



jestem

W CIAŻY

**jak przygotować się
do macierzyństwa?**

Jak przygotować się do macierzyństwa?

Ciąża to wyjątkowy okres w życiu kobiety. W jej ciele rodzi się nowe życie, a ona ma 9 miesięcy na to, by przygotować się do pełnienia zupełnie nowej roli. Na zmiany w życiu przygotowuje się ciało i umysł, a Ty z każdym dniem coraz bardziej nie możesz doczekać się, kiedy poznasz swojego maluszka.

Jak przygotować się na jego przyjście na świat? Pewnie często zadajesz sobie to pytanie. W tym ebooku powiemy Ci, jak zaaranżować bezpieczny kącik dla noworodka i jak zorganizować przestrzeń w domu, by każdy czuł się komfortowo. Umówimy też pierwszy kwartał życia dziecka, nazywany często IV trymestrem ciąży, kiedy to maluszek jest nierozdzielnie i bardzo mocno związany z mamą. Dowiesz się też, jak pielęgnować noworodka, obalimy mity na temat podstawowej higieny maluszka.

Ciąża, a zwłaszcza ostatni trymestr to także najlepszy czas na zabezpieczenie zdrowia dziecka, nawet po urodzeniu. Teraz chronisz go Ty, nosząc go pod sercem, ale po porodzie możesz zapewnić mu „zdrowotny pakiet” w postaci bankowania krwi pępowinowej.

[Sprawdź >> Polski Bank Komórek Macierzystych](#)

Pamiętaj, że decyzję o jej pobraniu należy podjąć przed porodem, ponieważ właśnie w trakcie tego wielkiego wydarzenia następuje pobranie materiału, który już obecnie wykorzystywany jest w leczeniu 80-ciu ciężkich chorób. Artykuł Polskiego Banku Komórek Macierzystych, pokazujący prawdę i fałsz na temat pobrania krwi pępowinowej, na pewno pozwoli Ci usystematyzować wiedzę na ten temat i podjąć najlepszą dla Was decyzję.

Zapraszamy do lektury
Redakcja Medme.pl

Spis treści

Witaj w domu maluszku - jak przygotować wygodny i bezpieczny dom?.....	3
Jak pielęgnować noworodka?.....	7
Materiał specjalny	
Krew pępowinowa – zanim zaczniesz czytać artykuły w sieci – przeczytaj ten	11
Pierwszy kwartał życia dziecka - na co się przygotować?.....	16

Jestem w ciąży, jak przygotować się do macierzyństwa?

Witaj w domu maluszkowi – jak przygotować wygodny i bezpieczny dom?

Narodziny dziecka to okres prawdziwej domowej rewolucji. Aby zapewnić maluszkowi komfort i poczucie bezpieczeństwa, w naszych mieszkaniach muszą dokonać się pewne zmiany.

W pierwszym okresie życia dziecko nie potrzebuje osobnego pokoju. Nieprzerwany kontakt pozwala na nawiązanie silnych wzajemnych więzów emocjonalnych i uczuciowych oraz sprawia, że kobieta łatwiej adaptuje się do roli matki, a noworodek ma przez cały czas poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Dodatkowo badania pokazują, że spanie noworodka w osobnym łóżeczku powoduje u niego stres.

Im więcej czasu mama spędza ze swoim maluchem, tym łatwiej jej zareagować na sytuację, które budzą niepokój.

Pierwszy kącik dla dziecka

Wygospodarowany **kącik dla dziecka w sypialni rodziców** znacznie ułatwia opiekę nad noworodkiem, szczególnie w czasie nocy. Pielęgnacja małego dziecka jest czasochłonna, dlatego miejsce do tego przeznaczone powinno być wygodne nie tylko dla maluszka, ale także dla nas.

Kącik do przewijania

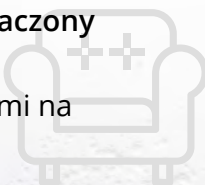
Kącik do przewijania wraz z niezbędnymi akcesoriami, w pobliżu łóżeczka warto umieścić:

- pieluszki;
- chusteczki;
- waciki;
- produkty pielęgnacyjne.



