



Pierwszy rok życia dziecka



## **Pierwsze dni z dzieckiem. Szkoła przetrwania, czyli jak ogarnąć poporodowy chaos?**

ul. Jeleniogórska 16B/4  
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1  
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811  
e-mail: [kontakt@mamagaja.pl](mailto: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.

**Pierwsze dni z dzieckiem** zazwyczaj są najtrudniejsze.

Odtąd całkowicie zmieni się wasze życie. To czas, w którym musimy oswoić się z nową sytuacją, nauczyć się opieki nad dzieckiem i zaspokajania jego potrzeb. Jak podołać tej nowej życiowej roli już na samym początku? Nikt nie oczekuje od świeżo upieczonych rodziców, że od **pierwszych dni** będą idealni. Początki bywają bardzo trudne i chaotyczne, jednak zastosowanie się do paru zasad pozwoli się rodzicom lepiej zorganizować i stworzyć najlepsze warunki dla swojego dziecka.

Pierwsze dni z noworodkiem to wyzwanie podobne do samotnej wyprawy w dżunglę. Noworodek jest jak przybysz z innej planety. Cała rodzina musi się z nim oswoić, poznać, polubić. I choć na początku trudno w to uwierzyć, kiedy damy sobie nawzajem trochę czasu, któregoś dnia okaże się, że ten nowy, obcy przybysz jest kimś, bez kogo nie wyobrażamy sobie naszego życia. Co zrobić, żeby nieunikniony chaos i dezorganizacja pierwszych dni nie przeciągnęły się na całe tygodnie, a nawet miesiące?

Zobacz jak się zorganizować, by pierwsze dni z dzieckiem nie były pełne chaosu:

## 1. Przywitanie

- a) wygląd noworodka (głowa, oczy, nos)
- b) kontakt „skóra do skóry” – po porodzie
- c) powrót do domu – zapoznanie z domownikami i zwierzętami, oprowadzenie po całym domu
- d) szacunek – dziecko traktujemy jak osobę, która czuje i rozumie

## 2. Zachowanie noworodka

- a) zamyka się w schemacie: ssanie - spanie - płacz
- b) ssanie to pozyskiwanie pokarmu, poczucie bezpieczeństwa i więź
- c) spanie 16 – 20 h/dobę

## 3. Komunikacja

- a) płacz - prośba o pomoc,
- b) słuchamy
- c) obserwujemy
- d) rozróżniamy
- e) reagujemy

#### 4. Hierarchia

Tak naprawdę najważniejszy jest czas dla dziecka - przytulanie, kołysanie, głaskanie, karmienie. Żadne sprzątanie, gotowanie ani prasowanie nie jest od tego ważniejsze.

#### 5. Spokój

Trudno jest zachować spokój, gdy noworodek płacze, a my nie wiemy czego od nas oczekuje. Niestety, często jest to tzw. błędne koło. Im bardziej zdenerwowany rodzic, tym w większym stresie jest dziecko. Z tego powodu powinniśmy zrobić wszystko, by zminimalizować ryzyko nerwów i niepotrzebnego napięcia. Po porodzie zapewnimy spokój dziecku.

- a) wstrzymajmy się z zapraszaniem gości do momentu, gdy dziecko oswoi się z nowym otoczeniem (odwiedzający powinni być zdrowi, umyte ręce), dziecko to nie puchar przechodni
- b) zrezygnujmy z zakupów z noworodkiem (zakupy przez internet)
- c) ograniczmy niespodzianki, nadmiar bodźców
- d) nie przebierajmy dziecka kilka razy dziennie,
- e) nie zasypujmy go zabawkami, noworodek widzi nieostro (najwyraźniej widzi z odległości 20-30 cm)

Sobie również zafundujmy święty spokój. Odłóżmy obowiązki domowe albo poprośmy o pomoc kogoś bliskiego. Jeśli zarywamy noce, odsypiajmy w dzień razem z dzieckiem i nie bierzmy do siebie wszelkich podręcznikowych rad, które wpędzają nas w kompleksy. Matczyna intuicja to podstawa.

