

Małgorzata Piotrowska



Być mamą

Poradnik dla par planujących poczęcie

Małgorzata Piotrowska

Być mamą

Poradnik dla par planujących poczęcie
Fragment

PIOTBOOKS

Ilustracje:
Karina Derwisińska 3-7 lat
Aleksandra Derwisińska 2-3 lata

Redakcja i skład: Korekto.pl

Projekt okładki: Zakrzewska.art

Copyright © 2020 by Małgorzata Piotrowska

Wszystkie prawa zastrzeżone

Wydawnictwo PIOTBOOKS
Northampton 2020, Wielka Brytania

ISBN 978-1-9163511-1-0

Księgarnia internetowa: www.piotbooks.co.uk
Kontakt: info@piotbooks.co.uk

Partnerzy:
Korekto.pl
Biuro tłumaczeń „Honesty” ul. Zachodnia 70, Łódź

Wersja epub i mobi | Graphito studio graficzne, www.graphito.pl

Być mamą

Spis treści

Okładka

Karta tytułowa

Karta redakcyjna

Dedykacja

Przedmowa

Wstęp

Poczęcie

Rodzicielstwo jest nagrodą, czyli kilka słów o planowaniu rodziny

Wiek

Pieniądze

Ryzyko

Badania

Ach! te dzisiejsze czasy... – czyli co począć z poczęciem

Ciąża

Wybór miejsca porodu

Jak zmienia się ciało – czyli co może Cię zaskoczyć

- Mdłości, ślinotok, kręgosłup
- Brodawki
- Czarna linia wzdłuż brzucha
- Stawy palców grubieją – problem z pierścionkami
- Bolą łydki
- Skurcze w pachwinach
- Drętwienie palców dłoni
- Opuchnięte stopy
- Siedmiomilowe buty
- Wstawanie w nocy na krótkie siusiu
- Dziwne uczucie pod piersią
- Nabrzmiały „ropą” sutek tuż przed porodem
- Uderzenia gorąca do głowy

Co kupić przed porodem?
Czym się kierować podczas zakupów?
Kiedy zacząć planować wyprawkę?
Na co zwrócić uwagę, robiąc zakupy?
Jaki wybrać wózek? Jakie łóżeczko? – czyli rady
praktyczne
Jakie ubranka? Co jest najpotrzebniejsze?
W najważniejszych chwilach razem
Szkola rodzenia – wspólna nauka

Poród i połóg

Jaki rodzaj porodu wybrać i dlaczego?
Jak spakować się do szpitala?
Co jeść i pić?
Rady praktyczne dla rodzących tatusiów
Praktyczne rady dla rodzących mam
Jak przetrwać ból
Jak to wszystko się odbywa – czyli czego możesz się
spodziewać

- Torsje
- Dreszcze i szcęknięcie zębami
- Krwawienie
- Wody płodowe
- Ogromna potliwość
- Silne pragnienie
- Zastryk w udo
- Szycie krocza – ostatnia faza porodu
- Parcie
- Pępowina
- Śliskie ciało maleństwa
- Pierwsza kupka malucha
- Pierwsze krwawienie u dziewczynki
- Pierwszy kontakt, pierwsze ssanie
- Asertywność
- Ubranie po porodzie

Po porodzie – czyli cienie ciała

- „Zrazik”

- Wypadanie włosów
- Bolące kolana
- Kłopoty z pamięcią
- Drgająca powieka
- Wiotki brzuch
- Dostyc długa rekonwalescencja, jeśli krocze było szyte
- Suchość
- Zmęczone oczy
- Wysypka na udach i przebarwienia skóry
- Spuchnięte stopy i dłonie
- Wrzód na sutku

Mity na temat ciąży, porodu i połogu

Maleństwo

Pierwsze tygodnie

Wskazówki do pielęgnacji

- Pieluchy
- Paznokcie
- Pępowina
- Kąpiel
- Temperatura
- Sen
- Głóvka
- Nosek
- Buzia i rączki
- Ząbki
- Włosy

Apteczka

Jak ubierać niemowlę?

Jak radzić sobie z ubrankami?

Karmienie piersią - czyli blaski i cienie laktacji

Technika

Jak ubierać się do karmienia?

