

## IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowania

BESTSELLER

NOWOŚĆ

 **Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.księgarni.septem.pl](http://o.księgarni.septem.pl)

## Córeczka. Instrukcja obsługi dla rodziców

Autor: Theresa Foy DiGeronimo

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-246-2078-4

Tytuł oryginału: [Baby Girls: An Owner's Manual](#)

Format: 122x194, stron: 240



### Śpioszki w kolorze różowym!

- Przygotowanie Twojego świata na przyjęcie córeczki
- Wybór odpowiedniego jedzenia, zabawek i ubranek
- Rutynowa opieka zdrowotna
- Właściwe nawyki — Twoje i Twojej córki
- Zacieśnianie więzi
- Rozwój społeczny, poznawczy i emocjonalny małej dziewczynki

### Mała Księżniczka w Twoim domu

Od dawien dawna ludzkość szuka odpowiedzi na pytanie: „Jak zrozumieć kobietę?”. A jeśli w dodatku tą kobietą jest słodki osesek, najdroższy Twojemu sercu... Jak zyskać pewność, że wiesz wszystko na temat wychowywania takiego maleństwa? Jak poznać język znaków Twojej córki? Gdzie szukać rady odnośnie jej pielęgnacji, bezpieczeństwa i zdrowego trybu życia?

Twoja córeczka to naprawdę wyjątkowa istota. Czasem niewinna i wesoła, a chwilę później grymaśna i zmienna niczym jesienna pogoda. Musisz wiele nauczyć się na jej temat — i to jak najszybciej, zanim stanie się ona nastolatką. Skorzystaj z najlepszego wsparcia — nieocenionego źródła wiedzy i porad przeznaczonych specjalnie dla rodziców małych dziewczynek (od chwili urodzenia do ukończenia osiemnastu miesięcy).

Praktyczne porady, bezcenne wskazówki i dawka zdrowego rozsądku:

- wybieranie imienia dla córki;
- odpowiedni lekarz dla Twojego dziecka;
- higiena i najczęstsze pytania związane ze zdrowiem;
- karmienie piersią oraz butelką;
- sen, płacz i inne codzienne wyzwania;
- najlepsze zabawki oraz inne metody nauki;
- bezpieczeństwo Twojej pociechy w Waszym domu;
- dyscyplina i wyznaczanie granic;
- wzmacnianie poczucia własnego „ja” dziecka i dbanie o jego relacje z otoczeniem.

# Spis treści

Słowo wstępne 9

Wstęp 13

## Rozdział 1

### To dziewczynka! 15

Wybieranie imienia dla córki 16

*Szybka lista, która pomoże Ci wybrać imię dla Twojej córki 18*

Wybieranie lekarza dla córki 19

*Jakie masz opcje 19 / Popytaj wokoło 21 / Czas na rozmowę 22*

Wyprawka dla dziewczynki 23

*Pieluszki 24 / Dziecięce ubranka 24 / Przyrządy higieniczne 25 /  
Elektroniczna niania 26 / Wanienska 27*

Po pierwsze: bezpieczeństwo 28

*Przewijak 28 / Łóżeczko 28*

Wskazówki dekoratora wnętrz tylko dla dziewczynek 33

Zabawki dla małej dziewczynki 35

*Domowa huśtawka 35*

Dziewczynka w podróży 37

*Torba na pieluchy 37 / Nosidełko sportowe 37 / Spacerówki 38 / Fotelik  
samochodowy 40 / Nosidełko z rączką 42*

Koniec oczekiwania 44

## Rozdział 2

### Twoja mała córeczka

#### Od narodzin do trzeciego miesiąca 45

Witamy na świecie, nasza dziewczynko! 46

Pierwszy egzamin dziecka 47

*Test Apgar 47 / Rutynowa opieka nad noworodkiem 48 / Badania przesiewowe noworodków 49*

Pora karmienia: pierś czy butelka? 50

*Karmienie butelką 51 / Karmienie piersią 53 / Wskazówki dotyczące karmienia i odbijania się po jedzeniu 58*

Usypianie córeczki 60

*Schemat snu niemowlęcia 60 / Wspólne spanie w małżeńskim łóżku 62*

Gdy dziecko płacze 63

*Techniki uspokajania płaczącego dziecka 64*

Zaburzenia poporodowe 67

*„Baby blues”, czyli tzw. depresja dnia trzeciego 67 / Depresja poporodowa 67 / Psychoza poporodowa 68 / Leczenie objawów poporodowych zaburzeń nastrojów 68*

Opieka nad dzieckiem w pierwszych tygodniach 70

*Dbanie o kikut pępowinowy 70 / Złote zasady przewijania 71 / Kąpanie 75*

Opieka medyczna 77

*Rutynowa opieka w domu 77 / Rutynowe badania kontrolne 78 / Telefony do lekarza 83 / Najczęstsze problemy zdrowotne niemowląt 84 / Kolka 85 / Zespół nagłej śmierci niemowląt 88*

Rozwój fizyczny 90

*Wykres rozwoju dziecka 90*

Wykształcenie zmysłów 91

Rozwój emocjonalny 91

*Budowanie więzi z córeczką 92 / Córeczka tatusia 94*

Rozwój poznawczy 95

*Zabawy, które uwielbiają małe dziewczynki 95 / Pierwsza nauka języka 97 /*

*Etapy nauki języka u niemowlęcia 98*

Rozwój społeczny 99

*Pierwsze rozstania 99 / Społeczna stymulacja 101*

Oddanie dziecka pod opiekę 102

*Wybranie formy opieki 103 / Kryteria wyboru formy opieki 104*

Osiągnięcie wieku dziewczęcego 106

### Rozdział 3

Patrz, jak rośnie

Okres między czwartym

a siódmym miesiącem życia Twojej córeczki 107

Karmienie małego żarłoka 108

*Pierwsze posiłki 109 / Jedzenie dla dzieci — kupować w sklepie czy przygotowywać samemu? 110 / Jak karmić córeczkę 113 / Jakiego jedzenia unikać 113 / Uwaga na temat porządku 115*

Moda dla małych dziewczynek 115

Dziadkowie, lalki i różowe sukienki 116

Słodkich snów 120

*Jak pomóc córce zasnąć 121*

Zabezpieczenie domu przed dzieckiem 123

*Jak farba to tylko bezolowiowa 126*

Opieka medyczna 127

*Rutynowa opieka zdrowotna w domu 127 / Rutynowe badania kontrolne 130 / Kiedy dzwonić po lekarza 133 / Najczęstsze obawy związane ze zdrowiem 134*

Rozwój fizyczny 136

*Dziewczynki-wcześniejki 136 / Rozwój umiejętności motorycznych 137*

Rozwój emocjonalny 137

*Poznanie samej siebie 137 / Radzenie sobie ze strachem i frustracją 138*

Rozwój poznawczy 139

*O czym wie Twoje dziecko 139 / Rozwój zdolności językowych: mama! 141 /  
Przyjemność dobrej książki 142 / Dziecięce zabawy 143*

Rozwój społeczny 144

Przygotuj się do drogi! 145

## Rozdział 4

### W drodze

#### Okres między ósmym

#### a dwunastym miesiącem życia Twojej córeczki 147

Zasady dotyczące żywienia 148

*Odstawienie od piersi lub butelki 148 / Dieta składająca się wyłącznie  
ze stałych pokarmów 149 / Picie z kubka 150*