#### 6. Odsiecz

Każda pomoc jest na wagę złota. Ważne, żeby jak najlepiej ją wykorzystać. Mąż może wziąć urlop? Babcia ma kilka wolnych dni? Wspaniale - może ugotuje obiady na cały tydzień. Ty w tym czasie staraj się odpoczywać i spać zawsze wtedy, kiedy maluch zaśnie.

#### 7. Rytuały - uporządkowanie dnia

Na początku pory karmienia są nieprzewidywalne, trudno więc cokolwiek zaplanować. Warto jednak ustalić jakiś porządek dnia - pory posiłków, kąpieli, spaceru - nie po to, żeby się ich niewolniczo trzymać, ale po to, żeby mieć poczucie panowania nad sytuacją, co zmniejsza stres i poprawia samopoczucie. Nie tylko dorosłym.

Rytuały są niezwykle ważne dla małego dziecka. To one pozwalają mu czuć się bezpiecznie, dlatego wyjątkowo o nie dbajmy – szczególnie w tych **pierwszych dniach**.

Ustalmy stałe pory na karmienie, usypianie, spacery i kąpanie. Dziecko szybko się przyzwyczai do narzuconego mu porządku dnia i będzie lepiej sypiać i jeść, co i na nas wpłynie pozytywnie.

## 8. Dobre nawyki dziecka ułatwią życie

Już od samego początku możemy zadbać o to, by nasze dziecko nabierało właściwych nawyków. Unikając niektórych błędów już na tym wczesnym etapie, ułatwiamy sobie życie w przyszłości.

Na przykład możemy od początku uczyć dziecko zasypiania poza naszymi rękami, bez bujania. Wystarczy położyć dziecko w łóżeczku i być przy nim, głaskać je albo nucić kołysankę.

Dobrze jest też przyzwyczaić noworodka do usypiania przy różnych odgłosach. Chodzenie na palcach wokół śpiącego malucha, wyciszanie wszystkich sprzętów i szeptanie domowników to nie jest dobry pomysł na sen dziecka. Lepiej, by maluch przyzwyczał się do spania w różnych warunkach (oczywiście w granicach rozsądku), by nie miał później problemów z zasypianiem.

## 9. Wygoda

Wygoda ma ogromne znaczenie. Ułatwiając sobie opiekę nad dzieckiem, pozwalamy sobie na odczuwanie większej satysfakcji z rodzicielstwa.

- a) zadbajmy o wygodny kącik do przewijania dziecka, w którym wszystko będziemy mieć pod ręką
- b) łóżeczko z noworodkiem postawmy blisko naszego łóżka, byśmy nie musieli błądzić w nocy po pokoju
- c) szykując kąpiel malucha, zadbajmy o komfort nasz i dziecka. Jeśli łazienka jest zbyt ciasna i krępuje nam ruchy, kąpmy dziecko w kuchni lub pokoju
- d) odpowiednie miejsce do karmienia dziecka, przyjazne, spokojne (coś do picia i jedzenia dla mamy)

## 10. Oswajanie codzienności

To zupełnie normalne, że przy przewijaniu trzęsą ci się ręce, a włożenie rączek i nóżek w odpowiednie otwory pajacyka wydaje ci się zadaniem ponad siły. Spróbuj popatrzeć na to wszystko spokojnie. Te codzienne czynności już niedługo staną się proste i znajome. Jeśli masz starsze dziecko, które zazwyczaj domaga się uwagi właśnie wtedy, gdy zajęta jesteś niemowlakiem, spróbuj zaangażować je do pomocy. Starsze dzieci czują się bardzo ważne i potrzebne, kiedy mogą asystować przy kąpieli lub przewijaniu.

## 11. Urlop na godzinę

Kiedy odstępy między karmieniami trochę się wyrównają, będziesz mogła wyjść z domu nawet na godzinę, zostawiając dziecko z mężem i porcją ściągniętego mleka (na wszelki wypadek). Dla nich obojga będzie to świetna okazja do bliższego poznania się, a dla ciebie chwila odpoczynku i "ładowania akumulatora". Nie czuj się winna - maluch najprawdopodobniej prześpi cały czas Twojej nieobecności, a Ty, zamiast złościć się, że jesteś zmęczona i sfrustrowana, bo nie masz dla siebie czasu, będziesz wracać do domu jak na skrzydłach.

---

Opracowała Agnieszka Rybarczyk-Ciunik