



Nestlé
FamilyNes. 

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. To normalne, ale z pewnością świetnie sobie poradzicie - w końcu to Wy jesteście najlepszymi ekspertami od Waszego dziecka!

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	3
2. Pierwsze dni z noworodkiem w domu	6
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, chociaż równie dobrze może oczywiście zająć się nimi mama. Sprawdźcie, jak zarejestrować dziecko w urzędzie stanu cywilnego i nie zapomnijcie, że czeka Was wizyta. O czym jeszcze warto 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. Można 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 przewidziano 21 dni od jej wystawienia. Po sporządzeniu 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.
- 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 - zgodnie z przepisami powinno to nastąpić w terminie 7 dni od uzyskania numeru PESEL dziecka.



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. Aby otrzymać becikowe, należy uzupełnić wniosek i zgłosić się do odpowiedniego urzędu - miasta, gminy lub ośrodka pomocy społecznej.



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 powinno 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.



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 ciemniaczko, sprawdzić masę i długość ciała, obwód głowy i klatki piersiowej oraz rozwój fizyczny Waszej pociechy. Pediatra zleci prawdopodobnie wykonanie **szczepień ochronnych** dziecku. Dowiedźcie się, kiedy je wykonać.



USG bioderek niemowląt

Pierwsze badanie bioderek powinien przeprowadzić neonatolog zaraz po narodzinach dziecka. **Stawy biodrowe i małe stópki** maluszka wymagają jednak 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, kotyszecie 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 niezwykle cenny dar, jakim jest Wasza uwaga. Nie spieszcie się, wszystko róbcie z ciepłością. Wasz spokój może pomóc noworodkowi poczuć się bezpiecznie i z każdym dniem poznawać Was oraz otaczający go świat. Małymi krokami 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 przyzwyczaić 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 (tzw. czwarty trymestr) 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 warto 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 zawrośnięcie + odwracanie główki + irytacja + zamykanie oczu = zmęczenie
- marudzenie lub głośny krzyk + czerwona buzia + prężenie ciała = konieczność zaspokojenia potrzeb (np. głód, zmiana pieluszki, zła temperatura otoczenia, nuda)
- nosowe poptakiwanie = 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 19-20°C. Podczas kąpieli w łazience zapewnijcie 23-24°C, aby rozebrany noworodek nie przemarzł. 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 na bieżąco mierzyć poziom wilgotności powietrza w pomieszczeniu, gdzie śpi dziecko.

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 kąpię 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 warto zaplanować stałą porę na kąpiel, a w ciągu dnia ustalić czas, w którym będziecie wychodzić z dzieckiem na 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 utrwalić je np. na fotografiach. Możecie pomyśleć też o rodzinnej sesji noworodkowej, zapisywać ważne daty i informacje związane z maluszkami w specjalnej pamiątkowej książeczce lub tworząc wyjątkową **metryczkę**. Taką pamiątkę możecie przestać dziadkom dziecka 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 kobieta i dziecko. Co warto wiedzieć o żywieniu niemowlęcia i 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 warto się poddawać. W razie potrzeby można skorzystać z pomocy doradcy laktacyjnego lub doświadczonej położnej, która pokaże m.in. różne **pozycje i techniki karmienia**.

Mamo, poznaj wygodne pozycje do karmienia!



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"

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

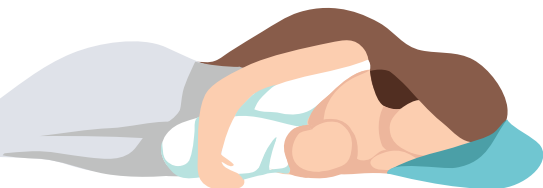
1. Usiądź wygodnie.
2. Ułóż dziecko w pozycji "bioderko do biodra" tak, abyś mogła ręką podtrzymywać główkę pociechy. Nóżki dziecka powinny znajdować się pod Twoją pachą.
3. W razie potrzeby popraw ułożenie głowy dziecka.



Pozycja "na leżaco"

Ułatwia karmienie, szczególnie w nocy.

