



Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ



Poradnik świeżo upieczonych rodziców



Wstęp

Maluszek jest już z Wami? Właśnie wróciliście ze szpitala do domu i rozpoczynacie niesamowitą przygodę – **rodzicielstwo!** Zapewne macie mnóstwo pytań dotyczących pielęgnacji oraz opieki nad noworodkiem. Być może pojawiły się już pierwsze wątpliwości, czy sproście temu ważnemu zadaniu – to normalne!

W naszym poradniku dla świeżo upieczonych rodziców znajdziecie najważniejsze wskazówki, które dotyczą początkowych tygodni w domu z malutkim dzieckiem. Mamy nadzieję, że porady zawarte w naszym e-booku sprawią, że pierwsze wspólne chwile upłyną w spokoju i miłości, a ten cudowny czas będziecie już zawsze wspominać z rozrzewnieniem.

Zapraszamy do lektury!





Spis treści



1. Formalności i wizyty kontrolne po narodzinach dziecka	03
2. Pierwsze dni z noworodkiem w domu	06
3. Karmienie noworodka	10
4. Pielęgnacja noworodka	16
5. Niemowlęce dolegliwości	23
6. Sen	26
7. Kilka dodatkowych wskazówek dla świeżo upieczonych rodziców	28





1. Formalności i wizyty kontrolne po narodzinach dziecka

Urzędowe formalności po narodzinach dziecka zazwyczaj należą do taty maluszka. Sprawdźcie, jak zarejestrować dziecko w urzędzie stanu cywilnego i nie zapomnijcie, że czeka Was wizyta patronażowa położnej. O czym jeszcze musicie pamiętać?



Rejestracja dziecka w urzędzie lub online

Jak zadbać o formalności po narodzinach dziecka? Wystarczy założyć tzw. profil zaufany na stronie www.pz.gov.pl, a następnie zarejestrować dziecko na stronie www.obywatel.gov.pl. Rejestracja jest bardzo prosta i intuicyjna – wystarczy postępować według wskazówek. Tata może też wybrać tradycyjną drogę i udać się do urzędu stanu cywilnego w miejscowości, w której dziecko przyszło na świat. Szpital ma 3 dni, aby przekazać kartę narodzin maluszka do USC. Na rejestrację i wydanie aktu urodzenia dziecko otrzyma unikalny nr PESEL.



Ubezpieczenie dla dziecka

Obejmowanie dzieci ubezpieczeniem przez rodziców jest możliwe do 18. roku życia, a jeśli się uczą, do 26. roku życia. Jak to zrobić?

- Zgłoszenia dokonuje jedno z rodziców w dziale kadr swojego zakładu pracy.
- Gdy dziecko otrzyma numer PESEL, wystarczy wypełnić wniosek ZUS ZCNA.
- Dzięki ubezpieczeniu mama lub tata (w zależności, które z Was ubezpieczyło maluszka w swoim zakładzie pracy) może wykorzystać dodatkowe 2 dni urlopu. Jest to tzw. opieka na dziecko – gdy maluszek zachoruje.
- Zgodnie z prawem, każde dziecko do ukończenia 6. miesiąca życia może bezpłatnie korzystać z koniecznej opieki medycznej. Warto jednak ubezpieczyć dziecko już na samym początku, aby potem o tym nie zapomnieć.



Becikowe

Jeśli dochód w Waszej rodzinie nie przekracza 1922 zł netto na osobę, a mama pozostawała pod opieką lekarską nie później niż od 10. tygodnia ciąży do porodu, możecie ubiegać się również o tzw. becikowe w kwocie 1000 zł netto na dziecko. Kwota jest wolna od podatku.



Pierwsza wizyta u pediatry

Należy pamiętać również o zapisaniu dziecka do przychodni. Wybór powinien paść na dobrego, wykwalifikowanego pediatrę. Porada patronażowa lekarza powinna mieć miejsce w poradni. Dlatego na pierwszą wizytę z dzieckiem umówcie się między 4. a 6. tygodniem życia maluszka.

Lekarz powinien zbadać dziecko, ocenić ciemiączko, sprawdzić masę ciała, wzrost, obwód głowy i klatki piersiowej oraz rozwój fizyczny Waszej pociechy. Pamiętajcie, że wkrótce pediatra może zlecić wykonanie szczepień ochronnych dziecku – przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, błonicy, tężcowi, krztuścowi, bakterii HiB i pneumokokom oraz opcjonalnie rotawirusom i meningokokom. Dowiedzcie się, kiedy je wykonać!



Patronażowa wizyta położnej

Zgodnie z obowiązującymi standardami, pomiędzy 21. a 26. tygodniem ciąży przyszła mama wybiera położną środowiskową, która później pojawi się w Waszym domu na wizytach patronażowych. Takich spotkań powinno być minimum 4, przy czym pierwsze musi odbyć się najpóźniej 48 godzin od wypisu ze szpitala po narodzinach maluszka. Podczas tych wizyt położna ma za zadanie wspierać świeżo upieczoną mamę m.in. w karmieniu piersią, służyć swoją pomocą w razie jakichkolwiek wątpliwości związanych z pielęgnacją i opieką nad noworodkiem, a także ocenić ogólny stan zdrowia mamy i dziecka.



USG bioderek niemowląt

Pierwsze badanie bioderek powinny przeprowadzić neonatolog zaraz po narodzinach dziecka. Stawy biodrowe i małe stópki maluszka wymagają jednak dużej uwagi rodziców i kolejnej konsultacji lekarza. Zaplanujcie zatem z wyprzedzeniem wizytę u ortopedy. Lekarz powinien ocenić czy maluszek prawidłowo się rozwija, wykonując odpowiednie badania kontrolne (np. USG bioderek). Nie przegapcie tego ważnego terminu.



2. Pierwsze dni z noworodkiem w domu

Pojawienie się noworodka w domu to zupełnie nowe doświadczenie dla świeżo upieczonych rodziców. Te piękne chwile z pewnością na całe życie zapadną Wam w pamięci. Sprawdźcie, jak zorganizować sobie życie z nowym członkiem rodziny!



Podtrzymywanie główki i prawidłowe noszenie dziecka

Przez pierwsze miesiące po porodzie mięśnie dziecka są jeszcze bardzo słabe. Noworodek z czasem będzie je ćwiczył. Główka maluszka jest ciężka i duża w porównaniu do proporcji dorosłego człowieka, dlatego trzeba ją asekurować. Dziecko nie potrafi jej utrzymać w stabilnej pozycji – nauczy się tego w 3.-4. miesiącu. Za każdym razem, kiedy podnosicie, kołyszecie czy odkładacie maluszka, podtrzymujcie jego główkę i unikajcie pozycji, w których jest ona odchylona do tyłu.



