



ORGANIZER DLA *mam*

Twój osobisty
planer i przewodnik po
macierzyństwie



ORGANIZER TO NIEOCENIONE WSPARCIE W CODZIENNYM ŻYCIU KAŻDEJ MAMY



Jeżeli planujesz zostać mamą po raz pierwszy, masz dziecko, które ma mniej, niż 3 lata lub potrzebujesz czegoś, co pomoże Ci się łatwo zorganizować na co dzień – ten segregator jest dla Ciebie. Pomaga uporządkować najważniejsze informacje i obowiązki, a jednocześnie jest miejscem, w którym możesz dokumentować cenne chwile związane z macierzyństwem.

Dzięki niemu zyskasz większe poczucie kontroli i spokoju, a także będziesz mogła w pełni skoncentrować się na tym, co naprawdę ważne – budowaniu więzi z dzieckiem i cieszeniu się tym wyjątkowym etapem życia.

Organizer stanie się Twoim codziennym towarzyszem, przewodnikiem i wsparciem w pięknej, choć wymagającej podróży, jaką jest bycie mamą. Organizer stanie się Twoim codziennym towarzyszem, przewodnikiem i wsparciem w pięknej, choć wymagającej podróży, jaką jest bycie mamą.

SEKCJA 1

PLANOWANIE CIAŻY



Planowanie ciąży to niezwykle istotny etap, który pozwala mamie na przygotowanie się zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie do nadchodzących zmian.

W tej sekcji Organizera znajdziesz szczegółowe informacje, praktyczne wskazówki oraz miejsca do zapisywania własnych notatek i harmonogramów.

1.1 Jak rozwija się dziecko w poszczególnych tygodniach ciąży?

Rozwój dziecka w czasie ciąży jest fascynującym procesem, który zachodzi w trzech trymestrach. W każdym tygodniu dziecko rośnie, rozwija nowe umiejętności i przygotowuje się do życia poza łonem mamy.

Zrozumienie zmian w rozwoju dziecka na każdym etapie ciąży pozwoli Ci lepiej zaplanować przygotowania do pojawienia się malucha w domu.

Pierwszy trymestr (0–13. tydzień)

1–4. tydzień

Rozpoczyna się życie dziecka. Po zapłodnieniu powstaje zygota, która dzieli się na wiele komórek i przemieszcza się do macicy. Następuje implantacja w błonie śluzowej macicy, gdzie rozwija się zarodek.

Wielkość dziecka:

Mikroskopijna, zaledwie 0,1–0,2 mm.

Kluczowe wydarzenia:

Powstają podstawy układu nerwowego, serca, płuc i innych narządów.



5–8. tydzień

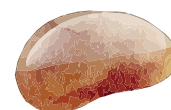
Zarodek nabiera kształtu przypominającego ludzkie ciało. Formuje się układ nerwowy, zaczyna bić serce, a kończyny zaczynają się kształtować jako małe wypustki.

Wielkość dziecka:

Okolo 1–2 cm (wielkość ziarenka fasoli).

Kluczowe wydarzenia:

Tworzą się podstawy oczu, uszu, nosa i ust.



9–13. tydzień

Zarodek staje się płodem. Rozwijają się wszystkie główne narządy i układy. Dziecko zaczyna się poruszać, choć mama jeszcze tego nie czuje.

Wielkość dziecka:

Okolo 7–10 cm (wielkość śliwki).

Kluczowe wydarzenia:

Tworzą się palce u rąk i nóg, zaczynają rosnąć paznokcie.



Drugi trymestr (14–26. tydzień)

14–17. tydzień

Dziecko zaczyna rosnąć bardzo szybko. Skóra staje się cieńsza i przezroczysta. Rozwija się odruch ssania, a dziecko może zacząć ćwiczyć ten ruch, ssąc kciuk.

Wielkość dziecka:

Okolo 14–18 cm (wielkość pomarańczy).

Kluczowe wydarzenia:

Formują się rzęsy, brwi i włosy na głowie.



18–22. tydzień

Mama może zacząć odczuwać pierwsze ruchy dziecka. Rozwijają się mięśnie i układ kostny. Dziecko reaguje na dźwięki i może słyszeć bicie serca mamy.

Wielkość dziecka:

Okolo 20–25 cm (wielkość banana).

Kluczowe wydarzenia:

Tworzą się linie papilarne na palcach rąk i nóg.



23–26. tydzień

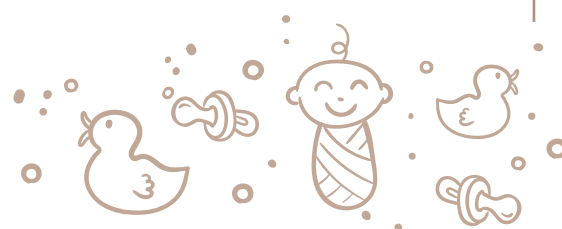
Skóra dziecka jest pomarszczona, ale zaczyna pokrywać się mazią płodową, która chroni ją przed wodami płodowymi. Rozwija się układ oddechowy, choć płuca jeszcze nie są gotowe do samodzielnego oddychania.

Wielkość dziecka:

Około 30–35 cm (wielkość kolby kukurydzy).

Kluczowe wydarzenia:

Dziecko ćwiczy ruchy oddechowe, wciągając i wypychając wody płodowe.

**Trzeci trymestr (27–40. tydzień)****27–30. tydzień**

Dziecko szybko przybiera na wadze, a warstwa tłuszczu zaczyna odkładać się pod skórą. Oczy mogą otwierać się i zamykać, a dziecko reaguje na światło docierające przez brzuch mamy.

Wielkość dziecka:

Około 35–40 cm (wielkość dyni piżmowej).

Kluczowe wydarzenia:

Rozwój mózgu jest bardzo intensywny – powstają zawłości kory mózgowej.

**31–35. tydzień**

Dziecko coraz mniej się porusza, bo ma mniej miejsca w macicy. Nadal ćwiczy odruchy ssania i oddychania.

Wielkość dziecka:

Około 45–50 cm (wielkość ananasa).

Kluczowe wydarzenia:

Dziecko rozpoznaje głos mamy i reaguje na niego.

**36–40. tydzień**

Dziecko osiąga pełną dojrzałość i przygotowuje się do narodzin. W ostatnich tygodniach przybiera na wadze, a jego płuca dojrzewają, umożliwiając samodzielne oddychanie po porodzie.

Wielkość dziecka:

Około 50–55 cm (wielkość arbuza).

Kluczowe wydarzenia:

Dziecko przyjmuje pozycję głową w dół (choć nie zawsze), gotowe do porodu.



1.2 Właściwy styl życia i odżywianie w ciąży

Każdy miesiąc ciąży przynosi inne wyzwania, a zrównoważony styl życia wpływa na lepsze samopoczucie mamy i prawidłowy rozwój dziecka. Pamiętaj o tych ważnych aspektach.

Odżywianie w ciąży

- ✓ **Zasada jedzenia „dla dwojga, a nie za dwoje”:** zwróć uwagę na jakość spożywanych posiłków. Wybieraj produkty ze sprawdzonych źródeł.
- ✓ **Unikaj:** surowego mięsa i ryb, serów pleśniowych, niepasteryzowanego mleka, alkoholu i nadmiaru kofeiny.
- ✓ **Sięgaj po:** pełnoziarniste zboża, warzywa, owoce, chude białko (np. ryby, drób, rośliny strączkowe), wartościowe źródła tłuszczu (np. oliwa z oliwek, awokado).
- ✓ **Po konsultacji z lekarzem suplementuj:** kwas foliowy, witaminę D, DHA, żelazo, wapń.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna. Poprawia samopoczucie mamy oraz ma korzystny wpływ na przebieg ciąży i zdrowie dziecka.

Dlaczego warto ćwiczyć w ciąży?

- ✓ **Lepsze samopoczucie.** Ćwiczenia pomagają zredukować stres, poprawiają nastrój i zwiększają poziom energii.
- ✓ **Łagodzenie dolegliwości ciążowych.** Regularna aktywność zmniejsza bóle pleców, poprawia krążenie i zapobiega obrzękom.
- ✓ **Lepsze przygotowanie fizyczne do porodu.** Aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie dna miednicy i poprawia wydolność ułatwiając poród.
- ✓ **Zdrowie dziecka.** Badania pokazują, że umiarkowany wysiłek fizyczny w ciąży wspiera rozwój układu nerwowego dziecka.

Do aktywności w tym okresie trzeba, jednak podejść z większą niż zazwyczaj ostrożnością.

Unikaj forsownych ćwiczeń, skoków czy sportów kontaktowych. Zamiast tego, po uzgodnieniu z lekarzem, wybierz bezpieczne i mniej obciążające ćwiczenia.







Ćwiczenia w ciąży i porady dotyczące aktywności fizycznej




W tej sekcji znajdziesz praktyczne porady oraz inspiracje, jak ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie.



Bezpieczne formy aktywności fizycznej w ciąży

-  **Spacer** – to idealne rozwiązanie dla każdej mamy, nawet jeśli wcześniej nie była aktywna fizycznie. Taka aktywność poprawia krążenie i nie obciąża stawów.
-  **Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne** – przygotowują do prawidłowego oddychania podczas porodu i pomagają w radzeniu sobie ze stresem.
-  **Pilates** – ćwiczenia wzmacniają mięśnie brzucha, miednicy i pleców w sposób bezpieczny dla kobiet w ciąży.
-  **Pływanie** – odciąża kręgosłup, wzmacnia mięśnie całego ciała i poprawia samopoczucie.

Ćwiczenia, których należy unikać

-  Sporty kontaktowe (np. koszykówka, sporty walki).
-  Ćwiczenia o wysokiej intensywności, które mogą powodować nadmierne zmęczenie.
-  Podnoszenie ciężarów i aktywności niosące ryzyko upadku (np. jazda konna, narty).

Zasady bezpiecznego treningu w ciąży

- 1. Skonsultuj się z lekarzem.** Zanim rozpoczniesz ćwiczenia, upewnij się, że nie ma przeciwwskazań medycznych (np. ciąża zagrożona, nadciśnienie).
- 2. Stopniowo zwiększaj intensywność ćwiczeń.** Jeśli nie byłaś aktywna przed ciążą, zacznij od lekkich ćwiczeń, takich jak spacer lub pilates.
- 3. Zadbaj o nawodnienie.** Pij dużo wody przed, w trakcie i po treningu.
- 4. Zadbaj o odpowiedni strój.** Wybieraj luźne, wygodne ubrania i dobrze dopasowane buty sportowe.
- 5. Unikaj przegrzewania.** Ćwicz w dobrze wentylowanym pomieszczeniu i unikaj ćwiczeń w wysokiej temperaturze.
- 6. Wsluchaj się w swoje ciało.** Jeśli poczujesz ból, zawroty głowy lub nadmierne zmęczenie, przerwij ćwiczenia i odpocznij.

Przykładowy plan ćwiczeń dla ciężarnych

Poniedziałek

20–30 minut spaceru na świeżym powietrzu.

Środa

30 minut ćwiczeń pilatesu.

Piątek

Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne (15 minut).

Niedziela

30 minut pływania lub lekkiego pilatesu.

Regularna aktywność fizyczna w ciąży przynosi wiele korzyści, ale najważniejsze jest dostosowanie jej do swoich możliwości i potrzeb. Pamiętaj, by zawsze słuchać swojego ciała i konsultować wszelkie wątpliwości z lekarzem prowadzącym.

Sen i odpoczynek

W ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na odpoczynek z uwagi na zmiany hormonalne i fizyczne obciążenie organizmu, dlatego bardzo ważne jest zadbanie o przynajmniej 8h snu. Pozwalamy wtedy organizmowi na regenerację, wzmacnia się układ odpornościowy i ładuje energię potrzebną na kolejny dzień.

Jak wygospodarować czas na sen?