Zaobserwowane

Spanie przy włączonym świetle

Pozycja

Ból sutków
Laktacyjna antykoncepcja
Kiedy odstawić od piersi
Zaangażowanie taty
Babcia
Pierwszy rok życia
Niebezpieczeństwa
Śmierć łóżeczkowa
Zimne mleko - wymioty
Ładowarki i kable
Pestki i babcie
Alergie
Niebezpieczne przedmioty
Upadki - guzy - otarcia - siniaki
Kanty
Ostre przedmioty
Pieniądze
Raczkujemy
Przytrzaśnięcie palca
Potykanie się o stopy rodziców
Niebezpieczeństwa dla nas - rodziców
Najprzyjemniejsze chwile z dzieckiem
Mowa malucha
Jak spędzać czas?
Pierwsze kroki - buty
Pierwsze smutki, czyli gdzie jest mamaaa?!
Niech nam się nie wydaje
Potrzeby niemowlęcia a potrzeby dziecka
Rozwój maleństwa
Okazywanie uczuć
Zaczynam wiedzieć, kim jestem
Kreatywność dziecka
Post scriptum
Okładka tylna

Książkę tę dedykuję moim ukochanym córkom: Karince -
Oleńce, które pragnę wyposażyć na życie w korzenie
i skrzydła.

Margareta Pichler

Przedmowa

Kiedy Małgorzata weszła po raz pierwszy do mojego biura tłumaczeń ze starszą córeczką od razu zachwyciła mnie swoim uśmiechem, pogodą na twarzy, sposobem, w jaki odnosiła się do swojego dziecka. Emanowała spokojem, otaczała ją aura kobiety spełnionej oraz całkowicie oddanej roli matki i opiekunki. Podczas rozmowy o swojej książce widoczne było jej szczere pragnienie podzielenia się nie tylko szczęściem, które ją spotkało, ale też radami i przemyśleniami, będącymi wynikiem nie studiów, nie analizowania ankiet czy wykresów, ale własnych doświadczeń, często niepewności i wahań, ale też i racjonalnych wniosków wypływających z codziennego, wieloletniego trudu.

Książkę czyta się nie tylko jak najlepszy poradnik, ale też jak fascynującą opowieść, sięgającą do najgłębszego doświadczenia człowieczeństwa, jakie staje się udziałem nie tylko kobiety. Dzień po dniu towarzyszymy Małgorzacie w jej trudnej, lecz fascynującej i pełnej emocji drodze dziewięciu miesięcy eksperyencji, zakończonej narodzinami nowego życia. Tak, wiem, wtedy dopiero zaczynają się prawdziwe kłopoty! Ale im właśnie ta książka stara się zaradzić!

Jeżeli planujesz ciążę (lub zostałeś przez nią zaskoczona!) albo właśnie zostałeś mamą, która ma wiele pytań i zmaga się ze spadkiem nastroju... Jeśli dręczą Cię wątpliwości czy niepewność... nie wahaj się sięgnąć po poradnik Małgorzaty! Znajdziesz w nim odpowiedź na dręczące Cię pytania, porady, atmosferę kobiecej solidarności i chęć dzielenia się często bardzo intymnymi i najskrytszymi przemyśleniami. Jeśli Mamą już byłeś... no cóż, jestem pewna, że tak jak ja chętnie przypomnisz sobie atmosferę tamtych chwil

i poznasz nowe spojrzenie na stare jak świat problemy nowoczesnej kobiety. A po przeczytaniu podarujesz ją mężowi lub narzeczonemu - dzisiejszy świat potrzebuje świadomych ojców i opiekunów.

Joanna Antczak, Biuro tłumaczeń „Honesty”

Wstęp

Jedną z najbardziej fascynujących przygód, jakie dane mi było jak dotąd przeżyć, jest macierzyństwo. Im dłużej zastanawiam się nad cudem życia, tym bardziej tajemniczy i nieodgadniony wydaje mi się proces jego przekazywania.

Doświadczenia macierzyństwa nie da się porównać z żadnym innym przeżywaniem tzw. sukcesu. Pełne aplauzu koncerty muzyczne, publiczne wystąpienia, tworzenie sztuki czy dysponowanie znaczną ilością pieniędzy – to wszystko dane było mi już poznać. Jednak bycie mamą stało się najbardziej ekscytującym i metafizycznym przeżyciem, jakiego kiedykolwiek doznałam. Tym bardziej pragnę je opisać i podzielić się nim z Wami w formie poradnika – pamiętnika.

