

ZS724

XII Miesiący

---

MIESIĄC ÓSMY

---

## *Miesiąc Ósmy*

[| Odżywianie się kobiety w czasie laktacji](#) | [| Dokuczliwe owady](#) | [| Na letnisku, czyli jak sobie radzić w warunkach innych niż domowe](#) | [| Zestawienie](#) |

Nasz maluch skończył siedem miesięcy. Wkracza w ósmy miesiąc swego życia. Jest nadal pogodnym a nawet radosnym dzieckiem. Nie sprawia nam poważniejszych kłopotów. Miesięcznie przybywa mniej niż poprzednio, bo tylko 500-600 g. Comiesięczne przyrosty wzrostu też są mniejsze i wynoszą 2 cm. Pomału przyzwyczajamy się do zmniejszenia tempa rozwoju fizycznego. Natomiast pojawiło się coś na co oczekiwaliśmy od miesiąca. Mianowicie podczas karmienia łyżeczką usłyszeliśmy stuk łyżeczki o ząbek. W ten zupełnie nieoczekiwany sposób pojawił się pierwszy siekacz dolny. U dziecka znajomych wcześniej wykłuł się pierwszy ząbek. Nim to nastąpiło, dziecko było niespokojne, budziło się w nocy i jak nigdy przedtem domagało się płaczem noszenia na rękach. Po pojawieniu się zęba natychmiast zapanował w domu spokój. Dziecko innych znajomych miało w czasie ząbkowania stany podgorączkowe, a lekarz który go w tym czasie badał, nie znalazł przyczyny tego stanu i przypisał go właśnie wyrastaniu zębów. A u naszego malucha odbyło się wszystko spokojnie, niezauważalnie. Może tylko dziecko trochę mniej jadło, za to z pasją wkładało wszystko do buzi i namiętnie gryzło. Obecnie apetyt ma dobry. Zjada mniej kalorii na kilogram wagi niż przedtem, co jest spowodowane zapewne mniejszym tempem rozwoju. Oczywiście nie trzeba obliczać zjadanych kalorii, ale warto wiedzieć, że ilość pożywienia nie zwiększa się w tym wieku i jak zawsze trzeba zawierzyć maluchowi, że je tyle ile mu potrzeba. Nadal podstawą żywienia jest mleko matki. Poza tym podajemy zupełną jarzynową. I dołączamy do diety kolejne produkty - kaszkę kukurydzianą lub gryczaną, mięso drobiowe, ugotowane żółtko (dwa razy w tygodniu). Jarzynki i mięso nie są już miksowane, można je rozdrabniać widelcem lub siekać nożem. Każdy produkt wprowadzamy stopniowo, zaczynając od jednej łyżeczki. Codziennie zwiększamy ilość o porcję o 2-3 łyżeczki aż dochodzimy do tej ilości, gdy dziecko jest syte. Jeśli nie zaobserwowaliśmy niepokojących objawów, produkt pozostawiamy na stałe. Do rączki maluch otrzymuje chrupki kukurydziane, biszkopt bezglutenowy, chleb ryżowy. Zwracamy uwagę, że dieta dziecka nadal jest bezglutenowa i bezmleczna. Maluch zwykle już siedzi pewnie. Warto więc dopuścić go do wspólnych posiłków. Dobrze mu będzie, gdy zostanie usadowiony na wysokim, przeznaczonym dla niego krzeselku, przy stole z całą rodziną. Spróbujmy choć w dni wolne od pracy gromadzić się przy stole. Godziny otrzymywania posiłków, choć przystosowane do potrzeb niemowlęcia, do jego apetytu i chęci ssania są już ustalone. Nie różnią się między poszczególnymi dniami. Czasem tylko w czasie upału, niewyspania, ząbkowania lub innych przypadłości mogą się przejściowo zmienić. Jak już pisaliśmy, apetyt słabnie w czasie choroby lub tuż przed jej wystąpieniem. Niemowlę tak jak dorosły traci łaknienie. Jest to zrozumiałe. Małe dziecko na chorobę reaguje całym organizmem. Jego dolegliwość nie ogranicza się do uszu, gardła lub płuc. Chore jest całe dziecko, a więc jego brzuszek także. Wówczas układ pokarmowy "oszczędza się". Trawienie i przyswajanie jest upośledzone, zatem i jeść chce się mniej. Rodzice powinni się z tym liczyć, rozumieć dziecko i akceptować jego zmniejszone możliwości. Oczywiście w czasie choroby należy proponować posiłki, ale nie wolno malucha zmuszać ani nawet prosić o zjedzenie, ponieważ nie poprawi mu to samopoczucia. Wprost przeciwnie - może spowodować wymioty, które nie tylko osłabiają dziecko, bowiem więcej ono straci niż zyska, ale również kieruje lekarza na błędne tory, gdyż może on przypuszczać, że wymioty są skutkiem niedyspozycji przewodu pokarmowego. Dziecko niepotrzebnie otrzyma leki, które nie pomogą. Nierespektowanie możliwości chorego dziecka pociąga za sobą wiele niepożądanych skutków. W czasie choroby powinniśmy proponować małemu dziecku częściej pierś lub płynny, nawet gdyby zechciało tylko pić niewielkie ilości. Korzystamy wtedy z herbatek ziołowych. W czasie gorączki podajemy herbatę z kwiatu lipy (obniża temperaturę), napar z czarnego bzu (podczas kataru i kaszlu), napój z mięty i rumianku (przy dolegliwościach żołądkowych). Herbatki ziołowe są chętnie przyjmowane przez niemowlęta. Można je słodzić miodem. Zdrowe niemowlęta w ósmym miesiącu życia nadal uczymy samodzielnego jedzenia. Dobrym początkiem takiej nauki będzie przytrzymywanie przez dziecko kubeczek, z którego pije. Postępy w rozwoju psychoruchowym w przeciwieństwie do rozwoju fizycznego są bardzo duże. Codziennie obserwujemy zdobywanie nowych umiejętności. Maluch już potrafi pewnie siedzieć. Jest wyprostowany. Nie podpira się rękami. Niektóre niemowlęta mogą jednak jeszcze niezbyt pewnie czuć się w tej pozycji. Siedzą z krótko wygiętymi do tyłu plecami. Inne mogą spędzać w ten sposób nieograniczoną ilość czasu, gdy niemowlę zdobędzie umiejętność siedzenia, nie pozwala się położyć. Wszelkie próby wywołują krzyk, często ze złości. Ubieranie i rozbieranie malucha wymaga zbawienia, ponieważ w czasie tych czynności niezbędne jest położenie dziecka choć na krótko. Nową umiejętność niemowlę chce wykorzystywać nieskończenie długo. Często jest już bardzo zmęczone, a nadal nie pozwala się położyć. Wtedy trzeba nie lada umiejętności by osiągnąć zamierzony cel. Niektóre dzieci, jak już pisaliśmy, nie potrafią w tym wieku siedzieć, ale za to mocno opierają się na wyprostowanych nogach. Czują się pewniej w pozycji stojącej niż siedzącej. W ubiegłym miesiącu dziecko potrafiło się przemieszczać z jednego miejsca na drugie przez obracanie się z brzucha na plecy, po czym z pleców na brzuszek. Niektóre potrafiły pełzać najpierw dookoła swojej osi, potem do tyłu. W tym miesiącu zaczyna posuwać się w przód - na brzuchu. Do tej czynności zachęcamy niemowlę, kładąc przed nim atrakcyjny przedmiot, który niekoniecznie musi być zabawką. Niektóre dzieci w tym wieku zaczynają unosić miednicę do góry, choć nadal opierają się brzuszkiem o podłogę. Jest to wstęp do pozycji "na czworaka", która jest początkiem raczkowania. Dziecko w ósmym miesiącu życia powinno być często umieszczane na podłodze by miało możliwość bezpiecznego poruszania się i poznania warunków otoczenia innych niż w łóżeczku, w którym jest ograniczone niewielką przestrzenią i wszystko ma na



