

ZS724

XII Miesiący

MIESIĄC DZIESIĄTY

Miesiąc Dziesiąty

| [Woda niezbędna do życia](#) | [Bezpieczeństwo dziecka](#) | [Zestawienie](#) |

Nasz maluch zaczyna 10 miesiąc życia. Przybył dalsze 400 , a może nawet 500 g. Niektóre niemowlęta ,w okresie lata, a zwłaszcza w czasie upałów, mniej przybierają na wadze, bo mniej chętnie jedzą a więcej piją. Dotyczy to szczególnie dzieci karmionych butelką. Przyrost wagi czasami tylko pozornie może być mniejszy niż nakazują normy. Dzieje się tak wtedy , gdy niemowlę w poprzednim miesiącu zostało zważone wieczorem, z pełnym brzuszkiem, a obecnie rano, po zjedzeniu tylko śniadania i po oddaniu stolca. Wtedy przyrost ciężaru ciała może być mniejszy o około 200 g. Czasem spotyka się różnice w dwóch różnych urządzeniach ważących, z których jedno lub oba mogą być źle wytarowane. Ale zdarza się i tak, że bez uchwytnej przyczyny nasze dziecko przybyło tylko 200 lub 300 gramów. Nie należy się tym martwić, jeżeli nie opuszcza go dobre samopoczucie, żwawo się porusza, ma wesołe oczka, jest zdolne w każdej chwili do uśmiechu, jednym słowem wygląda na zdrowe. Wzrost zwiększył się o dalsze 0,5 lub 2 cm. Tak więc nasze dziecko, jeśli jest dziewczynką waży średnio na początku 10 miesiąca życia 8 kg 950 g i mierzy 71,9 cm, a jeśli chłopcem odpowiednio 9 kg 740 g i 73,4 cm. Oczywiście zawsze spotykamy dzieci ,których wyniki pomiarów są większe lub mniejsze od podanych. Nasze dziecko nadal ząbkuje, rosną mu dwa boczne górne siekacze. Tym samym ilość zębów zwiększy się do 6. Będzie miało 2 zęby na dole i 4 na górze. Przy takim uzębieniu konieczne jest podawanie takiego jedzenia, by maluch mógł swoje zęby do gryzienia. Gryzienie wzmacnia mięśnie twarzy, szczególnie żuchwy. Aby powiększone mięśnie szczęki dolnej miały się na czym utrzymać, muszą również wzrosnąć jej kości. W ten sposób powiększa się cała dolna część twarzy. Dotąd mała, cofnięta broda zacznie się uwidaczniać. Bardzo wolno , niedostrzegalnie dla rodziców , ale zauważalnie dla osób widujących dziecko co kilka miesięcy, będzie zmieniał się wygląd jego głowy. Część twarzowa, dzięki rozrostowi żuchwy, stanie się większa, twarz wydłuży się, przestanie być niemowlęcą okrągłą, a zacznie przybierać wygląd dziecięcy. Zęby górne nie przylegają do dolnych , między nimi pozostaje dość duża przestrzeń. Jest to fizjologiczny tyłozgrzyz, który z wiekiem zanika. W wieku 3 lat pozostaje ten stan tylko u niewielu dzieci. Najczęściej u tych, które zbyt późno otrzymują stałe pożywienie. A więc u tych, których rodzice zbyt długo podają potrawy przecierane,, Czasem jest to jednak defekt wrodzony, uwarunkowany genetycznie podobieństwem od rodziców lub innych przodków. Jeśli z jakiegokolwiek przyczyny tyłozgrzyz utrzymuje się ,należy go odpowiednio leczyć. Zęby trzeba myć każdego dnia. Jadłospis dziecka w 10 miesiącu życia niewiele różni się od jego diety w poprzednim miesiącu. Pamiętajmy ,że pokarm matki całkowicie zaspokaja zapotrzebowanie na mleko, tak więc sproszkowanego , płynnego ani żadnego innego mleka nie podajemy.. Oczywiście maluch nie je kaszek na mleku. W ostateczności może dostać kaszkę na ściągniętym pokarmie mamy. Potraw nie solimy ani nie