

ZS724

XII Miesiący

MIESIĄC XI

[Miesiąc Jedenasty](#)

[| Precyzja pracy rączek](#) | [| Te męczące spacer...](#) | [| Zestawienie](#) |

Nasz maluch skończył 10 miesięcy . Zaczął miesiąc jedenasty. Jego życie zbliża się do końca okresu niemowlęcego. Dziewczynka w tym wieku waży 9 kg 180 g, mierzy 72,7 cm. Chłopiec waży 10 kg 100 g, mierzy 75 cm. Są to wymiary średnie, statystyczne .Rozpiętość ciężarów i długości ciała dzieci, które zaczęły 11 miesiąc życia są znaczne. I tak dziewczynki mogą ważyć 7 kg 500 g , a także 11 kg 500 g i mierzyć 68 cm ale i 79 cm. Chłopcy analogicznie od 8 do 12 kg 300 g i od 69 do 80 cm. Proporcje ciała maluchów są inne niż we wczesnych miesiącach. Nóżki się wydłużyły , to samo dotyczy szyi, którą już zdecydowanie widać i z łatwością można ją myć. Natomiast długość tułowia i głowa powiększyły się mniej. Tylko twarz urosła dość znacznie. Oczka, które były nieco wypukłe i niebieskie, przybrały barwę właściwą dorosłemu i są wyraźnie głębiej osadzone. Policzki straciły część tkanki tłuszczowej , co zdecydowanie zmieniło wygląd buzi. Mimika stała się bogatsza. Poza nieznacznym uśmiechem, głośnym wyrażeniem radości, krzykiem i płaczem dziecko coraz sprawniej umie poruszać mięśniami twarzy, co wyraża się wielorakimi minami. Umie naśladować parszaniem lub bez proszenia samo je wykonywać, potrafi doskonale płuć, co stwarza dodatkowe kłopoty w czasie jedzenia, szczególnie dzieci mało jedzących. Niegłodny maluch , jeśli przypomni sobie tę umiejętność, w czasie podawania posiłku będzie go wypluwał i próżne staną się nasze wysiłki by zjadł cokolwiek. Lepiej się stanie , gdy odłożymy karmienie na jakiś czas, by zapomniał o wypluwaniu a zarazem zgłodniał. Jedenastomiesięczne maluch doskonale wie, co znaczy słowo "nie wolno", jeżeli było ono właściwie używane przez rodziców. A nie wszyscy rodzice używają tego zakazu dla dziecka w wieku niemowlęcym. Uważają ,że jeszcze za wcześnie na wychowanie malucha, że nasłuchują się jeszcze zakazów i nakazów, a u mamy niech mu będzie dobrze; jest zbyt małe by wiedzieć czego od niego żądamy. Powyższe uzasadnienie , jak też postępowanie , jest całkowicie błędne. Któregoś dnia tacy stwierdzają ze zdumieniem ,ze mają źle wychowane dziecko , że nie utrafilo w czas gdy trzeb było zacząć wychowywać. To złe wychowanie skieruje się przeciw najbliższemu, obcy ucierpią później. Tak więc od urodzenia należy mówić maluchowi wyraźnie i po kilka razy , że nie wolno gryźć matczynej brodawki, uderzać rączką dorosłych (mimo ,że dziecko robiło to bez złej intencji), że brzydko gdy płacze, a wspaniale, gdy się śmieje, że nieładnie gdy grymasi, a miło gdy jest pogodny. Rano na powitanie mówimy zawsze z uśmiechem "dzień dobry", przy rozstaniu "do widzenia", wieczorem "dobranoc". Nie zapominamy mówić w odpowiednich momentach "dziękuję" i "proszę". Te słowa niemowlęta zaczynają rozumieć w bardzo różny, wieku. Nie wiemy dokładnie kiedy .Samo słuchanie głosu rodziców, bez względu na treść słów jest początkowo wystarczającym ćwiczeniem. Dopiero po pewnym czasie, po wielokrotnym powtarzaniu. maluch zaczyna kojarzyć sobie słowo z jego znaczeniem. Potrzeba do tego wielu ćwiczeń. Przyjdzie czas gdy będzie naśladować dorosłych i użyje przez nas wypowiedzanych słów. Najpierw być może nie w tym miejscu i czasie, co trzeba. Ale wkrótce , chcąc się przypodobać rodzicom i zasłużyć na pochwałę, zacznie stosować je właściwie. Oczywiście dorośli stale muszą być sami przykładem dobrego wychowania. Niebýt często używane słowo "nie wolno" będzie w tej sytuacji respektowane przez dziecko, co pozwoli przekazywać mu ogólne pojęcia dobra i zła, brzydkiego i ładnego zachowania, pilności i lenistwa, szacunku i lekceważenia dorosłych, estetycznego i niechlujnego jedzenia itd. Tak więc o zwrotach : "nie wolno", "dzień dobry", "do widzenia", "dobry wieczór", "dobranoc" a także "dziękuję" i "proszę" , trzeba pamiętać od początku życia dziecka i używać ich zwracając się do malucha oraz w jego obecności. Niemowlę w tym wieku mówi wyraźnie "mama", "tata" a także jakieś dodatkowe słowa na przykład "lala", "dziadzio", "ciocia" , "baba" lub inne. Niektóre dzieci na słowo "daj", któremu towarzyszy gest wyciągniętej ręki podają trzymany przedmiot. Jest to już bardzo wyraźne , poparte działaniem porozumienie między dzieckiem a dorosłym. Kontakt ten wychodzi daleko poza porozumienie wzrokowe, które do tej pory dominowało. Jeśli podamy maluchowi pojemniczek np. buteleczkę a przy niej położymy małą kuleczkę, dziecko chwyci mniejszy przedmiot - kuleczkę. Łapie ją w dwa palce : wskazujący i kciuk, chwytem obciążkowym. Jest to już uchwyt bardzo precyzyjny, który dziecko z zapałem ćwiczy, wyszukując do tego okazji. Dlatego zbiera z podłogi najmniejsze paproszki, okruszynki i inne drobniaki , często niewidoczne dla dorosłego. Będzie je wyskubywać choćby z dywanu. A potem najczęściej wkłada je do buzi. Niektóre maluchy wypuszczają przedmioty z ręki, by powtórnie brać je w paluszki. Maluch stojąc na podłodze , umie trzymając się podpory obracać się w miejscu. gdy stoi do nas tyłem i zawołamy go po imieniu, odwraca nie tylko głowę, ale potrafi obrócić się o 180 stopni, by stanąć do nas przodem. Na tym nie kończy się jego umiejętność poruszania się w pionie. Umie nie tylko długo stać przytrzymując się czegoś, ale również stąpać bokiem i w ten sposób dojść do tego , co chce chwycić w rączkę. Naszym zadaniem w tym czasie jest zachęcanie dziecka do przesuwania się wzdłuż tapczanu, wokół naszych kolan lub krzesła, pokazując mu atrakcyjne przedmioty. Nie należy ich przysuwać do dziecka, niech ćwiczy to do czego już dojrzało. Po wzięciu do rączki zabawki leżącej na stołeczku maluch umie położyć ją na podłodze, po czym z podłogi z powrotem położyć na stołeczku, a nawet przesunąć na jego brzeg. Karmienie jedenastomiesięcznego dziecka jest podobne do karmienia w poprzednim miesiącu. Nadal podajemy co najmniej dwu- lub trzykrotnie pierś : rano, w południe i wieczorem. Przerwa nocna najczęściej jest niewielka. W porze obiadowej podajemy , jak poprzednio, zupę jarzynową lub pulpet mięsny w postaci papkowej lub stałej. Może to być jednorodna jarzyna np. kalafior, do tego ziemniaczek i potrawka z posiekanego mięska lub ryby. Jarzynkę i mięsko możemy również podawać z ryżowym lub pszennym makaronem albo kaszką. W trakcie posiłku lub po jedzeniu dziecko pije sok. Jajko maluch je w postaci jajecznicy przyrządzonej na parze lub posiekanego jajka na twardo. Zaczynamy od jego połowy dwa razy w tygodniu. Wprowadzamy mleko krowie (kefir, jogurt, twarożek). Wędlina może być podawana wyłącznie "swojej roboty" - będzie to gotowane w małej ilości wody

