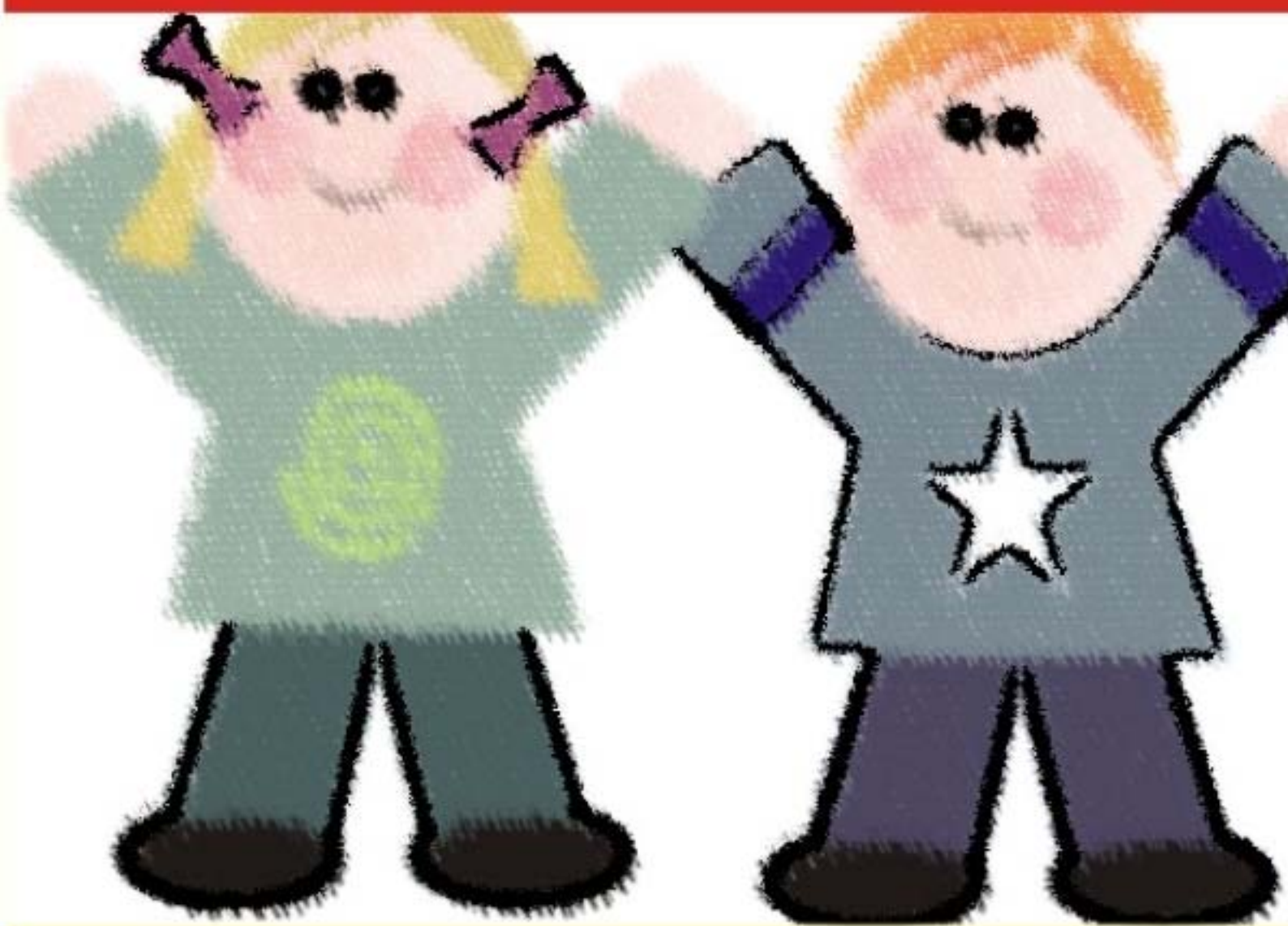


Młoda Mama



Dziecko i Ty

Młoda Mama

Dziecko i Ty

Copyright by e-bookowo 2008

ISBN 978-83-61184-20-1

www.e-bookowo.pl

Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2008

www.e-bookowo.pl

Spis treści

CZĘŚĆ PIERWSZA: OPIEKA I PIELEGNACJA	4
<i>POCZĄTEK</i>	<i>4</i>
<i>OCZEKIWANIE I ROZCZAROWANIE.....</i>	<i>5</i>
<i>I CO TERAZ?.....</i>	<i>6</i>
<i>WIĘŻ</i>	<i>7</i>
PIELEGNACJA.....	11
PORA NA DOBRANOC	18
KARMIENTE PIERSIĄ	22
DIETA KARMIĄCEJ MAMY	23
KARMIENTE DODATKOWE	25
STYMULACJA.....	28
ZABAWY Z MALUSZKIEM.....	29
CZĘŚĆ DRUGA: MAMA DOSKONAŁA.....	32
URODZIŁAŚ DZIECKO	32
BABY BLUES.....	34
ORGANIZACJA CZASU.....	38
TRUDNE POWROTY	40
CZY TO DEPRESJA?.....	41
WALKA ZE STRESEM.....	43
SEKS PO PORODZIE	45
CZĘŚĆ TRZECIA: WYCHOWANIE.....	50
JAK WYCHOWAĆ MAŁEGO GENIUSZA??	50
CZTERY PODSTAWOWE ZASADY WYCHOWANIA:.....	53
ELEMENTY SZANTAŻU.....	56
NIE PORÓWNUJ!.....	58
ETYKA WYCHOWANIA.....	59
SŁOWNIK DLA RODZICÓW I DZIECI:	60
WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU	62
WSPÓLNE ZAKUPY.....	64
WSPÓLNA ZABAWA.....	66
TELEWIZJA DZIECIOM.....	69
NA ZAKOŃCZENIE	72
TEST.....	73

Część pierwsza: Opieka i pielęgnacja

POCZĄTEK

Jeśli jesteś młodą mamą, lub zamierzasz nią być, a czujesz się zagubiona w chaosie spadających na Ciebie niełatwych przecież obowiązków, to jest to kurs właśnie dla Ciebie.

Oprócz praktycznych porad, jak zadbać o siebie i maluszka, zawiera także wskazówki, jak być szczęśliwym w rodzicielstwie, bo przecież tylko zadowoleni, szczęśliwi ludzie mogą być tak naprawdę dobrymi rodzicami.

Panuje powszechna opinia, że rodzicielstwu należy się poświęcić. Brzmi to dla niektórych jak wyrok, konieczność rezygnacji z kariery zawodowej, marzeń, planów. Dlatego tak trudno podjąć decyzję o posiadaniu dziecka, a świadome macierzyństwo utożsamia się z prawem do aborcji.

Proponuję zamienić nieco terminy: zapomnij o poświęceniu, pomyśl raczej o inwestycji. Im więcej miłości, czułości, pozytywnych emocji i czasu zainwestujesz w opiekę i wychowanie swojego dziecka, tym większych korzyści możesz się spodziewać w przyszłości. I wcale nie chodzi tu o podejście egoistyczne, wychowanie sobie pomocnika na starość, ale o stworzenie mądrego, wartościowego człowieka, który będzie w stanie stawić czoło przeciwnościom losu i stanowić dla Ciebie powód do dumy i radości.

pamiętaj:

urodzenie dziecka to nie koniec świata, ale jego początek!

OCZEKIWANIE I ROZCZAROWANIE

Czekałaś na ten moment przez całe długie dziewięć miesięcy. I wreszcie jest – po raz pierwszy w życiu widzisz swoje dziecko. Nie przypomina niemowlaków z filmów – jest sinawe, ma opuchniętą buzię i lekko wydłużoną czaszkę. Skóra jest pokryta mazią płodową. Jego rączki i nóżki są kruche i podkurczone. Na buzi mogą znajdować się wybroczyny, na główce – ślady krwi. Na nosku mogą być widoczne małe białe grudki – zaskórniki. Wszystkie te ślady po pobycie w twoim ciele znikną po jakimś czasie, jednak w pierwszej chwili nie będą dla ciebie miłym widokiem.

Tuż po porodzie dostajesz swoje dziecko do rąk. Położna lub lekarz kładzie Ci je na brzuch. Ta chwila złagodzić ma dziecku stres związany z porodem, a zarazem jest sposobem na stworzenie między wami więzi. Dostajesz teraz potężną dawkę endorfin, które twój organizm ma przygotowaną na taką właśnie okazję. Mimo bólu i dyskomfortu spowodowanego porodem i brakiem intymności, czujesz się najszczęśliwszą kobietą na świecie. Ból, który jeszcze przed chwilą wydawał się nie do zniesienia, znika, a ty czujesz już tylko euforię.

W dobrych szpitalach w tym momencie po raz pierwszy dochodzi do próby karmienia piersią. Ani ty, ani tym bardziej Twoje maleństwo nie wiecie jeszcze jak się do tego zabrać. Chodzi tu jednak o pierwszy łyk płynu z Twojej piersi, jest to tzw. siara, półprzezroczysty

żółtawy płyn, który zapewnia dziecku pierwszy w jego życiu zastrzyk przeciwciał, który ma je uodpornić na pierwsze chwile życia w nowym środowisku, którego czystość pozostawia wiele do życzenia. Także położenie dziecka na twoim brzuchu pomaga w budowaniu odporności na zarazki i bakterie znajdujące się w otoczeniu.

I CO TERAZ?

Przygotuj się na częste wahania nastrojów od euforii do czarnej rozpacz i to w ciągu zaledwie kilku godzin. Na pewno się zdarzy, że będą Cię wyprowadzać z równowagi drobiazgi typu: nie mam co na siebie włożyć, znowu po sobie nie pozmywałeś, gdzie jest moja szczotka i tak dalej i tak dalej. Sama rozszerzysz tą listę o kolejne pozycje, bo będzie ich nieskończoność. Ale musisz nad nimi zapanować. Dla dobra swojego i dziecka. Bo tylko spokój, opanowanie i dobry humor są najlepszymi sposobami na wyniesienie z macierzyństwa najwięcej satysfakcji.

Będzie rozpierać Cię duma, by po chwili czuć skrajne przygnębienie. Będiesz miała wrażenie, że cały swój czas, całą siebie poświęcasz dziecku, nie mając nawet siły na realizowanie własnych potrzeb.

To normalny stan.

Wszystkie matki świata to przeżywają. Oto bowiem nagle znalazły się w zupełnie nowej dla siebie sytuacji. Dotąd mogły robić, co chciały, realizowały się w pracy, miały plany na weekend, chodziły do kina, a teraz: tylko pieluchy, pranie, karmienie, przebieranie,

niewyspanie, znów karmienie, usypianie, gotowanie i tak w nieskończoność.

To oczywiście tylko złudzenie spowodowane zmęczeniem i monotonią pierwszych tygodni zajmowania się niemowlęciem. Te chwile szybko przeminą i każda matka zatęskni do nich, gdy dziecko skończy szkołę i oświadczy, że teraz wyjeżdża za granicę, by pracować dla Greenpeace.

WIĘŻ

Między noworodkiem i jego matką wytwarza się już w pierwszych chwilach silna więź emocjonalna.

To oczywiste. Ale: co to tak naprawdę znaczy?

Matka i dziecko są połączone niewidzialną, subtelną nicią, która sprawia, że oboje nawzajem doskonale wyczuwają swoje nastroje. Jeśli będziesz zła, zdenerwowana, zmęczona – dziecko natychmiast to wyczuje i także będzie rozdrażnione.

Urodzenie dziecka jest najpiękniejszą rzeczą, jaką może zrobić kobieta. Oto dajesz część siebie tworząc nowe życie, nowe istnienie. Mężczyźni tego nie potrafią. I pewnie po cichutku tego zazdroszczą...

Pamiętaj jednak, że Twoje dziecko należeć będzie do świata, a nie do Ciebie. Za kilka lat zacznie się od Ciebie oddzielać, by pójść własną drogą, tak jak Ty to zrobiłaś. Z pewnością nie chciałabyś, By Twoi rodzice stawali Ci na drodze do osiągnięcia marzeń. Ty także będziesz musiała się usunąć, by uwolnić swoje dziecko.

Tymczasem jednak – masz je tylko dla siebie. Dbaj o nie, kochaj je najmocniej jak potrafisz, bo to dla niego jest teraz

najważniejsze. Twoja miłość, czułość, zaangażowanie, opieka. Twoje Maleństwo kocha Cię bezgranicznie, bezdyskusyjnie, jesteś dla niego wszystkim, całym światem.

Bądź dla niego wymarzoną matką. Przypomnij sobie swoje dzieciństwo, to, co było w nim dobre i to, o czym wolałabyś zapomnieć. Spraw, by Twoje maleństwo miało tylko to, co w dzieciństwie jest najlepsze, a więc niczym niezmaconą radość, bez troskę, czułość i miłość. Stwórz mu szczęśliwe dzieciństwo. Na pewno będzie Ci za to wdzięczne.

Nie obawiaj się, że nie będziesz potrafiła właściwie opiekować się swoim maleństwem. Nikt nie jest profesjonalną matką. Każda kobieta musi się uczyć macierzyństwa wyłącznie na własnych doświadczeniach i, niestety, na błędach. Pewnie wysłuchasz całej masy dobrych porad od mamy, teściowej, ciotek, koleżanek. Słuchaj tych porad, ale przede wszystkim – zaufaj swojej intuicji. Patrz na swoje dziecko uważnie, wczuj się w nie, tak jak wtedy, gdy pływało sobie w Twoim brzuchu i uprzedzaj jego potrzeby. Niech czuje się kochane. Niech wie, że może Ci w pełni zaufać. Dlatego nie zostawiaj nigdy dziecka płaczącego. Rada ciotek „niech się wypłacze” jest najokrutniejszą z porad.

Twoje dziecko liczy na Ciebie. Nie zawieź go. Nigdy.

Pamiętaj: zawsze reaguj na płacz dziecka!

Naucz się rozpoznawać rodzaje płaczu i innych dźwięków, którymi dziecko sygnalizuje swoje potrzeby.

Najbardziej charakterystyczny rodzaj płaczu to rytmiczne i nasilające się łeełeelee. Oznacza najczęściej chęć zjedzenia czegoś. Tak płaczą niemowlęta, dla których jedzenie kojarzy się z poczuciem bliskości i bezpieczeństwa. Niemowlęta karmione piersią na takie właśnie zawołanie, a nie zgodnie z wyznaczonymi odgórnie porami, są znacznie spokojniejsze, lepiej śpią i szybciej się rozwijają. Ich potrzeby są zaspokajane tak, jak sobie tego życzą.

Inne rodzaje płaczu sygnalizują inne potrzeby. Praktycznie nie ma ich zbyt wiele.

Dzieci płaczą, kwilą, piszczą, miańczą, popłakują, gdy jest im źle, smutno, nudno, niewygodnie, zbyt ciepło, za zimno, gdy mają mokro, gdy są zmęczone, gdy czują się samotne, gdy pragną tylko zobaczyć czyjąś twarz lub przytulić się do mamy.