Niedaleko powinna znajdować się także:

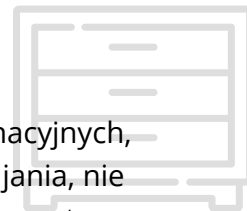
- komoda z dziecięcymi ubrankami
- oraz wygodny fotel przeznaczony do karmienia, najlepiej z podnóżkiem oraz oparciami na łokcie dla mamy.



Poduszka do karmienia jest niedrogim gadżetem, a znacznie wpłynie na komfort mamy podczas karmienia zarówno piersią jak i z butelki.

Wszystko pod ręką

Podczas zabiegów pielęgnacyjnych, zwłaszcza w czasie przewijania, nie powinniśmy nawet na moment zostawiać dziecka bez opieki. Dlatego tak ważne jest, aby **wszystkie meble i sprzęty ustawione były w zasięgu naszej ręki**. Mamy, które rezygnują w użycia nawilżanych chusteczek na rzecz samej wody, mogą wykorzystać postawić na przewijaku termos oraz miseczkę, tak aby zawsze pod ręką mieć dostęp do ciepłej wody bez konieczności chodzenia za każdym razem do łazienki.



Odpowiednie oświetlenie

Warto też zadbać o **dotatkowe, łagodne oświetlenie dziecięcego kącika**, na przykład lampką nocną. Zbudzeni w nocy przez płaczące dziecko unikniemy zapalania ostrego, drażniącego maluszka światła.



Zabawki nad łóżeczkiem

Nad łóżeczkiem dziecka warto powiesić zabawki w **kontrastowych kolorach**.



Jestem w ciąży, jak przygotować się do macierzyństwa?

Witaj w domu maluszku - jak przygotować wygodny i bezpieczny dom?

Pierwsza kąpiel

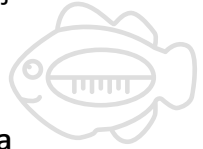
Pierwsza kąpiel to spory stres dla młodych rodziców. Już przed narodzeniem dziecka kupmy:

- ładną wanienkę;
- podkładkę, którą kładziemy na dno wanienki;
- mydła dla noworodków.

Warto zainwestować także w specjalny **termometr**, który pozwoli nam stwierdzić, czy temperatura wody jest odpowiednia dla maleństwa.

Starą metodą, jest **sprawdzenie temperatury ciała spodnią stroną przedramienia**. Woda powinna być dla nas przyjemnie ciepła.

Pamiętajmy, aby w pomieszczeniu, w którym kąpiemy dziecko, nie było przeciągów i panowała odpowiednia temperatura.



Bezpieczny dom dla maleństwa

Zanim się obejrzymy nasze dziecko zacznie chodzić i samodzielnie zwiedzać otaczający je świat. Musimy zatem tak uporządkować nasze mieszkanie, aby nie stanowiło ono dla naszej pociechy zagrożenia.

Gniazdko

Raczkujące dziecko może dosięgnąć gniazdek elektrycznych, dlatego odpowiednio wcześniej powinniśmy zabezpieczyć je specjalnymi osłonkami.



Meble

Należy usunąć wszystkie wywrotne, niskie regały oraz składane krzesła, a szuflady zabezpieczyć zatrzaskami uniemożliwiającymi ich otwieranie.



Drzwi i okna

Blokady warto zamontować także w oknach i drzwiach balkonowych.



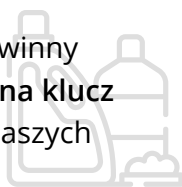
Podłoga

Śliskie chodniki dobrze zabezpieczyć matami antypoślizgowymi.



Leki i chemia domowa

Leki oraz środki chemiczne powinny znajdować się w zamkniętych na klucz szafkach, niedostępnych dla naszych pociech.



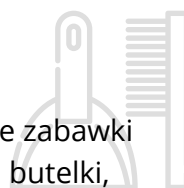
Zabawki

Kupujmy tylko takie zabawki, które dostosowane są do wieku naszego maleństwa.



Porządek

Dbajmy o porządek – drobne zabawki starszych dzieci, nakrętka od butelki, która spadła na podłogę mogą być przyczyną zakrztuszenia się ciekawskiego malucha.



Świeże powietrze

Pamiętajmy też o regularnym wietrzeniu mieszkania i o odpowiedniej temperaturze w pokoju dziecka.