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

Wsparcie dla mam karmiących piersią

Karmienie piersią nie zawsze jest łatwe, dlatego wiele maluszków nie jest karmionych naturalnie. Kluczowe jest tu **wsparcie otoczenia i profesjonalne doradztwo laktacyjne**. Pomóc mogą także **galaktogogi**, czyli składniki znane i tradycyjnie stosowane do **naturalnego stymulowania produkcji mleka** w okresie laktacji. Na świecie najpowszechniej stosowanym w tym celu ziołem jest **kozieradka**, zawarta w suplementie diety **NANCARE MAMA LACTO+**.



SUPLEMENT DIETY

od 1. dnia po porodzie



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





Karmienie na żądanie

Noworodka powinno się karmić „na żądanie”. Warto jednak 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 piersz 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 miesięcy życia mleko mamy jest dla maluszka najlepszym pokarmem i zapewnia mu 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 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% 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 obręzków 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 8 godzin

(łącznie 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 -18 do -20°C

Co zrobić z odciągniętym pokarmem dla maluszka?

- Przechowujcie mleko w sterylnym pojemniku/woreczku.
- Podpiszcie pojemnik datą i godziną odciągnięcia.



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 ustalcie, 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. W komponowaniu zbilansowanej diety eliminacyjnej w przypadku karmienia piersią małego alergika pomóc może Nestlé Sinlac. Pozwala on na łatwe przygotowanie pełnowartościowego posiłku z witaminami i składnikami mineralnymi bez białka mleka krowiego, laktozy, glutenu i soi.



Gdy dziecko nie jest karmione piersią

Czasami zdarza się, że z różnych powodów dziecko nie jest karmione piersią. W takiej sytuacji lekarz może zalecić stosowanie odpowiedniego mleka modyfikowanego, dopasowanego do wieku i potrzeb żywieniowych maluszka. Powinno ono 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.

Kikuta nie należy odrywać, nawet jeśli mocno się rusza - powinien odpaść sam. Przy pielęgnacji zgodnej z zaleceniami opisanymi niżej, najczęściej ma to miejsce między 11. a 15. dobą życia, w innym przypadku proces gojenia może znacznie się wydłużyć.

Kikut należy pielęgnować na sucho aż do momentu odpadnięcia - standardowo raz dziennie, np. po kąpiel lub toalecie, ewentualnie dodatkowo, jeśli okolica zostanie zabrudzona moczem lub kupką. Wystarczy wtedy ostrożnie przetrzeć przyczep kikutą oraz otaczający go fałd skóry czystym gazikiem oraz delikatnie zebrać wydzielinę, jeśli jest obecna. Można w tym celu wykorzystać jednorazowy patyczek higieniczny, jednak ważne jest, by robić to z wyczuciem i nie używając siły.

Zaleca się także wietrzenie kikutą oraz zakładanie dziecku przewiewnych ubranek, by do okolicy stale mogło docierać powietrze. Nie należy zasłaniać kikutą pieluszką - w tym celu warto zapinać ją poniżej pępka odwijając brzeg.

Jeśli zauważycie jakiegokolwiek niepokojące zmiany w obrębie kikutą, np. zaczerwienienie skóry wokół niego lub pojawienie się zielonej wydzieliny o nieprzyjemnym zapachu, pilnie skonsultujcie się z lekarzem lub położną.



Kąpiel noworodka

U świeżo upieczonych rodziców pierwsza kąpiel noworodka wywołuje zwykle wiele emocji, jednak z każdym kolejnym razem będziecie nabierać w tym wprawy. Wcześniej przygotujcie wszystkie niezbędne akcesoria kąpielowe, kosmetyki i ubranka. Pamiętajcie, że maluszka nie należy 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. specjalnego termometru. 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 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 pępowinowy, 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 płciowe i pupę.

