

NIEZBĘDNIK PRZYSZŁEJ MAMY

happy baby

Niebieskie Pudełko



twoja karta wyprawkowa

www.familyservice.pl



EMOLIENTY – CODZIENNA PIELĘGNACJA DELIKATNEJ SKÓRY OD SAMEGO POCZĄTKU



PIELĘGNUJĄCE EMOLIENTY

W KOSMETYKACH NIVEA BABY
WSPOMAGAJĄ NATURALNE
MECHANIZMY OCHRONNE
SKÓRY TWOJEGO DZIECKA.



Poradnik powstał we współpracy i konsultacji z położnymi ze szpitalnych oddziałów położniczych, jak też młodymi matkami, które podzieliły się z nami swoim doświadczeniem.

Wiedzę na temat alergii, szczepień i sposobu pielęgnacji skóry przekazał
dr hab. n. med. Piotr Albrecht



Niezbędnik przyszłej mamy



Family Service
P E L A R G O S

Wydawca

Pelargos Sp. z o.o.
01-242 Warszawa, Al. Prymasa Tysiąclecia 46
tel. 22 837 93 48, 837 96 85
faks. 22 837 98 58
www.familyservice.pl
e-mail: pelargos@pelargos.com.pl
OBERHEIM S.ą.r.l., 208 Val des Bons Malades
L 2121 Luxembourg © 2016/2 ed. 19
Wydanie dziewiętnaste
Warszawa, sierpień 2016

Druk: R.R. Donnelley Europe Sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być reprodukowana ani wykorzystywana w jakiegokolwiek postaci czy formie bez wyrażenia pisemnej zgody przez wydawcę. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam.

www.familyservice.pl

Poradnik bezpłatny



Dane personalne:

imię

nazwisko

Adres zamieszkania:

kod poczt. miasto

ulica

nr domu nr mieszkania

telefon

NIP

grupa krwi

***Pamiętaj, żeby poinformować przy przyjęciu do szpitala
o wszelkich chorobach, uczuleniach, dolegliwościach.***



NoseFrida®

THE ORIGINAL

Produkty dla niemowląt i małych dzieci
do codziennej higieny nosa

Dzieci mogą odetchnąć od pierwszego dnia życia

www.nosefrida-original.pl

NoseFrida® Spray do nosa

Izotoniczny roztwór wysokowartościowej, bogatej w minerały soli morskiej z Atlantyku w stężeniu 0,9%. Eliminuje pyłki, kurz, brud, wirusy i bakterie w sposób bezpieczny dla śluzówki nosa. Opatentowany mikrodyfuzor (system 3K) zapewnia zachowanie sterylności roztworu bez użycia konserwantów i gazu nośnikowego, przez cały okres użytkowania preparatu. Delikatna dawka dobrana specjalnie z myślą o małych dzieciach – 0,07 ml roztworu. Wysoka wydajność – 280 dawek.



Windi®

Kateter rektalny dla niemowląt

...i problem kolki się ulatnia

Niefarmakologiczne rozwiązanie przynoszące natychmiastową ulgę napiętemu brzuszku

www.windi.pl



Kateter delikatnie stymuluje mięśnie odbytu prowadząc do ich naturalnego rozluźnienia i w efekcie uwolnienia gazów z jelit. Jest bezpiecznym wyrobem medycznym przypominającym wentyl, przeznaczonym specjalnie do tego celu. Koi ból i znosi niepokój

u dziecka. Dzięki łagodnie wyprofilowanej końcówce, nie podrażnia błony śluzowej odbytu. Doceniony za wysoką jakość oraz innowacyjność.

Opakowanie 10 szt.

Nagrodzony godlami



Wszystkie nasze produkty są zarejestrowanymi wyrobami medycznymi klasy I. Przyjazne środowisku oraz bezpieczne dla użytkownika - wolne od ftalanów.

NoseFrida® Aspirator do nosa

Originalny szwedzki aspirator skutecznie oczyszczający nos, ułatwiający swobodne oddychanie, jedzenie i spokojny sen. Kształt aspiratora chroni błonę śluzową nosa, zapobiegając jej uszkodzeniu, nawet gdy dziecko wykona nagły ruch.

Przezroczysta tuba pozwala ocenić stan i ilość wydzieliny. Testy kliniczne wykluczyły ryzyko zarażenia się od dziecka poprzez Aspirator NoseFrida®.

Wygodny w użyciu w każdym miejscu i o każdej porze. Dostępny w praktycznym etui z kompletem wymiennych filtrów higienicznych.



Najczęściej wybierany aspirator przez rodziców*

Obsypany nagrodami



* badanie mam dzieci 0-2 lat, wykonane przez Target Dziecko i Pelargos w styczniu 2010r.

Co należy zabrać ze sobą do porodu w szpitalu

Zanim spakujesz torbę z rzeczami na czas pobytu na oddziale położniczym, dowiedz się koniecznie, jakie środki do pielęgnacji dziecka i środki higieniczne dla matki zapewnia wybrany przez Ciebie szpital. Na niektórych oddziałach otrzymasz pieluszki, podsta-wowe kosmetyki, kocyk, a nawet ubranka dla ma-luszka, natomiast dla siebie - koszulę i podkłady. Jeśli nie wiesz, na co na pewno możesz liczyć, spakuj torbę według wskazówek z naszej karty wyprawkowej.

1. Wyniki badań

- Grupa krwi i Rh z przeciwciałami odporno-ściowymi
- WR, HbsAg
- Ostatnia morfologia i badanie moczu
- Cytologia – wynik badania posiewu z kanału szyjki macicy

- Wyniki wszystkich badań ultrasonograficznych
- Karta przebiegu ciąży
- Inne istotne dla pacjentki informacje, np. konsultacja okulistyczna

UWAGA: do porodu nie jest potrzebne skierowanie!

2. Rzeczy osobiste dla matki

- Wygodna koszula nocna rozpinana z przodu – 3 szt.
- Szlafrok, skarpetki, klapki pod prysznic, kapcie
- Bluzka z krótkim rękawem, w której wygodnie będzie rodzić
- Biustonosz do karmienia piersią + jednorazowe wkładki do biustonosza
- Przybory toaletowe, w tym środek do higieny intymnej używany do tej pory oraz żel antybak-teryjny do rąk
- Kilka par majtek bawełnianych
- 2 paczki podpasek, chusteczki higieniczne
- 2 ręczniki (kąpielowy i zwykły)
- Ręczniki papierowe
- Butelkę niegazowanej wody mineralnej
- Odciegacz do pokarmu
- Telefon komórkowy, ładowarka lub karta do telefonu
- Mały jasiek przydatny przy karmieniu dziecka

3. Rzeczy dla dziecka

- 3 bardzo cienkie bawełniane kaftanki
- 3 ciepłe bawełniane kaftanki lub body
- 10 pieluszek tetrowych i paczka jednorazowych
- 2 czapeczki bawełniane bez wiązania
- 2 pary śpioszków
- 2 pary skarpetek
- Ciepły kocyk lub śpiworek (rozek)
- 2 duże ręczniki

UWAGA: wszystkie rzeczy (nawet nowe) powinny być wcześniej wyprane!

**PHILIPS
AVENT**

Kupując ten laktator wspierasz Fundację Rodzić po Ludzku



stymulujący
naturalny
wpływ
pokarmu

Ręczny laktator Philips Avent z serii Natural – SCF330/20

- Unikalny kształt dla komfortowej pozycji podczas odciągania pokarmu
- Miękka nakładka masująca dająca wrażenie ciepła i delikatnie stymulująca laktację
- Dołączona butelka z serii Natural (125 ml) ze smoczkiem z serii Natural dla łatwiejszego połączenia karmienia piersią i butelką
- Kompatybilny z całą ofertą akcesoriów do karmienia

4. Rzeczy osobiste dla ojca (w przypadku porodu rodzinnego)

- Wygodne ubranie na zmianę
- Buty na zmianę (klapki, kaptcie)
- Coś do jedzenia
- Aparat fotograficzny, kamera

Dowiedz się, czy w Twoim szpitalu nie ma indywidualnych wymagań odnośnie innych rzeczy, jakie należy zabrać ze sobą do porodu.

- Telefon wsparcia dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci, porady psychologiczne, laktacyjne, położniczo-pielęgnacyjne, prawne znajdziesz na stronie internetowej Fundacji Rodzic po Ludzku: www.rodzicpoludzku.pl oraz pod numerem telefonu: 0 22 887 78 76
- Spis telefonów do regionalnych poradni laktacyjnych znajdziesz na stronie internetowej www.laktacja.pl



Niezbędne kontakty

- | | |
|---------------------|--------------|
| • Lekarz ginekolog: | |
| Tel..... | Adres: |
| • Położna: | |
| Tel..... | Adres: |
| • Lekarz pediatra: | |
| Tel..... | Adres: |

Dokumenty wymagane przy przyjęciu do szpitala

1. Dowód tożsamości: dowód osobisty lub paszport

2. Ubezpieczenie – dokument potwierdzający ważne ubezpieczenie zdrowotne np.:

- Dla osoby zatrudnionej na umowę o pracę: legitymacja ubezpieczeniowa z aktualną pieczęcią płatnika + aktualne zaświadczenie z zakładu pracy o opłacaniu składek zdrowotnych
- Dla osoby prowadzącej działalność gospodarczą: aktualny dowód wpłaty składki na ubezpieczenie zdrowotne
- Dla osoby ubezpieczonej w KRUS: legitymacja KRUS wraz z dowodem wpłaty ostatniej składki
- Dla osoby bezrobotnej: aktualne zaświadczenie z Urzędu Pracy
- Dla osoby korzystającej z pomocy społecznej: zaświadczenie z Ośrodka Pomocy Społecznej

♥ Twoja karta wyprawkowa

- Dla osoby ubezpieczonej dobrowolnie: umowa zawarta z NFZ wraz z aktualnym dowodem opłaty składki
- Dla osoby z innego państwa członkowskiego Unii Europejskiej i Europejskiego Obszaru Gospodarczego korzystającej z opieki zdrowotnej podczas pobytu w Polsce na pod-

stawie przepisów o koordynacji: formularz serii E, Certyfikat, Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

3. NIP własny (w przypadku prowadzenia działalności gospodarczej) lub NIP pracodawcy

Kompletujemy wyprawkę

Wybieramy wózek

Wózek wybieramy starannie, dokładnie analizując ofertę rynkową, bo dobrze dobrany wózek to bezpieczeństwo i komfort jazdy dla dziecka, a dla nas wygoda na co dzień.