Kilkumiesięczne niemowlę ma tylko podstawowe potrzeby związane z jedzeniem, spaniem, wygodą i uczuciami. Podejrzewanie takich maluszków o skłonności socjopatyczne jest wielkim nieporozumieniem. Nie martw się, nie rozpieścisz maluszka swoją miłością.

Nie uczynisz z niego manipulatora, czy „małego terrorysty”, podporządkowującego sobie otoczenie. Choć oczywiście tak jesteśmy skłonni interpretować zachowanie malca, który krzyczy, gdy Mama oddali się na kilka minut do łazienki. Ale nie jest to oznaka cech dyktatorskich, tylko przejaw relatywizmu w interpretowaniu czasu i przestrzeni. Gdy Mama, która jest całym światem dla niemowlęcia, gdzieś znika, wali się cała jego wizja rzeczywistości. Jeszcze do niedawna dziecko było z mamą nieustannie, będąc w jej brzuchu słuchało nieprzerwanie bicia jej serca, czuło oddech, słyszało głos. Po

porodzie, który był bardzo silnym wstrząsem nagle dziecko zostaje samo, w obcym, wrogim świecie. Zadaniem troskliwych rodziców jest złagodzenie skutków tego jakże traumatycznego przeżycia.

*Nie martw się, dziecko nie uzależni się
od nadmiaru waszej czułości.*

*Miłością nie zrobicie mu żadnej krzywdy,
ale chłodem i obojętnością – tak.*

PIELĘGNACJA

1. Przewijanie

Przewijanie noworodka to pierwsza rzecz, która najbardziej przeraża młodych ojców. Także wiele matek boi się, że zrobi kruchemu maluszkowi krzywdę jakimś niepotrzebnym, czy zbyt gwałtownym ruchem.

Niestety, przewijania trzeba się nauczyć i to szybko. Noworodek potrafi zabrudzić w ciągu dnia nawet dziesięć pieluszek i z pewnością nie będzie specjalnie zadowolony, mając mokro.

Do przewijania wystarczy niewiele: świeża pieluszka, chusteczki nawilżane do przetarcia pupki, krem na odparzenia (ale tylko, gdy pupa jest zaczerwieniona – nie należy przesadzać z kremami czy innymi kosmetykami) oraz nieco cierpliwości.

Po dotykowym lub węchowym stwierdzeniu zabrudzenia pieluszki, trzeba ułożyć niemowlę na płaskiej powierzchni, dbając o bezpieczeństwo, aby niemowlę nie spadło lub nie zrzuciło czegoś. Można także podłożyć specjalne nieprzemakalne podkłady, jeśli obawiamy się o czystość kanapy czy łóżeczka. Następnie zdejmujemy ostrożnie dolną część garderoby wraz z pieluchą. Przecieramy skórę chusteczką, a następnie podkładamy pod pupę świeżą pieluchę. Trzeba pamiętać, by nie podnosić niemowlęcia za nóżki do góry. Zawsze trzeba podkładać rękę pod pupę i plecy, by nie uszkodzić delikatnego jeszcze kręgosłupa. Teraz pozostało już tylko zapiąć ściśle pieluszkę i założyć ubranko. Nie trzeba wcale przebierać dziecka w nowe ciuszki, chyba, że pielucha coś przepuściła...

2. Kąpiel

Dla większości dzieci kąpiel jest wyjątkową przyjemnością. Przewrażliwieni na punkcie higieny i opieki rodzice mają zwyczaj kąpać niemowlęta codziennie o stałej porze.

Tymczasem wcale nie jest to konieczne, a nawet... zbędne. Twarda woda niszczy naturalną warstwę ochronną skóry, czyniąc ją podatną na podrażnienia i skórne alergie. Ponadto chemiczne środki czystości, nawet posiadające atesty także niszczą skórę.

Noworodka najlepiej kąpać co dwa, trzy dni z w czystej wodzie bez dodatku mydła. Na rynku są setki produktów do pielęgnacji niemowląt: płyny do kąpieli, mydełka, szampony, balsamy, oliwki, zasyпки. Nie musisz mieć ich wszystkich w łazience. Niemowlę nie brudzi się aż tak bardzo, by przesadzać z higieną. Kąpiel nie musi także trwać zbyt długo, wystarczy tyle czasu, ile potrzeba na umycie i spłukanie.

Kąpiel może odbywać się o dowolnej porze dnia. Ważne, by w pomieszczeniu, w którym się odbywa było wystarczająco ciepło (20-23°C) i nie było przeciągów. Temperatura wody w waniencie powinna mieć ok. 37°C. Sprawdza się ją tradycyjnie zanurzając łokieć. Powinna być ani zimna, ani ciepła.

Kąpiel krok po kroku:

1. Przygotuj wszystkie potrzebne przybory toaletowe (waciki do przemywania oczu, patyczki do oczyszczania noska i uszek, mydło lub płyn do kąpieli, szampon), ręcznik, okrycie z kapturkiem, a także świeżą pieluszkę i

ubranka, by po kąpielii nie szukać odpowiedniego body czy śpioszków.

2. Nalej do wanienki wodę - najlepiej, jeśli będzie nieco cieplejsza od idealnej, gdyż rozebranie maleństwa zajmie Ci nieco czasu, w trakcie którego woda zdąży wystygnać.
3. Rozbierz dziecko ostrożnie, bawiąc się z nim i opowiadając spokojnym głosem, co się właśnie z nim dzieje. Ten czas możesz także wykorzystać na masaż
4. Przemyj oczka jednorazowym wacikiem. Do przemycia możesz użyć przegotowanej wody, naparu z rumianku lub soli fizjologicznej. Zawsze przemywaj oczka w kierunku od skroni do noska, tak jak spływają łzy
5. Kolejnym wacikiem przemyj usta dziecka i całą buzię. Uszy oczyszczają się same. Wystarczy tylko zebrać woskowinę, która jest już widoczna na zewnątrz. Nie trzeba czyścić uszu wewnątrz.
6. Chcąc włożyć maluszka do wanienki, podłóż mu pod plecki lewą (lub prawą) rękę, a dłonią obejmij przedramię, upewniając się, czy główka spoczywa stabilnie na Twoim przedramieniu. Drugą rękę podłóż pod pupę i powoli zanurzaj dziecko w wodzie.
7. Staraj się nie zamoczyć pępowiny, jeśli jeszcze nie odpadła.
8. Wolną ręką przemywaj delikatnie całe ciało dziecka, zwracając szczególną uwagę na pachwiny, szyjkę i wszelkie fałdki, bo tam zwykle skóra lubi się zaczerwienić.

9. Główkę możesz umyć mydłem lub szamponem dla niemowląt. Pamiętaj tylko o dokładnym wypłukaniu mydlin.
10. Teraz powoli wyjmij dziecko z wanienki i ułóż na ręczniku. Osusz dokładnie skórę. Pachwiny możesz posypać zasypką lub mąką ziemniaczaną. Pamiętaj tylko, by dokładnie rozetrzeć wszelkie grudki. Mogą one spowodować niepotrzebne podrażnienia. Nie trzeba maluszka smarować balsamami czy oliwkami. Lepiej założyć czyste, przewiewne ubranko do snu. Czapeczki także nie są polecane – włoski dłużej schną, a rozgrzana kąpielą skóra niepotrzebnie się poci. Jedyny wyjątek to wyjątkowo zimne pomieszczenie, w którym znajduje się dziecko. Latem zrezygnuj całkowicie z czapeczek w mieszkaniu.
11. Pielęgnacja pępka polega przede wszystkim na codziennym przecieraniu 70% roztworem spirytusu, by ranka szybciej się goiła, a kikutek pępowiny odpadł sam. Godne polecenia są jednorazowe saszetki Leko, zawierające nasączony gazik, który wyrzuca się po użyciu. Nie trzeba się martwić o czyste gaziki, odpowiedni roztwór spirytusu, który może się rozlać przy brykającym malcu. Saszetki Leko przydadzą się także na otarcia i rany dla starszego smyka.

Kąpiel stanowi wyzwanie tylko za pierwszym razem. Możesz zatem poprosić o pomoc przy pierwszej kąpeli jakąś bardziej doświadczoną mamę. Początkowo będziesz do kąpeli potrzebowała

pomocnika, ale z czasem dojdiesz do wprawy i będziesz mogła zrobić to sama.

Przykład z życia:

Naszą nowonarodzoną córeczkę kąpaliśmy codziennie. Po każdej kąpieli była smarowana balsamami, oliwkowana. Już po kilku tygodniach na jej ciałku pojawiły się czerwone, suche plamy. Alergia! Byliśmy przerażeni. Ubranka prane w najlepszym proszku, prasowane. Okazało się, że przesadnie dbaliśmy o higienę i skóra naszego dziecka straciła odporność. Zaczęły jej szkodzić wszystkie kosmetyki. Dwa lata później los obdarzył nas drugą córką. Byliśmy tym razem mądrzejsi. Kąpaliśmy ją rzadziej, a po kąpieli stosowaliśmy mąkę ziemniaczaną, którą posypywaliśmy fałdki i pachwiny. Młodsza córka nie ma żadnych problemów ze skórą, może używać wszelkich kosmetyków. A to dlatego, że nie zniszczyliśmy naturalnej warstwy ochronnej skóry.

3. Higiena

Higiena dla niemowlęcia jest niezmiernie ważna, nie należy z nią jednak przesadzać. Dziecko musi się stopniowo przyzwyczajać do zanieczyszczenia środowiska, nie możesz zatem trzymać maleństwa w sterylnych warunkach. To najlepsza droga do alergii.

Na ciele niemowlęcia pojawić się może wiele różnego rodzaju mniej lub bardziej niepokojących zmian.

- a. ciemieniucha – to płatki naskórka pojawiające się na główce, przypominają obfity łupież. Dawne sposoby zalecały smarowanie skóry oliwką i wyczesywanie

odpadających płatków. Metoda ta skutkuje, ale tylko doraźnie. Dodatkowo powoduje wypadanie delikatnych włosów. Istnieją lepsze sposoby. Najlepiej skonsultować ten problem z dziecięcym dermatologiem, który zaleci zastosowanie maści, która zlikwiduje problem bez uszczerbku dla włosów.

- b. potówki – to drobne czerwone kropeczki z białymi punkcikami. Ich występowanie świadczy o tym, że skóra dziecka uległa przegrzaniu. Ubieraj dziecko w bardziej przewiewne ciuszki, a zmienione miejsca przemywaj wacikiem nasączonym wyciągiem z rumianku, który działa łagodząco. Możesz też dolać trochę zaparzonego rumianku do kąpieli.
- c. pleśniawki – to białe punkciki pojawiające się na podniebieniu, języku i dziąsłach. Powstają z resztek mleka pozostawionego w ustach maluszkach. Możesz przecierać wewnątrz ust dziecka jałowym gazikiem nasączonym roztworem gencjany lub specjalnym środkiem dostępnym w aptece (Aphtin).
- d. wysypka – czerwone plamki pojawiające się na całym ciele mogą mieć wiele przyczyn: źle wypłukane z proszku ubranka, uczulenie na proszek do prania, mydło, jakiś kosmetyk lub któryś z pokarmów. Jeśli karmisz wyłącznie piersią, mogłaś zjeść coś, co nie przypadło do gustu organizmowi dziecka. Wysypki pojawiają się także przy wprowadzaniu nowych pokarmów do diety dziecka. Wysypka kończy też tzw. gorączkę trzypdniową. Gdy dziecko

ma suchą skórę, możesz do kąpieli dodawać oliwkę lub specjalny środek – Oilatum.

- e. pępowina – pępek należy przecierać nawet kilka razy dziennie jałowym gazikiem nasączonym 70% roztworem spirytusu lub gazikiem Leko. Pępowina powinna odpaść sama po kilku dniach.
- f. odparzenia – pojawiają się w miejscach, gdzie delikatna skóra styka się z mokrą pieluchą. Rozwiązanie: zmieniaj częściej pieluszki, a podczas zmiany dłużej wietrz pupę dziecka. Zaczerwienione miejsca smaruj specjalnym kremem na odparzenia (Sudocrem, Pentacrem, Linomag itd.).

PORA NA DOBRANOC

Sen jest niezwykle ważnym elementem prawidłowego rozwoju małego dziecka. Noworodek dzieli swój czas na porę spania i karmienia z krótkimi momentami wykorzystywanymi na zabawę i poznawanie otoczenia. Im starszy maluch, tym mniej ma ochoty na sen. Niektóre trzylatki śpią nawet cztery godziny dziennie, inne wcale nie mają ochoty na drzemkę. Jedne maluchy przesypiają spokojnie całą noc, inne budzą się, by się czegoś napić, a najczęściej by po prostu przytulić się do mamy.

Nieprzespane noce są prawdziwym problemem, szczególnie dla Ciebie, gdyż Twojemu maleństwu raczej nie przeszkadza nie przesypianie nocy, wyśpi się o dowolnej porze w ciągu dnia, kiedy Ty będziesz starała się wykorzystać „chwilę spokoju” na sprzątanie, gotowanie, prasowanie, czy choćby poczytanie czegoś, zamiast poświęcić ten czas na drzemkę. Maluch nie wie, że noc jest do spania. W Twoim brzuchu zasypiał, kiedy miał na to ochotę, najczęściej w okresach Twojej największej aktywności w ciągu dnia, kiedy rytmiczne ruchy Twojego ciała na przykład podczas spaceru kołysały do snu.

Teraz musisz go nauczyć zasypiania o odpowiedniej porze. Najlepszą radą będzie ustalenie regularnego planu dnia. Dzieci czują się bezpieczne i spokojne, gdy wszystko w ich życiu odbywa się o stałych porach. Malec powinien przesypiać od pół godziny do nawet trzech, czterech godzin dziennie. Pierwszą drzemkę zorganizuj przed południem, a kiedy się obudzi, pobaw się z maleństwem, nakarm je,

wyjdź na spacer. Oczywiście, latem, gdy jest ładna pogoda, dobrze będzie jeśli pości na dworze. Zapewni mu to lepszy i zdrowszy sen w nocy.

W ciągu dnia nie przebieraj dziecka w piżamkę, nie zasłaniaj okien. To nie noc. Nie musisz też chodzić na paluszkach i wyłączać wszystkich domowych urządzeń. Jeśli przyzwyczaisz dziecko do sypiania tylko w absolutnej ciszy i półmroku, nigdy nie zaśnie, jeśli nie będą spełnione wszystkie potrzebne warunki. Nie będziesz mogła z nim nigdzie wyjechać, zaprosić gości, ani normalnie funkcjonować, kiedy maluch śpi.