Karanie dziecka z miłością 151

Dobranoc, kochanie 153

Opieka medyczna 154

*Rutynowa opieka w domu 155 / Rutynowe badania kontrolne 157 /  
Najczęstsze obawy związane ze zdrowiem 159*

Rozwój fizyczny 163

*Prawa ręka czy lewa? 164 / Czołganie się, raczkowanie i chodzenie 164*

Rozwój emocjonalny 166

*Lęk separacyjny 167 / Lęk przed obcymi 168*

Rozwój poznawczy 169

*Przewaga dziewczynek: duże zdolności językowe 170 / Czas zabawy i nauki 171 /  
Teraz widzisz, a teraz nie 172 / Kolejny powód, żeby wyłączyć telewizor 173*

Rozwój społeczny 174  
*Nie wszystkie dziewczynki są takie same 174 / Dzieci „łatwe”, „trudne”  
 i „wolno rozgrzewające się” 176*

Cała naprzód 178

## Rozdział 5

### Czas na spacer

Okres między dwunastym a osiemnastym miesiącem  
 życia Twojej córki... i później 181

Spokojne dziewczynki 182

Czas na nocnik 183  
*Nauka podcierania 186*

Nauczyć małą dziewczynkę zachowania 187  
*Odwracaj uwagę i zwyciężaj 187 / Wyznaczaj granice 187 / Rozwód  
 a dyscyplina 188 / Pochwały i kary 189 / Opanowanie napadu złości 190*

Bezpieczeństwo w wodzie 191  
*Strzeż się lekcji „pływania” 192 / Zadbaj o bezpieczeństwo 193 / Zabawy  
 w wodzie 194*

Opieka medyczna 195  
*Rutynowa opieka w domu 195 / Rutynowe badania kontrolne 198 /  
 Najczęstsze obawy związane ze zdrowiem 199*

Rozwój fizyczny 202  
*Intensywny rozwój umiejętności ruchowych 202 / Zabawki dla aktywnych  
 dziewczynek 203*

Rozwój emocjonalny 203

Rozwój poznawczy 205  
*Dar mowy 205 / We własnym tempie 208 / Wyrównywanie różnic 208 /  
 Nauka udawania 209 / W koszu z zabawkami 211*

Rozwój społeczny 211  
*Pierwsze przyjaźnie 212 / Wymyśleni przyjaciele 214*

8 Córeczka. Instrukcja obsługi dla rodziców

Zachowywać się jak dziewczynka 215

*Dlaczego dziewczynki zachowują się jak dziewczynki? 217 / Uczenie dziewczynek zależności 221 / Walka ze stereotypami 222*

Dzidzia szybko rośnie 223

*Epilog 225*

*Podziękowania 227*

*Załącznik A 229*

*Skorowidz 231*

# Twoja mała córeczka

Od narodzin do trzeciego miesiąca

**T**woja mała córeczka to prawdziwy skarb! Weszła do Twojego świata niczym mała księżniczka, którą trzeba podziwiać i otoczyć troskliwą opieką. Jeśli zbyt długo będziesz wpatrywać się w jej niewinne oczka, zawładnie Twoim sercem i zrobi z Ciebie swoją wierną służącą. Będziesz z radością spełniać wszystkie jej żądania i reagować na każdy jej płacz z wdzięcznością i oddaniem. Ta słodka istota przejęła już rządy w Twoim domu, czasami przybierając pozę wrzeszczącego tyrana, a czasami zamieniając się w uroczego cherubinka.

W trakcie pierwszych trzech miesięcy życia Twojej córeczki będziesz poznawać jej osobowość, upodobania, nastroje, potrzeby i pragnienia. Może to być dla Ciebie bardzo trudny okres. Jednak jej pierwszy uśmiech, urocze gaworzenie i pełne miłości spojrzenie będą warte każdego poświęcenia. Ty i Twoja córeczka jesteście w tej chwili nierozłączne. Pierwsze trzy miesiące jej życia to czas umacniania się Waszej miłości i całkowitego oddania się sobie nawzajem.



## Witamy na świecie, nasza dziewczynko!

Moja córka Colleen jest moim trzecim dzieckiem — i pierwszą dziewczynką. Gdy ją zobaczyłam tuż po narodzinach, jej uroda zapała mi dech w piersiach. Była odpowiedzią na moje modlitwy — aniołem zesłanym przez Boga. Mimo to gdy brałam ją na ręce, czułam się niepewnie. Była taka delikatna i jakby „nieukończona”. Twoja córka też prawdopodobnie nie będzie wyglądała tak, jak sobie wymarzyłaś. Pomyśl sama: noworodek to niemowlę, które opuściło mokre środowisko w brzuchu matki i zostało przepchnięte przez dość niewielki otwór pochwy. Nie bądź zdziwiona ani załamana, gdy Twoje dziecko będzie miało któreś z tych mało atrakcyjnych cech, ponieważ wszystkie mają charakter przejściowy:

- Substancja o konsystencji mazi (jej fachowa nazwa to *vernix caseosa*), która pokrywa skórę dziecka i chroni ją przed płynem owodniowym, może wciąż znajdować się na ciele Twojej córki.
- Jeśli dziecko urodzi się drogą naturalną, jego głowa może wydawać się wydłużona, niemal stożkowata. Jest to skutek przecięnięcia jej przez kanał rodny. Główka zaokrągli się w ciągu dwóch tygodni.
- Ramiona Twojej córeczki, a także plecy, czoło i skronie może pokrywać delikatny meszek (jego nazwa to *lanugo*), który zniknie w ciągu pierwszego tygodnia. Włoski te utrzymują się dłużej u wcześniaków.
- Bardzo często dziewczynki mają spuchnięte genitalia. Twoje żeńskie hormony mogą spowodować również powiększenie się piersi Twojej córeczki. Ta zmiana będzie się utrzymywać od tygodnia do dziesięciu dni.
- Opuchnięte oczy są zazwyczaj reakcją na krople, które podaje się noworodkom, żeby zapobiec infekcji.

Mimo tych niezbyt atrakcyjnych cech, Twoje dziecko będzie najpiękniejsze na świecie dla Ciebie i dla Twojego partnera. Po ogromnym wysiłku, jaki włożysz w sprowadzenie nowego człowieka na świat, będziesz wreszcie mogła na własne oczy zobaczyć, jak cudowna jest ta mała istotka.

## Pierwszy egzamin dziecka

Jeśli Twoja córka urodzi się w szpitalu, będzie musiała przejść pewne rutynowe procedury, które pozwolą lekarzom upewnić się, że jest bezpieczna i zdrowa. Proces ten może wyglądać nieco inaczej w poszczególnych szpitalach, ale ogólne zasady są takie same.

### TEST APGAR

Minutę po narodzinach Twoja córka przejdzie swój pierwszy test, który nosi nazwę *testu Apgar*. Jego nazwa pochodzi od nazwiska jego autorki, dr Virginii Apgar. Jest to system, który umożliwia ocenę stanu zdrowia dziecka tuż po jego przyjściu na świat. Nazwisko dr Apgar jest używane jako akronim słów oznaczających pięć obszarów oceny:

- A jak *appearance* (wygląd — głównie chodzi tu o kolor skóry dziecka),
- P jak *pulse rate* (tętno, czyli liczba uderzeń serca na minutę),
- G jak *grimace* (grymasy, czyli reakcja dziecka na irytujące sytuacje, takie jak poklepywanie czy delikatne prztyczki),
- A jak *activity* (aktywność — napięcie mięśni jest testowane w drodze obserwacji, a także poprzez sprawdzanie siły oporu podczas zginania rączek i nóżek),
- R jak *respiration* (oddychanie — czy dziecko może samodzielnie oddychać i płakać).