Wózek głęboki, spacerowy czy uniwersalny?

Wózki głębokie przeznaczone są dla noworodków i niemowląt do ok. 7-8 miesiąca życia.

Powinny zapewnić dziecku przede wszystkim wygodną i zdrową pozycję leżącą oraz jak najlepszą amortyzację zdolną wytlumić drgania podwozia.

Wózki spacerowe przeznaczone są dla dzieci, które potrafią już samodzielnie siedzieć. Cenna jest tu możliwość usadzenia dziecka zamiennie twarzą do opiekuna (pozycja idealna dla dzieci najmłodszych, w pierwszym roku życia) albo -



twarzą do kierunku jazdy (dzieci starsze). Bardzo ważną funkcją wózka spacerowego jest możliwość opuszczania oparcia siedziska tak, aby zapewnić dziecku wygodną pozycję do snu podczas spaceru.

Wózki typu parasolka - dla dzieci, które już chodzą, ale szybko się męczą. Zaletą parasolek jest możliwość złożenia ich do bardzo małych rozmiarów. Najważniejszym parametrem tych wózków jest waga. Dobrze, gdy jest możliwość rozłożenia oparcia do pozycji półleżącej.

Wózki uniwersalne, wielofunkcyjne, zwykle tworzą zestaw kilku dowolnie montowanych elementów: stelaża, gondoli i siedziska spacerówki. Zwykle dokupić można jeszcze fotelik samochodowy (bywa w cenie wózka) z adapterami do montażu na stelażu wózka. W skład zestawu może wchodzić dodatkowe wyposażenie, jak moskitiera, parasolka czy osłona przeciwdeszczowa, torba na zakupy, torba-przewijak. Wózki uniwersalne próbują łączyć pożądane cechy i wózka głębokiego, i spacerówki, ale zwykle są zbliżone konstrukcją do któregoś z tych wzorców. A zatem są wśród nich wózki głębokie o bardzo dobrej amortyzacji wyposażone dodatkowo w siedzisko spacerówki - idealne dla noworodka i młodego niemowlęcia oraz wózki spacerowe, doskonałe dla nieco starszych dzieci, o znacznie sztywniejszym zawieszeniu, wyposażone dodatkowo w gondolkę lub wkład do przewożenia dziecka w pozycji leżącej. Kupno wózka uniwersalnego, w którym będzie się wozić dziecko od urodzenia aż do ok. 3. roku życia oznacza zwykle wybór pomiędzy nieco odmiennymi wymaganiami dotyczącymi wózka głębokiego i spacerowego. Dlatego część rodziców decyduje się na zakup dwu oddzielnych wózków zamiast



AC4080 - 2w1

Oczyszczacz i nawilżacz powietrza Combi 2w1 Philips AC4080

Naturalna i bezpieczna technologia oczyszczania powietrza VitaShield IPS, filtruje do 99,9% wirusów, bakterii, pyłków, kurzu, roztoczy, zarodników pleśni oraz sierści zwierząt. Dzięki czemu pomagają łagodzić objawy alergii.

Technologia NanoCloud zapewnia wydajne i higieniczne nawilżanie powietrza, rozprzestrzeniając o 99% mniej bakterii.

„2 w 1”. Na szczęście oferta rynkowa jest tu coraz bogatsza i zwolennicy mądrego kompromisu też mogą być usatysfakcjonowani.

Kupując, zwróćmy uwagę, czy:

- wózek się wygodnie prowadzi;
- jest lekki;
- ma dobrą amortyzację;
- jest oznaczony znakiem bezpieczeństwa B;
- łatwo się składa i rozkłada;
- gondola i siedzisko spacerówki są łatwe do montażu;
- wszystkie mechanizmy (np. hamulce) działają bez zarzutu;
- ma korzystne warunki gwarancji i serwisu;
- jest możliwość dokupienia dodatkowych akcesoriów lub wyposażenie dodatkowe w cenie wózka;
- wózek po złożeniu mieści się w bagażniku naszego samochodu!

Przyjrzyjmy się dokładnie wybranemu wózkowi.

Gondola - powinna być szeroka, aby maluch miał swobodę ruchów. Tkanina obiciowa - atestowana, wodoodporna, lecz „oddychająca”, zapewniająca dobrą cyrkulację powietrza. Wszystkie elementy konstrukcyjne ze względu na bezpieczeństwo dziecka powinny być ukryte. Na pewno przyda się też dodatkowa osłona głowy. Materacyk powinien mieć odpowiednią grubość i przepuszczać powietrze. Niektóre gondole są zupełnie miękkie, nie mają usztywnienia - są lekkie, ale i mniej bezpieczne dla dziecka. Dzięki wszytym po bokach uchwytom, gondola może służyć jako nosidło. Nie powinna zatem być ciężka. Powinna być zaopatrzona w pięciopunktowe pasy bezpieczeństwa z miękkimi ochraniaczami. Dobrze, gdy jest podnoszony zagłówek. Powinna mieć budkę - składaną lub zdejmowaną (musi się cicho składać, aby nie budzić śpiącego malucha); najlepiej z okienkiem wentylacyjnym.

Jeżeli gondola ma służyć do przewożenia dziecka w samochodzie - musi mieć specjalny zestaw bezpieczeństwa: pasy dla dziecka i pasy przytwierdzające gondolę do tylnego siedzenia samochodu.

Stelaż – najlepiej z lekkiej stali, konieczne z regulacją sztywności zawieszenia.

Zaopatrzony w rączkę z teleskopową regulacją wysokości. Niektóre modele są wyposażone w rączki przekładane, co pozwala wozić dziecko przodem lub tyłem do kierunku jazdy. Dobrze, gdy jest zaopatrzony w pojemny kosz na zakupy.

Koła - piankowe lub pompowane, łatwe do demontażu, konieczne duże, najlepiej z łożyskami kulkowymi, z dobrym bieżnikiem poprawiającym przyczepność do podłoża. Nowszym

rozwiązaniem są koła przednie obrotowe z możliwością blokowania. Wygodniejsze do prowadzenia są wózki o dużych kołach. Koła montowane na zacisk - łatwo zdjąć, gdy się pospuszą.

Hamulec - powinny być właściwie dwa: zespolony hamulec na tylnej osi oraz dodatkowy hamulec ręczny. Dawniej rolę hamulca spełniał pręt blokujący tylne koła, który zwalniało się przez naciśnięcie nogą, w nowszych modelach - jest to specjalna zębatka blokowania bolcami w kole.

Siedzisko spacerówki powinno mieć rozkładane oparcie i regulowane podnóżki, miękki, owinięty gąbką pałąk z przodu oraz mocne szelki dla dziecka. Powinno być wystarczająco duże, by dziecko mogło używać wózka przez długi czas.

Wybierając wózek dobrze jest uwzględnić warunki, w jakich będziemy go używać. Wózki nowej generacji mają często skrętną przednią oś (przednie koła obracają się o 360 stopni), są łatwe w prowadzeniu i zwrotne. Jest wśród nich sporo wózków trójkołowych, o ciekawej stylistyce. Sprawdzają się jednak przede wszystkim w warunkach miejskich. Przy podjazdach, na nierównym terenie koła skrętne trzeba blokować. Jako terenówki lepiej się sprawdzą wózki z dużymi stabilnymi, dmuchanymi kołami na łożyskach kulkowych i z dobrą amortyzacją zawieszenia.

Warto też skompletować **dodatkowe wyposażenie wózka** (czasem bywa w zestawie), takie jak:

- moskitiera;
- osłona przeciwdeszczowa;
- torba do wózków z materacykiem do przewijania (montowana na stelażu);



Jeden adapter, dwa życia



iZi Modular™

www.modular.pl



**BeSafe 5 x bezpieczniej
tyłem do kierunku jazdy**

iZi Modular to nowy, innowacyjny system BeSafe, z którego dziecko korzysta **od urodzenia, aż do około 4 roku!** iZi Modular to foteliki dla niemowlaka oraz dla malucha tyłem lub przodem - **na tej samej bazie!**



iZi Go Modular i-Size



Baza Modular i-Size



iZi Modular i-Size

Promocje

Kup Adapter do pasów bezpieczeństwa BeSafe, a jeden z trzech fotelików BeSafe: iZi Go (0-12m), iZi Go Modular (0-12m), iZi Plus (6m-5 lat) kupisz z rabatem 150 zł. Czas promocji i więcej informacji na stronie: www.marko-baby.pl/adapter

Fotelik BeSafe iZi Go lub iZi GO Modular 20% taniej, kupując wózek TFK lub Babyzen. Promocja dotyczy wózków marki TFK, Babyzen kompatybilnych z fotelikiem BeSafe iZi GO / iZi GO Modular. Rabat promocyjny dotyczy wózka z zawieszką.

♥ Twoja karta wyprawkowa

- pokrowiec na nóżki;
- parasolka przeciwsłoneczna;

Jak wybrać bezpieczny fotelik samochodowy?