Na drugą drzemkę najlepszy jest czas „po obiadku”, gdy brzusek jest pełny, a maleństwo nieco rozleniwione. Ale uważaj: popołudniowa drzemka ma znaczący wpływ na spanie malca w nocy. Wiadomo, że jeśli się wyśpi popołudniu, budząc się na przykład około godziny 18, trudno będzie mu zasnąć dwie godziny później. Jeśli maleństwo ma spore kłopoty z zaśnięciem wieczorem, po prostu zrezygnuj z popołudniowego spania. Niech w tym czasie maleństwo się pobawi, pouczy świata.

Wieczorem, gdy przygotowujesz maleństwo do snu, rób to zawsze o tej samej porze. Ustal pewien rytuał: mycie, przebieranie, czytanie bajek, śpiewanie, układanie w łóżeczku. Po jakimś czasie Twoje bystre dziecko zorientuje się o co chodzi. Starsze dzieci lubią wiedzieć, która jest godzina, i że jest to właśnie pora na sen. Pamiętaj, żeby nie przetrzymywać maluszka z myślą, że „jak się zmęczy to szybciej zaśnie”. To nieprawda. Malec będzie tylko bardziej rozdrażniony. Nie psuj mu jednak najlepszej zabawy tylko dlatego, że zbliża się pora snu. Zacznij raczej stopniowo wyciszać dziecko jakimiś spokojniejszymi zabawami, cichym śpiewaniem, tuleniem.

Wbrew poradam, by „dać się dziecku wypłakać”, za każdym razem reaguj na jego płacz. Nie zostawiaj płaczącego maleństwa samemu sobie szczególnie w nocy. Dziecko w pierwszych miesiącach życia potrzebuje Twojej troski i miłości, a nie lekcji dyscypliny. Na to jeszcze przyjdzie czas. Tymczasem dbaj po prostu o to, by maleństwo było szczęśliwe, czuło się bezpiecznie i miało świadomość, że zjawisz się na każde jego zawołanie, że nie zostało samo w ciemnościach.

Małe dziecko będzie się budziło kilka razy w ciągu nocy z prostej przyczyny: z głodu. Nocne karmienia to normalna sprawa. Staraj się nie rozbudzać zbytnio maleństwa karmieniem, przytul je i pomóż zasnąć. Czasem dziecko może się obudzić ze zwykłej tęsknoty za Tobą, musisz wtedy być blisko, nie zawieść swojego maluszka. Starszy malec nie będzie już potrzebował nocnego karmienia. Możesz go poczęstować zwykłą wodą, a najlepiej zacznij stopniowo odzwyczajać od przyjmowania napojów w nocy.

Kolejny nocny problem to spanie z rodzicami. Kiedy ma na świat przyjść pierwszy potomek wiele uwagi rodzice poświęcają urządziu dziecięcego pokoiku. Wybierają tapety z wesołymi obrazkami, kolorowe mebelki, zasłonki w misie i słoneczka. Łóżeczko ozdabiają fikuśnymi baldachimami, grającymi karuzelami, montują pozytywki. Tymczasem noworodek ani myśli spędzać całych nocy w tym dziecięcym rajku. Woli być blisko mamy. Płacze więc tak długo, aż mama zabierze go do swojego ciepłego łóżka. To prawda, że malec zabrany tam raz, pewnie już tam zostanie. Ale nie na zawsze, jak próbują straszyć babcie i ciocie.

Przez kilka pierwszych miesięcy maluszek będzie spał z tobą. Ale jak podrośnie, musi wrócić do swojego łóżeczka. Zacznij od przenoszenia go, gdy zaśnie. Zmiana przyzwyczajeń wymaga od ciebie

sporo stanowczości, a przede wszystkim konsekwencji. Musisz zachwalać malcowi walory łóżeczka i samodzielnego spania, przekonaj go, że jest to przywilej dużych dzieci, które są już mądre i samodzielne. Na początek wystarczy, gdy przysuniesz łóżeczko blisko swojego, żebyś w nocy mogła tylko wyciągnąć rękę do dziecka. Po kilku nocach, gdy zaakceptuje już nowy sposób spania, odsuń łóżeczko, w miarę możliwości, dwa, trzy metry dalej. Będzie to wstęp do przeprowadzki. Początki będą trudne, ale nie daj się sprowokować płaczem. Podejdź do łóżeczka, pochyl się nad maluszkiem i spokojnie zapewnij go, że wszystko jest w porządku, że jesteś blisko, że jest pora spania. Zapewnij o swojej miłości, przekonuj, że nie dzieje się nic złego, śpiewaj kołysanki. I pod żadnym pozorem nie wyjmuj go z łóżeczka. Cała „zabawa” potrwa dwie, może trzy noce. Bądź jednak cierpliwa i spokojna. Nie poddawaj się, a przekonasz, że odniesie to zamierzony skutek, a maluch pokocha swoje łóżeczko. Pamiętaj też, żeby nie straszyć nigdy pójściem do łóżeczka, albo spaniem samemu. Dziecko zapamięta łóżeczko jako miejsce kary i nie będzie chciało w nim przebywać. A przecież samodzielne spanie, a przede wszystkim wysypianie się jest bardzo przyjemne.

KARMIEŃIE PIERSIĄ

Karmienie piersią jest bez wątpienia najlepszym i najtańszym sposobem dostarczania najwartościowszego pożywienia Twojemu dziecku. Nie potrzebujesz gotować butelek, podgrzewać mleka. Jedzonko jest zawsze dostępne i gotowe do spożycia. Poza tym wiele badań wskazuje, że pokarm matki wpływa na lepszy i szybszy rozwój psychofizyczny i intelektualny dziecka. Dzieci karmione piersią są zdrowsze i bardziej odporne na infekcje.

Tuż po porodzie z piersi wycieka żółtawy płyn, tzw. siara. Substancja ta zawiera wiele przeciwciał, które wpływają zasadniczo na odporność dziecka w pierwszych chwilach życia. Dlatego tak ważne jest rozpoczęcie naturalnego karmienia od samego początku. Z czasem siara zmienia się w rzadki, bladobłękitny płyn, który jest raczej napojem dla dziecka niż ciężkim mlekiem. Pamiętaj jednak, że jest to pierwszy posiłek. Nie może więc być zbyt ciężkostrawny. Nie martw się, jeśli waga dziecka spadnie po dwóch dniach takiej lekkiej diety. To naturalne. Szybko się przekonasz, że Twoje mleko zmieni się w znacznie gęściejszy płyn z mniejszą ilością wody na korzyść tłuszczu, który będzie podstawą budowy uroczych fałdek.

Nie ma nic piękniejszego niż bezpośredni kontakt z twoim dzieckiem podczas karmienia. Tego nie jest w stanie zastąpić żadna butelka.

Jeśli masz mało pokarmu, oto kilka rad:

1. dobrze jedz. Smaczny i zdrowy obiad pomoże Ci „wyprodukować” smaczne i zdrowe mleko.

2. dużo pij. Lekarze zalecają nawet do trzech litrów dziennie. Unikaj mocnej kawy i herbaty, no i oczywiście alkoholu, z małym wyjątkiem. Dobrze wpływa na laktację piwo Karmi. Nie zawiera alkoholu (jedynie 0,5%), dobrze smakuje i szybko powoduje uczucie pełności w piersiach.
3. karm tak często, jak będzie tego potrzebowało maleństwo, a Twój organizm sam stworzy odpowiednią ilość pokarmu.
4. pomaga ciepły prysznic i masaż (tu może być pomocny mąż)
5. używaj laktatora, dzięki któremu zwiększysz częstotliwość produkowania mleka, a zarazem jego ilość, poza tym butelka odciągniętego mleka może się przydać podczas spaceru lub Twojej nieobecności.

Dieta karmiącej mamy

Aby Twój organizm wytwarzał odpowiednią ilość pokarmu powinnaś dostarczać mu minimum półtora litra płynów dziennie wliczając w to zupy i wodniste owoce (jak arbuzy, winogrona). Najlepsza będzie niegazowana woda mineralna, soki warzywne, przecierowe i owocowe oraz herbatki owocowe. W początkowym okresie, przez pierwsze trzy, cztery miesiące unikaj cytrusów i truskawek, gdyż silnie uczulają. Najlepszy będzie sok jabłkowy, gdyż ułatwia trawienie nie tylko Tobie, gdy zrzucaś ciążowe kilogramy, ale również dla dziecka. Możesz pić również mleko krowie, pod warunkiem, że ani Ty, ani dziecko nie jesteście na nie uczuleni. Zamiast mleka możesz pić jogurt (byle nie truskawkowy), kefir czy inne

przetwory mleczne. Pamiętaj, by Twoja dieta była zdrowa i zrównowazona. Unikaj mocnej kawy i herbaty. Jeśli musisz pić kawę, zastąp ją kawą zbożową. Jest zdrowsza i nie obciąża tak organizmu, a poza tym nie pobudza tak jak kawa naturalna. To, co jesz dostaje również Twoje maleństwo. Oszczędź mu więc nieprzespanych po kawie nocy... Oczywiście alkohol i papierosy w ogóle nie wchodzi w grę, choć lampka czerwonego wina od czasu do czasu nie powinna Ci zaszkodzić.

Nie musisz jeść więcej niż zwykle. Tłuszcz, który nagromadziłaś w czasie ciąży wystarczy Ci na jakiś czas. Nie dostarczaj go dodatkowo organizmowi. W tym celu zrezygnuj ze smażenia na oleju i innych tłuszczach. Zamiast tego gotuj mięso i ryby. Posiłki może i nie będą najsmaczniejsze, ale na pewno zdrowe i pozwolą Ci szybko schudnąć. Nie martw się, że Twoje mleko będzie mniej wartościowe, czy mniej tłuste. Organizm sam decyduje o tym, jakie ono powinno być.

Za każdym razem, gdy wprowadzasz do swojej diety jakiś nowy produkt obserwuj swoje dziecko, czy dobrze je przyjmuje. Co powinno Cię martwić? Wysypka, zaczerwieniona skóra, zielona kupka, kolka. Ta ostatnia bywa spowodowana zjedzeniem kapusty, fasoli czy innych warzyw „wzdymających”. Bądź więc z nimi ostrożna. Pamiętaj też, że kolka u dzieci jest przypadłością na tyle tajemniczą, że nie wiadomo tak naprawdę, co ją powoduje. Po prostu jedne dzieci przez to przechodzą, inne nie. Jeśli Twoje dziecko płacze „bez powodu” przez dwie, trzy godziny dziennie, szczególnie wieczorem, to może to być właśnie kolka. Koniecznie poinformuj o tym lekarza. Może przepisze Ci jakiś lek, może zaleci masaż, może wskaże inną metodę, a może sama znajdziesz sposób, by ukoić maleństwo. Twoja dieta ma jednak duży wpływ na samopoczucie maleństwa. Wyklucz z niej produkty, które

mogą mu szkodzić, a oszczędzisz mu cierpienia, a sobie chwil zdenerwowania i niepokoju.

A oto kilka podstawowych reguł:

1. unikaj smażonych posiłków, zapomnij o frytkach, Fast-foodach i innych wysokotłuszczowych potrawach
2. nie używaj soli, cukru, ostrych przypraw, a posiłki staraj się doprawiać ziołami, mietą, majerankiem, koperkiem, bazylią
3. zrezygnuj z mocnej kawy i herbaty, a także z alkoholu. Dopuszczalne jest bezalkoholowe Karmi i czerwone wino raz na jakiś czas. Stań się smakoszem herbatek owocowych z naturalnego suszu – nie wymagają słodzenia, a w dodatku zawierają witaminę C.

Karmienie dodatkowe

Nie panikuj, jeśli nie będziesz miała wystarczającej ilości mleka. Bądź cierpliwa, dostawiaj dziecko do piersi jak najczęściej. Nie obwiniaj siebie. Zawsze możesz (po konsultacji z lekarzem) uzupełnić dietę malca mlekiem modyfikowanym. Nie jest prawdą, by karmić malca z butelki o ustalonych przez Ciebie godzinach. Szczytem okrucieństwa jest budzenie maleństwa ze słodkiej drzemki tylko po to, by podać mu butelkę. Staraj się dawać maleństwu jeść wtedy, gdy jest głodne.

Pamiętać należy, by po każdym karmieniu dziecku się „odbiło”. Nie jest to konieczne w przypadku naturalnego karmienia, gdyż podczas spokojnego ssania piersi dziecko nie łyka aż tyle powietrza, co poprzez smoczek. Aby tego dokonać wystarczy ułożyć dziecko na swoich rękach w pozycji pionowej i poklepać lekko po

pleckach. Zdarzy się, że maleństwu podczas „odbijania” nieco się uleje. To naturalne zjawisko. Przewód pokarmowy noworodka nie jest na tyle ukształtowany, by zatrzymywać cały pokarm. Na to potrzeba czasu. Najedzone niemowlę smacznie zasypia. Z wyjątkiem tego bardziej żywotnego, które dopiero z pełnym brzuszkiem jest skore do zabawy.

Kamienie z butelki jest wygodne dla Ciebie, gdyż nie musisz być wyłącznie jedyną osobą, która może je nakarmić. Może to zrobić każdy z Twojego otoczenia. Musisz być jednak ostrożna. W dzisiejszych czasach coraz częściej występują u dzieci alergie na mleko. Tak zwana skaza białkowa objawia się występowaniem na skórze dziecka suchych, zaczerwienionych plam. Pokaż je lekarzowi. Prawdopodobnie odeśle Cię z malcem do dermatologa, by sprawdził, czy są powody do podejrzeń o skazę. Jeśli stosujesz dietę mieszaną lub wyłącznie karmisz mlekiem modyfikowanym typu Bebiko, będziesz musiała z niego zrezygnować i zafundować dziecku znacznie droższe mleko hipoalergiczne. Będziesz też musiała bardziej zwracać uwagę na higienę by zwalczyć „suchą skórę” swojego maleństwa. Pomocne okażą się kąpiele w parafinie. Specyfik nazywa się Oilatum i jest dostępny w aptece bez recepty.

Posiłkiem dla starszych dzieci są zupki warzywne. Pierwsza powinna być przygotowana z samej ugotowanej marchewki. Z czasem dodajesz kolejne warzywa: ziemniaki, pietruszkę, a następnie kawałek chudego mięsa z indyka. Zupki należy ugotować, a następnie zmiksować. Pamiętaj, by nie dodawać żadnych przypraw. Zupka będzie słodka dzięki marchewkom, a odpowiednich aromatów nadadzą inne warzywa.

Gotowanie jest dosyć pracochłonnym procesem, ale jest i na to dobry sposób. Wystarczy ugotować raz w tygodniu większą ilość, zmiksować, a następnie rozłożyć do słoiczków. Słoiczek z przecierem może stać w lodówce 2 do 3 dni. Pozostałe słoiczki możesz po prostu zamrozić. W ten sposób będziesz miała gotowe obiady w dowolnym momencie.