wyciągnięcie ręki. Chwywanie zabawek odbywa się przez skierowanie ręki w określoną stronę i zaciśnięcie całej dłoni na przedmiocie. Jest to już dość dojrzały chwyt. Pojawiają się nowe sylaby. Poza "ma-ma" można usłyszeć "la-la" i inne

### **Odżywianie się kobiet w czasie laktacji**

W ostatnich latach mnożą się kłopoty związane z występowaniem u niemowląt objawów uczuleniowych. Obserwuje się je zarówno u dzieci karmionych naturalnie, jak i butelką. U tych pierwszych są wywoływane alergenami spożywanymi przez matkę i przez nią wydzielanymi do pokarmu. Jedynym więc skutecznym sposobem zlikwidowania objawów uczuleniowych jest całkowity zakaz spożywania przez matkę tych produktów, które u niemowlęcia wywołują objawy uczuleniowe. Następstwem jest wprowadzenie ograniczeń w diecie karmiącej matki. Ograniczenia są czasami tak liczne, że wiele kobiet traci orientację. Nie wiedzą co wolno im jeść. Najpierw kilka słów o odżywianiu się kobiety w okresie laktacji kiedy dziecko nie stwarza kłopotów zdrowotnych. Powszechnie wiadomo, że prawidłowa dieta matki nie jest warunkiem karmienia piersią, jednak w okresie laktacji powinna ona odżywiać się racjonalnie. Jest to konieczne dla jej zdrowia a także dla zdrowia dziecka. Dieta w okresie karmienia nie powinna odbiegać od diety w czasie ciąży. Te dwa okresy są pod względem zapotrzebowania na składniki odżywcze podobne:

Posiłki kobiety karmiącej powinny być:

- urozmaicone
- łatwostrawne
- pełnowartościowe
- smaczne

- a ilość pożywienia - większa o dodatkowy posiłek w porównaniu z okresem przed ciążą

Konieczne jest trzymanie się powszechnie znanej piramidy zdrowia. Żywnie według tego wzorca jest dla zdrowej kobiety racjonalne i pełnowartościowe. W pierwszym okresie karmienia korzystna jest dieta lekkostrawna, zgodna z naszym apetytem, z unikaniem potraw smażonych, ciężkostrawnych, wzdymających i alergizujących. Jemy 4 do 5 razy dziennie, nie dojadamy między posiłkami by nie tyć. Dotyczy to szczególnie podjadania słodczy. Zamiast nich możemy jeść owoce. Nie pijemy napojów sztucznie barwionych i aromatyzowanych a także dodatkowo słodzonych, a zamiast tego wyłącznie soki przeznaczone dla niemowląt. Staramy się nie pić mocnych naparów z herbaty i kawy oraz napojów alkoholowych. Oczywiście nic się nie stanie, jeśli czując się nie najlepiej, zaraz po karmieniu pozwolimy sobie na kieliszek wina, słabą kawę lub herbatę. Trzeba również ograniczyć używanie soli kuchennej. Ilość płynów powinna być podyktowana pragnieniem, które w czasie laktacji matka odczuwa. Niektóre kobiety chcą pić w czasie jedzenia, inne po posiłku, jeszcze inne podczas karmienia. Nieprawdą jest, że laktację zwiększa picie bawarki piwa i dużej ilości mleka. To nie mleko zamienia się w pokarm; mówiąc w dużym uproszczeniu, powstaje ono z krwi matki. Tak więc stałe myślenie o przyjmowaniu płynów jest zbędne.