Każdy z tych czynników jest oceniany w skali od 0 do 2, gdzie 2 oznacza stan bardzo dobry. Stąd idealny wynik dla noworodka to 10 punktów. Jeśli niemowlę otrzyma od 7 do 10 punktów, oznacza to, że jego stan jest dobry. Wynik poniżej 7 punktów wskazuje na to, że dziecko jest w niebezpieczeństwie i wymaga uważnej obserwacji albo opieki lekarskiej. Test Apgar jest powtarzany po pięciu minutach. Słaby wynik nie jest powodem do paniki — większość dzieci, które przy narodzinach otrzymały niską punktację, jest zdrowa i rozwija się prawidłowo.

### RUTYNOWA OPIEKA NAD NOWORODKIEM

Między pierwszą a drugą oceną Apgar Twoje dziecko zostanie poddane rutynowym czynnościom. Lekarz albo pielęgniarka pobierze krew z pępownicy łożyskowej, aby określić grupę krwi dziecka i jej czynnik Rh, a jeśli wyrazisz taką chęć, może również pobrać próbkę do banku komórek macierzystych<sup>1</sup>. W tym czasie pracownicy personelu szpitala albo położna wykonają następujące czynności:

- Oczyszczą kanały nosowe dziecka gruszką do nosa, tak, aby mogło ono swobodnie oddychać.
- Zważą je, zmierzą jego długość oraz obwód głowy, zmierzą mu temperaturę i określą jego wiek ciążowy.
- Zaaplikują mu maść z antybiotykiem albo krople do oczu, żeby zapobiec infekcji.
- Dadzą jej oraz jej rodzicom bransoletki z danymi, zaklejane wokół nadgarstków lub kostek u nóg. Pielęgniarka będzie sprawdzać te dane za każdym razem, gdy będzie przynosić Ci córkę z innego pomieszczenia.

<sup>1</sup> Niestety, ta „przyjemność” sporo kosztuje: cena samego pobrania komórek to 2400 zł, a do tego jeszcze dochodzi opłata roczna w wysokości ok. 400 zł (na podstawie cennika Polskiego Banku Komórek Macierzystych z września 2008 roku) — *przyp. tłum.*

- Osuszą je, owiną w kocyk, włożą mu na główkę małą czapkę, a potem włożą do łóżeczka (lub podadzą matce), żeby zapobiec utracie ciepła. (Noworodki nie potrafią regulować temperatury ciała tak, jak dorośli).

Kolejność wykonywania poszczególnych czynności może być różna. Jeśli poród odbędzie się w szpitalu, położna przeprowadzi te rutynowe czynności na sali porodowej albo na sali dla noworodków. Tak czy inaczej, prawdopodobnie będziesz miała jeszcze jedną szansę potrzymać córeczkę, zanim zostaniesz przeniesiona na salę pooperacyjną, a ona dołączy do pozostałych noworodków w szpitalu. Ciesz się i delektuj tą chwilą. Będziesz chciała zapamiętać ją na zawsze.

### BADANIA PRZESIEWOWE NOWORODKÓW

Mając za sobą test Apgar, Twoja córka będzie mogła odpocząć i zapoznać się z nowym otoczeniem, zanim zostanie poddana kolejnym badaniom. W ciągu pierwszych 24 – 48 godzin życia przejdzie ona badania przesiewowe noworodków. Mają one na celu wczesne wykrycie niektórych wad rozwojowych noworodka, takich jak fenyloketonuria czy wrodzona niedoczynność tarczycy, inaczej hipotyreoza (dotyka ona dziewczynki dwa razy częściej niż chłopców), których wczesne leczenie może zapobiec śmierci dziecka i uratować je przed ciężkim upośledzeniem umysłowym lub kalectwem. Test polega na nakłuciu pięty noworodka i pobraniu kilku kropli krwi na specjalną bibułę, którą pozostawia się do wyschnięcia, a następnie wysyła do laboratorium przeprowadzającego badania przesiewowe noworodków (w Polsce działa 8 takich wyspecjalizowanych laboratoriów).

Badania te obejmują wszystkie noworodki. Mimo, że umożliwiają one wykrycie ponad pięćdziesięciu schorzeń, w Polsce przeprowadza się tylko testy na dwie wyżej wymienione choroby (w 1999 roku w czterech województwach pilotażowo wprowadzono badania przesiewowe w kierunku mukowiscydozy oraz innych wad metabolicznych, ale jak dotąd program ten nie objął całego kraju).

## Pora karmienia: pierś czy butelka?

Cała trójka moich dzieci była karmiona piersią, jednak u każdego z nich przebiegało to inaczej. Decyzja o tym, czy karmić dziecko mlekiem z piersi, czy z butelki, zależy od tak wielu czynników, że musisz podjąć ją sama, nie kierując się życzliwymi radami rodziny i znajomych. Młode matki chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami i oferują różne wskazówki, ale pamiętaj, że jedyną osobą, która wie, co jest najlepsze dla Ciebie i dla Twojej córeczki, jesteś Ty sama.

Karmienie piersią jest bardzo popularyzowane głównie ze względu na korzyści lecznicze, jakie przynosi dziecku. Mleko matki wzmacnia jego system immunologiczny i chroni je przed alergiami oraz astmą, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci. Oprócz tego, mleko matki zawiera substancje, które pomagają chronić dziecko przed infekcjami w czasie, gdy jego własny system odpornościowy nie jest jeszcze do końca wykształcony. Prawdą jest, że dzieci rzadziej mają alergię na mleko z piersi matki niż na mleko krowie. Nie da się również ukryć, że mleko matki jest łatwiej dostępne i mniej kosztowne niż mleko modyfikowane.

Jednak wiele matek wybiera karmienie mlekiem z butelki z powodów, które są równie ważne jak te, wymienione przed chwilą. Czasami zdarza się, że muszą one przyjmować leki, które mogłyby przedostać się do mleka i wywołać negatywne skutki u dziecka. Mamy, które chodzą do pracy, nie mają wyjścia — muszą korzystać z butelek. Niektóre kobiety cierpią na przewlekłe infekcje oraz choroby, takie jak HIV, którymi mogłyby zarazić dziecko, gdyby karmiły piersią. Problemem mogą być również wcześniej przebyte operacje piersi, które nieraz utrudniają karmienie dziecka w naturalny sposób. Do tych grup kobiet należy jeszcze dodać matki, które podają najprostszy ze wszystkich powodów: po prostu nie chcą karmić dziecka w ten sposób.

Zarówno dzieci karmione piersią, jak i te, które piją mleko z butelki, wyrastają na zdrowych, szczęśliwych ludzi. Nie czuj się lepsza ani gorsza z powodu metody, którą wybrałaś. Zrób to, co jest, Twoim

zdaniem, najlepsze i ciesz się każdą chwilą, gdy trzymasz dziecko na rękach i dostarczasz mu pożywienie, jednocześnie zacieśniając z nim emocjonalną więź.