Im starsze dziecko, tym więcej warzyw powinno spożywać. Trudno jednak kupować osobno brokuły, fasolki, buraczki itd. Lepiej zaopatrzyć się w torebkę mrożonych warzyw i dodawać je do gotującej się zupki. Przygotujesz w ten sposób aromatyczną potrawę, pełną kolorów i ciekawych smaków. Gotowe słoiczki z przysmakami dla maluchów sprzedawane w sklepach mają swoje zalety – można je zabrać na wyjazd, gdyż nie zepsują się w podróży, ale ich walory smakowe i kolorystyczne znacznie ustępują obiadom domowym.

STYMULACJA

Na pewno marzysz o tym, by Twój malec wyróżniał się spośród innych dzieci nie tylko szybkim rozwojem psychofizycznym, ale przede wszystkim intelektualnym, by zadziwiał dorosłych i rówieśników swoją bystrością i inteligencją. Wiele z pewnością zależy od uwarunkowań genetycznych. Dzieci zwykle dziedziczą najlepsze cechy swoich rodziców. Ten dar może jednak zostać zmarnowany nieodpowiednią opieką i stymulacją rozwoju dziecka.

Poszczególnych etapów rozwoju niemowlęcia po prostu nie da się przeskoczyć. Nie próbuj uczyć rocznego dziecka czytać i pisać. Do niczego mu się to nie przyda, bo jego umysł nie jest przygotowany jeszcze do czytania Mickiewicza. Wielu rodziców zapisuje także swoje dzieci na angielski zanim jeszcze zaczną mówić „mama”. Dzieciństwo nie jest czasem wkuwania słówek, to czas zabawy i łagodnego uczenia się poznawania świata. Dzieci, które zbyt szybko nauczyły się mnóstwa niepotrzebnych rzeczy, płaczą się w swojej wiedzy. Można to zaobserwować na placu zabaw, gdzie trzylatek mówi do mamy: „Mummy, daj mi green łopatkę.” Brzmi to delikatnie mówiąc, śmiesznie. Na naukę języków obcych nadejdzie czas, gdy dziecko opanuje język ojczysty i będzie rozpoznawało różnicę między swoim i obcym językiem. Dziecko uczy się języka ojczystego już w łonie matki. Jeszcze będąc w ciąży powinnaś zadbać o to, by słuchało wyłącznie poprawnej polszczyzny bez zbędnych wulgaryzmów i zniekształceń. Jeśli za kilka lat usłyszysz z jego ust przekleństwa nie możesz mieć pretensji do reszty świata.

Zabawy z maluszkiem

Możliwie jak najwięcej czasu poświęcaj na zabawy z własnym dzieckiem. Dzięki nim lepiej się poznacie, nauczycie się siebie i rozpoznawania własnych możliwości. Pokazuj dziecku różne przedmioty i nazywaj je, ale nie zdrabniaj wyrazów. To niepotrzebne. Lepiej jak dziecko od razu nauczy się prawidłowych nazw, a nie zniekształconych. Lepszy więc będzie „samochód”, niż „samochód”. Malec i tak pewnie będzie przekręcał wyrazy. To normalne podczas nauki języka, ale Ty jako dobra nauczycielka jesteś po to, by uczyć go prawidłowej wymowy. Wyobraź sobie, jakby wyglądała nauka obcego języka, gdyby nauczyciel nie poprawiał wymowy uczniów.

Zabawkami wcale się nie przejmuj. Dziecko przez pierwsze tygodnie nie będzie się nimi interesowało. Wystarczy mu obecność rodziców. A gdy zauważysz, że zaczyna odkrywać swoje rączki, wtedy daj mu miękką grzechotkę przystosowaną do jego etapu rozwoju.

Staraj się, by zabawki były dopasowane do wieku i umiejętności manualnych dziecka. Pamiętaj, że kilkumiesięczne niemowlę lubi wszystkie przedmioty brać do buzi. Muszą więc być bezpieczne, bez ostrych krawędzi i wykonane z dobrych materiałów. Raczej nie dawaj maluszkowi pluszaków, jeśli nie chcesz wybierać włosków z jego buzi.

W kolejnych miesiącach dziecko bardziej będzie zainteresowane przedmiotami codziennego użytku, takimi jak telefony komórkowe, piloty, łyżki czy talerze. Typowe zabawki będą atrakcyjne przez kilka chwil po ich otrzymaniu.

Nie dawaj dziecku zabawek wyprzedzających jego aktualny stan rozwoju. Półroczne niemowlę nie stanie się bardziej genialne, gdy dasz mu zabawkę przeznaczoną dla dwulatków. Szybciej mu się ona znudzi, nim dorośnie do niej.

Ważne w okresie niemowlęcym jest właściwe stymulowanie rozwoju dziecka. Największe znaczenie mają nie martwe przedmioty wkładane mu do rąk i lądujące od razu w buzi, ale kontakt z drugim człowiekiem. Nazywaj każdy przedmiot, który pokazujesz dziecku. Dzięki temu nauczy się, że rzeczy mają swoje nazwy.

Wiele zmieniło się w sposobach wychowywania maluchów. Twój rodzice inaczej zajmowali się Tobą, niż Ty swoim dzieckiem. Jednak pewne zabawy pozostają od lat niezmiennie i zawsze wywołują uśmiech na buzi malucha. Jeśli nie pamiętasz, czym zabawiali Cię rodzice i dziadkowie, oto kilka przykładów:

1. „Kuku”. Zakryj twarz rękami, schowaj się za fotelem, pod kocykiem i powiedz: „Gdzie jest mama?” A potem pokaż się dziecku mówiąc radośnie: „Akuku, tu jest mama!” Niektóre dzieci same uwielbiają zakrywać buzię pieluszką, kocykiem, zabawką, albo chować się za inne przedmioty. Zabawa ta przynosi wiele radości i uczy, że schowane rzeczy nie znikają na zawsze.

2. „Kosi-kosi”. Klaszcząc w dłonie razem z maluchem powtarzaj stary wierszyk: „Kosi-kosi łapci, pojedziemy do babci a od babci do mamy, da nam kubek śmietany”. Są oczywiście różne wersje, zależnie od regionu i rodzinnej tradycji. Możesz też nauczyć dziecko, jak się robi brawo, klaszcząc za każdym razem, gdy malec zrobi coś nowego. Oklaskuj każdy postęp, zjedzone posiłki, siku zrobione do nocnika.

3. „Idzie rak nieborak, jak uszczypnie będzie znak” albo „Idzie kominiarz po drabinie, fiku miku i już w kominie”. Przebierając palcami po pleckach malca sprawisz mu wielką frajdę i zmusisz do radosnego śmiechu.

4. „Warzyła sroczka kaszkę, temu dała...” Tu możesz wymyślać co dała któremu paluszkowi, ważne tylko, by powiedzieć przy ostatnim paluszku: „A temu nic nie dała, tylko frrrr poleciała!”

5. Pokazując mów: „Jaka jesteś duża?”. Niech dziecko podnosi ramiona, na co Ty odpowiadaj: „Taaaka duża!”

6. „Stary niedźwiedź mocno śpi, my się go boimy, na palcach chodzimy, jak się zbudzi to nas zje...” Możecie chodzić po pokoju, a na hasło „niedźwiedź łapie!” chować się lub uciekać. Zabawa oczywiście dla starszych dzieci.

7. Budowanie wieży. Z niewiadomych przyczyn dzieci uwielbiając burzyć wieże zbudowane z klocków lub zabawek. Robią to z wielkim zaangażowaniem.

Zabaw jest nieskończona ilość. To tylko niektóre z nich. Reszta zależy od Twojej inwencji. Powodzenia!

Część druga: Mama doskonała

URODZIŁAŚ DZIECKO

Dokonałaś wielkiego czynu, a teraz starasz się sprostać nowym obowiązkom, nie porzucając starych. Chcesz wszystko robić perfekcyjnie. Być doskonałą mamą, żoną, kobietą pracującą. Ale tylko Ty wiesz, ile to tak naprawdę kosztuje.

Musisz przede wszystkim zdać sobie sprawę, że nie jesteś robotem, nie możesz robić wszystkiego sama 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Musisz czasem odpoczywać, by zregenerować siły i podładować baterie. Nie możesz być jednocześnie dobrą i cierpliwą mamą, kochającą żoną i zawsze uśmiechniętą panią domu, a do tego jeszcze urlopowaną pracowniczką najważniejszej instytucji na świecie. Musisz czasem odetchnąć, a przede wszystkim zastanowić się, co jest na tym etapie Twojego życia tak naprawdę najważniejsze, ustalić hierarchię ważności wszystkich swoich spraw. Nie rób wszystkiego na raz. Pierwszy rok macierzyństwa to z pewnością piękny okres (będziesz do niego tęskniła, gdy maleństwo wejdzie w okres dojrzewania i zacznie sprawiać pierwsze kłopoty), na pewno najważniejszy w życiu Twojego dziecka, ale też niełatwy dla Ciebie. Narodziny brzdąca przewróciły cały Twój świat na drugą stronę. Masz teraz zupełnie nowe, nieznane Ci pewnie wcześniej obowiązki i

wyzwania, którym musisz stawić czoła. Musisz poukładać sobie wszystko jeszcze raz. Jednak nie zapomnij w tej układance o sobie.

Nie rezygnuj z zainteresowań. Najgorsze dla dziecka to mieć smutną, zaniedbaną, sfrustrowaną mamę, która „dla dziecka poświęciła wszystko”. Pamiętaj, że wychowujesz człowieka, który kiedyś odejdzie z domu, usamodzielni się, założy własną rodzinę. Nie odkładaj spełniania swoich marzeń i planów na ten właśnie czas, bo najprawdopodobniej nie będziesz miała już na to ani siły ani ochoty.

Wiadomo, że opieka nad dzieckiem jest bardzo wyczerpującym zajęciem, ale nie pozwól, by pochłonęło Cię ono bezgranicznie. Przez pierwsze dwa, trzy miesiące z pewnością tak będzie, ale staraj się z czasem wygospodarowywać coraz więcej przestrzeni dla siebie. Gdy malec śpi, nie rób porządków w domu, a raczej poczytaj dobrą książkę, odpręż się, pogadaj z przyjaciółką, pomyśl o nowych zajęciach dla siebie, może nawet o pracy.

Zacznij przyzwyczajać maluszka do przebywania w towarzystwie innych ludzi: taty, babci, cioci, przyjaciółki. Po kilku miesiącach siedzenia w domu, zbawienne dla Ciebie będzie wyjście na imprezę, do kina, do znajomych, oderwanie się na kilka godzin od pieluchowych spraw. Co prawda, będziesz się czuła winna, będziesz nieustannie myśleć, czy aby maleństwo nie płacze, będziesz pewnie dzwoniła co pół godziny, by sprawdzić, czy wszystko w porządku. To normalne reakcje. W końcu jesteś matką. Ale pamiętaj, że krótkie rozstania dobrze zrobią Wam obojgu. Poczujesz się kochana, gdy dzieciaczek przytuli się do Ciebie całym ciałkiem po kilku godzinach rozstania, choć wcześniej wydawał się nieznośny.

Poza tym, aby mieć pokarm, cierpliwość i siły do opieki nad rosnącym urwiskiem, musisz być wypoczęta i spełniona, bez poczucia marnowania czasu, bo to najgorsze, co dziecko może spotkać – bycie ciężarem i przeszkodą dla ukochanej mamy. Daruj sobie gotowanie wystawnych obiadków, skorzystaj z mrożonek. Zamiast ciężkiego i pracochłonnego sosu przygotuj warzywa z kurczakiem smażone na patelni. Przygotowanie dania zajmie Ci kilka minut, a jest tak proste, że może je nawet wykonać Twój mąż. Nie spędzaj też wieczorów na prasowaniu. Lepiej odpręż się w gorącej kąpieli. Prasować możesz przy dziecku, pokazując malcowi co robisz i opowiadając mu o swoich czynnościach. Szybko się przekonasz, że przykry obowiązek stanie się fascynującą zabawą.

BABY BLUES

Kilka dni po porodzie wiele młodych matek przeżywa stan zwany depresją poporodową. Sytuację pogarsza fakt, że w tym samym czasie u niektórych pojawia się także tzw. nawał mleczny, czyli pojawienie się olbrzymiej ilości mleka, którego dziecko nie jest w stanie wypić. Piersi zaczynają obrzmiewać i boleć. Matka czuje się przygnębiona, a do tego dochodzi fizyczne zmęczenie i podejrzenie, że jednak nie nadaje się do tej roli. To oczywiście nieprawda. Trudno jednak pokonać ten stan.

Co robić?

- Najlepszym wyjściem będzie zrobienie sobie przerwy, spotkanie się ze znajomymi, przekazanie dziecka na dwie-trzy godziny tacie czy babci. Przez tak krótki okres dziecku na pewno nic się nie stanie.

Ktoś może po prostu posiedzieć przez ten czas przy dziecku, a ty weź długą kąpiel, zadbaj o siebie, poczytaj książkę.

- Zajmij się czymkolwiek, co odciągnie Twoje myśli od macierzyństwa i pozwoli dać psychiczne wytchnienie. Nie miej żadnych wyrzutów sumienia. Jesteś dobrą matką. Ale Twoje dziecko też może być już Tobą zmęczone, chętnie popatrzy na inne twarze. A poza tym – zmęczona i rozdrażniona mama jest mniej „wydajna” i troskliwa.
- Pora także przemyśleć swoje obowiązki. Może po prostu masz ich zbyt dużo? Twój każdy dzień zorganizowany jest wokół dziecka, które stale wymaga Twojej uwagi. A gdy tylko na chwilę zaśniesz, Ty zabierasz się za sprzątanie, zmywanie, gotowanie, pranie, by wszystko w domu jakoś wyglądało, by nikt ci nie zarzucił, że się nie starasz. Takie niestety już są kobiety. A przecież tak niedawno urodziłaś dziecko, Twoje ciało przeżyło największy w swoim życiu wysiłek. Musi odpocząć, zregenerować się. Odpuść więc sobie mycie okien, rzadziej myj podłogę. Delikatnie przesun swoje obowiązki na innych.
- Pamiętaj także, że nie jesteś sama. Jeśli nie znasz innych młodych matek, możesz zajrzeć do Internetu, podyskutować z innymi na forach lub po prostu poczytać o tym, jak radzą sobie inne matki.

Oto kilka rad dla matek zaraz po porodzie:

1. Szukaj pomocy u innych, nie wahaj się o nią poprosić. Nie możesz wszystkiego robić sama, wiadomo, że nikt tak dobrze nie zajmie się dzieckiem, nie ugotuje i nie posprząta, ale czasem nawet najlepszej mamie przyda się chwila przerwy.