Nie unikaj bliskiego kontaktu

Noworodek, który godzinami leży na brzuchu mamy, nigdzie nie mógłby sobie znaleźć lepszego miejsca. Kojące bicie serca, znajomy zapach, głos, wszystko tak dobrze zapamiętane z życia płodowego, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i umożliwia najlepsze warunki rozwojowe od pierwszych dni życia.

Okazuje się, że klatka piersiowa matki potrafi dostosować się do potrzeb noworodka – jej temperatura wzrasta, gdy dziecko jest wyziębione, a spada, gdy dziecku jest za gorąco.

Kangurowanie jest idealne szczególnie dla stabilnych już oddechowo wcześniaków i często nazywane "nadrabianiem straconego czasu", który dziecko powinno spędzić w brzuchu mamy.

Jak pielęgnować noworodka?

Noworodkiem nazywamy dziecko do ukończenia 28. dnia życia lub do odpadnięcia kikutu pępowinowego. Noworodek śpi około 21 godzin na dobę, budząc się głównie w porach karmienia. Wyodrębnienie tego okresu z niemowlęctwa jest konieczne, ze względu na trwający w tym czasie okres adaptacji młodego organizmu do życia w nowym środowisku. Nauką zajmującą się problemami zdrowotnymi tego okresu jest neonatologia.

Noworodek jest bezsilny i bezbronny wobec otoczenia. Dopiero po ok. 2 tygodniach życia rozpoznaje głosy bliskich. **Niezwykle ważna w tym okresie jest pielęgnacja maluszka.**

Wiele mam i ojców, którzy zostają rodzicami po raz pierwszy, stresuje się wszelkimi zabiegami higienicznymi, które należy wykonać przy tak małym dziecku. Dobrym pomysłem jest udział w **szkole rodzenia**, zajęcia praktyczne, przeprowadzone na lalkach, mogą pomóc nabrać pewności w myciu, przewijaniu oraz prawidłowym noszeniu. Dlatego obalamy mity i odpowiadamy na najbardziej nurtujące pytania.

Jak pielęgnować kikut pępowiny?

Po wypisaniu dziecka z oddziału położniczego właściwa, **systematyczna pielęgnacja kikut pępowiny u noworodka jest zabiegiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia zapalenia pępka.** Zabiegi pielęgnacyjne powinny być kontynuowane aż do czasu odpadnięcia kikut pępowiny.

Obecnie zaleca się u zdrowych noworodków tzw. **suchą pielęgnację** polegającą na przemywaniu kikut czystą wodą z mydłem, a następnie jego osuszenie.

Więcej dowiesz się z [Internetowej Szkoły Rodzenia](#) << [Sprawdź](#)

- Pamiętajmy o **higienie rąk**, które należy umyć przed pielęgnacją kikutu.
- Do czasu zagojenia i odpadnięcia kikutu, pępek należy **przykrywać czystym ubrankiem**.
- Pieluszki powinny mieć **odpowiednie wycięcie**, by kończyć się pod pępkiem.
- **Mitem jest konieczność smarowania pępka spirytusem**, odchodzi się od tej praktyki.
- Kikut nie boli, choć może się tak wydawać, dlatego **dbajmy o niego bez lęku**, że robimy dziecku krzywdę.

Wokół pępka pojawiło się zaczerwienienie, obrzęk, nieprzyjemny zapach, ropna wydzielina lub krwawienie? To mogą być objawy zapalenia pępka. **W takim przypadku należy skontaktować się z lekarzem.**

Jakie środki pielęgnacyjne dla dzieci są niezbędne?

Zanim nowonarodzone dziecko przybędzie z mamą do domu, należy przygotować dla niego **higieniczną wyprawkę**. Środki niezbędne do prawidłowej pielęgnacji dostępne są w aptekach i drogeriach.

- Warto kupić **pałeczki z wacikami**, gdyż nimi najdokładniej pielęgnuje się kikut.
- Potrzebne będą **jałowe gaziki** np. 5-centymetrowe, do zabezpieczenia kikutu, a także do przemywania oczu dziecka.
- Przyda się także:
 - **krem na odparzenia** bądź babciny sposób – zasyпка z mąki ziemniaczanej,
 - **sól fizjologiczna jałowa** w ampułkach, czyli roztwór obojętny, który świetnie nadaje się do przepłukiwania noska małego dziecka w przypadku kataru czy ropiejących oczu dziecka.