każde mięso, pokrojone cieniutko w poprzek włókien. "Prawdziwej" wędliny maluch może spróbować, ale jej częste podawanie jest niezdrowe ze względu na chemiczne dodatki i takiż sposób wędzenia. Nowe pokarmy wprowadzamy stopniowo, po jednym . I każdorazowo śledzimy reakcję dziecka . Zawsze potrawę tylko proponujemy - nigdy usilnie do jej zjedzenia nie namawiamy. Dbamy o estetykę podawanego posiłku. Obiad możemy przyrządzić sami lub podać gotowy ze słoiczka, co zaoszczędza cenny czas. Potrawa taka jest wytwarzana z nieskażonych produktów wysokiej jakości. Natomiast żywność zakupiona na targu lub w sklepie tego nie gwarantuje. Jeżeli jednak możemy mieć zdrową żywność, np. z ekologicznych sklepów lub samodzielnie wyhodowaną, to lepiej ,choć raz w tygodniu, przygotować posiłek w domu. Będzie on miał niepowtarzalny smak i świeżość. Tak więc na pierwszym miejscu stawiam potrawy przyrządzane w domu, pod warunkiem ,że z ekologicznej żywności, na drugim miejscu posiłki ze słoiczek, na trzecim zaś jedzenie domowe z produktów zakupionych byle gdzie .Tych ostatnich należy unikać. Dzieciom jedzącym z butelki podajemy na podwieczorek kisiel owocowy polany mlekiem modyfikowanym dla niemowląt , na drugie śniadanie kefir, jogurt, kanapka, biszkopty, rozdrobnione mięso za zimno lub twaróg, jajecznicę na parze zrobioną z połowy jaja. Wszystko posypujemy szczypiorkiem. Ten posiłek maluch popije jogurtem . Pamiętajmy o owocach do drugiego śniadania lub na podwieczorek. Powinniśmy korzystać z sezonowych owoców zostawiając na zimę jabłka i banany. Dziecko ma już 5 lub 6 zębów. Wyszyły dwa nowe boczne siekacze górne, rzadziej dolne. Mimo iż dziecko jest małe, myjemy mu ząbki wacikiem lub miękką szczoteczką bez pasty