- ✓ Planuj codzienny harmonogram uwzględniający wieczorny rytuał relaksacyjny.
- ✓ Jeśli nocny sen jest przerywany, wprowadź drzemki w ciągu dnia (15–30 minut).
- ✓ Zadbaj o regularność – staraj się kłaść spać i wstawać o stałych porach.



Sposoby na wygodną pozycję po spania

- Używaj poduszek ciężowych, aby podtrzymać brzuch, plecy i nogi.
- Podkładaj poduszki pod kolana lub między uda. Pomoże Ci to odciążać stawy biodrowe i dolny odcinek kręgosłupa.
- Unikaj leżenia na plecach w późniejszych etapach ciąży, ponieważ może to prowadzić do duszności i bólu pleców.
- Zamiast tego staraj się leżeć na lewym boku. Ta pozycja ułatwia krążenie krwi między sercem mamy a łożyskiem, co jest korzystne dla dziecka. Zapobiega również uciskowi żyły głównej dolnej, co może ograniczać przepływ krwi i powodować zawroty głowy.

Jak radzić sobie z bezsennością?

Przez hormony, stres lub dyskomfort fizyczny możesz zmagać się z bezsennością. Oto sprawdzone sposoby na poprawę jakości snu.



Relaksacja przed snem

- Praktykuj techniki oddechowe, medytację lub ćwiczenia relaksacyjne, które wyciszą ciało i umysł.
- Wprowadź wieczorny rytuał, np. czytanie książki, słuchanie kojącej muzyki lub picie ziół (po konsultacji z lekarzem, np. herbaty z melisy).



Kąpiele i masaże

- Ciepłe (ale nie gorące!) kąpiele z dodatkiem olejków eterycznych (np. lawendowego) pomagają rozluźnić napięte mięśnie.
- Delikatny masaż pleców, karku lub stóp może poprawić krążenie i zredukować napięcie.



Unikaj patrzenia w ekrany przed snem

- Światło niebieskie emitowane przez ekrany telefonów, tabletów i telewizorów hamuje produkcję melatoniny – hormonu snu.
- Wyłącz urządzenia elektroniczne na co najmniej godzinę przed pójściem spać i wybierz aktywności sprzyjające relaksowi.



Unikaj ciężkostrawnych posiłków przed snem

- Jedz lekkie kolacje na 2–3 godziny przed snem, aby uniknąć zgagi i problemów z trawieniem.
- Dobrym wyborem są posiłki zawierające tryptofan (np. mleko, banany, orzechy), który wspiera produkcję serotoniny i melatoniny.

Wskazówki dotyczące środowiska snu



Stwórz komfortowe miejsce do odpoczynku

- Utrzymuj temperaturę w sypialni na poziomie 18–20°C – chłodne powietrze sprzyja lepszemu snu.
- Zadbaj o ciszę, zaciemnienie i wygodny materac. Jeśli to konieczne, użyj opaski na oczy lub zatyczek do uszu.



Dbaj o świeże powietrze

- Regularnie wietrz sypialnię, aby zapewnić odpowiednią cyrkulację powietrza.
- Możesz używać nawilzacza powietrza, aby uniknąć suchości w gardle i problemów z oddychaniem.



Minimalizuj stres


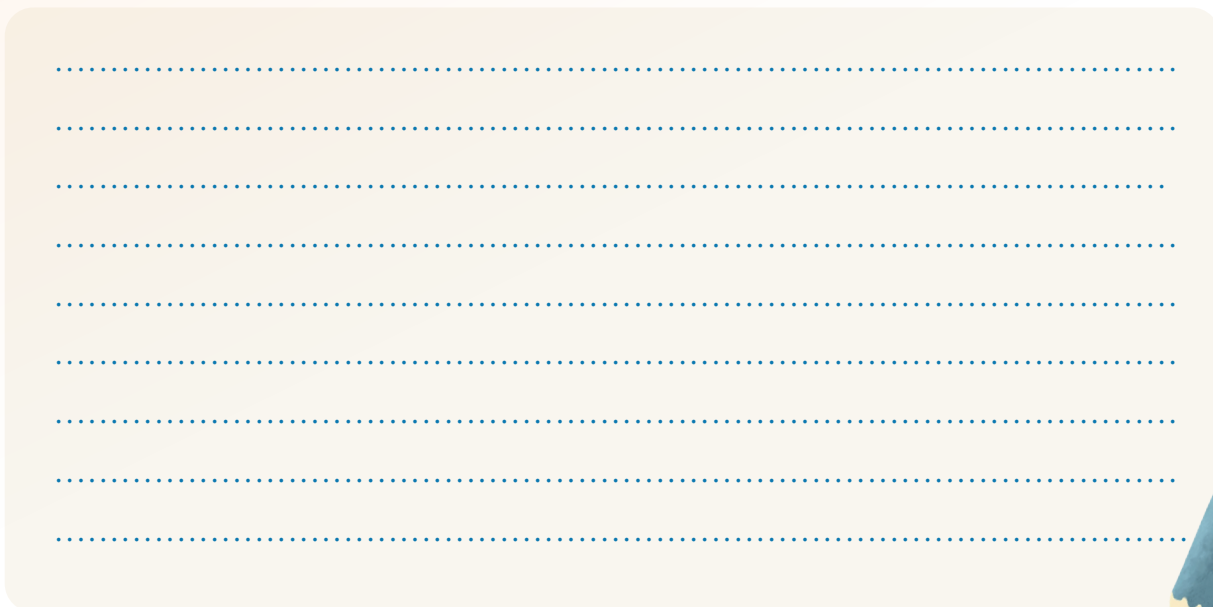
- Sporządź listy rzeczy do zrobienia następnego dnia, aby nie przejmować się nimi w nocy.
- Skup się na pozytywnych myślach – możesz prowadzić dziennik wdzięczności, zapisując dobre momenty z dnia.



Przestrzeń na notatki

Mamo, tu jest miejsce na Twoje notatki dotyczące snu.
Pozwoli Ci to lepiej kontrolować jego jakość w przyszłości.

Możesz tu zapisać co robiłaś przed snem,
ile spałaś i na ile wypoczęta wstałaś.



Ważne daty:

-
-
-
-



1.3 Lista kontrolna badań i kluczowych wizyt lekarskich na każdym etapie ciąży

Każdy trymestr ciąży wiąże się z koniecznością wykonania określonych badań diagnostycznych i uczestniczenia w wizytach kontrolnych u lekarza prowadzącego ciążę. Dzięki temu harmonogramowi możesz śledzić terminy wizyt i badań, co pozwoli na odpowiednie przygotowanie.

PIERWSZY TRYMESTR (0–13. TYDZIEŃ)

- Pierwsza wizyta u ginekologa:** potwierdzenie ciąży, wykonanie USG potwierdzającego obecność zarodka i jego lokalizację w macicy.
- Badania krwi i moczu:**
 - Morfologia krwi.
 - Grupa krwi i czynnik Rh (ważne dla oceny ryzyka konfliktu serologicznego).
 - Testy w kierunku chorób zakaźnych: toksoplazmoza, różyczka, kiła, HIV, HCV.
 - Poziom glukozy na czczo (diagnostyka cukrzycy ciążowej).
 - Badanie na obecność przeciwciał odpornościowych (jeśli jest taka potrzeba).
- Badanie cytologiczne** (jeśli nie było wykonane w ostatnim czasie).
- Badanie moczu:** ocena funkcjonowania nerek i ewentualnych infekcji.
- USG genetyczne (11–13. tydzień):** ocena przezierności karkowej (NT) i innych markerów ryzyka wad genetycznych.

DRUGI TRYMESTR (14–26. TYDZIEŃ)

- Kontrola morfologii krwi i badania moczu** (co miesiąc).
- Test obciążenia glukozą (OGTT) (24–28. tydzień):** diagnozowanie cukrzycy ciążowej.
- USG połówkowe (18–22. tydzień):** szczegółowa ocena budowy anatomicznej płodu i jego rozwoju.
- Badania w kierunku zakażeń:** toksoplazmoza (II badanie, jeśli wynik pierwszego był ujemny).

TRZECI TRYMESTR (27–40. TYDZIEŃ)

- Regularne badania morfologii krwi i moczu.**
- USG (30–32. tydzień):** ocena wzrastania dziecka, lokalizacja łożyska, ilość płynu owodniowego.
- Badania w kierunku GBS (35–37. tydzień):** wymaz z pochwy i odbytu w celu wykrycia paciorkowca grupy B.
- Ocena stanu szyjki macicy i przygotowanie do porodu:** na późniejszych etapach lekarz może sprawdzić rozwarcie i stopień przygotowania ciała do porodu.



Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników (PTGiP) zaleca wykonanie takiego USG wszystkim kobietom w ciąży, niezależnie od wieku.



1.1 Lista rzeczy do spakowania do szpitala oraz wyprawka dla noworodka

Gdy zacznie się zbliżać data porodu warto pomyśleć o przygotowaniu siebie i dziecka do szpitala. Nigdy nie wiadomo, kiedy nasze maleństwo postanowi przyjść na świat, a wcześniej przygotowana wyprawka może okazać się wybawieniem. W tej sekcji znajdziesz listy, które pozwolą Ci lepiej zaplanować Twoją wizytę w szpitalu.

WYPRAWKA DLA MAMY DO SZPITALA

DOKUMENTY:

- dowód osobisty
- karta ciąży
- wyniki badań (morfologia, GBS, USG, grupa krwi)
- dodatkowe wyniki badań zaświadczające o Twoim stanie zdrowia
- plan porodu

UBRANIA:

- koszule do porodu i karmienia
- szlafrok
- kapcie/klapki
- skarpetki
- bielizna poporodowa

ARTYKUŁY HIGIENICZNE:

- wkładki poporodowe
- podpaski
- ręczniki
- kosmetyki
- krem na brodawki

PRZYDATNE AKCESORIA:

- butelka z wodą
- przekąski
- ładowarka do telefonu
- książka
- gumki do włosów
- pomadka
- laktator

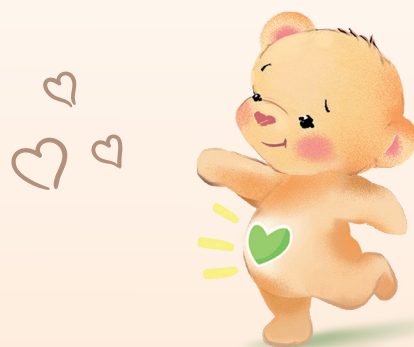
MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI:

.....

.....

.....

.....



