

dobra MAMA

nr 1 (59) 2020
cena: 3,99 zł (w tym 8% VAT)

Badania prenatalne

Kiedy się na nie decydować?

REHABILITACJA NEUROLOGICZNA U DZIECI

Jak pomóc naszym pociechom?

JAK UNIKNĄĆ NACIĘCIA KROCZA?

Przygotuj się do porodu

PIERWSZY SPACER

Kiedy pierwsze wyjście, jaki wózek wybrać?

2.
MIESIĄC
ŻYCIA
DZIECKA
Jak rozwija się niemowlak?

WAŻNA ROLA WITAMINY D

Istotna nie tylko dla układu kostnego

TEMAT NUMERU

Rodzicielstwo bliskości

Aktywnie wspieraj rozwój dziecka

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



NIEZBĘDNIK: MODA DLA NAJMŁODSZYCH • PIELEGNACJA • CO NOWEGO W 2020?



Od redakcji

KOCHANI RODZICE, bardzo nam miło, że sięgnęliście po najnowsze wydanie magazynu „DOBRA MAMA”. Mamy nadzieję, że znajdziecie w nim odpowiedzi na nurtujące Was pytania. Zachęcamy również do zajrzenia na nasz portal www.dobra-mama.pl, gdzie przygotowaliśmy dla Was jeszcze więcej porad i wskazówek. Z niecierpliwością czekamy także na Wasze listy do redakcji. Uwielbiamy czytać, jak czule

opowiadacie o rodzącej się w Was miłości, jest nam przykro, gdy cierpicie lub spotykacie się z fałszywymi osądami. Każda historia jest dla nas niezwykle cenna. Niejednokrotnie Wasze doświadczenia stają się dla nas inspiracją do stworzenia kolejnych materiałów redakcyjnych, jak np. było w przypadku artykułu o dziecku w sieci. Nie zapominajcie, że najważniejszy jest dialog. Warto rozmawiać z dziećmi już od najmłodszych lat nie tylko o możliwościach, jakie daje im Internet, ale i potencjalnie niebezpiecznych sytuacjach. Pod lupę bierzemy również kontrowersyjne tematy badań prenatalnych oraz rodzicielstwa bliskości – przedstawiamy Wam, czym ono jest i na czym się opiera. Przytulajcie swoje małeństwa, bawcie się z nimi, mówcie, jak bardzo je kochacie i rozmawiajcie jak najwię-

cej. Zadbajcie o czas tylko dla siebie! Dzieci rosną błyskawicznie, a Wy nawet nie zauważycie, kiedy znajdą sobie nowych kompanów, których obdarzą przyjaźnią. Zatrószycie się więc o miłe wspomnienia! To one będą supermocą Waszych skarbów, gdy dorosną.

W numerze podpowiadamy również, co zrobić, aby bobas słodko spał. Sprawdzamy metody walki z AZS i przyglądamy się mocy witaminy D3. Oczywiście to tylko niektóre z przygotowanych dla Was tematów.

Pamiętajcie, że „DOBRA MAMA” jest z Wami na dobre i na złe! Inspirującej lektury!

J. Wiewiórska
Redaktor naczelna

Nasi eksperci



Aleksandra Osińska
położna i arteterapeutka,
założycielka Szkoły Rodzenia
ABC Dobry Start w Prudniku



dr n. med. Tadeusz
Oleszczuk
ginekolog-położnik



Aneta Dulewicz
dietetyczka



mgr inż. Magdalena
Gawlik
dietetyk kliniczny



Agnieszka Trojnar
właścicielka sklepu
zielarskiego ZioloMed
w Rzeszowie



Dominika Tyrpa
technolog,
kosmetolog



Karolina Hertman
fizjoterapeutka



Małgorzata Stańczyk
psycholog



Anna Plaskota-Gładosz
położna, specjalistka pielęgniarstwa
ginekologiczno-położniczego, Certyfikowany
Doradca Laktacyjny



Anna Wójtyła
położna, ambasadorka
kampanii społeczno-
edukacyjnej
„Położna na medal”



Ewa Jaitczak
mgr położnictwa



Dorota Dąbek
położna



mgr Patrycja Król
fizjoterapeuta, terapeuta
NDT Bobath, Centrum
Medyczne Damiana



Bogumiła Górczewska
lekarz



Elżbieta Lityńska
pedagog



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



Marcin Sadowski,
ekspert marki Recaro



Monika Perkowska
psycholog dziecięca, ekspert
współpracująca z Akademią
Bezpiecznego Puchatka

Współpraca:

Alina Jedlińska, położna, ambasadorka kampanii społeczno-edukacyjnej „Położna na medal”

Ewelina Saja, specjalista Homebook.pl

dr Lucyna Bednarek-Papierska

prof. Stefan Zgliczyński

Lidia Frenz-Kryś, kierownik sklepu Maxi-Cosi

Marzena Ryszawa, dyrektor Zakładu Produkcyjnego w firmie Motherhood

50

TEMAT NUMERU

Spis treści

NUMER 59 / LUTY – MARZEC 2020

Newsy

- 8 CO? GDZIE? KIEDY?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.

- 88 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.