Jak wygląda pielęgnacja przy przewijaniu?

Najważniejszą czynnością przy pielęgnacji niemowlęcia w pierwszych tygodniach życia dziecka jest przewijanie. **Pieluchy zmienia się nawet kilkanaście razy w ciągu dnia.**

Kontakt ciała z wilgotną lub zabrudzoną pieluchą powoduje, że skóra na pośladkach staje się **zaczerwieniona lub podrażniona**. Najlepiej nie dopuszczać do takiego stanu. Przy każdej zmianie pieluch należy **dokładnie oczyścić pupę i podbrzusze dziecka** z resztek moczu i kału, używając do tego specjalnych chusteczek, najlepiej **nasączonych czystą wodą, bez środków chemicznych**. Szczególnie u dziewczynek należy pamiętać o tym, aby oczyścić fałdki warg sromowych, gdzie mogą gromadzić się zanieczyszczenia.

W razie wystąpienia podrażnień - czyli kiedy zawiodły puder dla niemowląt i kremy pielęgnacyjne, a na skórze dziecka pojawiły się odparzenia - należy okolice pupy dokładnie **posmarować specjalnymi kremami lub maściami dostępnymi w aptece bez recepty**.

W skład kremów do pielęgnacji niemowląt, w zależności od rodzaju i przeznaczenia, wchodzi między innymi:

- euceryna;
- kwas borowy;
- lanolina;
- wazelina biała;
- tlenek cynku.

Co na zmiany skórne?

Kąpiel z krochmalem na stan zapalny

Jeżeli u dziecka wystąpi już stan zapalny skóry, objawy te złagodzą także **kąpiele w wodzie z dodatkiem krochmalu**. Po kąpeli skórę należy dokładnie osuszyć.

Oliwka na ciemieniuchę i wietrzne dni

Oliwka może posłużyć do zwalczania objawów ciemieniuchy na głowce dziecka, a w jesienne dni możemy użyć tej samej oliwki do **nasmarowania skóry twarzy dziecka**, aby w ten sposób zabezpieczyć ją przed szkodliwym działaniem wiatru.

Parafina na podrażnienie skórne

Kiedy na skórze dziecka zaczynają się pojawiać liszajowate, plackowate, zaczerwienione obszary z tendencją do łuszczenia się skóry, może to być jeden z **sygnałów nietolerancji lub alergii pokarmowej**. Takim zmianom skórnym może towarzyszyć uczucie świądu. Należy łagodzić takie odczucia, aby dziecko nie próbowało się drapać, co może doprowadzić do zakażeń bakteryjnych. Warto skonsultować zmiany skórne z lekarzem, aby wiedzieć jak pielęgnować skórę dziecka, aby jak najszybciej przynieść dziecku ulgę.

Podrażnioną skórę należy chronić przed wysuszeniem. Wówczas do kąpeli dziecka należy dolewać preparaty nawilżające np. **emulsję do kąpeli leczniczej zawierającą parafinę, która natłuszcza skórę**.

W jakiej temperaturze kąpać niemowlaka?

Kąpiel niemowlęcia w wodzie z dodatkiem preparatu kosmetycznego powinna **trwać kilka minut**, **temperatura kąpeli powinna wynosić 36-37 stopni**. Starsze dzieci można kąpać 15-20 minut.

Jako miarki można używać nakrętki od butelki. Do preparatów dołączona jest ulotka, która określa **zasady dawkowania zależnie od wieku dziecka**.

Preparaty sporządzane są na bazie **oleju sojowego** lub na **bazie oleju arachidowego** i **płynnej parafiny**.

czas trwania	kilka minut
temp. wody	36-37°
skład preparatu	olej sojowy lub arachidowy + płynna parafina

Czy smarować buzię dziecka przed spacerem?

W pielęgnacji naszego dziecka bardzo ważne jest zabezpieczenie skóry rąk i twarzy pociech przed działaniem chłodu i wilgoci. Wychodząc z maluchem na spacer, trzeba jego **twarz dokładnie nasmarować specjalnym kremem ochronnym**, najlepiej około 15 minut przed wyjściem na dwór.