WYPRAWKA DLA DZIECKA DO SZPITALA

UBRANKA:

- body
- pajacyki
- czapeczki
- skarpetki
- rękawiczki

ARTYKUŁY PIELĘGNACYJNE:

- pieluchy dla noworodka
- chusteczki nawilżane
- krem przeciw odparzeniom
- kocyk, otulacz, ręcznik z kapturkiem
- smoczek

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

LISTA WYPRAWKOWA DO DOMU

MEBLE:

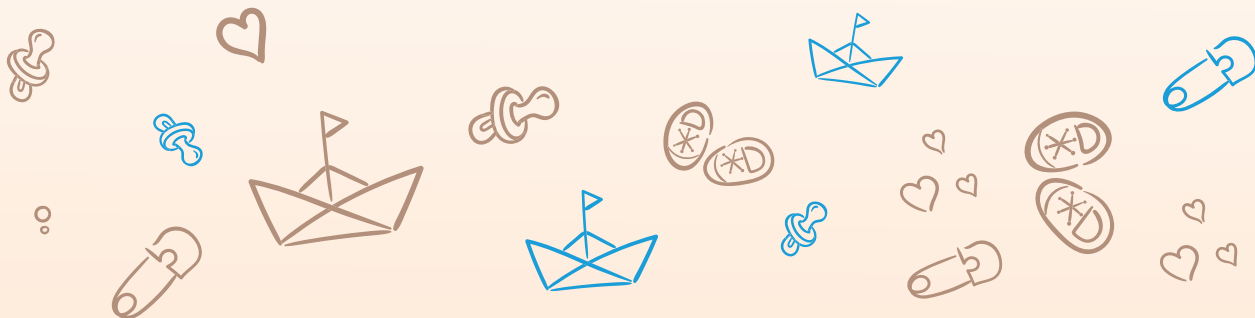
- łóżeczko
- materac
- przewijak

KARMIENIE:

- laktator
- wkładki laktacyjne
- smoczki
- podgrzewacz do butelek
- butelki
- worki do mrożenia pokarmu

ARTYKUŁY PIELĘGNACYJNE:

- wanienska
- termometr
- nożyczki do paznokci dla niemowląt
- delikatne kosmetyki dla dziecka
- smoczek



SEKCJA 2

PIERWSZY ROK ŻYCIA DZIECKA

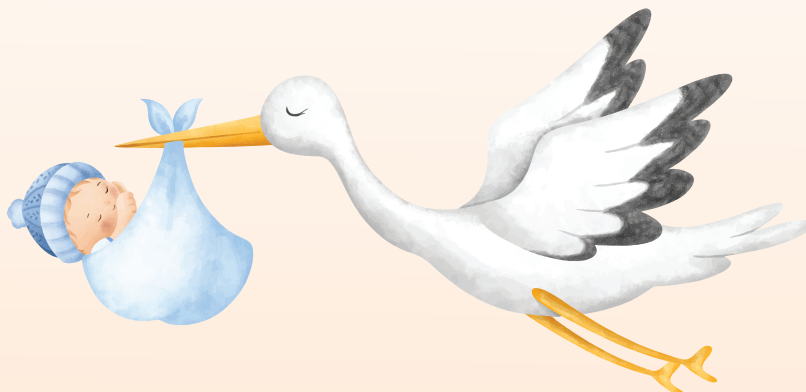


Oto wskazówki, które pozwolą Ci na bieżąco monitorować stan zdrowia Twojego dziecka, wspierać jego rozwój fizyczny, emocjonalny i poznawczy oraz reagować na potencjalne problemy.

Ta część ma charakter zarówno informacyjny, jak i praktyczny.

2.1 Informacje o etapach rozwoju dziecka

Każdy miesiąc przynosi zmiany w rozwoju malucha. Odkryj kamienie milowe, które pomogą Ci obserwować postępy dziecka.



1. miesiąc



Dziecko poznaje otoczenie głównie przez zmysł dotyku i słuchu.



Zaczyna reagować na znajome głosy, np. mamy.



Pierwsze próby unoszenia główki podczas leżenia na brzuszku.

1. miesiąc życia – jak stymulować zmysły dotyku i słuchu?



Stymulacja dotykowa

- Delikatnie masuj rączki i nóżki dziecka, używając olejku dla niemowląt.
- Wykorzystuj różnorodne tekstury – miękkie kocyki, aksamitne zabawki czy chustki.



Stymulacja słuchowa

- Śpiewaj kołysanki i mów do dziecka spokojnym, ciepłym tonem.
- Używaj pozytywki lub grzechotek z delikatnym dźwiękiem, by zwrócić uwagę malucha.



Wsparcie unoszenia główki

- Kładź dziecko na brzuszku, na kilka minut dziennie, wzmocni to mięśnie szyi i ramion.

2. miesiąc



Maluch zaczyna świadomie uśmiechać się do opiekunów.



Intensywnie rozwija się wzrok – dziecko zaczyna śledzić ruch przedmiotów.



Reakcje na dźwięki stają się bardziej wyraźne.

2. miesiąc życia – jak stymulować rozwój wzroku i reakcje na dźwięki?



Zabawy wzrokowe

- Pokazuj kontrastowe obrazki (czarno-białe wzory), które są łatwe do zauważenia przez dziecko.
- Poruszaj zabawkami w odległości 20–30 cm od twarzy dziecka, by zachęcać do śledzenia ruchu.



Reakcje na dźwięki




- Używaj dzwoneczków lub delikatnych grzechotek, poruszając je w różnych kierunkach, aby maluch mógł lokalizować źródło dźwięku.
- Rozmawiaj z dzieckiem, używając zmiennego tonu głosu – to przyciąga uwagę i wspiera rozwój słuchu.






Zachęcanie do uśmiechu

- Często uśmiechaj się do dziecka i utrzymuj kontakt wzrokowy – to stymuluje rozwój emocjonalny i społeczny.

3-4. miesiąc




-  Pierwsze próby chwytania przedmiotów.
-  Coraz lepsza kontrola nad ruchami głowy.
-  Głośne gaworzenie jako sposób komunikacji.

3-4. miesiąc życia - jak stymulować chwytanie przedmiotów i gaworzenie?


-  **Rozwój chwytania**
 - Podsuwaj lekkie zabawki o różnych kształtach, które dziecko może łatwo uchwycić.
 - Używaj grzechotek lub pluszaków z wypustkami, aby zachęcić malucha do badania ich dotykiem.
-  **Wsparcie rozwoju ruchów głowy**
 - Umieszczaj zabawki na różnych wysokościach, aby dziecko musiało podnosić i obracać główkę.
 - Połóż malucha na macie edukacyjnej, zachęcając do podnoszenia głowy i wyciągania rączek.
-  **Stymulacja gaworzenia**
 - Powtarzaj dźwięki, które wydaje dziecko, np. „guu”, „aaa”, co motywuje je do dalszej „rozmowy”.
 - Czytaj krótkie książeczki z rymowanymi i pokazuj obrazki, nazywając je.





5-6. miesiąc

-  Dziecko zaczyna obracać się z pleców na brzuch i odwrotnie.
-  Próby sięgania po przedmioty i przenoszenia ich do buzi.
-  Intensywne poznawanie otoczenia za pomocą zmysłów.

5-6. miesiąc życia - jak stymulować obracanie się, sięganie i poznawanie otoczenia?

-  **Rozwój motoryki**
Zachęcaj dziecko do obracania się, umieszczając zabawkę lekko poza jego zasięgiem.

Wykorzystuj piłki sensoryczne, które można toczyć, aby zachęcać dziecko do ruchu.
-  **Zabawy sensoryczne**
Podawaj przedmioty o różnej fakturze i materiale – gumowe gryzaki, materiałowe książeczki.

Organizuj zabawy w wodzie (np. podczas kąpieli), by stymulować zmysł dotyku.
-  **Pierwsze poznawanie smaku**
Wprowadź pierwsze stałe pokarmy zgodnie z zaleceniami lekarza (np. przecierane warzywa i owoce).

Pozwól dziecku dotykać jedzenia rączkami, aby poznało jego strukturę.

7-9. miesiąc

- Raczkowanie lub pełzanie.
- Maluch uczy się siedzieć bez podparcia.
- Rozwój umiejętności chwytania (np. chwyt pęsetkowy).

7-9. miesiąc życia – jak stymulować raczkowanie, siadanie i chwyt pęsetkowy?



Stymulacja raczkowania

- Twórz tory przeszkód z poduszek i zabawek, aby zachęcić dziecko do poruszania się.
- Kładź ulubione zabawki w niewielkiej odległości, motywując malucha do przemieszczania się.



Wsparcie nauki siadania

- Używaj poduszek jako podparcia dla dziecka w pozycji siedzącej.
- Zachęcaj do sięgania po przedmioty, które wymagają prostowania tułowia i utrzymania równowagi.



Rozwój chwytu pęsetkowego

- Podsuwaj małe, bezpieczne przedmioty, które dziecko może chwytać dwoma palcami (np. piłeczki sensoryczne, klocki).
- Wprowadź zabawy z przekładaniem przedmiotów z jednej ręki do drugiej.

10-12. miesiąc

Próby stawiania pierwszych kroków przy wsparciu.

Dziecko zaczyna rozumieć proste polecenia, np. „daj”.

Intensywny rozwój mowy – pierwsze sylaby i słowa.

10-12. miesiąc życia – jak stymulować pierwsze kroki i rozwój mowy?



Nauka chodzenia

- Zapewnij dziecku bezpieczną przestrzeń do stawiania pierwszych kroków.
- Używaj chodzików pchaczy lub dużych zabawek na kółkach, które pomagają w utrzymaniu równowagi.



Rozwój mowy

- Zachęcaj dziecko do powtarzania sylab i prostych słów, takich jak „mama”, „tata”, „daj”.
- Śpiewaj proste piosenki z gestami, które dziecko może naśladować.



Rozumienie poleceń

- Używaj prostych komend, np. „daj piłkę”, „pokaż misia”, aby uczyć malucha rozumienia mowy.
- Nagroź uśmiechem lub pochwałą za wykonanie zadania, wzmacniając pozytywne zachowanie.

2.2 Wskazówki dotyczące karmienia

Karmienie dziecka to jeden z najważniejszych aspektów jego prawidłowego rozwoju i dobrego samopoczucia.

W tej sekcji poznasz szczegółowe informacje na temat karmienia, a także praktyczne wskazówki, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Znajdziesz też tutaj karty do wydruku, które ułatwią Ci prowadzenie notatek o preferencjach dziecka, harmonogramie karmienia i obserwacjach.



Karmienie piersią

Karmienie piersią to rekomendowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) sposób żywienia niemowląt w pierwszych 2 latach życia, zapewniający niezbędne składniki odżywcze oraz bliskość z mamą.

Znaczenie pierwszego karmienia (tzw. złota godzina)

- Pierwsze karmienie piersią tuż po porodzie ma ogromne znaczenie dla budowania więzi między mamą a dzieckiem oraz inicjacji laktacji.
- Siara, pierwszy pokarm, zawiera cenne przeciwciała wspierające odporność noworodka.

Techniki przystawiania dziecka do piersi

- Wybór odpowiedniej pozycji do karmienia (np. pozycja klasyczna, spod pachy, leżąca).
- Kluczowe jest prawidłowe uchwycenie piersi przez dziecko – brodawka i część otoczki powinny znajdować się w buzi malucha.

Problemy z laktacją i ich rozwiązania

Nawał pokarmu

Oferuj dziecku karmienie na żądanie, stosuj chłodne okłady po karmieniu piersią i odciąganie pokarmu w razie potrzeby.

Zbyt mała ilość pokarmu

Zwiększ częstotliwość karmienia, pij dużo wody, w razie potrzeby zasięgnij porady doradcy laktacyjnego.

Bolesność brodawek

Zwróć uwagę na prawidłowe przystawienie dziecka do piersi, stosuj kremy z lanoliną i pozwól brodawkom odetchnąć, proponując naprzemienne karmienie raz z jednej piersi raz z drugiej. Możesz zastosować nakładki na **sutki wyschnące**.

Karmienie mlekiem modyfikowanym

Karmienie mlekiem modyfikowanym może być konieczne z różnych przyczyn, osobistych lub praktycznych. Ważne jest, aby zawsze stosować się do zaleceń pediatry. By pomóc Ci podjąć najlepsze decyzje dotyczące karmienia Twojego dziecka, zachęcamy, abyś zawsze konsultowała się z lekarzem lub innym specjalistą od spraw zdrowia.

Wskazania do karmienia mlekiem modyfikowanym

- Problemy zdrowotne mamy (np. brak możliwości karmienia piersią, niektóre choroby wymagające leczenia farmakologicznego).
- Niewystarczająca ilość pokarmu lub brak możliwości karmienia piersią przez mamę.