Zwiększenie ilości kalorii o 300 jest łatwe do wprowadzenia, ponieważ odpowiada to jednemu dodatkowemu posiłkowi. Każda kobieta wie, ile jadła przed ciążą, by na stałym poziomie utrzymać swoją masę ciała. Jeśli w czasie laktacji spożyje jeszcze jeden posiłek dziennie nie będzie przybierała na wadze; jeżeli tego nie robimy, po jakimś czasie zwykle nagle zdajemy sobie sprawę, że przybyło nam kilka kilogramów - wiążemy to z karmieniem i tym usprawiedliwiamy naszą tuszę. Tymczasem wina leży wyłącznie po naszej stronie - niepotrzebnie się przejadałyśmy. Prawidłową dla siebie wagę ciała możemy obliczyć po zmierzeniu wzrostu i zważeniu się. Dzielimy ciężar ciała w kilogramach przez wysokość wyrażoną w metrach i podniesioną do kwadratu. Na przykład kobieta waży 68 kg i mierzy 1,70 m : BMI (Body Mass Index) =  $68 : (1,7)^2 = 68 : 2,89 = 23,5$ .

BMI :

- poniżej 19,8 - niedowaga;
- 19,8 - 26 : waga prawidłowa
- 26- 29 : mierna nadwaga
- powyżej 29 : duża nadwaga

Wreszcie ostatnia rada, która wydaje się oczywista, ale czasem nie przywiązuje się do tego większej wagi. Pożywienie nie powinno być traktowane po macoszemu. Na posiłek matka musi znaleźć czas, nie jeść go w pośpiechu. Jedzenie powinno być świeże, spożywane z apetytem, możliwie w towarzystwie męża. Powyższe uwagi dotyczą matek, które karmią bezproblemowo rozwijające się dzieci. Ale obecnie bardzo dużo niemowląt wykazuje mniejsze lub większe objawy uczuleniowe. Najczęściej są to wysypki skórne. Czasem niewielkie, pojawiające się tylko na policzkach w postaci kilku grudek. Czasem jednak są to wysypki uogólnione, bardzo nasilone, powodujące niepokój dziecka. Należy wtedy przypuszczać, że maluch ma świąd. Niepokój objawia się rozmaicie - czasem jest to grymaszenie, czasem kilkugodzinne krzyki, tak donośne i energiczne, że aż dziw bierze, skąd małe dziecko czerpie tyle siły. Te dwa symptomy, aczkolwiek nie jedyne, najczęściej występują u niemowląt w pierwszym kwartale życia. Jediną z głównych przyczyn jest uczulenie na produkty spożywane przez matkę. Zwykle produktem tym jest mleko krowie, które zawiera białko alergizujące organizm dziecka. To ono, spożywane przez karmiącą matkę, przedostaje się do jej pokarmu i jest odpowiedzialne za opisywane kłopoty. Nie udowodniono jednak, by mleko spożywane w czasie ciąży alergizowało mające się urodzić dziecko. Poza mlekiem krowim i jego przetworami jest jeszcze wiele produktów, które mogą u dziecka wywołać odczyny alergiczne. Są to owoce cytrusowe, orzechy, czekolada, jaja, ryby, poziomki, truskawki i inne. Ponieważ nigdy nie wiadomo, jak zareaguje dziecko na pokarmy zjadane przez matkę, należy od początku karmienia unikać produktów uczulających. Ta uwaga dotyczy szczególnie dzieci rodziców alergików. Po 2 lub 3 miesiącach, jeśli niemowlę nie sprawia kłopotów zdrowotnych, matka powinna wprowadzić do swojego jadłospisu, stopniowo co kilka dni,

wszystkie produkty, których dotąd się wystrzegą, tak by pod koniec pierwszego półrocza lub wcześniej jadła już wszystko, na co ma apetyt, kierując się piramidą zdrowia. Jeśli jednak po jakimś produkcie wystąpią u dziecka nieprawidłowe objawy, należy ów pokarm przestać spożywać. Reakcja na uczulający produkt może się pojawić po kilku godzinach, ale także po 2-3 dniach. Korzystne będzie po jakimś czasie ponowienie próby zjedzenia podejrzanego produktu, by zbyt pochopnie nie eliminować go z diety. Postępując w ten sposób, zmniejszamy ilość pokarmów, których nam jeść nie wolno. Każda matka i każde dziecko są bowiem niepowtarzalną parą. Oddzielnym zagadnieniem jest to jak ma się zachować wegetarianka, która karmi dziecko. Zapewne chciałaby pozostać przy dotychczasowym sposobie odżywiania. Jednak ścisła dieta wegetariańska może spowodować w organizmie kobiety pewne niedobory. Mniej rygorystyczna dieta tego typu zaczyna być akceptowana przez świat medyczny. Jednak każde ograniczenie menu matki karmiącej należy przedyskutować z lekarzem by ewentualnie uzupełnić powstałe niedobory. Myślę tu nie tylko o kobietach, które z racji zdrowotnych muszą być na diecie ale i o matkach, które z niezbyt jasnych powodów chcą w czasie laktacji się odchudzać. Konieczne bowiem staje się zmniejszenie ilości spożywanych kalorii, co musi się odbyć kosztem jakiegoś składnika pożywienia potrzebnego dla zdrowia matki i dziecka. Dodatkowe zażywanie pomocniczych, reklamowanych leków, koniecznie wymaga uzgodnienia z lekarzem.

