

dobra

MAMA

nr 1 (63) 2021
cena: 6 zł (w tym 8% VAT)

DOMOWY SALON URODY

Co możesz zrobić sama nie
wychodząc z domu?

GDY PEČHERZ PLATA FIGLE

Jak pokonać problem
nieutrzymania moczu?

DOBRE, BO POLSKIE

Moda dla mam
w ciąży od polskich
producentów

HIGH NEED BABIES

Rytuały i otwartość
na potrzeby
wymagających dzieci

Specjaliści radzą:

**Zanim
kupisz fotelik**

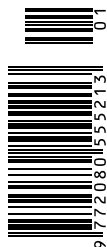
na co zwrócić uwagę?

TEMAT NUMERU

Chustonoszenie

Jak zapewnić potrzebę bliskości i mieć wolne ręce?

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



NIEZBĘDNIK: SMART MAMA I SMART TATA • BIELIZNA CIĄŻOWA • WYPRAWKA NIEMOWLAKA



DROGIE MAMY!

Początek nowego roku przywitał nas srogą zimą. Nasze dzieci były zachwycone! Wiadomo: sanki, lepienie bałwana i zabawy w śniegu z rodzicami. To dla naszych milusińskich najlepszy sposób na spędzanie czasu wolnego. A dla nas, rodziców? Jeszcze większa troska o zdrowie małych brzdąców. Co wpływa na odporność, i jak ją budować? W numerze, który oddajemy Wam do rąk, rozprawiamy się z mitami i stawiamy mocno fakty na temat odporności dzieci i dorosłych oraz, co ważne, kobiet w ciąży. Dla mam

Od redakcji

w ciąży mamy przegląd bielizny ciążowej. Gdy brzuszeczek rośnie coraz bardziej chcemy czuć wygodę, ale także wyglądać stylowo dla nas samych lub, poddając się obecnemu nastrojowi walentynkowemu, dla naszego partnera. W dziale modowym znajdziecie ubrania polskich marek. W tym trudnym okresie pandemii bądźmy solidarne z rodzinnymi firmami i wspierajmy je! Ich ubrania są nie tylko piękne, ale praktyczne i wykonane z bardzo dobrych gatunków materiałów. W sekcji ciąża i poród - ważny temat: „Gdy pęcherz płata figle. Jak pokonać problem nietrzymania moczu?” Temat ten nie dotyczy tylko osób starszych. Zmagają się z nim także sportowcy oraz kobiety po porodzie. Podpowiadamy jak z nim walczyć. Bardzo polecamy Wam do przeczytania „High need babies”. Jakże to ważny i nurtujący temat przyszłych rodziców. Dlaczego niektóre

re pociechy płaczą więcej, budzą się częściej, dużo ekspresywniej wyrażają swoje uczucia? I temat numeru, na który już nie mogliśmy się doczekać, by go opublikować: „O noszeniu w chuście”. Jak przedłużyć tę niesamowitą więź matki i dziecka z czasów ciąży? Jak być blisko ze swoim maluchem, ale mieć wolne ręce i móc ogarnąć podstawowe czynności w domu? I przed wszystkim: co zrobić, żeby najdroższej dla Ciebie istotce było najwygodniej? Na te i na wiele innych pytań odpowiemy w tym numerze, który tworzyliśmy w niełatwym dla wszystkich czasie. Jesteśmy cały czas z Wami i będziemy dla Was dalej wsparciem! Przetrawaliśmy ciążę i poród, przetrwamy też pandemię! Przesyłamy Wam poprzez pierwsze wydanie w tym roku „Dobrej Mamy” dużo uścisków - wirtualnych, ale tak samo gorących.

Miłej lektury!

