



W oczekiwaniu na malucha... Jak przygotować kącik dla dziecka?

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.

Wiadomość o ciąży to dla wielu rodziców zaskoczenie, nawet dla tych, którzy planowali powiększenie rodziny.

Przyszłe mamy chcą aby miejsce dla ich dziecka było przytulne i wyjątkowe, zatem jak przygotować pokój na nadejście małego lokatora.

Kącik w pokoju rodziców

Nie wszyscy mają to szczęście, że mogą wydzielić osobny pokój dla noworodka, nie należy się jednak tym przejmować gdyż wielu rodziców w pierwszych miesiącach wstawia łóżeczko dziecka do swojej sypialni. Jest to wygodne i ułatwia doglądanie niemowlęcia nocą. Sprawia, iż rodzice są spokojniejsi.

Jeżeli łóżeczko będzie znajdowało się w pokoju dziennym warto otoczyć je parawanem by wydzielić obszar intymności.

Osobny pokój dla dziecka

Osobny pokój dla dziecka, dobrze gdyby był wydzielony w spokojnej części mieszkania gdzie okna nie wychodzą na ruchliwą ulicę, czy gwarne podwórko. Nie warto planować zbyt wielu mebli, należy pomyśleć o przewijaku, komodzie, miejscu do spania, przewijania i karmienia. Na początek wystarczy łóżeczko najlepiej zakupić od razu takie które pozwala na regulację wysokości, co nie którzy rodzice myślą o zakupie kołyski- jak najbardziej, małe istoty lubią być ciasno zawinięte i kołysane – kołyska jest świetną alternatywą dla łóżeczka. Jednakże należy pamiętać o tym, iż kołyska nie będzie służyła dziecku dłużej niż 2-4 miesiące. Warto pomyśleć o wygodnym fotelu, służącym do karmienia.

Łóżeczko powinno stać w odległości od grzejnika, z dala od przeciągów, nie bezpośrednio przy oknie, jednak z dobrym dostępem do światła dziennego.

W pokoju i miejscu w którym przebywa niemowlę ważne jest utrzymanie czystości, należy zrezygnować z elementów zbierających kurz.(np. ciężkie zasłony)

W porze nocnej doskonale sprawdzi się delikatne przyciemnione oświetlenie, by niepotrzebnie nie rozbudzać dziecka np. podczas karmienia, czy zmiany pieluchy.

Materacyk

Do łóżeczka potrzebny jest wygodny materac, taki który zadba o zdrowy i spokojny sen malucha. Dla noworodka zaleca się twarde materace, jest zdrowy dla niedojrzałego kręgosłupa oraz zmniejsza ryzyko zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej. Z jakiego tworzywa kupić materac?, raczej zaleca się materace które nie alergizują takie jak lateks czy kokos. Te lateksowe czy wypełnione łuską gryki materace są przyjazne dla skóry, gdyż tworzywo, z jakiego je zrobiono, nie nagrzewa się od temperatury ciała, a dodatkowo w środku ma cały

system kanalików, którymi może swobodnie przepływać powietrze. Dzięki temu dziecko w łóżeczku nie poci się i nie ma potówek.

Materac dla niemowlaka z pianki poliuretanowej.

Najbardziej podatny na odkształcenia. Pod wpływem ciężaru dziecka pianka się deformuje, więc po pewnym czasie na materacu mogą się tworzyć górkę i dołki (cena: 30–80 zł).

Materac dla niemowlaka z pianki termoelastycznej

materac wykonany z tworzywa, które reaguje na temperaturę ciała dziecka i pod jej wpływem dostosowuje się do sylwetki (cena: 300–350 zł).

Materac dla niemowlaka kokosowy

wypełniony matą z naturalnego włókna kokosowego, zwykle obszyty bawełną. Ma właściwości antybakteryjne i antyalergiczne. Dopasowuje się do kształtu sylwetki, nie odkształca się, przepuszcza powietrze. Jego odmianą jest materacyk kokosowo- piankowy: między dwiema warstwami maty kokosowej znajduje się pianka poliuretanowa (cena: 70–140 zł).

Materac dla niemowlaka kokosowo - piankowy z łuską gryczaną. Ma trzy warstwy. Pierwszą stanowi łuska gryki, wszyta w specjalne komory, drugą – pianka poliuretanowa, ostatnią zaś – mata z włókna kokosowego (cena: 130–180 zł).

Materac dla niemowlaka lateksowy – materac wykonany z lateksu, czyli mlecza kauczukowego. Wewnątrz warstwy lateksu są pionowe kanaliki, dzięki którym materac „oddycha”. Materiał jest elastyczny, dlatego materac dopasowuje się do kształtu ciała (cena: 210–450 zł).

Przewijak

Niezbędne jest miejsce do przewijania, przewijak można umieścić na komodzie, niewysokiej szafce czy oprzeć na łóżeczku, Opieka nad dzieckiem staje się łatwiejsza gdy wszystkie rzeczy dla noworodka są pod ręką. Ubrania, pieluchy, niezbędne akcesoria najlepiej przechowywać w szufladach, do drobnych rzeczy warto zakupić koszyki lub specjalne pojemniki do przechowywania, dzięki temu zachowamy ład i porządek. Gdy dysponujemy skrajnie małym metrażem do przechowywania może służyć parapet lub półka zawieszona na wolnej ścianie.

Temperatura pomieszczenia

Noworodek jest umiarkowanie ciepłolubny, łatwo można go wychłodzić a jeszcze łatwiej przegrzać. Temperatura pomieszczenia w, którym śpi maluch powinna wynosić od 19-21 st. C, wyższa temperatura sprawi że dziecku będzie się źle spało, powietrze będzie zbyt suche a to utrudni oddychanie. Warto zadbać o prawidłowe nawilżenie pokoju dziecka. Sprawdzi się tu dobry nawilżacz powietrza (wilgotność 50-60%) lub wersja nie obciążająca budżetu, mokre pieluchy rozwieszane na grzejniku i łóżeczku dziecka

autor tekstu Kinga Kańduła położna