### **Dokuczliwe owady**

Latem, po przyjeździe do pięknej miejscowości, gdzie jest czyste powietrze i wygodne lokum, i gdzie mamy spędzić wakacje, wkrótce okazuje się, że dokuczają nam owady. Mogą to być muchy, komary, pszczoły, osy i inne latające stworzenia, a także kleszcze. Czasem kłopoty z nimi związane są tak poważne, że wręcz uprzykrzają nam pobyt. Warto wiedzieć w jaki sposób zmniejszyć te nieprzyjemności, by nie zmarnować okazji do wypoczynku. Najczęściej dokuczają nam muchy. W Polsce istnieje kilka tysięcy gatunków tych owadów. Najpowszechniej występuje mucha domowa. Żyje w pobliżu śmietników oraz nawozu. Ze składanych tam jaj wylęgają się białe larwy, a z nich po kilkunastu dniach muchy. Owad ten, gdy ma optymalne warunki do rozwoju, a więc ciepło, pożywienie złożone z resztek organicznych składa około 600 jaj. Nic więc dziwnego, że w niekorzystnie usytuowanym mieszkaniu może być much bardzo dużo. Poza dokuczliwością muchy stwarzają pewne niebezpieczeństwo. Ich narządy gębowe są przystosowane do zlizywania pokarmów, a nogi zakończone są pazurkami i przylgami. Wszystko to znakomicie ułatwia tym owadom przenoszenie zarzków. W miejscach, w których muchy lubią przebywać, bakterie również mają znakomite warunki do rozwoju. Najczęściej transportowanym przez much zarazkiem są pałeczki czerwonki i wszelkiego rodzaju salmonelle, wywołujące dury brzuszne. Walka z muchami jest trudna

- Trzeba skłonić właścicieli domu by śmietnik był zakrywany, położony z dala od budynku mieszkalnego oraz by stosowano środki owadobójcze
- W pokoju w którym mieszkamy podczas wakacji w oknach musimy założyć specjalne siatki, które dostępne są na rynku
- Żeby wypędzić muchy z pokoju należy go zaciemnić i otworzyć drzwi lub okno. Owady odlecą wtedy do światła
- Można również zrobić przeciąg, którego muchy nie lubią
- W drogeriach dostępne są środki owadobójcze w aerozolu do rozpylania w pomieszczeniach oraz lep na muchy
- Jeżeli kładziemy dziecko spać na świeżym powietrzu, owady mogą uniemożliwić maluchowi spanie. Chodzą po twarzy dziecka, drażnią powieki, bzykają. Wtedy należy łóżeczko nakryć gaza. Trzeba jednak pamiętać, by pod nią znajdowało się dostatecznie dużo powietrza, żeby niemowlęciu nie było duszno. Innymi bardzo dokuczliwymi i groźnymi owadami są komary. Pojawiają się podczas wczesnych ranków, ciepłych wieczorów i nocy. W dzień przeważnie się ukrywają, nie lubią słońca. Żyją blisko zbiorników wodnych, ponieważ do ich rozwoju konieczna jest woda. Dokuczliwość komarów polega głównie na bolesnych ukłuciach - samice żywią się krwią. Podczas ukłucia wprowadzają do ranki ślinę, która powoduje objawy uczulenia. Jest to swędzenie, zaczerwienienie, obrzęk podobny do bąbla pokrzywki. W zależności od wrażliwości dziecka na ukąszenia reakcja jego jest różnie nasiloną. Różnice polegają na wielkości obrzęku, intensywności i dokuczliwości swędzenia oraz czasie utrzymywania się dolegliwości. Drapanie powoduje przedłużenie się swędzenia, ponieważ jad w ten sposób jest głębiej wgniątaną. Ochrona przed komarami jest trudniejsza niż przed muchami. Te owady są bardzo małe i ukrywają się w licznych zakamarkach mieszkania. Do wszystkich dotrzeć nie sposób. Należy się bronić innymi metodami
- Ubranie dziecka powinno być w miarę luźne i okrywające całe ciało. W miejscach przylegania ubrania do ciała komar ukłuje przez materiał
- Dziecko jest bardzo ruchliwe czego komary nie lubią. Dlatego ukąszenia chodzących, biegających maluchów nie są tak częste jak śpiących
- Wózek z dzieckiem stawiamy w miejsce przewiewne i niezbyt mocno zacienione, możliwie z dala od wody
- W czasie snu z drążków włożonych z cztery rogi wózka i narzuconej na nie gazy możemy zrobić "namiot" który skutecznie ochroni przed komarami
- Odstraszająco na komary działa posmarowanie skóry dziecka olejkiem laurowym, cytrynowym, z goździków lub eukaliptusowym. Przed posmarowaniem dziecka należy zrobić próbę na rączce, czy nie jest ono uczulone. Olejek z goździków działa również odstraszająco na muchy
- Zamiast skóry dziecka, można posmarować olejkiem kawałek flanelki, którą włożymy do łóżeczka
- W drogeriach można obecnie kupić wiele atestowanych preparatów, którymi smarujemy odkryte części ciała dziecka, co ochroni je przed ukłuciami komara
- Komary nie lubią również zapachu rośliny zwanej geranium. Jest to odmiana pelargonii. Jej liście wydzielają

zapach w zależności od gatunku - pomarańczy, cytryny, kamfory, jabłka, mięty. Wystarczy lekkie dotknięcie ręką liści by wydobył się z nich zapach. Roztarcie w palcach liścia powoduje uwolnienie się intensywnego aromatu.

Geranium jest rośliną mało wymagającą, szybko rosnącą, obrywanie wierzchołkowych liści pobudza ją do intensywnego wzrostu. Możemy zabrać ze sobą na letnisko gałązkę geranium, posadzić ją w pokoju, by odstraszała komary, a potem sokiem z jej liści smarować skórę dziecka

- Komary nie lubią też zapachu pomidorów - dobrze gdy te warzywa rosną blisko domu lub jeden krzak jest umieszczony w doniczce lub choćby tylko w wazonie, w wodzie.

- Odstraszająco działa też cytryna - w pokoju możemy poukładać na talerzach kilka cytryn, w które wbijemy po kilka goździków. Takiej kompozycji komary nie lubią.

- Większe dzieci powinny jeść potrawy przyprawione czosnkiem lub sam czosnek z chlebem. Zapach wydzielany przez oddech i skórę, co odstrasza komary. Dziecko zaś odniesie podwójną korzyść, bo czosnek jest bardzo zdrowy

- Te dzieci, które otrzymują witaminę z grupy B, także rzadko są atakowane przez komary, ponieważ wydzielają niemiły dla komarów zapach.