Wybór odpowiedniego produktu

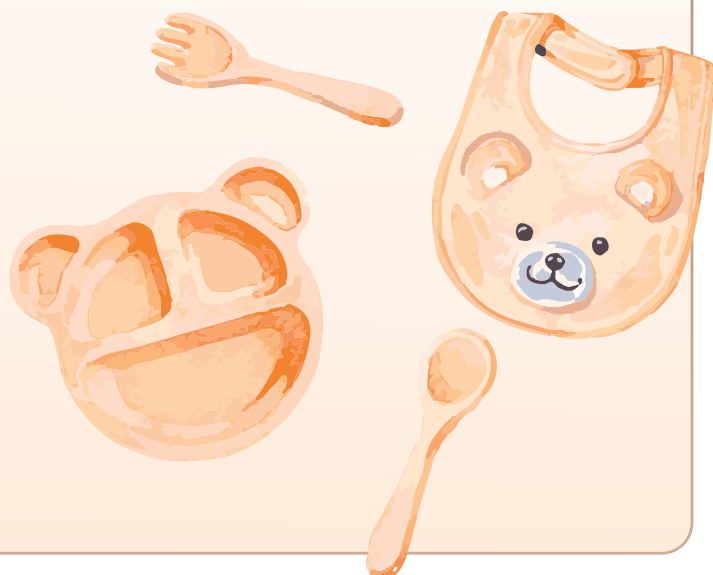
- Wybór mleka powinien być dostosowany do wieku dziecka: mleko początkowe jest przeznaczone dla niemowląt od urodzenia, natomiast mleko następne — dla dzieci powyżej 6. miesiąca życia.
- W przypadku dzieci z alergią na białka mleka krowiego, problemami trawiennymi lub wcześniaków lekarz może zalecić odpowiednie preparaty mleko zastępcze.

Zasady higieny podczas przygotowywania produktu

- Dokładnie myj ręce przed każdym przygotowaniem produktu.
- Sterylizuj butelki i smoczki przed każdym użyciem.
- Przygotowuj mleko zgodnie z instrukcją na opakowaniu – stosuj odpowiednie proporcje wody i proszku, ponieważ niewłaściwe przygotowanie może stanowić zagrożenie dla zdrowia dziecka
- Mleko należy podawać w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała (ok. 37°C).

Z oddaniem chcemy wspierać Cię w karmieniu piersią. Wierzymy, że jest ono najlepszym sposobem żywienia Twojego niemowlęcia i zapewnia mu wiele korzyści. Ważne jest, abyś zarówno w okresie przygotowania się do karmienia piersią, jak i karmienia dbała o swoją zdrową i zbilansowaną dietę. Jeśli zdecydujesz się zakończyć karmienie piersią lub połączyć je z karmieniem mlekiem modyfikowanym, może to zmniejszyć produkcję Twojego mleka i zmiana tej decyzji w okresie późniejszym może być trudna.

Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, zalecamy, abyś pomyślała o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Aby zapewnić zdrowie Twojemu dziecku zawsze przestrzegaj wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego. By pomóc Ci podjąć najlepsze decyzje dotyczące karmienia Twojego dziecka, zachęcamy, abyś zawsze konsultowała się z lekarzem lub innym specjalistą od spraw zdrowia.



Wprowadzanie pokarmów uzupełniających

Rozszerzanie diety to ważny etap w rozwoju dziecka, który wspiera poznawanie nowych smaków, tekstur i składników odżywczych.

Posiłki przygotowywane dla dziecka powinny być odżywcze, dostosowane do jego wieku, łatwostrawne i bogate w składniki wspierające rozwój.

Pamiętaj, że rozszerzanie diety dziecka powinno nastąpić nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia (początek 5. miesiąca) i nie później niż w 26. tygodniu (początek 7. miesiąca).

Pierwsze produkty

- Rozpocznij od delikatnych warzyw, najlepiej zielonych (np. brokuł, groszek) w formie gładkich przecierów.
- Po 2 tygodniach wprowadź owoce, takie jak jabłko, gruszka czy banan, ale zawsze w niewielkich ilościach.
- W następnej kolejności wprowadzaj produkty zbożowe i inne, tj. mięso, ryby, jaja czy przetwory mleczne.

Stopniowe wprowadzanie nowych smaków i tekstur

- Nowe pokarmy wprowadzaj do diety stopniowo, zaczynając od niewielkich ilości (np. 3-4 łyżeczki), przy jednoczesnej obserwacji reakcji dziecka.
- Po pewnym czasie przejdź z gładkich puree na produkty o grudkowatej konsystencji, a następnie na pokarmy o większych kawałkach do nauki gryzienia i żucia.
- Zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia.
- Dla zaspokojenia pragnienia podawaj wodę niskozmineralizowaną, źródlaną – woda powinna być dostępna w zasięgu wzroku, aby samo mogło z niej korzystać, kiedy tylko zapragnie.
- Wybieraj produkty z indykacją wiekową dopasowane do potrzeb maluszka.

Uważnie obserwuj dziecko

- Reaguj na sygnały głodu (np. ssanie paluszków, płacz) oraz sytości (np. odwracanie główki, odpychanie łyżeczki).

Konsultuj się z pediatrą

- Regularnie omawiaj dietę dziecka z lekarzem, aby dostosować ją do zmieniających się potrzeb.



Wartościowe posiłki dziecka - pomysły

Pomysły na posiłki dla niemowląt na etapie rozszerzania diety.

Śniadania

✓ Propozycja nr 1

Kaszka z owocami (dla niemowląt po 6. miesiącu życia)

Przygotowanie

Przygotuj kaszkę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, wykorzystując mleko modyfikowane. Dodaj mus owocowy, starte jabłko lub gruszkę i dokładnie wymieszaj.



Kaszka dla niemowląt BoboVita kaszka Ryżowa - Malina



BoboVita Mus owocowy jabłko banan



Starte jabłko

Składniki



Mleko modyfikowane Bebiko 2 nutriFLOR EXPERT

✓ Propozycja nr 2

Kaszka manna bananowa (dla niemowląt po 6. miesiącu życia)

Przygotowanie

Przygotuj kaszkę na mleku modyfikowanym. Po przygotowaniu dodaj rozgniecionego banana



Kaszka manna dla niemowląt BoboVita Kaszka Porcja Zbóż bezmleczna manna



Rozgnieciony banan

Składniki



Mleko modyfikowane Bebiko 2 nutriFLOR EXPERT

✓ Propozycja nr 3

Jogurt naturalny z dodatkami (dla niemowląt po 10. miesiącu życia)

Przygotowanie

Wymieszaj jogurt z owocami i dodaj niewielką ilość kaszki, aby uzyskać gęstszą konsystencję.



Jogurt naturalny lub Mus Jogomi!
Z owocami jagodowymi i bananem
(bez dodatku cukru)



Pokrojone drobno owoce (np. truskawki,
jagody lub mus owocowy)



Odrobina dowolnej kaszki dla
niemowląt BoboVita Kaszka
mleczno-zbożowa owsiana

Składniki

✓ Propozycja nr 4

Placuszki owsiane z jabłkiem (dla dzieci po 1. roku życia)

Przygotowanie

Jabłka obrać i pozbawić gniazd nasiennych, pokroić w ćwiartki, a następnie każdą ćwiartkę na cienkie plasterki. Wymieszać w naczyniu wszystkie składniki na końcu dodać jabłka. Na rozgrzany olej nakładać po 1 łyżce ciasta, smażyć do zarumienienia z każdej strony tak, by środek nie był surowy.



210g kaszki BoboVita PORCJA ZBÓŻ
mleczna 3 zboża zbożowo-owsiana
jabłko-gruszka po 6. Mies.



2 jaja



625 ml mleka
3,2%



300g
jabłek



4g sody



24g mąki
pszennej



6g oleju rzepakowego
do smażenia

Składniki (na 21 sztuk)



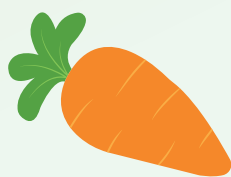
Obiadki

✓ Propozycja nr 1

Zupa krem z marchewki i ziemniaka (dla niemowląt po 6. miesiącu życia)

Przygotowanie

Ugotuj marchewkę i ziemniaka do miękkości. Zblenduj je na gładki krem, dodając odrobinę mleka modyfikowanego i masła dla aksamitnej konsystencji.



Marchewka



Ziemniak



Niewielka ilość masła

Składniki



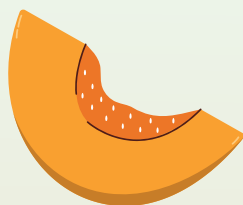
Mleko modyfikowane Bebiko 2 nutriFLOR EXPERT

✓ Propozycja nr 2

Puree z dyni i kaszy manny (dla niemowląt po 6. miesiącu życia)

Przygotowanie

Dynię ugotuj na parze, a kaszę manną przygotuj na mleku modyfikowanym. Połącz składniki i zblenduj na gładką masę.



Dynia



Kasza manna BoboVita Kaszka Porcja Zbóż
bezmleczna manna



Mleko modyfikowane Bebiko 2 nutriFLOR
EXPERT

Składniki



✓ Propozycja nr 3

Risotto z warzywami (dla dzieci po 10. miesiącu życia)

Przygotowanie

Dynię ugotuj na parze, a kaszę manę przygotuj na mleku modyfikowanym zgodnie z opisem na opakowaniu.

Połącz składniki i zblenduj na gładką masę.

Składniki



Ryż



Warzywa (cukinia, marchewka)



Odrobina masła

Kolacje

✓ Propozycja nr 1

Kaszka mleczno-owocowa

Przygotowanie

Przygotuj kaszkę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie dodaj łyżkę musu owocowego.

Składniki



Kaszka ryżowa Kaszka ryżowa banan



BoboVita Mus owocowy jabłko-gruszka



Mleko modyfikowane Bebiko 2 nutriFLOR EXPERT



✓ Propozycja nr 2

Placuszki bananowe (dla dzieci po 10. miesiącu życia)

Przygotowanie

Rozgnieć banana, dodaj jajko i kaszkę, a następnie smaż niewielkie placuszki na suchej patelni do zrumienienia.



Banan



Jajko



Składniki

Łyżeczka kaszki owsianej BoboVita Kaszka Porcja Zbóż delikatna mleczna owsianka z ryżem malina - banan

✓ Propozycja nr 3

Delikatny pudding ryżowy

Przygotowanie

Ugotowany ryż wymieszaj z mlekiem modyfikowanym, dodaj owoce i podawaj w temperaturze pokojowej.



Ugotowany ryż



Puree z owoców (np. jagód, malin)

Składniki



Mleko modyfikowane Bebiko 2 nutriFLOR EXPERT

Praktyczne wskazówki

1. Stosuj się do instrukcji na opakowaniu mleka modyfikowanego.

Mleko modyfikowane w daniach powinno być przygotowane według instrukcji na opakowaniu, aby zachować jego wartości odżywcze.

2. Unikaj cukru i soli

Naturalna słodycz owoców lub warzyw jest wystarczająca dla niemowlęcia. Sól i cukier to nieodpowiednie dodatki w diecie najmłodszych. Organizm maluszka wciąż się rozwija, a jego preferencje smakowe dopiero kształtują.

3. Dostosuj konsystencję produktu do wieku

Na początkowym etapie rozszerzania diety puree powinno być gładkie, a z czasem konsystencja posiłku może zawierać grudki i większe kawałki, by dziecko uczyło się żucia.

4. Obserwuj reakcje dziecka

Wprowadzaj nowe produkty pojedynczo i obserwuj, czy dziecko dobrze je toleruje.

5. Dziennik karmienia

Zapisuj, co i kiedy dziecko jadło, co ułatwi identyfikację ewentualnych alergii pokarmowych lub nietolerancji.

Przestrzeń na notatki

Tutaj możesz prowadzić dziennik karmienia. Dzięki temu będzie Ci łatwiej przygotowywać posiłki dla dziecka w przyszłości.

Kiedy?

Co?

Ile?

Obserwacje

Kiedy?

Co?

Ile?

Obserwacje



Kiedy?

Co?

Ile?

Obserwacje

Kiedy?

Co?

Ile?

Obserwacje



Ząbkowanie

Objawy

1. Drażliwość, płacz, częste budzenie się.
2. Gryzienie przedmiotów, nadmierne ślinienie się.



Sposoby rozwiązania

- ✓ **Zastosuj gryzaki.** Chłodzone gryzaki mogą złagodzić ból dziąseł.
- ✓ **Masowanie dziąseł.** Użyj czystego palca lub silikonowej nakładki, aby delikatnie masować dziąsła dziecka.
- ✓ **Środki łagodzące.** W razie silnego bólu, skonsultuj się z pediatrą w sprawie odpowiednich żeli łagodzących lub leków przeciwbólowych dostosowanych do wieku dziecka.
- ✓ **Utrzymuj rytuały.** Nawet podczas ząbkowania staraj się nie zmieniać wieczornych rytyn.