Precyzja pracy rączek

Rodzice bardzo często dużą wagę przywiązują do prawidłowego rozwoju fizycznego. Interesuje ich również rozwój ruchowy. Natomiast manipulowanie przez dziecko rączkami nie pochłania większej uwagi. A warto je obserwować, by uchwycić nieprawidłowości, którym często można przeciwdziałać

• Ręce noworodka są niesprawne, porusza nimi niezbyt często. Zawsze trzyma je zgięte w stawach łokciowych, przytulone do klatki piersiowej, z zaciśniętymi dłońmi. Kciuk najczęściej jest umieszczony wewnątrz piąstki. Wygląda to tak jakby dziecko było przygotowane do boksowania. Piąstki prawie się nie otwierają. Umycie dłoni jest trudne, bo otworzenie ich napotyka na duży opór. Napięcie mięśni całych rączek jest bardzo duże dlatego wyprostowanie ich w stawach łokciowych i umycie pod paszkami okazuje się bardzo skomplikowane. Rączki nie starają się niczego pochwycić. Niespodziewane bodźce : słuchowy, dotykowy, świetlny wywołują nagłe ruchy całych ramion, które rozkładają się na boki a dłonie się otwierają. Dziecko robi wrażenie przestraszonego. A to tylko prawidłowy odruch neurologiczny nazwany odruchem Moro. Również odruchem jest silne zaciskanie dłoni na podanym przedmiocie. Noworodek tak mocno chwytą podane sobie palce ,że może utrzymać na nich cały swój ciężar. Ten odruch , nazwany chwytnym umożliwia późniejszy rozwój celowych ruchów rękami. Zanika razem z odruchem Moro, by przekształcić się w świadome chwytanie

• W 2 miesiącu życia ręce niemowlęcia są nadal niesprawne, tak jak w poprzednim miesiącu. Ale czasem wykonując gwałtowne , nieskoordynowane ruchy dziecko jest zdolne do uderzenia rączką o umieszczoną w pobliżu zabawkę , którą warto zawiesić nad jego brzuszkiem. Będzie ona wtedy w zasięgu malucha, a w dostatecznej odległości od oczu. W tym czasie dłonie dziecka zaczynają się samoistnie otwierać (Jeszcze na bardzo krótko i zaraz się zamkną). Mama nadal będzie napotykać na opór, gdy zechce je rozewrzeć.

• W 3 miesiącu życia rączki nabierają większej sprawności. Otwierają się często , coraz rzadziej układają w piąstki. Jeszcze nie potrafią chwytać, ale włożony w nie przedmiot pozostają tam na chwilę. Zawieszona nad brzuszkiem zabawki maluch nie bierze do ręki nawet nie sięga po nią. Ale przypadkiem potrąca. W ten sposób nabiera umiejętności oceny, w jakim kierunku i jak daleko trzeba będzie wyciągnąć ręce, by dosięgnąć jakiegoś przedmiotu. Chwytanie to także umiejętność poruszania odpowiednimi mięśniami ramion. Zdolności te rozwijają się stopniowo

• Dziecko 3-4 miesięczne , gdy nie śpi, zajmuje się wiszącymi zabawkami, powtarzając niezmiernie te same ruchy potrącania. Mimo małej w tym wieku sprawności rączek potrafi się nimi bawić. Wyciąga je przed siebie, obraca, otwiera i zamyka, cały czas pilnie obserwując swoje ruchy. Powtarza się to kilka razy dziennie i trwa po wiele minut .Rodzicom prostowanie rączek dziecka nie nastęrcza już kłopotów. Można dokładnie je myć we wszystkich zgięciach, nie wyłączając paszek.

• Gdy 4 miesięcznemu niemowlęciu podać do rączki zabawkę, chwytą ją oburącz, ogląda i wkłada do buzi. Usta to jeszcze stale najczulszy dotykowy narząd poznawczy. Maluch coraz częściej wyciąga rękę ku przedmiotowi, ale sam go nie chwytą. By uczyć się tej trudnej sztuki, trzeba podawać mu grzechotkę, lekko nią potrząsając i czekać czy dziecko nie wyciągnie po nią ręki. Jeśli tylko dłoń się otworzy, wkładamy w nią grzechotkę