2. Porozmawiaj z innymi mamami, koleżankami, mającymi podobne doświadczenia. Czasem kilku minutowa rozmowa telefoniczna z kimś, kto naprawdę cię rozumie, może pomóc bardziej, niż wizyta u specjalisty.
3. Nie nakładaj sobie nowych obowiązków, odłóż wyjazdy, remonty, przeprowadzki, duże zakupy na później. A może ktoś może się zająć tym za Ciebie?
4. Nie myśl o drobiazgach, nie wszystko musi w domu lśnić i być przygotowane zawsze na czas.
5. Nie przejmuj się swoim wyglądem. Ale dbaj o siebie dla własnej satysfakcji. Twoja figura po porodzie nie będzie powalała mężczyzn jeszcze przez kilka miesięcy.
6. Nie zaczynaj żadnej diety odchudzającej. Nie schudniesz w tydzień po porodzie. A poza tym – zbyt szybkie schudnięcie doprowadzić może do pojawienia się niezbyt ładnych fałd na brzuchu.
7. Odżywiaj się racjonalnie, unikając ostrych potraw, rzeczy ciężkostrawnych, napojów gazowanych, kawy, alkoholu i mocnej herbaty. Wszystko, co zjadasz i wypijasz otrzymuje także Twoje dziecko. A gdy ono będzie miało problemy z trawieniem, Ty zafundujesz sobie bezsenne noce, a może nawet wizyty u pediatry.
8. Staraj się jak najwięcej spać i wypoczywać. Korzystaj z każdej wolnej chwili, by się zrelaksować, zrobić coś przyjemnego dla siebie. Niech spacer z dzieckiem będzie dla ciebie porą relaksu i wytchnienia. Zabierz ze sobą książkę, odtwarzacz z ulubioną muzyką. Odpręż się.

9. Słuchaj wyciszającej muzyki, dbaj o spokojny nastrój w domu, nie dopuszczaj do siebie negatywnych emocji, unikaj zdenerwowania i gniewu. Kłótnie są absolutnie zakazane.
10. Oddychaj głęboko i patrz z nadzieją w przyszłość.
11. Nie zaniedbuj swoich zainteresowań, nie zrywaj kontaktów ze współpracownikami, znajomymi, rodziną.
12. Zabieraj swoje dziecko wszędzie ze sobą, nie karz mu siedzieć w domu z kimś obcym, gdy Ty idziesz na przykład na zakupy. Z wózkiem możesz pojechać do sklepu, biblioteki, parku, a nawet do kosmetyczki. Właściwie wszędzie. Nie jesteś więźniarką własnego domu. Więcej: zyskałaś teraz nowy wymiar wolności. Możesz wychodzić gdzie chcesz i kiedy chcesz.
13. Stopniowo przyzwyczajaj dziecko do obecności opiekunki. Dziecko musi dobrze znać tą osobę, ufać jej i chętnie z nią zostawać, byś Ty nie miała wyrzutów sumienia i mogła wyjść z domu spokojna o to, że dziecku nic nie grozi.
14. Jak najdłużej karm piersią (nawet do szóstego miesiąca) – zaoszczędzisz wiele czasu na przygotowywanie posiłków i będziesz miała mniej stresów związanych z podejrzeniami o alergię, kolkę wzdęcia u niemowlęcia.

Pamiętaj:

Jesteś dla swojego dziecka najlepszą Mamą na świecie.

Wszystko na pewno będzie dobrze. Ufaj swojej intuicji, słuchaj tego, co podpowiada ci serce.

ORGANIZACJA CZASU

Oszczędzaj swój cenny czas, wykonując wszystkie czynności do końca, by niczego nie zostawać „na później”, co tylko mnoży kolejne rzeczy do wykonania i sprawia, że masz nieustanne uczucie, że „nie masz na nic czasu”.

Ustal swój dokładny plan dnia, zgodnie z rytmem karmień i drzemek dziecka. Dzieci lubią, gdy wszystko odbywa się zawsze o tej samej porze. Daje im to poczucie spokoju i stabilizacji. Tobie może się to wydawać nużącą rutyną, ale dobry plan pozwoli Ci na wygospodarowanie czasu dla siebie i lepsze zorganizowanie domowych obowiązków.

Skorzystaj z poniższej tabeli, wpisując czynności, które wykonujesz w danych porach. Oczywiście ma ona charakter wyłącznie pomocniczy, wcale nie musisz się sztywno trzymać planu. Ma on Ci tylko pokazać, że wszystko można zorganizować, zwłaszcza w pierwszych tygodniach, gdy czujesz, że Twój świat stanął na głowie. Z czasem staniesz się dobrze zorganizowaną mamą, która radzi sobie ze spokojem z każdym odstępstwem od planu...

Tabela: Plan dnia

godzina	czynność
6.00-7.00	
7.00-8.00	
8.00-9.00	
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	
21.00-22.00	

TRUDNE POWROTY

Jeśli wróciłaś już do pracy, staraj się nie zabierać jej do domu. Twój stęskniony maluszek marzy, by mieć mamę tylko dla siebie. Poświęć mu więc maksymalną ilość uwagi, by wynagrodzić oczekiwanie i tęsknotę. Nie spodziewaj się, że maluch rzuci ci się na szyję już w progu. Jego radość z twojego powrotu będzie się objawiała chłodem i niechęcią. Dziecko będzie próbowało odsunąć moment powitania i wytęsknionego przytulenia jak najdalej, jakby nie wierząc w swoje szczęście. Będzie robić wrażenie obrażonego, niezadowolonego. Nie ignoruj tego, podejdź i koniecznie przytul, pocałuj, porozmawiaj, a wszystkie nagromadzone w nim negatywne emocje pod twoim adresem zaraz miną. Pamiętaj, że dziecko tęskni bardziej niż można to sobie wyobrazić, a niechęć jest tylko reakcją obronną. Nie rób dziecku z tego powodu wyrzutów typu: „nie tęskniłeś za mamą? Ale ty jesteś niedobry...”

Pamiętaj: nie jest ważne, ile czasu spędzasz z dzieckiem, ale to, jak go spędzasz.

Mama, która siedzi w domu, nie ma własnych zainteresowań, nie potrafi zająć się sobą, gdy ma trochę wolnego czasu, nie jest także dobrym partnerem do zabawy. Skoro nudzi się ze sobą, nudzi się także z dzieckiem. Przelewa tylko swoją frustrację na najbliższe otoczenie. Z kolei mama pracująca zawodowo może być tak zmęczona o powrocie z pracy, że nie ma już siły na zabawę z dzieckiem.

Staraj się, by zabawy z dzieckiem były zabawne także dla ciebie. Jeśli nudzi cię układanie klocków po raz setny, wymyśl coś

innego. Nie staraj się robić niczego na siłę. Do zabawy trzeba mieć nastrój. Nie wolno myśleć o niezakończonych obowiązkach, trzeba się zrelaksować i poświęcić radosnemu przebywaniu z dzieckiem. Chwila prawdziwej, dobrej zabawy znaczy więcej niż nudne przesiadywanie przed telewizorem.

CZY TO DEPRESJA?

Nawet jeśli ominęło Cię Baby blues nie możesz wcale czuć się bezpiecznie. Prędzej, czy później nadejdzie moment załamania, gdy będziesz miała wszystkiego dosyć. Seria nieprzespanych nocy, wrażenie, że życie toczy się gdzieś indziej, marzenia nigdy się nie spełnią, a Ty już zawsze będziesz tonąć w soczkach, pieluchach, zupkach, niekończącym się praniu i gotowaniu. Nawet beztroski uśmiech Twojego maleństwa nie będzie w stanie Cię pocieszyć.

Symptomami depresji poporodowej, która pojawia się kilka miesięcy po urodzeniu dziecka są:

1. brak pewności siebie
2. unikanie kontaktów ze znajomymi
3. zamykanie się na całe tygodnie w domu
4. niechęć do wychodzenia i jakiegokolwiek aktywności poza domem
5. uciekanie w rutynę, wpadanie w rozpacz, jeśli coś idzie nie po twojej myśli (przesunięcie pory spania, rozlana zupa, zła kolejność wykonywania czynności podczas kąpieli itp.)

6. nastrój przygnębienia, poczucie spadku nastroju
7. złe samopoczucie, odczuwanie bólu głowy, brzucha, czy jakiegokolwiek innej części ciała bez wyraźnej przyczyny
8. permanentne zmęczenie, problemy z zasypianiem, niemożność wypoczęcia
9. przewrażliwienie na punkcie zdrowia i rozwoju dziecka lub odwrotnie: obojętność wobec potrzeb dziecka
10. postawa buntu wobec czynności domowych, niechęć do obowiązków, zaniedbywanie siebie

Są to objawy, które wiele kobiet ignoruje uważając, że jest to wyłącznie przyczyna przemęczenia. Tymczasem depresja może się rozwijać potajemnie i nagle wybuchnąć. Nie wolno więc bagatelizować pierwszych objawów. Urodzenie dziecka a następnie opieka nad nim całkowicie zmienia dotychczasową sytuację kobiety. Często też wiąże się to z pogorszeniem sytuacji materialnej i zawodowej. Kobiety często muszą zrezygnować z pracy zawodowej lub – przeciwnie: wrócić do pracy, choć dziecko nadal wymaga ich stałej opieki i obecności. Jest to przyczyną wielu stresów. Kobieta nie może w pełni oddać się pracy zawodowej, gdyż niepokoi się o dziecko. Z kolei matka, która nie wróciła do pracy, tęskni za nią. Obie sytuacje są trudne.

WALKA ZE STRESEM

Nasze maleństwa, choć są bez wątpienia słodkie i urocze, potrafią także solidnie dać w kość. Cierpliwość jest wielką cnotą, ale czasem się zdarza, że nie wystarcza. W jej miejsce pojawia się złość. Jest to nieodłączny element życia, jednak w przypadku naszego stosunku do dzieci, należy ją poskromić. Nie możesz pozwolić, by przejęła nad tobą kontrolę.

Przed wszystkim musisz jasno określać zasady: co wolno, a czego nie wolno. Dziecko tego po prostu nie wie. Ucząc się bycia w świecie eksperymentuje z różnymi rzeczami i sytuacjami. Nie ma pojęcia, że ciągnąc za kabel można zrzucić na przykład żelazko. Nie wie, że po ścianach nie wolno malować. Nie zdaje sobie sprawy, że pewne przedmioty są cenniejsze od innych i nie wolno ich niszczyć. Dla świętego spokoju, usuń z pola rażenia swojego dziecka rzeczy, których utrata byłaby dla ciebie bolesna. Trzymaj gdzieś wysoko telefony komórkowe, piloty, zabezpiecz komputer. Postaraj się, by dziecko nie mogło samo otworzyć szuflad i szafek. Książki trzymaj w bezpiecznym miejscu. Dzieci uwielbiają wprost wyrywać kartki.

Nie znaczy to jednak, by twój dom wyglądał jak miejsce dla niebezpiecznych przestępców. Dziecko musi się oswajać z rzeczami, których nie może ruszać. Bo przecież będąc u kogoś w odwiedzinach, nie możesz wymagać, by ten ktoś także pochował wszystko przed twoim dzieckiem. Gdy już stanie się coś niedobrego, powstrzymaj złość, ugryź się w język i nie krzyk na dziecko. To bardzo trudne, ale wyjaśnienie malcowi, że zrobiło źle i tobie się to nie podoba jest znacznie lepsze od krzyku.

Dawanie klapsów również nie jest żadną metodą wychowawczą. Chwilowo tylko rozładowujesz swój gniew, ale już po sekundzie będziesz żałować, że uderzyłaś własne dziecko. Poza tym, jak potem wytłumaczysz, że nie wolno nikogo bić, skoro sama stosujesz przemoc fizyczną. Dziecko nie rozumie związku między biciem, a tym, co zrobiło. Musi przede wszystkim zrozumieć, że pewnych rzeczy się nie robi. A bicie w tym zrozumieniu wcale nie pomoże. Inna sprawa, że nie ma nic gorszego dla rodziców, jak widok własnego dziecka, które się ich boi.

Sztuka opanowania:

- jeśli popełnisz błąd, przeproś dziecko. Ucz je, że należy to robić zawsze, gdy uczyni się coś złego.
- gdy czujesz gniew, odsuń się od dziecka, policz do dziesięciu, weź głęboki oddech i zapanuj nad sobą.
- ugryź się w język, jeśli masz zamiar obrzucić malucha epitetami w stylu: „jesteś beznadziejny”, „jesteś głupi”, „jesteś okropny”
- nigdy nie mów dziecku, że masz go dosyć
- nigdy nie opowiadaj nikomu w obecności dziecka, jak bardzo jest okropne
- nie kłóć się z mężem przy dziecku!

Pamiętaj, że wiele rzeczy, które teraz cię wkurzają, za jakiś czas będą tematem rodzinnych anegdot. Potraktuj je jako coś zabawnego już teraz i nie wściekaj się za lodówkę wysmarowaną dżemem, czy popisane flamastrami ubranie. Dzieci zachowują się niezdolnie głównie dlatego, że chcą zwrócić na siebie uwagę dorosłych. Nawet jak jesteś w czymś towarzystwie i chcesz poplotkować z

przyjaciółką, nie odwracaj się od własnego dziecka, które akurat ma ci coś ważnego do powiedzenia. Wysłuchaj, odpowiedz, zaproponuj jakieś ciekawe zajęcie, na przykład układanie klocków, rysowanie, przyniesienie jakiejś rzeczy lub cokolwiek innego, co sprawi, że dziecko będzie się czuło nie mniej ważne i docenione.

Zawsze tłumacz, co robisz i dlaczego oraz mów, czego oczekujesz od dziecka.

Należy zdać sobie sprawę, że opieka i wychowanie małego dziecka nie jest wyzwaniem, któremu nie można podołać. Przy dobrej organizacji można dokonać wszystkiego. Matki, które czują zmęczenie i zniechęcenie wstydzą się swojego stanu i mają wyrzuty sumienia, że są złymi matkami. Nie chcą więc przyznawać się do swoich problemów, tłumią je w sobie. Wiele zależy od wsparcia ze strony rodziny i przyjaciół.

SEKS PO PORODZIE

Seks przez pierwszych kilka tygodni będzie z pewnością ostatnią rzeczą, na którą będziesz miała ochotę. Przygotuj się na trudności przy siadaniu, wstawaniu, a nawet chodzeniu. Twój organizm dokonał wielkiego wyczynu, należy mu się odpoczynek. Poza tym możesz nie czuć się tak atrakcyjna jak dawniej – brzuch nie wrócił jeszcze do swoich dawnych wymiarów, pewne części ciała są opuchnięte. Ale, nie przejmuj się, wszystko wróci do normy bardzo szybko. Staniesz się nową, wspaniałą kobietą. Teraz już stuprocentową. Macierzyństwo uczyni Cię piękną.

Opieka nad dzieckiem wypełnia teraz cały Twój czas. Zresztą oboje jesteście z pewnością przytłoczeni nową sytuacją. Twój mąż jednak w przeciwieństwie do Ciebie nie przeszedł fizycznej przemiany. W jego organizmie nie szalały hormony, a więc i jego potrzeby seksualną są nadal na tym samym poziomie, w dodatku wzmocnione okresem oczekiwania na Twój powrót do formy. Trudno mu zrozumieć, że Ty wcale nie masz ochoty na zbliżenia, nawet jeśli rany po porodzie zdążyły się już zagoić, pozostało wspomnienie porodu, które nie nastraja Cię bynajmniej romantycznie. Dochodzi do tego jeszcze obawa przed kolejnym zajściem w ciążę, co wcale nie jest niemożliwe nawet kilka tygodni po porodzie.