Redakcja „Dobrej Mamy”

Nasi eksperci



dr hab. inż. Dariusz Witodarek
dietetyk i żywnościowiec,
SGGW w Warszawie



Agnieszka Cedrowska
fizjoterapeuta
uroginekologiczna
z Centrum Medycznego Damiana



Wioletta Bojanowska
certyfikowany fizjoterapeuta
uroginekologiczny
z Centrum Medycznego CMP



Anna Appelt
mgr położnictwa,
Bydgoszcz



Anna Wójtyła
położna, ambasadorka kampanii społeczno-edukacyjnej „Położna na medal”



lekarz
Bogumiła Górczewska
autorka bloga
poradypediatry.blogspot.com



Karolina Pityńska-Maga
położna, certyfikowany
doradca laktacyjny, ekspert
marki Mama i ja



mgr Agnieszka Szychowiak
położna, doradca noszenia
dzieci w chustach i nosidłach
miękkich



Marcin Sadowski
marketing manager
RECARO
recaro-kids.pl



Grzegorz Szymczak
Prezes firmy Coletto
coletto.pl



Maciej Majcherczyk
CEO, Amy, amy.com.pl



dr Romana Markiewicz-Piotrowska
Klinika Piotrowscy
& Bejnarowicz Stomatologia
Mikroskopowa



Izabela Rogulska
PR manager
Philips Polska
philips.pl



Anna Mackojć
trycholog i biotechnolog,
Instytut Trychologii



Marcin Trojan
Dyrektor Generalny
marki Neno, tata 5-letniej
Hani i 2-letniej Marysi

Współpraca:

Arkadiusz Siekierski, ekspert marki CYBEX, cybex-online.com/pl
Radosław Stochaj, Dyrektor Handlowy BabySafe, www.babysafe.eu
Lidia Ferenz-Kryś, kierownik sklepu Maxi-Cosi, maxi-cosi.pl
Katarzyna Barwińska, general manager marki Holle, holle.pl
Program edukacyjny Kubusiowi Przyjaciele Natury
Farmina sp. z o.o., farmina.pl
ekspert marki KIK

Spis treści

NUMER 63 / STYCZEŃ-LUTY 2021

Newsy

- 8 CO? GDZIE? KIEDY?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.
- 11 WESOŁY BRZUSZEK**
13. edycja konkursu.
- 80 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.

Niezbędnik

- 10 KĄCIK CZYTELNIKA**
Książeczki dla dzieci, które bawia, uczą i pobudzają wyobraźnię.
- 30 WITAJ NA ŚWIECIE!**
Przydatne akcesoria dla mamy i dziecka po porodzie.

Ciąża i poród

- 12 JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ?**
Dbanie o układ immunologiczny.
- 22 HIGIENA INTYMNA W CIĄŻY**
Pielęgnacja tej wrażliwej strefy.
- 24 GDY PĘCHERZ PŁATA FIGLE**
Jak pokonać problem nietrzymania moczu?
- 28 RANA PO CC**
Zgłębiany temat cesarskiego cięcia.

Temat numeru

- 42 O NOSZENIU W CHUŚCIE**
Jak zapewnić potrzebę bliskości i mieć wolne ręce?

Moda i uroda

- 16 BIELIZNA CIĄŻOWA**
Wygodna bielizna dla mam.
- 18 DOBRE, BO POLSKIE**
Polskie marki dla stylowych mam.
- 62 DOMOWE SPA W KILKU KROKACH**
Relaks i uroda – co możesz zrobić sama?
- 66 ZIMA TRUDNY CZAS DLA WŁOSÓW**
Uważaj, aby ich nie przeziębic.

Strefa mamy

- 26 ROZSTĘP MIĘŚNI PROSTYCH BRZUCHA**
Rozpoznanie i leczenie.
- 40 HIGH NEED BABIES**
Co to właściwie oznacza?
- 50 SMART MAMA**
Gadżety ułatwiające życie mamy.
- 54 OSZCZĘDZANIE WODY**
Ekologiczne nawyki.
- 70 LAKTATOR ELEKTRYCZNY**
Jak z niego korzystać i jaki wybrać?
- 72 NOWOROCZNE PORZĄDKI DOMOWEJ PRZESTRZENI**
Wskazówki jak uporządkować dom i mieć „wszystko pod kontrolą”.