## KARMIENIE BUTELKĄ

Korzystanie z butelki daje możliwość nakarmienia Twojego maluszka wszystkim członkom rodziny — partnerowi, starszym dzieciom, Twoim rodzicom i teściom. Każdy może wziąć Twoją córkę na ręce i doznać wspaniałego uczucia bliskości, jakie towarzyszy karmieniu niemowlęcia. Twoje dziecko raczej nie będzie miało problemu ze ssaniem smoczka: zdecydowanie łatwiej jest go uchwycić niż pierś matki. Jeśli jednak zobaczysz, że Twoja córeczka nie jest zainteresowana jedzeniem, nie zmuszaj jej na siłę. W ciągu pierwszych dni po narodzinach będzie odzyskiwała siły po porodzie i dostosowywała się do nowego otoczenia, dlatego może nie być zbyt głodna. Nie obawiaj się, jej apetyt szybko wzrośnie.

Jeżeli zdecydowałaś się na karmienie dziecka butelką, będziesz musiała wybrać mleko, które chcesz stosować (mleko prosto od krowy sprzedawane w sklepach nie zawiera składników odżywczych, których potrzebuje dziecko w pierwszym roku życia). Pediatrzy zalecają mleko modyfikowane oparte na krowim, a w przypadku wystąpienia jakichś problemów — mleko sojowe. To drugie jest szczególnie zalecane dla niemowląt, w których rodzinie występują przypadki alergii na mleko.

Wybór między mlekiem krowim a sojowym to tylko pierwsza z wielu decyzji, które będziesz musiała wkrótce podjąć. Mleko dla niemowlęcia może mieć trzy różne postacie: gotowego do użycia, płynnego koncentratu lub proszku. Ta pierwsza opcja oczywiście jest najwygodniejsza, ale jednocześnie najdroższa. Jeśli zdecydujesz się na koncentrat lub proszek, pamiętaj, żeby postępować zgodnie z instrukcjami producenta dotyczącymi mieszania i przechowywania produktu. Zbyt duże lub zbyt małe rozcieńczenie koncentratu może zaszkodzić Twojej córeczce. Pojemniki z koncentratem mleka muszą

być przechowywane w lodówce. Gdy wybierasz się w podróż, włóż je do torby termoizolacyjnej, żeby utrzymać je w chłodnej temperaturze. Po otwarciu pojemnika zużyj jego zawartość w ciągu 48 godzin.

Mleko modyfikowane powinno być podawane w temperaturze pokojowej — nie może być ciepłe, a już z pewnością nie gorące. Podgrzanie mleka do temperatury pokojowej jest swoistą sztuką i znacząco różni się od tego, jak Twoja mama kiedyś podgrzewała Twój pokarm. Nie wkładaj butelki do wrzącej wody, nie kładź jej na płycie kuchenki i nie podgrzewaj mleka w mikrofalówce — te metody powodują, że mleko osiąga zbyt wysoką temperaturę i traci swoje walory odżywcze. Szczególnie niebezpieczna jest kuchenka mikrofalowa, ponieważ podgrzewa produkty od środka do zewnątrz. Może zdarzyć się tak, że część płynu osiągnie bardzo wysoką temperaturę, a Ty nie będziesz o tym wiedziała, dopóki Twoje dziecko nie poparzy się przy karmieniu. Uwaga: wstrząśnięcie butelką nie eliminuje tego niebezpieczeństwa. Oto jak należy podgrzewać mleko (w tym również zamrożony pokarm z piersi): włóż butelkę pod kran z ciepłą wodą i poczekaj, aż osiągnie temperaturę pokojową. Możesz również skorzystać ze specjalnego urządzenia — podgrzewacza butelek.

Większość pediatrów zaleca sterylizowanie wszystkich butelek dla dziecka, dopóki nie ukończy ono trzech miesięcy. Możesz w tym celu skorzystać ze sterylizatora do butelek, który dostaniesz w każdym sklepie z artykułami dziecięcymi albo po prostu użyć zmywarki do naczyń. Pamiętaj jednak, żeby wszystkie plastikowe elementy umieścić na górnej półce zmywarki, a małe (takie jak smoczki i obręcze) włożyć do osobnego pojemnika, żeby nie przedostały się do silnika. Jeszcze inną metodą jest wyparzenie butelek przez pięć minut w dużym garnku z wrzącą wodą. Po przeprowadzeniu sterylizacji włóż butelki do lodówki, żeby nie dostały się do nich bakterie.

Gdy masz już cały potrzebny sprzęt, możesz nakarmić córkę. Bez względu na to, co podpowiadają Ci życzliwi krewni, podawaj dziecku mleko zawsze wtedy, gdy jest głodne. Prawdopodobnie nie będziesz musiała karmić go tak często, jak w przypadku dzieci karmionych piersią, ponieważ mleko modyfikowane jest bardziej syćące. Twoja córeczka

z pewnością da Ci znać, gdy będzie głodna, a Ty powinnaś na to zareagować, podając jej butelkę. Zaczynij od dawki 100 g i sprawdź, czy to wystarcza małej, czy nie. Nie próbuj namawiać jej, żeby dokończyła posiłek, gdy widzisz, że jest już najedzona. Jeżeli w butelce zostanie trochę mleka, wylej je, bo od momentu, gdy miało bezpośredni kontakt z Twoim dzieckiem, stało się siedliskiem bakterii.

## KARMIENIE PIERSIĄ

Karmienie piersią to najbardziej naturalna rzecz na świecie, jednak wcale nie przychodzi tak naturalnie. Wiele młodych matek ma problemy ze skłonieniem swojego nowonarodzonego dziecka do ssania mleka z piersi. Jeśli wybrałaś tę metodę, nie denerwuj się i nie poddawaj się zbyt szybko. Ty i Twoje dziecko potrzebujecie czasu, żeby lepiej się poznać i znaleźć system, który działa u Was najlepiej. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci wybrać właściwy kierunek:

**Rozpoczęcie.** Jeżeli karmisz piersią po raz pierwszy, być może czujesz się niepewnie, bo nie wiesz jeszcze, jak należy to robić. Twoje zakłopotanie jest tym większe, że Twoja córeczka również nie ma pojęcia, jak powinna się zachować. Niektóre niemowlęta chwytają sutek jak starzy zawodowcy, a inne nie mają tego odruchu i nieporadnie szukają jedzenia. Jeśli Twoja córka ma problemy ze znalezieniem źródła pokarmu, pomóż jej. Możesz jej podpowiedzieć, co ma robić, muskając jej policzek palcem lub sutkiem. To sprawi, że Twoje dziecko obróci się w kierunku piersi.

Teraz musisz skłonić córkę, żeby przyssała się do sutka, a to nie zawsze jest proste. Aby ułatwić jej to zadanie, dopilnuj, żeby jej usta objęły cały obszar sutka (nosi on nazwę aureoli), a nie tylko sam sutek — w przeciwnym razie obie poczujecie dyskomfort. Sutki zaczną Cię boleć (czasem nawet mogą pękać), a Twoja córka nie dostanie tyle mleka, ile potrzebuje. Umieść sutek w jego buzi dziecka tak, aby jego usteczka objęły całą aureolę. Upewnij się, że Twoja pierś nie przykrywa noska dziecka i nie przeszkadza mu w oddychaniu.



