



Nestlé
Baby & me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Pierwsze święta z dzieckiem

Bożonarodzeniowy poradnik dla rodziców



Wstęp



Pierwsze Boże Narodzenie z maluszkem to dla świeżo upieczonych rodziców cudowne chwile. Kultywowanie tradycji w powiększonym składzie, magia Wigilii i celebrowanie rodzinnych spotkań przy choince z pewnością na zawsze zapadnie Wam w pamięci.

Koniecznie przeczytajcie nasz krótki e-book, w którym podpowiadamy, **jak przygotować się do tego cudownego czasu i w jaki sposób celebrować pierwsze święta z najmłodszym członkiem Waszej rodziny.**



Święta Bożego Narodzenia z dzieckiem wcale nie muszą wiązać się ze stresem.

Podpowiadamy, jak dobrze przygotować się do Gwiazdki, aby przeżyć ten magiczny czas w bezpiecznej, radosnej i rodzinnej atmosferze.

Zapraszamy do lektury!



Spis treści

<u>Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia</u>	03
<u>Prezenty dla bliskich i świąteczny strój dla dziecka</u>	04
<u>Bezpieczeństwo maluszka podczas świąt</u>	05
<u>Pierwsza wigilia i święta poza domem</u>	06
<u>Świąteczne menu</u>	08
<u>Obiadki oraz przekąski idealne na święta poza domem</u>	09
<u>„Cicha noc, święta noc...”</u>	12
<u>Zakończenie</u>	13

Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia



Wolny czas

Do świąt dobrze jest podejść organizacyjnie i już wcześniej zastanowić się, jak będzie wyglądała Wasza pierwsza wigilijna kolacja. Warto znacznie wcześniej pomyśleć o zakupach i świątecznym menu oraz zastanowić się, jak spędzicie wolny czas.

Możecie też stworzyć swoje własne tradycje, bez których maluszek za kilka lat nie będzie sobie wyobrażał świąt w gronie ukochanych osób.



Świąteczne zadania

Boże Narodzenie nie musi kojarzyć się ze stresem i zmęczeniem. Aby uniknąć przedświątecznej bieganiny, warto zaplanować wszystko z dużym wyprzedzeniem. Małe dziecko z pewnością wiele zmieniło w Waszym życiu.

Być może jesteście ciągle niewyspani i zmęczeni, dlatego **odpowiednio wcześniej ustalacie świąteczne priorytety i nie odkładajcie dużych, czasochłonnych porządków na ostatnią chwilę**. Rozdzielenie zadań między siebie lub skorzystanie z pomocy bliskich sprawi, że uda Wam się więcej czasu spędzić z maleństwem.



Domowe porządki

Nie musicie rzucać się w wir pracy i prania zasłon, trzepania dywanów oraz czyszczenia mebli. **Czasami wystarczy uporządkowanie przestrzeni wokół.**



Pamiętajcie, że dziecko jest najważniejsze i nic się nie stanie, jeżeli w tym roku nie umyjecie okien na święta. Gdy czujecie, że bardzo potrzebujecie odpoczynku, po prostu oderwijcie się od domowych obowiązków i nie dajcie się ponieść świątecznej gorączce!

Prezenty dla bliskich i świąteczny strój dla dziecka



Lista świątecznych prezentów

Planowanie świątecznych prezentów warto rozpocząć od przygotowania listy bliskich osób, które chcecie obdarować. **Wszystkie prezenty można wygodnie zamówić przez Internet, kiedy Wasz maluszek smacznie śpi.** Unikniecie tym sposobem korków, kolejek do kasy i niepotrzebnych stresów, a dodatkowo zaoszczędzicie cenny czas.



Świąteczne ubranko dla maluszka

Przy okazji zakupu świątecznych prezentów, warto zastanowić się także nad ubrankiem dla dziecka. Wigilia to wspaniała okazja, aby **ubrać maluszka w strój Mikołaja lub małej śnieżynki i w ten sposób jeszcze mocniej podkreślić obecność dziecka w gronie rodziny.**



Prezent dla dziecka

Wasz maluszek jeszcze nie potrafi w pełni cieszyć się z otrzymanych prezentów, dlatego nie warto zasypywać go zabawkami. Można zdecydować się na jedną bądź dwie zabawki lub postawić na praktyczne podarunki – np. fotelik do karmienia, akcesoria do pielęgnacji czy ubranka.

