



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 przechowalni

BESTSELLER

NOWOŚĆ

Helion Wydawnictwo

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

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o.ksiegarni.septem.pl

Synuś. Instrukcja obsługi dla rodziców

Autor: Theresa Foy DiGeronimo

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-246-2077-7

Tytuł oryginału: Baby Boys: An Owner's Manual

Format: 22x194, stron: 240



Śpiochy w kolorze niebieskim!

- Przygotowanie rodziców i otoczenia na pojawienie się dziecka
- Najlepsze zabawki, ubranka i pożywienie dla Twojego synka
- Kształtowanie odpowiednich zachowań u noworodka
- Właściwa pielęgnacja i opieka zdrowotna
- Wzajemne poznawanie się rodziców i niemowlęcia
- Rozwój społeczny, poznawczy i emocjonalny małego chłopca

Mały urwis nadchodzi!

Posiadanie syna jest ambicją prawie każdego mężczyzny (obok wybudowania domu i posadzenia drzewa) oraz większości ciężarnych kobiet. Podobno chłopiec w łonie matki dodaje jej urody, a po porodzie stanowi dla niej idealne dopełnienie. Nic więc dziwnego, że chcecie Waszemu wyczekivanemu potomkowi zapewnić jak najlepsze warunki, sposoby pielęgnacji i szanse na prawidłowy rozwój.

Chłopaki nie płaczą... Zapewne wiesz już, że to twierdzenie nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Twój maluch jest bardzo wrażliwy, czasem nawet bardziej niż dziewczynki w jego wieku. Jest też niezwykle energiczny, trochę niegrzeczny i wyjątkowo rozkoszny. Chcesz jak najszybciej zrozumieć jego sposób porozumiewania się? Pragniesz wiedzieć wszystko na temat jego wychowywania? Skorzystaj z najlepszego wsparcia – nieocenionego źródła wiedzy i porad przeznaczonych specjalnie dla rodziców małych łobuziaków (od chwili urodzenia do ukończenia osiemnastu miesięcy).

Praktyczne porady, bezcenne wskazówki i dawka zdrowego rozsądku:

- wybieranie imienia dla syna;
- specyfika pielęgnacji ze względu na płeć Twojego dziecka;
- higiena i najczęstsze pytania związane ze zdrowiem;
- karmienie piersią i butelką;
- sen, płacz i inne codzienne wyzwania;
- najlepsze zabawki oraz 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 11

Wstęp 15

Rozdział 1

To chłopak! 17

Wybieranie imienia dla syna 18

Szybka lista, która pomoże Ci wybrać imię dla Twojego syna 20

Wybieranie lekarza dla syna 21

Jakie masz opcje 21 / Znajdź kogoś z polecenia 23 / Rozmowa z potencjalnym lekarzem Twojego dziecka 24

Przygotowanie się na dziecko 26

Dziecięce ubranka 26 / Pieluszki 27 / Przyrządy higieniczne 28 / Wanienska 29 / Elektroniczna niania 29

Urządzanie pokoju dziecięcego 30

Po pierwsze: bezpieczeństwo 33

Łóżeczko 33 / Przewijak 35

Chłopiec w podróży 36

Torba na pieluchy 36 / Nosidełko sportowe 36 / Fotelik samochodowy 37 / Nosidełko z rączką 39 / Spacerówki 40

6 Synuś. Instrukcja obsługi dla rodziców

Zabawki dla małego chłopca 42

Zestaw zabawek dla noworodka 43 / Domowa huśtawka 44

Gotowa czy nie? 45

Rozdział 2

Radosne początki

Pierwsze trzy miesiące życia Twojego synka 47

Pierwsze chwile po narodzinach 47

Pierwszy egzamin dziecka 49

Test Apgar 49 / Rutynowa opieka nad noworodkiem 50 / Badania przesiewowe noworodków 51

Pierwsze karmienie: pierś czy butelka? 51

Karmienie piersią 52 / Karmienie butelką 57 / Wskazówki dotyczące karmienia i odbijania się po jedzeniu 59

Uspokajanie płaczącego dziecka 61

Techniki uspokajania płaczącego dziecka 61

Usypianie synka 64

Schemat snu niemowlęcia 65 / Wspólne spanie w małżeńskim łóżku 67

Zaburzenia poporodowe 68

„Baby blues”, czyli tzw. depresja dnia trzeciego 68 / Depresja poporodowa 69 / Psychoza poporodowa 70 / Leczenie objawów poporodowych zaburzeń nastrojów 70

Zdrowie i higiena w pierwszych tygodniach 72

Decyzja dotycząca obrzezania 72 / Dbanie o penisa 73 / Dbanie o kikut pępowinowy 73 / Złote zasady przewijania 74 / Kąpanie 78

Opieka medyczna w pierwszych miesiącach życia 81
Rutynowa opieka w domu 81 / Rutynowe badania kontrolne 82 / Telefony do lekarza 87 / Najczęstsze problemy zdrowotne niemowląt 88 / Kolka 90 / Zespół nagłej śmierci niemowląt 93

Rozwój fizyczny 95
Wykres rozwoju dziecka 95

Rozwój emocjonalny 96
Cała prawda o budowaniu więzi 96 / Mit maminsynka 98

Rozwój poznawczy 100
Pierwsza nauka języka 100 / Zabawy, które uwielbiają mali chłopcy 102

Rozwój społeczny 104
Spółeczna stymulacja w okresie niemowlęcym 104 / Pierwsze rozstania 105

Oddanie dziecka pod opiekę 108
Wybranie formy opieki 108 / Kryteria wyboru formy opieki 110

Osiągnięcie wieku chłopięcego 112

Rozdział 3

Aklimatyzacja

Okres między czwartym a siódmym miesiącem życia
Twojego synka 113

Karmienie małego żarłoka 113
Pierwsze posiłki 115 / Jedzenie dla dzieci — kupować w sklepie czy przygotowywać samemu? 116 / Jak karmić synka 118 / Uwaga na temat porządku 121 / „Człowiek z żelaza” potrzebuje więcej żelaza 121

Ubieranie małych chłopców 122

8 Synuś. Instrukcja obsługi dla rodziców

Dziadkowie, samochodziki i piłka nożna 123

Słodkich snów 127

Nauka zasypiania 128

Zabezpieczenie domu przed dzieckiem 131

Jak farba to tylko bezołowiowa 133

Opieka medyczna 134

Rutynowa opieka zdrowotna w domu 135 / Rutynowe badania kontrolne 138 / Kiedy dzwonić po lekarza 141 / Najczęstsze obawy związane ze zdrowiem 142 / Zadławienie 142

Rozwój fizyczny 145

Rozwój umiejętności motorycznych 146

Rozwój emocjonalny 146

Pierwsze uczucia małego chłopca: strach i frustracja 147 / Coraz silniejsze poczucie własnego „ja” 148

Rozwój poznawczy 148

O czym wie Twoje dziecko 149 / Rozwój zdolności językowych: lalala 150 / Dziecięce zabawy 152 / Przyjemność dobrej książki 153

Rozwój społeczny 154

Przygotuj się do drogi! 154

Rozdział 4

Ruchy i wstrząsy

Okres między ósmym a dwunastym miesiącem życia
Twojego synka 157

Zasady dotyczące żywienia 158

Odstawienie od piersi lub butelki 158 / Dieta składająca się wyłącznie ze stałych pokarmów 159 / Picie z kubka 160

Rytuał kładzenia do snu 161

Dyscyplina — ulubione słowo małego chłopca to: „Nie!” 163

Opieka medyczna 164

*Rutynowa opieka w domu 164 / Rutynowe badania kontrolne 166 /
Najczęstsze obawy związane ze zdrowiem 169 / Nadużywanie
antybiotyków 171*

Rozwój fizyczny 173

Czołganie się, raczkowanie i chodzenie 173 / Leworęczny mężczyzna 175

Rozwój emocjonalny 176

Lęk przed obcymi 177 / Lęk separacyjny 178

Rozwój poznawczy 180

*Znikanie 180 / Czas zabaw — pierwsze lekcje Twojego dziecka 180 /
Rozwój zdolności językowych 182*

Rozwój społeczny 183

*Dzieci „łatwe”, „trudne” i „wolno rozgrzewające się” 184 / Więcej niż
jeden sposób zachowywania się „jak chłopiec” 186*

Cała naprzód 189

Rozdział 5

Mały spacerowicz

Okres między dwunastym a osiemnastym miesiącem życia
Twojego synka... i później 191

Aktywni chłopcy 191

Dyscyplina — przygotowanie fundamentów 193

*Unikaj kłopotów 194 / Wyznaczaj granice 195 / Chwal i dawaj kary 195 /
Opanowanie napadu złości 197*

10 Synuś. Instrukcja obsługi dla rodziców

Czas na nocnik 199

Bezpieczeństwo w wodzie 202

Strzeż się lekcji „pływania” 203 / Zadbaj o bezpieczeństwo 203 / Zabawy w wodzie 204

Opieka medyczna 205

Rutynowa opieka w domu 206 / Rutynowe badania kontrolne 209 / Najczęstsze obawy związane ze zdrowiem 210 / Zaburzenia i opóźnienia w rozwoju 212

Rozwój fizyczny 214

Wstań i chodź 214

Rozwój emocjonalny 215

Poczucie bezpieczeństwa 215 / Duży chłopcy płaczą 216

Rozwój poznawczy 217

Chłopcy i klocki lego 217 / Typ silny i cichy 218 / Nauka udawania 221

Rozwój społeczny 224

Znajdowanie przyjaciół 224 / Wymyślony przyjaciel 226

Zachowywać się jak chłopiec 227

Skąd oni biorą te pomysły? 229 / Czego oni się uczą? 232 / Co ma zrobić rodzic? 234

Twój synek staje się małym człowiekiem 235

Epilog 237

Podziękowania 239

Załącznik A 241

Źródła 245

Skorowidz 247

To chłopak!