Niezbędnik

- 10 NOWOŚCI 2020**
Co nowego pojawiło się na rynku branży parentingowej?

- 16 NOWOŚCI MODOWE DLA DZIECI**
Ubranka dla najmniejszych i tych starszych dzieci.

- 44 WYPRAWKA DZIECKA**
Pielęgnacyjny niezbędnik.

Moda i uroda

- 18 NIENUDNY NUDE**
Ubrania i dodatki ciążowe w kolorze nude.

Strefa mamy

- 12 PIERWSZY SPACER**
Jak i kiedy najlepiej udać się na spacer z maluchem?
- 30 PROBIOTYKI – ICH WAŻNA ROLA**
Ich wpływ na poprawę stanu zdrowia.

- 42 KARMIE NIE PIERŚIĄ**
Piękne i... nietrudne.

- 54 DOBRANOC! ŚPIJ MÓJ URWISIE**
Wyprowadzanie do łóżeczka na niezakłócony sen.

Temat numeru

- 50 Z DZIECKIEM W BLISKOSCI**
Czym jest rodzicielstwo bliskości?

Ciąża i poród

- 22 ZDROWY SEN Z BRZUSZKIEM**
Komfortowo przespana noc.

- 24 CZEGO NIE WOLNO MAMIE W CIĄŻY?**
Czyli co można, a czego nie powinno się jeść i stosować w ciąży?

- 28 BADANIA PRENATALNE**
Możliwości diagnostyczne zwiększające bezpieczeństwo płodu.

- 32 JEDZ DLA DWOJGA, NIE ZA DWOJE**
Dieta i styl życia kobiety w ciąży.

- 34 KONSEKWENCJE NIEDOBÓRU ŻELAZA U KOBIET W CIĄŻY**
Ważna rola tego pierwiastka.

- 36 NACIĘCIE KROCZA PODCZAS PORODU**
Sprawdź, jak możesz go uniknąć.

- 38 JAKICH KOSMETYKÓW UNIKAĆ W TRAKCIE CIĄŻY?**
Tajniki pielęgnacji w tym okresie.

- 40 POKONAJ BÓL POOPERACYJNY**
Czy przyjmowanie leków zawsze jest konieczne?

Psychologia

- 82 DZIECKO W KRAINIE INTERNETU**
Kiedy i jak wprowadzać dziecko do rzeczywistości wirtualnej?

Strefa dziecka

- 46 PRZYJEMNOŚĆ PODRÓŻOWANIA**
Wybierz odpowiedni fotelik dla dziecka.

- 52 ABY BOBAS SŁODKO SPAŁ**
Jak zapewnić dziecku spokojny i zdrowy sen?

- 56 DRUGI MIESIĄC ŻYCIA**
Rozwój malca w drugim miesiącu życia.

- 58 ODPARZENIA**
Jak ich uniknąć i jak je łagodzić?

- 60 SPOSÓB NA KATAR**
Co robić i czego używać w walce z katarą?

- 62 POMALUJ MÓJ ŚWIAT! – A MOŻE – WYTAPETUJ?**
Co jest lepsze na ścianę do pokoju dziecka?

- 64 REHABILITACJA NEUROLOGICZNA DZIECI**
Jak pomóc naszym pociechom?

- 66 8 FAKTÓW NA TEMAT AZS**
Co warto wiedzieć o atopowym zapaleniu skóry?

- 68 WITAMINA NIE TYLKO ZE SŁOŃCA!**
Nowe standardy suplementacji witaminą D.

- 70 ODPORNOŚĆ ZE SŁOŃCA**
Rola witaminy D w organizmie.

- 72 MIÓD – SŁODKA RECEPTA NA ZDROWIE**
Pomoc dla organizmu człowieka – leczniczy miód manuka.

- 74 ODPORNOŚĆ NA 6!**
Sposoby na dobre zdrowie malucha.

- 80 SZCZĘŚLIWE DZIECIŃSTWO**
Jak rodzice postrzegają szczęście i rozwój dziecka?

Strefa taty

- 78 JAK ZAMONTOWAĆ FOTELIK?**
O czym należy pamiętać, montując fotelik i jak zrobić to prawidłowo?

Sprawdzone przez mamy

- 84 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty przydatne dla mamy i maluszka.

- 86 SZKOŁY RODZENIA**
Baza najlepszych placówek w kraju.

NOWOŚCI 2020



Termofoor z pestkami wiśni. Rozgrzeje bolący brzusek lub plecy, ochłodzi miejsce po stłuczeniu, ukąszeniu, lekkim poparzeniu. Podgrzewamy go w mikrofalówce lub piecyku, chłodzimy w zamrażarce.
15 zł, SENSILLO, sensillo.pl

Co nowego pojawiło się na rynku branży parentingowej? Producenci dwoją się i troją, aby Cię zaskoczyć.