Poznanie siebie

Od pierwszych chwil na świecie dziecko potrzebuje Waszej miłości i czułości, dlatego podarujcie maluszkowi całą swoją uwagę. Nie spieszcie się, wszystko róbcie z cierpliwością. Wasz spokój może pomóc noworodkowi poczuć się bezpiecznie i z każdym dniem poznawać Was oraz otaczający go świat. Małymi kroczkami wypracujcie swój dobowy rytm i wspólne rytuały. Cieszcie się Waszym małym skarbem i obserwujcie, jak zmienia się i rozwija z każdym dniem.



Bodźce z zewnątrz

Po narodzinach maluszek musi przyzwyczać się do rzeczywistości, która go otacza. Jego zmysły bardzo intensywnie zaczynają odbierać wszystkie bodźce z zewnątrz. Choć najważniejsze narządy dziecka są już wykształcone, większość układów (nerwowy, odpornościowy, pokarmowy, mięśniowy) cały czas się rozwija.

Maluszek jeszcze niewyraźnie widzi i nie potrafi porozumiewać się ze światem zewnętrznym. Niektórzy uważają, że korzystne jest, aby przez kolejne 3 miesiące w sposób szczególny zadbać o to, aby dziecko miało zagwarantowane warunki zbliżone do tych, w których przebywało w okresie płodowym. To oznacza ciszę, spokój i ograniczoną ilość bodźców z zewnątrz.



Noworodek jest bardzo wrażliwy na dotyk. Receptory czuciowe rozmieszczone są na całym ciele maluszka. Bodźce nieprzyjemne, do których należy m.in. dyskomfort związany z mokrą pieluszką, ból, zimno i głód, zwykle komunikowane są płaczem. Reagujcie na potrzeby Waszego dziecka. Pamiętajcie, że delikatny, subtelny dotyk mamy i taty, tulenie czy kołysanie może dać dziecku poczucie bezpieczeństwa.



Płacz noworodka

Płacz to naturalny sposób komunikowania się noworodka z otaczającym go światem.

Dziecko w ten sposób informuje rodziców o swoich potrzebach lub reaguje na bodźce, które do niego dochodzą. Płacz potrafi zrelaksować dziecko i pozwala mu się odprężyć. Czasami jest zwykłym wołaniem o więcej ciepła, czułości i zainteresowania. Zapewne przekonacie się, że płacz Waszego maluszka nie zawsze brzmi tak samo. Na początku rodzicielskiej drogi musicie jednak uzbroić się w cierpliwość. Po 3.-4. miesiącu niemowlę zacznie nieco bardziej precyzyjnie wyrażać swoje potrzeby



Co może oznaczać płacz Waszego dziecka?

- krzyk przerywany szlochem = strach lub ból
- rytmiczne zawrodoenie + odwracanie główki + irytacja + zamykanie oczu = zmęczenie
- marudzenie lub głośny krzyk + czerwona buzia + prężenie ciała = zaspokojenie potrzeb (np. głód, zmiana pieluszki, zła temperatura otoczenia, nuda)
- nosowe popłakiwanie = dyskomfort (np. niewygodne ubranko)



Temperatura otoczenia w domu

Kiedy w domu pojawi się noworodek, sprawdźcie, czy temperatura otoczenia w łazience czy pokoju dziennym jest odpowiednia. W ciągu dnia w mieszkaniu powinno być około 21°C. W nocy zaleca się temperatury nieco niższe – najlepiej około 18°C. Podczas kąpieli w łazience zapewnijcie 23-25°C, aby rozebrany noworodek nie przemarzał. Pamiętajcie, że zbyt ciepłe i suche powietrze może powodować wysuszenie śluzówki w drogach oddechowych maleństwa, co sprzyja rozwojowi infekcji.



Ultradźwiękowy nawilżacz w pokoju dziecka

To urządzenie może przydać się w Waszym domu szczególnie w sezonie grzewczym, kiedy kaloryfery wysuszają powietrze. Pomyślcie o zakupie nawilżacza, który ultradźwiękami rozbija cząsteczki wody i generuje parę. Na rynku dostępne są modele eliminujące w 99% bakterie. Wybierzcie nawilżacz z higrostatem, aby mierzył poziom wilgotności powietrza w pomieszczeniu, gdzie śpi dziecko, i z jonizacją – by neutralizować jony dodatnie, co ma pozytywny wpływ na samopoczucie.

Możecie również zastosować tańsze rozwiązanie i rozwiesić na kaloryferze ręczniki zmoczone czystą i zimną wodą. Gdy materiał wysycha, automatycznie nawilża powietrze.



Podział obowiązków młodych rodziców

Gdy w domu pojawi się dziecko, wzajemnie się wspierajcie. Wspólnie lub na zmianę kąpcie maluszka, przewijajcie dziecko i razem budujcie rodzicielską więź z noworodkiem. Narodziny Waszego dziecka to cudowny moment, ale drobne konflikty między Wami mogą być nieuniknione. To normalne. Warto zachować spokój i jasno komunikować swoje potrzeby partnerowi. Przygotujcie się na to, że będziecie musieli zmienić nieco swój dotychczasowy tryb życia. Choć na początku może to być trudne i wyczerpujące, jednak pamiętajcie, że macie siebie!



Wsparcie bliskich osób

Jeżeli macie trudności w zorganizowaniu codziennego życia z noworodkiem, skorzystajcie ze wsparcia bliskich. Nie bójcie się poprosić o pomoc lub dobrą radę. Babcia maluszka, Wasze rodzeństwo czy dobra przyjaciółka z pewnością przybędą z ratunkiem! Czasami drobne zakupy, ugotowanie obiadu, spacer z dzieckiem lub wyprasowanie ubranek maluszka mogą być dla rodziców noworodka naprawdę dużym odciążeniem np. po kolejnej nieprzespanej nocy.



Wypracowanie rytmu dobowego i niemowlęce rytuały

Kiedy w domu pojawi się noworodek, możecie spróbować wypracować Wasz codzienny rytm życia. Wieczorem możecie zaplanować stałą porę na kąpiel, a w ciągu dnia ustalić czas, w którym będziecie wychodzić z dzieckiem na krótki spacer. Podział obowiązków domowych i rozplanowanie zadań może pomóc Wam ułożyć dzień, zorganizować czas i znaleźć chwilę na odpoczynek oraz drobne przyjemności.