Strefa dziecka

- 32 ZADBAJ O PUPE MALUSZKA**
Pieluszkowe zapalenie skóry.
- 34 TRZECI MIESIĄC ŻYCIA DZIECKA**
Mamo, tato zobacz co już potrafi!
- 38 PRZEZIĘBIENIE CZY GRYPA**
Pokonaj wiosenną infekcję.
- 56 WEGE DZIECI**
Czy wegetariańska dieta jest zdrowa dla najmłodszych?
- 58 ZAPYTAJ STOMATOLOGA**
Jak zadbać o zęby dziecka?

Sprawdzone przez mamy

- 76 SZKOŁY RODZENIA**
Baza najlepszych placówek w kraju.
- 78 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty przydatne dla mamy i maluszka.

Strefa taty

- 46 ZANIM KUPISZ FOTELIK**
Na co zwrócić uwagę?
- 48 JAKI WYBRAĆ WÓZEK NA WIOSNĘ?**
Proponujemy producentów.
- 52 SMART TATA**
Pomocne produkty dla tatusiów w opiece nad dzieckiem.



Jak budować odporność?

fakty i mity

CHROMA STOCK



dr hab. inż. Dariusz Włodarek

dietetyk i żywieniowiec,
Kierownik Zakładu Dietetyki
Instytutu Nauk o Żywieniu
Człowieka Szkoły Głównej
Gospodarstwa Wiejskiego
w Warszawie

Sezon zimowo - wiosenny to czas, w którym szczególnie dbamy o odporność. Choć powinniśmy wspierać nasz układ immunologiczny przez cały rok, lepiej zacząć późno, niż wcale. Zachęca do tego dietetyk i żywieniowiec dr hab. inż. Dariusz Włodarek, Kierownik Zakładu Dietetyki Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie. I na dobry początek rozprawia się z popularnymi mitami na temat budowania odporności.



KOJĄCY

Kojący Snoreeze Spray do Gardła jest ukierunkowany na główną przyczynę chrapania: odwodnienie i wibracje tkanek miękkich tylnej ściany gardła. Termożelowa formuła zmienia konsystencję po naniesieniu na ściany gardła, w temperaturze ludzkiego ciała. Działa do 8 godzin. Snoreeze Spray do gardła, dostępny w aptece.

SNOREEZE, snoreeze.pl

ODPORNOŚĆ MOŻNA WZMOCNIĆ SZYBKO

MIT

Jeśli w okresie jesienno-zimowym podejmujemy pierwsze kroki do wzmocnienia odporności, warto utrzymać ten kierunek na dłużej. Nasz układ immunologiczny potrzebuje czasu, żeby efektywnie zwalczać różnego rodzaju drobnoustroje. Wielokrotnie też zdarza się, że „przygotowujemy” się na jesień zdecydowanie za późno – nie da się wzmocnić odporności w ciągu kilku tygodni, to mit. Regularne dbanie o układ immunologiczny pozwala unikać takich sytuacji.

OSOBY AKTYWNE MAJĄ LEPSZĄ ODPORNOŚĆ

FAKT

Wysiłek fizyczny działa immunomodulująco, czyli wspiera układ odpornościowy. Ważne jednak, by podejmować wysiłek regularny i umiarkowany, ponieważ zbyt duża aktywność wpływa na organizm zupełnie odwrotnie – działa stresogennie.

ODPORNOŚĆ NIE ZALEŻY OD WIEKU

MIT

Odporność organizmu pogarsza się wraz z wiekiem, dlatego seniorzy trudniej przechodzą wiele chorób. Choć nie sposób w jesieni życia uzyskać odporności osiemnastolatka, mechanizmy odpornościowe można zawsze wzmocnić. Warto zadbać o regularną aktywność oraz zbilansowaną dietę. W diecie osób starszych nie powinno zabraknąć składników ze wszystkich grup żywieniowych, w tym zwłaszcza związków bioaktywnych z owoców i warzyw. Można je spożywać na różne sposoby, także w formie soków owocowych i warzywnych.