Po pierwsze: **wybieramy fotelik samochodowy odpowiednio do wagi i wieku dziecka.** Foteliki samochodowe dla dzieci dzielą się na pięć grup wagowych. Nas interesuje grupa 0+ (0-13kg) – dla najmłodszych dzieci. Jest to fotelik samochodowy dla niemowlęcia montowany tyłem do kierunku jazdy.

Po drugie: sprawdzimy wyniki fotelików w crashtestach. Znaleźć je można np. na stronie internetowej serwisu www.fotelik.info. Po trzecie: **Zanim kupimy fotelik, koniecznie przymierzmy go w samochodzie.** Nie każdy fotelik da się stabilnie zamocować w każdym samochodzie. Z uwagi na różnice w wyprofilowaniu siedzeń nie na każdym siedzeniu nie

w każdym samochodzie fotelik daje się sztywno zamontować. Analizując testy, wybierzmy kilka modeli, które następnie próbnie zamocujemy w samochodzie. Spośród nich należy wybrać ten, który po zamocowaniu będzie najbardziej stabilny. Stabilne umocowanie fotelika ma ogromne znaczenie dla bezpieczeństwa dziecka w samochodzie.

Gondola czy fotelik samochodowy?

Jak podaje większość producentów i pediatrów, nie zaleca się noworodkom używania fotelików dla niemowląt dłużej niż 2 godziny dziennie. Z tego też powodu coraz bardziej popularne stają się gondole wózków posiadające możliwość montowania w samochodzie. Jednak rozwiązanie to nie zapewnia większego bezpieczeństwa niż fotelik dla niemowląt i nie może takiego fotelika zastąpić. Jest zasadne



tylko dla niemowląt, które nie mogą podróżować w pozycji innej niż leżąca, z powodu stwierdzonych przez lekarza problemów zdrowotnych, np. dla wcześniaków o bardzo niskiej wadze i wymiarach, ze wskazań ortopedycznych itd.

Montując fotelik warto wiedzieć, że najbezpieczniejsze dla dziecka w foteliku w samochodzie jest miejsce pośrodku tylnego siedzenia, o ile jest ono wyposażone w trójpunktowy pas bezpieczeństwa lub mocowanie ISOFIX. Zapewnia ono najlepszą ochronę dla dziecka podczas zderzenia bocznego. Jeśli miejsce środkowe nie posiada trójpunktowego pasa lub mocowania ISOFIX, to wybierz miejsce na tylnym siedzeniu za pasażerem. Przy awaryjnym zatrzymaniu samochodu na ruchliwej ulicy umożliwi nam to bezpieczne wyjęcie fotelika z dzieckiem.

Przy montażu fotelika trzeba pamiętać, że **poduszka powietrzna jest niebezpieczna dla dziecka w foteliku**.

Sadzenie dziecka w foteliku odwróconym tyłem do kierunku jazdy naprzeciwko aktywnej poduszki powietrznej w przypadku zderzenia może zakończyć się tragicznie, ze względu na dużą siłę, z którą otwierająca się gwałtownie poduszka uderza w tył fotelika.

Kupując fotelik, sprawdźmy, czy ma:

- atesty potwierdzające jego bezpieczeństwo: certyfikat Przemysłowego Instytutu Motoryzacji, znak bezpieczeństwa B oraz homologację (w przypadku zakupu poza granicami Polski);
- instrukcję o sposobie montażu i użytkowania;
- posiada możliwość regulacji siedziska;

- automatyczne dopasowanie nachylenia ciała dziecka;
- pięciopunktowe szelki, automatycznie dopasowywane;
- wysokie boki i oparcie głowy wystające ponad głowę, co zwiększa bezpieczeństwo;
- regulowaną ochronę główki;
- centralne, łatwe regulowanie pasów (długości);
- wygodny fotelik zapewniający komfort jazdy;
- rączkę do noszenia, którą można ustawić w kilku pozycjach;
- możliwość zamontowania na stelażu wózka.

Nowym rozwiązaniem w dziedzinie fotelików samochodowych jest **system ISOFIX**, pozwalający na szybkie i pewne zamontowanie fotelika w samochodzie bez użycia pasów bezpieczeństwa. ISOFIX tworzą dwa sztywne elementy mocujące (zaczepy) zintegrowane z fotelikiem i odpowiadające im uchwyty ISOFIX zamocowane na stałe w samochodzie. Znajdują się one w szczelinie pomiędzy siedziskiem a oparciem fotela samochodowego. Trzecim punktem mocowania jest dodatkowo pas. Czasem foteliki wyposażone są w nogę o regulowanej wysokości, która stanowi jeszcze jeden punkt oparcia. Obowiązujące w Europie przepisy nałożyły na producentów samochodów obowiązek wyposażenia w ISOFIX każdego nowo wyprodukowanego modelu samochodu. Przepis ten wszedł w życie w 2006 roku i nie dotyczył modeli już istniejących na rynku.



♥ Każdy oddech ma znaczenie.

Jestem Ania, dumna mama jedenastomiesięcznej Zosi. Doskonale pamiętam etap urządzania pokoju dla mojej córeczki, którego teraz pewnie doświadczasz. Zapach świeżo wypranej pościeli ułożonej w dopiero co zmontowanym łóżeczku wypełniał dziecięcy pokój. Kiedy skończyłam urządzenie moja mama popatrzyła z uznaniem i czule powiedziała - teraz brakuje już tylko jednego...

Najważniejszego nie widać

Bezpieczny przewijak czy stabilne łóżeczko to nie wszystko, czego potrzebowało moje maleństwo, by rozwijać się w bezpiecznym otoczeniu. Jest przecież coś ważniejszego niż meble, to powietrze, którym oddychamy. Wiedziałam, że temperatura powietrza musi być odpowiednia, ale moja mama przy-

pomniałam mi, że dla Zosi jest coś równie istotnego, co wpływa na jej spokojny sen – to nawilżenie powietrza. „Każdego dnia Zosia będzie robić ponad 24 000 wdechów. Upewnij się, że każdy z nich będzie zdrowszy.” – powiedziała.

Nawilżonym powietrzem lepiej się oddycha

Nawilżone powietrze ułatwia Zosi oddychanie, pomaga spokojnie zasnąć, nawet gdy męczy ją katar. A przede wszystkim pomaga zwalczać infekcje i zapobiega ich nawracaniu, dzięki czemu Zosia prawie nie choruje. Nie wyobrażam sobie zimy z maleństwem bez nawilżacza, dlaczego? Gdy za oknem spada temperatura, włączam grzejniki. One jednak oprócz dawania miłego ciepła, wysuszają powietrze. Niektóre urządzenia z jednej strony nawilżają powietrze,



Nawilżacz powietrza Philips HU4803



Skutecznie eliminuje problem suchego powietrza. Technologia NanoCloud w naturalny i bezpieczny sposób zapewnia wydajne i higieniczne nawilżanie powietrza, rozprzestrzeniając o 99% mniej bakterii, bez białego osadu i mokrych plam.

ale emitują przy tym strumienie pary, które roznoszą unoszące się w powietrzu bakterie i wirusy.

Dlatego pamiętaj, by zawsze sprawdzić, czy nawilżacz powietrza, który masz w swoim domu, na pewno stosuje technologię bezpieczną dla dziecka. Mój nawilżacz Philips HU4803 zapewnia odpowiednią wilgotność w sezonie grzewczym, bez ryzyka rozprzestrzeniania bakterii. To urządzenie dzięki technologii **NanoCloud** gwarantuje 99% mniej bakterii a w dodatku nie pozostawia białego osadu i mokrych plam. Nie muszę się martwić o odpowiedni poziom nawilżenia, bo technologia **NanoCloud** pozwala na utrzymanie wilgotności w pomieszczeniu na stałym, rekomendowanym poziomie 40-60%. To mój sposób na naturalne, bezpieczne, wydajne i higieniczne nawilżanie powietrza. Spokojny sen mojej Zosi jest bezcenny.

Czystym powietrzem zdrowiej się oddycha

Jestem pewna, że to właśnie oczyszczone, nawilżone powietrze w znacznym stopniu wpływa na zdrowie i świetne samopoczucie Zosi. Dlatego kiedy okazało się, że synek mojej siostry, Antek często miał zatłakany nos, zacerwienione oczy i kaszel, poleciłyśmy im urządzenie Combi 2w1 AC4080, które łącząc w sobie oczyszczacz powietrza i nawilżacz. Posiada ono technologię oczyszczania powietrza **VitaShield IPS**, która w naturalny i bezpieczny sposób filtruje do 99,9% wirusów, bakterii, pyłków, kurzu, roztoczy, zarodników pleśni oraz sierści

zwierząt. Zapewnia też wydajne i higieniczne nawilżanie powietrza, dzięki technologii **NanoCloud** rozprzestrzeniając o 99% mniej bakterii. Cieszę się, bo urządzenie znacząco łagodzi objawy alergii u Antka. Obie z siostrą nie wyobrażamy już sobie dziecięcych pokoiów bez nawilżaczy powietrza i gorąco polecamy je każdej znajomej mamie.



Oczyszczacz i nawilżacz powietrza Combi 2w1 Philips AC4080

Naturalna i bezpieczna technologia oczyszczania powietrza VitaShield IPS, filtruje do 99,9% wirusów, bakterii, pyłków, kurzu, roztoczy, zarodników pleśni oraz sierści zwierząt. Dzięki czemu pomaga łagodzić objawy alergii.

Technologia NanoCloud zapewnia wydajne i higieniczne nawilżanie powietrza, rozprzestrzeniając o 99% mniej bakterii.