To chłopak — gratulacje! Dzięki osiągnięciom współczesnej medycyny możesz dowiedzieć się, jakiej płci będzie Twoje dziecko, jeszcze przed jego narodzinami.

Jak cudownie jest poznawać swojego synka, czuć jego silne kopniaki albo mówić do niego po imieniu, jeszcze zanim się formalnie poznacie. A może czytasz tę książkę już po tym, jak wzięłaś syna na ręce, ucałowałaś go w czoło i zaczęłaś w panice zastanawiać się: „I co teraz?”. Bez względu na to, czy Twój syn się urodził, czy jeszcze nie, ta książka poprowadzi Cię we właściwym kierunku.

W tym rozdziale dowiesz się, co musisz przygotować na przyjazd Twojego synka do domu ze szpitala. Za chwilę porozmawiamy o tym, jak wybrać lekarza pediatrę i jak przygotować pokój dziecięcy. Najpierw jednak powiemy sobie o jednej z najważniejszych (ale jednocześnie najbardziej przyjemnych) decyzji, jakie będziecie musieli podjąć jako rodzice — o wyborze imienia dla swojej pociechy.

Wybieranie imienia dla syna

Ja dałam moim chłopcom tradycyjne imiona: Matthew (Mateusz) i Joseph (Józef). Oczywiście w wyborze imienia dla Twojego dziecka nic Cię nie ogranicza¹. Dick Gregory, komik i przodownik walki o prawa obywatelskie, dał swoim bliźniętom na drugie imię Inte oraz Gration². George Foreman nazwał wszystkich swoich czterech synów George. A Michael Jackson dał swoim dwóm chłopcom na imię Prince Michael I oraz Prince Michael II.

Wybranie odpowiedniego imienia dla dziecka może być trudnym zadaniem, ale powinnaś się cieszyć, że w ogóle masz taki wybór. Kiedyś ludzie nie mieli takiego dylematu — w Europie Zachodniej praktyka nadawania imion dzieciom ma zaledwie trzysta lat. Wcześniej obowiązywał dość sztywny kanon, który nakazywał nadawać pierworodnemu synowi imię po ojcu jego ojca, drugiemu synowi po ojcu jego matki, trzeciemu po samym ojcu, a kolejnym po jego wujkach. Każdy dostawał imię po jakimś członku rodziny. Zasada przekazywania imion z pokolenia na pokolenie nie dawała rodzicom zbyt dużych możliwości wyboru.

Dlatego, jeśli chcesz dać swojemu synowi imię po jego ojcu lub dziadku (tak, jak zrobiłam ja), znajdziesz się w dobrym towarzystwie, a Twój wybór będzie oparty na solidnym, historycznym gruncie. Mimo, iż ta zasada już nie obowiązuje, w Stanach Zjednoczonych chłopcy dostają imiona po krewnych dużo częściej niż dziewczynki (choć ta

¹ W Stanach Zjednoczonych nie ma żadnych ograniczeń odnośnie tego, jakie imiona można nadawać dzieciom. Mogą to być nazwy miast, stanów, roślin, owoców, dni tygodnia itd., a także słowa, które nie istnieją w żadnym słowniku. W Polsce jest inaczej. Nie istnieje wprawdzie żaden rządowy wykaz imion, ale kierownik Urzędu Stanu Cywilnego może odmówić przyjęcia oświadczenia o wyborze dla dziecka więcej niż dwóch imion, imienia ośmieszającego, nieprzyzwoitego, w formie zdrobniałej oraz imienia niepozwalającego odróżnić płci dziecka. Decyzja o odmowie ma charakter uznaniowy — *przyp. tłum.*

² „Imiona” te po połączeniu dają słowo „integration”, czyli integracja — *przyp. tłum.*

tradycja powoli się zmienia). Do najpopularniejszych polskich wielopokoleniowych imion należą: Wojciech, Piotr, Paweł, Jan, Tomasz, Marek, Maciej i Krzysztof³.

Dr Cleveland Kent Evans z Amerykańskiego Stowarzyszenia Imion (*American Name Society*) twierdzi, że popularne, tradycyjne imiona są częściej nadawane chłopcom niż dziewczynkom dlatego, że w przypadku męskich imion społeczeństwo nie wykorzystuje ich do rozróżniania osób, które je noszą. Od mężczyzn oczekuje się, że sami „stworzą imię” dla siebie. Ocenia się ich nie po „sztucznym” imieniu, lecz po ich osiągnięciach. Z drugiej strony, dziewczynkom często daje się niespotykane, wyszukane imiona, żeby odróżnić je od koleżanek, ponieważ nie oczekuje się od nich, że wyróżnią się swoimi osiągnięciami.

Widać jednak wyraźnie, że wieloletnia tradycja przekazywania imion z pokolenia na pokolenie zaczyna zanikać. Wiele rodzin wybiera dla nowo narodzonych dzieci imiona spoza własnego drzewa genealogicznego. Doktor Evans zauważa, że w latach dziewięćdziesiątych mniej niż połowie chłopców nadawano imiona z grupy pięćdziesięciu najbardziej popularnych historycznych imion.

KONKURS POPULARNOŚCI

Według raportu opracowanego na podstawie dodatku do „Gazety Wyborczej” *Witajcie na świecie*, prezentującego najpopularniejsze imiona nadawane w Warszawie w latach 2004 – 2008, najczęściej nadawanymi imionami były:

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 1. Jakub | 5. Jan | 8. Maciej |
| 2. Mateusz | 6. Michał | 9. Piotr |
| 3. Bartek | 7. Szymon | 10. Filip |
| 4. Kacper | | |

Więcej informacji znajdziesz na stronie:

<http://gorny.edu.pl/imiona/index.php?>

³ Źródło: www.poland.gov.pl/?document=2469 — przyp. tłum.

Mając większą swobodę w wyborze imienia dla chłopca niż kiedyś, niektórzy rodzice decydują się na imię etniczne lub religijne, chcąc w ten sposób uhonorować swoich przodków. Tak zrobił na przykład Muhammad Ali, który nazwał swoje dzieci Maryum, Mohammed Jr., Rasheeda, Jamila, Miya, Khalilah, Hana, Laila i Assai. Dr Evans zauważył, że imigranci z pierwszego pokolenia często nadają swoim dzieciom amerykańsko brzmiące imiona, żeby w ten sposób pomóc im dopasować się do lokalnej społeczności. Jednak już w trzecim pokoleniu imigranci chętnie wracają do swoich korzeni i dają dzieciom etniczne lub religijne imiona w hołdzie swoim przodkom. Tę zasadę zaobserwowano już dawno temu. Na początku dziewiętnastego wieku, gdy irlandzcy imigranci cierpieli z powodu brutalnych prześladowań ze strony Amerykanów, nie było żadnych Kevinów, Patryków ani Seanów. Dopiero dwa pokolenia później Irlandczycy zaczęli nadawać swoim dzieciom te klasyczne, irlandzkie imiona.

SZYBKA LISTA, KTÓRA POMOŻE CI WYBRAĆ IMIĘ DLA TWOJEGO SYNA:

Rozważając rozmaite męskie imiona, miej na uwadze kilka wskazówek, które pomogą Ci podjąć decyzję o kluczowym znaczeniu dla Ciebie i dla Twojego dziecka:

- **Powiedz imię na głos. Czy pasuje do Twojego nazwiska?** Czy imię z nazwiskiem współbrzmia ze sobą, czy może można sobie na nich połamać język? Upewnij się, że połączenie to nie brzmi śmiesznie (na przykład Sylwester Kieliszek).
- **Czy imię, które Ci się podoba, łączy się z jakimś przezwiskiem albo ma skrót, który Ci się nie podoba?** Jeśli tak, wybierz inne imię. Gdy Twój syn pójdzie do szkoły, stracisz kontrolę nad tym, jak będą go nazywać inne dzieci. Aleksander może zmienić się w Olka bez względu na to, czy tego chcesz, czy nie.