Smoczek Hygge. Suavinex prezentuje najnowszą kolekcję. Hygge – naturalne akcenty, nordycka inspiracja, najwyższej jakości materiały. Smoczki od 0 do 18 miesięcy. Odkryj istotę filozofii slow life.
SUAVINEX, suavinex.pl



Wózek dla lalek. Ręcznie wykonany z polskiej ekologicznej wikliny. Jest estetycznie wypleciony i pięknie obszyty. Odpowiedni dla lalek do 35 cm długości.
252 zł, WICKER, wicker.pl



Ręczna, urocza lampa w kształcie kota. Delikatne ciepłe światło wnosi dużo radości i przytulności do pokoju. Można ją postawić lub powiesić na ścianie.
429 zł, MOONLIGHT, pakamera.pl



ATTIPAS Bear Wine to nowa kolekcja popularnych bucików na pierwsze kroki w ulubiony wzór niedźwiadków. Dostępne także w kolorze granatowym – ATTIPAS Bear Navy. Uniwersalne obuwie ATTIPAS sprawdza się zarówno po domu czy żłobku, jak i na placach zabaw na świeżym powietrzu. Rekomendowane przez fizjoterapeutów.
89,90 zł, ATTIPAS, attipas.pl



Drewniana kuchnia z akcesoriami. Estetyczna i bezpieczna zabawka dla dzieci, zawiera 7 drewnianych akcesoriów kuchennych.
219 zł, ECOTOYS, ecotoys.eu



Łóżeczko Good Night Pure (kotyska bez akcesoriów). Praktyczne połączenie elegancji i klasycznego stylu.
1475 zł, BELLAMY, bellamy.pl

Organiczny śpiworek muślinowy (TOG 0,5). Niezwykle chłonny, o innowacyjnym kształcie, uszyty z najwyższej jakości atestowanego muślinu bawełnianego, stygnącego ze swej chłonności i delikatności.
99,99 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl



Nowości

modowe dla dzieci

Skoro pora roku nie rozpiera ciepłymi promieniami słońca, warto szukać rozweselających motywów w dziecięcej garderobie.



Kids' Crocs Fun Lab Disney Minnie Mouse. Idealne dla małych fanek myszki Minnie, zapewniają wiosenny nastrój. Kolorowe, ozdobione motywami z bajek, wygodne chodaki CROCS sprawdzają się zarówno w przedszkolu jak i na mieście. 159,90 zł, CROCS, crocs.pl



„Ubranka dla dzieci na szydełku”. Oto 35 ładnych i łatwych projektów ubranek i zabawek, które możesz zrobić dla swojego dziecka lub na prezent. Wydawnictwo RM, rm.com.pl



Bawetniana sukienka dla małej dziewczynki, zapinana na napy, w świetnej cenie. 39,90 zł, ENDO, endo.pl



Spódniczka midi Mint dandelions: 115 zł. Bluzka Spirit cena: 60 zł BOHEMIAN YOUNGSTER, bohemianyoungster.pl

T-shirt dla malucha – Tygrys Kazik i jego gazik. Wykonany w 100% z bawełny, z elastycznymi szwami. ENDO, endo.pl



Attipas Corsage Pink. Propozycja dla małych elegantek, które docenią radość, jaką przynosi noszenie tak ślicznych bucików. Piękny różowy kolor podeszwy i dobrany kolorystycznie kwiat-kokarda z delikatnego tiulu na tle białej skarpety dają niesamowity efekt. Rekomendowane przez fizjoterapeutów. 94,90 zł, ATTIPAS, attipas.pl



Sukienka z kolekcji Royal – na specjalne okazje. Możliwy komplet mama i córka. 139 zł, LOVEMADE, lovmade.pl



Nacięcie krocza podczas porodu

Sprawdź, jak możesz go uniknąć

W trakcie porodu główka noworodka przechodzi przez kanał rodny, żeby na samym końcu przecisnąć się przez bardziej lub mniej elastyczny przedsionek pochwy. To moment, w którym tkanki krocza narażone są na największe napięcie. Są sytuacje, w których same pękają. Bywa też tak, że główka jest za duża w stosunku do otworu pochwy, żeby przecisnąć się samodzielnie. Wtedy często nacina się krocze – w ostatniej fazie parcia na szczycie skurczu. Najczęściej zabieg wykonuje położna, znacznie rzadziej lekarz położnik.

Nacięcie krocza – epizjotomia – to temat, który wielu przyszłym mamom może spędzać sen z powiek.

Trudno się dziwić, skoro na wielu polskich porodówkach zabieg ten wykonuje się rutynowo. A w rzeczywistości nie ma żadnego medycznego wskazania, żeby tak było. Ma to odbicie w zaleceniach Światowej Organizacji Zdrowia i Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego, które zalecają wykonywanie tego zabiegu tylko w sytuacjach, w których jest on naprawdę niezbędny. Statystycznie zabieg ten powinien być przeprowadzany u 20–25% rodzących.

ZADBAJ O SIEBIE PODCZAS CIĄŻY

Czas ciąży – a gdy ją planujesz, nawet wcześniej – można wykorzystać na przygotowanie krocza do porodu. Podstawą jest ćwiczenie mięśni Kegla. To jedno z pierwszych ćwiczeń w szkole rodzenia. Polega ono na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni dna miednicy, które zamykają ujście cewki moczowej i położone są głębiej niż zwieracze. Ważne, żeby dbać o regularność. Dobrze wyćwiczone mięśnie Kegla pozwalają rodzącej kontrolować momenty parcia i odpuszczania, a tym samym zwiększać szansę na ochronę krocza. Inne ćwiczenia to m.in. aerobik w wodzie lub ćwiczenia na dmuchanej piłce. Zwiększają one elastyczność mięśni i przygotowują na lepsze podołanie trudom porodu.