Koszmary nocne

Objawy

1. Dziecko wykazuje objawy niepokoju podczas snu, jak np. gwałtowne ruchy rączkami lub nogami.
2. Dziecko budzi się przestraszone, płacze i trudno je uspokoić.

Sposoby rozwiązania

- ✓ **Twórz spokojną i przewidywalną atmosferę przed snem.** Regularna rutyna, taka jak kąpiel, kołysanie, karmienie i delikatne śpiewanie, pomaga dziecku poczuć się bezpiecznie i komfortowo, co zmniejsza lęki związane z nocą.
- ✓ **Przytulanie i bliskość.** Uspokój dziecko poprzez przytulenie i delikatne głaskanie.
- ✓ **Łagodzenie lęków.** Zastosuj lampkę nocną, która zmniejszy strach przed ciemnością. Proponuję dodać trzecie zdanie: Należy jednak zadbać, aby światło było delikatne i nie zbyt intensywne, aby nie zakłócało naturalnego rytmu snu dziecka.



Przejście z dwóch drzemek na jedną (najczęściej między 12. a 24. miesiącem)

Objawy

1. Problemy z zasypianiem wieczorem.
2. Wybudzanie się w środku nocy.



Sposoby i rozwiązania

- ✓ **Obserwuj sygnały.** Zmniejsz liczbę drzemek dopiero wtedy, gdy dziecko jest na to gotowe (np. nie jest zmęczone po pierwszej drzemce).
- ✓ **Skracaj czas drzemek.** Jeśli dziecko nadal potrzebuje dwóch drzemek, spróbuj skrócić czas jednej z nich.
- ✓ **Dostosuj rytm dnia.** Zwiększ aktywności fizyczne w ciągu dnia, aby dziecko łatwiej zasypiało wieczorem.




Inne wskazówki dotyczące snu

- ✓ **Wprowadź biały szum.** Cichy dźwięk, np. wentylatora, może pomóc dziecku wyciszyć się i spać spokojnie.
- ✓ **Unikaj nadmiernego zmęczenia.** Przeciężone bodźcami dziecko może mieć trudności z zasypianiem.
- ✓ **Budowanie pozytywnych skojarzeń.** Zapewnij dziecku przytulną atmosferę w miejscu snu, np. podaj ulubioną przytulankę lub kocyk.
- ✓ **Właściwa dieta.** Zadbaj o to, by ostatni posiłek dziecka był lekkostrawny i podany na minimum godzinę przed snem.



2.4 Przestrzeń na notatki i wspomnienia

Organizer to świetnie miejsce do zapisywania ważnych dat, wspomnień i spostrzeżeń. Możesz zapisać na przykład datę pierwszego uśmiechu, pierwszego kroku, pierwszego słowa. Może warto zrobić notatki o ulubionych zabawach, smakach czy reakcjach dziecka na nowe doświadczenia. Wykorzystaj te strony zgodnie ze swoimi potrzebami!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wspomnienia:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Ważne daty:



SEKCJA 3

ZDROWIE I ROZWÓJ DZIECKA



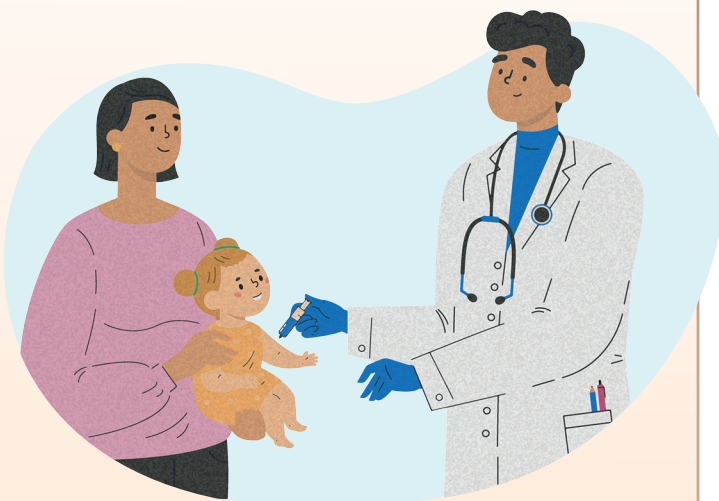
Prawidłowy rozwój dziecka wymaga regularnych wizyt u pediatry oraz wykonywania obowiązkowych i zalecanych szczepień.

W tej sekcji znajdziesz wszystkie informacje, które pomogą Ci łatwo zaplanować wszystkie wizyty.

3.1 Wytyczne dotyczące szczepień

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych sposobów ochrony dziecka przed poważnymi chorobami zakaźnymi.

W Polsce realizowany jest Program Szczepień Ochronnych (PSO), który określa obowiązkowe i zalecane szczepienia dzieci. Szczepienia obowiązkowe są finansowane przez państwo i realizowane według PSO. Chronią przed najgroźniejszymi chorobami zakaźnymi. Poniżej znajdziesz szczegółowy kalendarz szczepień od 1. doby życia do 18 miesięcy.



Kalendarz szczepień ochronnych na rok 2025

Kalendarz szczepień jest co roku aktualizowany. Aktualne informacje znajdziesz na stronie Ministerstwa Zdrowia.

Szczepionka przeciw	24 h	2 miesiąc	3 miesiąc	4 miesiąc	5-6 miesiąc	7 miesiąc	13-15 miesiąc	16-18 miesiąc
Gruźlicy (1 dawka)	BOG							
Wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (2 dawki)	HBV			HBV				
Rotawirusom (1 dawka)	RV							
Błonicy, tężcowi, krztuścowi (3 dawki)	DTP		DTP			DTP		
Poliomyelitis (2 dawki)				IPV			IPV	
Hib (3 dawki)	Hib		Hib			Hib		
Pneumokokom (3 dawki)	PCV		PCV			PCV		
Odrze, śwince, różyczce (1 dawka)							MMR	

3.2 Mamo, wydrukuj tę część!

Na dalszych stronach znajdziesz karty do wydrukowania, które ułatwią Ci zapamiętanie, jakie badania oraz szczepienia należy wykonać na danym etapie oraz odhaczenie tych, które już się odbyły. Znajdziesz tam też przestrzeń na notatki z pytaniami do lekarza.



1. miesiąc życia dziecka

Kontrola rozwoju

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Reakcja na znajome głosy, np. mamy. | <input type="checkbox"/> Efektywne ssanie podczas karmienia. |
| <input type="checkbox"/> Pierwsze próby unoszenia główki podczas leżenia na brzuszku. | <input type="checkbox"/> Brak asymetrii w ruchach ciała. |
| <input type="checkbox"/> Odpowiedź na bodźce świetlne (zamykanie oczu na jasne światło). | |

Szczepienia

Szczepionka	Która dawka	W którym miesiącu	Daty wykonania	Uwagi
BCG (Gruźlica).	1	Pierwsza doba życia		
WZW B	1	Pierwsza doba życia		

Badania lekarskie

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Pierwsza wizyta patronażowa u położnej środowiskowej: ocena zdrowia dziecka, omówienie pielęgnacji. | <input checked="" type="checkbox"/> Wizyta u pediatry (najpóźniej do 6. tygodnia życia): badanie stanu zdrowia, omówienie karmienia i snu |
| <input checked="" type="checkbox"/> Badania przesiewowe. | <input checked="" type="checkbox"/> USG stawów biodrowych. |

Lista

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Czy dziecko przybiera na masie zgodnie z normami? | <input type="checkbox"/> Czy nie ma oznak asymetrii w ułożeniu ciała? |
| <input type="checkbox"/> Czy maluch reaguje na dźwięki i kontakt wzrokowy? | <input type="checkbox"/> Czy występują niepokojące zmiany skórne? |

Data badania:

.....

Obserwacje (np. odstępstwa od normy):

.....

Moje pytania do lekarza/pielęgniarki:

.....

Przykładowe pytania

- Jak często powinno się kąpać noworodka?
- Jakie są oznaki prawidłowego karmienia piersią?
- Jakie są najlepsze sposoby na łagodzenie odparzeń pieluszkowych?
- Jakie techniki uspakajania sprawdzają się najlepiej?
- Jak radzić sobie z kolką niemowlęcia?
- Jak pielęgnować pępek noworodka?

2-6. miesiąc życia dziecka

Kontrola rozwoju

2. miesiąc

 Świadome uśmiechanie Śledzenie ruchów

3-4. miesiąc

 Pierwsze próby chwytania przedmiotów. Gaworzenie. Lepsza kontrola nad ruchami głowy.

5-6. miesiąc

 Sięganie po przedmioty i przenoszenia ich do buzi. Obracanie się z pleców na brzuch i odwrotnie.

Szczepienia

Szczepionka	Liczba dawek i wiek dziecka	Daty wykonania	Uwagi
DTP (błonica, tężec, krztusiec).	1. dawka - 2. miesiąc 2. dawka - 4. miesiąc 3. dawka - 5-6. miesiąc		
Hib (Haemophilus influenzae typu B)	1. dawka - 2. miesiąc 2. dawka - 4. miesiąc 3. dawka - 5-6. miesiąc		
WZW B	2. dawka - 2. miesiąc		
PCV (pneumokoki)	1. dawka - 2. miesiąc 2. dawka - 4. miesiąc		
IPV (ostre nagminne porażenie dziecięce - poliomyelitis)	1. dawka - 4. miesiąc 2. dawka - 5-6. miesiąc		

Badania lekarskie

Comiesięczne wizyty kontrolne u pediatry:

- ✓ ocena masy ciała
- ✓ ocena obwodu głowy i klatki piersiowej
- ✓ ocena rozwoju psychoruchowego
- ✓ ocena wzrostu

Lista

 Czy dziecko podtrzymuje kontakt wzrokowy? Czy dziecko reaguje na swoje imię? Czy unosi klatkę piersiową, opierając się na przedramionach?.....
Data badania:.....
Obserwacje (np. odstępstwa od normy):

Moje pytania do lekarza/pielęgniarki:

.....

.....

.....

Przykładowe pytania

- Czy mogę wprowadzać wodę do picia?
- Jakie objawy mogą wskazywać na alergię pokarmową?
- Jakie są najlepsze sposoby na wspieranie rozwoju motorycznego?



Po 7. miesiącu życia dziecka

Kontrola rozwoju

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Siadanie bez podparcia. | <input type="checkbox"/> Pierwsze próby stania przy meblach. | <input type="checkbox"/> Obserwacje rozwoju zgryzu (np. zauważenie zębów mlecznych). |
| <input type="checkbox"/> Próby raczkowania. | <input type="checkbox"/> Wprowadzenie pokarmów stałych. | |

Szczepienia

Szczepionka	Ilość dawek i wiek dziecka	Daty wykonania	Uwagi
WZW B	3. dawka - 7. miesiąc		

Badania lekarskie

Przegląd stomatologiczny

.....
Data pierwszej wizyty u stomatologa.....
Obserwacje (np. objawy ząbkowania)

- Czy pojawiły się pierwsze zęby?



Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej i Polski Oddział Sojuszu dla Przyszłości Wolnej od Próżnicy zaleca wybranie się do stomatologa między 6 a 12 miesiącem życia dziecka.

Dodatkowe badania profilaktyczne

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Badania wzroku | <input checked="" type="checkbox"/> Badania słuchu | <input checked="" type="checkbox"/> Kontrola neurologiczna | <input checked="" type="checkbox"/> Ocena postępów w rozwoju motorycznym |
|--|--|--|--|

Pytania do lekarza/pielęgniarki:

Przykładowe pytania

- Kiedy wprowadzić kolejne pokarmy?
- Czy moje dziecko rozwija się prawidłowo w zakresie motoryki?
- Jak dbać o pierwsze zęby dziecka?