Niniejsza książka powstała z potrzeby stworzenia zapisu mojego doświadczenia macierzyństwa, które wiąże się zarówno z biologicznym, jak i duchowym przeżywaniem tych niezwykłych i jakże ulotnych chwil. Jednak zrobiłam to głównie z chęci podzielenia się z Wami praktyczną wiedzą, jaką zdobyłam podczas niezwyklej przygody stawania się mamą. Dlatego znajdziecie tu zarówno wskazówki, które pozwoliły mi uporać się z kłopotami towarzyszącymi ciąży oraz pierwszemu okresowi macierzyństwa, jak i złote myśli, które podyktowało mi w tym czasie życie. Większość z nich adresowana jest do kobiet, ale zaproszenie do lektury kieruję także do panów, by mogli pojąć, co dzieje się z ich partnerkami życia podczas ciąży, porodu i później. Panowie znajdą w tej książce wskazówki praktyczne, jak sobie radzić z żoną w ciąży i z maleńką istotką, która właśnie pojawiła się na świecie.

Książka ta powstała głównie w Londynie, w 2012 r., gdzie urodziła się nasza pierwsza dziewczynka. Ramy czasowe poradnika obejmują okres od poczęcia córki do momentu, kiedy stanęła na własne nóżki po ukończeniu pierwszego roku życia i stała się rozkosznym, wędrującym bobasem.

Nie aspiruję do roli mentora. Opisuję doświadczenie indywidualne, które może okazać się zasadniczo różne od Waszego. Zaobserwowałam jednak, że są rzeczy, o których wolałabym wiedzieć, będąc w ciąży (i później), a jednak nie wiedziałam, co często zwiększało niepotrzebne ryzyko. Wszystko to, o czym nigdzie nie przeczytałam, ale doświadczyłam, opisuję w tej książce, abyście ewentualnie mogły – panie – odpowiednio przygotować się do podobnych przygód. Młodzi tatusiowie na pewno nie są mniej ciekawi, co dzieje się z ich przybierającymi na wadze żonami i co będzie się działo podczas porodu. Uzyskacie wiele praktycznych wskazówek, chodząc do szkoły rodzenia. Ja jednak opisałam to doświadczenie z indywidualnej perspektywy, włączając jednocześnie obserwacje i przemyślenia skonfrontowane z wiadomościami uzyskanymi w szkole rodzenia oraz w lekturach.

Wszelkie kursy w swojej naturze ograniczają się do najważniejszych spraw i są pozbawione informacji w kwestiach indywidualnych odczuć, wrażeń, obserwacji oraz przemyśleń, a także wielu bardzo ważnych drobiazgów. Podzielenie się osobistą refleksją na temat rodzicielstwa oraz garść praktycznych rad dla młodych mam i tatusiów to cel i atut poradnika, który trzymacie w rękach.

Młodzi ludzie mają często problemy natury bytowej. Kłopoty finansowe często powstrzymują pary przed decyzją o założeniu rodziny. Takie rozterki mieliśmy i my, będąc zmuszonymi do życia na emigracji przez długie lata. Nie da się wejść w rodzicielstwo bez wiary w tzw. sukces i – jak to z sukcesami bywa – bez ryzyka. To jest właśnie fascynujące.

Nie warto czekać zbyt długo z planami założenia rodziny, bo nagle może okazać się, że jest już za późno. W temacie obaw natury finansowej najmądrzejszą radę usłyszałam od mojej mamy, która powiedziała: „Nie lękajcie się. Bóg dał dziecko, to da i na dziecko”. I tego Wam z serca życzę.

Cała naprzód ku nowej przygodzie!