DAJCIE MI CHŁOPCA!

Twój mały chłopiec jest dla Ciebie kimś, kogo pragnie większość rodziców: synem! Amerykańska firma Gallup Organization prowadząca badania rynku od 1941 roku przeprowadza co kilka lat ankietę, w której pyta badanych, jaką płć by woleli, gdyby mogli mieć tylko jedno dziecko. Odpowiedzi zawsze przeważały na korzyść chłopców. Ostatnie badanie zostało przeprowadzone w 2003 roku na grupie 1003 dorosłych osób:

- Wśród mężczyzn 45 procent wołało chłopca, a 19 dziewczynkę. 29 procent nie wyraziło żadnej preferencji.
- Wśród kobiet 36 procent wołało dziewczynkę, a 32 chłopca. 26 procent nie wyraziło żadnej preferencji.

** Wyniki nie sumują się do stu procent, ponieważ niektórzy ankietowani nie wyrazili żadnej opinii.*

- **Sprawdź, jakie inicjały będzie miało Twoje dziecko.** Ja planowałam dać mojemu pierworodnemu imiona Matthew Adam, ale gdy zdałam sobie sprawę, że jego inicjały utworzą skrót M.A.D.⁴, szybko zmieniłam zdanie.

Wybieranie lekarza dla syna

Lekarz, który opiekuje się Twoim dzieckiem tuż po jego narodzinach, niekoniecznie musi zostać jego pediatrą. Pamiętaj, że tu chodzi o kogoś, kto będzie sprawował opiekę medyczną nad Twoim dzieckiem aż do ukończenia przez nie około osiemnastego roku życia, dlatego musisz wybrać tę osobę ostrożnie i z rozwagą.

JAKIE MASZ OPCJE

Oto co powinnaś wziąć pod uwagę przy wyborze lekarza dla swojego dziecka.

⁴ W języku angielskim słowo „mad” oznacza szaleńca, wariata — *przyp. tłum.*

Neonatolog. Lekarz pediatra, specjalista od dzieci najmłodszych, czyli noworodków. Ze względu na dużą ilość wcześniejszych urodzeń oraz specyfikę leczenia najmłodszych (badania kontrolne, szczepienia), medycyna wyodrębniła taką dziedzinę. Nawet jeśli po jakimś czasie zdecydujesz się na wybór lekarza rodzinnego dla swojego dziecka, warto, żeby przez pierwszy rok zajął się nim właśnie neonatolog.

Pediatra lub lekarz rodzinny. Pediatra to lekarz, który specjalizuje się w rozwoju dzieci i chorobach dziecięcych. Lekarz rodzinny z kolei posiada ogólną wiedzę internistyczną, która czyni z niego lekarza pierwszego kontaktu dla wszystkich członków rodziny. Zarówno jeden, jak i drugi może prowadzić Twoje dziecko. Wybierając lekarza prowadzącego, zastanów się, czy chcesz, żeby Twój synek był pod opieką kogoś, kto specjalizuje się w chorobach dziecięcych, czy wolisz, żeby był to lekarz, który zna Ciebie i Twoją rodzinę. Jeśli Twoje dziecko ma problemy ze zdrowiem, które wymagają szczególnej opieki i specjalistycznej wiedzy, wybierz pediatrę, który ma duże doświadczenie w leczeniu tych właśnie schorzeń.

Kwestie związane z ubezpieczeniem. Jeśli jesteś ubezpieczona, możesz zawęzić swoje poszukiwania do lekarzy, którzy mają podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Poproś w placówce NFZ o ulotkę z adresami wszystkich lekarzy prowadzących praktykę w Twoim rejonie albo o namiary na stronę internetową zawierającą takie informacje.

Oczywiście możesz zdecydować się na lekarza prywatnego, ale pamiętaj, że będzie Cię to sporo kosztować. W przeciwieństwie do zdrowego, dorosłego człowieka, który odwiedza lekarza rodzinnego raz albo dwa razy do roku, małe dziecko choruje dużo częściej, a ponadto musi odbywać rutynowe badania kontrolne. Za każdą wizytę trzeba słono zapłacić, więc rozważ, czy stać Cię na takie rozwiązanie. Zanim zapiszesz się do lekarza prywatnego, dowiedz się, ile kosztuje u niego badanie kontrolne, przyjęcie w nagłym przypadku oraz opieka szpitalna. Dopiero na tej podstawie podejmij decyzję.

Lokalizacja. Najlepiej jest wybrać lekarza, który ma gabinet blisko Twojego domu. Dzieci często wymagają szybkiej interwencji medycznej w takich sytuacjach, jak wysoka gorączka czy głęboka rana. Długie wycieczki do lekarza przyjmującego na drugim końcu miasta szybko Cię wykończą.

Mężczyzna czy kobieta. Dla niemowlęcia płeć lekarza jest całkowicie obojętna. Jednak z wiekiem ta kwestia może okazać się problemem. Kiedy moi synowie byli mali i chorowali albo cierpieli na jakieś bóle, woleli chodzić do lekarki — i byli przy niej zdecydowanie spokojniejsi. Jednak gdy weszli w okres dojrzewania, zaczęli się przed nią krępować i woleli, żeby badał ich mężczyzna. Być może najlepszym rozwiązaniem jest wybranie przychodni, która pozwala na takie rozwiązanie, że mały chłopiec chodzi do lekarki, a gdy zacznie dorastać, można go przepisać do lekarza w ramach tej samej przychodni.

ZNAJDŹ KOGOŚ Z POLECENIA

Kiedy już określisz swoje preferencje, popytaj wśród rodziny i znajomych, czy mogliby Ci kogoś polecić. Lekarz może robić duże wrażenie tytułami przed nazwiskiem lub wysoką pozycją w społeczności lekarskiej, ale prawda jest taka, że tylko jego pacjenci wiedzą, czy jest skuteczny i czy zna się na chorobach dziecięcych.

Najpierw możesz poprosić o opinię położną (zapytaj, kto opiekował się jej dziećmi). Porozmawiaj również z rodziną i przyjaciółmi, którzy mają już za sobą wybór lekarza dziecięcego. Zadaj im następujące pytania:

- Czy Wasz lekarz z chęcią odpowiada na pytania?
- Czy cierpliwie wysłuchuje Waszych obaw i poświęca wystarczająco dużo czasu na omówienie każdego problemu?
- Czy pracownicy przychodni są uprzejmi i pomocni?
- Jak długo czeka się w poczekalni? (To jest bardzo ważne zwłaszcza w sytuacjach, gdy dziecko jest chore i zniecierpliwione).

- Czy w poczekalni znajduje się wydzielone miejsce dla chorych dzieci⁵?
- Jak szybko Wasz lekarz odpowiada na telefony?
- Czy Wasze dziecko go lubi?

W oparciu o te wszystkie informacje stwórz listę najlepszych lekarzy w Twojej okolicy i umów się na spotkanie.

ROZMOWA Z POTENCJALNYM LEKARZEM TWOJEGO DZIECKA

W gabinecie lekarskim każdy dzień to wyścig z czasem, dlatego wpadnięcie z niezapowiedzianą wizytą nigdy nie jest dobrym pomysłem. Jeśli umówisz się na spotkanie z wyprzedzeniem, większość lekarzy chętnie opowie Ci o swojej praktyce. Zadzwoń do gabinetów wybranych przez Ciebie lekarzy, powiedz, że rozważasz zapisanie do nich swojego dziecka i chciałabyś umówić się na wstępną wizytę. Niektórzy prowadzą takie rozmowy tylko przez telefon, inni mogą zaprosić Cię na spotkanie. Jeśli któryś z lekarzy wybierze pierwszą opcję, koniecznie odwiedź jego gabinet i rozejrzyj się po poczekalni, zanim podejmiesz ostateczną decyzję. Naprawdę wiele można stwierdzić na podstawie czystości, organizacji i stopnia zatłoczenia gabinetu, a są to rzeczy, których nie jesteś w stanie sprawdzić przez telefon. Być może sama odpowiedź lekarza wystarczy Ci do podjęcia decyzji — jeśli na przykład da Ci do zrozumienia, że jest zbyt zajęty, zbyt ważny, albo nie wyrazi żadnego zainteresowania spotkaniem ze świeżo upieczonym rodzicem.