.....

.....

.....

.....

3.3 Jak przygotować dziecko na wizytę lekarską?

- ✓ Zabierz ulubioną zabawkę lub kocyk dziecka, aby zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa.
- ✓ Porozmawiaj z dzieckiem (nawet niemowlęciem) spokojnym tonem, co się wydarzy.
- ✓ Zaplanuj wizytę na porę, gdy dziecko jest wypoczęte i najedzone.

3.4 Dbanie o odporność dziecka

DIETA

- Karmienie piersią wspiera budowanie odporności dzięki obecności przeciwciał.
- Wprowadzaj do diety różnorodne warzywa, owoce bogate w witaminę C (np. brokuły) oraz zdrowe tłuszcze (np. awokado, oliwa z oliwek).
- Podawaj probiotyki (np. jogurty naturalne) wspierające florę bakteryjną.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Zadbaj o codzienne spacerowanie na świeżym powietrzu – również w chłodniejsze dni, jeśli dziecko jest odpowiednio ubrane.
- Zapewnij zabawy ruchowe, takie jak turlanie, raczkowanie czy leżenie na brzuszku.

3.5 Rozpoznawanie objawów chorób

Jak odróżnić zwykłe przeziębienie od poważniejszych problemów?

- ✓ **Przeziębienie:** łagodny kaszel, katar, brak gorączki lub temperatura poniżej 38°C.
- ✓ **Grypa:** wysoka gorączka, silne zmęczenie, bóle mięśni.
- ✓ **Infekcja bakteryjna:** uporczywy kaszel, wysoka gorączka utrzymująca się ponad 3 dni, brak poprawy po 7 dniach.

W przypadku niepokojących Cię objawów niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.

Sygnaty alarmowe wymagające szybkiej reakcji:

- ✓ Duszności, zasinienie skóry.
- ✓ Wysypka, która nie blednie pod wpływem nacisku.
- ✓ Gorączka powyżej 39°C u niemowląt poniżej 6. miesiąca życia.



3.6 Pielęgnacja i higiena dziecka

Codzienna pielęgnacja



SKÓRA NIEMOWLĘCIA

- Wybieraj kosmetyki dedykowane dzieciom, bez dodatków zapachowych, parabenów i alergenów.
- Stosuj kremy ochronne na pupę, aby zapobiegać odparzeniom.
- Po kąpieli nawilżaj skórę delikatnym balsamem.



KĄPIEL DZIECKA

- Przygotuj wodę o temperaturze około 37°C.
- Użyj miękkiej gąbki lub myjki do delikatnego mycia skóry.
- Unikaj długiego moczenia dziecka w wodzie, aby nie przesuszać skóry.



Higiena jamy ustnej



- Od pierwszych dni życia przemywaj dziąsła wilgotną gazą nawiniętą na palec.
- Po pojawieniu się zębów stosuj małe szczoteczki z miękkim włosiem i pastę bez fluoru dla dzieci poniżej 2. roku życia.
- Możesz również wybrać silikonową szczoteczkę przeznaczoną do swędzących dziąseł. W przypadku bolesnych dziąseł zapytaj w aptece o żel na dziąsła dla dziecka



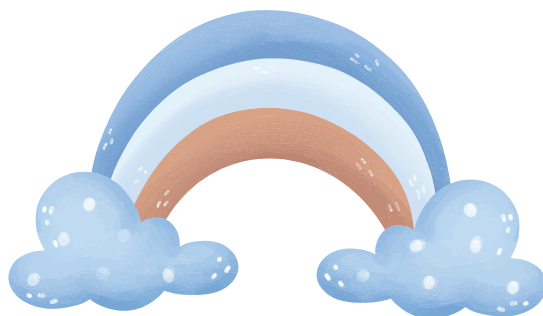
4.1 Planowanie dnia – jak zorganizować czas z dzieckiem?

Codzienna rutyna to klucz do poczucia stabilizacji zarówno dla dziecka, jak i rodziców. Oto wskazówki dotyczące planowania dnia z uwzględnieniem snu, karmienia, zabaw z maluszkiem i innych obowiązków.



Rola rutyny w życiu dziecka i rodziny

- Regularny rytm dnia pomaga dziecku czuć się bezpiecznie i przewidywalnie.
- Ułatwia zasypianie i karmienie w ustalonych porach.
- Pomaga rodzicom w efektywnym zarządzaniu czasem.



Przykładowy harmonogram dnia niemowlęcia w wieku 6-12 miesięcy

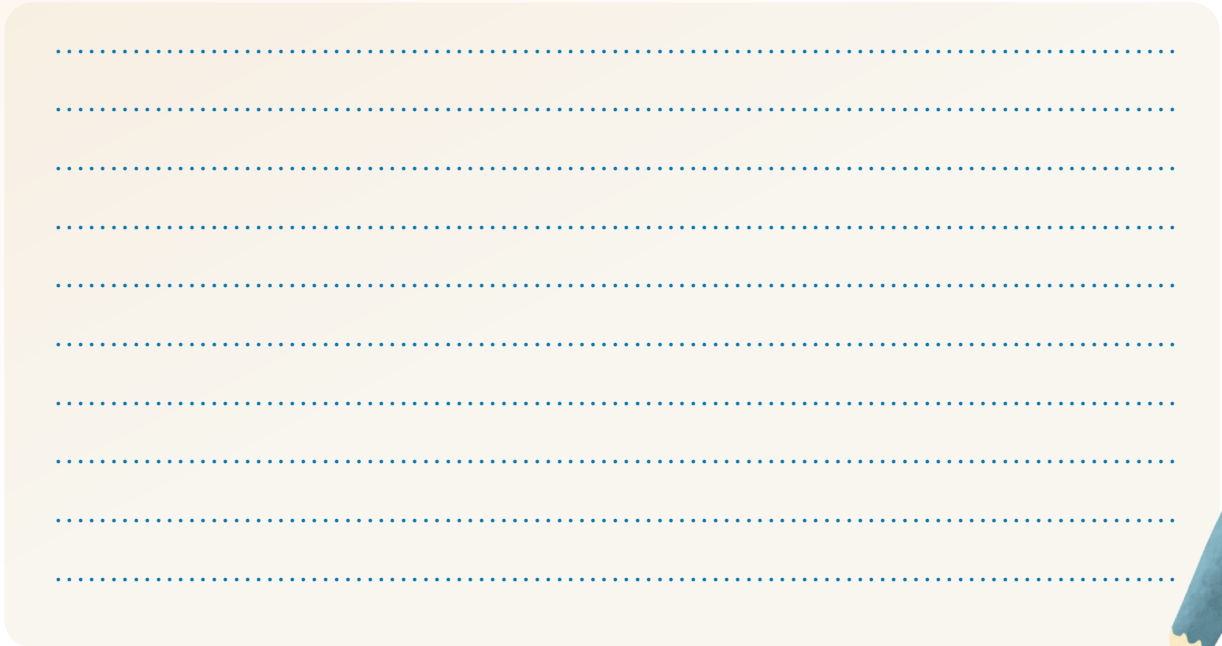


Zalecenia według wieku zgodne z Polskim Towarzystwem Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci.

6:00–7:00:	Pobudka, karmienie.
7:00–8:30:	Czas na zabawę i aktywność sensoryczną.
8:30–10:00:	Pierwsza drzemka.
10:00–11:00:	Karmienie, zabawa.
11:00–12:30:	Spacer na świeżym powietrzu.
12:30–13:00:	Karmienie.
13:00–14:00:	Druga drzemka.
14:00–16:00:	Zabawa edukacyjna, karmienie, czas dla rodziców.
16:00–18:00:	Krótką drzemka, wspólne aktywności rodzinne.
18:00–19:30:	Kąpiel, karmienie, wieczorne wyciszenie.
19:30:	Sen nocny.

Przestrzeń na notatki

Na tej stronie możesz stworzyć Wasz plan dnia.



A large rectangular area with horizontal dotted lines for writing. A blue pencil with a pink eraser and a yellow band is positioned at the bottom right corner of this area.



A medium-sized rectangular area with horizontal dotted lines for writing. On the left side, there is a vertical pink paper strip with white polka dots and a scalloped bottom edge.

Ważne daty:

-
-
-
-



Regularność i przewidywalność jako klucz do poczucia bezpieczeństwa dziecka

Codzienne rytuały, takie jak kąpiel, drzemki czy wieczorne zasypianie, powinny odbywać się mniej więcej o tej samej porze każdego dnia. Przewidywalność i stały harmonogram pomagają dziecku poczuć się bezpiecznie i zrozumieć otaczający świat.

Dlaczego to ważne?

- ✓ Stały rytm dnia daje dziecku poczucie stabilności i przewidywalności.
- ✓ Pomaga wyregulować wewnętrzny zegar biologiczny, co ułatwia zasypianie i budzenie się o regularnych porach.
- ✓ Uspokaja dziecko i redukuje stres, co wspiera jego zdrowy rozwój emocjonalny i fizyczny.

Przykłady

Kąpiel o tej samej porze wieczorem, np. 19:00, sygnalizuje dziecku, że zbliża się pora snu.

Stale godziny drzemek w ciągu dnia pozwalają dziecku na lepszą regenerację i mniej marudzenia.

Codzienne rytuały, takie jak czytanie książeczki lub śpiewanie kołysanki przed snem, wzmacniają więź emocjonalną z rodzicem.



Znaczenie mówienia do dziecka

Od narodzin komunikacja z dzieckiem jest kluczowa – nawet jeśli maluch nie rozumie słów, ton głosu i obecność rodzica budują poczucie bezpieczeństwa.

Rozmawiaj z dzieckiem podczas pielęgnacji, np.: „Teraz umyjemy Twoje rączki” lub „Jaka piękna buzia!”.

Mów o czynnościach, które wykonujesz – to nie tylko wspiera rozwój mowy, ale również pomaga dziecku zrozumieć sekwencję zdarzeń i przewidywać kolejne kroki.

Regularne rytuały i ciepła, spokojna komunikacja wspierają rozwój emocjonalny dziecka i budują jego zaufanie do otoczenia oraz do rodziców.

4.2 Organizacja przestrzeni dla dziecka

Zorganizowana przestrzeń sprzyja spokojowi i ułatwia codzienne funkcjonowanie. Poniżej znajdziesz porady dotyczące aranżacji pokoju dziecka i organizacji przestrzeni wspólnej.

Pokój dziecka

Praktyczne rozmieszczenie mebli

Umieść przewijak pomiędzy łóżeczkiem a miejscem do przechowywania ubrań i zabawek. Dzięki temu łatwiej będzie Ci sięgnąć po to, czego potrzebujesz.



Bezpieczeństwo

Pamiętaj o montażu zabezpieczeń na meblach i odpowiedniej odległości łóżeczka od okien.



Strefa do zabawy

Świetnym pomysłem będzie mata sensoryczna oraz łatwo dostępne półki z zabawkami.



Przestrzeń wspólna

- ✓ Wydziel miejsca na pielęgnację i karmienie w salonie lub kuchni.
- ✓ Utrzymuj porządek. **Codziennie** porządkujcie zabawki, segregujcie ubrania dziecka.
- ✓ Zastosuj organizery na najczęściej używane przedmioty (pieluchy, chusteczki, butelki, smoczki).



4.3 Planowanie zakupów i lista niezbędnych rzeczy

W pierwszych miesiącach życia dziecka rodzice często zmagają się z nadmiarem rzeczy, które nie są wcale konieczne. Przygotuj przemyślaną listę zakupów.



Fotelik samochodowy dostosowany do wieku.
Będzie on **niesądny**, żeby przywieźć dziecko ze szpitala.

Rzeczy niezbędne w pierwszym miesiącu

Do pielęgnacji

- Pieluchy jednorazowe lub wielorazowe.
- Chusteczki nawilżane i krem przeciw oparzeniom.
- Wanienska, termometr do wody.
- Miękkie ręczniki i gąbki do kąpieli.