Gdy będziesz karmić po raz pierwszy, zacznij powoli. Wiele noworodków przez pierwsze dni życia ma niewielki apetyt; a z drugiej strony Twoje piersi powinny stopniowo wdrażać się w nowy proces. Najpierw podaj córce każdą pierś na około 5 minut. Po kilku dniach, zależnie od apetytu dziecka, możesz zwiększyć ten czas do dziesięciu, a potem do piętnastu minut na każdą pierś. Pamiętaj, żeby kolejne karmienia rozpoczynać od innej piersi — dzięki temu obie będą produkować tyle samo mleka. Aby zmienić pierś lub zakończyć proces ssania, włóż palec do buzi dziecka, pomiędzy sutek a jego usta. Zawsze przed zmianą piersi i po zakończeniu karmienia przekładaj dziecko przez ramię, żeby mu się odbiło (na stronie 58 znajdziesz kilka wskazówek na ten temat).

Przez pierwszych kilka dni Twoja córeczka nie będzie dostawała prawdziwego mleka. Na początku Twoje piersi będą produkować żółtawy płyn nazywany siarą, który jest bogaty w przeciwciała i komórki ochronne pochodzące z Twojego krwiobiegu. Substancje te pomagają noworodkowi zwalczać infekcje, zanim w pełni ukształtuje się jego własny system immunologiczny. Po około pięciu dniach siara zniknie, a w jej miejsce pojawi się mleko.

**Jak często należy karmić piersią?** Twoja córeczka najlepiej wie, jak często powinna być karmiona. Na pewno da Ci znać, gdy będzie głodna — głośno i wyraźnie. Niektóre dzieci są bardzo żarłoczne, a innym wystarczają niewielkie ilości mleka. Ogólnie rzecz biorąc, dzieci karmione piersią jedzą więcej niż te, które są karmione mlekiem z butelki. Wynika to z tego, że pokarm matki jest mniej sycący niż mleko modyfikowane. Twoja córka sama wyznaczy swoje pory karmienia i da Ci znać, gdy będzie głodna grymaszeniem, dźwiękami przypominającymi ssanie, no i oczywiście donośnym płaczem.

Mniej więcej przez pierwszy tydzień życia Twojej córeczki będziesz musiała karmić ją bardzo często, ponieważ jej żołądek nie będzie w stanie pomieścić wystarczająco dużo pokarmu, żeby nasycić ją na dłuższy okres. Może to być nawet co godzinę. A ponieważ karmienie trwa od dziesięciu do trzydziestu minut, głodne niemowlę zajmie większość Twojego czasu.

Po kilku dniach, gdy Twoja córka zacznie mieć większy apetyt, będzie miała już wyrobiony odruch ssania mleka z piersi. Regularne ruchy ssania widoczne na jej twarzy i dźwięki przelękania będą świadczyć o prawidłowym pobieraniu pokarmu. Nie jesteś w stanie dokładnie zmierzyć, ile mleka dziennie pije Twoje dziecko, ale na szczęście natura skonstruowała Cię tak, że będziesz produkować tyle mleka, ile potrzebuje Twoje maleństwo. Jeśli Twoja córka jest wyjątkowym głodomorem, częste ssanie piersi uruchomi zwiększenie produkcji mleka w Twoim organizmie. Dzięki temu ilość Twojego mleka zawsze będzie zsynchronizowana z potrzebami dziecka.

Upewnij się, że Twoja córka otrzymuje odpowiednią ilość substancji odżywczych. Świadczy o tym moczenie pieluchy od pięciu do ośmiu razy dziennie w pierwszych kilku dniach i od ośmiu do dwunastu razy w okresie późniejszym. Ponadto Twoje dziecko powinno przybierać na wadze w tempie, które zadowoli jego lekarza. Jeśli oba warunki zostaną spełnione, oznacza to, że dostaje ono w pokarmie wszystko to, czego potrzebuje.

**Odciąganie mleka.** Większość matek karmiących w pewnym momencie musi zacząć odciągać mleko z piersi. Ja sama przekonałam się, że gdy moje piersi miały za dużo mleka, odciąganie pokarmu łagodziło ból. Czasami również odciągałam mleko do butelek tak, aby mój mąż lub opiekunka mogli nakarmić dziecko, gdy zajdzie taka potrzeba. To wcale nie jest trudne zadanie.

Zawsze przed odciągnięciem pokarmu umyj ręce. Potem włóż czysty pojemnik pod pierś i połóż na niej jedną rękę, kciukiem do góry. Łagodnie ściskaj pierś rytmicznymi ruchami, pociągając kciukiem w kierunku aureoli. Najłatwiej jest opanować tę technikę wtedy, gdy piersi są pełne mleka.

Możesz również zastosować ręczny lub elektryczny odciągacz pokarmu. Jest on bardzo przydatny w sytuacjach, gdy musisz regularnie odciągać mleko z piersi do butelek. Postępuj zgodnie z instrukcją producenta, a jeśli masz taką możliwość, poproś o pomoc doświadczoną koleżankę. Po zakończeniu odciągania pokarmu umyj i wysterylizuj urządzenie najszybciej, jak to możliwe.

**Przechowywanie mleka z piersi.** Zasady dotyczące przechowywania mleka z piersi są bardzo ściśle. Od razu po odciążeniu pokarmu do butelki należy włożyć ją do lodówki lub zamrażarki (jeśli znajdujesz się poza domem, użyj torby termoizolacyjnej). Mleko powinno zostać zużyte w ciągu 24 godzin od włożenia do lodówki lub trzech miesięcy od zamrożenia. Jeśli zamierzasz je przechowywać przez dłuższy czas, naklej na nim informację z datą odciążenia danej partii. W przypadku zamrażania nie stosuj szklanych butelek ani nie wypełniaj pojemników do samego końca, ponieważ zamrożone mleko zwiększa swoją objętość. Schłodzone lub zamrożone mleko z piersi może zmienić swój wygląd — jest to skutek oddzielenia się tłuszczu od płynu. Wydzielenie się dwóch warstw nie świadczy o zepsuciu mleka. Po wyjęciu butelki z lodówki czy też zamrażarki wstaw ją pod kran albo włóż do miski z gorącą wodą. Nie zostawiaj mleka do rozmrożenia w temperaturze pokojowej. Nie podgrzewaj go również w mikrofalówce ani na płycie kuchenki. Mleko z piersi traci swoje właściwości ochronne przy nadmiernym ogrzaniu, a nierówne podgrzanie w mikrofalówce grozi poparzeniem dziecka. Nigdy nie zamrażaj ponownie tego samego mleka.

**Mleko z piersi i mleko z butelki.** Czasami zdarza się, że nie masz czasu albo chęci, żeby odciągnąć pokarm — w takich sytuacjach możesz użyć mleka w proszku. Wiele matek podaje swoim dzieciom zarówno pokarm z piersi, jak i mleko modyfikowane. Jeśli zdecydujesz się na to rozwiązanie, pamiętaj, żeby nie karmić córeczki mlekiem z butelki częściej niż z piersi. Ssanie ze smoczka butelki jest dużo łatwiejsze niż ssanie z piersi, co może spowodować, że Twoja córka wybierze pierwszą metodę i odrzuci pierś. Poza tym, jeśli zbyt często będziesz jej podawać mleko z butelki, Twój organizm zacznie produkować mniej pokarmu.

**Łagodzenie bólu.** Mimo najszczerszych chęci i troskliwej ochrony, karmienie piersią może czasem wywoływać dyskomfort, a nawet ból. Typowym problemem są obrzęki, które potrafią być bardzo bolesne.