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



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

5. Po kąpieli jak najszybciej okryjcie noworodka ręcznikiem.
6. Wacikiem z solą fizjologiczną przetrzyjcie oczka, zaczynając od strony zewnętrznej i kończąc na kąciu przy nosku dziecka.
7. Zajmijcie się pielęgnacją kikutu oraz **narządów płciowych** dziecka. Użyjcie do tego ponownie ciepłej wody i gazika.
8. Na koniec na dokładnie osuszoną pupę nałóżcie krem, aby zabezpieczyć okolice przed odparzeniami.
9. Załóżcie pieluszkę, a następnie balsamem roztartym w dłoniach nasmarujcie ciało dziecka. Potem wystarczy ubrać maluszka w czyste ubranko. Pamiętajcie, że w przypadku noworodków, długie kąpiele nie są wskazane.
10. Na koniec miękką szczoteczką wymasujcie skórę głowy, aby uniknąć ciemieniuchy.
11. Po kąpieli załóżcie czapkę, 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 namoczonym 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 obecność bakterii i ryzyko zakażeń. Gdy już wróćcie 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 kąpieli lub gdy dziecko śpi. Róbcie to specjalnymi nożyczkami z lekko zaokrąglonym czubkiem lub specjalnym obcinaczem dla niemowląt. Wcześniej nie zapomnijcie odkazać akcesoriów, których będziecie używać. Paznokcie u rącek 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 maleństwa, 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 wyczyśćcie dopiero wtedy, gdy wosk wypłynie na zewnątrz. Użyjcie 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 buźki pojawią 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 krwią wydzielinę z pochwy. To tzw. „miesiączka noworodków”, będąca wynikiem działania hormonów mamy, które po ciąży wciąż krążą w ciele dziecka.



Przewijanie dziecka krok po kroku

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



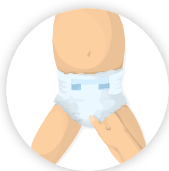
Przytrzymując nóżki dziecka w naturalnym przygięciu, zdejmij pieluszkę i jej czystą częścią wytrzyj pośladki noworodka.



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, bez zbędnych dodatków - znajdziesz je np. w drogerii.



Na pupę i pachwiny nałóż ciekłą warstwę delikatnego kremu do pielęgnacji okolicy pieluszkowej. Jeśli na pośladkach pojawiają się zaczerwienienia lub wysypka, zamiast niego zastosuj krem na odparzenia z dodatkiem cynku. Jeśli to konieczne, kikut pępownicy oczyść na sucho i poczekaj, aż wyschnie.



Załóż czystą pieluszkę. Pamiętaj, aby kikut pępownicy 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

Problemy te to skutek stykania się delikatnego ciała dziecka z moczem lub kupą. 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, dokładnie ją osuszajcie i wietrzcie. Gdy potówek jest bardzo dużo, może być potrzebna konsultacja lekarza, który przepisze specjalny preparat.



5. Niemowlęce dolegliwości

Wasz maluszek płacze, pręży się, podkurcza nóżki? To mogą być pierwsze dolegliwości brzuszko-
we 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 łyżeczki). Dolegliwość mija przeważnie samoistnie około 3.-4. miesiąca.

Metody na ulewanie mleka u niemowląt:

- karmcie maluszkę 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 zakrztusiło 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. Jej przyczyną mogą być:

- niedojrzałość układu pokarmowego
- niedojrzałość układu nerwowego
- stres rodziców
- połykanie powietrza podczas karmienia, np. związane z nieprawidłową techniką karmienia
- nietolerancja mleka modyfikowanego



Według nowych wytycznych kolkę niemowlęcią diagnozuje się, gdy spełnione są trzy poniższe warunki:

- u maluszka występują napady grymaszenia, rozdrażnienia i płaczu bez żadnej określonej przyczyny,
- powyższe objawy rozpoczynają się i ustępują do ukończenia 5. miesiąca,
- dziecko nie ma przy nich **gorączki**, a rozwój i **wzrost masy ciała** przebiegają prawidłowo.

Nie wiesz, jak rozpoznać kolkę?