Ważnym zabiegiem przygotowującym krocze do porodu jest jego masowanie.

Najlepiej wykonuje się je po wieczornej kąpieli, gdy mięśnie są rozluźnione. Przy masażu doskonale sprawdzą się np. oliwka dla niemowląt albo olejek ze słodkich migdałów. Sam masaż polega na masowaniu okolicy pomiędzy odbytem a końcem warg sromowych. Ważne jest codzienne wykonywanie masażu.

Dodatkowo przyszłe matki powinny zadbać o dietę bogatą w witaminę C. To ona odpowiada m.in. za elastyczność tkanek, a tym samym zmniejsza prawdopodobieństwo konieczności nacięcia krocza.

Nacięcie krocza – epizjotomia – to temat, który wielu przyszłym mamom może spędzać sen z powiek. A w rzeczywistości nie ma żadnego medycznego wskazania, żeby wykonywać je rutynowo.

Do trudów porodu można przygotować się też, wykorzystując specjalny przyrząd treningowy, jakim jest balonik Epino. Pomaga on również w ćwiczeniu mięśni Kegla. Niewielki silikonowy balonik wprowadza się do pochwy, następnie jest on nadmuchiwany za pomocą pompki. Coraz większy balonik pomaga rozciągać mięśnie krocza. Regularny trening z balonikiem pomaga w samym porodzie, skracać jego drugą fazę. Napompowany ba-

lonik nie powinien sprawiać kobiecie dyskomfortu i powinien pozostać w pochwie ok. 10 minut.

GDY JUŻ RODZISZ

W samej akcji porodowej niezwykle istotne jest odpowiednie oddychanie. Tę umiejętność można wynieść przede wszystkim z zajęć w szkole rodzenia. W czasie porodu można zmniejszyć napięcie krocza poprzez głębokie i miarowe oddychanie przeponą. Jeśli rodząca przyjmuje pozycję kuczną lub stojącą, wtedy działa siła grawitacji i nie trzeba przeć. W miarę możliwości w czasie porodu warto też skorzystać z wanny. Woda zmniejsza ból, relaksuje i uelastycznia krocze. Bardzo istotne jest również to, aby pacjentka i położna tworzyły zgrany zespół i współpracowały ze sobą. Powinny nawzajem siebie słuchać.

Warto dbać o krocze od samego początku. Regularność i nieodpuszczanie ćwiczeń są niezwykle ważne. Należy też pamiętać, że nowy standard opieki okołoporodowej nakazuje ograniczenie wykonania nacięć krocza tylko do przypadków tego wymagających. Rodząca powinna znać swoje prawa, idąc do szpitala, ale również personel ma obowiązek poinformować kobietę o zamiarze wykonania nacięcia krocza i uzyskać od niej na to zgodę.

Alina Jedlińska, położna, ambasadorka kampanii społeczno-edukacyjnej „Położna na medal”, poloznanamedal.info

ZABEZPIECZA I CHRONI

Pielegnuje, zabezpiecza i chroni skórę, niezależnie od wieku. Jest to maść z wysokiej jakości oczyszczonych parafin. Nie zawiera farmakologicznych substancji czynnych: hormonów, parabenów, konserwantów zapachowych. Maść przetestowana dermatologicznie w Uniwersytecie w Lubce.

Actiderma pur, **ACTIDERMA**
actiderma.pl

PRZECIWBAKTERYJNA

Ginekologiczna pianka oczyszczająca do higieny intymnej, działa przeciwbakteryjnie oraz przeciwzapalnie, przywraca i utrzymuje fizjologiczne pH pochwy. Do stosowania w okresie ciąży oraz potogu.

Pianka Ginexid, 22 zł/150 ml, **MIRALEX**
ginexid.pl



NATURALNA

Jest nierafinowana i oczyszczona jedynie w sposób naturalny, bez użycia środków chemicznych, co zapewnia uzyskanie wysokiej jakości naturalnego produktu. W przeciwieństwie do wielu innych soli do kąpieli, sól Westlab nie zawiera żadnych dodatków.

Sól z Morza Martwego,
WESTLAB
oneorganic.eu



Karmienie piersią

Piękne i... nietrudne

Karmienie naturalne jest pięknym doznaniem zarówno dla mamy, jak i dla maluszka. Wyzwala niezwykle uczucia, daje dziecku poczucie miłości, bliskości i bezpieczeństwa. Niejednokrotnie jednak mamę mogą spotkać przejściowe problemy, które można pokonać, wykorzystując pomocne akcesoria czy kosmetyki i niezmiennie wierząc w laktacyjny sukces!

PIELEGNACJA PIERSI

Podrażnione lub uszkodzone brodawki to częsty problem mam. Pomocne mogą się wtedy okazać ostonki i preparaty łagodzące podrażnienia.