Model 5666. Miseczki są usztywniane, pokryte gładkim materiałem idealnie ukryją wkładki laktacyjne i nie będą odznaczały się pod ubraniem. Biustonosz nie ma fiszbin. Dostępny w rozmiarach B-G 70-90. Ok. 112 zł, NATURANA, sklep.naturana.pl

Model 5523. Delikatnie usztywniony biustonosz z formowanymi miseczkami, podszytymi bawełną. Na zewnątrz jest użyty elegancki żakardowy materiał z motywem kwiatowym. obie miseczki odpinane, system Quick click. Dostępny w rozmiarach B-E 75-95. Ok. 82 zł, NATURANA, sklep.naturana.pl



Majtki ciążowe z wysokim stanem, 2-pak. Wykonane z mieszanki bawełny ekologicznej ze sterzem. 79,99 zł, KAPPAHL, kappahl.com

BIELIZNA CIĄŻOWA

Podczas ciąży rosnący brzuszek i powiększające się piersi wymagają odpowiedniego podtrzymania, a po porodzie wygoda karmienia staje się priorytetem. Komfort fizyczny to podstawa, lecz równie ważny jest ładny wygląd bielizny.



Gorset do odciągania pokarmu. Wygodne odciąganie pokarmu bez angażowania rąk. Specjalna konstrukcja bez fiszbin, z zabezpieczeniem antypoślizgowym, utrzymuje gorset na właściwym miejscu. MEDELA, medela.com



Biustonosz do karmienia Fleur 5053 doskonale podtrzymuje biust aż do miseczki J, a miękka koronka go nie podrażnia. 209 zł, ANITA MATERNITY, anita.com



Szlafrok ciążowy i nie tylko. Usztywniony z wysokiej jakości, miękkiej bawełny w pięknych i subtelnym kwiatowych wzorach. 189 zł, MOCE MAMY, mocemamy.pl



Szlafrok ciążowy. Wygodny, świetnie układający się szlafrok na ciążowy brzuszek o luźnym kroju kimono z cudownie miękkiej dzianiny. Bardzo kobiecy, a jednocześnie funkcjonalny i niezwykle wygodny. GRANATOVO, utulisie.pl



Model 3036. Z gładkiej dzianiny. Miseczki wykonane zostały z cienkiej pianki, dodatkowo wzmocnione fiszbiną. Wspaniale sprawdzi się podczas karmienia dzięki wygodnie odpinanym Klipsom Clic-Clac umożliwiającym odpięcie i zapięcie miseczki jedną ręką. 107,90 zł, LUPOLINE, bielizna.cc

Koszula ciążowa rozpinana z tyłu na całej długości, idealna do podania znieczulenia zewnątrzoponowego. Dopasowuje się do rosnącego brzuszka. Pozwala dyskretnie karmić malenstwo dzięki elastycznej gumce w dekolcie. 139,40 zł, DOCTOR NAP, doctornap.com





Bransoleta. Mając ją na ręku uśmiechniesz się kiedy na nią zerkniesz. Wykonana ręcznie ze skór naturalnych najwyższej jakości oraz elementów ozdobnych. Barboleta, barboleta.pl



Torebka. 119,99 zł, Jenny Fairy, eobuwie.pl

DOBRE, bo *polskie*

Często myśląc o ubraniach ciążowych mamy na myśli wygodę. Nie zapominaj jednak o stylu. Tym razem przedstawiamy Wam polskie marki.