Do karmienia

- Poduszka do karmienia.
- Laktator i woreczki do przechowywania mleka.
- Fartuszek do karmienia i wkładki laktacyjne.

Do snu i do ubrania

- Łóżeczko, materac i prześcieradła.
- Śpiworek lub otulacz dla niemowląt.
- Body, śpioszki, kaftaniki, czapeczka, skarpetki (z bawełny).

Co będzie Ci potrzebne później?



W miarę rozwoju dziecka: wprowadzaj akcesoria do rozszerzania diety (kubeczki, miseczki).



Do zabaw sensorycznych: grzechotki, książeczki kontrastowe, miękkie klocki.



Wózek spacerowy dostosowany do wieku.



4.4 Zarządzanie obowiązkami domowymi z małym dzieckiem

Utrzymanie porządku i organizacji w domu to wyzwanie, szczególnie gdy pojawia się noworodek. Poznaj wskazówki dotyczące podziału obowiązków i włączania starszych dzieci, o ile je posiadasz, w codzienne rytuały.

Podział obowiązków

- Twórcie tygodniowy plan zadań domowych (np. sprzątanie, gotowanie, pranie).
- Równomiernie rozdzielajcie obowiązki pomiędzy członków rodziny.

Praktyczne wskazówki

- Planujcie posiłki z wyprzedzeniem (np. poprzez gotowanie większych porcji i mrożenie).
- Organizujcie ubrania i pieluchy dziecka w łatwo dostępnych miejscach.
- Minimalizujcie chaos poprzez codzienne porządkowanie.

4.5 Mamo, masz więcej niż jedno dziecko? Oto wskazówki dla Ciebie!

Wychowanie więcej niż jednego dziecka może być wyzwaniem, ale również niezwykłym doświadczeniem.

Każde dziecko ma swoje potrzeby, a rodzice muszą znaleźć sposób na zaspokojenie ich wszystkich, jednocześnie dbając o siebie. Oto praktyczne porady dla mam wielodzietnych.

Rzeczy niezbędne w pierwszym miesiącu

Stwórz harmonogram dnia

- Zaplanuj stałe godziny posiłków, drzemek i czasu na zabawę, aby dzieci wiedziały, czego się spodziewać.
- Uwzględnij w planie czas dla każdego dziecka indywidualnie, aby każde z nich czuło się zaopiekowane.

Zaangażuj starsze dzieci

- Jeśli masz starsze dzieci, poproś je o pomoc w drobnych zadaniach, takich jak podanie pieluszki czy zabawianie młodszego rodzeństwa. To wzmacnia poczucie odpowiedzialności i więzi między rodzeństwem.

Dziel obowiązki z partnerem

- Wspólnie z partnerem ustalcie podział obowiązków domowych i opiekuńczych, aby każdy miał chwilę na odpoczynek.



Jak budować relacje między rodzeństwem?

Ucz dzieci wspólnej zabawy

- Wspieraj relacje między rodzeństwem, organizując wspólne zabawy dostosowane do ich wieku. Na przykład malowanie, układanie klocków lub czytanie książek.

Zapobiegaj rywalizacji

- Unikaj porównywania dzieci między sobą. Zamiast tego doceniaj indywidualne osiągnięcia każdego dziecka.
- Zachęcaj starsze dzieci do zabawy z młodszymi, podkreślając ich wyjątkową rolę jako starszego brata lub siostry.
- Znajdź czas osobno dla każdego dziecka, aby poczuło, że jest tak samo ważne.



Znajdź czas dla siebie!



Nie zaniedbuj swoich potrzeb

Nawet przy wielu obowiązkach znajdź chwilę na odpoczynek. Krótka drzemka, spacer czy ulubiona książka mogą pomóc Ci się zrelaksować i naładować energię. Rozważ skorzystanie z pomocy bliskich lub opiekunki, aby mieć czas dla siebie.



Dziel się emocjami

Rozmawiaj z innymi mamami, które mają więcej niż jedno dziecko – wspólne doświadczenia mogą przynieść wsparcie i cenne wskazówki.



SEKCJA 5

WSPARCIE EMOCJONALNE I MERYTORYCZNE



Rodzicielstwo to wyjątkowy, ale również wymagający czas. Dla rodziców wsparcie emocjonalne i merytoryczne może być kluczowe, aby odnaleźć się w nowej roli, radzić sobie z trudnościami oraz budować pewność siebie.

Ta sekcja segregatora dostarczy Ci kompleksowych informacji, porad i zasobów, które pomogą czuć się lepiej przygotowaną i wspieraną.

5.1 Wsparcie emocjonalne – jak radzić sobie z wyzwaniami rodzicielstwa?



Zrozumienie emocji w rodzicielstwie:

- Rodzicielstwo to mieszanka radości, zmęczenia, euforii i frustracji – pamiętaj, że wszystkie te uczucia są normalne.
- Spróbuj metod rozpoznawania i radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak lęk, zniechęcenie czy poczucie winy.
- Pamiętaj, że w przypadku dłużej utrzymującego się obniżonego nastroju warto skorzystać z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry.

Jak mogę radzić sobie ze stresem na co dzień?

- Stosuj ćwiczenia oddechowe – to prosty sposób na wyciszenie i regenerację w ciągu dnia.
- Wprowadź relaksujące aktywności, takie jak medytacja, pilates, spacer na świeżym powietrzu.
- Stwórz dziennik emocji – zapisuj swoje myśli i uczucia, co może pomóc Ci je zrozumieć i uporządkować.



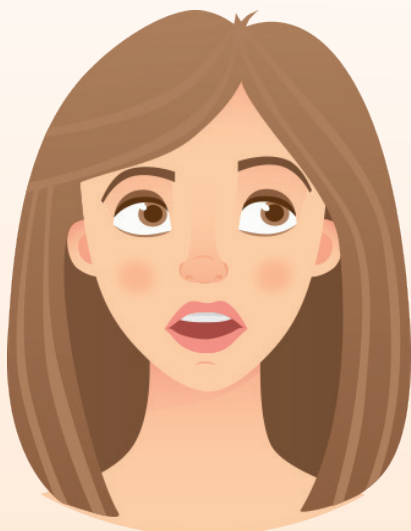
Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?

Czasem to, co odczuwamy wykracza poza codzienny stres macierzyństwa. Poniżej znajdziesz listę objawów, które pomogą Ci lepiej zrozumieć, co odczuwasz oraz pomocne wskazówki.

Lęk

Objawy

1. Napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, trudności z koncentracją.
2. Obawy o zdrowie dziecka, rozwój lub własne kompetencje jako mamy.



Wskazówki

- ✓ Oddychanie relaksacyjne: głębokie wdechy i powolne wydechy pomogą wyciszyć układ nerwowy. Możesz spróbować techniki 4-7-8, która polega na wdechu przez nos, licząc do czterech, wstrzymaniu oddechu na siedem sekund, a następnie wydechniu powietrza przez usta, licząc do ośmiu.
- ✓ Rozmowa z bliskimi: dziel się swoimi obawami z partnerem, rodziną lub przyjaciółmi. Często rozmowa pozwala spojrzeć na problem z innej perspektywy.
- ✓ Ograniczenie nadmiaru informacji: unikaj nadmiernego wyszukiwania informacji w internecie, które mogą potęgować lęk. Zaufaj sprawdzonym źródłom i lekarzowi.
- ✓ Ćwiczenia relaksacyjne: medytacja lub pilates mogą pomóc w zmniejszeniu napięcia.

Zniechęcenie

Objawy:

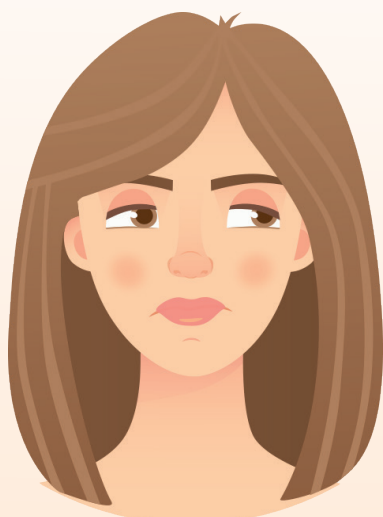
1. Uczucie wypalenia, brak energii, trudności w podejmowaniu codziennych obowiązków.
2. Poczucie, że „nic się nie udaje” lub że nie spełnia się oczekiwań.



Poczucie winy

Objawy

1. Natrętne myśli o tym, że jest się „złą mamą”.
2. Przypisywanie sobie winy za rzeczy, na które nie ma się wpływu.



Wskazówki

- ✓ Dziel obowiązki. Poproś partnera lub bliskich o wsparcie w codziennych zadaniach. Nawet mała pomoc może przynieść dużą ulgę.
- ✓ Znajdź chwilę dla siebie. Każdego dnia zaplanuj krótki czas tylko dla siebie – na spacer, kąpiel czy ulubioną książkę.
- ✓ Małe kroki. Skup się na jednym zadaniu, zamiast próbować robić wszystko naraz. Celebryzuj małe sukcesy.
- ✓ Wsparcie grupy. Poszukaj grup wsparcia dla mam, które mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i motywować się nawzajem.

Wskazówki

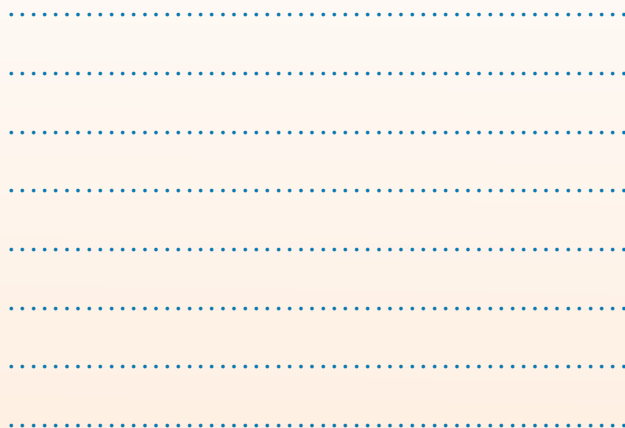
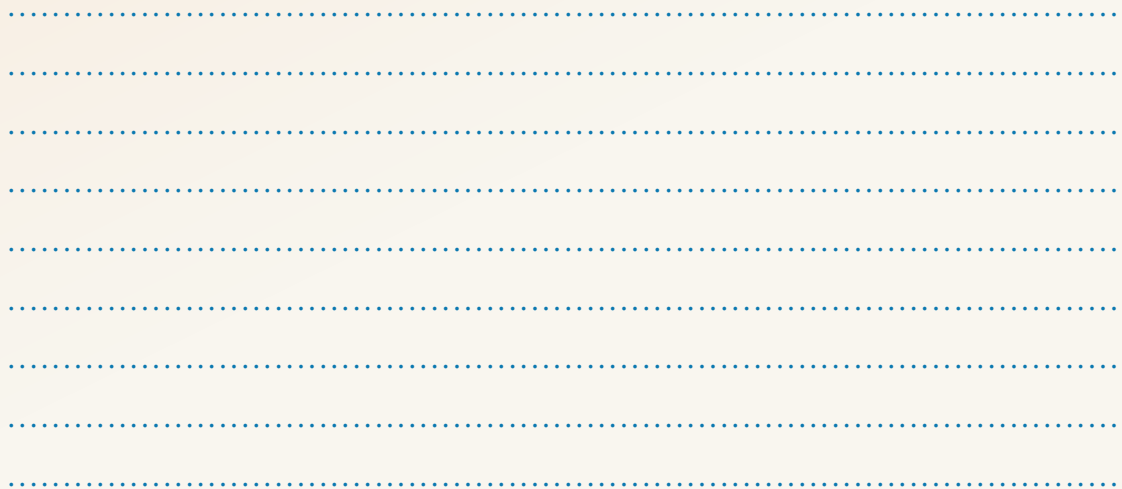
- ✓ Ustal realne oczekiwania. Zrozum, że nikt nie jest idealny – staraj się być „wystarczająco dobrą mamą”, zamiast dążyć do perfekcji.
- ✓ Rozdzielaj odpowiedzialność. Nie wszystkie problemy są twoją winą. Nie obwiniaj się za chorobę dziecka czy zmęczenie.
- ✓ Powtarzaj sobie pozytywne zdania, np. „Jestem dobrą mamą” lub „Robię, co w mojej mocy, dla mojego dziecka”.
- ✓ Znajdź wsparcie profesjonalisty. Jeśli poczucie winy jest paraliżujące, rozważ rozmowę z psychologiem.