słodzimy. Wzbogacamy je jakościowo - przyrządzając prawdziwe "drugie dania". Będzie to oddzielnie podany ziemniaczek, marchewka, pulpecik. To "drugie danie: może być popijane sokiem z kubeczka. Staramy się by dziecko współdziałało w karmieniu. A więc niech do rączki otrzyma marchewkę w całości, pulpecik z mięsa lub ryby w kształcie parówki, ugotowane na twardo jedno żółtko. Zapomnijmy w tym czasie o estetyce jedzenia. Ważniejszą sprawą jest samodzielność. Do rączki maluch dostaje ryżowe wafle lub bezglutenowe biszkopty. W porozumieniu z lekarzem próbujemy wprowadzić gluten : białe pieczywo , kaszki . Gryzienie pozwoli na rozrost żuchwy, wzmocnienie zębów , ustawienie prawidłowo zgryzu. A samodzielnie wkładanie kęsów i okruszyn do buzi wyćwiczy rączkę do późniejszych precyzyjnych .Dzieci karmione butelką otrzymują mleko modyfikowane .Latem nie należy podawać witamin, gdyż świeże warzywa i owoce zapewniają ich dostateczną ilość. Rozwój psychoruchowy w 10 miesiącu życia nadal postępuje bardzo szybko. Niemowlę pewnie i długo siedzi. Potrafi także stanąć przy poręczy i unieść jedną nóżkę do góry. Podany klocek chwyta , a następnie wypuszcza z rączki. Umiejętność wypuszczania przedmiotu jest dla rodziców uciążliwa, gdyż umieszczone w łóżeczku niemowlę będzie upuszczało na podłogę zabawki i następnie domagało się ich podnoszenia. Niektórzy opiekunowie upatrują w tym złośliwość dziecka. Tymczasem ćwiczy ono nową manualną umiejętność. Ćwiczy bardzo pilnie, jak wszystko czego się uczy. Żeby nie zmęczyć się podnoszeniem przedmiotu, należy dziecko pozostawić na podłodze. Wtedy samo podniesie rzucony przedmiot. W tym czasie niewolę również potrafi wyjąć włożony do kubeczka klocek. W 10 miesiącu życia doskonałą zabawką staje się kubek, wiaderko lub inny pojemnik oraz właśnie klocki. Spostrzeżenie, że pojemnik jest w środku pusty, stwarza dziecku dość duże trudności. Wielokrotne wkładanie do niego rączki u wyjmowanie przedmiotu uczy i utrwala zrozumienie kształtu. Jeżeli niemowlę samo wkłada klocek do wiaderka , to nie umie jeszcze go wypuścić z ręki i nie pozostawia go w pojemniku. Wyjmuje rączkę wraz z klockiem. Umie jednocześnie w każdej dłoni trzymać klocek - przystawia je do siebie , przenosząc wzrok z jednego na drugi. Po podaniu do rączki dzwoneczka chwyta go i potrząsa. Niektóre dzieci spostrzegają już ,że dzwoneczek w środku ma serduszko. Żeby chwycić położone daleko, uwiązane na sznurku kółeczko, 10-miesięczne niemowlę potrafi pociągać sznurek, by zdobyć zabawkę. Już nie sięga po nią bezpośrednio. W ten sposób ułatwia sobie zadanie. Umie także mówić "mama", "tata" i jakieś inne dodatkowe słowo np "dzidzia" lub "lala". Rozumie i naśladuje gest "pa-pa", "koci-koci". Na prośbę pokazania "pa-pa" przeważnie wykonuje ten gest po wyjściu a więc z dużym opóźnieniem. Czasem robi to we właściwym czasie . Na prośbę "daj" wyciąga rękę z przedmiotem, jakby chciało rzeczywiście dać, ale nie wypuszcza go z ręki, trzyma mocno. Następuje dalsze usamodzielnianie się w jedzeniu. Już nie tylko utrzymuje w czasie jedzenia butelkę, ale zaczyna uczyć się pić z kubeczka. Oczywiście wykonuje tą czynność z pomocą i wypija w ten sposób całą zawartość

Woda niezbędna do życia

Bez wody nie ma życia. Najwięcej wody w organizmie zawiera krew. Najmniej tkanka kostna. Szczególnie dużo wody jest w ciele dziecka jeszcze nienarodzonego - 90%. Czyli składa się ono prawie tylko z płynu. Jest galaretowate nie tylko w konsystencji ale i w wyglądzie, prawie przezroczyste, co nie przeszkadza w tym, że od 3 tygodnia ciąży ma już wyodrębnione wszystkie narządy. Ciało noworodka zawiera 85% wody, ale dotykając go nie czuje się zawartego w nim płynu. Starzenie się polega stałym zmniejszaniem zawartości wody w ustroju. U dorosłego woda stanowi już tylko 60% ciężaru ciała. Woda jest wydalana z moczem, stolcem, przez skórę (wcale niemało) oraz przez płuca, o czym przekonujemy się zimą gdy z ust leci para. Tę wydalaną wodę musimy stale, każdego dnia uzupełniać ponieważ niedobór prowadzi do bardzo ciężkich zaburzeń przy cięższym odwodnieniu może dojść do nieodwracalnych zmian, które powodują zgon. Obecnie, gdy środowisko, w którym żyjemy, jest delikatnie mówiąc nie najlepszej jakości, należy się zastanowić nad źródłem, z którego będziemy dla dziecka czerpać wodę. Najprostszą sprawą jest zaopatrzenie w płyny niemowlęcia karmionego naturalnie. Dziecko przez całe pierwsze półrocze życia ma dostateczną ilość wody, którą otrzymuje z mlekiem matki. W drugim półroczu można oprócz mleka matki podawać soki i przeciery owocowo-warzywne. W tym czasie woda staje się nieodzowna. Odtąd będziemy jej stale używać. Najpierw do zupy jarzynowej. W dużych miastach można kupić wodę butelkowaną przeznaczoną specjalnie dla niemowląt. Małe dziecko nie potrzebuje jej wiele, więc wydatek nie stanowi wielkiej wyrwy w budżecie domowym, a woda ta jest bardzo dobrej jakości, ma odpowiedni skład chemiczny i stan mikrobiologiczny. W drugiej kolejności należy rozważyć używanie wody głębinowej oligoceńskiej. W niektórych miejscowościach są udostępnione jej ujęcia. Woda ta jest izolowana od środowiska zewnętrznego, co ma istotny wpływ na jej jakość i smak, zapach, prawidłowy skład chemiczny (bez zanieczyszczeń cywilizacyjnych) i czystość mikrobiologiczną. Jednak niektóre wody głębinowe mają zbyt dużą zawartość soli, co jest niebezpieczne dla zdrowia dzieci, a także dorosłych, szczególnie jeśli mają chore nerki lub nadciśnienie. Woda głębinowa nie może być długo przechowywana, ponieważ przy dłuższym przechowywaniu rozmnażają się w niej bakterie. Wymaga wtedy 10 minutowego gotowania. Dla niemowląt woda oligoceńska musi być zawsze przegotowana, starsze dzieci mogą ją pić przez pierwsze dwa dni bez gotowania, pod warunkiem, że jest pobierana do czystych pojemników. Należy pamiętać, że w wodach głębinowych rzadko jest wystarczające stężenie fluoru. Przeciętnie zawartość tego pierwiastka jest niższa niż zapotrzebowanie ustroju. Dlatego dzieci wymagają podawania fluorku sodu dodatkowo w tabletkach lub roztworze. Na trzecim miejscu należy postawić wodę wodociągową. Nie zawsze pochodzi ona z ujęć głębinowych. Na przykład Warszawa otrzymuje wodę z Wisły, która - jak większość rzek - jest bardzo zanieczyszczona. Dlatego taka woda po ujęciu wymaga uzdatniania. Polega ona na eliminowaniu trujących lub występujących w nadmiarze składników chemicznych oraz zabiciu chorobotwórczych bakterii (chlorowanie). Proces ten powoduje, że woda wodociągowa różni się od innych pod względem jakości, smaku i zapachu. W zależności od intensywności uzdatniania jej wartość smakowa jest lepsza lub gorsza. ma odpowiednią ilość składników mineralnych oraz "bezpieczną" ilość bakterii, czyli nadaje się do picia. Woda ta musi być przed spożyciem gotowana bez przykrycia, by chlor się ulotnił. Uważa się, że najbardziej groźne dla zdrowia są te wody, w których występują bakterie chorobotwórcze. Bakterie mają zdolność szybkiego rozmnażania się, zwłaszcza w sieci wodociągowej. Ponieważ tą drogą dociera do wielu odbiorców, zasięg zagrożenia może być bardzo szeroki. A dzieci są na zakażenia szczególnie wrażliwe. Dlatego wodę wodociągową w różny sposób się dezynfekuje, co jednak bardzo ujemnie wpływa na jej smak. Wreszcie czwartym i najgorszym źródłem wody są miejscowe przydomowe studnie. W zależności od położenia i głębokości mogą zawierać wysoce trujące substancje. Pochodzą one z wsiąkających w ziemię sztucznych nawozów, środków ochrony roślin, z tzw. kwaśnych deszczów, z podskórnych wód, a nawet z gnojówek lub pobliskich nieszczelnych szamb. Woda studzienna zawiera bardzo często dużą ilość chorobotwórczych bakterii. Niedojrzała wątroba dziecka, szczególnie małego, ma ograniczone możliwości neutralizowania trucizn, które dostają się do organizmu a niedojrzały układ immunologiczny nie umie się skutecznie bronić. Dorosłemu woda zakażona bakteriami może nie zaszkodzić, dziecko zaś zwykle choruje i to wcale nie rzadko schorzenie ma ciężki przebieg. Dlatego woda do picia z każdej studni musi być badana biologicznie i chemicznie, szczególnie na obecność związków azotowych. Pierwsze badanie ma na celu sprawdzenie ilości zawartych w niej bakterii, drugie - ilości i jakości substancji chemicznych, azotynów, pestycydów, metali ciężkich i innych szkodliwych dla zdrowia substancji. Jeśli nawet oba badania wypadną prawidłowo, nie znaczy to, że woda jest zdrowa. Może bowiem zawierać mało (jeśli nie zawierać wcale) substancji mających znaczenie zdrowotne. Na pewno dotyczy to zbyt niskiej zawartości fluorku, ale także innych pierwiastków śladowych. Tak więc bezpieczniejsze jest dla niemowlęcia kupowanie wody butelkowanej. Szczególnie jest to ważne w przypadku dzieci od urodzenia nie karmionych piersią. Te dzieci otrzymują mieszanki ze sproszkowanego mleka dla niemowląt, przygotowane z dodatkiem wody. Tym dzieciom należy nawet kosztem dużych nakładów czasu i pracy zapewnić najlepszą z możliwych nam dostępnych wód. Pamiętajmy, że im dziecko młodsze, tym trudniej broni się przed zatruciem. Podawanie płynów dzieciom powinno być zawsze przemyślane. Nie wystarczy zaspokojenie pragnienia malucha lub jego zachcianek. Należy wybierać napoje najkorzystniejsze dla zdrowia dziecka. Niemowlęta poza piersią mogą otrzymywać sok owocowo-warzywny, które poza zaspokojeniem zapotrzebowania na wodę, dostarczają naturalnych witamin i mikro- oraz makroelementów. Nieco starsze dzieci mają większy wybór zdrowych napojów. Poza sokami mogą pić herbatki z suszonych owoców dzikiej róży, zasobne w dużą ilość witaminy C zdrowa jest również serwatka i maślanka, bogata w wapń i inne elektrolity, ponadto kefir i jogurty. Te dwa ostatnie mleczne napoje poza płynami dostarczają wielu składników odżywczych, a także sporo kalorii. Mogą więc zastąpić częściowo posiłek, co jest szczególnie korzystne w porze letniej, w czasie upałów, gdy łaknienie dziecka jest zmniejszone. W tym czasie napoje mleczne mają jeszcze tę zaletę, że podawać je można bez podgrzewania, co powoduje potrzebne w upały

orzeźwienie. Możemy je łączyć z ulubionymi przez dziecko owocami, sokami, miodem, koperkiem, szczypiorkiem, pomidorami. Każde połączenie będzie zdrowe i dla każdego dziecka, nawet największego grymasnika, znajdzie się taki napój, który zechce chętnie pić. Mniej korzystne są wszelkiego rodzaju kompoty słodzone cukrem (ponadto rozdrabnianie i gotowanie owoców niszczy witaminę C). Oczywiście nie jest bez znaczenia fakt, że przygotowanie kompotu wymaga czasu i pracy. Nie jest również korzystne pójście po najmniejszej linii oporu i pojenie dziecka wodą z sokiem.

Bezpieczeństwo dziecka

Zapewnienie dziecku bezpieczeństwa to podstawowy obowiązek rodziców. Wydawałoby się, że ochrona przed zagrożeniami jest w naturalny sposób wpisana w macierzyństwo i ojcostwo. Tymczasem codzienne obserwacje i doświadczenia pokazują, że potrzeba dużej wyobraźni umiejętności przewidywania, żeby uchronić dziecko przed urazami i innymi niebezpieczeństwami. Możemy się dziwić i pytać - co może grozić niemowlęciu, zwłaszcza w pierwszych tygodniach życia? Nasze babcie obawiały się, że można dziecko "złamać". Dlatego np. w XIX wieku owijano dziecko po urodzeniu dość szerokim pasem materiału - tzw. powijakiem, krępując mu rączki i nóżki. Dziecko jak mała mumia leżało wyprostowane, a brane na ręce było usztywnione. Już dawno zarzucono tę metodę. Postęp wiedzy o rozwoju dziecka wykazał, że noworodek wyposażony jest w pewne mechanizmy obronne, którymi są fizjologiczne odruchy noworodkowe, wzmożone napięcie mięśniowe. Dziecko na każdy bodziec reaguje usztywnieniem mięśni i chroni je to do pewnego stopnia przed urazami. Obawy jednak pozostały. Jeszcze przed 50 laty nasze matki układały niemowlęta w beciku, który miał sztywny materacyk, najlepiej z włosia, a na wierzchu ciepłą kołderkę lub pierzynkę z pierza i puchu, którą otulano dziecko i zawiązywano przymocowanymi na boku tasemkami. Często becik ozdobiony był falbankami i koronkami. W ten sposób dziecko chronione było przed chłodem i urazami. Na pewno w niejednym albumie rodzinnym są fotografie w uroczystości chrztu na których widać niemowlę w ozdobnym beciku. Obecnie nie stosuje się takiej metody. W większości naszych mieszkań, zarówno latem jak i zimą, temperatura otoczenia jest wyrównana. Nie ma potrzeby tak ciepło otulać maluszka. Unika się używania w otoczeniu włosia i pierza ze względu na zapobieganie uczuleniom. Nowoczesne tkaniny i krój odzieży dla dzieci bardzo ułatwia ubieranie, pielęgnację i ochronę zarówno przed chłodem jak i urazami. Powtórzmy - konieczne jest jednak przestrzeganie pewnych zasad bezpieczeństwa i przewidywania zagrożeń. Co grozi dziecku w pierwszych tygodniach po urodzeniu? Przede wszystkim upadek z wysokości. Pozostawienie samego, nawet najmłodszego dziecka na tapczanie lub łóżku rodziców czy na stole, nawet na specjalnym materacyku, jest niebezpieczne ponieważ niemowlę jest ruchliwe. Porusza się całym ciałem, intensywnie macha rączkami i nóżkami i przesuwają się po podłożu. Nieraz wystarczy chwila nieuwagi i dziecko może spaść na podłogę. Co wtedy? Nieraz nawet upadek z wysokiego stołu nie powoduje żadnych groźnych następstw. Niemowlę jak mały kotek, przy upadku rozluźnia mięśnie, pada miękko i to je chroni przed urazem. Czasem skutkiem uderzenia o podłogę może być wstrząs mózgu, uraz narządów wewnętrznych, złamanie kończyny lub pęknięcie czaszki. Dlatego podstawowym obowiązkiem rodziców jest zabezpieczenie niemowlęcia przed takimi zdarzeniami. Nawet na chwilę nie można zostawić dziecka samego bez asekuracji. Najlepiej kłaść je do zamkniętego łóżeczka. Gdy dziecko leży na niskim tapczanie lub łóżku, można je zabezpieczyć zwiniętą w rulon kołdrą lub kocem, ale to wystarcza na krótko. Czy dziecko jest bezpieczne we własnym łóżeczku? Nie zawsze. Wprowadźcie niemowlęce drewniane łóżeczko jest osłonięte ze wszystkich czterech stron ściankami ze szczebelków, ale i tu grozi mu pewne niebezpieczeństwo. Może się zdarzyć, że niemowlę energicznie poruszając się w łóżeczku wsunie rączkę lub nóżkę między szczebelki. Gwałtowne szarpnięcie i uraz gotowy. Kości długie niemowlęcia są przy nasadach chrząstkami i te łatwo ulegają złamaniom. Dlatego boczne ściany łóżeczka należy zabezpieczyć, przeplatając przez szczebelki zwinięty miękki bawełniany koc lub specjalną osłonę wypełnioną włókniną, łatwą do prania. Niemowlę powinno leżeć bez poduszki. Zachęca się aby w łóżeczku były zabawki - przytulanki. To dobry zwyczaj. Stwarza możliwość poznawania świata przez samodzielną zabawę. Starszemu dziecku daje poczucie bezpieczeństwa, często taki pluszak staje się wiernym przyjacielem. Ale uwaga, przytulanka nie może być włochata, nie może mieć tasemek ani sznurków, w które dziecko może się zaplątać, bądź guziczków czy koralików, które łatwo oderwać i połknąć. Musi być wypchana takim wypełniaczem, by można było ją prać. Pamiętajmy, że małe dziecko poznaje świat nie tylko oglądaniem i obmacywaniem, ale także językiem i całą buzią. Wszystko musi posmakować. Dlatego zabawki nie mogą być toksyczne - ani tworzywo, z których są wykonane, ani farby i lakiery, którymi są pokrywane. Zabawka powinna być tak skonstruowana, żeby nie rozpadła się w rączkach czy buzi dziecka. O właściwy standard produktów dla niemowląt i małych dzieci dba Instytut Matki i Dziecka i Państwowy Zakład Higieny. Sprawdzajmy czy kupowana zabawka ma atest tych instytucji. Dziecko szybko rośnie i z dnia na dzień zdobywa nowe umiejętności. Poczynając od drugiego kwartału życia zaczyna się okres narastającego zagrożenia urazami. Zwiększająca się ruchliwość dziecka i osiągnięcia rozwojowe przynoszą wciąż nowe niespodzianki. Dziecko w tym okresie rozwojowym ćwiczy przewroty z pleców na brzuszki i odwrotnie, pełza, uczy się siadać. Wykonuje różne ćwiczenia w różnych sytuacjach. Nie tylko w obecności mamy, taty lub najbliższych osób z rodziny, ale również wtedy gdy jest pozostawione samo. Sadzając dziecko do leżaczka, sprawdź jego stabilność i postaw w miejscu bezpiecznym, gdzie nie ma w pobliżu mebli ani żadnych sprzętów - najlepiej na dywanie lub miękkim kocu. Nawet gdy ruchliwy i silny maluch przechyli się razem z leżaczkiem i przewróci, miękkie podłoże złagodzi upadek. W okresie nauki siadania szczególnie niebezpieczny może być wózek. Póki dziecko leży, zwłaszcza jesienią i zimą, kupuje się tzw. wózek głęboki. Jest on stabilny, a małe niemowlę układa się w nim głęboko. Dziecko w wózku szybko zasypia i jest bezpieczne. Starsze niemowlę ciekawe wszystkiego, co je otacza, położone lub posadzone w takim wózku chwytają rączkami za

krawędzie bocznych ścianek, podciąga się do siadania, przechyla głowę na jedną lub drugą stronę. A głowa jest ciężka. Łatwo można przeważać pozostałą część ciała i następuje upadek z wózka, i to na głowę, co może być niebezpieczne. Dlatego gdy tylko zauważymy, że dziecko chwyta rączkami za krawędzie wózka, konieczne jest zakładanie szelki. Szelki muszą być dobrze dopasowane i umocowane po bokach wózka na takiej odległości, że by dziecko nie mogło się z niego wychylić. Dla niemowlęcia starszego zamieniamy wózek głęboki na tzw. spacerowy. W takim wózku dziecko może siedzieć, ale również spać, gdyż nowoczesne wózki można odpowiednio przystosować do potrzeb. Należy wybrać taki model, który ma półokrągłą poręcz umieszczoną przed siedzącym maluchem, tak, że obejmuje je na poziomie pasa. Poręcz stanowi zaporę i utrudnia wyjście na zewnątrz, nie daje jednak pełnego zabezpieczenia. W spacerowym wózku maluch również powinien mieć zakładane szelki, gdyż jego pomysłowość jest nieraz zaskakująca, a dążenie do samodzielności nieograniczone. Gdy dziecko zaczyna pełzać, a następnie raczkować, kończy się okres względnego spokoju. Maluch domaga się wyjścia z łóżeczka, leżaczka i wózka. Nie zawsze chce się bawić w kojcu. Zamierza poznawać wszystko co go otacza. Dbając o prawidłowy rozwój dziecka, należy mu to ułatwić. Przede wszystkim przemeblować mieszkanie. Od siadania i raczkowania do stania na nóżkach jest jeden nieduży skok rozwojowy, a wtedy wszystko, co pozostanie w zasięgu małych rączek, buzi i oczu znajdzie się w posiadaniu dziecka. Wszystko to powinno być bezpieczne. Radzę zniżyć się do poziomu malucha, czyli usiąść lub położyć się na podłodze i uważnie rozejrzeć dookoła. Co należy zmodyfikować? Problem zabezpieczenia mieszkania to domena taty. Przede wszystkim należy zabezpieczyć gniazdko elektryczne - można kupić specjalne wkładki i założyć je "na stałe". Ponadto - zabezpieczyć wszystkie ostre kąty mebli przez specjalne ochraniacze oraz kaloryferów - obudowując je lub skutecznie zasłaniając. Wszystkie szafki trzeba zamknąć na klucz a klucze zawiesić wysoko. Musimy zabrać z zasięgu małych rączek książki, wazon, różne bibeloty, serwety, pamiątki itp. I cenne przedmioty. Ponadto wszystkie kwiaty, zarówno w doniczkach jak i cięte, ustawmy wysoko. Rośliny, ziemia w doniczce i woda w wazonie są tak interesujące, że nie ma malucha, który by przeszedł obok nich obojętnie. Na miejsce tych wszystkich przedmiotów powinny pojawić się zabawki i takie przedmioty, którymi dziecko może się bawić, a nawet je zniszczyć. W niektórych rodzinach uważa się, że dziecku można dać oddzielny pokój i niech tam przebywa i bałagani. Takie rozwiązanie i to tylko w ograniczonym czasie, jest możliwe dla dzieci w wieku szkolnym. Małe dziecko powinno stale przebywać z matką lub z kimś z najbliższej rodziny. Nie można go izolować, gdyż łatwo w takiego dziecka rozwija się zespół choroby sieroczej, nawet we własnym domu. Raczkujące dziecko wędruje po mieszkaniu, więc całe mieszkanie należy przystosować do jego potrzeb. Nie można mu zabronić wejścia do łazienki, toalety czy kuchni. To dla malucha fascynujący świat, który poznaje wraz z mamą i z najbliższymi osobami, ale przede wszystkim samodzielnie. Zapewnienie małemu dziecku bezpieczeństwa nie może być ograniczeniem jego samodzielności. Dziecko, tak jak dorosły, uczy się metodą prób i błędów. Pozwólmy mu upadać na pupę - osłaniając tylko główkę. Pozwólmy mu robić to co chce, i bacznie obserwujemy żeby nie zrobiło sobie krzywdy. Miejscem szczególnie ważnym i jednocześnie niezbyt dla malucha bezpiecznym są kuchnia i łazienka. Wszak tam właśnie mama spędza dużo czasu - i powinna go spędzać razem z dzieckiem. I tu także należy zabezpieczyć wszystko co może być przedmiotem zabawy. A więc:

- zamknąć w dodatkowy sposób lodówkę
- w szafkach przenieść na górne półki wszystkie artykuły sypkie i te które przechowywane są w szklanych pojemnikach
- usunąć z zasięgu dziecka wszystkie środki chemiczne: płyny do mycia naczyń, proszki do czyszczenia i prania, różne farby, wszystkie kosmetyki
- zabezpieczyć lekarstwa (kolorowe lub podłużne tabletki i kapsułki są szczególnie ciekawe zarówno ze względu na swój wygląd, jak i smak - przypominają cukierki)

Leki i chemikalia w domu to wielkie zagrożenie dla zdrowia a nawet życia dziecka. Należy ze szczególną uwagą usunąć je z pola widzenia. Pozostaje jeszcze ogień z kuchni gazowej, gorąca woda z kranu oraz gotujące się potrawy. W codziennym życiu nie ma możliwości odsunięcia dziecka od tych zagrożeń. Pozostaje nieustanna uwaga matki i wszystkich osób w rodzinie, pokazywanie dziecku, gdzie kryje się niebezpieczeństwo, tłumaczenie wszystkich groźnych zjawisk, z którymi się spotyka i pilnowanie, żeby nie przekroczyło granicy bezpieczeństwa. W drugim roku życia, gdy dziecko opanuje sztukę chodzenia, dochodzą nowe problemy. Dziecko wspina się wszędzie gdzie się da. Znowu wzrasta zagrożenie upadkiem z wysokości. Dla matki nie ma chwili wytchnienia. Trzeba chronić dziecko ale jednocześnie pozwalać mu na samodzielność. Podkreślam to ze szczególnym naciskiem, gdyż to czego dziecko nie nauczy się w okresie poznawania świata, będzie mu sprawiało trudność w najbliższej przyszłości. Dlatego gdy np. wspina się na wysokie krzesło lub kanapę pozwólmy mu to zrobić, a gdy już osiągnie swój cel, nauczmy je, jak zejść, żeby nie spaść. A więc wielokrotnie pokazujemy, najlepiej w formie zabawy, jak to zrobić: "Odwróć się na brzusek, nóżki zsuń na podłogę, hop i już jesteś na ziemi..." To radosna zabawa, która prowadzi do zamierzonego celu - dziecko nauczy się zachowywać bezpiecznie. Wraz z rozwojem dziecka i narastaniem różnych problemów wychowawczych rośnie również doświadczenie rodziców. Zmienia się zwykle ich stosunek do życia. Niezaradna młoda kobieta wychowująca dziecko staje się aktywną i pracowitą matką, a młody mężczyzna, który był niepoprawnym bałaganiarzem, okazuje się odpowiedzialnym i troskliwym ojcem, który dla dobra dziecka dba o cały dom. W każdej rodzinie problem zapewnienia bezpieczeństwa będzie wymagał nieco innych rozwiązań - każde dziecko jest inne. Z powodu braku doświadczenia zawsze najtrudniej wychowywać to pierwsze. Ostatnie lata w Polsce przyniosły szybko postępujące zmiany ekonomiczne. Coraz więcej rodzin ma własny samochód. Ta wielka zmiana, ułatwiająca podróże i aktywniejsze życie, w którym biorą udział nawet małe dzieci. Koniecznością stało się zwiększenie bezpieczeństwa jazdy co się wiąże z obecnością małego dziecka w samochodzie. Uregulował to kodeks drogowy, który nakazuje, aby dzieci przewożone były

wyłączenie w specjalnym foteliku. Odpowiedni fotelik musi mieć znak bezpieczeństwa - dużą literę B w trójkącie z certyfikatem Przemysłowego Instytutu Motoryzacji PIMot. Inny problem to ochrona dziecka przed szkodliwym działaniem pola elektromagnetycznego. Korzystamy z nowoczesnych sprzętów ułatwiających nam codzienne życie, Telewizor, komputer, kuchenka mikrofalowa, telefon komórkowy - to urządzenia, które zagościły w naszych mieszkaniach na stałe. Podczas ich pracy powstaje zmienne pole elektromagnetyczne emitujące fale, które mogą zakłócać stan zdrowia a zwłaszcza czynności układu nerwowego, powodujące bóle głowy, niepokój, zaburzenia snu, zwiększone napięcie nerwowe, trudności w koncentracji uwagi i inne. Jak chronić dziecko nie rezygnując z nowoczesności? Przede wszystkim należy zachować odpowiednią odległość od każdego sprzętu elektronicznego. Bezpieczna wynosi co najmniej 1-1,5 metra. Przewody elektryczne, wtyczki, gniazdka nie powinny przebiegać pod łóżkiem. Należy ograniczyć korzystanie z telefonu komórkowego do minimum. Telefon komórkowy to mała radiostacja, której fale przenikają bezpośrednio do mózgu. Nie dawaj czynnej "komórki" dziecku do ręki. Chroń je też przed telewizją.

Zestawienie

U dziecka w dziesiątym miesiącu życia obserwujemy - czasami nieznaczny przyrost ciężaru ciała - tylko 200 g

- zwolnione tempo przyrostów długości ciała - 1,5 cm
- zwykle pojawiają się kolejne ząbki - dwa górne przyśrodkowe i boczne siekacze
- zmieniają się proporcje twarzy - rośnie żuchwa, buzia z okrągłej staje się wydłużona; zaczyna się uwydatniać fizjologiczny, przejściowy tyłogryz
- pionizacja niemowlęcia przebiega dwoma sposobami; najczęściej dziecko siada, potem pełza, raczkuje, z pozycji siedzącej wstaje
- rączki pracują dość sprawnie
- maluch potrafi wkładać klocek do pojemnika, ale nie umie wypuścić go z ręki; podając go osobie dorosłej, również trzyma go w ręce
- niektóre dzieci uczą się wypuszczania zabawki z ręki, jest to trudny okres dla rodziców; podana zabawka stale łąduje za łóżeczkiem, ale nie wolno za to karcić malucha
- dziecko zaczyna wyraźnie rozumować, potrafi przyciągać do siebie zabawkę za sznurek lub przysunąć z kocykiem
- mowa doskonalą się, oprócz rozumienia coraz większej ilości słów niektóre są wyraźnie wymawiane
- coraz bardziej współdziała w karmieniu, piciu z kubeczka
- okazuje wyraźnie niezadowolenie i przecząco kręci głową gdy czegoś nie chce

Żywnienie

- pokarm matki wystarcza, by pokryć zapotrzebowanie na mleko
- w porze obiadowej dziecko otrzymuje gęstą zupę jarzynową, którą przekształcamy stopniowo w drugie danie - będzie to jednorodna jarzynka np., kalafior, do niego dodamy ziemniaczek i pulpecik z mięsa lub ryby, żółtko
- ostrożnie wprowadzamy gluten: pieczywo, kaszki
- poza tym owoce, soki, przeciery

Opieka i pielęgnacja

- sprawnie raczkujące niemowlę wymaga troskliwej opieki
- zachodzi konieczność przystosowania całego mieszkania do jego obecności i szczególnej ciekawości świata
- nie umieszczamy malucha na ślizgającym się po podłodze kocyku
- na nóżkach malucha powinny być zawsze przeciwpoślizgowe skarpety lub śpioszki
- nie przeszkadzajmy w uczeniu się poszczególnych czynności, pomagajmy tylko wtedy gdy jest to niezbędne lub gdy dziecko rezygnuje
- pilnie obserwujemy, czy maluch chce nadal spać dwa razy dziennie
- w tym wieku może spać tylko raz i dodatkowo kilkanaście minut drzemać

Rady praktyczne

- należy samemu sprawdzić jakie warunki panują na podłodze
- warto wykorzystać potrzebę samodzielności w jedzeniu i zachęcać do jedzenia z rączki całej gotowanej marchewki lub klopsika w kształcie parówki, przy czym estetyka jedzenia nie powinna być na pierwszym planie
- pamiętamy nadal o diecie bezglutenowej
- nie słodzimy i nie solimy pokarmów
- podłogę należy utrzymywać w czystości, równocześnie nie przesadzając - maluch musi uodpornić się na bakterie
- pamiętajmy o potrzebie gryzienia - podajemy biszkopty, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane
- należy zdecydowanie używać słowa "nie wolno", żeby było skuteczne, musi być wypowiedziane rzadko i dotyczyć początkowo tylko jednego zakazu - najlepiej gryzienia brodawki
- bardzo niebezpieczna jest zabawa woreczkiem foliowym, który dziecko może włożyć sobie na głowę, tym samym odcinając dostęp powietrza
- nie ma potrzeby kupować bucików
- uczymy malucha schodzenia z tapczanu
- pozwalajmy upadać, chroniąc tylko głowę dziecka
- czytamy razem książeczki

