z warstwami). Skórę z lekkimi zmianami zapalnymi warto często przemywać przegotowaną wodą i wietrzyć. Nie ma powodu, by na widok lekkiej wysypki doszukiwać się u dziecka alergii pokarmowej. Dieta karmiącej mamy ma być normalna, wartościowa, urozmaicona. Bez wyraźnych wskazań nie stosuje się diety eliminacyjnej.

Mleczna zmiana

Jak przekonać do mleka modyfikowanego niemowlę, które do tej pory było karmione piersią?

Tekst Iwona Królak

Karmienie piersią ma mnóstwo zalet – mleko łatwo podać, gdy dziecko zgłodnieje, pokarm ma idealny skład, odpowiednią temperaturę. Czasem jednak mama nie może lub nie chce już dłużej karmić naturalnie. Rodzice muszą wtedy poznać tajniki karmienia mlekiem modyfikowanym, wybrać dobrą mieszankę, akcesoria i przekonać malucha do nowego sposobu jedzenia.

ODPOWIEDNIA MIESZANKA

Nad wyborem mleka modyfikowanego powinniście pomyśleć razem z pediatrą. Podstawowy skład różnych mieszanek jest porównywalny, choć mogą różnić się zawartością dodatków takich jak prebiotyki, probiotyki lub kwasy tłuszczowe DHA. Są także mieszanki stosowane w szczególnych przypadkach (nasilone ulewianie, alergia na białko mleka krowiego). Przy wyborze rozważcie cenę mleka – nowe opakowanie będziecie kupować co parę dni. Sprawdźcie, czy wybrana przez was marka jest stale dostępna w waszej okolicy. Jeśli dziecko zaakceptuje już mieszankę, lepiej byłoby nie zmieniać jej co chwila na inną. Pamiętajcie także o kupnie butelkowanej niskozmineralizowanej wody źródlanej do przygotowania mieszanki.

PRZYDATNE AKCESORIA

Czeka was kupno akcesoriów. Dla małego niemowlęcia musicie kupić butelkę ze smoczkiem odpowiednim do wieku. Na początek najlepiej o najwolniejszym przepływie. Smoczek powinien mieć szeroką podstawę i giętką, sprężystą końcówkę. Jeśli dziecko ma około pół roku, przyzwyczajanie go do butelki nie ma większego sensu. Maluch w tym wieku może już zacząć naukę picia z kubeczka.

Najlepiej od razu wprowadzić otwarty kubek z okrągłym rantem.

Przygotujcie się na to, że być może trzeba będzie zmienić mieszankę lub rodzaj smoczków – nie wszystko co w sklepie wydaje się idealne, sprawdza się w praktyce. Czasem dzieci nie akceptują rodzicielskiego wyboru. Dlatego na początek nie kupujcie zbyt dużo na zapas.

Na hurtowe zakupy przyjdzie czas, gdy przekonacie się, że karmienie idzie wam dobrze.

Mleko przed podaniem zwykle podgrzewa się do temperatury ciała. Może do tego służyć specjalny podgrzewacz, ale zanim go kupicie, wypróbujcie podgrzewanie w garnku z ciepłą wodą (przed podaniem mleka trzeba zawsze sprawdzić, czy nie jest za gorące, kapiąc odrobinę na swoje przedramię). Akcesoria podawane dzieciom poniżej 6. miesięcy trzeba wyparzać. Może się do tego przydać wyparacz parowy lub zwykły garnek z gotującą się wodą. ▶

**DZIECKO
PÓŁROCZNE,
NAJLEPIEJ OD RAZU
UCZYĆ PICIA MLEKA
Z KUBECZKA.
BUTELKA JEST
DLA MALUSZKÓW.**

Zabawy wielkanocne

Wielkanoc może dać dzieciom mnóstwo radości. W świąteczny nastrój wprowadzą was przygotowania i zabawy.