- Dobrym sposobem na komary jak również muchy jest założenie w oknach siatek. Mogą być one uszyte z gazy - Drzwi należy zabezpieczyć licznymi pionowo wiszącymi paskami z plastiku, ciężkiego, nieco sztywnego materiału lub nanizanych drewnianych koralików

Jeżeli dziecko jest już pogryzione przez komary, w zależności od nasilenia reakcji bywa konieczna pomoc. Najczęściej najważniejsze jest opanowanie swędzenia. Nie tylko dlatego, że jest ono dokuczliwe, lecz także by uniknąć ropnych powikłań, które wiążą się z rozdrapywaniem ranek. Najlepszym sposobem uśmierzającym swędzenie jest posmarowanie miejsca ukłucia papką soli i octu. Jeśli ranka nie jest rozdrapana, można zmoczyć ją spirytusem, np. salicylowym. Skutecznie przeciw swędząco działają papki, w których skład wchodzi mentol. Może to być na przykład gotowy preparat o nazwie Pudroderm. Miejsca zadrapanie należy zabezpieczyć przed zainfekowaniem. Najlepiej do tego celu służy 1-procentowy wodny roztwór fioleto goryczki czyli popularna gencjana. Działa ona wprawdzie słabo na swędzenie ale skutecznie przeciw zarazkom. Swoim kolorem przypomina dziecku, że miejsce to należy chronić. Dzieci chętnie pozwalają na użycie gencjany, ponieważ smarowanie nią nie wiąże się z bólem ani pieczeniem. Gdy zima jest łagodna, a wiosna wilgotna, pojawiają się chmary meszek zwanych mustykami. Są to drobne owady, wielkości do 0,8 mm, o drobnej główce, uzbrojonej w krótką grubą ssawkę o sztylcikowych kłujkach, - Meszki wylęgają się w obszarach wodnych. Samice żywią się krwią ssaków, w tym człowieka. Są aktywne tylko w dzień. Kłują bardziej boleśniej niż komary. Ślina którą wsączają w ciało dziecka jest toksyczna, więc w miejscach ukłucia powstają bolesne zaczerwienione obrzęki, którym towarzyszy silny świąd. Przeciwdziała mu kompres z zimnej wody. Natomiast drapanie powoduje wgniatanie toksyn w głębszą partię skóry. Meszki przenoszą chorobotwórcze drobnoustroje, występują chmarami. Wielokrotne ukąszenia skóry dziecka powodują dużą bolesność. Konieczne wtedy staje się podanie leku przeciwbólowego, a czasem interwencja lekarza. Ochrona przed ukąszeniami meszek jest taka sama jak w przypadku komarów. Użądlenie przez pszczołę jest szczególnie przykre. Wbrew obiegowej opinii nie są agresywne, może dlatego, że po ukąszeniu pszczoła ginie. Opinię agresywnych zdobyły dzięki wydawaniu groźnych dźwięków, które raczej ostrzegają niż zapowiadają atak owada

- pszczoły nie lubią gwałtownych ruchów

- zapachu potu, czosnku

- czarnych kolorów

Wszystko to staje się bodźcem do użądlenia. Dlatego bartnik ubiera się na biało, jest dokładnie umyty a ruchy jego są spokojne, nawet flegmatyczne

- Gdy koło dziecka lata pszczoła, nie należy jej odpędzać ani krzyżeć by maluch uciekł. Wystarczy spokojnie wziąć dziecko za rękę i odprowadzić w inne miejsce

- Pszczoły siedzącej na skórze również nie trzeba odpędzać. Należy poprosić dziecko by się przez chwilę nie poruszało. Owad odleci, ponieważ nie atakuje niczego co pozostaje w bezruchu

- Pszczoły czasem siedzą na trawie, ziemi, piasku - łatwo na nie nadebrać. Wtedy czują się zaatakowane i energicznie bronią się przez użądlenie. Dlatego gdy w okolicy jest dużo pszczół, trzeba dziecku zakładać buciki Pszczoła robotnica na końcu odwłoka posiada żądło oraz maleńki zbiorniczek wypełniony jadem. Żądło ma kłujące szczecinki i jest ząbkowane jak harpun. Im żądło głębiej wejdzie w ciało dziecka, tym mniejsze szanse na jego wyjęcie. Po przebicciu żądłem skóry, pszczoła wypuszcza jad, a potem najczęściej odlatuje, z konieczności zostawiając w ciele żądło, a wraz z nim część swego przewodu pokarmowego. Nie ginie natychmiast. Żyje jednak w zależności od głębokości użądlenia nie dłużej niż kilka dni. Po użądleniu należy żądło zdrapać paznokciem. Ten zabieg pozwoli nie tylko na uwolnienie dziecka od żądła ale czasem od pęcherzyka z jadem. Użądlenie pszczoły jest bolesne, ponieważ ranka ma charakter nie gładki ale poszarpany. Ból utrzymuje się długo, ponad jedną dobę. Dodatkowo jad powoduje wystąpienie swędzenia oraz obrzęk. Są dzieci tak uczulone na jad pszczoły, że może on wywołać u nich ciężkie objawy: duży obrzęk, mdłości, osłabienie. Wtedy należy udać się do lekarza. Przy mniej burzliwych symptomach po zdrapaniu żądła trzeba posmarować miejsce użądlenia umyтым, przekrojonym korzeniem pietruszki lub natrzeć cebulą posypaną solą bądź papką z soli i octu. Ulgę przynosi oziębienie miejsca ukąszenia lodem lub metalowym przedmiotem. Gdy natknijemy się na większą ilość pszczół, należy zakryć twarz rękami, ponieważ najbardziej niebezpieczne jest użądlenie twarzy i spokojnie przejść do ciemnego pomieszczenia. Zapobieganie użądleniom os (patrz wyżej), a także postępowanie po użądleniu, jest takie jak w wypadku pszczół. Latem dziecko jest narażone na kleszcze. Są to pajęczaki pasożytujące na kręgowcach. Długość ich ciała wynosi