Utrwalajcie ważne momenty

Zachowajcie w pamięci cudowne chwile z noworodkiem. Warto utrwali je np. na fotografiach. Możecie pomyśleć też o rodzinnej sesji noworodkowej, zapisywać ważne daty i informacje związane z maluszkiem w specjalnej pamiątkowej książeczce lub tworząc wyjątkową metryczkę. Taką pamiątkę możecie przestać dziadkom dziecka, pochwalić się nią w mediach społecznościowych lub wydrukować i powiesić w dziecięcym pokoiku.



3. Karmienie noworodka

Najlepszym pokarmem dla dziecka jest mleko mamy, dlatego karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak tylko chcą tego matka i dziecko. Co warto wiedzieć o żywieniu niemowlęcia, a co zrobić, kiedy z różnych powodów mama nie może karmić piersią?



Karmienie piersią – najlepsze, bo naturalne

Mleko mamy powstaje specjalnie dla maluszka i w pierwszych miesiącach życia jest dla niego najlepszym pokarmem. Z każdym karmieniem noworodek otrzymuje składniki odżywcze, dzięki którym może się rozwijać i budować swoją **odporność**. Pierwsze próby **karmienia piersią** mogą nie być łatwe, ale nie należy się poddawać. W razie potrzeby warto skorzystać z pomocy doradcy laktacyjnego lub doświadczonej położnej, która pokaże m.in. różne **pozycje i techniki karmienia**.

Mamo, poznaj wygodne pozycje do karmienia!



na siedząco



na leżąco



Pozycja „klasyczna”

Najpopularniejsza wśród karmiących mam.

1. Usiądź wygodnie.
2. Pod plecy podłóż poduszkę – „wymusi” ona wyprostowanie kręgosłupa i odciąży go.
3. Ułóż dziecko w pozycji „brzuszek do brzucha” tak, aby jego główka spoczywała na Twoim przedramieniu lub ewentualnie na specjalnej poduszce ułatwiającej karmienie.
4. Upewnij się, że ucho, ramię i biodro dziecka tworzą jedną linię, a nos i broda stykają się z Twoją piersią.

Pozycja „spod pachy”

Szczególnie polecana przy nauce karmienia piersią, przy karmieniu wcześniaków, dzieci chorych, po cesarskim cięciu lub przy dużych piersiach czy płaskich brodawkach.

1. Usiądź wygodnie.
2. Ułóż dziecko w pozycji „bioderko do biodra” tak, abyś mogła ręką podtrzymywać główkę pociechy. Nóżki dziecka powinny znajdować się pod Twoją pachą.
3. W razie potrzeby popraw ułożenie głowy dziecka.





Pozycja „na leżąco”

Ułatwia karmienie, szczególnie w nocy.

1. Ułóż się wygodnie. Pod głowę podłóż poduszkę.
2. Ułóż dziecko w pozycji „brzuszek do brzucha” tak, by mogło objąć ustami brodawkę.
3. Podeprzyj plecy malucha pieluchą lub kocykiem, aby ustabilizować jego boczne ułożenie.

Przez pierwsze 2-3 doby pokarmu może być jeszcze mało, ale to normalne. Z kolei po 2-6 dobach może pojawić się nawał pokarmu – piersi są wtedy ciężkie i przepełnione mlekiem. Potem zazwyczaj **laktacja** stopniowo stabilizuje się, a ilość pokarmu dopasowuje się do potrzeb dziecka.



Wspomaga naturalną odporność dziecka



Pomaga zapobiegać alergiom



Wspiera rozwój umiejętności poznawczych



Zmniejsza ryzyko wielu chorób, np. otyłości i cukrzycy



Zawiera niezbędne składniki odżywcze



Jest łatwostrawne



Mleko Mamy



Karmienie na żądanie

Noworodka powinno się karmić „na żądanie”. Jednak warto pamiętać, że średnia ilość karmień to zwykle 8-12 razy w ciągu doby, w tym minimum raz w ciągu nocy. Jeżeli w pierwszych tygodniach życia maluszek domaga się jedzenia rzadziej niż 8 razy na dobę, powinniście budzić go na karmienie. Zawsze wszelkie wątpliwości warto konsultować z lekarzem. Skorzystajcie z poniższych wskaźników efektywnego karmienia, by kontrolować, czy noworodek ma pełny brzusek.

Wskaźniki efektywnego karmienia – Wasze dziecko się najada, jeśli:

- ssie pierś spokojnie i aktywnie przez 15-20 minut i słychać jego miarowe połykanie
- śpi spokojnie dłużej niż 3 godziny przynajmniej 1-2 razy na dobę (niekoniecznie w nocy)
- oddaje taką samą ilość moczu na dobę (mniej więcej tyle samo podobnie ciężkich pieluszek)
- systematycznie zwiększa się jego masa ciała zgodnie z określonymi dla jego wieku normami



Dziecka, które dobrze przybiera na wadze i rośnie, nie trzeba dokarmiać oraz dopajać. Przez pierwsze 6. miesiące życia mleko mamy jest dla maluszka najlepszym pokarmem i zapewnia dziecku nawodnienie oraz odpowiednią ilość składników odżywczych. Jeśli nie ma takiej konieczności, nie podawajcie również smoczka (szczególnie w pierwszych 2–10 dobach życia dziecka), ponieważ może zaburzyć prawidłową laktację.



Dlaczego odbijanie po jedzeniu jest ważne?

Odbijanie po jedzeniu powinno Wam wejść w nawyk – pamiętajcie o tym po każdym karmieniu maluszka. To ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego dziecka. Wasz skarb oprócz mleka połyka także powietrze, które gromadzi się w brzuszku, co może powodować wzdęcia. Aby uniknąć tych nieprzyjemnych dolegliwości, po nakarmieniu należy wziąć dziecko na ręce i ułożyć je pionowo – tak, aby swoje rączki mogło oprzeć na ramionach osoby noszącej. Najlepiej przytulić dziecko do siebie, podtrzymując jego główkę. Można dodatkowo lekko masować plecki, aby przyspieszyć cały proces odbicia. Na ramieniu warto położyć sobie tetrową pieluszkę na wypadek ulania pokarmu. Można też wprowadzić krótkie przerwy podczas karmienia. W trakcie każdej z nich dziecku będzie się łatwiej odbijało, bo w brzuszku będzie mniej powietrza.