Jesteś teraz ofiarą działania hormonów. Prolaktyna, zwana hormonem macierzyństwa pobudza do pracy Twój organizm, sprawia, że Twoje piersi produkują mleko i daje Ci dość energii, byś mogła wstawać sześć razy w ciągu nocy, choć tak naprawdę marzysz tylko o spaniu. Ta sama prolaktyna osłabia Twój popęd seksualny. Cóż, nie oszukujmy się, ludzkie ciało ma ograniczone możliwości. Musi skupić się teraz na dziecku, opiece nad nim i otoczeniu ochroną. Natura nie może sobie pozwolić na „odwracanie uwagi” od prawdziwego celu, jakim jest teraz potomstwo. Ty także czujesz, że dziecko jest na pierwszym miejscu, reagujesz na każdy ruch, płacz, kwilenie. Trudno w takiej sytuacji skupić się na przyjemności bycia z mężczyzną.

Żeby mieć ochotę na miłość, trzeba być wypoczętym i zrelaksowanym, a Ty czujesz się nieustannie śmiertelnie zmęczona, boisz się przy tym zasnąć, bo możesz nie usłyszeć płaczu i nie zdążyć zareagować. Ciągły lęk o dziecko sprawia, że nie możesz się skupić na niczym innym. Tymczasem Twój mąż się niecierpliwi, czuje się z pewnością odsunięty na dalszy plan, zaniedbany. Wymaga od Ciebie

kolejnego poświęcenia, na które wcale nie chcesz się zgodzić. Zaczynają się kłótnie, nieдомówienia, wzajemne oskarżenia, nieporozumienia.

Coś trzeba wreszcie z tym zrobić. Oto kilka propozycji:

- Staraj się jak najwięcej wypoczywać w ciągu dnia. Szczególnie, gdy dziecko często budzi się w nocy.

- Karm w wygodnej dla Ciebie i malca leżącej pozycji, by wykorzystać te kilka minut na odprężenie.

- Włącz męża w opiekę nad dzieckiem. Może je wykąpać, ułożyć do snu, przebrać, czasem nakarmić, wyjść na spacer.

- Wykorzystuj każdą wolną chwilę na relaks.

- Spotykaj się ze znajomymi, którzy przypomną Ci, jaka jesteś, jaka byłaś przed porodem, i że nic tak naprawdę się nie zmieniło.

- Broń się przed stereotypem zapracowanej kury domowej w podomce. Nawet jeśli nigdzie nie wychodzisz, dbaj o siebie, swoje włosy, skórę, paznokcie.

- Wybierzcie inną porę na seks, najlepiej wtedy, gdy odczuwasz najmniejsze zmęczenie, może rano lub w południe?

Nadal jesteś i masz być atrakcyjną kobietą, żoną i kochanką. Zrób mężowi niespodziankę i pokaż mu się w nowej bieliźnie od czasu do czasu. Również Tobie dobrze zrobi kilka miłych komplementów z jego strony. Przytulaj się jak najczęściej do ojca swojego maleństwa. Oboje potrzebujecie odrobiny czułości. Jednak na głębsze zbliżenie będziesz musiała poczekać minimum 6 tygodni, bo tyle trwa okres połogu. Oczywiście, zanim zapragniesz na nowo podjąć współżycie, skonsultuj to z lekarzem. Twoje mięśnie są mocno nadwyrężone, a

poza tym powinien sprawdzić, czy rana po porodzie jest już dobrze zagojona i czy nie zostały żadne szwy (jeśli były założone).

Możesz nie mieć ochoty na seks przez pierwsze miesiące po porodzie, a jeśli karmisz piersią nawet przez rok. Normalizujące się poziomy hormonów po porodzie hamują pożądanie, a zmiany fizjologiczne, jakie zaszły w Twoim ciele mogą skutecznie zmniejszyć szybkość Twoich reakcji na bodźce seksualne. Możesz czuć się tym przygnębiona, a nawet myśleć, że tak już będzie. Nic bardziej błędnego! Kiedy Twoje ciało wróci do siebie, znów będziesz mogła cieszyć się seksem.

Pierwszy stosunek po porodzie może być dla Ciebie trudny, nawet bolesny – Twoje ciało zmieniło się również w środku. Ten moment może sprawić, że będziesz unikać kolejnego zbliżenia, w obawie przed bólem. Powinnaś znowu ćwiczyć mięśnie pochwy, które zostały bardzo mocno nadwyrężone porodem. Przed pierwszym zbliżeniem powinnaś też zobaczyć się z lekarzem, który sprawdzi, czy rany już są dobrze zagojone, by nie skończyło się niepotrzebnym bólem, a nawet infekcją.

Musicie też zabezpieczyć się przed kolejną ciążą. Laktacja wcale nie daje gwarancji, że znowu nie zajdziesz w ciążę. Póki nie dostajesz znowu miesiączki, tak naprawdę nie możesz być niczego pewna.

Dajcie sobie więcej czasu, jeśli nie będziesz się czuła komfortowo. Macie przecież przed sobą całe życie. Nie rób niczego wbrew sobie, byle tylko zadowolić stęsknionego za Tobą partnera. Lepiej cieszyć się seksem niż zmuszać do niego. Porozmawiaj o tym z ukochanym. Wymyślcie jakieś nowe, ciekawe sposoby przeżywania

wspólnych chwil. Niech będą za każdym razem wyjątkowe. Tym bardziej, że tak szczerze mówiąc, wasze dziecko nie da wam zbyt wiele okazji na cieszenie się wyłącznie sobą. Maleństwo jest samolubne. Nie zrozumie Waszych potrzeb.

Macierzyństwo może pochłoniąć całą Twoją energię, a nawet miłość, którą teraz obdarzasz wyłącznie maleństwo, zaniedbując pod tym względem ukochanego. Nie martw się tym. Znajdź inne sposoby okazywania mu czułości i miłości. On potrzebuje tego tak jak Ty. Poznajcie się na nowo, odkrywając cierpliwie nowe aspekty waszego związku. Jesteście teraz rodzicami, a to zmienia wszystko.

Musicie teraz poznać się na nowo. Może więc zaczniecie od randki? Wyjdźcie do kina, restauracji, a potem wspólny wieczór przy świecach. Nie zapomnijcie tylko o zapewnieniu dziecku właściwej opieki, by nagły płacz nie pokrzyżował waszych starań.

Dotąd byliście tylko parą kochanków, cały czas mieliście tylko dla siebie. Odkąd staliście się rodziną, sytuacja zmieniła się diametralnie. Teraz musicie się dzielić czasem i miłością z dziećmi. I, najczęściej najmniej zostaje tego dla was. Z czasem to się zmieni, dzieci podrosną, przestaną potrzebować waszej nieustannej uwagi, zaczną wyjeżdżać na kilka dni do dziadków i ciotek, a wam zostanie... puste mieszkanie, w którym będziecie musieli odnaleźć się na nowo.

CZĘŚĆ TRZECIA: WYCHOWANIE

JAK WYCHOWAĆ MAŁEGO GENIUSZA??

Nie ma chyba rodziców, którzy nie widzieliby swojej pociechy odbierającej dyplom prestiżowej uczelni czy osiągnącej spektakularne sukcesy w nauce, sporcie, a potem w życiu zawodowym. Rozwój psychofizyczny dziecka zależy w dużej mierze od uwarunkowań genetycznych i warunków, w jakich jest ono wychowywane. Ale, nie oszukujmy się, nawet najlepsze warunki materialne nie są w stanie zapewnić maluchowi miejsca pośród noblistów.

Jak zatem zadbać o rozwój inteligencji dziecka?

W zamierzchłych czasach pewien władca nieznanego królestwa postanowił wykonać okrutny eksperyment. Wybrano do niego kilkanaścioro porzuconych dzieci, które umieszczone w miejscu, które można porównać ze współczesnym domem dziecka. Dzieci te miały doskonałe, sterylne warunki. Zadbano o ich podstawowe potrzeby takie jak wyżywienie, higiena. Dziećmi zajmowały się opiekunki, którym zakazano zwracać się do dzieci, nie mogły wykonywać wobec nich żadnych czułych gestów, miały je traktować w sposób „mechaniczny.” Ów król chciał sprawdzić, jakim językiem będą się posługiwały dzieci, gdy podrosną. Myślał, że w ten sposób dowie się, jaki jest pierwotny język ludzkości.

Jak nietrudno się domyśleć, dzieci były mocno zacofane w rozwoju w stosunku do swoich rówieśników wychowywanych często w katastrofalnych warunkach. Co więcej, większość z nich zmarła, a te, które przeżyły, nie potrafiły się przystosować do życia wśród ludzi.

Ten drastyczny przykład, fałszywy czy nie, zwraca uwagę na niezwykle ważną rolę emocjonalnego kontaktu między matką i dzieckiem. Jednak stałe przebywanie z mamą, która tak jest zajęta swoimi sprawami, że dziecko jest dla niej jedynie „przeszkadzaczem”, nie gwarantuje sukcesów w wychowaniu dziecka. Można dziecku dać mnóstwo edukacyjnych zabawek i patrzeć jak odkrywa powoli ich tajemnice, ale ani ono ani rodzice nie będą czuć zadowolenia. Samotne odkrywanie świata nie przyniesie dziecku żadnej satysfakcji. Po pierwsze nie będzie ono wiedziało CO odkrywa, a po drugie nie będzie miało przed kim się pochwalić, że coś odkryło.

Dziecko, nawet to najmniejsze doskonale rozumie, co się do niego mówi. Nie potrafi powtarzać słów, nie zna znaczenia większości z nich, ale z intonacji, tonu głosu domyśla się, że coś jest przyjemne, a coś groźne. Dlatego nie powinniśmy nigdy kłócić się przy dzieciach, nawet tych, które z pozoru jeszcze nie rozumieją.

A teraz kilka praktycznych rad:

Twoje maleństwo płacze, gdy wychodzisz z pokoju? Denerwuje się, gdy nie poświęcasz mu uwagi, bo właśnie zajęłaś się praniem, sprzątaniami, czy prasowaniem? Spróbuj włączyć malca w swoje obowiązki. Ale tak, by aktywnie w nich uczestniczyło. Maluchowi, który jeszcze nie porusza się sam, tłumacz dokładnie, co robisz. Niech dowie się, jak działa odkurzacz, co robi pralka, dlaczego samochód jedzie, na czym polega gotowanie obiadu. Starszemu smykowi pokaż, jak nastawić pranie, pozwól mu wrzucać do pralki

brudne rzeczy, a potem wyciągać i rozwieszać. Niech czasem powyciera kurze czystą ściereczką, „umyje” podłogę albo wypłucze w wodzie swój kubeczek. Maluch będzie przeszczeniwy, a ty – dumna z jego samodzielności. Zachęcaj do przebierania się, zmieniania butów. Dzieci, a szczególnie dziewczynki, uwielbiają przymierzać rzeczy dorosłych. Zabawkowe naczynia nie dadzą malcowi tyle radości, co prawdziwe garnki i pokrywki. Pozwól się nimi bawić, a przy okazji tłumacz, do czego służą, co się w nich robi.

Tłumaczenie wszystkiego małemu dziecku wyda ci się nudne. Tym bardziej, że nie będziesz miała natychmiastowego potwierdzenia, że pociecha cię rozumie. Ale jest to inwestycja na przyszłość. I to niedaleką. Nie będziesz musiała już wiele tłumaczyć kilkulatkowi, który wejdzie w etap zadawania uporczywych pytań, bo – twój geniusz będzie już wszystko wiedział. Nie będzie go dziwiła pralka, bo mama wszystko o niej opowiedziała, gdy miał 8 miesięcy.

Innym sposobem na rozwijanie wyobraźni, a więc także inteligencji dziecka jest czytanie mu bajek. Przygotuj się na to, że mimo twoich najszczerzych chęci, dziecko nie będzie wcale chciało ich słuchać. Są dwa wyjścia: pierwsze to nauczyć się kilku wierszyków na pamięć i powtarzać je maluchowi, gdy tylko będzie miało ochotę cię posłuchać. Zrobi to na nim większe wrażenie, niż „nudne” i długotrwałe wpatrywanie się w książkę. Niezawodne są wiersze Jana Brzechwy. Zaczynaj od krótszych, takich jak: „Hipopotam”, „Samochwała”, „Leń”, a potem zaskocz malucha „Lokomotywą”. Będzie zachwycony.

Drugie wyjście to puszczanie bajek i piosenek z płyt. Możesz to robić w ciągu dnia, w czasie codziennych obowiązków. Nie zrażaj się brakiem zainteresowania. Po kilku „sesjach” maluszek sam będzie się

domagał włączenia bajki czy piosenki. Potem możecie śpiewać je razem. W ten sam sposób możesz „uczyć” swoją pociechę języka obcego. Po prostu słuchając razem nagrań z rozmówkami. Przyda się to wam obojgu. Pamiętaj jednak, że nic na siłę. Musisz być cierpliwa nie oczekiwać od rocznego dziecka umiejętności wyrażania życzeń po angielsku. Ale, kto wie, może zaowocuje to kiedyś dobrymi wynikami w nauce? Nie zaszkodzi spróbować.

CZTERY PODSTAWOWE ZASADY WYCHOWANIA:

1. SŁUCHAJ

Nie ignoruj dziecka, które już czwarty raz powtarza to samo słowo. Nikt nie lubi, gdy się go nie słucha. Dziecko uczy się (przede wszystkim od ciebie) sposobów komunikacji z innymi ludźmi. Kilkulatek stara się znaleźć sposób na kontakt z tobą, a przy tym ćwiczy mowę, sprawdzając, czy reszta świata go rozumie. Jeśli jego starania nie będą przynosiły zamierzonych efektów, w końcu zamknie się w sobie i wcale nie będzie chciał nawiązywać kontaktów z innymi.

2. TŁUMACZ

Dziecko, przychodząc na świat, nie wie o nim zupełnie nic. Rozpoznaje pewne dźwięki, które słyszało jeszcze będąc w brzuchu, ale

nic one dla niego nie znaczą. Od rodziców zależy, jak dziecko będzie znało i rozumiało świat.

Kiedy maluch pyta, nie zbywaj go byle czym, staraj się dokładnie wyjaśnić problem, nawet jeśli trzeba to zrobić na trzy różne sposoby. Dzieci potrafią pytać o wszystko. Jeśli jednak dokładnie wytłumaczysz, dlaczego samochód jeździ, ptaki fruwać, a truskawki są czerwone, dziecko da ci spokój. Pamiętaj, że dziecko potrafi wiele zrozumieć, a przynajmniej zapamiętać.

Jednak nie zasypuj dziecka tysiącem niepotrzebnych mu i nie rozumiałych informacji. Zimą nie opowiadaj, co go czeka w czasie wakacji, bo już następnego dnia będzie gotowe do wyjazdu. Dzieci żyją chwilą, tym co tu i teraz.