Maltan. Maść do pielęgnacji brodawek sutkowych w okresie ciąży i karmienia piersią zapobiega stanom zapalnym piersi.
15 zł/ 40 g, 9 zł/10 g,
MIRALEX,
karmieniepiersia.com



Ostonka na brodawki Ameda. Bardzo cienka, silikonowa ostonka chroni wrażliwą lub uszkodzoną skórę przed podrażnieniem podczas karmienia piersią.
19 zł, AMEDA, ameda.pl



Odpowiednia bielizna

Wygodny, właściwie dobrany i dopasowany biustonosz to podstawa. Pozwala nie tylko na swobodny dostęp do piersi w każdej sytuacji, odpowiednio podtrzymuje też biust. Warte polecenia są również koszulki i bluzki stworzone specjalnie z myślą o karmiących mamach.



Blossom Animal. Wygodny biustonosz dla mamy karmiącej. Jego zaletą jest łatwość dopasowania, bowiem jeden rozmiar obejmuje aż trzy miseczki.
109 zł, ADORE,
adore.pl

Koszulka nocna (model 3007). Zaprojektowana z myślą o kobietach w ciąży oraz mamach karmiących piersią.
119,99 zł, LUPOLINE,
bielizna.cc



Koszulka do porodu. Zaprojektowana z myślą o komforcie i bezpieczeństwie podczas porodu.
119 zł, JUSTYNA OŁTARZEWSKA,
koszulkadoporodu.pl

Biustonosz do karmienia model Naturana 5666. Jeśli karmisz maluszka musisz go mieć! Ma gładkie usztywniane miseczki bez fiszbin. Idealnie maskuje wkładki laktacyjne.
NATURANA,
naturana.com



JUVIT BABY D₃. Wspomaga prawidłowy rozwój układu kostnego i mineralizację kości, dzięki zawartości witaminy D₃ podawanej za pomocą pompki dozującej. Zapewnione precyzyjne i higieniczne podanie. Do stosowania od pierwszych dni życia.

Ok. 16 zł/100 ml, HASCO-LEK,
hasco-lek.pl



Krzeszko Safetyist Nordik. Skandynawski wygląd, naturalne materiały i łatwość w obsłudze to cechy tego nowego krzeszka do karmienia. Obszerne siedzisko, wyściełane łatwą do utrzymania w czystości wkładką, wyposażone jest w 3 punktową uprząż. Po rozpakowaniu krzeszko jest gotowe do użytku. W dwóch ruchach można je złożyć na płasko do niekropotliwego przechowywania.
Ok. 280 zł, SAFETYIST



CHROMIA STOCK

Z dzieckiem w bliskości

Rodzicielstwo bliskości niektórzy błędnie utożsamiają z wychowaniem bezstresowym, inni kojarzą jedynie z pewnymi praktykami rodzicielskimi, takimi jak co-sleeping czy długie karmienie piersią. Czym rzeczywiście jest i na jakich podstawach się opiera?



**Małgorzata
Stańczyk**
psycholog

Każdy z nas odczuwa potrzebę bycia kochanym i akceptowanym. Odczucia te wzmacniają pewność siebie, budują poczucie własnej wartości – cechy, które każdy rodzic chciałby zaszcześcić własnemu dziecku. Jak jednak tego dokonać? Nic prostszego – okazać maluchowi maksimum bliskości, dać poczucie bezpieczeństwa i wsparcie już od pierwszych dni życia.

PRZYWIĄZANIE

Dlaczego więź między dzieckiem a rodzicem jest ważna? Przywiązanie pełni w dziecięcym rozwoju niezwykle istotną rolę. Dzieci już w chwili, gdy przychodzą na świat, gotowe są do nawiązywania relacji z innymi ludźmi. To od rodzaju interakcji, w których będą miały udział, zależy, jakie zdanie będą miały o sobie i otaczającym świecie.

Agnieszka Stein, psycholog, autorka książki „Dziecko z bliska”, pisze, iż podstawowa wiara w to, że świat i inni ludzie zasadniczo są dobrzy oraz że można czuć się dobrze ze sobą samym, to najlepszy prezent, jaki można ofiarować dzieciom na całe życie. W języku psychologii nazywa się to „bez-

WARTO WIEDZIEĆ!

Rodzicielstwo bliskości (ang. attachment parenting) to podejście do relacji pomiędzy rodzicami i dziećmi, które opiera się na przywiązaniu. Autorem tego terminu jest William Sears, amerykański pediatra, który od lat popularyzuje sposób opieki nad dziećmi skierowany właśnie na wytworzenie z nimi silnej więzi emocjonalnej.

piecznym stylem przywiązania”. Wytwarza się on, kiedy rodzice są wrażliwi i dostępni emocjonalnie. Bliskość, obecność, kontakt, ale również towarzyszenie w tym, co trudne, nieizolowanie dziecka od siebie, gdy źle się zachowuje, pozwalają mu nabrać pewności, że jest akceptowane i kochane takie, jakie jest. Wszystko to daje fundament z jednej strony zdrowemu poczuciu własnej wartości, a z drugiej – zdolności do troszczenia się o innych.