• W wieku 5 miesięcy niemowlę na widok bliskiego przysuniętej zabawki stara się je pochwycić. Początkowo ruchy rąk są nieskoordynowane, dziecko kieruje nimi niepewnie, Zdarza się ,że dotknąwszy przedmiotu, rączki niemowlęcia opuszczają się , a następnie dziecko ponownie kieruje je ku zabawce. Obserwując te uśiłowania, nie śpieszmy się z pomocą, niech maluch ćwiczy i ponawia próby, ale także nie pozwólmy na rezygnację z osiągnięcia celu. Po wielu nieudanych próbach przysuńmy przedmiot bliżej ręki. Chwył małego dziecka jest bardzo dziwny. Przedmiot znajduje się w dłoni razem z kciukiem, który nie bierze udziału w chwytaniu. Stałe ćwiczenie - a dziecko jest niezmiernie "pracowite" - powoduje ,że 5 miesięczne niemowlę ma w znacznym stopniu udoskonaloną umiejętność chwytania i trzymania przedmiotów. Sprawnie kieruje ręką ku zabawce, niezależnie od tego z której strony się ona znajduje. Dosięga i chwytą przedmioty przy różnych ułożeniach ciała .W tym czasie zaczyna trzymać dwie rzeczy równocześnie, każdą w innej ręce. Teraz dzieciom nie potrzeba już zawieszać zabawki, ale powinno się ją umieszczać w bliskiej odległości. Maluch w tym wieku potrafi się zajmować

zabawkami przez dłuższy czas. Leżąc na plecach, macha trzymanym przedmiotem, przekłada z ręki do ręki, ogląda. A leżąc na brzuchu zazwyczaj postuka nim o podłogę. Upuściwszy zabawkę dziecko usiłuje ją znaleźć. Szuka rączkami i wzrokiem. Od tej pory przedmiot, który przyciąga uwagę dziecka, będzie je kusił i zachęcał do pochwycenia. Jeśli nie od razu udaje się to zrobić, ponieważ np. zabawka wyslizgnęła się z rączek, dziecko wykazuje dużą wytrwałość, wykorzystując wszystkie zdobyte umiejętności ruchowe by dopiąć swego. Czasem pojawiają się wtedy nowe umiejętności. Chęć chwytania jest bodźcem do pełzania, posuwania na pośladvkach czy w końcu kroczenia. Dlatego należy zwracać szczególną uwagę na rozwój tej zdolności, gdyż ma ona znaczenie nie tylko dla zabawy ale i dla ogólnego rozwoju, zarówno w pierwszym półroczu jak i później.

- Do 6 miesiąca życia niemowlę posługuje się jednakowo obydwoma rączkami, Rzadko wcześniej ujawnia się przewagi jednej ręki nad drugą
 - Po półroczu maluch zaczyna trzymać przedmioty podobnie jak dorośli, to znaczy przeciwstawiając kciuk pozostałym palcom. Zabawka jest tylko przez chwilę interesująca. Niemowlę chwyta ją, ogląda, przekłada z ręki do ręki, possie, potrząśnie, postuka nią i odrzuci. Postukiwanie staje się najczęstszym zajęciem. Czasem specjalnie czołga się do przedmiotów dalej położonych, aby o nie postukać
 - Pod koniec trzeciego kwartału dziecko zaczyna odróżniać właściwości zabawek i wie, jak nimi manipulować. Na przykład popycha piłkę, mniejsze przedmioty wyjmuje i wkłada do większych. Gdy stojąc w łóżeczku upuści przypadkiem zabawkę na podłogę, będzie potem celowo tą czynność powtarzało. Wyrzucanie znacznie dotyczyć wszystkich przedmiotów, niezależnie od ich właściwości. Dziecko wyrzuca je, pokonując wszelkie trudności. Tak długo manipuluje patyczkiem, aż ustawi go wzdłuż szczebelków łóżeczka by móc wyrzucić go na podłogę. Jest to dla niego fascynujące. Chwywanie już opanował - teraz opanowuje wyrzucanie. Dlatego rodzice powinni cierpliwie wszystko podnosić. Wkrótce dziecko zaprzestanie tej nauki-zabawy.
 - Dzieci w wieku 9 miesięcy potrafi odszukać zabawkę schowaną przez dorosłego. Bezbłędnie podnoszą pieluszkę i radośnie znajduje przedmiot. W tym też czasie rozwijają się drobne subtelne ruchy. Dziecko nie tylko zręcznie manipuluje różnymi przedmiotami, ale potrafi jeść herbatnik, mocno ściskając go w ręce, pochwycić okruszynę kciukiem i wskazującym palcem. Kciuk staje się coraz bardziej aktywny, pełniąc funkcję ważnego instrumentu, służy do obmacywania przedmiotów, rozpoznawania ich powierzchni, jakości, temperatury
 - Roczne dziecko chwyta wszystko pewnie i zręcznie i tylko trzymanie oburącz nie jest jeszcze całkowicie opanowane. Dziecko potrafi przewlec patyk przez otwór w zabawce, wyciągnąć tabletkę z małego flakonika, ustawić rzędem klocki, a nawet mazać ołówkiem po papierze. W tym czasie zaczyna się rozwijać inteligencja praktyczna, inaczej zwana manipulacyjną. Ujawnia się to np. w tym, że dziecko przysuwa sobie oddalony przedmiot, ciągnąc za koc, na którym ten przedmiot leży, albo posługuje się w tym celu kijkiem. potrafi szarpnąć za sznurek, aby osiągnąć zabawkę umieszczoną na jego drugim końcu, umie otworzyć pudełko, by wyjąć z niego to, co w jego obecności było tam umieszczone.
- Tak więc maluch przez rok nauczył się poruszać sprawnie rączkami. Nie posiadał jednak tej precyzji ruchów rąk, która jest konieczna do wykonania pracy przez dorosłego

Te męczące spacer...