Występują one wówczas, gdy piersi nie są całkowicie opróżniane podczas każdego karmienia. Gdy urodziłam córeczkę, moje piersi szybko stały się obrzmiałe. Bałam się, że popełniłam błąd, decydując się na karmienie piersią. Na szczęście pewna wyrozumiała pielęgniarka nauczyła mnie dwóch metod, które pomagają zmniejszyć ból obrzęków: pierwsza polega na odciąganiu pokarmu między karmieniami, co zmniejsza napięcie w piersiach, a druga na stosowaniu ciepłych kompresów tuż przed karmieniem, dzięki czemu mleko swobodniej wypływa z otworów sutkowych. Co za ulga! Innym sposobem na łagodzenie bólu są okłady z zimnych, utłuczonych liści kapusty.

Karmienie może powodować ból, a nawet pęknięcie sutków, dopóki te nie stwardnieją. Aby ulżyć sobie w bólu, wystawiaj piersi na powietrze tak często, jak to możliwe. Smaruj je oczyszczoną lanoliną (sprawdź, czy ma odpowiednie atesty!), Bepanthenem lub witaminą E wyciskaną z kapsułek. Myj sutki tylko zwykłą wodą. Nie używaj mydła ani nawilżanych chusteczek. Po każdym karmieniu wyciśnij trochę mleka z piersi i wmasuj je w sutki. Zmieniaj pozycje karmienia tak, aby za każdym razem uciskowi podlegała inna część sutka. Odciągnij trochę mleka przed rozpoczęciem karmienia, żeby ułatwić córce złapanie sutka. Ból powinien minąć po tygodniu. Jeżeli tak się nie stanie, skonsultuj się z lekarzem.

**Prośba o pomoc.** Jeśli masz problemy, pytania albo obawy związane z karmieniem piersią, nie bój się poprosić o pomoc lekarza albo osobę specjalizującą się w tym temacie: konsultanta od laktacji w Twoim szpitalu, w Centrum Zdrowia Matki Polki albo przedstawiciela La Leche League<sup>2</sup> ([www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org) — niestety, tylko w wersjach obcojęzycznych).

---

<sup>2</sup> Jest to niedochodowa organizacja, która służy wsparciem i informacjami wszystkim kobietom karmiącym piersią. Oprócz spotkań w grupach matek La Leche League organizuje również na całym świecie sympozja i konferencje dotyczące karmienia piersią oraz zagadnień pokrewnych — *przyj. tłum.* (za: [poradnia-dla-matek.republika.pl](http://poradnia-dla-matek.republika.pl)).

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KARMIENTA I ODBIJANIA SIĘ PO JEDZENIU

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci opanować sztukę karmienia i powodowania odbicia się u dziecka.

**Odbijanie.** Dla Ciebie i dla mnie odbijanie jest czymś naturalnym — ale nie dla Twojej córeczki. Jej układ trawienny nie jest jeszcze gotowy na samodzielne wykonywanie tej czynności, dlatego potrzebna jest Twoja pomoc. Po każdym karmieniu poświęć chwilę na delikatne poklepywanie córki w plecy, aby wywołać jedno lub dwa beknnięcia.

Możesz wybrać jedną z kilku pozycji. Najlepiej wypróbuj wszystkie i wybierz tę, która jest dla Ciebie najwygodniejsza (zawsze jednak pamiętaj o tym, żeby włożyć pod buzię dziecka ręcznik lub tetrową pieluchę, aby mleko, które często wydostaje się z żołądka razem z beknnięciem, mogło w nie wsiąknąć):

- Ponieważ główka Twojej córeczki wciąż jest chwiejna, najłatwiej jest oprzeć ją na ramieniu. Jedną ręką obejmij dziecko pod pośladkami, a drugą poklepuj je po plecach.
- Połóż córkę na kolanach, przytrzymując jej klatkę piersiową i główkę w jednej ręce. Tak przechyloną lekko do przodu poklepuj drugą ręką.
- Połóż dziecko na brzuszku w poprzek kolan. Obniż lekko jego nóżki i przytrzymaj je tak, aby główka znajdowała się wyżej niż klatka piersiowa. Delikatnie poklepuj plecki dziecka albo masuj je okrężnymi ruchami.

Dzieci karmione piersią rzadziej wymagają odbijania niż te karmione butelką, ponieważ w trakcie ssania połykają mniej powietrza. Jednak każde niemowlę ma swoją „osobowość odbijania”, którą trzeba poznać. Niektóre dzieci mają więcej gazów w przewodzie pokarmowym niż inne, w związku z czym bekają często i z wigorem; inne wydają tylko kilka cichych czknięć. Bez względu na to, do której

grupy zalicza się Twoja córka, powinnaś regularnie powodować u niej odbijanie — po skończeniu karmienia każdą piersią lub po każdym 50 – 80 g mleka z butelki. A potem, nawet gdy przyśnisz w trakcie karmienia, wywołaj u niej odbicie, zanim położysz ją spać.

**Karmienie w nocy.** W przeciwieństwie do reszty domowników, Twoje dzieciątko nie odróżnia nocy od dnia. Dla niego każda pora jest taka sama, więc gdy jest głodne, daje o tym znać. Dlatego dopóki żołądek Twojej córki nie urośnie na tyle, żeby pomieścić więcej mleka (aby tak się stało, dziecko musi osiągnąć wagę 5,5 kg), nie będzie ona w stanie przespać całej nocy bez karmienia. Aby wyrobić w niej rutynę przesypania nocy, postaraj się, żeby nocne karmienia były krótkie i spokojne. Zmień jej pieluchę przy przyciemnionym świetle, a następnie nakarm, spowoduj odbicie i połóż z powrotem do łóżeczka. Żadnych zabaw, jasnego światła ani głośnych rozmów. Przerwy między karmieniami powinny stopniowo się wydłużać, aż w końcu dziecko zacznie przesypiać całą noc (prawdopodobnie stanie się to około 12 – 16 tygodnia).

## CO MÓWI NAUKA

Ponieważ opieka nad małymi dziewczynkami z reguły jest łatwiejsza niż nad chłopcami, mamy poświęcają mniej uwagi córkom niż synom — istnienie takiej zasady wykazały klasyczne badania różnic między płciami przeprowadzone przez Howarda Mossa z Narodowego Instytutu Zdrowia Umysłowego. Poddął on badaniu trzydzieści kobiet, które po raz pierwszy zostały matkami, oraz ich dzieci w pierwszych miesiącach życia. Okazało się, że w wieku trzech tygodni mali chłopcy częściej grymasili i płakali i trudniej było ich uspokoić, natomiast ich rówieśniczki były bardziej czujne, szybciej reagowały na próby uspokojenia i spały przeciętnie o godzinę dłużej w ciągu doby. Częstsze grymasy chłopców powodowały, że mamy więcej ich przytulały, kołysały i stymulowały — ogólnie rzecz biorąc, poświęcały im więcej uwagi. Małe dziewczynki, które wydawały się bardziej dojrzałe i mniej wymagające, były rzadziej przytulane, kołysane i stymulowane.