Wasz noworodek w pierwszych dniach po urodzeniu może stracić około 5-10% swojej urodzeniowej masy ciała. Jest to zupełnie normalne. Spadek masy ciała związany jest m.in.: z małą ilością przyjmowanego pokarmu w stosunku do dużej ilości wydalanej smółki (pierwszej kupy dziecka) i moczu, wysychania kikutu pępowinowego czy też pozbycia się fizjologicznych obrzęków z życia płodowego. Między 8. a 14. dniem dziecko powinno przekroczyć masę urodzeniową i zacząć ją stopniowo zwiększać. W monitorowaniu tych ważnych parametrów mogą pomóc Wam [siatki centylowe](#).



Kiedy warto sięgnąć po laktator?

Gdy mama będzie musiała wyjść z domu bez maluszka, a akurat w tym czasie przypadnie pora karmienia dziecka, możecie sięgnąć po laktator. Wystarczy wcześniej odciągnąć mleko i podać je za pomocą butelki. Pamiętajcie, aby dokładnie wysterylizować laktator oraz akcesoria do karmienia przed ich użyciem. Zadbajcie też o odpowiedni czas przechowywania pokarmu w określonych warunkach. Mleko zamrożone najlepiej zużyć w ciągu 3-6 miesięcy. Przestrzegajcie też tego, żeby po rozmrożeniu ponownie nie zamrażać mleka. Rozmrażanie pokarmu powinno trwać możliwie krótko – to zminimalizuje straty w składzie ilościowym oraz jakościowym mleka.

Jak i gdzie przechowywać mleko?

Do 4 godzin

w temperaturze pokojowej
czyli 25°C

Do 4 dni

Przy tylnej ścianie lodówki
w temperaturze od 4 do 6°C

Do 3–6 miesięcy

W zamrażalniku
w temperaturze -20°C

Co zrobić z odciętym pokarmem dla maluszka?

- Przechowujcie mleko w sterylnym pojemniku/woreczku.
- Podpiszcie pojemnik datą i godziną odcięcia.
- Nie mieszajcie mleka z różnych odcięć.



Karmienie piersią a alergia pokarmowa u noworodka

Alergia pokarmowa to nieprawidłowa reakcja organizmu na alergeny znajdujące się w pokarmie – w przypadku noworodków – w mleku mamy. Do łagodnych i umiarkowanych objawów alergii pokarmowej można zaliczyć m.in.: wysypkę, dolegliwości ze strony układu oddechowego, zaparcia, gazy czy biegunkę. Jeżeli jakkolwiek z objawów pojawia się u Twojego dziecka, udaj się do lekarza w celu konsultacji. Pomoże on ustalić co jest ich powodem. Skłonność dziecka do alergii może być dziedziczna. Jeśli rodzice lub rodzeństwo maluszka mają zdiagnozowaną alergię, istnieje większe ryzyko, że choroba dotknie także jego. Dlatego warto powiedzieć lekarzowi o ewentualnych chorobach i alergiach występujących w rodzinie. Pamiętaj, że gdy maluszek ma alergię, nie należy od razu rezygnować z karmienia piersią! Z lekarzem ustalacie, co będzie najlepsze dla dziecka.



Białko mleka krowiego jest jednym z najczęstszych alergenów u małych dzieci. Uczulająca kazeina i białka serwatkowe dostają się do organizmu noworodka wraz z mlekiem mamy.

Podczas karmienia piersią mama nie powinna wprowadzać żadnych ograniczeń w swojej diecie „na wszelki wypadek” bez konsultacji z lekarzem. Udowodniono, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko powstawania alergii! Dieta eliminacyjna u mam powinna być stosowana tylko z zalecenia lekarza i pod jego opieką. Mama karmiąca piersią powinna wtedy pamiętać, aby wykluczone z diety produkty zastąpić innymi, równoważnymi – dostarczającymi te same składniki odżywcze.



Gdy mama nie może karmić piersią

Czasami zdarza się, że z różnych powodów mama nie może karmić piersią. W takiej sytuacji lekarz może zalecić stosowanie odpowiedniego mleka modyfikowanego, dopasowanego do wieku i potrzeb żywieniowych maluszka. Mleko modyfikowane powinno dostarczyć dziecku składników niezbędnych do prawidłowego rozwoju.



4. Pielęgnacja noworodka

Pielęgnacja skóry dziecka w pierwszych tygodniach życia wymaga od rodziców wyjątkowej delikatności. Sprawdźcie, jak dbać o kikut pępowinowy noworodka, kąpać i przewijać dziecko oraz jak radzić sobie z pierwszymi potówkami czy odparzeniami pupy.



Kikut pępowinowy

Aby kikut pępowinowy goił się prawidłowo, należy go odpowiednio pielęgnować. Zadanie dla wielu rodziców jest stresujące, ponieważ boją się, że zabiegi te będą bolesne dla maluszka. Ale nie ma powodów do niepokoju – dno pępka i sam kikut nie są unerwione, noworodek nie czuje więc dyskomfortu.

O kikut należy dbać jak o gojącą się ranę i uważać, aby nie uległ zakażeniu. Pamiętajcie, aby przed rozpoczęciem jego pielęgnacji zawsze dobrze umyć ręce. Kikutu nie należy odrywać, gdy mocno się rusza – musi odpaść sam! Najczęściej dzieje się tak między 11. a 15. dobą życia dziecka przy pielęgnacji na sucho. Gdy stosuje się do pielęgnacji pępka preparaty na bazie spirytusu, proces gojenia znacznie się wydłuża. Ta metoda nie jest rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Neonatologiczne (PTN)

Jedynie raz na dobę – najlepiej podczas kąpieli, a jeżeli zajdzie taka potrzeba częściej (gdzie dziecko zabrudzi gojąc się pępek np. moczem lub kupką), należy oczyszczać kikut jałowym gazikiem zmoczone w wodzie z mydłem. Konieczne jest także przemywanie pierścienia między nim a skórą. Po kąpieli trzeba dobrze osuszyć pozostałość po przeciętej pępowninie. Jeśli wokół pępuszka pojawi się lekkie zaczerwienienie, można ewentualnie użyć preparatu odkażającego z oktenidyną, którą zaleca PTN.