ZAUFANIE

Taki sposób postrzegania rodzicielstwa oznacza, że relacja rodziców i dziecka opiera się na zaufaniu i szacunku. Istotne jest tu zarówno zaufanie do siebie i własnego instynktu, jak i zaufanie do malca i mechanizmów, w które wyposażała go natura. Rodzice wychowujący dziecko w bliskości wsłuchują się mocniej w siebie i w potrzeby, które stara się wyrazić ich potomek, niż w niezliczone porady kierowane ze strony innych dorosłych, z poradników czy programów telewizyjnych. Nie oznacza to, że rodzic nie potrzebuje wsparcia. Potrzebuje i aktywnie go poszukuje, będąc w nieustannym rozwoju. Co to oznacza w praktyce? Słyszając płacz niemowlęcia, który sygnalizuje mi, że dziecku czegoś brakuje, koncentruję się na znalezieniu i zaspokojeniu tej potrzeby. Sprawdzam, czy chodzi o głód, chłód, mokrą pieluchę czy może o chęć kontaktu ze mną. Mimo uszu puszczam uwagi: „rozpieścisz go”, „jak zaczniesz go nosić, będzie chciał więcej i więcej”, „jak nie nauczysz go spać samodzielnie, to zawsze będzie cię potrzebował”. W stosunku do starszego dziecka robię tak samo. Gdy krzyczy lub płacze, staram się wsłuchać w jego emocje, zrozumieć, co za nimi stoi i towarzyszyć mu w radzeniu sobie z nimi. Drugi, równie istotny aspekt zaufania to ufność dziecku, która polega na przyjęciu, że jest

ono z natury dobre. Pociąga to za sobą przypisywanie dobrej intencji każdemu dziecięcemu zachowaniu. Jeśli więc nie chce ze mną współpracować albo robi coś, co jest dla mnie trudne, nie mówię, że jest złośliwe albo buntuje się bez przyczyny. Zamiast tego zastanawiam się, co jest przyczyną jego reakcji. Może nie potrafi zrobić tego, o co je proszę albo nie rozumie, czego od niego oczekuję? Może w tej chwili jest zbyt wzburzone, żeby mnie usłyszeć?

ROZWÓJ

Rodzicielstwo bliskości zakłada, że rozwój jest czymś naturalnym – dzieci ze swojej natury potrafią i chcą się rozwijać. Nie trzeba uczyć ich raczkować, chodzić, mówić, usypiać. Nie trzeba nawet uczyć ich mówić „przepraszam” i „dziękuję”. Wystarczy stworzyć im środowisko, w którym będą mogły obserwować dorosłych: ich mowę, to, jak radzą sobie z trudnościami, co jedzą i jak troszczą się o innych. Nie sposób dziecięcego rozwoju przyspieszyć bez obarczania potomka konsekwencjami takiej ingerencji. Nie sposób też sprawić, że dziecko rozwinie umiejętności, których nie odziedziczyło. Maluch, który ma przeciętny słuch muzyczny, nie będzie wybitnym filharmonikiem. Dlatego w rodzicielstwie bliskości wychowanie to przede wszystkim wspieranie dzieci w rozwoju, towarzyszenie im, bycie z nimi, akceptacja ich wrodzonych zdolności i stwarzanie warunków do tego, by rozwijały swoje talenty. Jedne dzieci uczą się chodzić w wieku 11 miesięcy, inne kilka miesięcy później. Agnieszka Stein zwraca uwagę na to, że wyrazem rodzicielskiej troski jest cierpliwość. „Nie trzeba dziecka odzwyczajając od raczkowania. Wystarczy poczekać, aż nauczy się chodzić. Podobnie jest z wie-

loma innymi sferami rozwoju, w których najbardziej ze wszystkiego potrzebna jest dziecku jego własna gotowość i cierpliwość opiekunów” – pisze autorka.

CZYM NIE JEST RODZICIELSTWO BLISKOŚCI?

Nie jest metodą wychowawczą ani nawet zbiorem takich metod. Jest raczej filozofią rodzicielską i swego rodzaju stylem życia. Relacja z dzieckiem nie służy wychowywaniu go, czyli kształtowaniu według z góry określonego wzorca. Chodzi raczej o bycie z dzieckiem i stwarzanie mu warunków do rozwoju możliwości, które w nim drzemą. Nie jest wychowaniem bezstresowym, bo dziecięcy rozwój z definicji zawiera w sobie element stresu. Napięcie i czynniki stresujące towarzyszą malcowi niezależnie od tego, jak usilnie próbowalibyśmy go od tego uchronić i jako takie są potrzebne, by mógł wzrastać. W rodzicielstwie bliskości opiekun stara się nie dostarczać dziecku dodatkowych, zagrażających relacji bodźców stresogennych pod postacią kar, presji czy działań bazujących na dziecięcym strachu. Rodzic jest tym, który wspiera małego człowieka w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami, zamiast intencjonalnie je wywoływać.

Nie jest zatracaniem siebie dla dziecka. Podstawą tego podejścia jest troska zarówno o potrzeby własne, jak i dziecka. Rodzic bliskości dba o relację z dzieckiem w zgodzie z samym sobą, z radością.

Sposoby na bliższy kontakt z dzieckiem

Budowaniu więzi sprzyja codzienny masaż dziecka, bliskość zapewni też noszenie malucha w chuście. Specjalny koc umożliwi wspólny sen rodziców i maluszka w jednym łóżku.