Jeżeli w Waszej rodzinie istnieje zwyczaj obdarowywania się prezentami, **możecie przygotować dla bliskich listę prezentów dla dziecka - to Wy najlepiej wiecie, co najbardziej przyda się maleństwu.**



Nie macie jeszcze pomysłu na podarunki dla dziadków maluszka? Może wystarczy wydrukować zdjęcie Waszego dziecka, a potem oprawić je w ramki, pięknie zapakować i włożyć pod choinkę z dedykacją dla babci i dziadka? Taka pamiątka z pewnością będzie dla nich najpiękniejszym prezentem!

Bezpieczeństwo maluszka podczas świąt

Wasze dziecko już raczkuje albo zaczyna stawiać swoje pierwsze kroki?

Zastanówcie się, co zrobić, aby dom także w święta był dla niego bezpiecznym miejscem. Ciekawość małego dziecka nie zna granic.

Zobacz więc, na co warto zwrócić szczególną uwagę, przygotowując dekoracje.

Praktyczne porady dla każdego rodzica

Co zrobić, aby świąteczne dekoracje nie były zagrożeniem dla maluszka?

- Zabezpiecz przewody elektryczne od świątecznych światełek.
- Szklane bombki zastąp ekologicznymi dekoracjami – np. ze słomy.
- Choinkę dla bezpieczeństwa możesz przywiązać do ściany. Dzięki temu nie przewróci się na maluszka nawet wtedy, gdy dziecko pociągnie za gałązkę drzewka.
- Liście gwiazdy betlejemskiej i owoce jemioli mogą być trujące dla ciekawego świata dziecka. Zadbaj, aby nie znalazły się w zasięgu jego rączek.
- Zrezygnuj z obrusu, którego rogi zwisają ze stołu. Przy odrobinie nieuwagi dziecko może pociągnąć za materiał i rzucić zastawę oraz gorące dania na siebie.



Nowe twarze i świąteczny hałas

Podczas Wigilii lepiej zrezygnować z wizyty Świętego Mikołaja w domu.

Małe dziecko może przestraszyć się obcej osoby, reagując płaczem lub dużym niepokojem. Hałas oraz liczbę nieznanymi, nowych twarzy warto ograniczyć do minimum, aby maluszek czuł się w te święta komfortowo.

Pierwsza wigilia i święta poza domem

Planujecie w święta wyjechać z domu? Wcześniej dobrze przygotujcie się do podróży. Do torby spakujcie wszystkie potrzebne rzeczy dla maluszka.

Poniżej znajduje się lista, która ułatwi skompletowanie niezbędnych akcesoriów.



Środki higieniczne

W torbie na wyjazd musi znaleźć się zapas pieluszek, chusteczek i kosmetyków, których używacie podczas przewijania i codziennej pielęgnacji dziecka (mydło lub żel do kąpieli, szampon, oliwka, krem na oparzenia). Jeżeli planujecie zimowe spacery z maleństwem, nie zapomnijcie też o kosmetyku chroniącym buźkę przed niską temperaturą.



Komplet ubranek

Oprócz wspomnianego już wcześniej świątecznego stroju dla maluszka, należy przygotować zestawy na pozostałe dni. Warto zabrać kilka dodatkowych kompletów, gdyby maluszek się pobrudził. Zapakujcie również ciepły koc lub śpiworek oraz rękawiczki i czapkę.



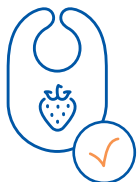
Akcesoria do karmienia

Gdy niemowlak jest karmiony mlekiem mamy, można zabrać ze sobą m.in. poduszkę, która ułatwi ułożenie maluszka przy piersi oraz pieluszkę lub chustę, aby zadbać o intymność mamy i niemowlaka w czasie karmienia. Jeżeli Wasz skarb jest już karmiony mlekiem następnym, nie zapomnijcie o zapasie mleka, dodatkowej butelce i smoczku. Warto pomyśleć też o termosie. Przyda się do szybkiego przygotowania posiłku dla dziecka.