Na co dzień możecie używać specjalnych pieluszek z wycięciem na pępek lub po prostu odwijać brzeg pieluszki, aby do kikutu dochodziło powietrze. Najlepiej lekko osłonić go zwykłym gazikiem, by gojącej się ranki nie podrażniały ubranka. Jeżeli zauważycie obrzęk, silne zaczerwienienie lub wydzielinę ropną wokół kikut, skonsultujcie się z lekarzem.



Kąpiel noworodka

Dla świeżo upieczonych rodziców pierwsza kąpiel noworodka potrafi być stresująca, jednak z każdym kolejnym razem będziecie nabierać w tym wprawy. Wcześniej przygotujcie wszystkie niezbędne akcesoria kąpielowe, kosmetyki i ubranka. Pamiętajcie, że maluszka nie wolno kąpać przy włączonym wentylatorze ani otwartym oknie. Kąpiel przygotujcie na przykład wieczorem, aby wyciszyć i uspokoić dziecko, a także wprowadzić w jego życie rutynę: najpierw kąpiel, potem karmienie i czas snu.

Woda powinna mieć około 37°C. Zawsze Przed włożeniem dziecka do wanienki należy sprawdzić, czy przygotowana kąpiel jest odpowiednio ciepła – możecie użyć do tego np. termometru odpowiedniego do badania temperatury wody. Maluszka możecie myć w samej wodzie lub zastosować kosmetyki do kąpieli od 1. dnia życia. Sprawdźcie, jak kąpać dziecko krok po kroku.

1. Dziecko należy chwycić w taki sposób, aby główka znajdowała się na nadgarstku rodzica.
2. Jedną ręką trzymajcie dziecko za ramię, a drugą podtrzymujcie pupę (wkładając maluszka do wanienki) i potem obmywajcie ciało.
3. Noworodka zanurzajcie w wodzie powoli i bardzo delikatnie. Jeżeli zamoczyć wodą kikut pępowninowy, trzeba go potem dobrze osuszyć.
4. Dokładnie umyć wszystkie fałdki maluszka i miejsca za uszami oraz pod brodą, gdzie najczęściej ulega się pokarm, a potem główkę maleństwa, narządy rodne i pupę.

Gdy razem kąpiecie dziecko, tata może podtrzymywać maluszka, a mama obmywać ciało dziecka.



Zamiast wanienki możecie wybrać przeznaczone do tego wiaderka do kąpeli, w których maluszek jest ułożony embrionalnie, ma zanurzone całe ciało w wodzie i nie marznie.

5. Po kąpeli jak najszybciej okryjcie noworodka ręcznikiem.
6. Wacikiem z solą fizjologiczną wypielęgnujcie oczka, zaczynając od strony zewnętrznej i kończąc na kąciku przy nosku dziecka.
7. Zajmijcie się pielęgnacją kikutą oraz **narządów płciowych** dziecka. Użyjcie do tego ponownie ciepłej wody i gazika.
8. Na koniec na pupę nałóżcie krem lub maść, aby zabezpieczyć pośladki przed odparzeniami.
9. Załóżcie pieluszkę, a następnie oliwką roztartą w dłoniach nasmarujcie ciało dziecka. Potem wystarczy ubrać dziecko w czyste ubranko. Pamiętajcie, że jeżeli noworodek ma przesuszoną skórę, długie kąpiele nie są wskazane.
10. Na koniec miękką szczoteczką wymasujcie skórę głowy, aby uniknąć ciemieniuchy.
11. Po kąpeli załóżcie czapeczkę, aby nie wyziębić dziecka, i owińcie je w kocyk.



Noworodka nie trzeba kąpać codziennie. Alternatywą jest kąpiel „na sucho” na przewijaku. Skorzystajcie z tego rozwiązania również wtedy, gdy wyjeżdżacie gdzieś z dzieckiem. Umyjcie ciało maluszka ciepłą wodą i namocznym gazikiem. Myjemy wtedy buźkę, rączki, szyjkę, fałdki i okolice intymne. Jeśli bobas cierpi na atopowe zapalenie skóry, aby nie naruszać płaszcza lipidowego, zaleca się kąpiele raz w tygodniu bądź rzadziej.



Obcinanie paznokci

Noworodki rodzą się bardzo często z długimi paznokciami. W szpitalu nie wolno jednak ich obcinać ze względu na bakterie i ryzyko zakażeń. Gdy już wrócicie do domu, możecie zadbać o małe rączki i stópki, aby dziecko się nie podrapało. Dodatkowo zapobiegacie gromadzeniu się pod paznokciami zanieczyszczeń. Maluszkowi najlepiej **obcinać paznokcie** po kąpeli lub gdy dziecko śpi. Róbcie to specjalnymi nożyczkami z lekko zaokrąglonym czubkiem lub specjalnym obcinaczem dla niemowląt. Wcześniej nie zapomnijcie odkazić akcesoriów, których będziecie używać. Paznokcie u rączek obcinajcie zgodnie z kształtem opuszków, a u nóżek – na prosto.



Pielęgnacja noska

Gdy w domu jest suche powietrze, w nosku dziecka może zasychać śluz utrudniający maluszkowi oddychanie. Ten problem pojawia się bardzo często w okresie jesienno-zimowym. Wtedy warto nawilżać noskę szkraba. Aby to zrobić, zastosujcie sól fizjologiczną, aplikując ją po kropelce do każdej z dziurek.



Pielęgnacja uszu

Woskowina, która gromadzi się w przewodzie słuchowym małżeństwa, pełni ważną rolę i ochrania ucho środkowe przed czynnikami zewnętrznymi. Pamiętajcie, aby nie wkładać maluszkowi do ucha patyczka – powoduje to wepchnięcie woskowiny w głąb małżowiny usznej. Małe uszka wyczyść dopiero wtedy, gdy wosk wypłynie na zewnątrz. Użycie do tego gazika zamoczonego w ciepłej wodzie. Patyczkiem możecie wyczyścić jedynie zewnętrzną część małżowiny dziecka.



Pielęgnacja jamy ustnej dziecka

Higiena jamy ustnej dziecka wymaga szczególnej uwagi. Na co dzień po prostu dbajcie o to, aby wszystkie przedmioty, które trafiają do buzi dziecka, były zawsze dobrze wymyte i wyparzone (np. smoczek butelki). Nie całujcie także dziecka bezpośrednio w usta i w rączki, które wkłada potem do buzi, aby zapobiec przedostawaniu się obcych bakterii do jamy ustnej. Jeżeli u noworodka wewnątrz buzi pojawiają się pleśniawki, czyli grzybicza infekcja w postaci białego nalotu, przypominająca resztki mleka, skonsultujcie się z pediatrą.