- Powinien to być **krem półtłusty z witaminami**, dostosowany do wieku dziecka.
- Dobrze jest używać **kremu z filtrem** powstrzymującym promieniowanie ultrafioletowe.
- **Nie należy natomiast w chłodne dni stosować kremów nawilżających**. Kremy do twarzy nie powinny zawierać w swoim składzie wody.



Krew pępowinowa – zanim zaczniesz czytać artykuły w sieci – przeczytaj ten

Materiał specjalny

Dwie kreski na teście ciążowym to początek jednej z najpiękniejszych przygód Twojego życia. Chcąc przygotować się jak najlepiej do bycia mamą jesteś narażona na atak rozmaitych firm, które oferują Ci swoje produkty - by Twojemu Maleństwu żyło się lepiej. Opinie o nich sprawdzasz w Internecie - nie inaczej jest z krwią pępowinową. Jednak czy Internet jest źródłem, któremu powinnaś w 100% ufać?

Żyjemy w czasach, gdy postęp wyprzedza myśl. Liczy się nie tylko wartość informacji, ale szybkość z jaką ją pozyskujemy. Co więcej chcemy ich mieć więcej i więcej, aby na końcu w informacyjnym szumie utonąć. Wiele decyzji podejmowanych pod wpływem artykułów i opinii z Internetu jest błędnych, gdyż powiela on po prostu istniejące mity.

Wynika to z tego, że większość autorów skupionych jest na szybkości przekazywanych informacji, a nie na ich jakości.

Podobnie jest z deponowaniem krwi pępowinowej w banku rodzinnym. Jest wiele opinii i artykułów w Internecie, które prezentują skrajne punkty widzenia. **Zatem - jak naprawdę jest z krwią pępowinową?**



Artykuł Partnera e-booka

1

Krew pępowinowa jest bogata w komórki macierzyste i może być wykorzystywana w leczeniu.

PRAWDA

Krew pępowinowa jest bogata w komórki macierzyste, które pełnią rolę swoistych nośników informacji. Pozyskane podczas porodu mogą być wykorzystywane w sytuacji zagrożenia życia.

Wykorzystywane są w leczeniu 80. ciężkich chorób onkologicznych i hematologicznych (podobnie jak komórki macierzyste szpiku).

2

Brak jest obiektywnych danych wiarygodnie oceniających prawdopodobieństwo, że dziecko będzie potrzebować swoich komórek macierzystych z krwi pępowinowej.

FAŁSZ

Komórki macierzyste krwi pępowinowej mogą być wykorzystane w leczeniu zarówno dziecka, od którego zostały pobrane, jak i jego rodzeństwa. W Polsce komórki macierzyste krwi pępowinowej wykorzystywane są nie tylko w leczeniu chorób hematologicznych, takich jak białaczka, ale również chorób neurologicznych tj. autyzm czy mózgowe porażenie dziecięce.

Co ważne: najnowsze dane wskazują, że prawdopodobieństwo bycia leczonym komórkami macierzystymi w trakcie całego naszego życia wynosi 1 do 100¹. To więcej niż w przypadków chorób, na które szczepione są dzieci - pneumokoków², rotawirusów³ czy meningokoków.

¹ Niefield J.J. et. al. Lifetime probabilities of Hematopoietic stem cells transplantation in U.S, International Journal of Basic and Clinical Pharmacology 2012, 2-12

² Skoczyńska A., Kuch A., Gołębiewska A. i wsp.: Inwazyjna choroba pneumokokowa w Polsce w roku 2010. Pol. Merk. Lek., 2011; 31: 80-85

³ Mrukowicz et. al, J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr., 2003; 36: 540

3

Liczba komórek pobieranych z krwi pępowinowej powinna wystarczać do przeszczepu szpiku kostnego u małego dziecka, jednak im większe jest dziecko, tym większej liczby komórek potrzebuje do skutecznego przeszczepu.

FAŁSZ

Średnio w ok. 1/3 przypadków komórek macierzystych jest wystarczająco dla osób ważących ponad 80 kg. Ponadto w praktyce klinicznej ewentualnemu niedoborowi komórek można zaradzić stosując techniki namnażania komórek lub uzupełniając komórki z innych źródeł – np. ze sznura pępowiny pobieranego razem z krwią pępowinową⁴.