Matki opiekujące się niemowlętami bezwzględnie zaakceptowały wiele wskazań dotyczących postępowania z dzieckiem. Przestrzegają one pewnych zaleceń tak dalece, że nie tylko nie trzeba rodziców namawiać, by szczepili dzieci, codziennie je kąpali, podawali odpowiednie witaminy, prawidłowe żywności, chodzili codziennie na spacer. Jeszcze dwadzieścia kilka lat temu niektóre matki uciekały przed szczepieniami, masowo karmiły dzieci rozcieńczonym mlekiem krowim, sporadycznie niemowlęta kąpały. Dziś same się dopominają o zezwolenie na dokonanie szczepienia, przestrzegają terminów, kąpią dzieci codziennie, podają wręcz zbyt duże ilości witamin, skrupulatnie stosują przepisy żywieniowe i chodzą na długie spacer. Żywnienie nie jest jednak jeszcze prawidłowo stosowane. Zarówno matki, jak i służba zdrowia nadal niedostatecznie doceniają sposób karmienia naturalnego. Z wyżej wymienionych czynności pielęgnacyjnych najmniej skrupulatnie przestrzega się wychodzenia na spacer. Matkom wydaje się, że bezwzględnie ten obowiązek respektują. Gdy jednak rozmowa trwa dłużej okazuje się, że te "codzienne" spacerki nie zdarzają się codziennie. Powodów dla których matki nie we wszystkie dni zażywają z dzieckiem świeżego powietrza, jest kilka

- Pierwszy, najczęstszy, to lęk, że dziecko rozchoruje się z powodu nieodpowiedniej pogody. Ta "nieodpowiedniość" jest bardzo różnie pojmowana. Dla jednych matek do pozostania w domu wystarczy pochmurny dzień, dla innych mgła lub deszcz
- Drugi powód niewychodzenia na spacer to brak czasu. Występuje wtedy gdy rodzina jest wielodzietna, a matka zmuszona do pracy zarobkowej. Wprawdzie można by jakoś zorganizować spacer, na który poszłoby starsze dziecko, ale do tego trzeba ogromnego wysiłku i nie zawsze jest to możliwe
- Trzecią przyczyną są trudności związane z możliwością wyjścia z domu. Znam rodziny mieszkające na piątym piętrze bez windy. Codziennie znoszenie a zwłaszcza wnoszenie wózka i dziecka po wysokich, niewygodnych schodach jest dla jednej osoby niewykonalne. Po zniesieniu wózka trzeba iść po dziecko. Czasem można porozumieć się z dozorczą, który w jakimś schowku będzie przechowywał nasz wózek na stałe. Nie zawsze jest to jednak możliwe. Można również korzystać z nosidełek.
- Wreszcie często przyczyną pozostawiania matek w domu jest niechęć do spacerowania. Nigdy tego nie lubiły i nigdy nie polubią. Wolą pracować, prasować, sprzątać, gotować nie akceptują natomiast - jak mawiają - "bezmąsnych" spacerów. Czasem ta niechęć jest tak duża, że doceniając w pełni znaczenie dla dziecka świeżego powietrza, wynajdują różnorakie powody, by pozostać w domu (Przy czym powody te są w ich mniemaniu

całkowicie usprawiedliwione)

Czasami kobiety te wychodzą z makuchem na spacer, ale są przy tym głęboko nieszczęśliwe. Jest to dla wielu najtrudniejsza czynność pielęgnacyjna. Często jeszcze po wielu latach wspominają spacer z dzieckiem jako coś bardzo przykrego. Bywa to powodem lęku przed decyzją urodzenia następnego dziecka. Zdają sobie sprawę, że spacer może być dla matki bardzo przykry. Nie mogą jednak napisać, że istnieje jakiś powód zwalniający ją z tej czynności. Postaram się natomiast pomóc w złagodzeniu tej "przykrości". Oczywiście łatwiej jest robić coś, o czym wiemy, że jest dla dziecka bardzo korzystne. Przypomnę więc, dlaczego spacer z niemowlęciem są konieczne:

- Po pierwsze dostarczają bardzo szybko rosnącemu organizmowi dziecka tlen. Tłenu jest tym więcej, im mniej zanieczyszczone jest powietrze. Będzie go więcej także tam gdzie rosną rośliny, które pochłaniają szkodliwy dwutlenek węgla. Na terenach zielonych powietrze jest bardziej czyste, ponieważ nie ma źródeł zanieczyszczeń
- Po drugie dla prawidłowego wzrastania i dobrego zdrowia niemowlęcia konieczna jest obecność rozproszonych promieni słonecznych. Korzystne działanie dla ultrafioletowych jest zatrzymywane przez szyby okien, pył, kurz, spaliny, dymy, mgłę. Ten fakt zmusza do odbywania spacerów w ogrodach, parkach, lasach. Słońce uczestniczy w powstawaniu w organizmie antykrzywicznej witaminy D₃. Poparzenie słońcem jest tak samo niebezpieczne jak każde inne. Po pierwszej krótkiej kąpeli słonecznej przedłużamy jej czas, stawiając wózek tak, by promienie nie padały prosto w oczy dziecka. Niekorzystne jest doprowadzenie do opalenia skóry niemowlęcia, ponieważ wtedy przestaje się w niej wytwarzać witamina D.

- Trzeci powód spacerów, równie ważny jak dwa poprzednie - to podnoszenie odporności niemowlęcia. Rodzi się ono bowiem bez naturalnej zdolności obrony przed chorobą. Trzeba mu dopomóc w wytworzeniu mechanizmów odpornościowych. Powinno być tak zahartowane by nie chorować. Zmiany temperatury z pokojowej na niższą uruchamiają zdolność organizmu do adaptowania się do różnych warunków termicznych. Spacer jest więc z tego powodu korzystniejszy jesienią i zimą niż wiosną i latem. Właśnie w tych porach, gdy jest najtrudniejszy. Jesień i zima to pory skąpe w promienie słoneczne. Wychwytywanie ich w tym czasie jest również konieczne. Nie wystarczy jedna godzina. Spacer w porach zimnych powinien trwać około trzech godzin. Dla osoby dorosłej tak długie przebywanie na chłodzie może stanowić pewien problem, któremu nie każda matka umie i chce sprostać. W czasie upałów warto opuścić gorący i duszny dom nawet na cały dzień. Niemowlę karmione piersią i wychodzące na spacerzy przeważnie nie choruje lub choruje rzadko, a choroba ma bardzo lekki przebieg i nie wymaga interwencji lekarza.

Dla niektórych kobiet te powody nie stanowią motywacji. W takim przypadku może choć dwa lub trzy razy w tygodniu na spacer z niemowlęciem powinni wychodzić tata, babcia lub ciocia malucha. Warto też pomyśleć o kimś obcym, kto za pieniądze odciąży matkę. Niemowlęciu w pierwszym kwartale życia jest obojętne, kto popycha wózek, będzie tak również w całym pierwszym półroczu, jeżeli tylko dziecko ma zwyczaj spać na spacerze. Rozwiązaniem, które matki zbyt rzadko stosują jest korzystanie z balkonów i logii. Muszą one być oczywiście usytuowane w odpowiednim miejscu. Nie mogą spadać nań pyły z kominów. O tym, czy tak jest, można bardzo łatwo się przekonać obserwując okienne parapety. Jeżeli w krótkim czasie osiada na nich kurz, balkon umieszczony po tej stronie domu nie nadaje się do "spacerów". Kurz uliczny jest mniej dokuczliwy na balkonie lub logii niż na chodniku. Im wyżej położone mieszkanie, tym mniej dociera tam zanieczyszczeń. Nie wszystkie jednak niemowlęta chcą spać na balkonie. Niektóre muszą być kołysane w wózku a to gwarantuje im jazdę tylko wózkami. W takim przypadku korzystanie z balkonu jest niemożliwe. Jeśli jednak niemowlę od początku jest wystawiane na balkon nie stwarza kłopotów z zasypianiem. Niektórym mamom najwygodniej jest spacerować z dzieckiem w nosidełkach. Podobnie przed laty postępowały kobiety owijając się wraz z dzieckiem chustą. Nosidełka są u nas niezbyt rozpowszechnione, a szkoda, bo przydają się nie tylko do wychodzenia na spacer, ale również w domu, gdy dziecko dużo płacze i tylko przebywanie blisko matki, słuchanie jej bicia serca działa nań uspokajająco. Do nosidełek zarówno matka jak i dziecko muszą się przyzwyczać. Dźwiganie ciężaru na plecach jest łatwiejsze niż na przykład z boku lub przodu. Ale noszenie dziecka z tyłu jest mniej wygodne przy siadaniu, poza tym umieszczonych tam małych niemowląt nie można obserwować i nie ma z dzieckiem dobrego kontaktu. Matce nosidełka dają poczucie większej niezależności i ułatwiają przemieszczanie się. Niebagatelna korzyść ze spacerów odnosi także sama matka. Każdy człowiek potrzebuje czystego, świeżego powietrza a szczególnie kobiety karmiące, z których organizm czerpie malutkie dziecko. Matki, które wychodzą z domu, by oglądać wystawy i prowadzić długie rozmowy na ulicy z napotkanymi znajomymi, muszą sobie uświadomić, że taki spacer dla dziecka nie jest najkorzystniejszy. Jak ubieramy niemowlę na spacer? Pytanie to często rodzice zadają lekarzowi. Tymczasem odczuwanie zimna przez dziecko to sprawa indywidualna, tak jak u dorosłych. Jedne maluchy płaczą bo im chłodno, inne w zimnie doskonale śpią. Matka musi nauczyć się odczytywać te symptomy i umieć się do nich dostosować metodą prób i błędów. Niestety nikt nie wyręczy rodziców w zorientowaniu się, co lubi ich własne dziecko. Dlatego nie warto pytać o to kogokolwiek. Ubierając niemowlę na spacer, powinniśmy przyjąć zasadę, że raczej wkładamy odzienie zbyt lekkie niż za ciepłe, obserwując jednak pilnie jak dziecko na to zareaguje. Nie musimy kierować się tym, by rączki były zawsze ciepłe, gdyż niemowlęta mają z reguły chłodne dłonie, nawet gdy są odpowiednio ubrane. Sprawdzajmy raczej, czy ciepłe są nogi, ramiona, szyja. Najlepszą wskazówką jest zarumieniona buzia i zachowanie się dziecka. Gdy jest mu za zimno, ma błądą twarzyczkę, czasem nawet zaczyna marudzić. Idąc z niemowlęciem zimą na spacer najczęściej na domowy strój tzn. koszulkę, trykotowy kaftanik i śpioszki, nakładamy wełniany sweter, na rączki wełniane rękawiczki, na główkę ciepły kapturek (przy dużych mrozach nawet dwa - jeden płócienny lub trykotowy, a drugi wełniany; robimy tak dlatego, że niemowlę ma bardzo dużą powierzchnię głowy, która musi być zabezpieczona przed zimnem).