Tekst Beata Ciepłowska-Kowalczyk

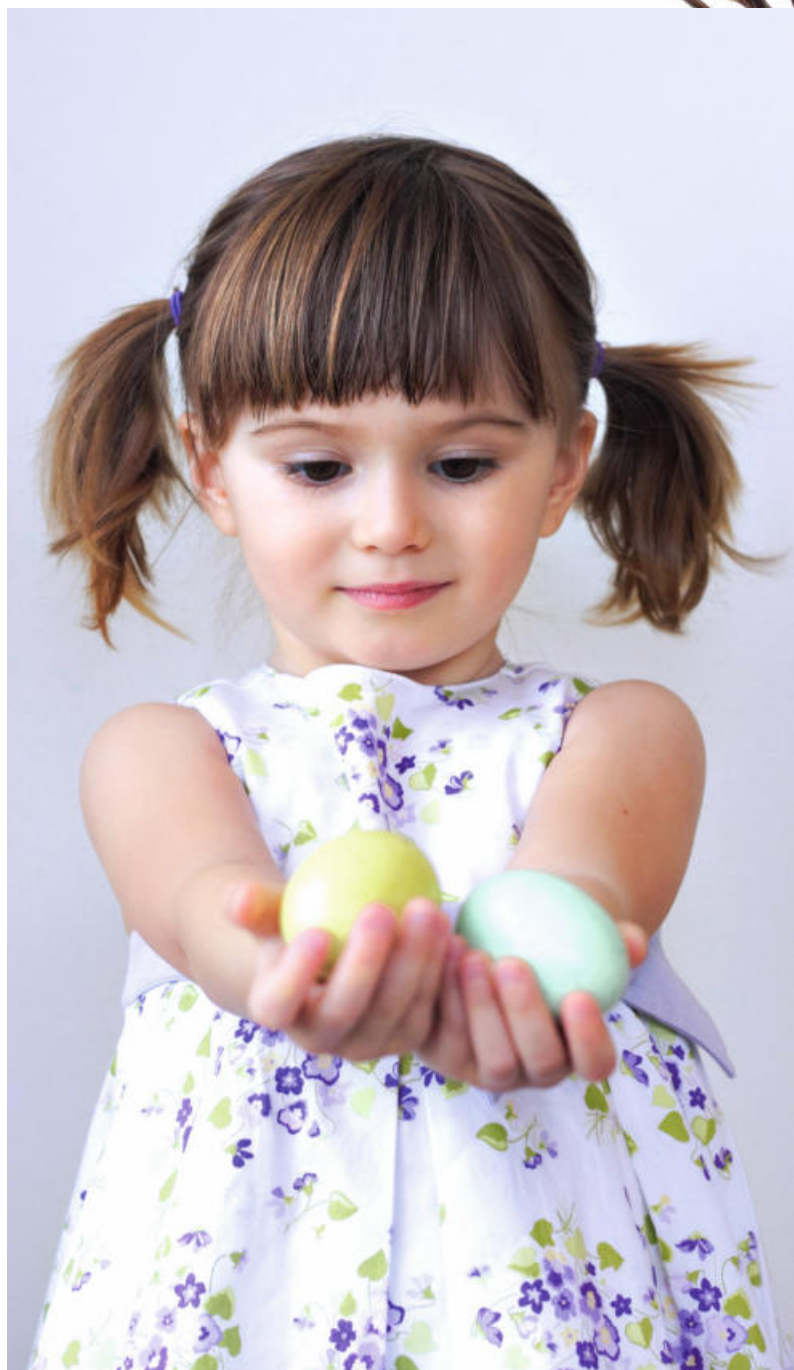
Wielu rodziców sądzi, że dwulatek czy trzylatek może jedynie pomagać w niesieniu koszyczka ze święconką. Nie mają racji. Oto kilka pomysłów na zabawy, które nawet małemu dziecku pozwolą poczuć świąteczną atmosferę. I dostarczą sporo zajęcia.

Eksperymenty z jajkiem

JAJKO DOKŁADNIE UMYJ I UGOTUJ NA TWARDO. GDY WYSTYGNIE, WRĘCZ JE DZIECKU. NIECH JE OBRACA W DŁONIACH, OGLĄDA, TURLA, SPRÓBUJE POSTAWIĆ.

Kiedy maluchowi znudzi się zabawa, pokaż mu, jak może rozbić skorupkę. Na pewno spodoba mu się stukanie łyżeczką w jajko lub pukanie nim o stół. A potem obieranie z potłuczonej skorupki. Gdy jajko będzie już obrane, pozwól dziecku chwilę się nim pobawić (skorupki schowaj). Niech przekona się, że teraz jest bardziej miękkie i śliskie. I zupełnie białe. Jeśli mały

odkrywcą nie zgniecie przedmiotu eksperymentu, przetnij jajko na pół, ale tak, żeby nie uszkodzić żółtka. Wydobycie żółtej kuleczki z białego „opakowania” zostaw dziecku. Gdy mu się to uda, porównajcie kolory i kształty obu części jajka i sprawdźcie, jak każda z nich smakuje. Po skończonej zabawie możesz zgnieść szczątki jajka widelcem, dodać łyżeczkę posiekanego szczypiorku i majonez. Wszystko dokładnie wymieszać. Taka pasta to świetne smarowidło do kanapek. Pod warunkiem, że rączki i stół były czyste, a jajko nie wylądowało podczas zabawy na podłodze.



ufo z groszku

- 200 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego, ugotowanego do miękkości)
- 50 g zmielonego ziarna sezamu
- łyżeczka oliwy
- sól, pieprz i kminek
- kilka listków świeżej mięty
- ewentualnie pęczek szczypiorku, dymka, garść gotowanego bobu

❶ Zmiksuj groszek. Dodaj sezam.

❷ Dopraw oliwą, pieprzem, solą, kminkiem. Dorzuć drobno posiekaną miętę.

❸ Dokładnie wymieszaj.

Pasta świetnie smakuje na ciepło, z plasterkiem sera pleśniowego.

Możesz ją przechowywać w lodówce trzy dni.

przepisy

W pastach i awanturkach można przemycić wiele wartościowych, ale niekoniecznie lubianych składników. A przy okazji uatrakcyjnić śniadania i kolacje.

Wybór przepisów Małgorzata Welman

Wielkie pastowanie