Poczęcie

Rodzicielstwo jest nagrodą, czyli kilka słów o planowaniu rodziny

Jak powszechnie wiadomo, dzieci rodzą się, ponieważ mężczyzna i kobieta łączą się w akcie seksualnym. Świadomi, czy nie, z chwilą poczęcia nowego człowieka oboje stają się odpowiedzialni za jego pierwszy etap życia; mogą zdecydować o losie nowego istnienia. Chociaż ludzie jedynie przekazują życie, to uczestniczą w procesie stworzenia, a więc jest im dana potężna władza. Władza, którą dzieli się z nimi sam Bóg. Władza, która staje się mozolną służbą bezbronnemu człowiekowi, aby wyposażyć go w wiedzę i umiejętności potrzebne mu do życia w dorosłym świecie ludzi. Jeśli rodzice pozwolą dziecku żyć, to co najmniej przez dwadzieścia kolejnych lat będą troszczyć się o los jego istnienia. Będzie ciążył na nich obowiązek wykształcenia i wychowania człowieka w trudnym współczesnym świecie; będą musieli pomóc mu odróżniać dobro od zła i świecić własnym przykładem moralnym. Staną się dla dziecka całym światem. Czy to są łatwe zadania? Nietrudno w tym kontekście zrozumieć, że są

pary, którym niełatwo udźwignąć ciężar tak poważnej odpowiedzialności. Jednak pozbawienie życia malucha jeszcze w łonie matki czyni parę odpowiedzialną za tym trudniejszą do udźwignięcia psychicznie decyzję - zabójstwo bezbronno istnienia. Ktoś, kto słyszał i widział migające serduszko w siódmym tygodniu ciąży podczas badania USG, nie ma wątpliwości, kiedy powstaje człowiek. Czymże różni się duże serce od maleńkiego poza wielkością i tempem rytmu? Funkcja pozostaje ta sama - oba podtrzymują życie. Z moich obserwacji wynika, że wszystkie osoby, o których wiem, że zdecydowały się na aborcję, miały potem złamane życie - ich związki rozpadały się albo kobiety umierały przedwcześnie.

Dziecko planowane jest maluchem OCZEKIWANYM, a zatem kochanym już podczas ciąży. Z dziećmi „wpadkowymi” bywa różnie. Zatem wydaje się logiczne, że w małżeństwach, które planują lub nie wykluczają powiększenia rodziny, urodzą się zdrowe dzieci. Tylko związki trwałe mogą zaspokoić naturalną potrzebę poczucia bezpieczeństwa malucha. Natomiast trwałość związku mogą zapewnić tylko osoby o głębokiej wrażliwości moralnej, które siłą do pokonywania swoich słabości i znoszenia ich u partnerów życiowych będą czerpać od kogoś większego od siebie - od Boga.

Do zadania bycia rodzicem trzeba podchodzić z pokorą i czujnością zarazem. Nie mamy patentu na mądrość. Będąc rodzicami, często tylko gramy rolę dorosłych, podczas gdy tak naprawdę zachowujemy się jak dzieci. Nie mam wątpliwości, że tzw. szatan, czyli zły duch przez całe nasze życie dąży do rozbicia związków oraz destrukcji rodziny na wszystkich możliwych polach. Dlatego w trudnych chwilach nie można wpaść w szatańską pułapkę szukania winnych, lecz skupiać się na znajdowaniu rozwiązań. Nie warto absorbować zranień. Lepiej je obserwować, patrząc na sytuacje życiowe jak na film, którego możemy stać się

reżyserem, kreując scenariusz oparty na zdystansowanej refleksji, a nie na emocjonalnej reakcji niszczącej więź. Prawdziwym wrogiem rodziny nie jest bowiem partner czy partnerka życiowa, tylko szatan, który wygrywa, kiedy więź zostaje przerwana. Wchodząc w rodzicielstwo, trzeba mieć na uwadze, że przekracza się także linię frontu walki z szatanem o miłość i szczęśliwe życie.

Mężczyzna i kobieta uzupełniają się wzajemnie w opiece nad dzieckiem już od chwili poczęcia. Ich więź emocjonalna z maluszkiem pojawia się już na początku ciąży i rozwija wraz ze wzrostem dziecka w łonie mamy. Oboje uczestniczą w tym procesie aż do chwili porodu, który rozpoczyna nowy etap relacji: rodzice - dziecko. Z moich obserwacji i doświadczenia wynika, że zdrowy emocjonalnie człowiek to maluch kochany od chwili poczęcia (a nawet wcześniej) przez naturalnych rodziców.