Najwygodniejszy zimą jest ocieplony śpiworek z kapturkiem, zapinany z przodu na guziki lub na zamek

błyskawiczny. Dziecko może się w nim swobodnie poruszyć i jest mu ciepło. W czasie spaceru, by uniknąć potrzeby zmieniania pieluszki zawsze używamy jednorazowej. W razie dużych chłódów tak ubrane i ułożone w wózku niemowlę przykrywamy dodatkowo kocykiem, szalem lub chustą. Twarzy dziecka nie zasłaniamy, tylko smarujemy ją olejkami albo tłustym kremem. Taka warstwa jest dostateczną ochroną przed zimnem i spierzchnięciem. Do wózka możemy włożyć poduszkę, by ocieplić malucha od spodu, a także by umożliwić mu rozglądanie się po okolicy. Wszelkie przybrania w wózkach są zupełnie niepotrzebne, a nawet szkodliwe, gdyż osiada na nich kurz, a każdy pyłek kurzu to siedlisko zarazków. Prawie wszystkie wózki mają ceratowe fartuchy i "szybki" do zasłaniania otworu budki. Udogodnienia te są dobre, ale tylko na krótko - w czasie gdy nagle pogarsza się pogoda, zaczyna padać deszcz lub śnieg. W dniach pogodnych nie należy podnosić budki a tym bardziej używać pozostałych osłon. Nie dopuszczają one powietrza z zewnątrz i dziecko oddycha powietrzem gromadzącym się w ciasnej przestrzeni pod budką. Łatwo sobie wyobrazić, jaki zaduch panuje tam po kilkunastu minutach. Gdy na dworze jest wiatr, popychamy wózek w ten sposób, by dziecku nie wiało w nos i oczy. Najwłaściwszym miejscem do spacerów jest park, skwer, zaciszna ulica, las. Chodzenie po zatłoczonej ludźmi i samochodami arterii nie przynosi korzyści a nawet jest dla dziecka szkodliwe. Przyjmujemy, że niemowlę powinno przebywać na spacerze raz dziennie przez dwie lub trzy godziny. Równie właściwe jest wychodzenie dwa razy dziennie, przed południem i po południu, każdorazowo na 1,5 - 2 godziny. Dziecko może być poza domem dłużej niż trzy godziny pod warunkiem, że nie protestuje. Tam gdzie nie ma zanieczyszczeń, korzystny jest spacer w godzinach południowych. W tym czasie zimą najlepiej działają promienie słoneczne i jest najcieplej. W zanieczyszczonych miastach godzinach spacerów muszą być przesunięte. Miejsca zadrzewione stanowią ochronę przed zanieczyszczeniami także przed hałasem. Zadrzewiony hektar produkuje rocznie 10 ton tlenu!. Zimą noworodka zaczynamy wyносить na powietrze po 3 tygodniu życia. Przedtem jednak w ciągu 2 tygodni staramy się go przyzwyczaić do chłodu. W tym celu otwieramy okno w pokoju, w którym przebywa, przykrywamy go tak jak na spacerze, stawiając codziennie bliżej okna. Okno najpierw otwieramy na 10-15 minut, powoli przedłużając ten okres tak, by pod koniec drugiego miesiąca życia przebywało ono na dworze już 2-3 godziny dziennie. Gdy niemowlę ma katar, nie przerywamy spacerów. Świeże powietrze może mu tylko pomóc, a nie zaszkodzić. W chłodnym powietrzu wyciek z noska wybitnie się zmniejsza (podczas dużego mrozu zasycha nam nawet w nosie), a otwory nosowe stają się drożne. W ten sposób umożliwiamy maluchowi swobodne oddychanie i pomagamy w gojeniu się śluzówki nosa. Nie powinno nas niepokoić chwilowe zwiększenie wycieku śluzu po powrocie do domu. Już dawno zauważono, że chłód nie szkodzi dziecku. Szkodzi mu natomiast gdy spocone i rozgrzane nagle zziębnie lub gdy przechłodzone styka się z chorymi. Należy unikać przegrzewania niemowląt, są one bowiem na to bardzo wrażliwe i mogą zareagować chorobą. Toteż temperatura zimą w pokoju nie powinna przekraczać 20 stopni. Ubierając dziecko przebywając zimą w pokoju uwagę, aby jego ruchy nie były skrzepowane. Leżąc bez ruchu maluch bardziej marznie. Poruszanie rączkami i nóżkami sprawia mu przyjemność, rozwija siłę mięśni, pozwala krążyć swobodnie krwi. To samo dotyczy również odzieży. Zdarzają się bowiem odmrożenia skóry pod bródką od zbyt ciasno zawiązanej czapeczki. Zimą w pomieszczeniach ogrzewanych centralnie konieczne jest nawilżanie powietrza. Nie wystarczają do tego celu ceramiczne pojemniki wypełnione wodą, które zawieszają się na kaloryferach. Powierzchnia parowania w nich jest zbyt mała. Lepiej kłaść na grzejniki naczynia, z których woda może parować na dużej przestrzeni. Można również nawilżać powietrze, susząc na kaloryferach mokre ubranka lub inne wyprane sztuki bielizny. Dobre są również nawilżacze powietrza. Jeżeli powietrze jest zbyt suche, u niemowlęcia może wystąpić trudność w oddychaniu na skutek małej wilgotności śluzówki nosa. Czasem obserwujemy u malucha kaszel spowodowany wysuszeniem śluzówki gardła. Takie uczucie znamy z doświadczenia, gdy coś drapie nas w gardle, powodując suchy, męczący kaszel. U dziecka często staje się on powodem niepotrzebnego leczenia, ponieważ zachodzi sugestia, że jest przeziębione. A wystarczy przestrzegać pewnych reguł obowiązujących w pielęgnacji dziecka zimą