W trakcie rozmowy z lekarzem zapytaj go o rzeczy związane z praktycznymi aspektami jego pracy. Możesz również wypytać go o jego przekonania i wyznawaną filozofię. Oto przykładowe pytania:

⁵ Istnieje również opcja różnych godzin przyjmowania dla dzieci chorych i zdrowych — *przyjp. tłum.*

- W jakich godzinach pan pracuje? Czy przyjmuje pan również w weekendy? Jak traktowane są nagłe przypadki w nocy lub w święta?
- Jeżeli w tym samym gabinecie pracuje kilku lekarzy, czy moje dziecko będzie zawsze przyjmował ten sam lekarz?
- W którym szpitalu przeprowadza pan zabiegi?
- Czy chore dzieci korzystają z tej samej poczekalni co zdrowe?
- Kto pana zastępuje, gdy jest pan na urlopie?
- Jakie rachunki pan wystawia i czy trzeba płacić gotówką? (w przypadku prywatnej praktyki lekarskiej)
- Jakie ma pan sposoby na uspokojenie płaczącego dziecka?
- Jeśli będę miała problemy z karmieniem piersią, czy mogę zadzwonić do pana z prośbą o pomoc?

Być może pracownicy przychodni będą mogli odpowiedzieć na niektóre z Twoich pytań jeszcze przed spotkaniem z lekarzem. W ten sposób będziesz mieć więcej czasu na zadanie mu ważnych dla Ciebie pytań o przekonania i opinie związane z opieką nad dzieckiem. Pamiętaj, że osoba, którą wybierzesz, będzie zapewniała opiekę medyczną Twojemu dziecku aż do czasu, gdy ukończy ono kilkanaście lat, dlatego musisz mieć pewność, że to będzie ktoś, komu możesz zaufać.

WYBÓR PEDIATRY

Informacje o lekarzach pediatrach, którzy prowadzą praktykę w Twojej okolicy, możesz znaleźć:

- w Twojej przychodni,
- w szpitalu,
- na stronach internetowych (np.: <http://www.dobrylekarz.info>).

Przygotowanie się na dziecko

Domyślam się, że lista rzeczy, które chciałabyś kupić, zanim Twój synek pojawi się na świecie, jest bardzo długa. Oto kilka rzeczy, które, zdaniem doświadczonych rodziców, warto kupić jeszcze przed narodzinami dziecka.

DZIECIĘCE UBRANKA

Ubranka dla małych chłopców są takie urocze! Nie ma osoby, która nie zachwycałaby się maleńkimi trzyczęściowymi kostiumami, takimi jak miniaturowe garnitury z muszką. Sama pamiętam, że dostałam fioła na punkcie małych dresów z maciupenkimi adidasami, które koniecznie musiałam kupić dla moich synków. Pewnie chciałabyś kupić cały bagażnik tych cudnych strojów, ale z własnego doświadczenia mogę Ci powiedzieć, że mali chłopcy tak szybko wyrastają z ubranek, iż zazwyczaj nie zdążą się w nich nikomu pokazać. Dlatego najlepiej jest zostawić kupowanie wymyślnych ciuszków rodzinie i znajomym, a samej skupić się na praktycznej, codziennej garderobie, w skład której wchodzi:

- Co najmniej sześć luźnych śpioszków ze stopami, zapinanych z przodu na zatrzaski. To najbardziej praktyczne stroje dla noworodka — jego druga skóra!
- Co najmniej sześć bluzek z krótkim rękawkiem zapinanych z przodu na zatrzaski albo jednoczęściowych body zapinanych w kroku.
- Sześć par skarpetek z nieuciskającym ściągaczem albo kolanówek (te, które można zawiązać wokół kostki, dłużej trzymają się na nodze dziecka niż zwykłe skarpetki).

- Czapeczka. W zimie będziesz potrzebować wełnianej czapeczki, a latem czapki osłaniającej przed promieniami słońca — tak czy siak, zawsze musisz mieć coś, czym możesz nakryć główkę dziecka.
- Kombinezon, jeśli zimy w Twoim rejonie są mroźne.

PIELUSZKI

Gdybyś godzinę po przywiezieniu dziecka ze szpitala do domu zorientowała się, że Twoje małeństwo potrzebuje pieluszek, nie byłabyś pierwszym takim rodzicem na świecie. Lepiej kup je już teraz. Jeżeli zamierzasz korzystać z pieluszek jednorazowych, poszukaj takich, które są przeznaczone specjalnie dla noworodków, z wycięciem w okolicy pępka. Nie kupuj ich jednak zbyt wiele, ponieważ Twój synek szybko z nich wyrośnie. Będą dobre przez około trzy tygodnie, dopóki dziecku nie odpadnie kikut pępowiny.

Jeśli chcesz używać pieluszek tetrowych, kup około siedemdziesięciu sztuk w dużym rozmiarze (możesz je dowolnie składać, odpowiednio do wielkości dziecka). W takim przypadku warto również rozważyć kupno wkładek, które wchłaniają niewielkie ilości moczu. Można je łatwo wymieniać, dzięki czemu sterta zużytych pieluch będzie rosła dużo wolniej. Oprócz tego będziesz potrzebować sześciu powłoczek na pieluchy lub ceratowych majteczek oraz sześciu par agrafek do pieluch.

Pieluchy to nie wszystko; musisz jeszcze zaopatrzyć się w dodatkowe akcesoria. Konieczna będzie maść przeciw wysypce (wystarczy mała tubka). Być może będziesz musiała wypróbować kilka marek, zanim znajdziesz tę, która będzie najlepsza dla Twojego dziecka. Wielu lekarzy jest zdania, że u noworodków nie powinno się stosować chusteczek pielęgnacyjnych dla niemowląt, ponieważ bardzo często wywołują u nich silną wysypkę. Ogranicz się do sterylnych wacików zanurzanych w ciepłej wodzie — to na początku wystarczy do przymywania pupy dziecka.

PRZYRZĄDY HIGIENICZNE

Zanim Twoje dziecko przyjdzie na świat, powinnaś zaopatrzyć się w kilka rzeczy. Oto lista przedmiotów, które pomogą zadbać o higienę Twojego synka i przydadzą się w przypadku niewielkich problemów zdrowotnych w pierwszych tygodniach jego życia:

- **Nawilżacz powietrza rozpylający delikatną mgiełkę.** Suche powietrze jest trudne do wdychania dla małych nozdrzy. Nawilżacz powietrza ułatwi oddychanie Twojemu dziecku.
- **Gruszka do nosa.** Nawet jeśli masz w pokoju nawilżacz, Twojemu synkowi może zapchać się nossek. Dopóki nie nauczy się wydmuchiwać nosa jak reszta z nas, używaj gruszki, żeby usunąć wydzielinę z zapchanego noska.
- **Termometr.** U noworodka nie można stosować tego samego termometru co u pozostałych członków rodziny. Koniecznie musisz zaopatrzyć się w termometr — rtęciowy lub elektroniczny, lecz najlepszy byłby taki, który mierzy temperaturę w ciągu kilku sekund (np. termometr na podczerwień).
- **Zaokrąglone nożyczki albo cążki do obcinania paznokci.** Zdziwisz się, jak szybko rosną paznokcie u rąk i nóg niemowlaka! Szczególnie te pierwsze muszą być bardzo krótko przycinane, żeby dziecko nie zadrapało sobie delikatnej skóry na twarzy.

WSZYSTKO JEST W MÓZGU

Już w łonie matki można zaobserwować różnice w budowie mózgu chłopca i dziewczynki. Sześć tygodni po zapłodnieniu mózg chłopca otrzymuje dużą dawkę męskich hormonów, która zmienia go na trwałe i kształtuje jego tożsamość płciową. Mózg chłopca ma o 10 procent większą masę niż mózg dziewczynki, ale spoidło wielkie (łączące dwie półkule mózgowe i wspomagające ich koordynację) jest mniejsze. Ponadto mózg chłopca produkuje mniej serotoniny (czynnika mającego właściwości uspokajające), co być może wyjaśnia większą aktywność chłopców w łonie matki.

- **Grzebień i (lub) szczotka do włosów.** Grzebień oraz szczotka dla dorosłych i dla większych dzieci mogą zadrapać skórę głowy niemowlęcia. Dlatego kup takie, które są przeznaczone specjalnie dla noworodków — szczotkę z delikatnego włosia i grzebień z zaokrąglonymi ząbkami.

WANIENKA

Niektórzy twierdzą, że niemowlę można kąpać w plastikowej wanience, w umywalce albo w zwykłej wannie, jeśli uprzednio wyłoży się je ręcznikiem, żeby zapobiec poślizgnięciu. To prawda, lecz kąpanie małego dziecka to śliska sprawa. Dlatego specjalnie uformowana dziecięca wanienka może okazać się najlepszym rozwiązaniem, zwłaszcza jeśli nie czujesz się jeszcze pewnie z dzieckiem na rękach.