## Usypianie córeczki

Jedną z najważniejszych potrzeb człowieka jest regularne wysypianie się w nocy. Być może zdziwi Cię to, że Twoja córka nie odziedziczyła tej potrzeby. Ciemność i światło słoneczne nic dla niej nie oznaczają. Śpi i budzi się wtedy, gdy ma na to ochotę. Często będziesz miała wrażenie, że jej pragnienia stanowią dokładne przeciwieństwo Twoich. Gdy Ty będziesz marzyć o nocnym śnie, Twoja córka będzie szykować zupełnie inne plany na tę porę.

### SCHEMAT SNU NIEMOWLĘCIA

Na początku noworodek przesypia większość dnia (około 16 z 24 godzin) i budzi się co trzy lub cztery godziny na karmienie. Potem, mniej więcej po tygodniu, zaczyna budzić się częściej i spędzać więcej czasu na karmieniu. W tym czasie za wcześnie jest jeszcze na ustalenie jakiegokolwiek schematu pór snania lub karmienia. Żołądek niemowlęcia jest zbyt mały, żeby pomieścić pokarm wystarczający na dłużej niż kilka godzin.

Po ukończeniu pierwszego miesiąca niemowlęta zaczynają mniej spać w ciągu dnia i coraz bardziej interesować się tym, co się dzieje wokół nich. Jednak większość dzieci w tym wieku nadal potrzebuje co najmniej dwóch 1 – 3-godzinnych drzemek dziennie — jednej rano, a drugiej po południu. Jeśli Twoja córka śpi dłużej niż 3 – 4 godziny w trakcie dnia, obudź ją, żeby znów zrobiła się śpiąca w porze wieczornej. Dzieci w tym wieku zazwyczaj nie potrzebują być karmione w nocy tak często, jak dotychczas. Jeśli chcesz wydłużyć przerwę w nocnym karmieniu, pozwól córce popłakać i pogrymasić, zanim do niej podejdziesz. Niemowlęta nieraz budzą się w nocy (podobnie jak ludzie dorośli) i po kilku minutach kapryśnienia wracają do snu. Daj swojej córeczce czas, żeby sama nauczyła się uspokajać. To wspa- niała umiejętność, którą z pewnością docenisz, gdy w ciągu następnego roku Twoje dziecko będzie umiało samo powrócić do snu, bez żadnej pomocy z Twojej strony.

Gdy Twoja córka ma miesiąc lub dwa, możesz spróbować nauczyć ją odróżniać dzień od nocy: nie zapalaj światła w porze nocnej w trakcie karmienia i przewijania, a ponadto wykonuj te czynności szybko i cicho. Nie rozmawiaj, nie baw się z dzieckiem i nie włączaj światła. Podczas dnia wpuść do pokoju światło słoneczne, pozwól, żeby Twoja córka słyszała hałasy i dźwięki krzątania, baw się z nią i rozmawiaj, gdy nie śpi. Jeśli nie jest szczególnie wrażliwa na hałas, nie staraj się zachowywać w ciągu dnia ciszej niż zwykle — nawet wtedy, gdy ucina sobie drzemkę. Dzięki temu Twoje dziecko przyzwyczai się do spania w towarzystwie dzwonek telefonu i zwykłych rozmów.

Po ukończeniu sześciu tygodni dzieci zaczynają spać najdłużej nocą (około 3 – 5 godzin), a ten trend umacnia się w kolejnych miesiącach. Jeśli nakarmisz córkę o godzinie 22 albo 23, możesz przespać noc nawet do świtu. W wieku około trzech miesięcy większość dzieci karmionych butelką nie wymaga karmienia w nocy, choć z pewnością nie pogardziłyby porcją mleka, gdyby została im zaoferowana. Dzieci karmione piersią osiągają ten etap nieco później, w wieku 5 – 6 miesięcy.

Gdy Twoja córeczka ukończy trzy miesiące, będziesz mogła wprowadzić u niej bardziej sztywny harmonogram spania. Zacznij od tego, żeby codziennie kłaść ją spać o tych samych porach, zarówno na krótką drzemkę, jak i na nocny sen. Nie usypiaj dziecka w trakcie karmienia. Jeśli przyzwyczaisz je do tego, będziesz musiała powtarzać tę czynność za każdym razem, gdy obudzi się w środku nocy.

Gdy Twoja córka skojarzy karmienie ze spaniem, trudno będzie Ci zerwać z tym nawykiem, ponieważ mała nie będzie chciała zasnąć bez ssania piersi lub smoczka. W końcu dojdzie do tego, że nie będzie umiała z powrotem zasnąć, gdy przebudzi się w nocy, jeśli jej nie nakarmisz albo przynajmniej nie podasz jej smoczka. Ten nawyk jest szczególnie szkodliwy dla rozwijających się zębów dziecka. W wieku czterech miesięcy ząbki zaczynają się wyrzynać, a karmienie w porze nocnej znacznie zwiększa prawdopodobieństwo powstania ubytków, ponieważ w trakcie snu mleko gromadzi się wokół zębów dziecka. Dlatego zawsze po karmieniu obudź córkę, postaraj się, żeby jej się odbiło, a potem połóż ją do łóżka, żeby nauczyła się, że zasypianie nie łączy się z karmieniem.



## WSPÓLNE SPANIE W MAŁŻEŃSKIM ŁÓŻKU

Jest środek nocy, a Twoja córeczka płacze, bo jest głodna. Zastanawiasz się: „Czemu nie położyć jej w moim łóżku, żebym nie musiała ciągle do niej wstawać?”. Wielu rodziców popiera pomysł spania w małżeńskim łóżku razem z dzieckiem, twierdząc, że to rozwiązanie dobrze wpływa na rozwój emocjonalny ich maleństwa. Po drugiej stronie barykady stoją ci, którzy uważają, że spanie razem z dzieckiem stanowi zakłócenie jego prywatności i jest dla niego niebezpieczne.

W moim przypadku było tak, że nie brałam córki do łóżka, bo leżał tam już mój trzyletni synek! Gdy był niemowlęciem, przyzwyczaiłam go do spania w naszym łóżku, a gdy ukończył trzy lata, nie zamierzał ustąpić miejsca młodszej siostrze. Nie muszę mówić, że w naszym rodzinnym łóżku szybko zrobiło się zbyt ciasno!

Decyzja, czy spać wspólnie z córką, czy nie, należy wyłącznie do Ciebie. Jeśli postanowisz wziąć do łóżka wijące się niemowlę (nawet tylko do karmienia), pamiętaj o kilku wskazówkach, które pomogą Ci zadbać o bezpieczeństwo dziecka:

- Usuń wszystkie poduszki i kołdry. Twoja córeczka nie będzie umiała ich odgarnąć, gdy zasłonią jej twarz. Nie zabieraj jej do siebie, jeśli śpisz na łóżku wodnym albo zrobionym z pierza lub owczej wełny. Tego rodzaju posłania również mogą być przyczyną uduszenia.
- Nie śpij razem z dzieckiem, jeśli jesteś pod wpływem alkoholu albo leków. Nie usłyszysz płaczu córki, gdy obracając się, przegniesz ją i udusisz (niestety, takie przypadki się zdarzają).
- Dopilnuj, żeby dziecko spało na plecach, aby uniknąć wystąpienia zespołu nagłej śmierci niemowląt.
- Nie opatulaj córeczki zbyt mocno. Pamiętaj, że Twoje ciało również będzie ją ogrzewać. Podejrzewa się, że przegrzanie może być jedną z przyczyn zespołu nagłej śmierci niemowląt.