Przewijanie noworodka

Przy **przewijaniu dziecka** pamiętajcie o podstawowych zasadach. Przewijak powinien być na odpowiedniej wysokości, abyście nie musieli mocno schylać się i obciążać kręgosłupa. Wszystkie niezbędne akcesoria do przewijania (pieluszki, maści) powinny być w zasięgu ręki, aby nie odchodzić od maluszka i nie pozostawiać dziecka bez opieki, gdy czegoś Wam zabraknie.



Ile pieluszek zużywa małe dziecko?

Po urodzeniu pieluszka dziecka powinna być mokra już w pierwszej dobie. Na początku noworodek mało siusia. Zmienia się to od około 3. doby, kiedy zmoczonych pieluszek może być już kilkanaście – do 20 dziennie! Gdy dziecko jest chore i ma gorączkę, może siusiać rzadziej. Od 6. tygodnia liczba mokrych pieluszek maleje do 6-8 w ciągu dnia.



Kolor moczu noworodka w pierwszych dniach

Mocz noworodka na początku jest zagęszczony, a kryształki kwasu moczowego mogą go lekko podbarwiać na różowy, czerwony lub pomarańczowy kolor. W 5.-6. dniu po porodzie mocz robi się bezbarwny lub słomkowy i traci gęstość. Dziewczynki przez kilka pierwszych dni życia mogą dodatkowo mieć zabarwioną krew wydzielinę z pochwy. To tzw. „miesiączka noworodków”, będąca wynikiem hormonów mamy, które po ciąży wciąż krążą w ciele dziecka.

Przewijanie dziecka krok po kroku



Aby zmienić pieluszkę noworodkowi, 4 palce połóż na brzuszku, a kciuk umieść między udem a pośladkami dziecka, przewracając je na boczek przez miednicę.



Przytrzymując nóżki dziecka w naturalnym przygięciu, zdejmij pieluszkę i jej czystą częścią wytrzyj pośladki noworodka.



Wacikami zamoczonymi w ciepłej wodzie umyj pachwiny i pupę oraz narządy płciowe (czyść je od przodu do tyłu). Poza domem możesz używać np. mokrych chusteczek, ale pamiętaj, aby były one nasączone wyłącznie wodą (znajdziesz takie w drogerii), a nie chemicznymi dodatkami.



Na pupę i pachwiny nałóż cienką warstwę kremu. Jeśli na pośladkach pojawiają się zaczerwienienia lub wysypka, dodatkowo zastosuj krem przeciw oparzeniom z dodatkiem cynku. Kikut pępowiny oczyść na sucho i poczekajcie, aż wyschnie.



Załóż czystą pieluszkę. Pamiętaj, aby kikut pępowiny nie był przykryty.



Pierwsza kupka dziecka

W 1. lub 2. dobie życia noworodka pojawia się smółka. To czarna i lepka kupa, która jest pozostałością po życiu płodowym. To mieszanka śluzu, wód płodowych oraz bilirubiny.

Kupka dziecka karmionego piersią

Noworodki karmione piersią przez 7-8 tygodni mogą robić kupę po każdym karmieniu oraz pomiędzy nimi (do kilkunastu razy dziennie). Po tym czasie funkcjonowanie układu pokarmowego stabilizuje się, a liczba wypróżnień maleje. Kupa dziecka karmionego piersią jest luźna, przypomina konsystencją twarożek, ma żółty kolor i kwaśny zapach.

Kupka dziecka karmionego mlekiem modyfikowanym

Dziecko karmione mlekiem modyfikowanym wypróżnia się nieco rzadziej (2-3 razy dziennie). Kolor kupy przybiera barwę jasnożółtą, zieloną lub jasnobrązową, a konsystencja przypomina nieco plastelinę. Kupa może pojawić się tylko 2-3 razy w tygodniu i taka sytuacja też będzie normą. Jeśli nie widzicie żadnych niepokojących objawów u dziecka, nie martwcie się na zapas. Ta kwestia jest bardzo indywidualna u niemowląt.



Odparzenia pupy i pieluszkowe zapalenie skóry

Odparzenia i pieluszkowe zapalenie skóry noworodka to skutek stykania się delikatnego ciała dziecka z moczem lub kałem. Skórę podrażnia amoniak, który powstaje na skutek rozkładu moczu i kału przez bakterie. Aby uniknąć tych nieprzyjemnych dolegliwości, zmieniajcie dziecku regularnie pieluszkę, dobrze oczyszczajcie pupę dziecka mokrymi gazikami lub chusteczkami.



Warto także wietrzyć pupę maluszka, pozwalając mu poleżeć chwilę bez pieluszki. Z małymi odparzeniami można poradzić sobie, stosując odpowiedni krem na bazie cynku. Czasami jednak, pomimo właściwej pielęgnacji i higieny, drobne zaczerwienienia mogą zmienić się w zapalenie skóry na całych pośladkach, któremu towarzyszą bóle krostki. Wtedy konieczna jest wizyta u pediatry, który przepisze łagodzącą maść z antybiotykiem.



Potówki

Potówki u noworodka mogą pojawić się w różnych miejscach na ciele. Krostki powstają, ponieważ gruczoły potowe dziecka nie są jeszcze w pełni dojrzałe. Gdy pot nie wypływa na zewnątrz skóry, tylko gromadzi się w porach, zatyka je, w wyniku czego powstają właśnie potówki. Mogą też być one wynikiem przegrzania noworodka. Potówki na buźce i w fałdkach skóry często są efektem zbyt dużej ilości oliwki zastosowanej po kąpieli.

Jak zapobiec potówkom? Postarajcie się ubierać dziecko w ubranka z bawełny, kupcie przewiewny materacyk do łóżeczka i ograniczcie ilość stosowanych kosmetyków. Nie wyciskajcie potówek! Skórę dziecka myjcie wodą z antybakteryjnym lub szarym mydłem, dokładnie ją osuszajcie i wietrzcie. Gdy potówek jest bardzo dużo, może być potrzebna konsultacja lekarza, który przepisze specjalną maść łagodzącą stan zapalny.



5. Niemowlęce dolegliwości

Wasz maluszek płacze, pręży się, podkurcza nóżki? To mogą być pierwsze dolegliwości brzuskowe wynikające z niedojrzałości jego układu pokarmowego. Sprawdźcie, w jaki sposób je rozpoznać i poznajcie sprawdzone sposoby na ich złagodzenie.