PHILIPS

Nosidełko

Nosidełko należy kupować tylko z atestem i usztywnieniami zapewniającymi podparcie dla mało stabilnej główki maluszka. Czas noszenia dziecka w nosidełku nie powinien przekraczać 2 godzin jednorazowo. Wraz ze wzrostem wagi dziecka, dobrze jest pomyśleć o dodatkowym zabezpieczeniu, jakim jest metalowy stelaż. Dzieci od 1,5 roku życia nosimy jedynie na plecach ze względu na obciążenie kręgosłupa opiekuna. Kosz nosidełka, który podtrzymuje niemowlę od dołu i z boków, powinien być wystarczająco głęboki i uszyty z jednego elementu. Wycięcie na nóżki powinno być wystarczająco szerokie, aby nie uciskało ud dziecka. Nosidełko powinno być dość szerokie w kroku, aby zapewnić szerokie rozstawienie bioderek. Dobrze, by szelki z klamrami były szerokie i wykonane z wytrzymałego, miękkie-

go materiału i miały regulację. Istotne jest skrzyżowanie szelek na plecach, co sprawia, że nosidełko lepiej się „trzyma”. Nosidełko powinno być uszyte z naturalnego materiału, np. z bawełny z elementami pianki poliuretanowej. Powinno mieć atesty Instytutu Matki i Dziecka oraz Państwowego Zakładu Higieny potwierdzające nietoksyczność materiału i odpowiednią wytrzymałość. Dobrze, by podparcie główki było miękkie i wygodne.

Chusta jest wykonana z jednego pasa tkaniny. Można ją łatwo dopasować zarówno do rozmiarów dziecka jak i osoby niosącej. Wielkość chusty może być regulowana w zależności od potrzeb. Umożliwia noszenie dziecka w dogodnej, wybranej pozycji: leżącej, jak w hamaku, siedzącej, wsparte na biodrze niosącego (jeśli dziecko potrafi utrzymać główkę w pozycji pionowej), odpowiednia dla dziecka od momentu narodzin do osiągnięcia wagi 12 kg.

Łóżeczko

Modne ostatnio kołyski i kosze sprawdzają się w przypadku najmłodszych dzieci, które jeszcze nie próbują siadać. Lepiej, zatem zakupić łóżeczko, które posłuży dziecku przez pierwsze dwa, trzy lata życia. A są i takie, które „rosną” wraz z dzieckiem: po zdjęciu góry ze szczebelkami zamieniając się w leżankę, wygodne miejsce spania dla przedszkolaka. Najwięcej jest w ofercie rynkowej łóżeczek drewnianych ze szczebelkami w dwóch typowych rozmiarach; bardziej popularnym 120 x 60 cm oraz mniej popularnym 140 x 70 cm. Standardem jest podłoga montowana na trzech wysokościach: dla dziecka leżącego, siedzącego i stojącego. Niektóre modele wyposażone



są w opuszczany bok lub wyjmowane szczebelki, co ułatwia pielęgnację dziecka. Jeszcze inne mają dodatkowo pojemną szufladę, co się przydaje zwłaszcza w małym mieszkaniu. Inne mają w komplecie nakładkę do przewijania. Odstępy między szczebelkami nie powinny być większe niż 6-8 cm. Wszystkie lakiery i bejce stosowane przy produkcji mebli dla dzieci powinny być łagodne, nietoksyczne, co powinny potwierdzać odpowiednie atesty.

Na rynku dostępne są łóżeczka turystyczne, przydatne przy dłuższych wyjazdach. Składane łóżeczko można schować w bagażniku i zabrać ze sobą w podróż. Może być także wykorzystywane jako kojec.

Do łóżeczka potrzebne nam będą na początek **dwa komplety pościeli**. Standardowy komplet, dostosowany do rozmiarów typowego łóżeczka to zwykle: powłoczka na poduszkę (40 x 60 cm), powłoczka na kołdrę (100 x 135 cm) i ochraniacze, chroniące dziecko przed bolesnym uderzeniem o twarde szczebelki. Do tego musimy dokupić dwa małe prześcieradła, najlepiej z gumką. Pościel powinna być bawełniana i posiadać atest, np. potwierdzający nietoksyczność tekstyliów znak Oko-Tex Standard 100.

Ponieważ nie zaleca się używać poduszek w pierwszych miesiącach życia, dobrze jest zaopatrzyć się w piankowy klin wkładany pod prześcieradło lub pod materacyk. Wygodniejszy od kołderki będzie bawełniany, ocieplany śpiworek. Śpiące w nim dziecko nie odkryje się, i nie zmarznie.

Materacyk do łóżeczka dziecięcego powinien być płaski i dość twardy. Najlepsze są materacyki z atestowanej pianki lateksowej (nie odkształcają się), włókna kokosowego, z tuski

Najbardziej niezawodne połączenie z Twoim maluszkim



SCD620

NOWOŚĆ! Niania elektryczna Philips Avent SCD620/52 pozwala na utrzymanie bezpiecznego kontaktu z maluszkim. Teraz usłyszysz swoje dziecko w doskonałej jakości dźwięku i zobaczysz go na niezwykle wyraźnym wyświetlaczu, zarówno w dzień, jak i w nocy.

- Duży, kolorowy ekran 6,9 cm
- Tryb noktowizyjny
- Zasięg do 300 m
- Do 10 godzin bezprzewodowego monitorowania
- Komunikacja dwukierunkowa
- 5 kołysanek

gryczanej i trawy morskiej. Popularny model to materac trzywarstwowy z włókna kokosowego z warstwą pianki w środku w poszyciu bawełnianym. Materacyki, podobnie jak łóżeczka, bywają najczęściej w dwóch typowych rozmiarach: 120 x 60 cm i 140 x 70 cm.

Materacyk przed zmoczeniem można ochronić specjalnym, kupionym w aptece podkładem pod prześcieradło.

Monitor oddechu

Jest to urządzenie monitorujące oddech niemowlęcia, zalecane w pierwszym roku życia, czyli w okresie, gdy istnieje niebezpieczeństwo tzw. nagłej śmierci łóżeczkowej, spowodowanej bezdechem. Monitor wykrywa zaburzenia oddechu, spowodowane zadławieniem, przeziębieniem, wysoką gorączką itd. Monitor nie ma kontaktu z dzieckiem, czujniki w postaci

płaskich płytek sensorycznych umieszcza się pod materacem łóżeczka, a odbiornik zasilany baterią stawia się obok. Urządzenie jest proste w obsłudze. Płytki sensoryczne i ich przewody nie przewodzą prądu elektrycznego i nie emitują żadnej formy energii. Gdy dziecko nie oddycha przez 15 sekund włącza się sygnał ostrzegawczy. Po kolejnych 5 sekundach włącza się alarm. Trzeba szybko wyjąć dziecko z łóżeczka i poklepać po plecach. Często jednak sam sygnał dźwiękowy powoduje wybudzenie dziecka z głębokiego snu i powrót normalnego oddechu.

Bardzo przydana jest też **elektroniczna niania**, która przekazuje na odległość każdy dźwięk z sypialni dziecka. Urządzenie składa się z nadajnika wyposażonego w mikrofon i odbiornika zaopatrzonego w głośniczek z regulowaną siłą dźwięku. Jeśli dziecko zapłaczę, to drogą radiową dźwięk ten jest przekazywany do odbiornika. Zasięg działania jest uzależniony od rodzaju przeszkód, na które natrafia sygnał radiowy. W terenie otwartym jest to ok. 120 m. Odbiornik posiada akumulator, który pozwala na wielogodzinną pracę bez zasilania sieciowego. Dzięki temu możemy wyjść z nim np. do ogrodu.

W handlu są już dostępne modele „2w1”, łączące funkcję elektronicznej niani z funkcją monitora oddechu.

Przewijak

czyli miejsce przystosowane do przewijania, jest nieodzowne w pielęgnacji niemowlęcia. Do przewijania służyć może odpowiednio zabezpieczony listwami, wyłożony ceratką i bawełnianymi pieluszkami, wierzch komody, z wyposażenia dziecięcego pokoju albo spe-

cialna nakładka na łóżeczko. Przewijak jest też częścią zintegrowanego zestawu urządzeń kąpielowo-pielęgnacyjnych, w skład którego wchodzi zwykle wanienka do kąpieli, często schowana pod blatem przewijaka oraz półki, kieszenie i kosze na kosmetyki, przybory toaletowe, czystą i brudną bieliznę. Decydując się na zakup takiego urządzenia warto zwrócić uwagę na jego stabilność.

Godne polecenia są przydatne w podróży składane torby-materacyki do przewijania.

Pieluszki

Poradzamy korzystanie z bardzo praktycznych pieluch jednorazowych. Zaopatrmy się w specjalne pieluszki dla noworodków (rozmiar newborn 2-5 kg) bardzo dobrze chłonec mocz i wolne stolce.

Przy pielęgnacji dziecka bardzo się też przydają zwykłe pieluchy tetrowe; warto kupić ok. 10 sztuk. Są doskonałe do wycierania dziecka, a także do kąpieli i zabiegów kosmetycznych. Trzeba się też zaopatrzyć w bawełniane podkłady higieniczne, z warstwą folii, pomocne przy przewijaniu. Jako podkład przy przewijaniu może też służyć pieluchocieratka (jest to z jednej strony miękką flanelka, a z drugiej - nieprzemakalna ceratka).