Przestrzeń na notatki

W radzeniu sobie z trudnymi emocjami ważne jest monitorowanie ich.

Na tej stronie możesz zapisać jak się czułaś danego dnia i co wywołało te emocje.

Pozwoli Ci to na lepszy wgląd w siebie.



Ważne daty:



5.2 Czas dla rodziców – jak dbać o siebie?

Rodzice często zapominają o swoich potrzebach, co może prowadzić do zmęczenia i frustracji. Poznaj wskazówki dotyczące dbania o własne zdrowie psychiczne i fizyczne.

Znaczenie odpoczynku:

- Jeśli to możliwe, wypracujcie z mężem/partnerem system zmianowy w opiece nad dzieckiem.
- Organizuj krótkie chwile dla siebie, np. spacer, relaksująca kąpiel.

Wsparcie emocjonalne:



- Rozmawiaj z partnerem o codziennych wyzwaniach.
- Korzystaj z pomocy bliskich (np. dziadków) w opiece nad dzieckiem.
- Kontaktuj się wraz z mężem/partnerem z grupami wsparcia dla rodziców – wymieniajcie się doświadczeniami, prowadźcie wspólne rozmowy.



Jak utrzymać dobre relacje w związku?



Regularnie rozmawiajcie o swoich emocjach, obawach i oczekiwaniach. Otwarta rozmowa pozwala unikać niedomówień i frustracji.



Bądźcie cierpliwi wobec siebie – nie zawsze wszystko pójdzie zgodnie z planem, ale wspólne działanie to klucz do sukcesu.



Planujcie wspólnie obowiązki związane z opieką nad dzieckiem.



Jeśli emocje sięgają zenitu, zróbcie przerwę na ochłonięcie i wróćcie do rozmowy później.



Uświadomcie sobie, że okres po narodzinach dziecka to czas przejściowy, a wyzwania, z którymi się zmagacie, są naturalne.



Zamiast oskarżać, mów o swoich uczuciach i potrzebach. Zamiast: „Nigdy mi nie pomagasz!”, powiedz: „Czuję się przytłoczona i potrzebuję Twojej pomocy”.



Traktujcie problem jako wspólne wyzwanie, a nie walkę między sobą.



Dbając o więź między sobą, dajecie dziecku przykład zdrowej relacji. Czas spędzony razem umacnia bliskość i pozwala przypomnieć sobie, że jesteście nie tylko rodzicami, ale też partnerami.

Proste pomysły na wspólne spędzanie czasu

- ✓ **Wspólne posiłki.** Nawet krótka chwila na wspólne śniadanie czy kolację może zbliżyć was do siebie.
- ✓ **Wieczne rozmowy.** Gdy dziecko zaśnie, usiądźcie razem z filiżanką herbaty i porozmawiajcie o minionym dniu.
- ✓ **Wspólne spacer.** Codzienne spacer z wózkiem to okazja do rozmowy i spędzenia czasu razem na świeżym powietrzu.
- ✓ **Małe rytuały.** Przymulanie się rano, „dziękuję” za drobne gesty, wspólne oglądanie ulubionego serialu.
- ✓ **Randka.** Nawet krótki wypad do kawiarni lub kina, zorganizowany z pomocą bliskich, którzy zaopiekują się dzieckiem, pozwala na chwilę oddechu.
- ✓ **Weekend we dwoje.** Jeśli to możliwe, zaplanujcie wyjazd bez dziecka – choćby na jedną noc.



Zdrowie fizyczne

- Stosuj krótkie ćwiczenia rozciągające lub np. pilates w domu. Możesz wrócić do aktywności rekomendowanych podczas ciąży.
- Wykonuj regularne badania kontrolne (np. po porodzie).
- Zadbaj o właściwe żywienie oraz odpowiednią ilość snu. Potrzebujesz teraz jeszcze więcej sił niż dotychczas, a Twój organizm wciąż regeneruje się po ciąży.

5.3 Wsparcie bliskich

Zadbajcie o relacje z innymi rodzicami

- Kontakty z innymi rodzicami mogą dostarczyć poczucia wspólnoty i zrozumienia. Takie relacje w okolicy możecie nawiązywać, np. przez grupy na portalach społecznościowych czy zajęcia dla dzieci.

Wsparcie od rodziny i przyjaciół

- Nie bójcie się prosić o pomoc i włączać bliskich w codzienne obowiązki.



5.4 Jak radzić sobie z emocjami dzieci?

Rozpoznawaj potrzeby każdego dziecka

- Zrozumienie, że każde dziecko może reagować inaczej w podobnych sytuacjach, pozwoli Ci lepiej odpowiadać na ich emocje.
- Przytulanie, rozmowa i spokojne wyjaśnienia pomagają dzieciom czuć się kochanymi i rozumianymi.

Stwórz harmonogram dnia

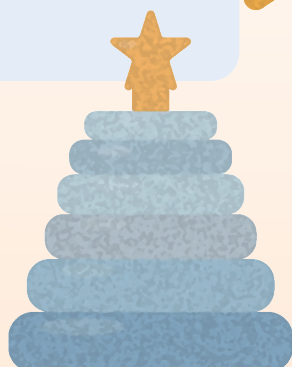
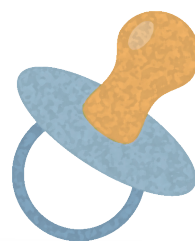
- Nie dąż do perfekcji – bycie mamą oznacza balansowanie między różnymi obowiązkami i potrzebami. Nie wszystko musi być idealne. Ważne jest, by dzieci czuły się kochane i bezpieczne. Pamiętaj, że masz prawo do błędów – to naturalna część rodzicielstwa.
- Ciesz się chwilą – każdy dzień przynosi nowe wyzwania, ale i piękne momenty. Staraj się cieszyć drobnymi sukcesami i wyjątkowymi chwilami z każdym z dzieci.

Korzystaj z grup wsparcia

- Dołącz do lokalnych lub internetowych grup wsparcia dla mam. Dzielenie się doświadczeniami może przynieść cenne porady i ulgę.

Zarządzaj trudnymi emocjami

- W sytuacjach konfliktowych między rodzeństwem zachowaj spokój i staraj się być mediatorem.
- Pomóż dzieciom nazywać i rozumieć swoje emocje, np.: „Widzę, że jesteś smutny, bo chciałeś się bawić tym klockiem”.



Wspólne gotowanie z dzieckiem

Gotowanie z dzieckiem to nie tylko zabawa, ale również nauka poprzez doświadczenie.



Proste przepisy

- Przygotuj z dzieckiem kanapki w kształcie zwierzątek – użyj foremek do ciastek, aby wyciąć ciekawe kształty z pieczywa.
- Zróbcie wspólnie owocowe smoothie – dziecko może wrzucać pokrojone owoce do blendera.
- Upieczcie domowe ciasteczka – maluch może formować ciasto i wykrawać kształty.

Korzyści wspólnego gotowania

- Dziecko rozwija zmysł dotyku, smaku i wzroku.
- Uczy się nazw składników oraz podstawowych czynności, takich jak mieszanie czy nalewanie.

Propozycje organizacji wspólnych wyjść

Wyjścia na świeże powietrze

Do parku

- Organizujcie rodzinne spacer, podczas których dziecko może obserwować przyrodę, słuchać ptaków i zbierać liście. Możecie wspólnie budować proste budowle z patyków czy układać kamienie.

Plac zabaw

- Dziecko może rozwijać umiejętności społeczne, bawiąc się z rówieśnikami, a także wzmacniać kondycję fizyczną.

Piknik

- Spędźcie dzień na świeżym powietrzu, przygotowując wcześniej proste przekąski. Dziecko może pomagać w ich pakowaniu do koszyka.



Zajęcia sensoryczne dla niemowląt

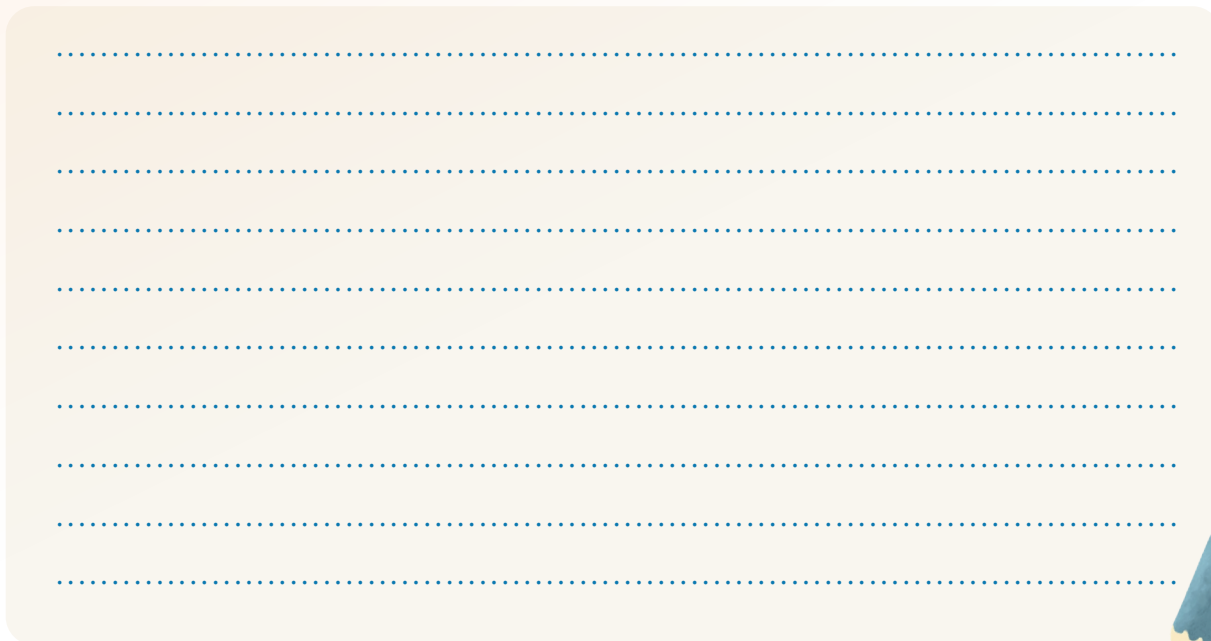
- W wielu miastach organizowane są warsztaty, na których maluchy mogą doświadczać różnych bodźców, np. poprzez dotyk, zapach czy dźwięki.
- Basen. Pływanie to świetna aktywność dla dzieci w każdym wieku – pomaga rozwijać koordynację ruchową i wzmacnia mięśnie.

Biblioteki i muzea dla dzieci

- W niektórych bibliotekach są organizowane czytania bajek dla maluchów, a muzea oferują interaktywne wystawy dostosowane do potrzeb najmłodszych.

Przestrzeń na notatki

Masz super pomysł na zabawę z Twoim maluchem? Zapisz go tutaj, żeby nie zapomnieć!



Ważne daty:

-
-
-
-



PODSUMOWANIE:



Mamy nadzieję, że Organizier okazał się dla Ciebie cennym narzędziem w uporządkowaniu wiedzy, zarządzaniu czasem oraz dbaniu o zdrowie i rozwój Twojego dziecka.

Liczymy, że dzięki wskazówkom zawartym w Organizierze będziesz odnajdywała równowagę między obowiązkami a przyjemnościami płynącymi z bycia rodzicem i że stanie się on praktycznym przewodnikiem w tej wyjątkowej podróży.