Medalion z kolekcji „Amulety”, wykonany ze srebra pozłacanego. 299 zł, Ania Kruk, aniakruk.pl



Romantyczna sukienka, hiszpański dekolt, print w małe kwiatki. 389 zł, Angell, angell.pl



Bluzka model 1761 (102 zł), spodnie model 2424 (114 zł). Stylizacja ciążowa, która sprawdzi się zarówno do pracy jak i na co dzień. Wygodna bluzka w klasycznej kolorystyce będzie idealnym rozwiązaniem również w okresie karmienia. Branco, branco.pl



Spódnica ciążowa Mirelle. Eleganka, klasyczna spódnica dla kobiet w ciąży. Działanowy ściągacz w pasie umożliwia dopasowanie do sylwetki na każdym etapie ciąży. Dostępna w 3 kolorach: czarnym, zielonym i granatowym. 119 zł, Bebefield, bebefield.pl

Wielofunkcyjny płaszcz dresowy. Dzięki podwójnemu zamkowi poszerza się tworząc miejsce na rosnący brzuszec lub podczas noszenia maluszka. Fun2bemum, fun2bemum.com



Broszka z łańcuszkiem i nefrytem. Ręcznie wykonana broszka z nefrytem. Kamenia, kamenabizuteria.pl



Delphina Jumper. Bluzka musztardowa z szalowym kołnierzem i kapturem. 219 zł, by Insomnia, byinsomnia.com



Gdy pęcherz płata figle

Jak pokonać problem nietrzymania moczu?



Agnieszka Cedrowska
fizjoterapeutka
uroginekologiczna z Centrum
Medycznego Damiana

Problem nietrzymania moczu nie dotyczy wyłącznie osób starszych. Zmagają się z nim również sportowcy oraz kobiety po porodzie. Jak poradzić sobie z tą dolegliwością? Gdzie powinniśmy się udać, aby uzyskać niezbędną i skuteczną pomoc? Jakie są metody leczenia?

PRZYCZYNY NIETRZYMANIA MOCZU WYRÓŻNIAMY KILKA RODZAJÓW TEJ DOLEGLIWOŚCI.

- **Wysiłkowe nietrzymanie moczu** – polega na popuszczaniu moczu np. podczas kichania, kasłania, biegania, podnoszenia ciężkich rzeczy, ale nawet w trakcie prostych czynności, jak wstawanie z łóżka czy fotela. W tym przypadku choroba pojawia się na skutek upośledzenia aparatu zamykającego cewkę moczową – często w konsekwen-

3. MIESIĄC ŻYCIA DZIECKA

*Mamo, Tato,
zobacz
co już potrafię!*



Anna Wojtyła
położna, ambasadorka
kampanii społeczno-
edukacyjnej
„Położna na medal”

*Jestem już duży, lubię na Ciebie patrzeć, lubię jak się do mnie uśmie-
chasz. Kocham być z Wami - Mamo -Tato, to ja, Wasz największy skarb.
Codziennie rosnę, poznaję świat – to cudowna przygoda.*

Trzeci miesiąc życia niemowlaka rozpoczyna kolejny ważny etap w rozwoju niemowlęcia. Dziecko zaczyna interesować się otoczeniem i stara się nawiązać kontakt z bliskimi. Zaczyna robić ogromny postęp w komunikacji z otoczeniem. Jak rozwija się trzymiesięczny niemowlak?

UMIEJĘTNOŚCI TRZYMIESIĘCZNEGO DZIECKA

CHWYTANIE PRZEDMIOTÓW

Trzymiesięczne dziecko coraz lepiej potrafi panować nad swoim ciałem. Chwyta różne przedmioty, cho-

ciaż często jeszcze wypadają mu one z rączek. Potrafi przekładać przedmioty z rączki do rączki. Należy pamiętać jednak, aby zabawki czy grzechotki były lekkie, żeby dziecko nie zrobiło sobie krzywdy. Maluch w tym miesiącu zaczyna być ciekawy zarówno otaczającego go świata, jak i siebie. Zdarza się mu włożyć piąstkę do buzi. Jest to sposób na poznawanie swojego ciała.