Poczęcie następuje między 12 a 14 dniem 28-dniowego cyklu miesięcznego kobiety, a więc mniej więcej w jego połowie. Nie wystarczy jednak tylko kochać się dokładnie w tym czasie, aby zająć w ciążę. Do tego momentu należy się przygotować. Niektórzy muszą się poświęcić nowej roli, ponieważ są zawody, których nie da się pogodzić z macierzyństwem. Znam panią, która musiała zrezygnować z pracy naukowej w laboratorium chemicznym, ponieważ środowisko pracy uniemożliwiało jej zajście w ciążę.

W trwałym, zdrowym moralnie związku - na długo przed poczęciem - najpierw zapada decyzja: chcemy mieć dzieci. Odkładamy na bok ewentualne używki, antykoncepcję i odbywamy wszelkie niezbędne remonty ciała: wizyty u dentysty, u ginekologa, testy oraz badania. Zaczynamy przyjmować kwas foliowy. Codziennie przez kilka miesięcy - a może nawet lat - łykamy tabletkę oraz zwiększamy spożycie warzyw i owoców. Dieta na tym etapie powinna stać się centrum zainteresowania młodej pary.

Są lepsze i gorsze dni w małżeństwie. Nie zawsze połowa cyklu jest dobrym momentem na amory. Pary, które współżyją często, mają teoretycznie więcej szans na zajście w ciążę, ale w praktyce kilkutygodniowa abstynencja może właśnie zadziałać bardziej efektywnie.

Bóg ma niezwykle poczucie humoru. Jako mama przekonuję się o tym na każdym kroku. Wiecie, kiedy najbardziej śmieje się z nas? Kiedy planujemy.



Ciążę można planować i planować - latami. Z matematyczną dokładnością można kochać się w dni owulacji, zajadać się afrodyzjakami i... nic. Testy mogą wskazywać zdolność do prokreacji u obojga małżonków, a tu nic i nic. Oczekiwanie na ciążę może trwać rok, dwa, a nawet wielokrotnie dłużej. Znam parę, która czekała na pierwsze dziecko aż trzynaście lat. Potem jednak doczekała się trójki wspaniałych dzieci. Ten przykład pokazuje, z jak wielką pokorą trzeba podchodzić do tematu rodzicielstwa.

Niełatwo jest zostać rodzicem. Pewien lekarz ginekolog podzielił się ze mną informacją, że obecnie co trzecia pierwsza ciąża w Europie kończy się poronieniem. Inny stwierdził, że obecnie 60% ciąż w Polsce kończy się niepowodzeniem. Jeszcze inny potwierdził, że na dziesięć kobiet badanych metodą USG, u czterech stwierdza brak tętna u zarodka. Dlatego rodzicielstwo należy zacząć planować odpowiednio wcześniej, aby w nasze kalkulacje móc wliczyć ewentualne niepowodzenia, a nawet straty.

To nie my decydujemy o czasie, kiedy maleńki plemnik wygrywa wyścig o życie. Możemy wspomóc ten proces, ale nie panujemy nad nim całkowicie. Jeśli zachodzimy w ciążę w danym momencie, to nie dlatego, że my tak chcemy. Doświadczenie nauczyło mnie, że zarówno moment poczęcia, jak i narodzin jest swoistą tajemnicą.

Zdolność tworzenia nowego człowieka czyni nas podobnymi do Boga, a sam akt poczęcia jest jak dotyk Stwórcy. Jakże więc nie podjąć się zadania, które przekazuje nam sam Bóg? Osobiście od pierwszych chwil w stanie odmiennym czułam się niezwykle wyróżniona i wybrana do misji, jaką powierzył mi Stwórca. Czułam, że zostaliśmy z mężem nagrodzeni za wysiłek, jaki podjęliśmy, by przygotować się do roli bycia rodzicami poprzez szlifowane relacji małżeńskiej i troskę o zdrowie. Poczęcie w wyniku zaplanowania jest nagrodą za wybranie stylu życia, który umożliwia poczęcie; jest to

powierzenie przez samego Stwórcę niezwykłego zadania. Jakakolwiek ingerencja w plan Boga jest uzurpowaniem sobie mocy, która do nas nie należy. Warto pamiętać, że człowiek nie tworzy, a **przekazuje** życie; co najwyżej je **współtworzy**. Z mojego doświadczenia wynika, że pokora wobec Stwórcy w procesie planowania rodziny jest niezbędnym warunkiem poczęcia. Rodzicielstwo stanowi swoistą nagrodę za wysiłek oraz trud włożone w przygotowanie się do tej roli.