4

Należy propagować pobieranie krwi pępowinowej i przechowywanie jej w publicznych (niekomercyjnych) bankach komórek macierzystych, działających z intencją udostępniania ich jako biologicznego materiału leczniczego dla osób trzecich, spełniających kryteria częściowej zgodności genetycznej.

PRAWDA

Co roku przybywa w Polsce ponad 6000 nowych przypadków białaczek. Większość z nich dotyka dzieci. Ze względu na restrykcyjne kryteria doboru dawcy do biorcy - nie dla wszystkich znajduje się rodzinny dawca szpiku. Krew pępowinowa nie ma takich ograniczeń, dlatego wielu hematologów optuje za publicznymi bankami krwi, by mieć dostęp do materiału leczącego pacjentów. Jednak jeśli sądzisz, że oddając krew do banku publicznego masz do niej pierwszeństwo – jesteś w błędzie. O pierwszeństwie w leczeniu decyduje kolejność zgłoszeń – a w kolejce przed Tobą jest cały świat. Jeśli masz w rodzinie choroby hematologiczne lub onkologiczne prezor-niej jest zabezpieczyć krew w banku rodzinnym.

⁴ Mrukowicz et. al, J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr., 2003; 36: 540

5

Przy zabiegu pobrania krwi pępowinowej pozbawia się dziecko możliwości, by krew tłoczona między małościem, a łożyskiem w jak największej ilości dostała się do młodego właśnie rodzącego się organizmu.

FAŁSZ

Zabieg pobrania krwi pępowinowej nie narusza procedury porodu. Jest bezpieczny zarówno dla Matki jak i dla Dziecka. Krew pobierana jest w momencie kiedy dziecko oddzielone jest już od pępowiny, a pobiera się to co jest niepotrzebne biologicznie.



6

W Polsce nie wykorzystuje się komórek macierzystych w leczeniu. Trzeba wyjeżdżać za granicę – a to nie jest refundowane.

FAŁSZ

Przeszczepienie komórek macierzystych krwi pępowinowej są stosowane jako standardowa metoda leczenia ponad 80 ciężkich chorób⁵. Trudno mieć tutaj jakiegokolwiek wątpliwości. W Polsce do końca 2016 roku wykonano kilkadziesiąt przeszczepień komórek macierzystych krwi pępowinowej, większość u dzieci. Ośrodki, które zajmują się przeszczepianiem komórek macierzystych u dzieci to ośrodki w Lublinie, Bydgoszczy, Wrocławiu, Poznaniu czy Krakowie.

W krajach rozwiniętych takich jak Stany Zjednoczone czy Japonia ponad połowa przeszczepień komórek macierzystych to przeszczepienia komórek macierzystych krwi pępowinowej. Przed polską transplantologią jest jeszcze daleka droga, by osiągnąć ten wyniki, jednak nie uda się to w sytuacji gdy przeszczepiania komórek macierzystych są negowane oceniane.

Procedura standardowego przeszczepienia komórek macierzystych jest procedurą refundowaną. Nierefundowane są tylko niestandardowe formy leczenia komórkami tj. leczenie stwardnienia rozsianego, stwardnienia zanikowego bocznego czy zaniku mięśni.

⁵ Pawelec K. et al, Nowa Pediatria 2013, 8-15

Jeśli masz wątpliwości co to pozyskania krwi pępowinowej lub ten artykuł nie rozwiązał Twoich wątpliwości – najlepszym rozwiązaniem będzie rozmowa z położną lub lekarzem prowadzącym ciążę.

Więcej informacji o krwi pępowinowej i komórkach macierzystych znajdziesz tutaj:

[O komórkach macierzystych << Kliknij i sprawdź](#)

[Bezpieczna przyszłość << Kliknij i sprawdź](#)

[Krew pępowinowa << Kliknij i sprawdź](#)

Pierwszy kwartał życia dziecka – na co się przygotować?