Jadąc samochodem tłumaczyliśmy naszej kilkumiesięcznej córce zasady działania świateł. Słuchała w skupieniu, niby nic nie rozumiejąc. Po jakimś czasie, gdy umiała już co nieco powiedzieć, stanęliśmy na światłach, a ona oświadczyła, że stoimy, bo świeci czerwone. Zapamiętała pewne informacje, a potem przywołała je w odpowiednim momencie, choć minęło kilka miesięcy.

3. ROZMAWIAJ

Rozmowa z dzieckiem to najlepszy sposób na wychowanie mądrego, wartościowego człowieka. Przy czym nie wolno rozmawiać z dzieckiem, jak z kimś upośledzonym umysłowo. Nie wolno też seplenić „po dziecinnemu”, bo przecież dorośli tak nie mówią. Gdy dziecko przeinacza wyrazy, nawet jeśli są to prze zabawne słowa, zawsze staraj się je poprawić, podając prawidłową formę. Poproś, by dziecko

powtórzyło. Oczywiście, nie musisz się czepiać każdego słówka, ale staraj się, by dziecko uczyło się poprawnej wymowy i adekwatnego stosowania słów.

Rozmawiaj z maleństwem już od pierwszych chwil życia, opowiadaj mu o najbliższym otoczeniu, wykonywanych czynnościach, mów, co właśnie robisz, a wszystko to spokojnym głosem i z uśmiechem na ustach. To najlepszy sposób nauki języka. Reaguj na dźwiękowe próby maluszka, który jeszcze nie wie, czy jest słyszany i jaki to wywołuje efekt u innych. Powtarzaj nowe słowa, pokazując na przedmioty, które określają.

Rozmowy z dzieckiem mogą być pouczające także dla rodziców. Dziecięca logika i sposób myślenia bywają rozbrajające, a przy tym zabawne. Dzieci widzą świat takim, jaki jest, podczas gdy my widzimy go za pomocą utrwalonych stereotypów. Warto więc odświeżyć sobie ogląd świata dzięki dzieciom.

Dzieci kilkuletnie uwielbiają słuchać opowieści o tym, jak były małe, co się z nimi działo, jak rodzice się nimi opiekowali, co robiły, jak się uczyły nowych rzeczy.

Pamiętaj, że rozmowa to także słuchanie.

4. KONSEKWENCJA

Konsekwencja to najtrudniejsze z pojęć wychowawczych. Co tak naprawdę oznacza? Dla jednych to twardy upór: nie zjesz obiadu, nie będzie telewizji. A po dwóch godzinach – zapominamy o tym i

włączamy telewizor. Dziecko koduje sobie zatem: mówią jedno, robią drugie, niezależnie od tego jak się zachowuję i tak dostanę to, czego chcę.

Zasada: nigdy nie wymyślaj warunków niemożliwych do spełnienia.

Kara musi być adekwatna do czynu.

Elementy szantażu

Rodzice często, chcąc wyegzekwować oczekiwane zachowanie obiecują coś, w zamian za wypełnienie przez dziecko jakiegoś obowiązku.

Typowy przykład: jak będziesz grzeczny, dostaniesz czekoladkę. Jak posprzątasz w pokoju, kupię ci zabawkę. Jak zjesz śniadanie, dostaniesz coś słodkiego.

Efekt:

Mały inteligent myśli: obowiązki są tylko po to, żeby dostać coś fajnego. A jeśli nie zależy mi na tym czymś, to nic nie muszę robić. Sprytny trzylatek, żeby nie jeść warzyw będzie miał zastrzeżenia co do nagrody za jedzenie, odbierając rodzicom ostatnie argumenty.

- Jak zjesz warzywa, dostaniesz potem danonka – mówi Mama.

- Wcale nie chcę danonka i nie chcę warzyw – odpowiada Dziecko.

I co teraz? Obiecać kolejną „atrakcję”? Opuścić? Zacząć grozić?

Jak widać, szantaż wcale nie robi na dziecku wrażenia, szczególnie, że jest to metoda najczęściej wykorzystywana przez rodziców. Przekupstwo jest kiepskim sposobem na wychowanie dziecka, gdyż uczy go, że można wymuszać na innych różne zachowania za pomocą prezentów, a stąd już prosta droga do domowej korupcji. Starszy dzieciak nie wyjdzie do sklepu, nie umyje samochodu, nie posprząta pokoju, jeśli mu za to nie zapłacisz. Z pewnością nie jest to najlepsza perspektywa na przyszłość.

Tymczasem jedynym sposobem jest przekonanie dziecka, że dane czynności są potrzebne i przyniosą Mu korzyść. Jeśli maluch uparcie nie chce myć zębów, należy mu wytłumaczyć, dlaczego mycie ich jest takie ważne. Ale należy to zrobić nie podczas mycia, ani nawet tuż przed. Można opowiedzieć dziecku o zaletach mycia ząbków na przykład podczas spaceru. W każdym razie w jakichś innych okolicznościach. Dzieci lubią naśladować innych, na przykład ulubionych bohaterów z bajek. W ten sposób mogą się przełamać i polubić jedzenie „niedobrych” rzeczy, mycie zębów, sprzątanie po sobie i tak dalej. Można także opowiedzieć dziecku dydaktyczną bajkę, w której bohater ma problem z samodzielnym zasypianiem, jedzeniem czy myciem.

Dzieci nie lubią, gdy się je do czegoś zmusza, każe im się robić coś, co wydaje im się bezsensowne. Muszą być przekonane o konieczności wykonywania jakiejś czynności. Muszą wiedzieć po co ją się wykonuje, jakie będą miały z tego korzyści.

Dzieci nie mają poczucia obowiązku. Mają za to poczucie przyjemności. Dobrowolnie nie zrobią niczego, co im nie sprawia radości. Obowiązki muszą wiązać się z przyjemnością czy zabawą.

NIE PORÓWNUJ!

Najgorsze, co mogą zrobić rodzice to powiedzieć: zobacz, jakie grzeczne dziecko, a ty, co? Nie potrafisz tak.

Porównywanie z innymi na niekorzyść dziecka jest dla niego największym ciosem wymierzonym nie tylko w miłość własną, ale i w zaufanie do rodziców. Dziecko myśli: rodzice mnie nie kochają, wolą inne dziecko ode mnie.

Takie przekonanie sprawia, że dziecko zachowuje się jeszcze gorzej, na przekór rodzicom, chcąc zwrócić na siebie ich uwagę i pokazać swoją samodzielność i indywidualizm. Jest to sygnał mówiący: wcale was nie potrzebuję, mogę robić, co chcę, bo i tak wam się nic nie podoba.

Wszystko, co mówisz i robisz buduje charakter twojego dziecka, w pewien sposób programuje w nim pewne zachowania i reakcje.

ETYKA WYCHOWANIA

Zawsze mów dziecku tylko prawdę. Jeśli pyta o wyjaśnienie skomplikowanej sytuacji, postaraj się wyjaśnić najlepiej jak możesz. Nie okłamuj dziecka, bo prędzej, czy później wyda się to, a wtedy trudno ci będzie znaleźć usprawiedliwienie.

Jeśli chcesz zostawić malucha u dziadków, bo macie zamiar z mężem wyjść do kina, powiedz mu o tym. Nie wymyślaj historyjek o konieczności robienia zakupów. Dziecko musi wiedzieć, co jest grane.

Dziecko, któremu od początku wpaja się pewne moralne zasady, jest bardziej odporne na pokusy świata. Jeśli rodzice nigdy nie zawiedli jego zaufania, ono także będzie im ufać i zwracać się do nich z każdym problemem.

Ucz dziecko zasad moralnych, pomagania innym, współczucia, miłości. Popieraj to, co dobre, potępiaj to, co złe. Wkrótce Twoje dziecko pójdzie do szkoły, gdzie będzie wystawione na liczne zagrożenia związane z agresją, narkotykami, świadomością seksualną, brzydkim słownictwem. Jeśli jednak wyniesie z domu twardy pancerz moralny, będzie on go chronić i nie pozwoli zginąć. Ucz, że nie wolno się brzydko wyrażać, nawet, gdy inni tak robią. Ucz, że ludziom należy się szacunek. Nie wyrażaj się o innych w sposób obraźliwy. Nie określaj innych ludzi epitetami typu: głupi, wredny, chamski. Uważaj na to, co mówisz. Nawet, gdy wydaje ci się, że dziecko niczego nie rozumie. To od ciebie uczy się myśleć, oceniać i wartościować. Przeklinanie przy dziecku powinno być prawnie zakazane.

Od rodziców zależy, jakie dzieci wychowają i jaka będzie nasza przyszłość.

Kształtowanie osobowości dzieci zależy od Was, starajcie się, by cechy genetyczne Waszych dzieci mogły osiągnąć pełnię rozwoju. Nie usiłujcie czynić z dzieci lepszych siebie, nie zmuszajcie ich, by realizowali Wasze niespełnione marzenia.

SŁOWNIK dla rodziców i dzieci:

Dzieci nie zawsze potrafią wprost nazywać swoje emocje, najczęściej używają specjalnych kodów, które należy rozszyfrować, by lepiej je zrozumieć. Poniżej kilka przykładów:

NIE KOCHAM CIĘ – mówi najukochańsza z istot. Tak naprawdę ma na myśli: sprawiłaś mi przykrość, muszę więc cię ukarać. Nie wie, jak może cię zranić, więc uderza w twój najczulszy punkt. Ale pamiętaj: dziecko nigdy tak nie myśli. Nie gniewaj się więc na niego, nie obrażaj, nie rób awantury tylko dowiedz się, o co chodzi, co go tak bardzo poruszyło. A potem – zapewnij o swojej miłości.

BO MNIE NIE KOCHASZ – prowokacja mająca na celu zwrócenie uwagi, że nie chcesz zrobić tego, na czym dziecku zależy. Maluch liczy na to, że w ramach skruchy pozwolisz mu na to, co chce. Musisz być stanowcza, zapewnić o swoim dozgonnym uczuciu i wytłumaczyć, dlaczego nie możesz spełnić zachcianki.

JESTEM NIEGRZECZNY/A (ewentualnie: głupi/a, brzydki/a, niedobry/a itp.) - to tylko chęć zwrócenia na siebie uwagi i uzyskania zapewnienia, że tak naprawdę dziecko jest grzeczne, mądre, ładne i dobre. Użalając się nad sobą, kilkulatek może próbować wyłudzić coś od ciebie, np. zakup jakiejś zabawki lub coś słodkiego „na pocieszenie”. Teraz to już wszystko zależy od twojego charakteru, czy dasz się zwieść. Może też się zdarzyć, że dziecko faktycznie będzie miało negatywną opinię na swój temat. Musisz więc wybadać, co jest tego powodem – może ktoś mu powiedział coś takiego na placu zabaw, czy w przedszkolu, a może podsłuchiło czyjąś rozmowę na jego temat.

BO TY WOLISZ ODE MNIE - tekst, który pojawia się czasem w relacjach między rodzeństwem i jest wyrazem zazdrości między nimi oraz przekonaniem o niesprawiedliwym traktowaniu. Nie masz innego wyjścia: musisz równo rozdzielać swoją miłość, pieszczoty, ale także kary.

JAK BĘDZIESZ NIEGRZECZNY/A TO ZABIERZE CIĘ PAN – zdanie, które powinno być wykreślone z rodzicielskiego słownika, a które pojawia się bardzo często, bo niestety jest skuteczne – pozwala zapanować nad niesfornym dzieckiem. Buduje jednak w nim przekonanie, że rodzice mogą się pozbyć dziecka w bardzo łatwy sposób, co rodzi strach przed obcymi.

BO NIE BĘDĘ CIĘ KOCHAĆ – zdanie całkowicie bez sensu, stosowane jako broń wymuszająca odpowiednie zachowanie, powinno zostać zakazane, podobnie jak:

KOGO KOCHASZ NAJBARDZIEJ? - żadne dziecko nie potrafi odpowiedzieć na tak beznadziejne pytanie, lepiej wcale go nie zadawać, gdyż rodzi w umyśle dziecka wątpliwość, że można kochać bardziej lub mniej.

WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU

Bardzo ważne dla rozwoju kilkulatek jest wspólne spędzanie czasu z rodzicami i innymi dorosłymi. Dziecko uczy się społecznych zachowań, słuchania, rozumienia, pomagania, rozmawiania.

Trzeba zatem od samego początku przyzwyczajać dziecko do istnienia całego szeregu domowych obowiązków i spraw poza domem. Wspólnie z dzieckiem można robić pranie. Wrzucanie rzeczy do pralki jest świetną zabawą, podobnie jak wieszanie mokrego prania. Oczywiście trzeba uzbroić się w dużo cierpliwości i zarezerwować na te czynności więcej czasu niż zwykle. Nie można się przecież spodziewać, że dwulatek sprawnie i szybko zetrze z półek kurze. Ale może się tego nauczyć. Dla dziecka sprzątanie jest wielką frajdą. Po pierwsze dlatego, że robi coś „dorosłego”, po drugie, że pokazuje swoją sprawność fizyczną i nowe umiejętności, a po trzecie, że może pomóc mamie czy tacie. Dzięki temu malec czuje się potrzebny. Ważne jest, by chwalić dziecko za każdy jego postęp. Oczywiście, trzeba będzie poprawiać jego wyczyny, ale trzeba to robić taktownie, by go nie

zrazić. Bo już za dwa, trzy lata będziecie mogli powiedzieć tylko: zrób pranie i pranie będzie zrobione. ☺

Pamiętaj, by dziecko otrzymywało konkretne polecenia. Samo: „posprzątaj zabawki” zupełnie nie wystarczy. Jest zbyt ogólne. Ale już: „włóż klocki do pudełka, połóż lalkę do łóżeczka” jest znacznie bardziej konkretne i przemawiające do wyobraźni. Teraz już maluch wie, co ma zrobić.

Dzieci będą chętnie pomagać w domowych obowiązkach, jeśli będzie to zabawne i będzie przynosiło spodziewany efekt na przykład w postaci pochwały. Ale nie wymagajcie od pociech za dużo. Jeśli w poniedziałek dziecko posprzątało swoje zabawki i jeszcze zabrało się za podlewanie kwiatów, wcale nie znaczy, że już weszło mu to w nawyk i we wtorek robi to samo. Raczej nie można na to liczyć. Dzieci, co prawda lubią rutynowe zajęcia, ale nie do przesady... Poza tym dziecko też może mieć czasem gorszy dzień, gdy nic mu się nie chce i nic nie jest w stanie poprawić mu humor. Trzeba to uszanować.

Musicie pamiętać, że to, co dzieci robią w domu, nie zawsze będzie wykonane idealnie. Ale nie chodzi tu o perfekcję, tylko o nabieranie dobrych nawyków i przyzwyczajeń. Jeśli nauczymy dwulatka odnosić talerz i kubek po skończonym posiłku, trzylatek będzie to robił bez zastanowienia. Docień jego chęć niesienia pomocy, choć nie zawsze wychodzi mu to najlepiej.