Wiek

Podczas wizyty ginekologicznej usłyszałam od lekarki, że macierzyństwo po czterdziestce zaczyna być standardem we współczesnych krajach europejskich. Często warunki ekonomiczne dosyć długo powstrzymują młode kobiety przed podjęciem decyzji o zajściu w ciążę. Myślę, że ważnym czynnikiem jest tu także wszechobecny model kulturowy kobiety niezależnej, której trudno pogodzić się z myślą o poświęceniu swojej kariery zawodowej czy wielu przyzwyczajęń dla pieluch, bezsennych nocy i utraty atrakcyjnej figury. W moim przypadku decyzja o macierzyństwie dojrzewała dosyć długo. Ostatecznie zwyciężyła nad wieloma wątpliwościami, czego w najmniejszym stopniu nie żałuję. Dojrzałe macierzyństwo ma swoje blaski i cienie. Więcej wiesz i czujesz, ale z drugiej strony nie masz już tyle siły, co dawniej, i zwiększasz ryzyko problemów zdrowotnych po obu stronach, decydując się na późne rodzicielstwo.

Pieniądze

Kobieta, chcąc wychować zdrowe dziecko, po zajściu w ciążę idzie na swoistą emeryturę i na długie lata odkłada pracę zawodową na dalszy plan. Dlatego warto pracować nad swoją wolnością finansową przed zajściem w ciążę. Chodzi o wypracowanie pasywnych źródeł dochodu, a nie liczenie na ewentualną pomoc socjalną od państwa. Tu mam na myśli np. szereg działań w oparciu o rady autora popularnej książki z zakresu edukacji finansowej – Roberta Kiyosakiego „Bogaty ojciec, biedny ojciec” oraz jego żony Kim („Bogata kobieta”). Oboje promują ideę przechodzenia przez cztery etapy rozwoju finansowego – od pracy na etacie poprzez samozatrudnienie i własny biznes aż do inwestowania. Zachęcają do nabywania aktywów, czyli kupowania dóbr przynoszących dochód pasywny. Są to np. nieruchomości pod wynajem, akcje, prawa autorskie oraz inne dobra niematerialne lub przynoszące dochód w postaci dywidendy,

tantem czy udziału w zyskach. W tym planie potrzebna jest wiedza i działanie na długo przed zajściem w ciążę. Małżonkowie powinni razem uczestniczyć w zadaniu wypracowania dla rodziny względnej wolności finansowej przed poczęciem dziecka, ale potem w tym zadaniu będzie dominować mężczyzna. Jego udział i współpraca zarówno w realizowaniu codziennych obowiązków, jak i rodzinnych planów strategicznych jest niezbędna i bardzo ważna.

Ryzyko

Ciąg dalszy w wersji pełnej

Badania

Dostępne w wersji pełnej

Ach! te dzisiejsze czasy... – czyli co począć z poczęciem

Dostępne w wersji pełnej

Ciąża

Wybór miejsca porodu

Dostępne w wersji pełnej

Jak zmienia się ciało – czyli co może Cię zaskoczyć

- Mdłości, ślinotok, kręgosłup

Dostępne w wersji pełnej

- Brodawki

Dostępne w wersji pełnej

- Czarna linia wzdłuż brzucha

Dostępne w wersji pełnej

- Stawy palców grubieją – problem z pierścionkami

Dostępne w wersji pełnej

- Bolą łydki

Dostępne w wersji pełnej

- Skurcze w pachwinach

Dostępne w wersji pełnej

- Drętwienie palców dłoni

Dostępne w wersji pełnej

- Opuchnięte stopy

Dostępne w wersji pełnej

- Siedmiomilowe buty

Dostępne w wersji pełnej

- Wstawanie w nocy na krótkie siusiu

Dostępne w wersji pełnej

- Dziwne uczucie pod piersią

Dostępne w wersji pełnej

- Nabrzmiały „ropą” sutek tuż przed porodem

Dostępne w wersji pełnej

- Uderzenia gorąca do głowy

Dostępne w wersji pełnej

Co kupić przed porodem?