Ulewanie

Ulewanie pokarmu przez noworodka jest normalnym zjawiskiem. Dziecko ulewa, ponieważ jego zwieracz przełyku jeszcze nie zawsze domyka się tak jak dzieje się to u osób dorosłych. W wyniku tego częściowo strawiony pokarm może cofać się z żołądka do przełyku. Noworodki mogą ulewać po karmieniu lub w trakcie jedzenia. Zazwyczaj jest to mała ilość pokarmu (np. 1-2 łyżeczek). Dolegliwość mija przeważnie samoistnie około 3.-4. miesiąca.

Metody na ulewanie mleka u niemowląt:

- karmcie maluszka krócej, ale częściej
- przed rozpoczęciem karmienia pomasujcie dziecku brzusek, by pobudzić perystaltykę jelit
- po karmieniu przytrzymajcie dziecko w pozycji pionowej i poczekajcie, aż mu się odbije
- gdy dziecko nadmiernie ulewa, po nakarmieniu ułóżcie je na boku, aby nie zakrzusło się treścią pokarmową

Jeśli noworodek prawidłowo przybiera na wadze, nie martwcie się na zapas. W przypadku obfitego ulewania i problemów z masą ciała dziecka, skonsultujcie się jednak z pediatrą.



Kolka

Kolka czasami jest mylona ze zwykłym bólem brzuszka. Diagnozowana jest, jeśli noworodek płacze minimum 3 godziny dziennie przez 3 dni w tygodniu w okresie co najmniej 3 tygodni. Pierwszy atak kolki może się pojawić w 2.-3. tygodniu życia dziecka. Jej przyczyną mogą być:

- niedojrzałość układu pokarmowego
- stres rodziców
- przekarmianie
- nietolerancja mleka modyfikowanego
- zbyt łapczywe jedzenie
- połykanie dużej ilości powietrza
- nieprawidłowy sposób ssania piersi

Kryteria rozpoznania kolki niemowlęcej

Płacz dziecka występuje:



min. 3 godziny na
dobę*

Pn Śr Nd

min. 3 dni
w tygodniu



min. 3 tygodnie

* Patrzymy tu na łączny czas w ciągu doby, a nie na nieprzerwany płacz trwający 3 godziny.

Dalej nie wiesz, jak rozpoznać kolkę?

Do najpowszechniejszych objawów należą:

- napadowy płacz, najczęściej trwający ponad godzinę
- prężenie się
- podkurczanie nóżek
- wzdęty brzusek
- głośne oddawanie gazów

Problemy zazwyczaj zaczynają się późnym popołudniem i wieczorem.

Sposobem łagodzenia tej brzuszkowej dolegliwości jest:

- masaż antykolkowy
- zastosowanie prawidłowych technik karmienia
- odbijanie po każdym karmieniu
- leżakowanie dziecka na brzuszku w ciągu dnia
- ciepłe okłady na brzusek, które rozluźniają mięśnie i łagodzą ból



Zaparcia

Dzieci w pierwszym półroczu życia, w tym także noworodki, mogą mieć problemy z wypróżnieniem. Łatwo to zauważyć. Dziecko może wtedy płakać i nadymać się przy próbie oddania stolca, a gdy już mu się to uda – stolec będzie suchy i zbity. Dodatkowo maluszek może nie mieć apetytu oraz być bardzo niespokojny. Przyczyną zaparcia często są zaburzenia pracy jelit, niedawno przeżyta biegunka i niedojrzałość układu trawiennego.

Aby złagodzić dolegliwości związane z zaparciami:

- możecie zastosować glicerynowe czopki, ale wcześniej skonsultujcie to z Waszym pediatrą



Biegunka

Biegunka u noworodka to występowanie rzadkich, wodnistych i bardzo częstych kupek. Dodatkowo, czasem można w nich zobaczyć resztki niestrawionego pokarmu, śluz, ropę lub odrobinę krwi. Stolec ma intensywny zapach i bardzo kwaśny odczyn, co może spowodować odparzenia pupy. Nieleczona biegunka może doprowadzić do odwodnienia dziecka i spadku masy ciała, dlatego warto jak najszybciej skonsultować te niepokojące dolegliwości z pediatrą. Biegunce o podłożu wirusowym lub bakteryjnym mogą towarzyszyć wymioty, gorączka, dziecko może mieć podkrążone oczka i bladą cerę, a przy tym może być apatyczne.

Gdy maluszek dopadnie biegunką:

- podawajcie mu płyny częściej niż zwykle – głównie wodę, aby się nie odwodnił



6. Sen u noworodka

Sen, tak jak prawidłowe żywienie, odgrywa kluczową rolę we właściwym funkcjonowaniu organizmu dziecka. Noworodki przesypiają znaczną część doby (aż 16-18 godzin dziennie). To bardzo ważne m.in. dla rozwoju ich mózgu oraz budowania odporności. Sprawdźcie, jak zadbać o [spokojny sen maluszka](#).

Jak układać noworodka do snu?

Pozycja na plecach jest jedną z najbardziej bezpiecznych pozycji do spania. Należy pamiętać, aby delikatnie odchylić główkę maluszka na bok, co zabezpiecza przed zachłyśnięciem się w przypadku ulewania.



Jeżeli noworodek złapie katar, główka powinna być położona nieco wyżej. Dlatego pod 2 nogi łóżeczka możecie podłożyć grube książki, aby uzyskać minimalny spadek. Dziecko będzie mogło dzięki temu łatwiej oddychać. Przy układaniu maluszka do snu sprawdźcie, czy bobas nie ma zagniecionych małżowin usznych, które są jeszcze bardzo miękkie i mogą się odkształcać.



Dzieci rosną podczas snu! Kiedy noworodek zasypia, w jego przysadce mózgowej wydziela się hormon wzrostu. W trakcie snu w mózgu maluszka zachodzi również wiele innych bardzo ważnych procesów. Produkowane są m.in. tzw. neuroprzekaźniki, czyli substancje, dzięki którym komórki nerwowe noworodka poprawnie funkcjonują.



Dziecko można również układać na boku. Nie podkładajcie jednak pod plecki noworodka kocyka czy pieluszki. Dziecko może się wiercić i rączką przez przypadek nakryć buźkę, co utrudni mu oddychanie. W skrajnych wypadkach może to doprowadzić do tzw. śmierci łóżeczkowej. Właśnie dlatego układajcie dziecko na boczku najlepiej w trakcie dnia – kiedy macie oko na śpiącego noworodka. Przeciwwskazaniem do tej pozycji jest dysplazja bioderek.