Ubranka

Na początek nie warto kupować zbyt wielu ubranek, bo dziecko z nich bardzo szybko wyrasta. Wystarczy 5-7 koszulek z długimi rękawkami, 4 pary śpioszków (w tym 2 pary z grubszej bawełny, np. frotté), 4-6 ciepłych kaftaników, 2 grube bawełniane rozpinane sweterki, skarpetki, 2-3 bawełniane czapeczki i koniecznie tzw. łapki (cienkie bawełnia-



Już od 1. dnia życia

Preparaty Emolium zapewniają kompleksowe działanie na 4 płaszczyznach:

- nawilżają • natłuszczają • łagodzą • uzupełniają lipidy



Emolium – nr 1 w rekomendacji pediatrów*

Odwiedź nas na www.emolium.pl



PL.EMO. 16.01.05

ne rękawiczki, żeby dziecko nie raniło sobie paznokciami buzi). Zamiast koszulek można zakupić praktyczne bawełniane body z długimi rękawkami, zapinane w kroku na zatrzaski. Body dla noworodków powinny mieć kopertowe wykończenie pod szyją i dodatkowe zapięcie z boku (zatrzaski). Typowe rozmiary odzieży dla noworodka to 56 i 62 (najmniejszy rozmiar 44 jest przeznaczony dla wcześniaków, a 50 - dla dzieci bardzo drobnych). Zwróćmy uwagę, aby ubranka były z czystej bawełny.

Wydatkiem, który na pewno się opłaci jest rożek, rodzaj zapinanego na rzepy (lub wiązanego) kocyka, w którym wygodnie jest nosić dziecko i który zapewnia mu komfort ciepły i przyjemnie otula. Wykonany jest zwykle z miękkiej bawełny frotté lub z flaneli, ocieplony puszystą włókniną. Rożek moż-

na usztywnić specjalnym wkładem kokosowym, co pozwala na bezpieczne przenoszenie dziecka.

Warto też pomyśleć o miękkim, ocieplonym, zapinanym na suwaki śpiworku, w którym dziecko nie odkrywa się i ma zachowaną swobodę ruchów.

Potrzebne jeszcze będą dwa ręczniki, w tym bardzo wygodny ręcznik z kapturkiem.

Kosmetyki

Na rynku dostępna jest cała gama kosmetyków dla maluchów. Nie wszystkie jednak są odpowiednie dla noworodka. Nie wszystkie będą od razu potrzebne. Produktem pierwszej potrzeby jest z pewnością oliwka. Dobra oliwka przyda się już przyszłej mamie do masowania brzuszka, aby zapobiegać rozstępom. Oliwką natłuszcza się ciało dzie-

* Badanie Segmenter – Postrzeganie preparatów OTC stosowanych w leczeniu skóry bardzo suchej lub atopowej u dzieci, 2014; badani pediatrzy z miast wojewódzkich.
* IMS Pharmatrend, CHC class 3, OBP1 Skin Protectors and Emollients, MAT/6/2014
© 2014 IMS Health and its affiliates. All rights reserved.

ka po kąpiel. Można ją też dodawać w niewielkich ilościach do wody, w której kąpiemy malucha lub używać płynu do kąpieli z dodatkiem oliwki. Niezbędny jest też specjalny krem ochronny zapobiegający pieluszkowemu zapaleniu skóry. Potrzebne też będą wilgotne chusteczki do oczyszczania i pielęgnacji skóry, a do oczyszczania noska – aspirator lub gumowa gruszka z miękką końcówką. Do przemywania oczu używamy wody przegotowanej lub zakupionej w aptece soli fizjologicznej.

Do mycia przydadzą się bawełniane myjki, które można prać. Niezbędne też będą specjalne nożyczki z zaokrąglonymi brzegami do przycinania szybko rosnących paznokci dziecka.

Inne przydatne akcesoria

Rynek oferuje tak wiele przeróżnych akcesoriów do pielęgnacji noworodków i niemow-

lą, że łatwo stracić głowę. Odradzamy zakupy na wyrost, którym przyświeca myśl „a nuż się przyda”. Lepiej zakupy rozłożyć w czasie, kupując na bieżąco to, co akurat okaże się potrzebne.

Nie warto np. gromadzić dużej ilości butelek i smoczków. Większość matek karmi swoje nowo narodzone dzieci piersią, bo jest to najlepszy dla nich, zalecany przez pediatrów, sposób odżywiania.

W zupełności więc wystarczy na początek jedna butelka ze smoczkiem. Kupując smoczek, zwróćmy uwagę, aby miał najmniejszy rozmiar (0+) i był odpowiedni dla dzieci karmionych piersią: by przepływ płynu był powolny, a silikonowy smoczek zmieniał swój kształt zgodnie z rytmem ssania. Zwróćmy też uwagę na system odpowietrzania, zapobiegający kolkom.

Niektóre matki używają smoczka do uspokajania płaczącego malucha. Jeśli zdecydujemy się na taki smoczek, to zwróćmy uwagę, aby miał odpowiedni rozmiar i anatomiczny kształt, co zapobiega powstawaniu wad zgryzu.

Na oddziałach położniczych udostępnia się matkom elektryczne laktatory do ściągania nadmiaru pokarmu. Odciągacz pokarmu zwykle najbardziej się przydaje w pierwszych dniach karmienia piersią, przy tzw. nawale mlecznym. Może on być też przydatny matkom, które będą wychodzić na dłużej z domu (ściągnięty z piersi pokarm można przechować w lodówce i podać dziecku). Decydując się na zakup laktatora i wybierając model, warto wziąć pod uwagę laktatory ręczne, gdyż elektryczne są kosztowne.



Pierwsza pieluszka dla maluszka



Najlepsza ochrona od pierwszych chwil życia z Pampers Premium Care

Wszystkie dzieci zasługują na to, co najlepsze od pierwszych chwil swego życia. Dlatego teraz Pampers gwarantuje, że w większości szpitali w Polsce, w ramach programu „Pierwsza pieluszka dla maluszka”, wszystkie szczęśliwe mamy otrzymają w prezencie pełne opakowanie pieluszek Pampers Premium Care. Pampers Premium Care to najlepsze pieluszki od Pampers, ponieważ zapewniają idealną ochronę skóry noworodka. Dzięki naszej akcji, zamiast martwić się wyborem odpowiedniej pieluszki jeszcze przed porodem, będziesz mogła w pełni skupić się na czymś znacznie ważniejszym – na macierzyństwie.



Naczelna Rada
Pielęgniarek i Położnych

Rekomendowane przez Naczelną Radę
Pielęgniarek i Położnych

Sprawdź, czy Twój szpital bierze udział w naszym programie, na:
www.pampers.pl/ciaza/pierwsza-pieluszka

Pampers
premium care

♥ Twoja karta wyprawkowa

Przygotowanie domu na przyjęcie dziecka

Poniżej znajdziesz spis niezbędnych rzeczy, jakie powinny znaleźć się w domu każdej mamy po powrocie z dzieckiem ze szpitala. Pomoże on zorientować się, co już masz, a za czym trzeba się jeszcze rozejrzeć.

- w przypadku jeśli posiadasz wymaganą liczbę rzeczy, zaznacz kwadrat,
- w przypadku jeśli czegoś brakuje, zostaw pusty kwadrat, a obok wpisz brakującą liczbę danej rzeczy.

I. Pierwsze ubranka (rozmiar 56-62)

	ilość	mam
Koszulki bawełniane, body	5-7 sztuk	
Kaftaniki z długim rękawem trykotowe, bawełniane, frotte	4-6 sztuk	
Body z krótkim i długim rękawem	5 sztuk	
Śpiochy lub pajacyki rozpinane w kroku zakrywające stópki	4 szt.	
Czapeczki (bawełniane lub batystowe)	2-3 cienkie 1 ciepła (wełna)	
Skarpetki	2-3 pary	
Cieplesze sweterki lub bluzeczki	2 sztuki	
Ciepły kombinezon (dla dzieci urodzonych zimą)	1 szt.	
Śliniaczki	4 sztuki	
Wilgotne chusteczki pielęgnacyjne	ok. 8 szt. na dobę	
Śpiwór	1 sztuka	
Szaliczek miękki	1 sztuka	
Kocyk	2 cienkie	
	1 ciepły	

Rękawiczki	1 para	
Rożki	2-3 sztuki	
Pieluszki jednorazowe**	ok. 8 szt. na dobę	
Pieluszki flanelowe	4-6	
Pieluszki tetrowe		
a) do używania zamiast ściereczek	10 sztuk	
b) jako pieluszki na początek	50 sztuk	

**** Na początku zalecane są pieluszki jednorazowe o rozmiarze newborn 2-5 kg; następnie w ok. 2. miesiącu życia pieluszki mini 3-6 kg. Nie kupuj zbyt wielu najmniejszych!**

II. Apteczka maluszka

	mam
Sól fizjologiczna do przemywania oczu (w jednorazowych ampułkach)	
Roztwór wody morskiej do czyszczenia nosa	
Aspirator lub gumowa gruszka (do czyszczenia nosa)	
Termometr do mierzenia temperatury ciała dziecka (dotykowy lub elektroniczny)	
Lek zawierający simetikon lub herbatki na kolki dla dziecka	
Paracetamol w czopkach w razie gorączki – podawaj tylko za zgodą lekarza!	