Dostępne w wersji pełnej

Czym się kierować podczas zakupów?

Dostępne w wersji pełnej

Kiedy zacząć planować wyprawkę?

Dostępne w wersji pełnej

Na co zwrócić uwagę, robiąc zakupy?

Dostępne w wersji pełnej

Jaki wybrać wózek? Jakie łóżeczko? – czyli rady praktyczne

Dostępne w wersji pełnej

Jakie ubranka? Co jest najpotrzebniejsze?

Dostępne w wersji pełnej

W najważniejszych chwilach razem

Dostępne w wersji pełnej

Szkoła rodzenia – wspólna nauka

Dostępne w wersji pełnej

Poród i połóg

Jaki rodzaj porodu wybrać i dlaczego?

Dostępne w wersji pełnej

Jak spakować się do szpitala?

Dostępne w wersji pełnej

Co jeść i pić?

Dostępne w wersji pełnej

Rady praktyczne dla rodzących tatusiów

Dostępne w wersji pełnej

Praktyczne rady dla rodzących mam

Dostępne w wersji pełnej

Jak przetrwać ból

Dostępne w wersji pełnej

Jak to wszystko się odbywa – czyli czego możesz się spodziewać

- Torsje

Dostępne w wersji pełnej

- Dreszcze i szczykanie zębami

Dostępne w wersji pełnej

- Krwawienie

Dostępne w wersji pełnej

- Wody płodowe

Dostępne w wersji pełnej

- Ogromna potliwość

Dostępne w wersji pełnej

- Silne pragnienie

Dostępne w wersji pełnej

- Zastrzyk w udo

Dostępne w wersji pełnej

- Szycie krocza – ostatnia faza porodu

Dostępne w wersji pełnej

- Parcie

Dostępne w wersji pełnej

- Pępowina

Dostępne w wersji pełnej

- Śliskie ciało maleństwa

Dostępne w wersji pełnej

- Pierwsza kupka malucha

Dostępne w wersji pełnej

- Pierwsze krwawienie u dziewczynki

Dostępne w wersji pełnej

- Pierwszy kontakt, pierwsze ssanie

Dostępne w wersji pełnej

- Asertywność

Dostępne w wersji pełnej

- Ubranie po porodzie

Dostępne w wersji pełnej

Po porodzie – czyli cienie ciała

- „Zrazik”

Dostępne w wersji pełnej

- Wypadanie włosów

Dostępne w wersji pełnej

- Bolące kolana

Dostępne w wersji pełnej

- Kłopoty z pamięcią

Dostępne w wersji pełnej

- Drgająca powieka

Dostępne w wersji pełnej

- Wiotki brzuch

Dostępne w wersji pełnej

- Dostyc długa rekonwalescencja, jeśli krocze było szyte

Dostępne w wersji pełnej

- Suchość

Dostępne w wersji pełnej

- Zmęczone oczy

Dostępne w wersji pełnej

- Wysypka na udach i przebarwienia skóry

Dostępne w wersji pełnej

- Spuchnięte stopy i dłonie

Dostępne w wersji pełnej

- Wrzód na sutku

Dostępne w wersji pełnej

Mity na temat ciąży, porodu i połogu

Dostępne w wersji pełnej

Małeństwo

Pierwsze tygodnie

Dostępne w wersji pełnej

Wskazówki do pielęgnacji

- Pieluchy

Dostępne w wersji pełnej

- Paznokcie

Dostępne w wersji pełnej

- Pępowina

Dostępne w wersji pełnej

- Kąpiel

Dostępne w wersji pełnej

- Temperatura

Dostępne w wersji pełnej

- Sen

Dostępne w wersji pełnej

- Główka

Dostępne w wersji pełnej

- Nosek

Dostępne w wersji pełnej

- [Buzia i rączki](#)

Dostępne w wersji pełnej

- [Ząbki](#)

Dostępne w wersji pełnej

- [Włosy](#)

Dostępne w wersji pełnej

[Apteczka](#)

Dostępne w wersji pełnej

[Jak ubierać niemowlę?](#)