Przytulanka i pieluszka

Wasze dziecko nie potrafi zasnąć bez ulubionego misia, pieluszki albo innej zabawki? To bardzo ważna pozycja na liście rzeczy do zapakowania na wyjazd. Brak ulubionego przedmiotu może sprawić, że zasypianie nie obejdzie się bez płaczu.



Ulubione naczynka i śliniaczek

Jeśli maluszek już je pierwsze kaszki lub deserki, koniecznie trzeba zabrać ze sobą jego ulubione sztućce, kubeczek, śliniaczek i miseczkę. Dzięki temu dziecko będzie czuło się jak w domu.



Łóżeczko turystyczne

Warto pomyśleć o zakupie składanego łóżeczka turystycznego na dłuższe pobyty poza domem. Pomoże to zapewnić komfort snu w trakcie wyjazdu zarówno dziecku, jak i rodzicom.



Świąteczne menu

Planujecie na święta zaprosić gości? Zaproponujcie, aby każda osoba przygotowała wybraną potrawę wigilijną. Znacznie ułatwi Wam to przygotowanie tradycyjnego, 12-daniowego świątecznego menu.



Jadłospis mamy, która karmi piersią

Podczas wigilijnej kolacji i świąt karmiąca mama może jeść wszystko. Inaczej jest tylko w przypadku maluszków ze stwierdzoną alergią - wtedy z diety karmiącej mamy należy usunąć składnik lub grupę produktów, które mogą zaszkodzić dziecku. **Zawsze jednak warto zachować umiar i rozsądek w tym, co trafia na talerz.** Dzięki temu unikniemy przejedzenia i kłopotów z trawieniem.



Jadłospis niemowlaka

Niemowlak nie może jeszcze skosztować pysznych pierożków, kapustki, kutii czy wigilijnego karpia. Jego menu powinno być dostosowane do potrzeb żywieniowych małego brzuszka. **W pierwszych miesiącach mleko mamy jest niezastąpione, jednak w jadłospisie maluszka po 4. miesiącu również w święta mogą pojawiać się pierwsze warzywa i owoce oraz kaszki.**



Zamrożone porcje gotowe na święta

Nie chcecie spędzać wolnego czasu w kuchni? Nie martwcie się, **bez problemu możecie przygotować świąteczne przysmaki dla dziecka nieco wcześniej i zamrozić gotowe do podania porcje.** Inspiracją mogą być posiłki z rybką, delikatne pierożki lub placuszki.

Na deser świetnie sprawdzi się np. pyszny budyń. Warto skorzystać z produktów stworzonych specjalnie z myślą o niemowlętach i małych dzieciach. Dzięki temu skomponowanie smacznego świątecznego menu dla Waszego dziecka będzie jeszcze łatwiejsze!



Jeśli dziecko ma stwierdzoną alergię lub nietolerancję pokarmową, karmiąca mama powinna kontynuować swoją dietę eliminacyjną także w trakcie świąt.

Obiadki oraz przekąski idealne na święta poza domem

Aby święta nie minęły na gotowaniu zupek i obiadków dla dziecka, **warto zaopatrzyć się w gotowe do podania posiłki dostosowane do wieku maluszka**. Produkty sprawdzą się również podczas świąt poza domem. Gotową zupkę czy obiadek wystarczy podgrzać i podać łyżeczką dziecku.



Pierwsze warzywka Gerber

Dla najmłodszych przeznaczone są jednoskładnikowe propozycje, które idealnie sprawdzą się na początku rozszerzania diety (**Dynia, Brokuły lub Marchewka**).



Obiadki Gerber

Smakowity **Mintaj z warzywami** to pomysł na obiad z rybką dla niemowląt po 8. miesiącu. Maluszek może też spróbować innych wykwintnych dań, takich jak: tradycyjny **Schabik ze śliwką w warzywach**, **Bukiet jarzyn z cielęciną i kluseczkami** czy **Wołowinka po staropolsku z kaszą**.



Deserki Gerber

Nie zapominajcie o deserku! Gdy rodzice delektują się świątecznymi wypiekami, starszemu maluszkowi warto zaserwować **Owoce tropikalne z tapioką**.



W przypadku maluszków, których dieta jest dopiero rozszerzana, nie należy wprowadzać nowych produktów podczas świątecznych podróży. W takiej sytuacji warto sięgać wyłącznie po posiłki oparte na znanych dziecku składnikach, tolerowanych przez jego delikatny brzuszek.