Wanienka powinna być wykonana z ciężkiego plastiku, tak, aby nie ugięła się pod ciężarem wody. Oprócz tego powinna mieć antypoślizgowe dno, odpływ zakończony korkiem, przez który można spuścić wodę, i taki kształt, żeby można było trzymać w niej dziecko w pozycji półsiedzącej. Jeśli planujesz dłuższe korzystanie z dziecięcej wanienki, kup taką, której można używać zarówno do kąpieli niemowląt, jak i starszych dzieci. Wgłębienia na myjki, mydło i kubeczek (do opłukiwania dziecka) to całkiem przydatne udogodnienia.

Bez względu na to, co wybierzesz, nie zanurzaj brzuszka dziecka w wodzie, dopóki nie ukończy ono dwóch tygodni, a kikut pępowiny się nie zagoi. Do tego czasu używaj myjki albo gąbki (więcej na temat mycia niemowląt w rozdziale 2.).

ELEKTRONICZNA NIANIA

Elektroniczna niania to urządzenie, które umożliwi stałe kontrolowanie tego, co się dzieje u dziecka, gdy jest ono poza zasięgiem naszego wzroku. Składa się z nadajnika umieszczanego w pokoju dziecięcym oraz przenośnego odbiornika, który można położyć w innym pokoju albo nosić ze sobą i nasłuchiwać, czy dziecko płacze lub kwili, a także

ELEKTRONICZNE OSTRZEGANIE

Dźwięki transmitowane przez elektroniczną nianię można odbierać przez telefon komórkowy, a także na podobnych urządzeniach w pobliżu (na przykład u sąsiada). Dlatego uważaj, o czym rozmawiasz w pokoju dziecięcym — wielu rodziców prowadzi tam szczerze rozmowy na wstydliwe tematy, zapominając o tym, że niania jest włączona.

kontrolować jego oddech. Urządzenia takie mają regulowaną głośność, a niektóre modele są wyposażone w dodatkowe opcje wizualne, na przykład czerwone światelko reagujące na dźwięk.

Możesz również rozważyć kupno nowocześniejszego urządzenia wyposażonego w monitor. Znajdziesz je w większości sklepów z rzeczami dla dzieci. Jego instalacja jest bardzo prosta. Urządzenie takie składa się z kamery wideo, którą kieruje się na śpiące dziecko, oraz małego przenośnego monitora telewizyjnego (4 na 5 cali), na który można spoglądać, gdy znajdujemy się w innym pomieszczeniu.

Elektryczne nianie, czy to audio, czy wideo, działają na rodziców uspokajająco. Są szczególnie przydatne, gdy mamy mocny sen, a śpimy w innym pokoju niż nasze dziecko, albo gdy mamy duży dom i moglibyśmy nie usłyszeć, że nasze maleństwo obudziło się z drzemki.

Urządzanie pokoju dziecięcego

Kiedy nasza rodzina zaczęła się powiększać, przenieśliśmy się z mieszkania do małego domu, a potem do jeszcze większego. Za każdym razem od nowa musiałam urządzać pokój dziecięcy! Zawsze ogromną frajdę sprawiało mi wyobrażanie sobie nowego dziecka w pokoju i wybieranie dla niego pościeli, przewijaka i zabawek.

Nie jestem ekspertem w dziedzinie urządzania pokoiw dziecięcych, dlatego skontaktowałam się z projektantką Laurie Smith znaną z programu *Trading Spacer* nadawanego przez stację TLC. Laurie

zaprojektowała pokój dla swojego synka Gibsona Witherspoona (dostał to imię po pradziadku), a jego zdjęcia można było obejrzeć w specjalnym wydaniu czasopisma „Parents”.

„Moim zdaniem wielu młodych rodziców niepotrzebnie zakłada, że muszą poznać płeć dziecka, zanim się urodzi, żeby odpowiednio urządzić jego pokój”, śmieje się Laurie. „Może to przejaw nadmiernej zaradności, ale ja wolę najpierw przygotować pokój w neutralnych barwach, a potem przyozdabiać go akcentami chłopięcymi lub dziewczęcymi — a nie od razu malować cały pokój na niebiesko czy różowo”.

Kiedy Laurie była w ciąży, urządziła pokój dziecięcy tak, żeby mógł w nim zamieszkać zarówno chłopiec, jak i dziewczynka. Z jednej strony dlatego, że nie chciała znać płci dziecka przed urodzeniem, a z drugiej dlatego, iż to rozwiązanie było, jej zdaniem, bardziej praktyczne. „Zastosowałam takie kolory pościeli, obić i ścian, żeby można było je wykorzystać jeszcze raz przy kolejnym dziecku bez względu na jego płeć. Nie chciałam inwestować w nowy pokój, gdy na świat przyjdzie drugie dziecko. Dzięki temu mogłam wydać więcej pieniędzy na lepszej jakości łóżeczko, pościel i zasłony. Wiedziałam, że będę z nich korzystać przez kilka lat w pokojach dwójki dzieci, dlatego uznałam, że warto ponieść większy wydatek na te rzeczy”.

Laurie twierdzi, że z przyjemnością projektowała jasny, barwny pokój, mając świadomość, że później przyozdobi go takimi rzeczami, jak dywanik czy karuzela nad łóżeczko, które nadadzą mu chłopięcy lub dziewczęcy charakter. „Najważniejsze jest to”, mówi Laurie, „żeby używać jaskrawych, żywych kolorów, które będą stymulować dziecko i działać jak katalizator dla jego myśli i wyobraźni”.

Jako projektantka, Laurie zawsze radzi rodzicom, żeby zaczęli od czegoś, co ich inspiruje, a potem szli dalej w tym kierunku. „Ja znalazłam pościel, która bardzo mi się spodobała, i to ona zadecydowała o doborze kolorów dla wszystkich innych elementów pokoju”, wyznaje. „Materiał pościeli był żółto-zielony z czerwonymi akcentami. To wspinałe neutralne kolory z dużą głębią, które wyznaczyły trend dla całego pokoju. Zaraz potem kupiłam żółte zasłony z cienkimi czerwonymi

i żółto-zielonymi paskami. Na tę samą zieleń pomalowałam ściany i kupiłam białe meble. Pokój ma drewnianą podłogę, dlatego gdy Gibson się urodził i wiedziałam już, że to chłopiec, kupiłam »chłopięcy« dywanik z obrazkiem przedstawiającym stodołę i zwierzęta na farmie, który położyłam przed łóżeczkiem. Na końcu dokupiłam jeszcze karuzelę nad łóżeczko z małymi kaczkami».

Laurie z pewnością spędziła dużo czasu na projektowaniu pokoju dla małego Gibsona. Jej zdaniem zbyt wielu rodziców popełnia poważny błąd, koncentrując się na wyglądzie pokoju dziecięcego i nie przykładając odpowiedniej wagi do jego funkcjonalności. „Pewna młoda matka żaliła mi się, że jej piękne rolety nie blokowały dostatecznie światła słonecznego, przez co dziecko nie chciało spać w ciągu dnia. Estetyka pokoju dziecięcego była przepiękna, ale rodzice zapomnieli, że dziecko będzie w nim mieszkać, dlatego powinien on być również funkcjonalny. Na szczęście jedno nie stoi na przeszkodzie drugiemu: można urządzić pokój tak, żeby był ładny i kolorowy (ku zadowoleniu rodziców), a jednocześnie stanowił sypialnię dla dziecka i miejsce jego zabaw”.

Laurie cieszy się, że zaprojektowała pokój dla Gibsona z myślą o tym, że mali chłopcy interesują się wszystkim i przemieszczają się z prędkością rakiety. „Jestem zadowolona”, mówi z wielką ulgą, „że udało mi się stworzyć dla niego przestrzeń, w której czuje się swobodnie. W każdej chwili może odwrócić się do mnie plecami i zająć się swoimi sprawami. W jego pokoju nie ma niczego, czym mógłby zrobić sobie krzywdę. W efekcie stworzyłam w domu miejsce, po którym mój synek może się swobodnie poruszać, i nigdy nie usłyszy od nikogo słowa: »Nie!«. W pokoju zaprojektowałam również kącik, w którym zamontowałam niskie półki, tak, aby Gibson mógł sam sięgać po swoje książeczki i zabawki. Jest to miejsce, do którego mój synek ma swobodny dostęp, dzięki czemu nie musi czekać, aż ja zdejmę mu coś z góry. Myślę, że to bardzo ważne, żeby dziecko miało pokój, po którym może się bezpiecznie poruszać bez nadzoru dorosłych”.

Oto rady prosto od projektantki. Stwórz bezpieczne, a jednocześnie ciepłe i radosne otoczenie dla swojego synka. Wybierz intensywne kolory niewskazujące na płeć, a następnie dodaj elementy, które będą mówić: „Tutaj mieszka mały chłopczyk”.

Po pierwsze: bezpieczeństwo

Oto kilka porad, które mogą okazać się pomocne podczas wybierania mebli do pokoju dziecięcego, tak, aby był on stylowy, ładny i bezpieczny.