od jednego do kilku milimetrów, ale po napiciu się krwi człowieka stają się kilkakrotnie większe. Ich narządy gotowe są do ssania i zawierają liczne ząbki, które silnie przytrzymują kleszczę w skórze. Po przebicciu skóry użebionym rykiem wpuszczają wraz ze śliną jad, który powoduje nieznaczne swędzenie. Samo ugryzienie nie jest bolesne i można go nie zauważyć. Po przegryzieniu skóry kleszcz umieszcza się pod nią i potrafi przez kilka dni wysysać krew. Jego długość może w tym czasie osiągnąć kilkanaście milimetrów. Wtedy doskonale wyczuwa się pod skórą stwardnienie wielkości małej, płaskiej wiśni. Aby pozbyć się kleszcza, nie należy go wyciskać z ciała, by nie wprowadzać jadu do głębszych części skóry. Najlepiej wyjąć go zdezynfekowaną igłą, po czym miejsce ugryzienia także zdezynfekować - wodą kolońską, gencjaną lub spirytusem. Kleszcze są niebezpieczne, ponieważ przenoszą kilka zarazków chorobowych, z których najczęstsze są pałeczka duru plamistego, wirus europejskiego zapalenia mózgu oraz zarazka wywołującego boreliozę. W odróżnieniu od azjatyckiego, zapalenie europejskie przebiega dość łagodnie. Tam gdzie znajduje się dużo kleszczy, należy zabezpieczyć dziecko przed zachorowaniem, stosując szczepionkę przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu

### **Na letnisku czyli jak sobie radzić w warunkach innych niż domowe**

Wiele osób już nie pamięta, co oznacza wyraz "letnisko". A szkoda. Pod tym określeniem rozumiało się miejsce wyjazdu całej rodziny, w tym nierzadko niani, na świeże powietrze. Mógł to być elegancki kurort ale również mała wioska. Po wojnie letnisko zostało zastąpione wczasami, koloniami, obozami. Dzieci jechały w jedną stronę, rodzice w drugą. Często na wczasy udawał się tylko jeden z członków rodziny. Obecnie znowu się w tej sferze coś zmienia. Wprawdzie nie ma powrotu do dawnej wielopokoleniowej integracji, ale powoli wraca zwyczaj wyjazdu na letnisko, szczególnie gdy dzieci są małe. Oto kilka rad, by wyjazd uczynić łatwiejszym i bezpieczniejszym

- Najpierw więc wybór miejscowości. Matki często pytają jaka miejscowość jest dla ich dziecka najlepsza. Czy ta położona nad morzem, czy może w górach. Obecnie kryteria klimatyczne, wobec zanieczyszczenia środowiska, zmieniły się. Rabka, Zakopane, Sopot stały się miejscowościami, w których nie można odetchnąć świeżym powietrzem. I chociaż nadal jest tam specyficzny mikroklimat, to jednak zanieczyszczenie powietrza jest tak duże, że niewiele różni się od tego, które jest w naszej miejscowości. Powinniśmy więc wybrać miejsce leżące z dala od tras samochodowych, dymów fabrycznych, możliwie gęsto zalesione. Najlepiej, gdy w pobliżu znajduje się rzeka, morze lub jezioro, w których dzieci mogą się kąpać, co je hartuje i wzmacnia. Najlepsze jest morze, i wcale nie to ciepłe, lecz zimne, dla dzieciaków wielce zdrowe. Równie dobrze wpływa na zdrowie pobyt latem w miejscowości górskiej. Znalezienie miejsca czystego ekologicznie jest ważne dla każdego dziecka, zwłaszcza jednak dla tych ze skłonnością do zachorowań na zapalenie dróg oddechowych. Zastanówmy się - może mamy kogoś bliskiego na wsi, kto nas przyjmie z dzieckiem do siebie na tydzień lub dwa, albo dokonamy "zamiany mieszkań" na czas wakacji - my do was, wy do nas

- Gdy już wybór został dokonany i oceniono możliwości, należy pomyśleć o podróży. Jeśli jest krótka, nie ma problemu. Jeżeli długa problemem staje się wyżywienie niemowlęcia i opanowanie naturalne ruchliwości dziecka starszego. Dlatego wygodnie będzie odbywać podróż nocą. Dotyczy to zwłaszcza jazdy pociągiem lub autobusem. Jeśli zachodzi konieczność karmienia niemowlęcia piersią w miejscu publicznym, matka musi przełamać uczucie skrępowania. Obecnie widok karmiącej matki wywołuje coraz mniejsze zdziwienie, coraz bardziej jest akceptowalne. Staje się po prostu znakiem macierzyństwa. Karmienie butelką w czasie podróży wymaga przygotowania mlecznych mieszanek. Najbezpieczniejsze jest zabranie ze sobą w wyparzonej butelce wrzącej gotowanej wody oraz oddzielnie mleka w proszku dla niemowląt. Butelka powinna być owinięta w papiery i pieluszkę by woda nie straciła zbyt dużo ciepła. Tuż przed karmieniem wysypujemy mleczny proszek i mieszanka gotowa jest do podania. Zabranie ze sobą przygotowanego mlecznego posiłku, jak również zupy jarzynowej, stwarza niebezpieczeństwo rozwoju w tych potrawach bakterii chorobotwórczych, które mogą wywołać biegunkę. Woda zaś nie jest łatwą pożywką dla zarazków jak zupa i mleko. Gorącą wodę można również przewozić w termosie. Wymaga to jednak konieczności przelewania jej potem do butelki

- Jeśli ta podróż jest naszym pierwszym wyjazdem z dzieckiem, miejscowość, do której przyjechaliśmy, leży z dala od ośrodka zdrowia, tracimy często poczucie bezpieczeństwa, zaczynamy odczuwać brak lekarza. Otóż nie należy bać się wyjazdu, nawet z małym dzieckiem. Najczęściej bowiem dzieci nie chorują na świeżym powietrzu wśród niewielkiej liczby ludzi. Choroby dróg oddechowych, od kataru począwszy na zapaleniu płuc skończywszy, bardzo rzadko zdarzają się na wakacjach.