Dostępne w wersji pełnej

[Jak radzić sobie z ubrankami?](#)

Dostępne w wersji pełnej

[Karmienie piersią – czyli blaski i cienie laktacji](#)

Dostępne w wersji pełnej

[Technika](#)

Dostępne w wersji pełnej

[Jak ubierać się do karmienia?](#)

Dostępne w wersji pełnej

[Zaobserwowane](#)

Dostępne w wersji pełnej

Spanie przy włączonym świetle

Dostępne w wersji pełnej

Pozycja

Dostępne w wersji pełnej

Ból sutków

Dostępne w wersji pełnej

Laktacyjna antykoncepcja

Dostępne w wersji pełnej

Kiedy odstawić od piersi

Dostępne w wersji pełnej

Zaangażowanie taty

Dostępne w wersji pełnej

Babcia

Dostępne w wersji pełnej

Pierwszy rok życia

Niebezpieczeństwa

Dostępne w wersji pełnej

Śmierć łóżeczkowa

Dostępne w wersji pełnej

Zimne mleko – wymioty

Dostępne w wersji pełnej

Ładowarki i kable

Dostępne w wersji pełnej

Pestki i babacie

Dostępne w wersji pełnej

Alergie

Dostępne w wersji pełnej

Niebezpieczne przedmioty

Dostępne w wersji pełnej

Upadki – guzy – otarcia – siniaki

Dostępne w wersji pełnej

Kanty

Dostępne w wersji pełnej

Ostre przedmioty

Dostępne w wersji pełnej

Pieniądze

Dostępne w wersji pełnej

Raczkujemy

Dostępne w wersji pełnej

Przytrzaśnięcie palca

Dostępne w wersji pełnej

Potykanie się o stopy rodziców

Dostępne w wersji pełnej

Niebezpieczeństwa dla nas – rodziców

Dostępne w wersji pełnej

Najprzyjemniejsze chwile z dzieckiem

Mowa malucha

Dostępne w wersji pełnej

Jak spędzać czas?

Dostępne w wersji pełnej

Pierwsze kroki – buty

Dostępne w wersji pełnej

Pierwsze smutki, czyli gdzie jest
mamaaa?!

Dostępne w wersji pełnej

Niech nam się nie wydaje

Dostępne w wersji pełnej

Potrzeby niemowlęcia a potrzeby dziecka

Dostępne w wersji pełnej

Rozwój maleństwa

Dostępne w wersji pełnej

Okazywanie uczuć

Dostępne w wersji pełnej

Zaczynam wiedzieć, kim jestem

Dostępne w wersji pełnej

Kreatywność dziecka

Dostępne w wersji pełnej

Post scriptum

Dostępne w wersji pełnej

Jeżeli planujesz ciążę (lub zostałeś przez nią zaskoczona) albo właśnie zostałeś mamą, która ma wiele pytań i zмага się ze spadkiem nastroju... Jeśli dręczą Cię wątpliwości czy niepewność... nie wahaj się sięgnąć po poradnik Małgorzaty! Znajdziesz w nim odpowiedzi na dręczące Cię pytania, porady, atmosferę kobiecej solidarności i chęć dzielenia się często bardzo intymnymi i najskrytszymi przemyśleniami.

[...] A po przeczytaniu podarujesz ją mężowi lub narzeczonemu - dzisiejszy świat potrzebuje świadomych ojców i opiekunów.

Joanna Antczak

Małgorzata Piotrowska - z wykształcenia mgr filologii polskiej (*Uniwersytet Łódzki, Polska*) i muzyk (*London College of Music* - kompozycja i wykonawstwo). Z doświadczenia nauczycielka młodzieży, muzyk koncertujący w Zespole Muzyki Dawnej na *violi da gamba*, założycielka i współwłaścicielka firmy księgowej *Renaissance the Partners Ltd*, prowadzonej z mężem w Wielkiej Brytanii. Właścicielka wydawnictwa PIOTBOOKS. Katolik, żona, matka Polka dwóch dziewczynek.



Książkę tę dedykuję moim ukochanym córkom: Karince - Oleńce, które pragnę wyposażyć na życie w korzenie i skrzydła.

Małgorzata Piotrowska

zakrzewska art

Korekto.pl
Profesjonalna korekta tekstów