Nie ma chyba rodziców, którzy poświęcając czas na opiekę i pielęgnację swojego dziecka, nie obserwowaliby z zainteresowaniem jego rozwoju. Każda nowa umiejętność dziecka jest najlepszą nagrodą za trudy, związane z wychowywaniem malucha. Wszyscy z niecierpliwością czekają na moment, w którym nawiążą kontakt z niemowlęciem, kiedy zareaguje ono na pieszczotliwe słowa uśmiechem czy choćby radosnym wyrazem oczu. Co czeka młodych rodziców w czasie pierwszych trzech miesięcy życia dziecka?

Rozwój dziecka jest procesem ciągłym, który zaczyna się w chwili poczęcia i trwa aż do osiągnięcia dojrzałości przy czym po urodzeniu uzależniony jest nie tylko od jego potencjału wewnętrznego, ale także od wpływów czynników środowiskowych. **Etapy rozwoju są u wszystkich dzieci takie same, ale zmienne jest tempo.**

Etapy rozwoju są ściśle związane z dojrzewaniem układu nerwowego, czyli osiągnięciem gotowości do podjęcia nowych funkcji jakimi są np. po kolei:

- unoszenie głowy;
- turlanie się;
- siadanie;
- chodzenie;
- mówienie itd.

Dopóki mózg nie jest dojrzały do nowej czynności, dziecko jej nie wykonuje.

Rodzice obawiają się nawet najmniejszych odchyłeń od przyjętego modelu rozwojowego dziecka, ale na ogół są one wynikiem indywidualnego odchylenia w tempie rozwoju, które całkowicie mieści się w normie.



Pierwszy rok życia dziecka jest okresem najdynamiczniejszego rozwoju. Jest to czas, w którym rozwój ruchowy dziecka przebiega bardzo szybko i jest nierozdzielnie związany z jego rozwojem psychicznym. Dlatego często określa się go mianem rozwoju psychoruchowego dziecka. Każdy kolejny kwartał w życiu dziecka to duży skok rozwojowy. Spójrzmy z bliska na pierwsze trzy miesiące życia malucha.

Noworodek poznaje świat

W pierwszym miesiącu życia, nazywanym okresem noworodkowym, organizm dziecka musi przystosować się do życia w nowych warunkach.

Mózg noworodka jest tak ukształtowany, że informacje docierają do niego za pomocą doznań:

- węchowych;
- smakowych
- i tak zwanych kinestetycznych (odczuwania zmian ułożenia swojego ciała w przestrzeni).

Dlatego dziecko jest **ogromnie wrażliwe na wszelkie bodźce typu kołysanie, huśtanie.** Zwykle wtedy ustaje płacz czy krzyk, co utwierdza rodziców w przekonaniu, że jest to metoda na uspokojenie dzidziusia.

Reaguje ono także na **mocne dźwięki i ostre światło.** Są to oczywiście odruchy bezwarunkowe, zwane ruchami błędnymi (beładne ruchy rączek, rzadziej całego tułowia).

Stany czuwania są w tym okresie bardzo krótkie. Dziecko śpi około 20 godzin na dobę.

Pierwsze próby porozumienia

W drugim miesiącu życia niemowlę powoli zaczyna "układać" sobie rozkład dnia – **pory czuwania, snu i karmienia stają się coraz bardziej regularne.**

Zaczyna się też **nawiązywać delikatna nić porozumienia między nim, a matką.** Potrafi ono na chwilę skupić wzrok na twarzy matki, a na czułe pieszczoty reaguje rozświetleniem buzi, gdyż brak jeszcze wyraźnej gry mięśni mimicznych.

Zaczyna też **wydawać krótkie, gardłowe dźwięki,** które później przerodzą się w gruchanie.

Dziecko położone na brzuszku **przyjmuje pozycje embriona z podkurczonymi nóżkami i rączkami.** Lekko unosi główkę i wykonuje słabe odruchy pełzania.

Można też zaobserwować **większą koncentrację wzrokową.** Niemowlę potrafi śledzić zabawkę poruszaną po łuku w odległości 25 centymetrów od oczu.

Wyraźne sygnały

Trzeci miesiąc życia dziecka wiąże się już z **wyraźnym wzrostem zainteresowania otaczającym je światem**. W czasie coraz dłuższych okresów czuwania niemowlę ciekawie przygląda się swoim rączkom, zaczyna się nimi bawić. Śledzi pokazywaną mu zabawkę, ale zupełnie nie wykazuje zainteresowania włożoną do ręki grzechotką. Potrząsa nią mimowolnie, by zaraz wypuścić z rąk.