Częściej o tej porze roku maluchy chorują na biegunki, wywołane bakteriami, które w wysokiej temperaturze, w zbyt długo stojących pokarmach lub napojach, szybko rozmnażają się. Biegunka jest sygnałem do szybkiego skontaktowania się z lekarzem. Obecnie często w zagaszczonych środowiskach występują biegunki wywołane wirusami. W przypadku wolnych stolców występujących u niemowląt karmionych butelką należy bardzo szybko zastosować dietę bezmleczną i bezglutenową. Będą to posiłki składające się z:

- dyni
- marchwi
- kleiku ryżowego
- mięsa (wszystko przegotowane i dokładnie zmiksowane)
- na surowo mogą być podawane tarte jabłka
- do picia stosuje się tabletki Gastrolitu rozpuszczane według załączonego w ulotce przepisu

Przestrzegam przed namawianiem dziecka do jedzenia. Jeśli niemowlę nie ma ochoty na posiłek, nie należy mu go proponować, by nie wywołać niepożądanych wymiotów. Spowodują one dalszą utratę niezbędnej wody. Utrata płynów jest i tak bardzo duża wraz z luźnymi stolcami. Po wymiotach przez co najmniej półgodziny nie trzeba

niemowlęcia poić. Dopiero po tym czasie można spróbować podać jedną łyżeczkę płynu. Niemowlęta karmione piersią rzadko chorują na biegunkę. Jej przebieg jest zwykle łagodny. Lekarstwem jest dla nich pokarm matki. Jeśli wolnym stolcom nie towarzyszą wymioty ani gorączka, może spokojnie po uregulowaniu się stolców stopniowo, po jednym posiłku dziennie, wycofać się z diety. Jeśli jednak do wolnych stolców dołączają się wymioty lub gorączka, konieczne jest szybkie szukanie porady u lekarza. Starsze dziecko oddające wolne stolce również powinno przejść na dietę bezmleczną i bezglutenową ale można wzbogacić ją o :

- kisiel z czarnych jagód
- chudy rosół z ryżem
- kaszę kukurydzianą

Najczęściej jednak dziecko nie chce wtedy jeść tylko pije, i taka krótka głodowa dieta ma również działanie lecznicze, pozwala bowiem na gojenie się stanów chorobowych w przewodzie pokarmowym. Nie należy więc dziecka starszego namawiać do jedzenia, natomiast stale proponujemy pojenie, chociaż po łyżeczce. Na letnisku należy liczyć się ponadto przede wszystkim ze skaleczeniami, z którymi musimy sobie sami poradzić. Gdy skaleczenie jest głębokie lub rozległe, poszukajmy porady lekarskiej w szpitalu, by np. ranę można było zszyć. Wszelkiego rodzaju drobne skaleczenia należy obmyć przegotowaną wodą, używając do tego celu wyjałowionej gazy. Nie radzę też się martwić, gdy rana krwawi, bo wówczas mniej przedostaje się do niej bakterii, a wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia są łatwiej spłukiwane. Najlepiej krwawiącą rękę lub nogę unieść, a ranę posmarować gencjaną i założyć opatrunek. Przy niewielkich uszkodzeniach skóry (zadrapania, drobne skaleczenia, otarcia naskórka) opatrunek zastępuje z powodzeniem jeden wygodnych leków w aerozolu. Na większe zranienia konieczne jest założenie suchej, sterylnej gazy i zabandażowanie. Opatrunek ma podwójne działanie - ochrania rany przed zabrudzeniem, a także nie pozwala dziecku zapomnieć, że z miejscem tym należy obchodzić się ostrożnie. Rany zanieczyszczone ziemią, jeżeli od szczepienia przeciw tężcowi upłynął więcej niż rok, wymagają nie tylko interwencji lekarza, lecz także dodatkowego zastosowania szczepionki przeciw tężcowi. Szczególnie niebezpieczne są głębokie rany klute, zanieczyszczone ziemią mało krwawiące. Rany powierzchowne, silnie krwawiące, są pod tym względem mniej niebezpieczne. Rany po ugryzieniach przez zwierzęta domowe wymagają opatrunku (drobne), duże zaś opatrywane przez lekarza. W przypadku ugryzienia przez psy konieczne jest sprawdzenie świadectwa szczepienia zwierzęciu przeciw wściekliznie. Jeśli pies nie był szczepiony, trzeba się porozumieć z weterynarzem, który poinformuje o dalszym postępowaniu. Jeżeli dziecko zostało pogryzione przez dzikie zwierzęta, nieodzowna będzie wizyta u lekarza i podanie szczepionki przeciw wściekliznie, ponieważ także pogryzienie najczęściej zdarzają się wtedy gdy zwierzęta są chore. Nie wolno nie tylko dziecku ale i dorosłym dotykać martwego zwierzęcia. Znane są przykłady padłych na wściekłą saren, lisów, wiewiórek. Podczas lata dzieciom częściej niż dorosłym, zdarzają się udary słoneczne. Przyczyna ich jest silne przegrzanie organizmu promieniami słonecznymi. W przypadku przegrzania objawiającego się zaczerwienieniem skóry i gorączką należy:

- położyć dziecko w możliwie chłodnym pokoju
- skórę posmarować obojętnym tłuszczem (bardzo dobry jest olejek w aerozolu, bo nie trzeba dotykać bolesnych miejsc)
- na głowę kłaść zimne okłady; może to być albo gruba warstwa materiału (gaza, ręcznik) umoczona w chłodnej wodzie, albo plastikowy worek lub torebka z folii z lodem owinięta w ręcznik. Okłady należy często zmieniać, by stale były zimne.

Jeśli temperatura ciała dziecka jest bardzo wysoka dodatkowo robimy wlewkę dootbytniczą z przegotowanej wody o temperaturze pokojowej. Po wykonaniu wlewki pośludki dziecka zaciskamy tak, aby woda możliwie długo przebywała w odbytnicy. Temperatura ciała spada wówczas o 1-2 stopnie, dziecko się ożywia, czuje się dużo lepiej. Zamiast wlewki możemy zastosować kąpiel. Zanurzamy dziecko w wodzie o temperaturze 37 stopni (jest to miłe ciepło) i przetrzymujemy przez około 5 minut. Jej temperatura opada wtedy o 1 stopień (a u dziecka co najmniej o 2 stopnie). Już po jednym lub dwóch dniach choroba mija bez śladu. Gdyby jednak gorączka przedłużała się albo wystąpiły jakiegokolwiek dodatkowe objawy, konieczne jest zasięgnięcie porady lekarskiej. Wobec wielu docierających informacji na temat szkodliwego działania słońca na człowieka wszystkich ogarnął spory lęk. Matki nie zawsze wiedzą jak mają w związku z tym postępować. A przecież na letnisku nie sposób uniknąć słońca. Nie tylko dlatego, że maluchy nie mogłyby w dostatecznym stopniu korzystać ze świeżego powietrza, lecz także ze względu na jego dobroczynne działanie. Słońce ma korzystny wpływ przy anemii, nerwicy, działa bakteriobójczo, wzmacnia odporność organizmu, jest niezbędne do syntezy witaminy D<sub>3</sub>. Jednak wiadomo, że opalanie jest szkodliwe. Następuje wysuszenie i podrażnienie skóry, robi się ona cieńsza i bardziej podatna na powstawanie nowotworów, Tym bardziej szkodliwe jest działanie słońca, im jaśniejsza jest karnacja dziecka oraz im promieniowanie jest intensywniejsze. Drobna uwaga. Wykorzystajmy letnisko do uodpornienia organizmu dziecka m.in przez chodzenie rano i wieczorem boso po rosie, przez kąpiele w zimnej wodzie, przez codzienną poranną gimnastykę i zdrowe odżywianie. Nie zapominajmy też, że letnisko to przyjemność przebywania całej rodziny razem. To sytuacja która w ciągu roku z taką intensywnością się nie zdarza

## **Zestawienie**

U dziecka w ósmym miesiącu życia obserwujemy :

- przyrost ciężaru ciała o około 500 g
- zwykle pojawia się już pierwszy dolny ząbek
- dziąsła są rozpułchnione, zaczerwienione, czasem zasinione
- dziecko siedzi długo i pewnie z pochylonymi plecami, protestuje przy próbie położenia

- przemieszcza się , pełzając do przodu i w innych kierunkach
- wyrzuca zabawki za łożeczko
- mocno opiera się na nogach i podskakuje
- potrafi , leżąc na brzuchu, wyprostować nogi ,a tym samym "stać na głowie"
- podejmuje pierwsze próby raczkowania
- zaczyna samodzielnie siadać
- szuka przedmiotu schowanego na jego oczach, bawi się w "a kuku"
- może się nauczyć klaskania w dłonie, robienia "pa - pa"
- prawie stale coś do siebie mówi, w ten sposób wyraża uczucia, pomagając sobie gestami
- łączy ze sobą dwie jednakowe sylaby
- wyraźnie potrafi szeptać boi się obcych

#### Żywnienie

- wyłącznie mleko matki
- jeden raz zupa jarzynowa z białym mięsem; można próbować podawać inne chude mięso, żółtko trzy razy w tygodniu
- owoce ,soki
- wszystkie posiłki poza piersią są podawane łyżeczką lub kubeczkem
- godziny posiłków wyraźnie ustalone
- do rączki pieczywo bezglutenowe, chrupki kukurydziane
- witaminy D<sub>3</sub> i fluor według ustaleń lekarza

#### Opieka i pielęgnacja

- maluch wymaga częstego kontaktu , grymasi, bywa niespokojny, zmusza do zajmowania się sobą; starajmy się zaspokajać jego potrzeby
- bardzo skrupulatnie obejrzymy pomieszczenia, by uczynić je bezpiecznymi
- sen powinien mieć miejsce w tym samym miejscu i w tych samych warunkach , co zawsze
- nie kładziemy malucha spać częściej niż dwa razy dziennie
- kojec lub łożeczko stanowią dla dziecka zbyt małą przestrzeń , by mogło w niej dłużej przebywać

#### Rady praktyczne

- w czasie ubierania i rozbierania należy maluchowi podawać atrakcyjne przedmioty, ponieważ protestuje przeciw pozycji leżącej
- należy zabezpieczyć schody by uniknąć wypadku
- zwracamy uwagę na to co maluch trzyma w rączce, gdy zaczyna się dławić, szybko przekładamy go przez rękę lub kolana , głową w dół, i poklepujemy po plecach; jeśli to nie pomoże, należy palcem włożonym głęboko do gardła usunąć kawałek który tam utkwiał
- na nóżki wkładamy przeciwpoślizgowe skarpetki
- oduczamy złych nawyków - zabranianie jest bezcelowe, lepiej odwracać uwagę np. przy ssaniu palców - korzystnie jest czymś zajmować rączki
- warto posadzić malucha w czasie posiłku przy wspólnym, rodzinnym stole, choćby to miało być tylko w dni świąteczne
- do niedawna mama nie wiedziała ile dziecko wypije z piersi. Obecnie ocenia , czy je dużo czy mało. Jeśli maluch jest zdrowy, radzę pozostawić do jego uznania ilość zjadanego pokarmu, nawet gdyby była ona bardzo mała
- dziecko jest w okresie uczenia się wypuszczania z ręki przedmiotów. By ich stale nie podnosić , trzeba malucha wykładać na podłogę