



Kiedy decydujesz się na dziecko, zgadzasz się, że od tej chwili, Twoje serce będzie przebywało poza Twoim ciałem. Katharine Hadley



Dziecko – instrukcja obsługi

ul. Jeleniogórska 16B/4
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811
e-mail: kontakt@mamagaja.pl , <http://www.mamagaja.pl/>

Przedmiotowy dokument i wszelkie materiały udostępniane w trakcie zajęć lub w związku z działalnością Szkoły Rodzenia MAMA GAJA w tym ich wygląd, rozmieszczenie treści, wszystkie zapisy oraz zawarte w nich przekazy edukacyjne, regulacyjne, informacyjne stanowią wyłączną własność POZ PRO MED Sp. z o.o.

Zakazane jest ich plagiatowanie, kopiowanie oraz naśladownictwo w jakiegokolwiek formie.

To lubię:

- Bliskość rodziców – małe niemowlę jeszcze nie wie, że jest osobnym bytem, po urodzeniu wciąż czuje się częścią mamy i potrzebuje jej bliskości. Taty także – z życia płodowego pamięta jego głos, reaguje na widok jego twarzy, uspokaja się w jego ramionach.
- Przytulanie – daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Maluch słyszy znajome bicie serca, czuje ciepło, wdycha dobrze kojarzący się zapach. Niemowlęta, które rodzice noszą w chustach, są spokojniejsze, lepiej śpią, rzadziej cierpią na kolkę.
- Ssanie – dla małego ssaka to odruch podstawowy, dzięki któremu niemowlę nie tylko syci głód, ale także zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa i sprawia sobie przyjemność. Ssąc piersi mamy, maluch uspokaja się, rozluźnia, słabiej odczuwa ból (np. podczas szczepienia). Jeśli nie może ssać piersi, pociesza się ssaniem własnych paluszków, palca taty, rogu kocyka albo smoczka-uspokajacza.
- Zapach mamy – nie stłumiony wonią perfum (niemowlę ich nie lubi) przywodzi na myśl błogostan. Jeśli mama musi na trochę zniknąć, może zostawić osobie zajmującej się maluchem noszoną przez siebie chustę, apaszkę, poszewkę poduszki.
- Przytłumione światło – w brzuchu mamy było ciemno, choć nie całkiem czarno, raczej brunatno z przejaśnieniami. Noworodek i małe niemowlę także wolą takie przytłumione światło. Gdy popołudniami malca męczy kolka, warto zamknąć się z nim w pokoju, gdzie można zasunąć żaluzje lub ciemne kotary.
- Otulenie – rozżalony mały człowiek często uspokaja się, gdy otulimy go (dość ciasno, ale w granicach rozsądku) miękkim, cienkim kocykiem lub włożymy do chusty. To przypomina mu przyjemną ciasnotę macicy.
- Łagodne dźwięki – na malca uspokajająco działa niegłośna pozytywka, przyciszona muzyka (zaczynij od Bacha), ale także kołysanka nucona przez mamę czy tatę. Jeśli nużą was „kotki dwa”, możecie nucić Stinga albo Metallicę.
- Szum – w brzuchu mamy szumiała krew. Po tej stronie brzucha może szumieć suszarka (jej dźwięk można nagrać na dyktafon i odtwarzać), wyciąg kuchenny, odkurzacz albo nawilżacz powietrza.

- Lekkie kołysanie – naprawdę delikatne, a nie 10 w skali Beauforta. W ramionach, w wózku, leżaczku, kołysce, chuście noszonej przez rodziców, hamaku.
- Ciepłą kąpiel – nie każdy malec ją lubi, ale na wiele działa jak balsam. Czasem ciepła (maks. 37-38°C) kąpiel może przerwać atak kolki.
- Masaż – gdy maluch jest wykąpany i odprężony, temperatura w pokoju wynosi przynajmniej 24°C, a dłonie masażysty są ciepłe i bez pierścionków, można spróbować masażu niemowlęcego z użyciem oliwki.
- Stały rytm dnia – pozawala połapać się, do czego służy dzień i noc, przewidywać kolejne zdarzenia, zapanować jakoś nad chaosem świata. Odstępstwa od dobrze znanego rytmu mogą wytrącić dziecko z równowagi i skończyć się płaczem.

Tego nie lubię:

- Twardego, zimnego dotyku – np. przy kiepsko zorganizowanej kąpeli, podczas niezbyt delikatnego badania lekarskiego, ważenia (waga na dodatek się chwieje).
- Gwałtownego podnoszenia – wyobraź sobie, że leżysz na plecach i nagle ktoś bierze cię pod pachy i podrywa do góry, a głowa opada Ci do tyłu. Tracisz podparcie, nie wiesz, co się z tobą dzieje. Koszmar! By uchronić przed nim dziecko, wyjmując je z łóżeczka i/lub z kąpeli, przetocz je delikatnie na swoje przedramię i gdy leży nieco na boku i może obserwować podłogę, podnieś łagodnie, pochyl się przy tym i przytul malca.
- Braku perspektywy – małe niemowlę denerwuje się, jeśli leży w łóżeczku na brzuchu, a słabe mięśnie szyi nie pozwalają mu unieść głowy i uderza nosem w materac. Lepiej ułóż je na brzuchu w poprzek swoich ud, gdy siedzisz (jedną nogę opuść, drugą, na której opiera się klatka piersiowa i ramiona dziecka, unieś). Malec wtedy widzi, co przed nim się dzieje. Starsze niemowlę, które interesują się już światem, nie znosi leżenia w wózku. Lepiej je wtedy wziąć na ręce lub nosić w chuście, w pozycji, która pozwala mu coś widzieć.
- Nerwowości rodziców – dziecko chłonie emocje jak gąbka. Dla jego dobra starajcie się unikać kłótni, nierozwiązanych konfliktów, poczucia winy, dużego zmęczenia.
- Nadmiaru bodźców – światła, głośnych dźwięków, zapachów, dotyku obcych. Czyli: wizyt gości, supermarketów, wyjść do przychodni.

- Hałasu – noworodkowi on nie przeszkadza, ale im niemowlę starsze, tym gorzej może zareagować na dźwięk klaksonu, hałas kosiarki, szczekanie psa, głośny wybuch śmiechu.
- Gorąca – choć małe dziecko wydaje się kruche, wątłe i delikatne, nie potrzebuje ubrania cieplejszego niż my (czasem przeciwnie, starszy niemowlak jest ciągle w ruchu i poci się bardziej niż my). Przegrzany malec nie tylko jest mniej odporny i ma problem z potówkami, ale także jest rozdrażniony i marudny.
- Chłodu – za zimno też niedobrze, szczególnie w kąpielu. Gdy raz zdarzy wam się kąpać malca w zbyt chłodnej wodzie, możecie się spodziewać protestów przy następnym myciu.
- Pragnienia – doświadczeni rodzice wiedzą: gdy niemowlę zaczyna marudzić, trzeba je na chwilę przystawić do piersi (początkowe mleko jest bardziej wodniste i zaspokaja pragnienie) lub dać mu coś do picia.
- Głodu – płacz może być związany z głodem. Ale warto też zastanowić się, czy dziecko nie jest rozdrażnione z innego powodu.
- Mokrej, brudnej pieluchy – zwłaszcza, że dłuższy kontakt z zanieczyszczeniami może drażnić wrażliwą skórę i powodować pieczenie. Przewijaj malca po każdej kupie, a także gdy pieluch jest dość mokra i ciężka.

Opracowała Agnieszka Rybarczyk-Ciunik