III. Sprzęty codziennego użytku

	ilość	mam
Łóżeczko drewniane z regulowaną wysokością	1	
Gładki materacyk	1	
Pościel	2-3 zmiany	
Prześcieradło frotte lub flanelowe	2 sztuki	
Kołderka lub śpiworek	1	
Ceratka do ochrony łóżeczka przed zmożeniem	2	
Przewijak	1	
Wózek głęboki	1	
Chusta do noszenia niemowląt (może być używana od 1. dnia życia)	1	
Nosidełko zalecane od 3. miesiąca życia	1	
Wanienka	1	
Ręczniki z kapturkiem	2	
Myjki frotte	2-3 sztuki	
Termometr do mierzenia temperatury wody	1	
Fotelik samochodowy	1	
Torba podręczna (niezbędna podczas spacerów)	1	

IV. Kosmetyki i przybory toaletowe do pielęgnacji dziecka

	mam
Waciki, gaziki (do przemywania oczu, okolic krocza)	
Pałeczki z watą	
Krem pielęgnacyjny	
Krem na odparzenia	
Nieperfumowane mydło dla niemowląt	
Oliwka do pielęgnacji niemowląt	
Puder	
Płyn do kąpieli	
Szampon	
Nożyczki do paznokci z zaokrąglonymi końcami	
Miękka szczotka do włosów	
Hipoalergiczny proszek lub płyn do prania	



Podgrzewacz do butelek i słoiczków Philips Avent Premium – SCF356/00

Elektryczny podgrzewacz do butelek i słoiczków. Mleko podgrzewane jest delikatnie i równomiernie, przy ciągłej cyrkulacji, dzięki czemu nie tworzą się gorące punkty. Wbudowany czujnik sprawdza temperaturę i steruje nią, aby nie dochodziło do przegrzania mleka. Kontrolka postępu informuje o przebiegu procesu podgrzewania. Posiada funkcję utrzymywania temperatury i automatycznego wyłączenia. Zestaw nie zawiera butelki.



Butelka Natural 125 ml SCF690/17

Butelka Natural jest naszą najbardziej zaawansowaną butelką, dzięki której karmienie jest bardziej naturalne zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka. Elastyczny silikonowy smoczek przypominający kształtem kobiecą pierś ułatwia dziecku zaakceptowanie naprzemiennego karmienia butelką i piersią. Maluszek może korzystać z mleka mamy, nawet jeśli nie jesteś w pobliżu. Wyjątkowe i wygodne płatki zapewniają miękkość i elastyczność, zapobiegając przy tym zapadaniu się smoczka do środka. Dodatkowo butelka posiada zaawansowany system antykolkowy, zawierający podwójny zaworek, który zmniejsza dyskomfort i częstotliwość występowania koliki.

V. Inne produkty i akcesoria dla dziecka i mamy:

	mam
Herbatki na laktację (dla kobiet karmiących piersią)	
Wkładki laktacyjne	
Butelka do karmienia 125 – 250 ml	
Smoczki do karmienia	
Smoczki uspokajające	
Laktator	
Podpaski	
Wkładki higieniczne	
Płyn odkażający do pielęgnacji krocza po porodzie	
Bawełniane biustonosze – potrzebne jest kilka sztuk, ze względu na koniecz- ność częstej zmiany (na rynku dostępne są specjalne biustonosze dla kobiet karmiących)	
Krem na pękające brodawki sutkowe	
Specjalne przewiewne majtki	

Co powinnaś wiedzieć o pielęgnacji skóry Twojego dziecka?

Zdrowo wyglądająca, nie przesuszająca się skóra niemowlęcia nie wymaga szczególnej pielęgnacji, a jeśli już to unikać należy środków intensywnie perfumowanych. Blisko 20% niemowląt ma jednak skłonność do wysuszania się i zaczerwienienia skóry. U tych dzieci pielęgnacja skóry odgrywa kolosalną rolę. Zatem należy unikać detergentów, silnych środków chemicznych czy silnie chlorowanej wody. Należy systematycznie i konsekwentnie stosować specjalne preparaty nawilżająco-natłuszczające tzw. emolienty (nakładane bezpośrednio na skórę lub dodawane do kąpeli). Nie należy też kąpać dziecka w wodzie cieplejszej niż 36°C. Cieplesze kąpiele sprzyjają usuwaniu z delikatnej skóry dziecka ochronnych ceramidów i lipidów. Po kąpeli w zwykłej wodzie skórę należy szybko i delikatnie osuszyć i natychmiast nanieść odpowiedni emolient (najpóźniej w ciągu minuty od wyjęcia niemowlęcia z kąpeli).

Niekorzystnie, zwłaszcza na skórę niemowlęcia, wpływają promienie słoneczne, dlatego dbać należy o odpowiednią ochronę przeciwsłoneczną stosując przeznaczone dla niemowląt hipoalergiczne, pozbawione substancji zapachowych i barwników preparaty.

Decydującą rolę w pielęgnacji skóry niemowlęcia w okolicy pieluszkowej, ma częste przewijanie, mycie łagodnym mydłem i dokładne osuszenie okolicy krocza. Jednak nawet przy dokładnej i systematycznej pielęgnacji może niekiedy dochodzić, zwłaszcza u niemowląt o delikatnej i wrażliwej skórze, do pieluszkowego zapalenia skóry. Jest ono następstwem działania na delikatną skórę niemowlęcia kału, moczu i samej wilgoci. Zbyt rzadkie przewijanie, wyso-

Sudocrem®

Kojący dotyk Sudocremu

Hipoalergiczny krem barierowo-ochronny.
Goi i łagodzi odparzenia i otarcia.



**Rekomendowany przez
Polskie Towarzystwo Pediatryczne**

SKUTECZNY

BEZPIECZNY

WYDAJNY

**Największa skuteczność i szybkość działania
w przypadku pieluszkowego zapalenia skóry***

Pełen sukces już po 2 dniach aplikacji*

Ciesz się zaufaniem mam na całym świecie od 80 lat!

2015-11-SUD-0015

* w porównaniu z pozostałymi preparatami objętymi badaniem. Kaszuba A. i wsp. Wieloośrodkowe badanie porównawcze właściwości pielęgnacyjnych i tolerancji preparatów: Alantan, Bepanthen, Linomag i Sudocrem® u dzieci z pieluszkowym zapaleniem skóry. Postępy Dermatologii i Alergologii XXVI; 2009/1

Forest Tosara Ltd., Baldoyle Ind. Est. Dublin 13, Irlandia

Dystrybutor: Bovenia Pharma Sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa

Informacji w Polsce udziela: Actavis Polska Sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa, tel. (22) 512 29 00

ka temperatura otoczenia (zbyt intensywne ogrzewanie mieszkań, upały podczas letnich miesięcy), czasem zła tolerancja określonego typu pieluch oraz indywidualna predyspozycja skóry niemowlęcia to zasadnicze przyczyny pieluszkowego zapalenia skóry. Pierwsze objawy to zaczerwienienie i obrzmienie skóry w miejscach narażonych na drażniące działanie moczu i kału. W przypadku wystąpienia pieluszkowego zapalenia skóry decydującą rolę w terapii odgrywają preparaty, które zarówno goją podrażnienia, jak i osuszają oraz odkażają skórę. Powinny one jednocześnie stanowić doskonałą blokadę przed drażniącym działaniem moczu i kału. Dużą, pożądaną zaletą takich kremów jest ich hipoalergenicność, czyli nie wywoływanie odczynu alergicznego. Kremy tego typu mogą być z powodzeniem stosowane przez długi czas, nawet codziennie, w celach zapobiegawczych. Mogą być używane przy każdym przewijaniu dziecka lub przynajmniej przed nocą, ponieważ tworzą aktywną barierę ochronną, zapobiegając kontaktowi skóry z czynnikiem drażniącym.

Co powinnaś wiedzieć na temat szczepień Twojego dziecka?

Szczepić, czy nie szczepić? – oto jedno z najczęstszych pytań zadawanych przez matki. Odpowiadając na to pytanie, zawsze poza wyjątkowymi przypadkami rzeczywistych przeciwwskazań do szczepienia, odpowiadam „tak, szczepić” i używam wszelkich dostępnych mi argumentów zachęcających do szczepienia. Nie pomijam oczywiście kwestii działań niepożądanych, jednak tzw. rachunek zysków i strat przemawia zdecydowanie na korzyść szczepień, jednego z największych osiągnięć medycyny,

które uratowało miliony istnień ludzkich, najlepszej i najbezpieczniejszej ze znanych metod. O moim przekonaniu świadczą także moje wnuki, które sam osobiście, własną ręką zaszczepiłem wszystkimi szczepionkami obowiązkowymi i zalecanymi.

Czym jest szczepionka?

Szczepionki to zabite bakterie, ich fragmenty lub nawet pojedyncze antygeny, żywe ale osłabione bakterie, żywe choć osłabione wirusy, czasem zabite wirusy lub pojedyncze antygeny wirusowe. Podanie szczepionki (najczęściej domięśniowe, rzadziej podskórne) prowadzi do wytworzenia się u szczepionego odporności (poprzez produkowanie przez układ odpornościowy odpowiednich przeciwciał lub komórek obronnych) bez wywoływania jawnej choroby (choć po niektórych szczepionkach mogą się pojawić łagodne i krótkotrwałe czyli tzw. poronne objawy chorobowe, np. poronna ospa wietrzna, odra, świnka). Aby człowiek uzyskał trwałą odporność wiele szczepionek musi być podawanych kilkakrotnie. W ten sposób układ odpornościowy uczy się i zapamiętuje co i jak ma zrobić w przypadku kontaktu z prawdziwą chorobą zakaźną.

Co to są szczepienia obowiązkowe i zalecane – kto za nie płaci?

Szczepienia obowiązkowe to takie, które znajdują się w ogłaszanym na każdy rok przez Głównego Inspektora Sanitarnego kalendarzu szczepień i za które pacjent nie płaci (gruźlica, błonica, tężec, koklusz, wirusowe zapalenie wątroby typu B, poliomyelitis, *Haeamophilus influenzae* typu b, odra, świnka i różyczka). Szczepienia zalecane to takie, które także są bardzo potrzebne i w wielu krajach refundo-

wane, za które jednak w Polsce pacjent musi niestety zapłacić sam. Do szczepień zalecanych należą: pneumokoki, meningokoki typu C, rotawirusy, ospa wietrzna, wirusowe zapalenie wątroby typu A, odkleszczowe zapalenie mózgu, wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).

Co to są szczepionki skojarzone?