Gniazdo niemowlęce. Wielofunkcyjny kokon ułatwiający dzieciom bezpieczny i wygodny sen. Zmniejsza przestrzeń w łóżeczku, ułatwiając noworodkom proces adaptacji w nowej rzeczywistości.
Ok. 159,99 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl

Drugi miesiąc życia

Zyskiwanie świadomości



CHROMA STOCK



Anna Wojtyła
położna, ambasadorka
kampanii społeczno-edukacyjnej
„Położna na medal”,
poloznanamedal.info

Za nami pierwszy miesiąc – miesiąc trudnych wyzwań, nauki siebie nawzajem. Mamo, już bardzo dobrze znasz swoje dziecko, wiesz, kiedy chce spać, a kiedy chce być tylko z Tobą. Wiesz, że nie lubi zapachu innych ludzi, a przy Tobie i tacie czuje się bezpiecznie... Jak rozwija się malec w drugim miesiącu życia?

Dwumiesięczne dziecko to już nie noworodek, tylko niemowlak. Codziennie uczy się czegoś nowego. Po pierwszym miesiącu malec staje się bardziej ruchliwy, jednak jego ruchy nie są jeszcze skoordynowane. Dwa miesiące wystarczyły, by dziecko zrobiło wielkie postępy w rozwoju. Co możemy zaobserwować?

- Piąstki miesięcznego niemowlęcia nie są już tak mocno zaciśnięte, prostuje ono paluszki.
- Zaczyna też powoli prostować zgięte nóżki.
- Leżąc na pleckach, potrafi podnieść głowę, zbliżając się do kąta 45°. Podczas noszenia w pozycji pionowej próbuje stabilnie utrzymać głowę.
- W swoim zachowaniu dzieci zaczynają pokazywać indywidualny temperament. Jedne energicz-

nie reagują na nowe bodźce, ekspresyjnie poruszając kończynami, inne przejawiają spokojniejsze objawy radości.

- Kiedy malec nie śpi, najchętniej obserwuje twarze rodziców, bliskich. Jeśli nie ma ich w pobliżu, wpatruje się we wszystkie przedmioty, które znajdują się niedaleko – jego wzrok szczególnie przyciągają kontrasty kolorystyczne.
- Dziecko zaczyna się komunikować z otoczeniem na swój sposób, to znaczy gruchać: „ee”, „aa” oraz głużyć – czyli wydawać gardłowe dźwięki w rodzaju „eehe”.
- Niemowlę w drugim miesiącu życia doskonali widzenie obuoczne, widzi z większej odległości, potrafi nie tylko śledzić wzrokiem pokazywaną mu zabawkę, ale i świadomie obracać za nią głowę.
- U dziecka rozwijają się zaawanso-

wane reakcje układu nerwowego, a dowodem na to są pojawiające się w 5. tygodniu życia pierwsze łzy. Zaraz po porodzie gruczoły łzowe nie są aktywne, dlatego tak ważna jest ich pielęgnacja w pierwszych tygodniach życia maluszka.

- W okresie pomiędzy 6. a 8. tygodniem życia dziecka pojawia się pierwszy świadomy uśmiech (w odpowiedzi na uśmiech rodzica). Ten moment jest bardzo często wyjątkowym wydarzeniem w każdej rodzinie.
- Pod koniec 2. miesiąca życia dziecko potrafi potrzymać w rączce podaną grzechotkę i przypatrywać się jej przez dłuższą chwilę.
- Niemowlę wsłuchuje się w otaczające je odgłosy i odwraca głowę w kierunku źródła dźwięku. Mocniej zwraca uwagę na bodźce dźwiękowe.

CO MOGŁOBY
CI POWIEDZIEĆ
DZIECKO?

Mamo, tato, ja rosnę! Mam już 2 miesiące! Potrafię się uśmiechać – tym uśmiechem chcę Wam powiedzieć, że Was bardzo kocham.

Dziecko w krainie

Internetu



Monika Perkowska
psycholog dziecięca,
ekspert współpracująca
z Akademią Bezpiecznego
Puchatka

Internet może być niewyczerpanym źródłem wiedzy dla ciekawego świata kilkulatek. Jest jednak również miejscem, gdzie może on napotkać niebezpieczeństwa, których nawet nie będzie świadomy. Monika Perkowska, psycholog dziecięca współpracująca z programem Akademia Bezpiecznego Puchatka, wyjaśnia, kiedy wprowadzić dziecko do rzeczywistości wirtualnej oraz jak rozmawiać z nim o bezpieczeństwie w sieci.

Dobra Mama: Kiedy jest dobry moment na wprowadzenie dziecka w świat Internetu? Kiedy rodzice powinni zacząć rozmawiać z dziećmi na temat zasad działania Internetu? Jaki to wiek?

Monika Perkowska: Zadaniem rodziców, ale i nauczycieli, jest nauczenie dziecka korzystania z Internetu od pierwszego momentu, kiedy się z nim styka. Dzieci już w wieku przedszkolnym korzystają z gadżetów elektronicznych, często z do-

stępem do sieci. Rodzice powinni więc już wtedy wprowadzać dziecko w świat sieci, wchodząc poniekąd w rolę przewodnika – pokazywać mu możliwości, walory edukacyjne, ale i potencjalne zagrożenia. Tak jak w życiu uczymy dziecko chodzić czy wiązać buty, tak w Internecie musimy mu pokazać, jak z niego korzystać.