ŁÓŻECZKO

Pierwsze łóżko Twojego syna to ważny zakup. Jest to miejsce, w którym będzie on spędzać większość swojego czasu, dopóki nie stanie na nogi i nie zacznie biegać. Dlatego ważne jest, żeby było ono bezpieczne — bez względu na to, czy wybierzesz kojec, kołyskę czy zwykłe łóżeczko.

Kojec lub kołyska. Kto może oprzeć się pięknu koronkowego kojca albo drewnianej, polerowanej kołyski? Oba te przedmioty stanowią wspaniały dodatek do pokoju dziecięcego. Kojec, który kupiłam dla mojego pierwszego synka, był całkowicie obszyty białą koronką i miał tradycyjny wzór z budką. Bardzo mi się podobał i byłam naprawdę rozczarowana, gdy już po trzech tygodniach synek z niego wyrósł i tak mocno się w nim rozpychał, że bałam się o stabilność kojca. To była chyba moja pierwsza lekcja dotycząca tego, jak szybko rosną niemowlęta.

Amerykańska Komisja Konsumentcka do Spraw Bezpieczeństwa Produktów (*Consumer Product Safety Commission — CPSC*) ostrzega, że najczęstszym zagrożeniem wynikającym z korzystaniem z kojców lub kołyszek jest wypadnięcie z nich dziecka: zdarza się, że dno jest zbyt słabe i zapada się, czasami też łóżeczko wywraca się albo cały kojec (kołyska) spada na ziemię. Ponadto odnotowano przypadki uduszeń w kojcach lub kołyskach, które charakteryzują się zbyt małą stabilnością albo są wymoszczone poduszkami lub złożonymi kocykami.

Jeśli zamierzasz kupić kojec albo kołyskę, miej na uwadze wskazówki CPSC:

- Wybierz produkt, który ma solidne dno i szerokie, stabilne nogi.
- Postępuj zgodnie z zaleceniami producenta dotyczącymi wagi i wielkości dziecka, aby można je było bezpiecznie trzymać w danym kojcu lub kołysce.
- Upewnij się, że odległości między szczebelkami są nie większe niż 6 cm.
- Co jakiś czas sprawdzaj, czy śruby i nity nie poluzowały się.
- Jeśli produkt ma składane nogi, upewnij się, że posiada on mocne blokady, które zapobiegają przypadkowemu złożeniu nóg w trakcie normalnego użytkowania.
- Materacyk i obicie powinny idealnie pasować do kojca (kołyski); muszą być mocne i gładkie. *Nigdy nie używaj poduszek do wyściełania łóżeczka.*
- Ozdobne łuki i wstążeczki powinny być przycięte i bezpiecznie umocowane, tak, aby nie doszło do uduszenia dziecka.
- Kołyski powinny mieć mechanizm blokujący, gdy dziecko już zaśnie.

Łóżeczko. Zadałam sobie trud, żeby poszukać mojego starego łóżeczka w piwnicy rodziców. Pamiętam, jak w nim spałam (a może raczej są to wspomnienia zdjęć przedstawiających mnie w tym łóżeczku). Było przesliczne, w kolorze jasnokremowym, a na wezglowiu powtarzał się odrysowany z szablonu wzór misiów. Gdy jednak zmontowałam łóżeczko i zobaczyłam je w całej okazałości, zrozumiałam, że to, co kiedyś było uznawane za supernowoczesne, nie jest już wystarczająco solidne ani bezpieczne dla mojego synka.

Najlepszą inwestycją, jaką możesz zrobić, jest kupno łóżeczka, które spełnia wszystkie standardy bezpieczeństwa CPSC. To bardzo ważne, ponieważ z badań przeprowadzonych przez tę komisję wynika,

ŁÓŻECZKA — NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- Odległości między szczebelkami nie mogą przekraczać 6 cm.
- Szczebelki nie mogą być luźne ani pęknięte; żadnego nie może też brakować.
- Materacyk powinien być idealnie dopasowany — szczelina między jego krawędzią a brzegiem łóżka nie może przekraczać grubości dwóch palców.
- Materacyk musi być bezpiecznie mocowany ze wszystkich stron łóżeczka.
- Słupki w narożnikach mogą mieć maksymalnie 1,5 mm wysokości.
- Na wezgłowiu i w nogach łóżka nie może być żadnych wycięć.
- Mechanizm umożliwiający opuszczenie boku łóżka nie może być dostępny dla dziecka.
- Mocowania umożliwiające opuszczenie boku łóżka muszą pewnie i bezpiecznie utrzymywać bok w pozycji pionowej.
- Wszystkie śruby, nity i inne metalowe elementy muszą być dobrze przymocowane i żadnego z nich nie może brakować.

że w łóżeczkach dochodzi do zgonów noworodków częściej niż w jakimkolwiek innym miejscu, a każdego roku tysiące niemowląt ulegają w nich poważnym wypadkom wymagającym hospitalizacji.

PRZEWIJAK

W pierwszym roku życia swojego synka spędzisz dużo czasu na zmianianiu pieluch. Dlatego solidny i bezpieczny przewijak to dobra inwestycja — a także najlepszy sposób na zapobieganie bólom pleców, które często pojawiają się przy przewijaniu dzieci na łóżku lub na podłodze.

Wybierz taki przewijak, w którym będzie miejsce na wszystkie potrzebne produkty, tak, abyś nigdy nie musiała zostawiać dziecka samego, żeby sięgnąć po pieluchę lub maść. Musi on być zaopatrzony w łatwy w użyciu pas bezpieczeństwa. Według CPSC ponad 1300 niemowląt rocznie doznaje obrażeń w wypadkach, które mają miejsce

w trakcie przewijania. Większość z tych nieszczęśliwych wydarzeń polega na wypadnięciu dziecka z przewijaka na podłogę. Dlatego poszukaj przewijaka z dobrym paskiem — i nie zapominaj go używać. (Pamiętaj: to, że zapinasz dziecko paskiem bezpieczeństwa, nie oznacza, że możesz zostawić je bez opieki).

Cłłopic w podróży

Nie minie duży czas, aż zaczniesz podróżować ze swoim synkiem. Dlatego jeszcze przed jego urodzeniem powinnaś zaopatrzyć się w kilka rzeczy, które ułatwią Wam podróżowanie i zapewnią Twojemu dziecku bezpieczeństwo. Należą do nich: torba na pieluchy, nosidełko sportowe, fotelik samochodowy, nosidełko z rączką i spacerówka.

TORBA NA PIELUCHY

Za każdym razem, gdy wychodzisz razem ze swoim dzieckiem, musisz brać ze sobą torbę na pieluchy, dlatego poszukaj takiej, która będzie dobra również na dłuższe wyprawy. Powinna być wykonana ze zmywalnego materiału i zawierać izolowaną przegródkę na butelki z ciepłymi lub chłodnymi napojami. Oprócz tego powinna mieć kilka dodatkowych przegródek na różne dziecięce akcesoria, do których musisz mieć szybki dostęp (smoczek, chusteczki pielęgnacyjne, grzechotkę, czyste pieluszki, maść, chusteczki na ulane jedzenie itd.). Wybierz taki kolor i wzór torby (inny niż pastelowe wzorki dziecięce), którego nie będzie się wstydził nosić również ojciec dziecka.

NOSIDEŁKO SPORTOWE

Szybko przekonasz się, że niemowlęta lubią być noszone blisko serca. Zaraz potem odkryjesz, że noszenie dziecka na rękach przez cały dzień uniemożliwia zrobienie czegokolwiek innego! Dlatego właśnie tak wielu rodziców ceni sobie nosidełka sportowe. Są one przygotowane specjalnie dla noworodków, ponieważ zapewniają dodatkowe podpar-

cie główki. Nosidełka zakładane z przodu mają różne wzory i kształty: niektóre wyglądają jak temblaki, a dziecko leży w nich na brzuchu; inne bardziej przypominają plecak i umożliwiają noszenie dziecka w pozycji siedzącej. Bez względu na to, jakie nosidełko wybierzesz, będzie ono stanowić ciepłe i przytulne miejsce blisko Twojego serca, które Twój synek z pewnością pokocha. Gdy Twój mały skarb nieco przybierze na wadze, prawdopodobnie zmienisz nosidełko na takie, które jest zakładane z tyłu. W ten sposób zmniejszysz obciążenie dla kręgosłupa i dasz dziecku większą możliwość rozglądania się dookoła.

FOTELIK SAMOCHODOWY

Zgodnie z polskim prawem wszystkie dzieci poniżej dwunastego roku życia i nieprzekraczające 150 cm wzrostu muszą być przewożone w fotelikach samochodowych. To prawo jest tak ściśle przestrzegane, że większość szpitali nie wydaje dziecka, dopóki nie ma pewności, że rodzice mają zamontowany fotelik w samochodzie. Dlatego tego zakupu należy dokonać jeszcze przed urodzeniem dziecka.