Zestawienie

U dziecka w jedenastym miesiącu życia obserwujemy :

- tempo rozwoju fizycznego, aczkolwiek nadal duże, ulega stałemu spowolnieniu
- przyrosty ciężaru i długości ciała mogą być prawie niezauważalne
- coraz wyraźniej zmieniają się proporcje ciała - wydłużają się nogi i szyja, głowa przestaje być dominująca pod względem długości
- zmienia się wygląd twarzyczki, głowa pokrywa się włosami
- maluch wykonał pierwszy samodzielny krok
- dziecko staje się coraz bardziej ruchliwe, ciekawe świata
- najważniejsze dla niemowlęcia w tym okresie jest wszędobylstwo
- dziecko bardzo dobrze wie co znaczy "nie wolno"
- stale przebywa słów, które dziecko rozumie i które wyraźnie wypowiada
- rączki są sprawne, maluch z zapałem ćwiczy chwyt kciukiem, wyszukując najdrobniejsze okruszki, które natychmiast wkłada do buzi.
- dziecko z zapałem ćwiczy wstawanie
- stojąc, trzyma się podpory i obraca w miejscu
- potrafi też przemieszczać się bokiem wzdłuż tapczanu lub maminych nóg
- wypuszczenie zabawki ręki jest już zupełnie łatwe, dziecko potrafi położyć pochwycony przedmiot na stołeczku
- maluch zdecydowanie śpi tylko raz dziennie, wieczorem wcześniej idzie spać

Żywnienie

- dzieci karmione piersią piją tylko mleko matki , jest ono jak zawsze pełnowartościowe
- obiad urozmaicamy podając wszystkie warzywa i owoce, mięso i ryby przyrządzone na różne sposoby , zawsze jednak gotowane
- podwieczorki są małym posiłkiem, składającym się z owoców , kisielei , galaretek

Opieka i pielęgnacja

- nasze kulinarne wysiłki powinny iść w kierunku uczynienia diety bardziej "dorosłej" w sensie konsystencji
- nadal staramy się podawać pokarmy , które maluch będzie musiał gryźć, np. obrane i z wydrążonym gniazdem jabłko, niektóre maluchy potrafią trzymając je w obu rękach, zjeść całe
- mimo że dziecko już dobrze siedzi , nie usiłujemy go uczyć korzystania z nocniczka
- zachęcamy malucha do przemieszczania się, ale nie prowadzimy za rączkę, niech porusza się w taki sposób, w jaki potrafi
- jeśli dziecko osiągnęło jakąś umiejętność - stwarzamy mu warunki , by mogło ją wykonywać
- dobrze , gdy posiłki są wspólne i przebiegają stale w taki sam sposób
- nie zapominamy o myciu ząbków
- buty nie są potrzebne

Rady praktyczne

- ubranko powinno być przystosowane do turlania się dziecka po podłodze oczywiście musi być zmieniane przynajmniej raz dziennie
- uczmy je grzeczności , mówiąc zawsze - "przepraszam", "proszę", "dzień dobry", "dobry wieczór", "dobranoc"
- jeśli chcemy by dziecko rozwijało się harmonijnie, nie korzystamy z chodzików
- nie zapełniamy czasu dziecka wkładając go do huśtawki na sprężynach, w której maluch wykonuje bezmyślne ruchy podskakiwania
- pozwalamy na nieestetyczne jedzenie , nawet wybieranie makaronu z zupy