DM: Wielu opiekunów ma obawy o bezpieczeństwo dziecka w Internecie

– boją się, że będzie ono podawało swoje dane, rozmawiało z obcymi osobami czy pobierało pliki z nieznanymi źródłami. Na co powinniśmy zwrócić uwagę w takich przypadkach?

M.P.: Dlatego warto rozmawiać z dzieckiem nie tylko o możliwościach, jakie daje Internet, ale i potencjalnie niebezpiecznych sytuacjach, które nie są dla dziecka oczywiste. W mojej opinii nadzór na tym etapie jest niezbędny. Kilkulatek może korzystać z sieci

*Warto rozmawiać
z dzieckiem nie tylko
o możliwościach, jakie daje
Internet, ale i potencjalnie
niebezpiecznych sytuacjach,
które nie są dla dziecka
oczywiste.*

DM: Jak powinna wyglądać kontrola rodzicielska w równowadze z zaufaniem do dziecka?

M.P.: Im starsze dziecko, tym chętniej mu ufamy. Ważne są etapy przejściowe – od wprowadzenia w świat Internetu, poprzez uświadomienie zagrożeń i możliwości, na samodzielnym korzystaniu z niego kończąc. Początkowo, gdy dziecko jest w klasach I–VI, powinniśmy kontrolować treści, które poznaje – oczywiście uprzedzając je o tym i szanując indywidualność dziecka. Dopiero gdy jesteśmy pewni, że dziecko rozumie, czym jest bezpieczeństwo w sieci, umawiamy się z nim na zaufanie w tej kwestii, z zaznaczeniem, że dziecko może zwrócić się do nas z każdą trudnością napotkaną w Internecie. Pamiętajmy jednak, że dzieci i ich zachowania bywają różne, a więc nasze decyzje powinny być dopasowane do dojrzałości naszej pociechy.

DM: Czy można określić wiek, w którym dziecko jest gotowe na otrzymanie własnego smartfona? Na co zwrócić uwagę na tym etapie?

M.P.: Posiadanie własnego telefonu to najczęściej przywilej dzieci, które potrafią samodzielnie wracać ze szkoły, a więc

wiąże się to z pewną zdolnością do wzięcia odpowiedzialności za siebie. Na pewno dziecko w wieku przedszkolnym nie potrzebuje smartfona. Aby grać, może korzystać z innych gadżetów bądź telefonu rodziców. Jeśli zaś kilkulatek posiada już telefon, powinien on być zabezpieczony odpowiednimi programami, zgodnie z zasadami kontroli rodzicielskiej. I oczywiście dziecko powinno wiedzieć, jakie zachowania w sieci są bezpieczne, o czym powinni mówić zarówno rodzice, jak i nauczyciele.

DM: Jak ocenia pani wartość edukacyjną programów społecznych, które poruszają m.in. zagadnienia związane z bezpieczeństwem dziecka w Internecie? Jakie zasady są ważne w tym zakresie do przekazania rodzicom i nauczycielom?

M.P.: Takie inicjatywy pomagają zrozumieć, jak ważne jest bezpieczeństwo w różnych obszarach, m.in. właśnie w Internecie. Akcje edukacyjne wyjaśniają również dorosłym, czym jest Internet w życiu dzieci oraz wskazują najważniejsze zasady funkcjonowania w tym obszarze. Uświadamiają też, że to, co dla dorosłych jest oczywiste, dzieciom dopiero trzeba przekazać, najlepiej w ciekawej i atrakcyjnej formie, zachęcającej do nauki o bezpieczeństwie. Najmłodsi, widząc zaangażowanych dorosłych, zauważają, że Internet to nie tylko przyjemność, ale też miejsce, które może być niebezpieczne. Uczą się rozmawiać na ten ważny temat i oswajają się z zasadami korzystania z sieci, co wpływa na ich bezpieczeństwo w Internecie.

Jeśli kilkulatek posiada już telefon, powinien on być zabezpieczony.

pod ścisłą kontrolą dorosłych, którzy zablokują niebezpieczne treści, w tym możliwość podawania swoich danych, oraz dobrą programy, z których dziecko może korzystać. Wraz z wiekiem ta kontrola powinna się zmieniać, dając dziecku większą swobodę – oczywiście wszystko w granicach rozsądku i dojrzałości kilkulatka.

„Akademia Bezpiecznego Puchatka”

Program edukacyjny o tematyce bezpieczeństwa skierowany do I klas szkół podstawowych w całej Polsce. Organizowany jest od 11 lat przez markę Puchatek, we współpracy z Wydziałem Profilaktyki Społecznej Biura Prewencji KGP oraz Wydziałem Nadzoru i Profilaktyki Biura Ruchu Drogowego KGP. Patronem Honorowym akcji jest Komendant Główny Policji oraz Kurator Oświaty. Do tej pory w programie wzięło udział łącznie ponad dwa miliony dzieci.

www.akademiapuchatka.pl