Ponieważ Twoje dziecko będzie używać fotelika samochodowego przez kilka lat, warto poświęcić trochę czasu na zapoznanie się z ofertą dostępną na rynku. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci dokonać właściwego wyboru. Foteliki samochodowe dzielą się na dwie podstawowe kategorie:

Nosidełka dla niemowląt: są przeznaczone dla dzieci poniżej 13 kilogramów. W takim foteliku dziecko siedzi tyłem do kierunku jazdy.

Foteliki dla starszych dzieci: można w nich sadzać zarówno niemowlęta, jak i starsze dzieci do 18 kilogramów⁶. W przypadku niemowląt

⁶ W Stanach Zjednoczonych nakaz wożenia dziecka w fotelikach samochodowych obowiązuje tylko do piątego roku życia (a nie jak u nas — do dwunastego), dlatego na polskim rynku istnieje więcej kategorii wagowych niż tylko dwie tutaj wymienione. Ponieważ jednak książka ta koncentruje się na pierwszych latach życia dziecka, nie będziemy rozwijać tematu fotelików dla starszych dzieci — *przyjp. tłum.*

montuje się je tyłem do kierunku jazdy, natomiast dzieci powyżej 13 kilogramów są już sadzane przodem.

Porównując foteliki samochodowe, zwróć uwagę na następujące rzeczy:

- **Cena.** Ceny fotelików wahają się od 100 do nawet 1000 złotych. Myślę, że najlepszym wyborem będzie produkt w cenie kilkuset złotych.
- **Prosty montaż.** Jeżeli czasami nie udaje Ci się prawidłowo zamontować fotelika w samochodzie, oznacza to, że Twoje dziecko nie jest odpowiednio chronione. Dlatego przed dokonaniem zakupu sprawdź, czy montaż fotelika nie sprawia Ci problemów.
- **Zapinanie pasów bezpieczeństwa.** Sprawdź, w którym miejscu w foteliku montuje się samochodowe pasy bezpieczeństwa. Niektóre rozwiązania są proste, inne — nieco bardziej skomplikowane.
- **Zmywalność.** Jeżeli to jest Twoje pierwsze dziecko, to prawdopodobnie nie masz jeszcze pojęcia, jak szybko ubrudzi się jego fotelik. Już wkrótce znajdą się na nim wszystkie możliwe plamy — z jedzenia, picia, a także zwróconych posiłków. Dlatego kup taki fotelik, którego pokrycie można zdjąć i umyć.
- **Wygoda.** Dzieci spędzają dużo czasu w fotelikach. Dlatego poszukaj takiego, który wygląda na wygodny. Wybierz fotelik, który jest wyściełany materiałem (winyłowe siedzenia szybko się nagrzewają i mogą poparzyć skórę dziecka), a także ma odpowiednie wsparcie na główkę i plecy. Inną ważną cechą jest wysokość — najlepszy fotelik to taki, który umożliwia dziecku obserwowanie krajobrazu za oknem.
- **Bezpieczeństwo.** Sprawdź, czy do fotelika dołączona jest metka potwierdzająca, że spełnia on standardy bezpieczeństwa dla pojazdów mechanicznych (czasami możesz się spotkać ze

skrótom FMVSS 213 oznaczającym amerykańską normę). Jeżeli fotelik nie spełnia tych standardów, nigdy nie powinien być używany w samochodzie.

NOSIDEŁKO Z RĄCZKĄ

To małe krzeselko, w którym dziecko przebywa w pozycji półsiedzącej, może okazać się bardzo przydatne. Twój synek może w nim siedzieć i obserwować Cię, gdy wykonujesz prace domowe. Dodatkowym atutem nosidełka jest to, że utrzymuje dziecko w odpowiedniej pozycji do karmienia. Niestety, nosidełka mogą być przyczyną poważnych wypadków — gdy na przykład spadną z wysokiego stołu. Twój mały kowboj, kopiąc i wymachując rączkami, może znacząco zmieniać obciążenie nosidełka, dlatego poszukaj takiego, które ma antypoślizgowy, szeroki spód zapobiegający wywróceniu. I pamiętaj: nigdy nie zostawiaj dziecka samego w nosidełku.

Aby bezpiecznie korzystać z nosidełka, postępuj zgodnie z następującymi wskazówkami:

- Nosidełko powinno mieć szeroki, solidny spód zapewniający mu stabilność.
- Jeśli kładziesz nosidełko z dzieckiem na stole, ładzie albo innym meblu, nie odchodź od niego dalej niż na wyciągnięcie ręki. Nigdy też nie odwracaj się do niego plecami. Nosidełka ześlizgują się łatwiej z gładkich powierzchni, takich jak blat stołu.
- Jeżeli spód nosidełka nie jest pokryty materiałem antypoślizgowym, przyczep do niego szorstki materiał na taśmie samoprzylepnej.
- Zawsze używaj pasów bezpieczeństwa i dbaj o to, żeby były ciasno zapięte.
- Jeśli nosidełko zawiera elementy, które zapinają się z tyłu, sprawdź, czy są one bezpieczne. Czasami zapięcia mogą odskoczyć, powodując wywrócenie nosidełka.

- Nigdy nie kładź nosidełka na miękkiej powierzchni, takiej jak łóżko czy kanapa, ponieważ łatwo może się wywrócić, powodując uduszenie dziecka.
- Pamiętaj, że nie każde nosidełko pełni jednocześnie funkcję fotelika samochodowego. Nigdy nie używaj w samochodzie nosidełka, które nie jest przeznaczone do tego celu.

SPACERÓWKI

Dzisiejsze spacerówki są lekkie i łatwe do przenoszenia, ale niektóre tracą stabilność, gdy dziecko dużo się wierci i obraca. Gdy będziesz oglądać w sklepie wózki spacerowe, poszukaj takiego, który mocno trzyma się ziemi i nie grozi przewróceniem. Bardzo przydatne będą przednie obrotowe koła. Warto również dokupić parasolkę na lato. Sprawdź, do jakiej pozycji rozkłada się wózek — pamiętaj, że Twój synek nie raz utnie sobie w nim drzemkę.

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci wybrać odpowiednią spacerówkę:

- Jeśli planujesz korzystać z niej, zanim Twój synek zacznie siadać, upewnij się, że można ją rozłożyć do pozycji leżącej. Pod okiem dorosłego, spacerówka może pełnić rolę turystycznego łóżeczka, którego można używać zarówno w mieszkaniu, jak i na świeżym powietrzu. Pamiętaj jednak, by zawsze kłaść dziecko na plecach i dobrze je zapinać. Najlepsza jest trzypunktowa⁷ uprząż bezpieczeństwa w kształcie litery T, która składa się z trzech pasków (pod krokiem oraz po obu stronach talii) zapinanych jedną wspólną klamrą.

⁷ W modelach wózków (a także fotelików samochodowych) oferowanych w Polsce stosowana jest 5-punktowa uprząż bezpieczeństwa, która jest lepiej dopasowana do budowy ciała dziecka i bezpieczniejsza niż uprząż 3-punktowa. Składa się ona z pięciu pasków, które są zapinane wspólną klamrą — *przyp. tłum.*

- Spacerówki - parasolki to wózki na lekkim, cienkim, metalowym stelażu obszytym materiałem, które składają się jak akordeon. Tego typu spacerówki nie nadają się dla noworodków, ponieważ nie zapewniają im odpowiedniego podparcia. Zazwyczaj nie można ich rozłożyć do pozycji leżącej lub półleżącej. Są jednak wspaniałym rozwiązaniem na krótkie wypadki ze starszym dzieckiem (powyżej pierwszego roku życia).
- Upewnij się, że wybrana przez Ciebie spacerówka ma budkę, która będzie osłaniała dziecko przed słońcem. Najlepiej, gdyby w budce znajdowało się plastikowe okienko, przez które będziesz mogła obserwować maleństwo (okienko nie jest potrzebne w przypadku spacerówek dwustronnych, ponieważ możesz w nich usadzać dziecko przodem do siebie).
- Sprawdź, ile waży wózek, czy dobrze się go prowadzi i jaki ma system składania. Obciąż go do wagi 9 – 12 kilogramów, a następnie przejedź się z nim po sklepie. Spróbuj pchać go jedną ręką — spacerówka powinna dać się prowadzić w linii prostej. Na końcu sama złóż i rozłóż wózek.
- Na stabilność spacerówki wpływa szeroki rozstaw osi, a także siedzenie umieszczone nisko w stelażu. Wózek nie może przechylać się do tyłu, gdy delikatnie naciśniesz na rączkę.
- Przestronny kosz na zakupy odciąży Twoje barki i plecy od dźwigania ciężkich siatek.