High Need Babies

Okiem eksperta



Karolina Pityńska-Maga
położna, certyfikowany doradca laktacyjny, ekspert marki Mama i Ja, wody źródlanej dedykowanej dzieciom i kobietom w ciąży

Płacz, liczne pobudki w nocy, noszenie na rękach i częste karmienie to standard w pierwszych miesiącach życia dziecka. Choć takie doświadczenia są bez wątpienia trudne i wyczerpujące dla rodziców, to zwykle z czasem mijają. Okazuje się jednak, że nie wszyscy mogą liczyć na taką poprawę u swojego malucha, bo w przypadku ich pociechy typowo niemowlęce problemy przybierają ekstremalną wersję. Dlaczego tak się dzieje?

Wielogodzinny płacz i krzyki, nieprzespane noce, wyraźna niechęć do wózka i własnego łóżeczka, ale za to olbrzymie umiłowanie do noszenia na rękach i przytulania. Takie zachowanie maleństwa bardzo często jest dla mamy i taty frustrujące, budzi ich niepokój i zaburza wiarę we własne kompetencje wychowawcze. Tymczasem nie ma tutaj winy po ich stronie. Po prostu są rodzicami dziecka o wyjątkowych potrzebach. Pojęcie - High Need Baby - (HNB) jest stosunkowo

nowym określeniem, wciąż nieznanym wielu osobom w Polsce. W dużym skrócie oznacza ono bardzo wymagające dziecko, stawiające rodzicom poprzeczkę bardzo wysoko i nie rzadko wystawiające ich cierpliwość na olbrzymią próbę. Takie maluchy bywają „nieodkładalne”, a pierś lub butelkę traktują nie tylko jako źródło pożywienia, ale również jako sposób uspokojenia, żyją swoim, często nieregularnym rytmem. Domagają się ciągłej uwagi, noszenia i karmienia albo wręcz przeciwnie - są wrażliwe na dotyk. Cha-

rakterystyczną cechą jest również to, że dzieci HNB są ciągle zwarte i gotowe do działania, nie lubią ograniczeń fizycznych i cechuje je ekspresyjne wyrażanie uczuć, dodaje połoźna. Jak sobie zatem radzić z takim maluchem? Dzieci określane jako HNB wymagają od rodziców przede wszystkim bliskiego kontaktu fizycznego oraz spokojnych reakcji na ich potrzeby. Istotne są również duże pokłady akceptacji i cierpliwości, rezygnacja z odruchowego szufladkowania i porównywania oraz porzucenie utartych schematów.



DLA MAMY I DZIECKA

W pełni bezpieczna, niegazowana woda źródłana, wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie codziennej diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Znakomicie nadaje się również do przygotowywania posiłków dla niemowląt i dzieci w każdym wieku.

MAMA I JA, woda dla dziecka.pl



CIEPŁA POŚCIEL

Piękny i elegancki zestaw pościeli z wypełnieniem – kołderka oraz poduszka z falbanką. Dzięki możliwości wyboru rozmiaru oraz ponadczasowemu wzornictwu kołderki z kolekcji pasują zarówno do łóżeczka, dużego łóżka oraz na spacer jako kocyk do gondoli czy spacerówki.

Amsterdam, od 159 zł,
MUZPONY, muzpony.com



TRUSKAWKOWY MIX

Do kosteczek truskawki suszonej mrozem domixowaliśmy także inne premianty – orzechy nerkowca, wiórki gorzkiej czekolady oraz nasz delikatnie cynamonowy błonnik z chrupiącymi płatkami owsianymi. W prostocie kryje się piękno i smak.

Musli z czekoladą, orzechami i owocami, 30,99 zł/470 g,

MIXIT, mixit.pl



OBCIĄŻENIOWY

Dzięki zastosowaniu bawełny z certyfikatem Oeko-Tex® temperatura dziecka jest idealnie regulowana, a skóra jest chroniona. Śpiworek obciążeniowy delikatnie naciska na ciało dziecka, dając mu poczucie bliskości i otulenia, zwiększając poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, które

miał będąc jeszcze w brzuchu mamy. Śpiworek obciążeniowy FUN, ok. 150 zł,

VEST-POL, vest-pol.pl



O noszeniu w chuście

Jak zapewnić potrzebę bliskości, a jednocześnie mieć wolne ręce?



mgr Agnieszka Szychowiak
położna, doradca noszenia dzieci
w chustach i nosidłach miękkich

Pierwsze trzy miesiące życia noworodka nazywane są czwartym trymestrem. Po porodzie dziecko nie jest już połączone bezpośrednio z mamą, ale do przetrwania potrzebuje bliskości drugiej osoby.