WSPÓLNE ZAKUPY

Zakupy są dla wielu rodziców potężnym wyzwaniem logistycznym. Trzeba spakować do wózka dziesiątki niezbędnych niepotrzebnych rzeczy, przygotować się na każdą okoliczność, jakby to była wyprawa badawcza. Dla dziecka to także jest wielka przygoda, bo oto za chwilę znajdzie się w miejscu pełnym kolorów, światła, nieznanych kształtów i dźwięków. Dla kilkumiesięcznego dziecka może to być bardzo męcząca wyprawa, ale tylko wtedy, gdy udzieli mu się gorączka zakupowa rodziców.

Najlepsze na zakupy są, wbrew pozorom, supermarkety, gdzie dziecko może samo przechadzać się między regałami i wybierać odpowiednie produkty. Trzylatek będzie rozpoznawać rzeczy, które zwykle kupujecie, a jego niezawodna pamięć okaże się nieoceniona. Choć może wydawać się to krępujące, ale polecam tłumaczenie nawet rocznemu dziecku wszystkich czynności oraz opowiadanie o tym, co dzieje się wokół. Pomaga to opanować sytuację i sprawić, że dziecko zaczyna rozumieć otaczający świat i nie reaguje krzykiem lub płaczem na nowe sytuacje.

Po powrocie, pozwól dziecku pomagać w rozpakowaniu zakupów. Pokaż mu, gdzie mają leżeć konkretne produkty, przypomnij, co kupiliście i po co. Dzięki temu zakupy zyskają w oczach dziecka sens. Nie będzie to już tylko nerwowa wycieczka, ale celowe działanie przynoszące konkretny skutek.

Zakupy to wielkie wyzwanie dla rodziców. Pokusą dla dziecka są przede wszystkim półki z zabawkami. Wbrew pozorom nie należy

ich unikać. Przeciwnie. Odwiedzajcie regularnie sklepy z zabawkami. Pod żadnym pozorem jednak nie kupuj niczego, co tylko wpadnie dziecku w oczy. To poważny błąd, choć oczywiście niezwykle trudno jest odmówić własnemu, szczególnie płaczącemu dziecku.

Ćwiczenie w sklepie z zabawkami:

Oglądajcie razem różne zabawki, porównujcie je ze sobą, wybierajcie największe lub najmniejsze, zastanawiajcie się, które są przeznaczone dla dziewczynek, a które dla chłopców, które są dla najmniejszych dzieci, a które dla największych. Dziecko musi się oswoić z widokiem dużej ilości zabawek, musi zdać sobie sprawę, że są to tylko kolejne produkty. Częste odwiedzanie regałów z zabawkami sprawi, że dziecko nie będzie reagować emocjonalnie na każdą rzecz w sklepie. Zacznie nawet zauważać pewne zmiany w układzie przedmiotów, zwracać będzie uwagę, że któraś z zabawek zmieniła swoje miejsce od ostatniej wizyty. Na koniec kup dziecku jakiś drobiazg niejako „na pocieszenie”.

Nie kupuj dziecku niczego, co mu się nagle zacznie podobać. Wytłumacz, że nie masz teraz pieniędzy i zaproponuj, by dziecko samo zaczęło zbierać pieniądze na upragnioną zabawkę. Będzie to świetne ćwiczenie cierpliwości, wytrwałości i chęci dążenia do celu. Sprawisz dziecku ogromną radość, gdy po kilku tygodniach „odkładania” pieniędzy będzie mogło „samo” kupić sobie upragnioną rzecz. Przy okazji przekona się, czy naprawdę tak bardzo mu zależy na tej akurat zabawce.

Spełnianie chwilowych zachcianek dziecka czyni z niego rozpieszczonego hedonistę.

Nie odbieraj dziecku marzeń. Gdy będzie miało wszystko od razu, tak samo szybko straci zainteresowanie danym przedmiotem.

WSPÓLNA ZABAWA

Oto kilka propozycji wspólnych zabaw:

1. Zgadnij, jakim jestem zwierzęciem?

Na zmianę naśladowacie ruchy i odgłosy różnych zwierząt, próbując zgadnąć, jak się nazywają.

2. Karty do gry w Piotrusia

Zabawa dla dzieci od lat trzech, pozwalająca zająć je czymś na dłużej w jednym miejscu... Talię kart do Piotrusia rozkładacie na stole lub podłodze obrazkami do dołu. Odkrywacie po kolei po jednej z kart. Gdy trafi się para osoba odsłaniająca kartę dostaje jeden punkt i tak aż do odsłonięcia wszystkich kart. Zabawa pomaga w rozwijaniu spostrzegawczości – dziecko musi samo odnaleźć wśród innych pasującą parę kart. Możecie też wymyśleć jakiś własny radosny okrzyk, gdy uda się odnaleźć pasującą do siebie parę kart.

3. Wymyślanie bajek

Na podstawie znanych już dziecku bajek tworzymy własne. Zaczynać można na przykład tak: „Pewnego dnia Królewna Śnieżka spotkała Shreka...” Dziecko będzie bardzo rozbawione nowymi możliwościami narracyjnymi. Bajki uczą dzieci nowych reguł i wzorów zachowań, pozwalają opanować nieznaną rzeczywistość, uwalniają od lęków, a poprzez identyfikację z bohaterem pomagają pokonywać trudności. W przypadku opowieści na temat codziennych problemów,

pomagają w ich rozwiązywaniu i uczą, że inni mają podobne kłopoty. Zastanów się, jaki problem ma Twoje dziecko, może jest to korzystanie z nocnika, może samotne zasypianie lub nocne moczenie. Wymyślcie bohatera, który ma podobny problem. Niech będzie sympatyczny, by dziecko mogło się z nim utożsamić. A potem wspólnie wymyśłajcie rozwiązanie jego kłopotów.

4. Szukanie przedmiotów w jednym określonym kolorze

Dziecko musi znaleźć rzeczy, które mają taki sam kolor, np. poszukaj czerwonych przedmiotów.

5. Szukanie określonej liczby przedmiotów

Zabawa polega na szukaniu przez dziecko w otoczeniu określonej ilości podobnych do siebie rzeczy, np. znajdź trzy kwiatki, poszukaj dwóch klocków, znajdź cztery kamyki itd.

6. Wyobraź sobie...

Zabawa ma pomóc dziecku we wczuwaniu się w określone sytuacje. Zaczynamy mówić: „Wyobraź sobie, że jesteś teraz nad morzem..., jedziesz samochodem..., jesz ogromnego loda...” Jest to zabawa dla starszych dzieci, rozwija wyobraźnię i pozwala skupić się na myśleniu.

7. Czytanie

Wspólne czytanie książek to najbardziej twórcza forma spędzania czasu. Nie tylko rozwija wyobraźnię dziecka, ale i poszerza słownictwo. Dziecko uczy się sposobów opisywania świata i rozwiązywania problemów, a przede wszystkim jest to intymny czas spędzony razem.

8. Słuchanie

Na czytanie nie zawsze jest czas. Warto zaopatrzyć się w słuchowiska i bajki czytane przez aktorów. Zamiast wieczorynki, maluch może posłuchać przed snem bajki. Dobieraj takie utwory, w których nie ma przemocy, by dziecko nie bało się, szczególnie przed snem. Nawet w tradycyjnych bajkach odnaleźć można motywy przemocy (np. w Królewnie Śnieżce zła macocha lubi wykrzykiwać swoją nienawiść do dziewczynki). Wiele bajek można kupić na płytach CD. Trzyletnie dziecko będzie potrafiło samodzielnie je sobie włączać. Możesz też zafundować maluszkowi własny magnetofon i kilka kaset, na które łatwo nagrzasz jego ulubione bajki i wierszyki. Niezastąpiona jest tu twórczość Jana Brzechwy i Juliana Tuwima.

9. Puzzle

Układanie różnego typu układanek to zabawa nawet dla rocznego dziecka. Oczywiście wielkość i kształt elementów musi być dopasowany do aktualnego etapu rozwoju. Trzylatek mimo szczerych chęci nie poradzi sobie z maleńkimi puzzlami liczącymi 1500 elementów. Wystarczy mu kilkanaście. Układanki rozwijają wyobraźnię i zmysły „inżynierskie”.

10. Rysowanie

Dzieci w każdym wieku uwielbiają rysować. Najmłodsze mogą po prostu kolorować papier najlepiej grubymi kredkami świecowymi. Starsze mogą rysować kredkami ołówkowymi, a nawet pisakami, pod warunkiem, że łatwo je sprząć z ubrania i zmyć z rączek. Trzylatek zachwyci się farbami akwarelowymi. Są tanie i łatwo się zmywają. Zadbaj tylko, by podczas artystycznych popisów Twoje dziecko miało zabezpieczone ubranie, a świeżo pomalowana ściana była poza jego

zasięgiem. Możesz założyć dziecku specjalny fartuszek, by poczuło się jak mały artysta. Zadbaj też o podkładkę pod papier, na którym rysuje, by oszczędzić sobie sprzątanía.

11. Ciepło – zimno

Zabawa w „ciepło – zimno” polegać może nie tylko na chowaniu gdzieś jakiegoś przedmiotu i kierowaniu dzieckiem słowami: ciepło, cieplej, gorąco. Można także pobawić się w porównywanie przedmiotów ciepłych i zimnych.

12. Widno – ciemno, zabawa w cienie

Do zabawy potrzebny jest ciemny pokój i lampa. Zabawa polega na pokazywaniu różnic między ciemnymi i jasnymi miejscami. Można także pobawić się w pokazywanie na ścianach „zajaczków”.

13. Zabawa w chowanego

Dzieci uwielbiają się chować szczególnie przed rodzicami. Możecie wykorzystać ten czas do... nauki liczenia. Gdy dziecko się chowa licz głośno zanim powiesz: „Szukam!” Potem poproś malucha, by i ono liczyło, gdy będziesz się przed nim chować.

TELEWIZJA DZIECIOM

Wielogodzinne przesiadywanie przed telewizorem zabija ich aktywność, zubaża wyobraźnię i sprawia, że stają się leniwe i niezbyt skore do działania. A tymczasem dzieciństwo jest czasem zabawy i poznawania świata. Należy unikać sadzania dziecka samotnie przed telewizorem, gdzie narażone jest na oglądanie zła, przemocy i zbyt szybkich obrazów, które nie są dostosowane do jego percepcji.

Ale nie przesadzajmy – dzieci mogą oglądać telewizję, ale: wyłącznie programy dla nich przeznaczone.

Godne polecenia dla najmłodszych są:

DISNEY CHANNEL

- Klub Myszki Miki (nauka nazw kolorów, liczb i kształtów)

- Mali Einsteini (poznawanie dzieł architektury, malarstwa, sztuki i muzyki)

- Jojo z cyrku (nauka społecznych zachowań)

CBEEBIES

- Charlie i Lola (stosunki między rodzeństwem i poznawania świata)

- Smyki (zabawa w przedszkole)

- Rolly Mo (czytanie opowieści)

- Boogie Beebies (nauka tańca i śpiewania)

Są to programy, które nie tylko dostarczają rozrywki, ale również uczą rozpoznawania kolorów, liczenia, wspólnej zabawy i wzajemnego szacunku. Istnieje także możliwość przełączenia wersji językowej na angielską, dzięki czemu, podczas oglądania, dzieci mogą uczyć się języka.

Dzieci nie powinny oglądać żadnych kreskówek ukazujących przemoc, czy walkę. Przy wyborze programów należy także zwrócić uwagę na język, jakim posługują się bohaterowie oraz na ich zachowanie. Trzeba pamiętać, że dzieci bardzo szybko przyswajają zachowania, które obserwują w telewizji.

Najlepszym wyjściem jest wspólne z dzieckiem oglądanie programów i filmów dla niego przeznaczonych – można twórczo spędzać w ten sposób czas, rozmawiając o oglądanych rzeczach i wyjaśniając dziecku to, czego nie rozumie.

Zostawianie dziecka na wiele godzin samego przed telewizorem jest niedopuszczalne.

Zawsze rozmawiajcie o tym, co dziecko obejrzało w telewizji. Wypytujcie o różne szczegóły, sprawdzając w ten sposób ile zapamiętało i zrozumiało z obejrzanej bajki czy filmu. To pobudza aktywność, zdolność myślenia, kojarzenia i zapamiętywania

NA ZAKOŃCZENIE

Wychowanie dziecka to zadanie na całe życie. Dobre rady i zalecenia mogą pomóc, ale najważniejsze jest wasze zaangażowanie i wyczulenie na potrzeby dziecka.

Wychowanie opierać się musi na wzajemnym zaufaniu i szacunku. Nie może tu myć mowy o jakiegokolwiek niezdrowej konkurencji między rodzicami czy dziadkami. Dziecko nie może wybierać między lepszym i gorszym rodzicem, bardziej kochać babcię czy dziadka. To nie zawody o palmę pierwszeństwa w sercu małego człowieka.

Kochajcie się mocno i zawsze ponad wszystko.

TEST

Czy jesteś szczęśliwą mamą?

Sprawdź, które opinie pasują do Ciebie:

1. Każdy mój dzień upływa na dbaniu o dom i dzieci
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
2. Mam mało czasu dla siebie
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
3. Tęsknię za czasami sprzed ciąży
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
4. Brakuje mi poczucia sensu w życiu
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
5. Mam mało czasu dla męża
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
6. Nie mam niczego poza domem
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
7. Czuję się uwiązana do domu i dziecka
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4

Punktacja

7-13

Udało ci się pogodzić z nową sytuacją, czujesz się w niej dobrze. Znajdujesz czas na wszystko bez poczucia rezygnacji z czegoś, co było dotąd dla ciebie ważne. Potrafisz cieszyć się urokami macierzyństwa, nie tracąc kontaktu z mężem. Umiesz realizować własne plany i marzenia. Można Ci tylko pogratulować.

14-20

Czasami bywa Ci trudno, jednak potrafisz wziąć się w garść. Masz wrażenie, że coś Ci umyka. Chciałabyś poświęcić więcej czasu sobie i swoim zainteresowaniom. Cały problem w tym, że nie potrafisz dobrze zorganizować swojego czasu, stąd wrażenie, że masz go tak mało dla siebie.

21-28

Dziecko przesłoniło Ci cały świat. Wszystko chcesz wykonywać perfekcyjnie, jak doskonała matka, tymczasem wcale nie jesteś szczęśliwa. Wykonujesz wzorowo swoje obowiązki, ale działasz niejako jak automat. Zdarza ci się marzyć, ale odkładasz swoje zainteresowania na mglistą przyszłość. Tymczasem Twoja frustracja narasta, a niezadowolenie bywa coraz bardziej widoczne. Czasem drażni cię wszystko i masz ochotę uciec jak najdalej. Postaraj się pogodzić obowiązki żony i matki z własnymi potrzebami.