Do najpowszechniejszych objawów należą:

- napadowy płacz, najczęściej trwający ponad godzinę
- prężenie się
- podkurczanie nóżek i zaciskanie piąstek
- 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
- układanie 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 zaparc często są zaburzenia pracy jelit, niedawno przeżyta biegunka i niedojrzałość układu trawien- nego.

Aby złagodzić dolegliwości związane z zaparciami:

- jeśli maluszek jest karmiony piersią, dobrze jest przyrzeć się diecie mamy i zadbać, by zawierała odpowiednią ilość błonnika pokarmowego oraz płynów,
- jeśli dziecko jest karmione mlekiem modyfikowanym, należy przygotowywać je zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu

Skonsultuj z pediatrą stosowanie błonnika GOS/FOS.

Jeśli zaparcia nie znikają mimo wprowadzenia opi- sanych wyżej zmian w diecie, warto skonsultować z lekarzem wprowadzenie **produktu zawierającego błonnik GOS (galaktooligosacharydy) i FOS (fruk- tooligosacharydy)**.



od 1. dnia życia

SUPPLEMENT DIETY



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 oparzenia 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 towa- rzyszyć wymioty, gorączka, dziecko może mieć podkrążone oczka i bladą cerę, a przy tym być apatyczne.

Gdy maluszka dopadnie biegunka:

- sprawdzaj, **czy maluszek się nie odwodnił**: kontroluj liczbę pieluszek zużywanych przez dziecko i jego masę ciała



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 wydzielają się hormony wzrostu. W trakcie snu w mózgu maluszka zachodzą 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!



Wypożyczenie 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 powinno być żadnych maskotek ani ochraniaczy na szczebelki. Powietrze powinno swobodnie cyrkulować, aby dziecko mogło oddychać. Aby noworodek był bezpieczny, żadne tkaniny czy pluszaki nie powinny znajdować się w zasięgu jego rącek - dzięki temu nie ma ryzyka, że zakryje sobie nos 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 maleństwo.

- Maluszek w pozycji embrionalnej może 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 zastrzegajcie budki wózka pieluszką lub cienkim kocykiem przed słońcem.

Czy wiesz, że...

Witamina D odgrywa bardzo dużą rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego maluszka, a także w rozwoju zdrowych, mocnych kości i zębów. Eksperci zalecają, aby suplementować ją przez cały rok (warto jednak skonsultować to z pediatrą).

We wnętrzu wózka temperatura podczas upałów i tak jest wysoka, a zamknięcie obiegu powietrza może sprawić, że noworodkowi będzie duszno! Lepiej zastosować przeciwsłoneczną 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 dodatkowe 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.



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 ubranek 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 dodatkową warstwę odzieży. Gdy noworodek ma spoczone 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 się uczyć i iść do przodu z nową wiedzą i doświadczeniem.

Już niedługo na pewno nabierzecie 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!**

**To normalne, że nie wiesz wszystkiego będąc Rodzicem...
dlatego tak ważne jest, aby mieć obok siebie wsparcie!**

Dołącz do ^{Nestlé} **FamilyNes.** 
i pozwól nam wspierać Cię w rodzicielskiej podróży!

Sprawdź, jak wiele korzyści dla Ciebie przygotowaliśmy!



**Kalendarz
rozwój dziecka**

Sprawdź, jak
rozwija się Maluszek
w kolejnych miesiącach



**Testowania
produktów
naszych marek**

Wypełnij ankietę i weź
udział w testach
naszych produktów



**Konkursy
z atrakcyjnymi
nagrodami**

Odpowiadaj na pytania
i wygrywaj atrakcyjne
nagrody



**Nielimitowany
dostęp do
Strefy Eksperta**

Skonsultuj ze specjalistą
kwestie dotyczące
Twojego Maluszka

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 konsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który prześle wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowaliśmy, że nasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe. Rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia własnego jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut mleka kobiecego, zróżnicowanej i zbilansowanej diety dziecka oraz zdrowego trybu życia. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji do spożycia. Przed użyciem zasięgnij porady lekarza. Przechowuj w sposób niedostępny dla małych dzieci. Dla zdrowia ważna jest urozmaicona i zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia.