

ZS724

XII Miesiący

DWULATEK

Dwulatek

[Żywnienie dzieci w wieku poniemowlęcym](#) | [Odstawianie dziecka od piersi](#) | [Nocniczek](#) |

Nasze dziecko skończyło już 12 miesięcy. Wchodzi w drugi rok życia. Przestało się nazywać niemowlęciem, rozpoczęło wiek poniemowlęcy. Na pozór przestało być nieme (stąd nazwa "niemowlę"), ale wszystko, co dotyczy człowieka, nie jest jednoznaczne i nie sposób wyznaczyć ostrych granic. Niemowlę nie jest tak całkiem nieme - potrafi się porozumieć z innymi wzrokiem, gestami, uśmiechem, a wszystko to jest poparte specyficzną "mową". Czasami dziecko w drugim roku życia, nawet w 23 miesiącu, wymawia jednak tylko pojedyncze wyrazy i to nie przez wszystkich zrozumiałe. Fakt ten nie powinien nas niepokoić. Pod warunkiem wszak, że maluch rozumie proste polecenia i ma dobry słuch

- Nasze dziecko zaczęło drugi rok życia, w ciągu którego urośnie tylko około 10 cm, czyli mniej niż połowę tego co przez pierwsze 12 miesięcy. Chłopiec mierzący średnio 77 cm (dziewczynka 75,5 cm), będzie z początkiem 3 roku życia wysoki - 87 cm (dziewczynka 85 cm)

- Nie tylko zmniejsza się tempo przyrastania, również zwolni się tempo zwiększania masy ciała. Z początkiem 2 roku życia chłopiec waży średnio 10 kg 800 g dziewczynka 9 kg 700 g, a pod jego koniec odpowiednio - 12 kg 900 g i 12 kg czyli maluch przybywa w tym okresie około 2 kg. A w poprzednim roku przytył 9 kg!

- Obwód główki urośnie około 1 cm, klatka piersiowa niewiele więcej

- Proporcje ciała zaczną się zmieniać. Nóżki będą się wydłużać, sylwetka stanie się szczuplejsza, tkanka tłuszczowa zacznie zanikać. Przestaniemy podziwiać wałeczki na rączkach i nóżkach. Dziecko zeszcupleje.

Brzuszek, choć jeszcze stale wystający, też starci sporo podściółki tłuszczowej

- Twarzyczka ulegnie wyraźnej zmianie, szczególnie w dolnej części. Bezpośrednią tego przyczyną jest rozrost szczęk, z zwłaszcza żuchwy

- Jak sobie przypominamy, nasze niemowlę miało 6-8 zębów. W drugim roku wyrośnie mu jeszcze 10-12 zębów. Wypełnią one jamę ustną i już choćby ten fakt zmienia bardzo wygląd twarzyczki dziecka

- Ciemię zarośnie w pierwszym półroczu choć u niektórych dzieci jest już zarośnięte, lub w drugim półroczu będzie jeszcze wyczuwalne, co nie powinno niepokoić, pod warunkiem, że rozwój psychoruchowy postępuje prawidłowo

Włosy zaczną nie tylko się wydłużać, ale również gęstnieć i pomału zmieniać barwę -zwykle na ciemniejszą. W tym czasie niektórzy rodzice obcinają włosy przy samej skórze, by spowodować ich wzmocnienie. Są absolutnie pewni skuteczności tego zabiegu. Istotnie po odrośnięciu włosy stają się gęściejsze, ale nie na skutek obcięcia. One i tak w tym czasie stają się mocniejsze i jest ich więcej. Strzyżenie nie powoduje zwiększenia liczby cebulek włosowych, często natomiast czyni maluch niezbyt ładnym. Szczególnie cierpi na tym uroda dziewczynki.

Dwulatek ma coraz więcej tkanki mięśniowej. Przyczynia się do tego wykonanie z zapałem różnego rodzaju ćwiczeń ruchowych. Przez cały dzień krąży po mieszkaniu, siada, pochyla się, kładzie na podłogę. Bardzo często dźwiga ciężkie przedmioty, które wydają się większe od niego i ponad jego siły. Trzyma kubek pełen klocków i dla przeciwwagi wychyla się w drugą stronę. Niektóre troskliwie mamy nie pozwalają na taką zabawę. Jakże niepotrzebnie! To są jego ćwiczenia, jego trening, by ciało stało się umięśnione, by z niemowlaka zmienił się w dziecko. Tak więc wygląd dziecka zmienia się w drugim roku życia. Ze wszystkich jednak zmian najważniejszą jest zmniejszenie tempa wzrastania. Nad nią powinniśmy się głęboko zastanowić, bo jeśli o tym wiemy, to musimy liczyć się z mniejszą ilością spożywanych kalorii przez dziecko. I rzeczywiście tak jest. W pierwszym kwartale niemowlę jadło 120 do 30 kalorii na każdy kilogram ciała, w drugim roku życia tylko 80-90 kalorii. W sumie 1000 - 1300 kalorii dziennie. Biorąc zaś pod uwagę fakt, że niemowlę otrzymywało mleko, które było dla niego wystarczające pod względem odżywek, które były dla niego wystarczające pod względem, odżywczym, ale niskokalorycznym pokarmem, dwulatek może i powinien zjadać wysokokaloryczne mięso, ryby, sery, wędliny itd. Pomyślmy, że jego śniadanie będzie dużo mniejsze niż do tego przywykliśmy. Stąd biorą się częste kłopoty z karmieniem dwulatka. Taki maluch nie jest w stanie zaspokoić oczekiwań matki dotyczących ilości jedzenia. Do tego dołącza się zmiana w zachowaniu dziecka. Niemowlę przebywało w miejscu, w którym położyła je matka. Dwulatek jest dzieckiem szybko przemieszczającym się. Opanował tę czynność i chce ją wykonywać. Sprawia to matce dodatkowy kłopot w czasie karmienia. Dziecko w tym wieku "nie ma czasu" jeść. Odkąd nauczył się samodzielnie chodzić, robi to z wielkim zapałem, odkrywa mało znany dotąd świat. A żeby wszystko dobrze zapamiętać, chce wielokrotnie zobaczyć, dotknąć, pogłaskać, podnieść, upuścić, uderzyć, zgnieść. Bo wszystkie te czynności umie już wykonywać. W zależności od wrodzonego temperamentu u dwulatka występuje większa lub mniejsza ruchliwość. Tak czy inaczej, zawsze jest bardzo czynny, stale zajęty. Dwuletnie dzieci nie potrafią organizować sobie zabawy. Są więc bardziej absorbujące. Rodzice wciąż muszą baczyć czy maluch nie wpada w jakieś tarapaty lub czy nie czyni sobie szkody. Jest to więc okres bardzo kłopotliwy dla rodziców. Właściwie można odpocząć tylko wówczas gdy dziecko śpi. Dodatkowy kłopot sprawia rodzicom zmiana zachowania dziecka. Niemowlę było mało konfliktowe, uzależnione od dorosłych. Przebywało tam, gdzie zostało położone, nie przejawiało swojej woli, było rozkoszne. Dwulatka jakby coś odmieniło. Skończyła się bezradność i uzależnienie w przemieszczaniu od dorosłych. Dziecko staje się samodzielne. Zaczęło przejawiać zdolności nie zawsze aprobowane przez matkę. Toteż rodzice coraz częściej się niecierpliwiają i zabraniają pewnych zachowań. Dziecko, zaś coraz częściej chcąc osiągnąć swój cel, mówi "nie". Rodzi się osobowość. Dziecko wchodzi w okres negacji i uporu.. U jednego trwa to krótko i z niewielkimi konfliktami. U innych przedłuża się, a konflikty zaostrzają.

Niezmiernie ważne są tu umiejętności dorosłych w postępowaniu z maluchem, a także wrodzony charakter dziecka. Kłopotliwa jest również konieczność stałego przebywania z maluchem, który nie chce się rozstawać z matką nawet na moment. Nie ma poczucia czasu, każde rozstanie odczuwa jako "na zawsze". Dużo jeszcze upłynie miesięcy, zanim zacznie się orientować w czasie i pozwoli matce na chwilę odejść. Ale tylko na odległość wzroku. Dopiero potem i na odległość słuchu. Niektóre dwulatki sygnalizują swoje potrzeby fizjologiczne. Zwykle tę umiejętność poprzedza pokazywanie przez malucha zabrudzonych pieluszek. Dopiero potem dziecko wyraża chęć oddania stolca na tyle wcześnie, by zdążyć zdjąć majteczki i usiąść na nocniczku. W dalszym etapie maluch sygnalizuje chęć oddania moczu. Istnieje przy tym ogromna różnorodność sposobów powiadamiania o tym otoczenia. Dzieci, które potrafią mówić wyrażają swoje potrzeby werbalnie, inne używają do tego celu gestów, a jeszcze inne czynią to w tylko sobie i rodzinie wiadomy sposób. Niektóre dwulatki nie powiadamiają rodziców o potrzebach fizjologicznych i jeszcze brudzą pieluszki. W nocy nie oddają stolca, a większość nie moczy się. Ale nawet te dzieci które potrafią już się zachować prawidłowo, mogą w niecodziennych okolicznościach brudzić pieluszki. Mowa dwulatka jest zwykle dość bogata. Dziecko rozumie wszystkie nieskomplikowane polecenia. Mówi różnie. Niektóre dzieci używają krótkich zdań, inne wymawiają kilka prostych słów. Te ostatnie potrafią się jednak świetnie porozumieć z najbliższym otoczeniem za pomocą swojego własnego języka składające się z gestów, sylab lub tylko samogłosek popartych gestami. Oczywiście ten sposób komunikowania jest zrozumiały jedynie dla rodziców, a najczęściej dla matki. Rączkami dwulatek posługuje się coraz sprawniej, ale wciąż tak jakby miały dwie lewe dłonie. Rzadko pracują one osobno. Najczęściej dziecko wyciąga obie, pokazując skałeczony paluszek. Potrafi chwycić jedną rączką, ale zarazem przekłada przedmiot do drugiej, po czym z drugiej do pierwszej.

Żywnienie dzieci w wieku poniemowlęcym

Jak wiemy pożywnienie składa się z kilku podstawowych składników: białka, które jest przede wszystkim materiałem budulcowym, tłuszczów i węglowodanów, będących głównie substancjami energetycznymi, soli mineralnych warunkujących prawidłową jakość materiałów budulcowych, witamin pełniących specyficzne zadanie w ustroju i wreszcie wody. Pożywnienie bogate w białko, to przede wszystkim mięso, ryby, mleko, białko, jaja, niektóre rośliny jak fasola, groch, soja. Nie należy przy tym karmić dziecka wyłącznie cielęciną, czy jak chcą matki tylko kurczakiem

- Mięso powinno być różnorodne, choć zawsze chude. Trzeba uwzględnić fakt, że dany rodzaj mięsa jest bogaty w pewne składniki, w inne zaś ubogi. Podawanie stale tego samego prowadzi do niedoboru lub nadmiaru niektórych składników pokarmowych. W efekcie dziecko przestaje mieć ochotę na mięso
- Wobec tego nie zapominajmy podawać zarówno wieprzowinę jak i wołowinę, każdy drób, królik, jagnięta i podroby (wątróbki i serca)
- Ryby powinny być różnorodne z przewagą morskich, które zawierają jod - rzadko spotykany pierwiastek, służący rozwojowi dziecka, w okresie jesienno-zimowym ryby szczególne łatwo się przewozi i przechowuje. Można je gotować, dusić, piec w piecyku po zawinięciu w folię, lub na ruszcie, wreszcie smażyć bez tłuszczu na specjalnych teflonowych patelniach
- Często mamy do wyboru ryby świeże i filety. Z przyrządzaniem tych pierwszych jest wiele kłopotu i praca ta pochłania dużo czasu. Poza przygotowaniem ich do ugotowania lub upieczenia trzeba pozbawić je ości. Jest to nie tylko pracochłonne, ale również trudne. Zwłaszcza, że dziecko nie potrafi jeszcze w tym wieku wyłowić w ustach części niejadalnych. Filety rybne są wiele łatwiejsze do przygotowania. Za ten luksus płacimy jednak jakością produktu. Filety są mniej wartościowe, ponieważ zawierają mniejszą ilość związków mineralnych, a ich smak jest gorszy. W trakcie obróbki wyplukiwanych jest wiele składników odżywczych, a pozbawienie ich skóry prowadzi do większej utraty wody, przez co stają się bardziej suche. Kostki rybne mają niewielką wartość odżywczą
- Mleko i jego przetwory są bardzo ważnym składnikiem pożywienia dla małego dziecka. Zawierają jak żaden inny produkt, bardzo dużo wapnia, ogromnie potrzebnego do rozwoju kośćca, oraz inne składniki odżywcze. Mleko w tym wieku maluch otrzymuje z piersi lub w postaci mieszanek z mleka modyfikowanego. Z niego trzeba przyrządzać zupy, napoje, budynie. Dodatkowo może dostawać mleko przetworzone: kefir, jogurt twarożek. Zawsze pełnotłuste.

- Węglowodany znajdują się w produktach roślinnych: jarzynach, owocach, potrawach mącznych, kaszach
- Tłuszcze to masło, oleje, żółtka jaja

Aby dziecko w wieku 1-3 lata otrzymywało wystarczająco ilość każdego z wyżej wymienionych składników, powinno codziennie wypić około 600 ml mleka, zjeść 4 dag sera, 3 dag masła, 2 dag śmietanki, 8 dag mięsa, ryb lub wędlin, 1 jajo, około 50 dag warzyw i owoców, 10 dag pieczywa, 5 dag cukru razem ze słodyczami. Są to ilości zalecane. Nie zawsze jednak należy tego ściśle przestrzegać. Każda matka potrafi podać odpowiednią porcję pożywienia swojemu dziecku oraz rozsądnie zastąpić jeden produkt drugim. Z wyżej wymienionych składników przygotowujemy 4 posiłki: pierwsze śniadanie, drugie śniadanie, obiad i kolację. Niektóre dzieci wymagają dodatkowo podwieczorku

- Pierwsze śniadanie powinno być szczególnie wysokokaloryczne i pełnowartościowe. Po długotrwałej nocnej przerwie jest przygotować organizm do wytężonej pracy w dzień, do produkcji ciepła chroniącego dziecko w porze jesienno-zimowej przed chłodem. Śniadanie musi zawierać mleko z piersi lub modyfikowane dla niemowląt (w postaci kakao, kawy zbożowej, koktajlów mleczno-owocowych na zimno, mleka bez dodatków). Do mleka podajemy mieszane pieczywo (ciemne i białe), masło, sery, wędliny (najlepiej własnej roboty), z warzyw pomidory, rzodkiewki, ogórki (szczególnie kwaszone ale nie konserwowane), szczypiorek, natkę pietruszki, straganą marchew, sałatę, rzeżuchę. Jedzenie młodych warzyw z całkiem nieznanego źródła niesie ze sobą pewne ryzyko. W czasie ich wzrostu niewłaściwie mogły być stosowane środki ochrony roślin. Owoce i warzywa

importowane nie muszą być nowalijkami. To co u nas dojrzewa później, w innych krajach może dojrzewać wcześniej. Tak więc istotne jest źródło pochodzenia warzyw i owoców. Dobrym źródłem jest własna hodowla, nawet na oknie. Najwięcej konfliktów między matką a dzieckiem a między matką a babcią dotyczy sposobu podawania śniadania. Matki przyzwyczajone przez pierwszy rok życia dziecka do pokarmów płynnych nie mogą się rozstać z tą postacią pożywienia. Jeśli nawet podejmą heroiczny wysiłek karmienia pokarmami stałymi, babcie to przeważnie krytykują. Uważają bowiem, że na śniadanie dziecko naję się tylko kaszką na mleku. Jest to według nich jedyny posiłek o dostatecznej objętości. Tymczasem większość, maluchów broni się przed takimi śniadaniem. Ma dość kaszek, pragnie odmiany. I słusznie. Kasza manna nie pozwala na osiągnięcie wyższego stopnia rozwoju dojrzałości pokarmowej. To tak jakbyśmy dziecko pragnące chodzić ograniczali w ruchach do siedzenia. Dla matek preferujących zupełną mleczną na śniadanie mamy niewielkie wyliczenie:

Kasza manna na mleku

Produkt : 200 g mleka ; kalorie : 130 ; białko : 6,2 g

Produkt : 2 łyżeczki kaszy; kalorie : 33; białko : 0,9 g

Produkt : 2 łyżeczki cukru; kalorie : 40 ; białko : -

Proponowany zestaw

200 g mleka : 130 kalorii ; białko - 6,2 g

1 g kakao : 4 kalorie ; białko - 1,4 g

kromka chleba (20g) : 40 kalorii ; białko - 1,4 g

jajko : 69 kalorii ; białko - 5,3 g

5 g masła : 4 kalorie ; białko = 0,05 g

Razem : 247 kalorii ; białko - 14,36 g

Ten zestaw ma dużo zalet, jest bardziej kaloryczny, nie stygnie, pozwala na samodzielne jedzenie, na skutek gryzienia wzmocnia zęby i dziąsła, a także rozwija mięśnie służące do mówienia. Przy tym jest bardziej odżywczy

- Na drugie śniadanie podajemy surówki jarzynowe, niewielkie kanapki, jogurt, kefir, a do picia sok owocowy

- Obiad powinien składać się z 2 a czasem 3 dań, z tego najważniejsza nie jest zupa (co bardzo podkreślamy), lecz drugie danie, które powinno zawierać : białko (mięso, ryby, jaja, ser), warzywa - najlepiej surowe (zimną nie należy zapominać o bardzo zdrowej, drobno posiekanej kwaszonej kapuście), ziemniaki lub produkty zbożowe - kluski, kasze, ryż. U dzieci ze słabym łaknieniem na obiad korzystniej jest podawać najpierw drugie danie, a ewentualnie później (lub wcale) zupełną. Owocowe zupy zawsze należy serwować po drugim danu.

- Podwieczorek, podobnie jak drugie śniadanie, jest małym posiłkiem, składa się z przetworów owocowych, owoców, krakersów, galaretek, chrupek

- Natomiast kolacja uzupełnia całodzienny jadłospis. Jeśli dziecko nie otrzyma np. w ciągu dnia jajka, podajemy je właśnie teraz. Kolacja nie powinna być ciężkostrawna

Oczywiście bardzo ważne jest urozmaicenie wszystkich posiłków, które będzie polegało nie tylko na zastąpieniu mięsa rybą, a ryby jajkiem. Tę samą rybę u to samo mięso może bowiem przyrządzić na różne sposoby : raz w postaci mielonych gotowanych kotlecików, raz w galarecie na zimno, innego dnia w sosie pomidorowym, po grecku, wreszcie smażone (wtedy zdjąć skórkę). Podobne możliwości dają niemal wszystkie produkty i należy o tym pamiętać, zwłaszcza kiedy matka ma trochę więcej czasu. Niektóre dzieci bardzo niechętnie przyjmują nieznaną sobie potrawę. Należy im wtedy wszystkie nowości dawać początkowo tylko do próbowania. Oczywiście posiłki powinny być estetycznie podane, na ładnym nakrytym stole, ze zwróceniem uwagi na kolorystykę dania, ułożenia na talerzyku. Ta strona jedzenia jest stanowczo mało doceniana w rodzinie. Dobrze jest również gdy dziecko spożywa posiłki razem z dorosłymi, siedząc na swoim krześle. Wiem, że na co dzień jest to mało realne, ale jedzmy wspólnie możliwie najczęściej. We wszystkie święta każdy posiłek powinien być właśnie taki, a odstąpić od tego możemy tylko z niezwykle ważnych powodów. Te wspólne chwile przy stole to kapitał dla dziecka na całe życie. A pomaganie przy nakrywaniu do stołu że warto je nauczyć jak najwcześniej. Pamiętajmy też, że im wcześniej dziecko zacznie samodzielnie jeść, tym większe będzie przejawiało zainteresowanie spożywanymi posiłkami i tym lepszy będzie mieć apetyt. Konsystencja posiłków powinna być dostosowana do umiejętności jedzenia. Są dzieci, które mają pełne mleczne uzębienie, a nie potrafią gryźć i żuć. I odwrotnie - dzieci z niewielką liczbą zębów umieją sobie dać radę z kromką chleba i nawet z twardszymi produktami. Obok więc rozdrobnionych podajemy potrawy w kawałkach : pieczywo, grzanki, jabłka. Jabłka radzę po obraniu proponować w całości; maluch może uchwycić owoc w obie ręce i skrobać zębami. Jest wtedy mniejsza możliwość odgryzienia jego części, która potem może spowodować dławienie się. Wczesne uczenie żucia i gryzienia wpływa dodatnio na rozwój żuchwy, prawidłowość zgryzu i zdrowe uzębienie. Dzieci po ukończeniu 1 roku życia mogą jeść pokarmy przyrządzone dla dorosłych członków rodziny stosujących lekkostrawną dietę. Oczywiście czasem trzeba je rozdrobnić no i nie dodawać zbyt dużo ostrych przypraw ani przyrządzać tłusto. W okresie wczesnego dzieciństwa maluch nie powinien dostosować do jedzenia tłustego mięsa, tłustych wędlin, tłustych ryb (węgorz, duży karp), mięs wędzonych, bigosu, flaków, marynat octowych, przetworów mięsnych i rybnych produkowanych dla dorosłych. Wędliny chude : szynka, poledwica, mogą być serwowane w małych ilościach, ponieważ wszędzie jest procesem, który nie czyni potrawy zdrową. Jak wspominaliśmy, byłoby najlepiej, gdyby wędliny były przyrządzone w domu z gotowych, duszonych lub pieczonych mięs. Ponadto:

- Parówki, mimo, że są bardzo lubiane przez dzieci, nie powinny być im podawane, ponieważ są nie tylko wędzone ale również bardzo tłuste (ok, 1/3 parówki to tłuszcz, reszta to czwarty gatunek mięsa)

- Nie możemy również podawać zbyt często potraw smażonych

- Przestrzegamy przed podawaniem dziecku słodczy, które nigdy na zdrowie nie wychodzą. Przede wszystkim

mają zły wpływ na zęby - sprzyjają rozwojowi próchnicy. Po każdorazowym takim posiłku trzeba myć ząbki. Poza tym hamują łaknienie, a u maluszków z tendencją do tycia powodują nadmierny przyrost wagi. U dzieci szczupłych słodycze nie tylko ograniczają apetyt ale również wypierają z jadłospisu potrawy, które są niezbędne, a których dziecko już zjeść nie może, bo jest nasycone słodyczami. Podawanie słodyczy może powodować ponadto pewne niedobory. Dlatego radzimy nie trzymać w domu słodkości, zarzućmy zwyczaj dawania ich dzieciom w prezencie. Najlepiej uprzedzić o tym całą bliższą i dalszą rodzinę. Zamiast słodyczy zawsze możemy ofiarować wyszukane egzotyczne owoce oraz wiele drobiazgów, którymi będzie bardziej się cieszyło

- Ważne jest pamiętanie o podawaniu naturalnych, zawartych w produktach witamin. Jest ich dość dużo w sproszkowanym mleku dla niemowląt i innych pokarmach. Raz jeszcze przypominamy, że w okresie jesienno-zimowym należy dodatkowo podawać witaminę D₃
- W dalszym ciągu nie wyznaczamy dziecku porcji do jedzenia; szanujemy jego gust i smak, pozwólmy maluchowi powoli wchodzić w dorosłe życie

Odstawianie dziecka od piersi

Coraz więcej kobiet karmi swoje dzieci piersią. To dla nich oczywiste, że w ten sposób zapewniają swoim maleństwu, najlepsze warunki rozwoju. Im samy ta strona macierzyństwa także przysparza wiele radości, co więcej - tak jest wygodniej. Jednak po pewnym czasie pojawiają się problemy - kiedy należy odstawić malucha od piersi i w jaki sposób tego dokonać? Wiadomo, że w 6 miesiącu życia niemowlę zaczyna otrzymywać owoce i soki i tym samym stopniowo przystosowuje się do pokarmów innych niż matczyne. Po 6 miesiącu do jadłospisu wprowadzamy zupę jarzynową, potem mięso, żółtko, pieczywo, twarożek itd. Zwykle pod koniec pierwszego roku, dziecko otrzymuje pokarm matki trzy razy dziennie. Zdarza się jednak, że w czwartym kwartale życia nie ma już ochoty na ssanie piersi. Jeszcze przez kilka dni udaje się nam namówić dziecko na matczyne mleko, ale przychodzi to z trudem. Kiedy niemowlę uparcie odmawia, nie jesteśmy w stanie kontynuować karmienia piersią. Możliwie że zechce jeszcze ssać pierś w trudnych dla siebie chwilach, np. podczas choroby. Powrót ten jednak trwać będzie krótko, najwyżej kilka dni. Demonstrowana niechęć do ssania stawia nas w sytuacji przymusowej. Dziecko jest już w tym wieku, że bez większej szkody możemy mu podać mleko modyfikowane, nie nalegajmy więc. W ten sposób karmienie naturalne zostaje zakończone samoistnie i rozważania czy stało się to we właściwym momencie, czy nie, nie mają sensu. W drugim roku życia, jeśli maluch ma ochotę na ssanie piersi, mimo iż skończył rok, mama musi podjąć decyzję, kiedy zakończyć karmienie. Wszyscy są zgodni, że w tym wieku karmienie wyłącznie piersią nie wystarcza. W okresie szybkiego rozwoju trzeba dziecku zapewnić urozmaicony pokarm. Ubogi jadłospis mógłby spowodować w szybko rosnącym organizmie powstanie poważnych niedoborów. Dlatego z początkiem drugiego półrocza stopniowo wprowadzamy potrawy inne niż mleko. W drugim roku życia możemy podawać sproszkowane mleko dla niemowląt. Jednak niektóre dzieci go nie akceptują, jedzą pokarmy bezmleczne, mleko natomiast piją wyłącznie z piersi. Krowie im nie smakuje, nawet w postaci kefiru, jogurtu, budyniu czy koktajlu. Niektóre maluchy godzą się na potrawy prawie "dorosłe" ale rano zaczynają ssaniem z piersi i tak też kończą dzień. Czasem potrzebują piersi, by móc zasnąć w południe. Pojawia się pytanie jak długo można tak postępować. Przede wszystkim należy stwierdzić, że w żadnym wypadku mleko kobiece nie jest szkodliwe. Jeśli dwu- czy trzylatek je pije, nie czyni sobie tym szkody. Jest jednak oczywiste, że podawanie piersi dziecku kiedyś trzeba zakończyć. To nasza decyzja. Dla niektórych kobiet karmienie piersią jest przyjemnością, trudno im wybrać moment by przestać to robić. Czasem presja otoczenia skłania je do zaprzestania karmienia. Inne z kolei chcą to uczynić z powodów rodzinnych, jeszcze inne po prostu postanawiają, że nadszedł odpowiedni moment na odstawienie dziecka od piersi. Przed półwiekiem nikt się nad tym problemem nie zastanawiał. Matki karmiły tak długo, jak to było potrzebne. Kiedy decydowały się na odstawienie niemowlęcia, stosowały różne sposoby, nie zawsze dla dziecka przyjemne. Smarowały sutki musztardą, posypywały pieprzem lub moczyły je w piolunie. Zakończenie karmienia naturalnego nie powinno być dyktowane wiekiem dziecka. Nawet trzylatki mogą jeszcze mieć bardzo dużą potrzebę ssania. Czynność ta zaspokaja poczucie bezpieczeństwa, jest przyjemnością, utrwaleniem więzi uczuciowej z matką, ucieczką od przykrości. Tak więc jedynie obojętne porozumienie matki i dziecka, ich stosunek do karmienia mogą być wskazaniem do przerwania podawania piersi. Jeśli kobieta z jakichkolwiek powodów nie chce karmić niech, po prostu zaprzestanie karmienia. W sensie fizjologicznym na ogół nie następuje to trudności. Organizm matki potrafi doskonale przystosować się do potrzeb dziecka. Przestaje wytwarzać mleko, tylko gdy dziecko nie jest regularnie przystawiane do piersi. I odwrotnie, gdy dziecko po krótkiej przerwie zażyczy sobie znów pierś, matka zaczyna wytwarzać mleko. Nieliczne kobiety mają mleko, mimo, że już nie karmią - tym musi pomóc lekarz, który przepisze odpowiednie lekarstwo. Nie dotyczy to początkowego okresu karmienia, podczas którego najmniejsza przerwa powoduje zmniejszenie wytwarzania pokarmu

- Dla wielu dzieci niepodawanie piersi jest bardzo trudną sytuacją, ponieważ przyzwyczyły się do smaku pokarmu matki, a akt jedzenia wiązał się odczuwaniem wielkiej przyjemności. Dziecko nie chce absolutnie z tego zrezygnować. Nie dziwny się więc, jeśli uparcie domaga się piersi. Niektóre dzieci godzą się na nową sytuację, ale jednocześnie nie akceptują innego mleka. Wówczas matki karmią nadal, ponieważ nie wyobrażają sobie, by maluch mógł nie pić w ogóle. Niepotrzebnie się o to martwią. Nic się nie stanie, jeśli dziecko przez krótki czas nie będzie go otrzymywało. Po kilku dniach na pewno polubi jogurt, kefir, budyń lub koktajl mleczny z ulubionymi owocami, pod warunkiem jednak, że nie będziemy dziecka do niczego zmuszać ani za bardzo namawiać.
- Niektóre dzieci można namówić do zmiany stopniowo. Niech dzień zaczynają od picia maminego mleka i tak samo go kończą. W środku dnia, gdy smutno i nudno, pozwólmy dziecku przytulić się do ciepłej piersi, kontakty

dziecka w wieku poniemowlęcym z matką powinny stawać się bardziej "dorosłe". Musi porozumiewać się z nią nie tylko dotykem ale i słowem. Kończy się w jego życiu pewien etap, dojrzewają reakcje. W tym okresie zwykle zanika potrzeba szukania lekarstwa na wszystkie kłopoty w ssaniu piersi. Jak pomóc dziecku m by zapomniało o ssaniu? Okres przejściowy jest prawie zawsze trudny i bolesny. Rodzice ,a zwłaszcza matka, muszą spróbować maluchowi trochę ulżyć. Oczywiście, nie każde dziecko jednakowo reaguje na stres i dlatego podejście do malucha musi być w każdym wypadku indywidualne

- Czasem warto skorzystać z przypadku , gdy matka jest zmuszona wyjechać lub wrócić późnym wieczorem, kiedy dziecko już śpi. Nie radzę jednak takich zdarzeń traktować jako pretekstu i opuszczać dom specjalnie po to aby odstawić dziecko od piersi. Takie postępowanie rzadko prowadzi do celu. matka ma poczucie winy, maluch to wyczuwa. Zupełnie inaczej przyjmujemy wydarzenie losowe. Jeżeli sytuacja zmusi nas do krótkotrwałego rozstania z karmionym piersią dzieckiem, nie bójmy się tego. Ono to zrozumie i konieczności zaakceptuje ,a przykrość stanie się łatwiejsza do zniesienia.

- Niektóre dzieci dają się przekonać , że są zbyt duże , by pić mleczko z piersi mamusi, że powinny , jak ich starsze rodzeństwo i rówieśnicy, pić z kubeczka lub filiżanki. Czasem chęć bycia "dużym" jest silniejsza od chęci ssania

W tym trudnym okresie przejściowym trzeba dziecko często tulić i pieścić. Będzie to namiastka ssania. Pozwólmy , żeby czasem wyplakało się w naszych ramionach. Przyniesie mu to ulgę po stracie - pierwszej stracie, jaka musi przeżyć. Matka świadoma tego , jak ciężkim przeżyciem jest dla jej dziecka odstawianie od piersi, cierpi razem z nim. Często musi się z tym problemem uporać sama. Czasem udaje się w tę sprawę zaangażować ojca. Jest to ogromne ułatwienie dla całej trójki. Gdy dziecko chce ssać pierś, tata może wziąć je na ręce , przytulić, opowiadać bajki, bawić się z nim. Kiedy to robi matka, bliskość jej piersi przypomina maluchowi rozkosze ssania i może zniweczyć twarde postanowienie zakończenia karmienia. Kiedy oboje rodzice są czuli i pełni zrozumienia, a przy tym konsekwentni, dziecko nawet najbardziej "przywiązane" do matczynej piersi dość szybko odzwyczai się od ssania. Przecież świat wokół jest taki ciekawy i intrygujący, a chęć jego poznawania, to najsilniejsza motywacja kierująca zachowaniem dziecka

Nocniczek

Nocnik to naczynie, z którym ma do czynienia każde dziecko. Oby tylko nocnik nie stał się "narzędziem tortur". Przed laty dążyło się do tego, aby jak najwcześniej nauczyć dziecko korzystania z nocniczka. Nie było wtedy jeszcze pralek automatycznych, w wielu domach nie było kanalizacji i wody wodociągowej, a pieluszki jednorazowe nawet nikomu się nie śniły. Praca związana z codziennym praniem sterty pieluch stanowiła wielkie utrudnienie w wychowaniu dziecka, dlatego matki starały się "nauczyć" swoje dzieci jak najwcześniejszego korzystania z nocniczka. Nie dziw się więc, jeżeli usłyszysz od swojej babci, a może i od mamy, że źle robisz zakładając dziecku jednorazowe pieluszki i nie sadzasz go na nocnik. A jak to jest z problemem nauki siusiania i robienia kupki? Wiemy już ,że dziecko opanowuje różne umiejętności w różnych okresach dorastania. Siada w drugim półroczu ,zaczyna chodzić po skończeniu roku i w tym samym czasie uczy się samodzielnego jedzenia. Drugi rok życia to nauka mowy. Każda z tych umiejętności wymaga odpowiedniego rozwoju układu nerwowego, a układ nerwowy rozwija się i dojrzewa w określony sposób, właściwy dla danego dziecka. Wiemy już , jak rozpoznawać poszczególne etapy rozwoju dziecka, ale musimy liczyć się z tym, że każde dziecko jest pewną indywidualnością i każde rozwija się nieco inaczej. Prawo to dotyczy również zdolności świadomego wydalania moczu i stolca i dowolnego posługiwania się zwieraczami pęcherza i odbytu. Zdolność ta zaczyna się rozwijać dopiero w drugim roku życia, ale może pojawiać się znacznie później. Wcześni dotyczy robienia kupki niż siusiu. W wielu rodzinach krążą opowieści jak to już dziewięciomiesięczne dziecko siadało na nocniczek i można było oszczędzać pieluchy. Można temu przyznać rację. Istotnie są dzieci , które poddają się treningowi nocniczkiemu dość wcześnie i są powodem dumy całej rodziny. Ale te dzieci po kilku miesiącach suchych majtek , gdy mają już prawie dwa lata wracają do wcześniejszego etapu rozwoju : moczą się w dzień i w noc, zdarza im się kupka w majtkach i nie chcą siadać na nocnik. Obserwacje rodziców wielodzietnych rodzin oraz pediatrów i psychologów wskazują ,że to wczesne "wytrenowanie" dotyczyło matki a nie dziecka. Ta matka potrafi być tak czujna i uważna ,że reaguje na każdy sygnał dziecka i w porę potrafi posadzić je na nocniczku. Nie wszystkie dzieci się temu poddają. Prawa natury są silniejsze niż trening. Przychodzi taki okres rozwojowy gdy dziecko pochłonięte na przykład nauką samodzielnego chodzenia lub manipulacji rączkami albo opanowywaniem nowych słów i zwrotów jak gdyby zapomina o tym czego się nauczyło. Jego układ nerwowy nie był jeszcze przygotowany do opanowania czynności "zwieraczowych" i pozornie wyuczone umiejętności ustępują miejsca temu , co jest zgodne z kolejnością rozwoju u tego dziecka. To co było treningiem ze strony matki idzie w zapomnienie, bo nie miało odpowiedniego gruntu w dojrzałości układu nerwowego. Dzieci które nie były poddawane takiemu treningowi, nosiły pieluszki i robiły siusiu i kupkę w sposób zgody z ich torem rozwojowym, zaczynają same bez uczenia sygnalizować potrzeby fizjologiczne w wieku 2-2,5 roku. Powyższe stwierdzenia możliwe były do ustalenia właściwie dopiero po wprowadzeniu do powszechnego użytku pieluch jednorazowych (w USA). W Polsce wiele rodzin boryka się z trudnościami finansowymi i nie może używać wyłącznie pieluch jednorazowych. Dlatego znajdują one przeciwników. Niejednokrotnie słyszy się opinie ,że dziecko 2,5 roczne nie woła siusiu, bo nosi pieluchę jednorazową. Tymczasem pielucha chroni dziecko przed niepotrzebnym stresem związanym z rygiorem treningu nocniczkiemu. W 3 roku życia niektóre dzieci potrafią same siadać na nocnik, gdy pomoże się im zdjąć ubranie. Często domagają się intymności - zamknięcia drzwi łazienki i pozostawienie w samotności. Takie zachowanie jest też dowodem przekroczenia progu pełnej dojrzałości w regulowaniu potrzeb fizjologicznych. Jak

wspominaliśmy , opanowywanie wydalania mocz jest trudniejsze niż w przypadku kupki. Wchodzi tu bowiem w grę problem kontrolowania się w dzień i w nocy. Wiemy, że trening pod koniec pierwszego roku życia jest często nietrwały. Zwykle powraca siusianie w pieluszki. Szczególnie krytyczny jest okres około piętnastego miesiąca życia . Dziecko posadzone na nocnik lub na specjalnej desce sedesowej zaciska zwieracze, wstrzymuje mocz a nieraz i stolec tak długo, aż zostaje zdjęte i ubrane, i wtedy dopiero wydalą mocz i stolec. Wielu rodziców uważa to za przejaw złościwości i krnąbrności dziecka, stosuje kary, które nie odnoszą skutku a są powodem konfliktu między rodzicami a dzieckiem , a nieraz również konfliktów rodzinnych. Opisane zachowanie dziecka jest jednym z etapów rozwoju, jakby ćwiczeniem czynności zwieraczy. Dziecko uczy się je w dowolny sposób zaciskać ,np. siedząc na nocniczku, stojąc, leżąc. Musi to powtórzyć wielokrotnie, tak jak inne czynności, aby wykształciła się odpowiednia dojrzałość. Musi upłynąć dużo czasu, aby dziecko zapanowało nad własnym ciałem, własnymi potrzebami i sprostało wymogom kultury i higieny. To oczywiście ,że w ćwiczeniu załatwiania potrzeb fizjologicznych dorośli mają swój udział. Centralny układ nerwowy dojrzewa pod wpływem bodźców. Ich źródłem jest matka. Dlatego pod koniec pierwszego roku życia, a nawet wcześniej, konieczne jest mówienie dziecku na "tematy nocniczkowe". Przy przewijaniu , że zrobił siusiu, że pieluszka brudna i brzydko pachnie, w czasie dnia, że mama idzie do ubikacji, bo też robi siusiu itd. Wszystko to nie może być instruktażem - a tylko informacją. I nie powinniśmy spodziewać się ,że nasze przemowy przyniosą spektakularny. Na pewno przyjdzie on w odpowiednim czasie. Siusianie w nocy to jeszcze trudniejszy problem. Czy budzić i sadzać dziecko na nocniczek? Kiedy wreszcie prześpi całą noc suche? To pytanie , które nurtują wielu rodziców. Pewnym sygnałem ,że siusianie w nocy będzie przez malucha opanowane jest sytuacja w ciągu dnia. Jeżeli dziecko budzi się ,ze snu dziennego suche, wysadzone robi siusiu i w ciągu dnia z pomocą rodziców skutecznie korzysta z nocniczka , można podjąć próbę wysadzenia go w nocy. W nocy, to znaczy dwie godziny po zaśnięciu i ewentualnie około północy. Jeżeli za każdym razem dziecko jest suche i robi siusiu do nocniczka, po czym zasypia, a rano budzi się suche, należy ten trening kontynuować. Może to być dowód, że dziecko dojrzewa do regulowania czynności fizjologicznych w nocy sposób świadomy. Jeżeli jednak pielucha jest mokra i rano dziecko również jest mokre, należy trening odłożyć. Nie trzeba zakłócać snu dziecku, które nie jest jeszcze dojrzałe. Należy cierpliwie poczekać - może miesiąc , a może nawet pół roku, aż pielucha w nocy będzie sucha. Przedstawione powyżej zasady rozwoju umiejętności kontrolowania czynności fizjologicznych dotyczą oczywiście dzieci zdrowych, prawidłowo się rozwijających. W czasie każdej, nawet błażej choroby infekcyjnej dziecko , nawet kilkuletnie, może zmoczyć się zarówno w dzień, jak i w nocy. Może nie utrzymać stolca, gdy ma biegunkę, albo wstrzymać go , nawet przez kilka dni, gdy znajdzie się w trudnej dla siebie sytuacji. Troskliwa matka zrozumie trudności dziecka i zawsze przyjdzie mu z pomocą. Wykształcając nawyki higieniczne ,stosując trening trzeba się dostosować do fizjologicznego rytmu dziecka. Jeżeli dziecko od wczesnego niemowlęstwa robi kupkę przed południem, dostosuj wszystkie zajęcia do jego potrzeb. Nie wychodź z dzieckiem w tym czasie na spacer, nawet gdy jest tak małe ,że jeszcze go nie wysadzasz. Gdy będzie miało około roku, zachęcaj do zrobienia siusiu o określonych porach dnia (początkowo w pieluchę), zawsze po wstaniu z łóżka, przed wyjściem na spacer, po powrocie do domu, przed snem, przed jedzeniem itp. Początkowo na pewno nie będzie efektu ,ale dziecko przyzwyczai się do słów, które wtedy wypowiadasz, i do rytuału, który stosujesz. Połącz te czynności z myciem rączek. Wszystkie zabiegi wykonuj delikatnie i spokojnie, opowiadaj co należy robić i dlaczego. Atmosfera , w jakiej wychowujesz i uczysz swoje dziecko, może wzmacniać stosowane metody , ale może również je zakłócać. Dobra je wzmocni, zła zakłóci.

Kontrolowanie pęcherza

4 tygodnie : Niemowlę , czując wilgoć w pieluszkach, może zapłakać przez sen

16 tygodni : Częstotliwość oddawania moczu zmniejsza się , a jego objętość wzrasta

28 tygodni : Pieluchy coraz bardziej są nasiąknięte. Dziecko zachowuje suchość przez godzinę do dwóch

40 tygodni : Dziecko może pozostać suche po drzemce albo po spacerze. Matka może odnieść przejściowy "sukces" w sadzaniu go na nocnik

12 miesięcy : Pieluchy po drzemce dziennej są suche. W pewnych porach dnia dziecko nie znosi , gdy czuje wilgoć i kaprysi dopóki nie zmieni mu się pieluszki

15 miesięcy : Kłopoty związane z postawą dziecka woli pozycję stojącą) słabną. Czasami dziecko lubi siedzieć na nocniku i reaguje właściwie. Czasami się opiera. Czas wstrzymywania moczu wydłuża się do 2-3 godzin. Dziecko posadzone na nocniku może celowo wstrzymywać oddawanie moczu i nasusiać od razu po zdjęciu z nocnika. Mokre plamy z moczu na ubraniu pokazuje z dumą , dotyka ich rękami

18 miesięcy : Dziecko potrafi odpowiedzieć skinieniem głowy , a nawet słowem "tak" lub "nie" na pytanie , czy chce siusiu. Jeśli przemoczy ubranie, wstydzi się i może samo zgłosić wypadek, ściągając spodnie.

21 miesięcy : Zgłasza wypadki, wskazując na mokre plamy. Woła po nasusianiu, a niekiedy nawet przed... Sukcesy sprawiają mu przyjemność. Jednak oddaje mocz częściej i częściej zdarzają się wypadki.

2 lata : Lepsza kontrola. Nie buntuje się przeciwko sadzaniu na nocnik. Regularnie zgłasza potrzeby. Może iść do ubikacji i samo ściągnąć majteczki. Może też wyrazić dumę z własnych osiągnięć mówiąc "dobry chłopiec". Potrafi zachować suchość przez całą noc, jeśli się je wysadzi, choć to wysadzanie w nocy może zakłócać jego sen

2,5 roku : Okres wstrzymywania moczu wydłuża się nawet do pięciu godzin. Dziecko może zatrzymać na chwilę siusianie, przekazując coś, po czym podjąć je na nowo. Trudności może sprawiać początek oddawania moczu

3 lata : Dziecko poprawnie wykonuje wszystkie czynności. Zgadza się na niezbędną pomoc. Wypadków jest niewiele. Może zachować suchość przez całą noc albo obudzić się i poprosić , by zaprowadzono je do ubikacji.

Dziewczynki mogą próbować susiać w pozycji stojącej

4 lata : Może pojawiać się skłonność dla większej samodzielności. Zainteresowanie ubikacjami w innych domach

5 lat : Dziecko bierze samo odpowiedzialność za potrzeby fizjologiczne, ale w ciągu dnia trzeba mu o tym przypominać. Wypadki w dzień zdarzają się rzadko, a w nocy zupełnie wyjątkowo. Rzadziej zgłasza potrzebę matce, chociaż często pragnie usłyszeć z jej ust pozwolenie na pójście do ubikacji. Może obudzić się w nocy z powodu parcia na pęcherz i zgłosić to rodzicom

Jeżeli dziecko urodziło się między 38 a 42 tygodniem ciąży, licząc od pierwszego dnia ostatniej miesiączki , w pojęciu medycznym nazywane jest noworodkiem donoszonym

- Masa ciała wynosi zwykle ok 3200 gramów u dziewczynek, 3400 gramów u chłopców

- Dziecko ma 50-54 centymetrów długości

- Obwód głowy wynosi ok 36 centymetrów i jest nieco większy od obwodu klatki piersiowej

Noworodek nie jest miniaturą człowieka dorosłego. Nie tylko ma stosunkowo dużą głowę, ale także długi tułów, krótką szyję i krótkie nogi. Jest pulchnutkie, nóżki i rączki mając fałdki tłuszczu, paluszki są krótkie i okrągłe. policzki wydatne (wszak będą wykonywały bardzo ważną pracę, uczestnicząc w ssaniu). Główka noworodka może zmieniać swój kształt. Wprawdzie kości czaszki są już dobrze uwapnione i twarde ale nie są jeszcze ze sobą zespolone. Łączy je chrzęstno-włóknista tkanka. Połączenie między kośćmi czaski nazywają się szwami czaszkowymi. Są one wąskie (do kilku milimetrów). Na szczycie główki , tam gdzie stykają się ze sobą kości czołowe i skroniowe, wyczuwa się większą czworokątną przestrzeń. Jest to ciemię duże. Od niego prowadzi nieco szerszy szew międzykostny - strzałkowy, który kończy się dużo mniejszym ciemiączkiem w kształcie trójkąta nieopodal potylicy. Dzięki tym przestrzeniom główka noworodka jest elastyczna. W czasie porodu może się zwęzić i wydłużyć tak , by precyzyjnie się przez wąskie drogi rodne matki. Często tak zmieniony kształt główki można zobaczyć zaraz po urodzeniu dziecka. W pierwszych tygodniach życia, gdy główka rośnie szybciej niż klatka piersiowa, ciemiona i szwy czaszkowe powiększają się. Ciemię duże może mieć wielkość nawet 4 na 5 cm po przekątnych. Potem ciemiona i szwy czaszkowe stopniowo zarastają, ale jako wyraźne szczelinki będą wyczuwalne przez pierwszy rok życia dziecka. Największe ,ciemię duże ,całkowicie zarasta dopiero w drugim roku życia. Przedwczesne zarastanie ciemion u szwów czaszkowych bywa (choć bardzo rzadko) sygnałem nieprawidłowego rozwoju mózgu .Skóra dziecka jest żyworóżowa, gładka, elastyczna , tkanka podskórna - tłuszczona dobrze rozwinięta, włosy na głowie wyraźne i dość twarde, a nieraz nawet długie, u rączek i nóżek paznokcie wystają poza opuszki palców ,chrząstki noska i uszu są sprężyste , u chłopców jądra wypełniają mosznę, a u dziewczynek srom jest zamknięty. Oczy są zacienione, z rzadka się otwierają. Czasami mogą mieć czerwone plamki. Są to wylewy krwi, powstałe na skutek trudów porodowych. Nie należy się nimi martwić. Znikną po kilku lub kilkunastu dniach. Okres noworodkowy trwa przez pierwszy miesiąc życia. Przytulasz do piersi ciepłego, różowego, pulchnego dzidziusia i dziwisz się ,że jest taki silny i energiczny dąży do tego ,żeby znaleźć twój sutek i ssać. Donoszony noworodek jest ciepły. Nie tylko dla tego ,że wyszedł z bardzo ciepłej jamy macicy, w której temperatura wynosiła około 38 stopni, ale również dlatego ,że ma tak rozwinięty układ nerwowy, że potrafi sam regulować ciepłotę swego ciała. Zaopatrzony jest w specjalny "termoregulator" - obfitą tkankę tłuszczową rozmieszczoną pod skórą na plecach wzdłuż całego kręgosłupa. Jeżeli pozwolisz dziecku leżeć na swojej klatce piersiowej, będziesz dla niego dodatkowym naturalnym źródłem ciepła i uchronisz je przed nadmiernym oziębieniem. Mimo wszystkich wymiennych zabezpieczeń nowo narodzone dziecko może nadmiernie się oziębic/ Jeżeli temperatura jego ciała spadnie poniżej 36 stopni, może to nawet stanowić zagrożenie dla jego życia. Dlatego gdy pierwszy cielesny kontakt matki i dziecka jest już zaspokojony, konieczne jest odzianie noworodka w miękkie ubranko i otulenie ciepłą kołderką. Jeżeli dziecko jest zmęczone porodem, było w czasie jego trwania niedotlenione albo ma niedostatecznie rozwiniętą tkankę podskórną, konieczne jest umieszczenie go w inkubatorze (cieplarni), utrzymującym temperaturę otoczenia na poziomie około 30 stopni. Na ogół wystarcza kilkanaście godzin takich "cieplarnianych" warunków, żeby dziecko przystosowało się do temperatury otoczenia i powietrza (która nie powinna przekraczać 24 stopni, przegrzanie bowiem może być równie niebezpieczne jak nadmierne oziębienie). Noworodek bezpośrednio po urodzeniu , nim zacznie głęboko i regularnie oddychać, ma skórę zasinioną. Ale każdy krzyk , któremu przeciw towarzyszy pogłębiony oddech, rozpręża płuca i dostarcza do ustroju coraz więcej powietrza i tlenu. Zmiana zabarwienia skóry dziecka po urodzeniu z sinej na intensywnie różową jest tak szybka i wyraźna ,że często mówimy , iż noworodek "różowieje w oczach". Ta intensywna barwa noworodka spowodowana jest bardzo cienkim naskórkiem i dużą liczbą drobnych naczyń krwionośnych rozmieszczonych w skórze .W pierwszych dniach życia może występować nieznaczne zasinienie skóry dłoni i stóp oraz wokół ust i noska, zwłaszcza po intensywnym ssaniu piersi i po krzyku. Może to być spowodowane niepełnym zamknięciem połączeń tętniczo-żylnych warunkujących krążenie krwi między matką a dzieckiem w jego życiu wewnątrzmacicznym. Jest to zwykle objaw przemijający, ustępujący samoistnie w pierwszych dniach po urodzeniu. Paluszki noworodka donoszonego , w przeciwieństwie do wcześniaka, posiadają paznokcie. Na nosie i w jego okolicy widoczne są zaskórniki - prosowate, białawe grudki, które samoistnie ustępują w ciągu kilku tygodni. Na wargach obserwuje się białawe tarczki, które będą wzmacniać siłę ssania. Po pewnym czasie znikają. Noworodek jest pulchny. Tę pulchność zapewnia mu dobrze rozwinięta podskórna tkanka tłuszczowa, która ma nieco inną konsystencję niż u człowieka dorosłego. Zawiera mniej nienasyconych kwasów tłuszczowych i jest bardziej uwodniona. Nie wszystkie nowo narodzone dzieci są pulchne. Zdarza się ,że po donoszonej ciąży dziecko rodzi się z niską masą ciała, waży mniej niż 2500 g i ma bardzo skąpą tkankę tłuszczową. Mówimy wtedy, że dziecko jest dystroficzne lub hypotroficzne. Wychudzenie donoszonego noworodka może być spowodowane nieprawidłowo rozwijającym się lub uszkodzonym łożyskiem, chorobą matki np. nadciśnieniem nieprawidłowościami w pracy nerek i różnymi zatruciami, paleniem przez matkę

papierosów lub przebywaniem w zadymionych pomieszczeniach, nadużywaniem alkoholu czy narkotyków oraz działaniem środków chemicznych. Te przyczyny powodują, że dziecko ma nie tylko niską masę ciała, ale często również zmniejszoną odporność, a jego narządy wewnętrzne mogą być uszkodzone. Zdarza się, gdy matka choruje na źle leczoną cukrzycę, że nowo narodzone dziecko jest otyłe i nadmiernie duże (waga 5000 g i więcej). Jest to stan niekorzystny dla dziecka, bowiem tak potężna masa ciała może być spowodowana nieprawidłową przemianą węglowodanową, prowadząc po urodzeniu do obniżenia poziomu cukru we krwi i do zagrożenia życia. Dlatego każda kobieta oczekująca narodzin dziecka powinna być pod okresową kontrolą lekarza położnika, a dodatkowo w razie potrzeby, odpowiedniego specjalisty. Urodzenie zdrowego dziecka zależy w dużej mierze od zdrowia matki. Zdrowy noworodek jest silny i energiczny. Często w rodzinie słyszymy opinię, że nasz synek lub córeczka to takie zdrowe dziecko. Gdy chwyci jakiś przedmiot, trzyma go tak mocno, że trudno odgiąć mu paluszki, a podając maluchowi własne palce w obydwie rączki, można go unieść do góry (odruch chwytny). Podobnie dziecko położone na brzuszku unosi wysoko główkę i wykonuje ruchu przypominające pływanie (odruch pełzania). Uniesione pionowo podpira się sztywno nóżkami i kroczy jakby chciało chodzić (odruch kroczenia). Trudno jest ubrać nowo narodzone dziecko, gdyż ma silnie przykurczone rączki i nóżki i nie może ich wyprostować. Bardzo widoczny jest też odruch Moro. Polega on na tym, że pod wpływem bodźca: podniesionego głosu, dmuchnięcia na buzię lub kłatkę piersiową, niespodziewanego dotknięcia dziecka, dzwonka, zmiany położenia malucha, następuje nagłe rozrzczenie rączek na boki. Dziecko robi wrażenia, jakby się przestraszyło lub wzdrgnęło. Wstrzymuje oddech i wyprostowuje się. Po tej fazie rączki i nóżki przykurczają się i wraz z wydechem dziecko krzyczy. Odruch ten występuje u każdego noworodka, a w drugim miesiącu życia nawet bywa bardziej zauważalny. Dopiero pod koniec trzeciego miesiąca stopniowo zanika. Powyższe objawy, jak i wiele innych, które potrafi wywołać lekarz lub spostrzec doświadczona matka, są odruchami niezależnymi od woli dziecka. Takie specyficzne zachowanie noworodka zależy od czynności ośrodkowego układu nerwowego (mózgu i rdzenia kręgowego). W zasadzie dziecko rodzi się z doskonale rozwiniętym układem nerwowym. Masa mózgu jest nieproporcjonalnie duża w porównaniu do całego ciała noworodka, stąd obwód głowy jest większy od obwodu klatki piersiowej. Rozmnażanie się komórek nerwowych kończy się już w okresie niemowlęcym, ale dojrzewanie tego układu będzie trwało całe dzieciństwo, aby osiągnąć pełnie swoich możliwości dopiero około 20 roku życia. Dlatego obserwując rozwój małego dziecka widzimy ile musi się ono natrudzić aby nauczyć się wszystkich czynności ruchowych, umysłowych i emocjonalnych. Ile musi wykonywać ćwiczeń i jak umiejętnie i czule trzeba mu pomagać, żeby mogło zdobywać i doskonalić różne umiejętności. A więc zachowanie noworodka jest odruchowe. Zależy do dominującej jeszcze w tym okresie życia czynności ośrodków podkorowych mózgu. Kora mózgowa, decydująca o naszym rozumnym i świadomym zachowaniu jakkolwiek wyposażona w dostateczną liczbę komórek nerwowych, nie ma jeszcze rozwiniętych połączeń nerwowych, nie ma jeszcze rozwiniętych połączeń nerwowych z poszczególnymi częściami mózgu. Te odruchy będą zanikały od pierwszych tygodni życia pozałożowego w miarę rozwoju układu nerwowego (Odruchowe jest również ssanie, łykanie, wymioty, krzyk, kaszel i oddychanie oraz wszystkie funkcje ustroju konieczne do samodzielnego życia poza ustrojem matki). Zrozumienie zachowania noworodka wymaga od rodziców pewnej wiedzy, ale matka obdarzona instynktem macierzyńskim, wyczuwa potrzeby dziecka, doskonale je rozumie i potrafi właściwie ocenić. Dlatego pozwól młoda matka, wkraczająca w macierzyństwo, działać swojemu instynktowi. Postępuj tak, jak ci odpowiada serce. Wówczas nie zrobisz dziecku krzywdy. Konieczna jest oczywiście także baczna obserwacja, wsłuchiwanie się i wczuwanie w zachowanie dziecka, To ono będzie sygnalizowało, czy je dobrze karmisz, pielęgnujesz, czy chce się do ciebie przytulić i czy potrzebuje twojej pomocy. Gdy dziecko przychodzi na świat, jego doznania zmieniają się radykalnie. Wcześniej przebywało w jednakowej temperaturze, otoczone wodami płodowymi, które stwarzały dość komfortowe warunki, było chronione przed urazami i przykrymi bodźcami. Po urodzeniu zostaje wręcz zbombardowane nowymi sytuacjami. Rodząc się, czuje całą powierzchnią bardzo delikatnej skóry działanie chłodnego powietrza, Doświadcza mocnego uścisku rąk położnej. Odczuwa zmianę położenia, podnoszenie do góry, opuszczanie, odwracanie. Słyszy głośne, ostre dźwięki, gdyż nie ma już bariery tłumiącej nadmierny hałas. Zostaje "zaatakowane" jaskrawym światłem, które je oślepia. Wszystkie te bodźce są dziecku niezbędnie potrzebne do podjęcia samodzielnego życia. Mają udział w pierwszym oddechu, zmianie krążenia krwi, regulacji ciepłoty ciała i innych. Pomagają uruchomić czynność poszczególnych narządów i układów ustroju dziecka. Często zadajemy sobie pytanie - czy i jak nowo narodzone dziecko widzi? Silne światło, z który spotyka się przychodząc na świat, jest dla niego na pewno przykrym doznaniem. Przeszkadza mu nawet we śnie. Reaguje na światło tak mocno, że trudno odciągnąć mu dolną powiekę, kręci głową, odwraca się od źródła oświetlenia. Jego oczy są nadwrażliwe, gdyż do momentu urodzenia dziecko przebywało w mroku. Ta nadwrażliwość utrzymuje się przez cały okres noworodkowy, tj. około jednego miesiąca. Dlatego lepiej jest, jeżeli w pokoju, w którym przebywa noworodek, panuje półmrok (zapalajmy o małym natężeniu światła). Oko noworodka nie wydziela łez. Płacze bez łez. To się zmieni dopiero w 2 lub 3 miesiąca życia. Oczy dziecka są już wprawdzie rozwinięte, ale podobnie jak w układzie nerwowym - poszczególne części gałki ocznej nie są jeszcze przystosowane do precyzyjnego odbierania obrazów i ich rozpoznawania. Dlatego noworodek widzi nieostro i wykazuje słabą wrażliwość na kontrasty. Poza odróżnieniem różnych odcieni bieli i czerni nie odróżnia kolorów i widzi obrazy o zatartych konturach. Jak wykazały bardzo żmudne badania i doświadczenia, nowo narodzone dziecko najlepiej widzi z odległości 25-30 cm. Pierwszy wyraźny obraz, któremu tak bacznie się przygląda i który następuje najwcześniej rozpoznaje i obdarza pierwszym uśmiechem, to twarz mamy, zwłaszcza wtedy, gdy kobieta trzyma główkę umieszczoną w zgięciu łokciowym własnej ręki w czasie karmienia (odległość od twarzy matki do oczu dziecka wynosi właśnie 25-30 cm). Ponieważ karmienie maleńkiego dziecka odbywa się wielokrotnie zarówno w dzień, jak i w nocy, uczy się

ono obrazu własnej matki i kojarzenia z jej obecnością wszystkich czynności związanych z pielęgnacją i karmieniem. Na tej zasadzie (wielokrotnego powtarzania tych samych czynności i doświadczeń), człowiek uczy się przez całe swoje życie. Im więcej włożonej pracy, tym lepsze osiągnięcia. W pierwszym miesiącu życia dziecka wystarczają jednak bodźce dostarczane w czasie zabiegów pielęgnacyjnych. Zabawki nie są mu jeszcze potrzebne, bo ich nie spostrzega. Dopiero w następnym miesiącu życia należy zadbać o to, aby dziecko miało na co patrzeć. Nieraz kolorowa, wyraźna ilustracja, umieszczona z w zasięgu jego oczu, będzie lepszym bodźcem do nauki rozróżniania obrazów niż droga, skomplikowana zabawka. Należy jednak pamiętać, że rozwój dziecka postępuje bardzo szybko i niemalże z dnia na dzień może ono zaskoczyć rodziców zupełnie nową umiejętnością. Dziecko słyszy od urodzenia. A właściwie już dużo wcześniej. Wraz z rozwojem mózgu w życiu wewnątrzmacicznym coraz wyraźniej odróżnia różne dźwięki, które do niego docierają. Między 12 a 16 tygodniem życia wewnątrzłonowego dziecko zaczyna słyszeć rytmiczny szum krwi przepływające przez bardzo bogato unaczynione, rozwijające się łożysko. Słyszy i uczy się, że ten rytm jest zgodny z rytmem serca matki, który będzie dla niego z każdym dniem wyraźniejszy. Słyszy także odgłosy związane z oddychaniem, trawieniem u matki, ora coraz wyraźniej dociera do niego jej głos i melodia jej mowy. Wychwytuje różne odgłosy ze świata zewnętrznego, chociaż są bardzo przytłumione. Jeżeli powtarzają się dostatecznie często, dziecko jeszcze przed urodzeniem uczy się i odróżnia potem różne dźwięki. Dlatego po urodzeniu noworodek zdolny jest rozpoznać głos swego ojca, jeżeli słyszał go dostatecznie często przed urodzeniem. Nie jest to jednak słuch doskonały ani nawet taki, jaki ma starsze dziecko czy człowiek dorosły. Słuch noworodka jest przytępiony, gdyż samo ucho i odpowiednia część kory mózgowej są jeszcze niedojrzałe, Ucho środkowe wypełnia tkanka embrionalna, która tłumi dźwięki. Błona bębenkowa jest wiotka i nie może przekazać bodźców do dalszej części ucha. Doskonalenie, dojrzewanie aparatu słuchowego następuje po urodzeniu i dopiero w drugim kwartale życia dziecko słyszy czyste i wyraźne dźwięki, na które żywo reaguje. Według niektórych badaczy od pierwszego dnia życia można stwierdzić czy dziecko słyszy. Na odgłos grzechotki powoli odwraca główkę w kierunku źródła dźwięku, ale tylko wtedy gdy będziemy dość długo grzechotać dokładnie z określonej strony. Jeżeli grzechotka będzie umieszczona nad dzieckiem, nie zdoła się ono zorientować, skąd pochodzi dźwięk. Możemy wówczas niesłusznie wywnioskować, że dziecko nie słyszy. Noworodek lepiej odróżnia tony wysokie niż niskie. Dlatego szybciej uczy się rozpoznawać głos matki niż ojca, tym bardziej, że każda kobieta instynktownie przemawia do dziecka wysokim, szczebiotliwym tonem. Intuicja matki każe jej rozmawiać z dzieckiem tak by dobrze ją słyszało. Dlatego nie wstydź się młoda mammo i rozmawiaj ze swoim nowo narodzonym dzieckiem. Nie kontroluj swojego głosu. Pozwól żeby płynął z serca. Noworodek wyczuwa podstawowe cztery smaki: słodki, kwaśny, gorzki i słony. Najlepiej zna słony smak, gdyż wody płodowe zawierają dużo soli i podobnie jak łzy, są słonawe. Wody płodowe wypełniają cały przewód pokarmowy i drogi oddechowe płodu, Słony smak towarzyszy więc dziecku "od zawsze". Czy noworodek reaguje na smaki? Eksperymenty wykazały, że tak. Dziecko odczuwa słony smak jako przyjemniejszy niż np. czystej wody. Wyraźnie wzdryga się przy smaku gorzkim i kwaśnym. Natomiast wszystko co słodkie sprawi mu wyraźną przyjemność. Jest to słabość, która przy złych nawykach żywieniowych może doprowadzić nawet do chorobliwej otyłości. Dlatego, szczególnie podczas karmienia piersią, nie należy dziecku podawać żadnych słodkich pokarmów ani płynów, a jeżeli zachodzi taka potrzeba, podawać do picia tylko czystą wodę mineralną (z atestem). Skóra noworodka jest cieńsza niż skóra starszego dziecka i człowieka dorosłego. Słabiej osłania zakończenia nerwowe. Nie ma jeszcze rozwiniętego zrogowaciałego naskórka, Ta część kory mózgowej, która odbiera i przetwarza wrażenia dotykowe, jest wprawdzie lepiej rozwinięta od reszty kory, ale nadal jeszcze nie tak dojrzała, by odbierać dostatecznie silnie wrażenia dotykowe. Różne doświadczenia, np. dmuchanie na skórę brzuszka, łaskotanie piórkiem, drażnienie bardzo słabym prądem elektrycznym okolicy nadgarstka wykazały, że wrażliwość na takie bodźce jest około 1/3 mniejsza u noworodka niż u człowieka dorosłego. Mówiąc najprościej, noworodek mniej czuje niż dorosły. Stwierdzono przy tym, że dziewczynki mają wrażliwszą skórę niż chłopcy i, że prawa część ciała odbiera bodźce dotykowo silniej niż lewa (może to być zapowiedzią czy dziecko będzie prawo czy leworęczne). Z powyższych rozważań możemy wyciągnąć wnioski, że świat donoszonego noworodka jest bogaty, pełen wrażeń zarówno przyjemnych jak i stresujących. Wszystkie bodźce, które odbiera, stymulują jego układ nerwowy. Powtarzane wielokrotnie, warunkują jego rozwój psychofizyczny. Do prawidłowego rozwoju niezbędne są zarówno doznania dla dziecka przyjemne jak i te, które są źródłem stresu. Dziecko musi się nauczyć zmagać z trudnościami, gdyż ta umiejętność będzie mu potrzebna przez całe życie. Niedojrzałość noworodka chroni go przed nadmiernymi obciążeniami. Chroni go też matka swoją instynktowną miłością, Nawet nieporadna kobieta nie uszkodzi dziecka, gdyż jest ono zabezpieczone przez mechanizmy neurofizjologiczne. Ta ochrona będzie działała przez całe życie, gdyż ani noworodek, ani starsze dziecko ani nawet człowiek dorosły nikt, na żadnym etapie rozwojowym, nie jest w stanie nauczyć się czegoś, co przekracza stopień jego dojrzałości