## GDY JESTEŚ NAPRAWDĘ NIEWYSPANA

Żarty na bok — przewlekły niedobór snu może być bardzo irytujący dla rodziców i opiekunów dziecka. Co więcej, jest on niebezpieczny i może prowadzić do wypadków w domu i w samochodzie, spieć między małżonkami, a nawet ostrych zachowań wobec dziecka, którego płacz nie daje spać umęczonym rodzicom. Skutki pozbawienia odpowiedniej dawki snu zwykle kumulują się i zaczynają być widoczne dopiero po kilku miesiącach. Nie lekceważ tego problemu. Szczególnie w pierwszych tygodniach przestrzegaj złotej zasady zdrowego rodzica: śpij wtedy, gdy śpi Twoje dziecko. A jeśli nie możesz zasnąć, przynajmniej połóż się i odpocznij.

- Połóż dziecko na środku łóżka, żeby nie mogło z niego spaść (nawet noworodek jest w stanie przedostać się na drugą stronę łóżka, gdy Ty będziesz zmieniać pozycje w trakcie snu).

## Gdy dziecko płacze

Jakkolwiek urocza i piękna jest Twoja córeczka, ma ona również potężne płuca, które mogą bez ostrzeżenia zakłócić spokój w domu bez względu na porę dnia lub nocy. Pierwszy płacz po narodzinach wypełnia płuca noworodka powietrzem i powoduje wydalenie zalegających w nich płynów. Po ukończeniu dwóch – trzech tygodni dziecko zaczyna wydawać charakterystyczny, kapryśny płacz. Większość niemowląt jest szczególnie grymasna między godziną 18 a 22 (czyli dokładnie wtedy, kiedy Ty padasz z nóg). Czasami ten stan pogarsza się wraz z nadejściem nocy. Poza tą porą dzieci płaczą z niezliczonych powodów: ponieważ są zmęczone, głodne, znudzone, przemoczone, jest im niewygodnie albo „tak po prostu”.

Twój instynkt podpowiada Ci, żeby podejść do płaczącego dziecka — w ten sposób upewniasz małeństwo, że je kochasz i troszczysz się o nie. Dlatego nie słuchaj dobrych rad rodziny i przyjaciół, którzy

straszą Cię, że w ten sposób rozpuścisz swoją córeczkę. Dr Charles Schaefer, psycholog dziecięcy i autor dziesiątek książek na temat dzieci, zapewnia, że jeśli rodzic szybko reaguje na płacz dziecka w pierwszych tygodniach jego życia, maństwo czuje, że jest pod troskliwą opieką. Jak mówi: „W ciągu pierwszych sześciu miesięcy zachodzi małe prawdopodobieństwo, że zepsujesz swoje dziecko, jeśli będziesz szybko reagować na każdy jego płacz albo poddawać się impulsowi przytulania i głaskania. Twoja troska i opieka pomagają mu przystosować się do nowej rzeczywistości po dziewięciu miesiącach spędzonych w łonie matki. Poza tym noworodki nie potrafią nawiązywać umysłowej więzi i nie rozumują jeszcze tak, jak starsze dzieci: »Jeśli będę płakać, to dostanę to, czego chcę«. Na płacz niemowlęcia można, a nawet trzeba reagować”.

#### TECHNIKI USPOKAJANIA PŁACZĄCEGO DZIECKA

Oto kilka technik, które dr Schaefer poleca przy uspokajaniu płaczącego dziecka.

**Kontakt fizyczny.** Bierz córkę na ręce i przytulaj ją tak często, jak tylko chcesz. Pamiętaj, że przez pierwszych sześć miesięcy jej życia nie zepsujesz jej, okazując jej zbyt dużo uwagi. Wręcz przeciwnie: dzieci, których rodzice szybko reagowali na ich płacz w pierwszych trzech miesiącach życia, w późniejszych miesiącach płaczą dużo mniej niż te, których płacz był często ignorowany. Jeżeli Twoje dziecko uspokaja się, gdy nosisz je na rękach, a Ty nie jesteś w stanie robić tego bez przerwy, użyj nosidelka albo chusty, żeby trzymać je blisko swojego ciała, w trakcie gdy Ty będziesz zajmować się innymi sprawami.

**Rytmiczne ruchy.** Wiele dzieci przestaje płakać, gdy są wprowadzone w ruch. Siadanie z niemowlęciem w fotelu bujanym, sadzanie go na huśtawce, wożenie w wózku i podróżowanie samochodem to formy ruchu, które działają uspokajająco na wiele płaczących dzieci.

**Zawijanie w powijaki.** Owijanie dziecka lekkim kocykiem często przywraca mu poczucie komfortu i bliskości. Dlatego właśnie pielęgniarki

w szpitalach tak często owijają noworodki. Aby zrobić to w domu, weź jeden róg kocyka dla niemowlęcia i zegnij go na długości 15 cm. Połóż dziecko na kocyku tak, aby jego główka znajdowała się nad zgięciem. Potem weź do ręki kolejny róg kocyka i owiń nim dziecko. Dolny róg zawiń nad nóżkami dziecka, a ostatni owiń wokół dziecka. Tak zawinięte maleństwo połóż na brzuchu. Jeżeli Twoja córka będzie płakała jeszcze bardziej niż przedtem, rozwiń ją. Niektóre dzieci nie czują się komfortowo w powijakach, ponieważ ograniczają one ich ruchy.

**Hałas.** Włącz odkurzacz w pobliżu dziecka tak, aby słyszało ono monotonny, buczący dźwięk urządzenia (nie czuj się zobowiązana, żeby przy tej okazji zacząć sprzątać mieszkanie!). Inne dźwięki, które, zdaniem wielu rodziców, pomagają uspokoić grymaśne dziecko, to radio — nienastawione na żadną stację, buczenie pralki lub suszarki do włosów, nagranie z dźwiękami wodospadu lub z biciem serca, a także włączony prysznic.

**Przyjemne ssanie.** Niektóre dzieci mają ogromną potrzebę ssania, która nie jest związana ze spożywaniem pokarmu. Aby opanować ich płacz, wystarczy dać im palec, pięść lub smoczek do possania (większość dzieci przestaje odczuwać potrzebę dodatkowego ssania w wieku około roku). Jeśli chcesz podawać swojej córce smoczek, powinnaś to zrobić w okresie pierwszych 6 – 8 tygodni (jeśli karmisz piersią, poczekaj do 4. – 8. tygodnia, żeby uniknąć problemów z rozróżnieniem przez dziecko sutka od smoczka). Smoczek powinien być wykonany z jednego kawałka gumy, w przeciwnym razie może pęknąć. Gdy Twoja córka wybierze sobie ulubiony rodzaj smoczka, kup kilka dodatkowych sztuk, żebyś mogła ich użyć, gdy smoczek wyłduje na podłodze albo w pysku psa. Nie kupuj smoczków zawierających słodziki. Mogą one być przyczyną pierwszych dziur w zębach Twojego maluszka. *Nigdy nie przywiązuj smoczka do sznurka i nie zawieszaj go na szyi dziecka* — w ten sposób mogłabyś doprowadzić do uduszenia. Zabieraj go córce przed drzemką lub zaśnięciem, żeby nie uzależniła się od zasypiania ze smoczkiem w ustach. Powinnaś zacząć stopniowo odzwyczajając dziecko od smoczka, gdy będzie miało 6 – 12 miesięcy.