Szczepionki skojarzone mają taki skład, że są w stanie zabezpieczyć przed kilkoma schorzeniami jednocześnie. Przy zachowanej skuteczności pozwalają one zaoszczędzić dziecku kilku wstrzyknięć na raz, jak to ma miejsce w przypadku tzw. szczepionek pojedynczych lub mniej skojarzonych. Trzeba sobie zdawać sprawę, że szczepionki mniej skojarzone są równie skuteczne, a jedynie mniej komfortowe niż poliwalentne i jeśli kogoś na nie stać powinien śmiało z nich korzystać. Przykładami szczepionek skojarzonych są szczepionki zawierające np. w jednym wstrzyknięciu antygeny błonicy, tężca, koklusu, poliomyelitis, Haemophilus influenzae typu b i żółtaczki typu B lub np. wirusy odry, świnki, różyczki i ospy wietrznej. Niewątpliwą zaletą nowoczesnych szczepionek skojarzonych (tzw. 5 w jednym, czy 6 w jednym) jest to, że zawierają tylko kilka najważniejszych antygenów koklusu (tzw. szczepionki acellularne) podczas gdy stare, nadal w Polsce stosowane są szczepionkami pełnomórkowymi (cellularnymi), czyli zawierają ok. 1000 antygenów, niestety w większości niepotrzebnych.

Dlaczego warto szczepić dziecko?

To, że warto szczepić to nie kwestia mojej wiary i przekonań, ale przede wszystkim wiedzy. Wydłużenie średniej wieku w krajach cywilizowa-

nych zawdzięczamy głównie kanalizacji, dostępowi do czystej wody wodociągowej i właśnie szczepieniom. Dzięki nim wskaźnik umieralności niemowląt z trzycyfrowego (ponad 100) na 1000 spadł w krótkim stosunkowo czasie do jednocyfrowego.

Jeśli ktoś chce „świadomie” rezygnować ze szczepień, to w tym powrocie do natury i selekcji naturalnej powinien pozostać całkowicie konsekwentny i nie oczekiwać od medycyny kosztownej i wysokospecjalistycznej pomocy jeśli pociecha na jedną z chorób podlegających szczepieniom zachoruje. Zadaniem rodziców jest ponadto dbanie o bezpieczeństwo i zdrowie swoich pociech. Nie szczepienie dziecka i podejmowanie takiej decyzji za nie i w jego imieniu i świadome narażanie na chorobę jest dla mnie nie wyrazem najwyższej troski a jedynie nadmiernym wykorzystaniem tzw. władzy rodzicielskiej. Przeciwnicy szczepień i nie szczepiący swoich pociech powinni ponadto zdawać sobie sprawę, że jeśli odsetek zaszczepionych spada poniżej pewnego progu (ok. 90%) choroby uważane prawie za nie istniejące powracają i zaczynają atakować. Całkowite zlikwidowanie ospy prawdziwej zawdzięczamy wieloletniej zmasowanej akcji szczepień przeprowadzonej na całym świecie. Jeśli dalej będziemy skutecznie i masowo szczepić przeciwko poliomyelitis, wirus ten zostanie wyrugowany, a wraz z nim ta ciężka pozostawiająca trwałe kalectwo choroba.

Fakty i mity dotyczące szczepień

Szczepienia to taka sama inwestycja jak wykształcenie. Wielu rodziców i dziadków wybiera obecnie świadomie zakup szczepionki zamiast zabawek – i słusznie, gdyż dzieci przy swojej wyobraźni potrafią bawić się wszystkim,

a zdrowe tym bardziej. Niestety ten pozytywny ruch hamowany bywa nieodpowiedzialnymi kampaniami anty-szczepionkowymi, zarówno w oficjalnych mediach, jak i w wyrastających jak grzyby po deszczu ruchach anty-szczepionkowych używających pseudonaukowych argumentów. Zdarzające się niekiedy istotne powikłania poszczepienne występują co najmniej 1000 razy rzadziej niż po naturalnym zachorowaniu. Autyzm nie ma żadnego udowodnionego naukowo związku ze szczepieniami. Nie są natomiast powikłaniem miejscowe odczyny (obrzęk, zaczerwienienie) czy ogólne jak gorączka, uczucie rozbicia, przejściowy brak łaknienia – to raczej sygnał, że podaliśmy dziecku szczepionkę a nie wodę. Obecnie stosowane szczepionki są bezpieczne, skuteczne i dzięki postępowi zawierają wbrew pozorom coraz mniej antygenów niż szczepionki stosowane dotychczas. Próby naciągania faktów, czyli przypisywania częstszego występowania alergii, chorób autoimmunizacyjnych, nowotworowych szczepieniom, są nadużyciem, gdyż na dzień dzisiejszy żadnych dowodów na to nie posiadamy.

Kiedy szczepić?

Odpowiedź na to jest prosta – w terminach przewidzianych kalendarzem szczepień i nie korzystać z byle pretekstu do opóźniania szczepień. Takimi pretekstami są infekcje kataralne, sporadyczny kaszelek, przebyta dopiero co łagodna infekcja a nawet taka, która wymagała antybiotyku. Kalendarz został tak stworzony aby zminimalizować ryzyko zachorowania na choroby zakaźne, a im młodsze dziecko tym większej ochrony potrzebuje. Znam wiele dzieci, które w wieku 2-4 lat nie mają kompletu szczepień z powodu nieuzasadnionych

ustawicznych odroczeń. Pożytek ze szczepienia pneumokokowego u 6 tygodniowego niemowlęcia jest wielokrotnie większy niż u 2-latka czy 3-latka, gdyż ryzyko zachorowania jest u tych starszych dzieci dużo mniejsze a odporność własna już dużo większa. Zasada ta dotyczy zresztą nie tylko pneumokoków.

Jak matka powinna się przygotować do pierwszej wizyty szczepiennej

Do pierwszej wizyty należy się przede wszystkim przygotować pod względem mentalnym. Szczepienia to jedno z największych osiągnięć medycyny w dziedzinie zapobiegania chorobom, a nie leczenia. W 1850 roku w Anglii i Walii śmiertelność dzieci z powodu chorób infekcyjnych, którym możemy dziś zapobiegać, wynosiła ok. 160/1000 żywych urodzeń, a obecnie śmiertelność ta wynosi zaledwie 5/1000. Dlatego udając się do przychodni na pierwsze szczepienie trzeba się udać z pozytywnym nastawieniem, niezależnie od krążących, nieprawdziwych, negatywnych opinii o szczepieniach. Warto także, jeśli tylko nas na to stać, a zwykle przy zaangażowaniu całej rodziny jest to możliwe (babcie, dziadkowie i inni członkowie rodziny zamiast kupować zbędne, a wyszukane zabawki, mogą nas wspomóc w szczepieniach) zdecydować się na szczepienia skojarzone oraz dodatkowe, takie jak pneumokokowe, meningokokowi, rotawirusowe. Na szczepienie poza dobrym nastrojeniem (aby nie udzielać lęku dziecku – wewnętrznie spokojna matka to spokojne dziecko) należy zabrać ze sobą książeczkę zdrowia. Po kwalifikacji zdrowotnej do szczepienia, pytaniu o dodatkowe szczepienia i wyjaśnieniami dotyczącymi wątpliwości, odbywa się akt szcze-

pienia. Liczba wkluć zależna jest od tego czy wybraliśmy szczepionki skojarzone, czy bezpłatne oraz na ile dodatkowych i jakich szczepień zdecydowaliśmy się.

Czy podanie szczepionki uodparniającej przed 6 lub 5 chorobami w jednym zastrzyku jest bezpieczne dla dziecka?

Zupełnie nie wiem skąd bierze się lęk przed szczepionkami skojarzonymi. Z wyjątkiem Polski, już prawie cała Europa korzysta z tego typu szczepionek. Szczepionki takie wbrew powszechnym opiniom są bezpieczniejsze niż te tzw. stare, przy zachowanej skuteczności. Szczepiąc tzw. starą szczepionką np. przeciw kokluszowi podajemy dziecku ok. 1000 antygenów, w zdecydowanej większości zupełnie zbędnych, gdyż w nowej szczepionce ten sam efekt odpornościowy otrzymuje się przy trzech dobrze dobranych antygenach i dodatkowo dzięki temu przy mniejszym ryzyku działań niepożądanych. Organizm dziecka i jego układ odpornościowy jest w stanie odpowiadać równocześnie na miliony antygenów, stąd podanie mu np. w szczepionce skojarzonej przeciw błonicy, kokluszowi, tężcowi, wzw B, *Haemophilus influenzae* i polio jednocześnie ok. 10 antygenów nie stanowi żadnego przeciążenia.

Czy i dlaczego warto szczepić dziecko szczepionką skojarzoną?

Szczepiąc szczepionką skojarzoną oszczędzamy dziecku (i sobie) niepotrzebnych stresów i bólu z powodu liczby wkluć, przy takim samym efekcie odpornościowym i mniejszym ryzyku działań niepożądanych niż po szczepieniu tradycyjnym, co przedstawiłem w poprzednim pytaniu.

infacol[®]
(Simeticonum)

**Bąbelki są po to,
aby sprawiać radość**



**SKUTECZNIE LIKWIDUJE PRZyczynę
POWSTAWANIA KOLKI NIEMOWLĘCEJ**



Infacol wykazuje udowodnione klinicznie działanie wiatropędne i łagodzące kolki niemowlęce od pierwszych chwil po narodzinach¹.
Bez cukru, alkoholu i sztucznych barwników¹.