Spacerówki bliźniacze. Spacerówki bliźniacze mogą mieć postać tandemu (jedno dziecko siedzi za drugim), albo poszerzonego wózka (dzieci siedzą obok siebie). Nie wszystkie spacerówki z tej drugiej grupy mieszczą się w standardowych drzwiach, dlatego uważnie sprawdź wymiary wybranego wózka. Tandemy są łatwiejsze w prowadzeniu, zwłaszcza gdy wożone w nich dzieci mają różną wagę (na przykład dzieli je rok różnicy). Warto również zwrócić uwagę na to, że zajmują mniej

CO MÓWI NAUKA

Badania wykazały, że wszystkie zdrowe noworodki zachowują się tak samo. Jednak po kilku miesiącach chłopcy robią się bardziej płacząliwi, mniej śpią i stają się bardziej aktywni niż dziewczynki.

miejsca po złożeniu. Jednak z drugiej strony, podwójne (poszerzone) spacerówki są wygodniejsze, ponieważ ich oparcia można regulować niezależnie od siebie. Poza tym dzieci wolą siedzieć obok siebie niż jedno za drugim.

Spacerówki do joggingu. Te wózki, nazywane również sportowymi spacerówkami, są zaprojektowane w taki sposób, żeby mogły być popychane przez biegnącą dorosłą osobę. Są dłuższe niż zwykłe spacerówki i wyróżniają się trzema dużymi kołami (jednym z przodu i dwoma z tyłu), dzięki czemu są łatwiejsze w prowadzeniu niż zwykłe wózki. Ich ceny są odpowiednio wyższe. Spacerówki te są zbyt duże, żeby używać ich w zamkniętych pomieszczeniach. Jeżeli jesteś zapaloną biegaczką albo lubisz szybkie spacerki, warto rozważyć kupno takiego wózka. Jeśli jednak nie ćwiczysz regularnie, sportowa spacerówka może okazać się wyrzuceniem pieniędzy.

Tak czy siak, nie podejmuj zbyt szybko decyzji o kupnie spacerówki do joggingu. Prowadzenie wózka w biegu wywołuje wstrząsy, dlatego lepiej nie używać takiego wózka do czasu, gdy dziecko ukończy rok — a nawet wtedy wybieraj takie trasy, które mają w miarę równą powierzchnię.

Zabawki dla małego chłopca

Noworodek nie potrzebuje dużo zabawek, a już szczególnie kolorowych pluszaków, którymi ludzie tak chętnie obdarowują małe dzieci. Niech łóżeczko Twojego synka będzie miejscem wolnym od zabawek.

Kiedy sama będziesz kupować zabawki dla swojego dziecka, wybieraj je z rozmysłem. Bezpieczna zabawka jest wykonana z nietok-

sycznych substancji, ma gładkie krawędzie, jest zmywalna i trudna do przełamania. Nigdy nie dawaj niemowlęciu zabawki mniejszej niż 4 cm, ponieważ dziecko może ją połknąć (sprawdź, czy któreś z elementów mogą odpaść i stać się przyczyną zadławienia). Odetnij wszystkie wstążki i sznurki. Co jakiś czas rób przegląd wszystkich zabawek, żeby upewnić się, że są w dobrym stanie.

ZESTAW ZABAWEK DLA NOWORODKA

Oto lista zabawek, które warto kupić dla nowonarodzonego dziecka:

- **Wiszące karuzele.** Nakręcane lub elektryczne karuzele widoczne z łóżeczka przyciągają uwagę dziecka, gdy leży ono na plecach. Wiele z nich może odgrywać melodyjkę. Wisząca karuzela powinna być solidnie przymocowana, znajdować się poza zasięgiem rączek dziecka i nie wisieć bezpośrednio nad łóżeczkiem (na wypadek, gdyby spadła). Karuzelę należy usunąć, gdy dziecko umie już opierać się na rękach i kolanach (czyli mniej więcej w wieku 5 – 6 miesięcy). Karuzela widoczna z przewijaka dostarczy maleństwu uciechy podczas zmiany pieluchy.
- **Grzechotka.** Kiedy Twój synek nauczy się chwycić przedmioty, z pewnością pokocha grzechotki, a zwłaszcza te, które mają obrotowe elementy. Jednak kupując taką zabawkę, zachowaj ostrożność: unikaj modeli, które mają zakończenie w kształcie kulki i małe końcówki, które dziecko może włożyć bardzo do buzi. Wyciągaj grzechotki i inne małe przedmioty z łóżeczka lub kojca, gdy Twój synek zaśnie. I pamiętaj, że podobnie jak w przypadku smoczków, nigdy nie wolno przywiązywać grzechotek do sznurka i zakładać go na szyi dziecka.
- **Maty edukacyjne.** Kładzione na podłodze i wzbogacone w elementy, które się zwijają lub piszczą, są wspaniałą rozrywką dla dzieci, które nie umieją jeszcze raczkować.
- **Maty — zabawki gimnastyczne.** Są one wyposażone w elementy, które dziecko może chwycić i uderzać, gdy leży na plecach.

DOMOWA HUŚTAWKA

Jestem przekonana, że huśtawka uratowała mnie przed odejściem od zdrowych zmysłów. Mój drugi synek był bardzo marudnym dzieckiem; jedyne, co go uspokajało, to ciągłe kołysanie, podrzucanie, wożenie itd. Kiedyś odwiedziłam koleżankę, która miała dziecięcą huśtawkę. Okazało się, że synek posadzony w tym urządzeniu daje mi dobre dwadzieścia minut spokoju. Szybko pobiegłam do najbliższego sklepu z artykułami dziecięcymi i kupiłam huśtawkę dla mojego maleństwa. Wreszcie, po raz pierwszy od narodzin synka, mogłam spokojnie umyć zęby! Gorąco polecam tę zabawkę — to prawdziwe wybawienie i ulga dla zmęczonych matek.

Huśtawka dla dzieci zawiera lekko odchylone siedzenie zawieszane na solidnych ramach czteronożnego stelaża. Na rynku dostępne są wersje elektryczne lub takie, które można nakręcać. Dzieci bardzo różnie reagują na huśtawki, dlatego najlepiej jest wypróbować je przed kupnem (zwłaszcza, że zabawka ta zajmuje sporo miejsca).

ZABAWKI I INNE PRZEDMIOTY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

1. **Poduszki, narzuty, produkty z owczej skóry, miękkie materacyki oraz inne miękkie elementy pościeli.** Do tej listy należy jeszcze dodać pluszowe maskotki i inne miękkie zabawki — te produkty również należy trzymać z dala od łóżeczka lub kołyski. W ten sposób zmniejszysz ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci niemowląt (ang. *Sudden Infant Death Syndrome* — *SIDS*), które z niewiadomych przyczyn jest większe u chłopców niż u dziewczynek.
2. **Siedzenia wkładane do wanny.** Są one przeznaczone dla dzieci, które potrafią samodzielnie siedzieć. Jednak eksperci odradzają ich stosowanie: mogą kusić rodziców, by zostawili na chwilę dziecko w wannie, co może być tragiczne w skutkach.
3. **Talk.** Wdychany przez dziecko może podrażnić jego płuca.
4. **Baloniki z lateksu.** Nienadmuchane lub pęknięte stanowią ryzyko zadławienia.

Jeśli zdecydujesz się na huśtawkę, obejrzyj ją ze wszystkich stron i sprawdź, czy jest bezpieczna. Powinna mieć solidne nogi z antypoślizgowym spodem. Siedzenie musi być zaopatrzone w pasek bezpieczeństwa i rozdzielenie w kroku, które pomogą utrzymać wierzące się dziecko na miejscu. Osobiście wolę huśtawki na baterie niż nakręcane, ponieważ nie robią one hałasu przy ponownym włączeniu, co mogłoby obudzić Twojego synka. Dobrym rozwiązaniem jest regulowane oparcie, które najpierw można rozłożyć do pozycji półleżącej, a potem, gdy mięśnie szyi dziecka się wzmocnią, ustawić pionowo.

Gotowa czy nie?

Przygotowywanie się na narodziny chłopca to ogromna frajda! Obserwowanie jego rozwoju w trakcie ciąży, wybieranie imienia, znalezienie dobrego lekarza, a potem kupowanie wszystkich niezbędnych rzeczy dla noworodka wypełnią Twój czas oczekiwania na dziecko marzeniami o wspólnym życiu po jego narodzinach. A potem, zanim się obejrzyysz, będziesz trzymała swojego synka w ramionach. Wtedy zacznie się prawdziwa zabawa!

MÓJ SYNEK

Wychowywanie syna jest czymś cudownym — to tak, jakbyś obserwował sam siebie, jak dorastasz.

— Dominick Martone
ojciec 4-letniego synka