Owocowe deserki w tubkach Gerber

Jeżeli wybieracie się w daleką podróż, owocowe deserki w tubkach **sprawdzą się jako sposób na załagodzenie głodu w trasie**. Do wyboru jest aż 14 atrakcyjnych wersji smakowych, a wśród nich **Owocowy deserek w tubce jabłko, mango**.

Ekologiczne produkty Gerber Organic

Czy Wasze dziecko zna już linię produktów organicznych przeznaczonych specjalnie dla najmłodszych?

Na organicznych farmach podstawą jest szacunek dla środowiska, troska o glebę, zwierzęta i rośliny.

Ekologiczny rolnik dba o przyszłość naszej planety i kolejne pokolenia, które będą na niej mieszkać.

Produkty Gerber Organic to m.in. kaszki, obiadki i deserki w słoikach, deserki w wygodnych tubkach oraz nektary do picia. **Powstały z surowców z gospodarstw ekologicznych, co potwierdza odnawiany co roku certyfikat.** Pomogą Wam w skomponowaniu menu dla dziecka, kiedy będziecie poza domem.



Deserki mleczne Nestlé Yogolino

Deserki mleczne i mleczno-owocowe, **wzbogacone w wapń, to kolejne propozycje, które sprawdzą się w podróży.**

Wystarczy zabrać ze sobą łyżeczkę, by podczas przerwy na trasie podać maluszkowi pyszny deserek,

np.: **Nestlé Yogolino Truskawka, Nestlé Yogolino Malina** lub **Nestlé Yogolino Jagoda**.

Dzięki specjalnie zaplanowanemu procesowi obróbki termicznej i pakowania produkt nie musi być przechowywany w lodówce, więc bez problemu spakujecie go do torby lub plecaka.





Soki i nektary BOBO FRUT

W trakcie podróży warto mieć zawsze pod ręką niskozmineralizowaną wodę dla maluszka. Soki i nektary dla najmłodszych BOBO FRUT to zaś ciekawy sposób na serwowanie warzyw i owoców.

Zawierają witaminę C, ważną dla odporności dziecka, a składniki, z których powstały, spełniają rygorystyczne normy żywności dla niemowląt i małych dzieci.

Warzywno-owocowe soki BOBO FRUT nie zawierają dodatku cukru, zawarte są w nich więc wyłącznie cukry naturalnie występujące w owocach.



„Cicha noc, święta noc...”

Pierwsze słowa znanej kolędy warto wziąć sobie w te święta do serca. Bez względu na to, gdzie i z kim zamierzacie spędzić nadchodzące Boże Narodzenie, pamiętajcie, aby zapewnić maluszkowi spokój, poczucie bezpieczeństwa oraz bliskość.



Rytm dnia

W ferworze świątecznych przygotowań i krzątania nie można zapominać o zachowaniu rytmu dnia dziecka. Należy utrzymać stałą porę oraz schemat kąpieli, snu i karmienia. Będzie to szczególnie ważne, jeżeli zdecydujecie się na spędzanie świąt poza domem.



Domowe rytuały

W zupełnie nowym otoczeniu, wśród obcych twarzy i przedmiotów maluszek może być nieco zagubiony i przestraszony. Codzienne, domowe, dobrze znane dziecku rytuały pomogą mu poczuć się pewniej.



Chwila wytchnienia

W święta postarajcie się nie myśleć o troskach codziennego dnia. Skupcie się na rodzinie i wspólnym przeżywaniu tego magicznego czasu w powiększonym gronie. Pamiętajcie, że szczęśliwy rodzic, to szczęśliwe dziecko!





Zakończenie

Nadchodzące Boże Narodzenie celebrujcie po swojemu, umilając sobie wspólne chwile śpiewem lub nuceniem tradycyjnych kolęd. **To wyjątkowy moment dla Waszej rodziny, który już się nie powtórzy, dlatego spędźcie go tak, jak to sobie wcześniej wymarzyliście!**

**Rodzinnych, spokojnych i beztroskich
Świąt Bożego Narodzenia życzy Wam
Nestlé Baby&me**

**Nestlé
Baby & me**
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ



WAŻNA INFORMACJA. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.