Teoria czwartego trymestru zakłada, że nasz gatunek rodzi się około 3 miesiące za wcześnie i potrzebuje dojrzeć w warunkach przypominających macicę, stąd tak ogromna potrzeba czułości, bliskości i bezpieczeństwa. Dlaczego maluch uspokaja się, kiedy kładziecie go na swojej klatce piersiowej? Jest przy Was blisko, słyszy bicie Waszego serca, Wasz głos, jest mu ciepło - to wszystko sprawia, że czuje się bezpiecznie i przypomina mu to czas właśnie z okresu ciąży. Rodzimy się jako niedojrzali ludzie, którzy potrzebują czasu, aby zaadaptować się do nowych warunków.

Podczas noszenia w chuście osoba nosząca jako pierwsza odczytuje potrzeby dziecka zanim ono same zacznie się ich domagać, czyli płakać.

Kiedy spojrzymy na to wszystko z szerszej perspektywy, zrozumimy jak niewygodna musi być pielucha i bodziak po 9 miesiącach beztróski oraz ile stresu sprawia wołanie rodziców, którzy byli przy Tobie zawsze nawet bliżej niż na wyciągnięcie ręki. Mimo, że opieka okołoporodowa na każdym zakątku świata wygląda zupełnie inaczej to jedno pozostaje niezmiennie: noszenie naszych dzieci. Oczywiście chcemy spędzać jak najwięcej czasu z maluchem tuląc go i nosząc, ale musimy pamiętać też o innych obowiązkach, lub po prostu o chwili dla siebie. Jak to zrobić? Odpowiedzią na to pytanie jest właśnie chustonoszenie.

PRZYTULENIE NA PRAWDĘ MA ZNACZENIE

Chustonoszenie daje możliwość budowania bliskości z dzieckiem z którym poznajemy się od momentu porodu. Wielu rodziców martwi się, że dzieci w pierwszych tygodniach po porodzie płaczą, jednak trzeba pamiętać, że płacz dziecka jest jedynym możliwym dla nich sposobem ko-

munikacji. Kilku tygodniowy maluch nie zawoła nas: „Mamo jestem głodny! Tato, przytul mnie”. Musi inaczej poinformować nas o swojej potrzebie i właśnie informuje poprzez płacz. Reagowanie na płacz, czyli na potrzeby dziecka wzmacnia zaufanie malucha do jego rodziców, dziecko nie czuje się odrzucone, jego potrzeba zostaje spełniona. Ma to ogromne znaczenie w budowaniu jego bezpiecznego stylu przywiązania. Podczas noszenia w chuście osoba nosząca jako pierwsza odczytuje potrzeby dziecka zanim ono same zacznie się ich domagać, czyli płakać. Bez problemu zobaczy, że maluchowi chce się spać - położy głowę na Twojej klatce piersiowej i po prostu zaśnie bez konieczności wołania, jeśli będzie głodny rodzic również jako pierwszy zauważy oznaki głodu np. chęć ssania zanim maluch zakomunikuje swoją potrzebę. Budujemy w ten sposób zaufanie, zapewniamy potrzebę bezpieczeństwa, bo tak jak mówiłam wcześniej znów jesteśmy dla malucha bliżej niż na wyciągnięcie ręki.

Jeśli mówimy o nawiązywaniu relacji między rodzicami, chusta naturalnie będzie pomagała tacie w nawiązaniu relacji z noworodkiem, który przez 9 miesięcy był tylko z mamą. I to właśnie tata w trakcie chustonoszenia będzie jako pierwszy odczytywał potrzeby dziecka, zanim nawet mama je usłyszy. Chustonoszenie podnosi kompetencje taty jako rodzica i promuje jego rolę w delikatnej opiece nad noworodkiem.