Rośnie także więź z matką, która powinna szczególną uwagę zwrócić na czułe nagradzanie każdej próby porozumienia. Przemawiać do dziecka, powtarzać jego nieporadne "a-guuu", co wywoła uśmiech na buzi i pozwoli zrozumieć, iż jest to sposób nawiązania kontaktu.

Matka może też w tym okresie świetnie odróżnić rodzaj płaczu.

Niemowlę zaczyna już bowiem sygnalizować nie tylko głód i poczucie dyskomfortu, ale także pragnienie kontaktu z najbliższymi.

Chce być noszone, przytulane, głaskane. Właśnie wtedy potrzeba ogromnego wyczucia i dojrzałości ze strony rodziców, aby zachować umiar w postępowaniu z niemowlęciem. Nie rozpieścić go zbyt, a jednocześnie nie zachwiać jego rozwoju emocjonalnego.

Trzymiesięczne dziecko podczas leżenia na brzuszku potrafi już dość wysoko trzymać głowę. W pozycji pionowej utrzymuje prosto głowę przez około 20 sekund.





Prawidłowe żywienie niemowląt – karmienie naturalne

Aktualne zalecenia dotyczące karmienia niemowląt wskazują, że **podstawą żywienia powinien być pokarm matki**. Karmienie piersią jest najkorzystniejszym, w pełni pokrywającym zapotrzebowanie rosnącego organizmu.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, wyłączone karmienie piersią powinno być kontynuowane do 6 miesiąca życia. Wyłączone to znaczy bez podawania mieszanek mlekozastępczych czy nawet dopajania herbatkami i wodą.

Uzupełniać należy tylko witaminę D3 w ilości 1 kropli t.j. 400 j.m.

Nie ma ustalonych norm co do częstości przystawiania dziecka do piersi. **Niemowlę powinno być karmione „na żądanie”, także w nocy.**

Częste przystawianie do piersi, przekonanie matki o słuszności karmienia piersią oraz jej racjonalne odżywianie jak również wsparcie od bliskich osób, **wpływają na odpowiednią ilość wytwarzanego pokarmu.**

Na początku częstość karmienia będzie duża (czasami do 18 na dobę), ale z czasem dziecko unormuje sobie ilość posiłków.

Kolka u niemowlęcia

Niestety w pierwszych trzech miesiącach życia dziecka może pojawić się kolka. **Ataki kolki jelitowej występują prawie u co 3-go niemowlęcia.** Objawia się nagłym, głośnym płaczem i prężeniem ciała. Kolki okresu niemowlęcego to jeden z najczęstszych problemów spędzających sen z powiek niejednego rodzica. Kolka jest zaburzeniem czynnościowym przewodu pokarmowego.

Wśród przyczyn wymienić należy:

- u dzieci karmionych pokarmem kobiecym różnorakie **nietolerancje pokarmowe,**
- u niemowląt karmionych zarówno naturalnie jak i mieszanką mleczną powodem dyskomfortu jelitowego może być **nietolerancja laktozy** wynikająca z przejściowego niedoboru enzymu laktazy, czy też **alergia na białko mleka krowiego,**
- ponadto objawy kolki mogą wystąpić przejściowo przy nasilonych procesach fermentacyjnych w jelitach związanych z **infekcją przewodu pokarmowego.** Zwykle jednak wynikają z jego niedojrzałości.

Jak sobie poradzić z kolką? **Postaraj się uspokoić siebie i maluszka.**

- W tym przypadku duże znaczenie ma **spokój mamy.**
- Możesz delikatnie **pomasować dziecko, przytulić czy pokołysać na rękach.**
- Ulgę może przynieść **odpowiednie noszenie, szumiące dźwięki lub ciepłe okłady.**

Warto wypróbować różne sposoby.





jestem

W CIAŻY

**jak przygotować się
do macierzyństwa?**

Wydawca: **MedMe.pl**

Partner: **Polski Bank Komórek Macierzystych**

Treści i redakcja: **MedMe.pl**

Projekt graficzny: **Agata Kość**

Zdjęcia: **123RF**