Pozycja na brzuszku zalecana jest tylko w trakcie dnia, gdy dziecko nie śpi, aby zapobiegać kolkom, przyspieszać rozwój psychofizyczny i pomagać w usunięciu gazów z przewodu pokarmowego. Dziecko warto układać na brzuszku na 5 minut przed każdym karmieniem. Róbcie to na twardym podłożu i nigdy nie zostawiajcie dziecka bez opieki w takiej pozycji!



Wyposażenie łóżeczka

Noworodek powinien spać na płasko (bez poduszki), na odpowiednim materacyku, który ma certyfikaty potwierdzające jego bezpieczeństwo i higienę użytkowania. Nie kupujcie używanego materaca, bo jest on przystosowany do kształtu ciała innego dziecka. Zadbajcie o to, aby prześcieradło było dobrze naciągnięte. Nie używajcie też kołderki.

Dziecko ubierzcie w specjalny śpiworek do spania. W łóżeczku nie może być żadnych maskotek ani ochraniaczy na szczebelki. Powietrze powinno swobodnie cyrkulować, aby dziecko mogło oddychać. Noworodek musi być bezpieczny i żadne tkaniny czy pluszaki nie mogą znajdować się w zasięgu jego rączek, aby się nie udusił, gdy zakryje nosek kołderką czy pieluszką.



7. Kilka dodatkowych wskazówek dla świeżo upieczonych rodziców

Pierwsze tygodnie z maluszkiem to dla Was zapewne ciekawe doświadczenie. Polegajcie na swojej intuicji i korzystajcie z dostępnej wiedzy, fachowych porad ekspertów i wsparcia najbliższych, aby poradzić sobie z nową rzeczywistością. Oto jeszcze kilka cennych wskazówek na koniec.

Czwarty trymestr ciąży

Okres noworodkowy często nazywany jest czwartym trymestrem ciąży. Poniżej znajdziecie kilka wskazówek, co robić, aby maluszek mógł poczuć się bezpiecznie. Stwórzcie dziecku zbliżone warunki do tych, jakie miało w brzuchu mamy, aby utulić i wyciszyć płaczące dziecko.

- Maluszek w pozycji embrionalnej powinien być spowijany różkiem lub otulaczem, aby poczuł się jak w łonie mamy.
- Dziecko warto kołysać – ten ruch kojarzy mu się z życiem płodowym, kiedy mama z każdym krokiem kołysała rosnący w jej brzuchu skarb.
- Noworodek stale potrzebuje bliskości rodzica – aby mu ją zapewnić, a jednocześnie mieć wolne ręce, od pierwszych dni możecie nosić maluszka w chuście.
- Maluszek wycisza się przy delikatnych dźwiękach, dlatego możecie spróbować kołysanek i kojących melodii z karuzeli nad łóżeczkiem.

Pierwszy spacer z noworodkiem

Jeżeli nic nie stoi na przeszkodzie, pierwszy spacer może mieć miejsce po kilku dniach od urodzenia. Jeśli jest lato, nie zasłaniajcie budki wózka pieluszką lub cienkim kocykiem przed słońcem. We wnętrzu wózka temperatura podczas upałów i tak jest wysoka, a zamknięcie obiegu powietrza może sprawić, że noworodkowi będzie duszno! Lepiej zastosować przeciwśłoneczną parasolkę. Noworodek nie powinien przebywać długo na słońcu. W czasie upałów unikajcie spacerów między 11.00 a 16.00, kiedy najmocniej świeci słońce.

Zimą pobyt na świeżym powietrzu lepiej zacząć od krótkiego werandowania. Ubierzcie dziecko ciepło, ułóżcie w wózku i postawcie obok otwartego okna lub na tarasie czy balkonie. Pierwszego dnia werandujcie maluszka przez 5 minut, drugiego przez 10-15 minut i trzeciego dnia wyjdźcie na góra 30-minutowy spacer. Każdy kolejny pobyt na dworze można wydłużać o kolejne minuty. Zanim wyjdziecie na powietrze, sprawdźcie poziom smogu. Jeśli wskaźniki przekraczają normy, lepiej tego dnia pozostać w domu.

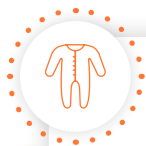
Pamiętajcie też o kremach! Podczas mrozu ochraniajcie buźkę dziecka przez zimnem, a latem przed promieniami UV! Kosmetyki oczywiście muszą nadawać się do stosowania od 1. dnia życia dziecka.



Jak ubierać noworodka?

Za każdym razem trzymajcie się prostej zasady – noworodek powinien mieć zawsze jedną (i tylko jedną!) warstwę ubrań więcej niż Wy. Wybierajcie ubranka przewiewne, najlepiej bawełniane.

Noworodek bardzo szybko rośnie, dlatego nie warto kupować całej komody ubrańek w rozmiarze 56- 58. Wystarczy kilka kompletów na zmianę.



Jeżeli chcecie sprawdzić, czy dziecku nie jest za zimno lub za gorąco, możecie dotknąć karku maluszka. Chłodne rączki i nóżki są zazwyczaj oznaką niedojrzałego jeszcze układu krążenia, a nie nieodpowiedniej temperatury. Gdy dziecko ma zimny kark, załóżcie mu dodatkowy kaftanik. Gdy noworodek ma spocone lub mokre ciało, zdejmijcie mu jedną warstwę ubrania.



Zakończenie



Mamy nadzieję, że nasze wskazówki pomogą Wam być jak najlepszymi rodzicami i właściwie opiekować się noworodkiem, pielęgnować go oraz dbać o jego zdrowie. Każdemu zdarza się popełniać błędy, ale ważne, że między innymi dzięki nim możemy uczyć się więcej i iść do przodu z nową wiedzą i doświadczeniem.

Już niedługo na pewno nabierzecie coraz większej wprawy i pewności co do swoich rodzicielskich umiejętności. Wasze codzienne obowiązki związane z noworodkiem, a potem niemowlakiem i Juniorem z biegiem czasu będą się zmieniać.

Zawsze pamiętajcie o tym, że budowanie więzi i dobrych relacji pośród wszystkich członków rodzin jest bardzo ważne. To może pozwolić Wam nie tylko przetrwać trudne chwile, ale także stworzyć przyjemne wspomnienia. Trzymamy za Was kciuki. **Powodzenia!**