Kiedyś na konsultacji moi pacjenci powiedzieli, że chusta wygląda na taką „zewnątrzną macicę” i faktycznie tak jest! Tata ma również możliwość zobaczyć jakie to uczucie nosząc swojego malucha pod sercem.

INNE KORZYŚCI DLA DZIECKA ZWIĄZANE Z NOSZENIEM W CHUŚCIE

Maluch poznaje świat z perspektywy rodzica i czuje się równoprawnym członkiem rodziny. Podczas noszenia w chuście, dziecko ma możliwość obserwacji otaczającego go świata, poznawania go i poznawania ludzi.



Szumisi Lucas czujnik snu. Słodki, mięciutki miś, który szuka małego przyjaciela. W środku misia jest szumiące serce z kojącymi dźwiękami, które pomogą maluszkowi spokojnie zasnąć. SMYK, smyk.com



Xblitz Kinder. Elektroniczna niania Kinder to prawdziwy mobilny monitoring. Oprócz podglądu video monitoruje także temperaturę pokoju i ma 8 wbudowanych kotyśanek. Kinder zapewnia dwustronną komunikację – nie tylko słyszysz głos dziecka, ale możesz także do niego mówić. Posiada tryb nocny. XBLITZ, mediaexpert.pl



SMART MAMA

Macierzyństwo może być nie tylko wspnianiatym przeżyciem, ale i wielką przygodą. Tym bardziej że współczesne mamy mają do dyspozycji szereg bardzo pomysłowych i użytecznych produktów, które bardziej niż kiedykolwiek wcześniej ułatwiają i uprzyjemniają opiekę nad maluszkiem.



BABYBJORN



Mata edukacyjna AMY 3D Collage. Wspiera rozwój dziecka. Dzięki pięknym, kolorowym aplikacjom 3D i różnym strukturom materiałów maluszek rozwija zmysły dotyku i wzroku. Mata jest niezwykle mięciutka. Ok. 240zł, AMY amy.com.pl



Pieluszka wielorazowa ALL-In-One. Idealna alternatywa dla tradycyjnych pieluch tetrowych. Wykonana z zewnętrznej warstwy nieprzemakalnej PUL oraz środka z dzianiny bambusowo-bawełnianej. Od 86 zł, PURLABABY, purlababy.com.pl



Pojemna i praktyczna torba z dodatkowymi przydatnymi akcesoriami. Ma wiele kieszeni, które pozwolą Ci sprytnie pogregować nie tylko akcesoria dla malucha. 395 zł, LASSIG GLAM LABEL, madramama.pl



Smartwatch. Garmin Vivomove 3s z wyglądu przypomina elegancki zegarek ze wskazówkami. Jednak nie dajcie się zwieść pozorom. Model ten posiada ukryty wyświetlacz, na którym można m.in. odczytać powiadomienia z telefonu czy sprawdzić ilość spalonych w ciągu dnia kalorii. TRIGAR, trigar.pl



Elle TENS 2 stymulator bólu porodowego Body Clock. Z technologią Opti-Max – specjalnie zaprojektowany do uśmierzania bólu porodowego dla kobiet w ciąży. Stymulator bólu porodowego maksymalnie ogranicza ból w trakcie porodu. Polecany przez położne i lekarzy. 370 zł, BABY MAMA, baby mama.pl



Aspirator do nosa AGU Penguin. Specjalnie zaprojektowany do czyszczenia wydzieliny z nosa u noworodków i niemowląt. To proste i praktyczne urządzenie stanie się ulubionym pomocnikiem rodzica w walce z irytującym katarrem i oczyszczaniem delikatnego nosa dziecka. 209,90 zł, BABY MAMA, baby mama.pl



Nosidełko ergonomiczne BabyBjorn ONE. Miękkie i komfortowe pozwala nosić dziecko aż w 4 pozycjach z przodu i na plecach. 699 zł, BABYBJORN, scandinavianbaby.pl