Infacol, 40 mg/ml, zawiesina doustna. 1 ml zawiesiny doustnej zawiera 40 mg symetikonu (Simeticonum). **Wskazania do stosowania:** Infacol jest wskazany do łagodzenia dolegliwości bólowych (wzdęcia, bóle kolikowe) związanych z nadmiernym nagromadzeniem się gazów w przewodzie pokarmowym w wyniku połknięcia powietrza, u niemowląt w wieku od jednego do sześciu miesięcy. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Zaburzenia tarczycy. Niedrożność jelit. Zaparcia. Podmiot odpowiedzialny posiadający Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Forest Laboratories UK Limited, Riverbridge House, Anchor Boulevard, Crossways Business Park, Dartford, Kent DA2 6SL, Wielka Brytania. Informacji w Polsce udziela: Actavis Polska Sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa, tel. (22) 512 29 00.

1. Strona internetowa: <http://www.infacol.co.uk/answers-to-common-colic-questions>.
Data pobrania: 18.05.2015.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



HU4803

Nawilżacz powietrza Philips HU4803

Skutecznie eliminuje problem suchego powietrza. Technologia NanoCloud w naturalny i bezpieczny sposób zapewnia wydajne i higieniczne nawilżanie powietrza, rozprzestrzeniając o 99% mniej bakterii, bez białego osadu i mokrych plam.

Co to jest budząca strach większość matek alergia pokarmowa i co z nią robić?

Alergia u dzieci to wśród matek temat gorący, budzący lęk i omawiany na wszystkie możliwe sposoby na stronach i forach internetowych, w piaskownicach i na spacerach, tak jakby żadne inne zagrożenia na dzieci nie czyhały.

Alergia to nieprawidłowa i zwykle nadmierna reakcja układu odpornościowego ustroju na tzw. alergen, którymi z grubsza może być wszystko, choć w wieku wczesno niemowlęcym podstawowymi i najczęstszymi alergenami (w blisko 90% przypadków) są alergeny pokarmowe, takie jak białka mleka krowiego, pszenica, jaja a zwłaszcza białko jaja kurzego, orzeszki ziemne, owoce morza, czasem ryby. Inne alergeny występują zdecydowanie rzadziej i z reguły są rozpoznawane na wyrost.

Dziecko z odziedziczoną po przodkach predyspozycją genetyczną do alergii w po-czątkach życia uczulać się może głównie na alergeny pokarmowe, i to zarówno to dziecko, które jest karmione piersią (alergeny z produktów spożywanych przez matkę przenikają do pokarmu), jak i to żywione sztucznie.

Najczęstsze objawy alergii u niemowląt to bardzo nasilona kolka jelitowa, intensywny refluks żołądkowo-przełykowy (ale nie zwykle ulewianie, które ma 70% niemowląt – określa się je mianem „rozkosznych ulewaczy”). Częstym objawem jest pojawianie się żyłek krwi w stolcach. W bardziej nasilonych przypadkach możemy mieć do czynienia z wymiotami, biegunką, brakiem przyrostów masy ciała, a niekiedy wręcz wyniszczającą biegunką. Wymienionym objawom z przewodu pokarmowego mogą towarzyszyć lub występować niezależnie od nich objawy atopowego zapalenia skóry (szorstka, łuszcząca się, niekiedy zaczerwieniona i intensywnie swędząca skóra) i bardzo rzadko objawy z układu oddechowego (przewlekła sapka, katar, nawracające, przebiegające bez gorączki tzw. obturacyjne zapalenia oskrzeli).

W przypadku rozpoznania alergii pokarmowej stosuje się głównie diety bezmleczną u matki karmiącej lub dziecka karmionego sztucznie. Czasem konieczne bywa wyeliminowanie jaj kurzych (zwłaszcza białka), a zdecydowanie rzadziej innych produktów spożywczych. Pamiętać jednak trzeba, że nadmierne ograniczenia dietetyczne u matki karmiącej lub u dziecka spowodowane pojawieniem się „dwóch”, często zupełnie z alergią niezwiązanych, drobnych wykwitów na skórze lub pojedynczych luźniejszych stolców, przynoszą z reguły więcej szkody niż pożytku. Żywnienie niedoborowe jest dla roz-

woju dziecka zdecydowanie gorsze niż delikatne objawy alergii zgodnie z maksymą, że leczenie nie powinno być gorsze niż sama „choroba”. W przypadku znacznego rodzinnego obciążenia alergią zapobiegawczo działa karmienie piersią, czasem ostrożna dieta eliminacyjna u matki (głównie bezmleczna z dostateczną podażą wapnia), a u niemowląt karmionych sztucznie stosowanie dostępnych bez recepty mlek oznaczonych HA (hipoalergenowe) lub, po konsultacji z lekarzem, hydrolizatów białek mleka krowiego o znacznym stopniu hydrolizy (tylko na receptę).

A na zakończenie – z alergią da się żyć, z reguły tak samo długo jak i bez niej, ponadto znaczna część objawów alergii pokarmowej samoistnie wygasa do 2 roku życia a postęp medycyny sprawia, że komfort życia może być identyczny lub zbliżony do obserwowanego u zdrowych.

Prawa kobiet w ciąży

- pracodawca nie może wypowiedzieć ani rozwiązać umowy o pracę w okresie ciąży (przepisu tego nie stosuje się jednak do kobiety w ciąży zatrudnionej na miesięczny okres próbny)
- jeżeli jednak masz umowę na czas określony przekraczającą jeden miesiąc i jesteś w ciąży minimum 3 miesiące, to umowa ta ulega przedłużeniu do dnia porodu
- kobiety w ciąży, jak również pracownika opiekującego się dzieckiem (do ukończenia przez dziecko 5. roku życia), nie wolno zatrudniać w godzinach nadliczbowych ani w porze nocnej oraz delegować poza miejsce pracy
- w razie gdy zmiana warunków pracy na dotychczas zajmowanym stanowisku pra-

cy powoduje obniżenie wynagrodzenia, kobiecie w ciąży przysługuje dodatek wyrównawczy

- kobieta w ciąży w okresie zwolnienia z obowiązku pracy, zachowuje prawo do dotychczasowego wynagrodzenia
- kobieta w ciąży może skorzystać z 270 dni pełnopłatnego zwolnienia lekarskiego. Okres ten umożliwia przebywanie na zasiłku chorobowym przez całą ciążę.

Ostatni punkt dotyczący możliwości przebywania na pełnopłatnym urlopie lekarskim, to zdecydowana zmiana przepisów i jednocześnie komfort dla kobiet w ciąży, które z przyczyn zdrowotnych muszą być całą ciążę na zwolnieniu lekarskim. Dzięki temu kobiety otrzymują sto procent swojego wynagrodzenia podczas całej ciąży oraz oczywiście w trakcie urlopu macierzyńskiego.

Urlop macierzyński

Wybierając się na urlop macierzyński warto zapoznać się ze wszystkimi szczegółowymi informacjami na temat urlopów.

Kobiecie zatrudnionej na umowę o pracę przysługuje urlop macierzyński na następującym wymiarze:

- 20 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie,
- 31 tygodni w przypadku urodzenia dwojga dzieci przy jednym porodzie,
- 33 tygodnie w przypadku urodzenia trojga dzieci przy jednym porodzie,
- 35 tygodni w przypadku urodzenia czworga dzieci przy jednym porodzie,
- 37 tygodni w przypadku urodzenia pięciorga i więcej dzieci przy jednym porodzie.

Przed przewidywaną datą porodu można wykorzystać do 6 tygodni tego urlopu.

W takim przypadku po porodzie przysługuje urlop macierzyński niewykorzystany przed porodem.

Od dnia 2 stycznia 2016 r. nastąpiła zmiana, obowiązują dwa rodzaje urlopów związanych z narodzinami dziecka:

- 1) urlop macierzyński (podstawowy), którego wymiar pozostaje bez zmian oraz
- 2) urlop rodzicielski, którego wymiar wynosi do 32 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka i do 34 tygodni w przypadku urodzenia dwojga i więcej dzieci przy jednym porodzie.

Nie zmienia się natomiast łączna długość płatnych urlopów związanych z narodzinami dziecka, czyli cały płatny urlop w przypadku urodzenia jednego dziecka wynosi 52 tygodnie. Urlop rodzicielski przysługuje bezpośrednio po wykorzystaniu urlopu macierzyńskiego. Można go wykorzystać jednorazowo albo w nie więcej niż 4 częściach i nie później niż do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko ukończy 6. rok życia.

Wymiar urlopu ojcowskiego wynosi do dwóch tygodni, jednak pracownik, który został tatą ma teraz więcej czasu na jego wykorzystanie, bo aż do ukończenia przez swoje dziecko 24. miesiąca życia. Ma również możliwość podzielenia urlopu na 2 części i skorzystania z każdej z nich w wybranym przez siebie momencie.

Urlop wychowawczy

Po urlopie macierzyńskim każdemu rodzicowi, który jest zatrudniony co najmniej przez 6 miesięcy przysługuje 3 letni urlop wychowawczy w celu osobistej opieki nad dzieckiem. Urlop ten musi być jednak wykorzystany nie później niż do ukończenia przez dziecko 5. roku życia. Poza tym:

1. urlop wychowawczy może być wykorzystany najwyżej w czterech częściach
2. pracodawca nie może wypowiedzieć ani rozwiązać umowy o pracę w okresie od dnia złożenia przez pracownika wniosku o udzielenie urlopu wychowawczego do dnia zakończenia tego urlopu
3. kobieta zamiast korzystać z urlopu wychowawczego na dziecko, może złożyć u pracodawcy wniosek o zmniejszenie wymiaru czasu pracy do mniej niż $\frac{1}{2}$ etatu; wniosek ten można składać u pracodawcy jeżeli kobiecie przysługuje prawo do korzystania z urlopu wychowawczego, czyli jeżeli była zatrudniona na umowę o pracę co najmniej od 6 miesięcy.

Jeżeli jednak kobieta nie korzysta z urlopu wychowawczego i nadal karmi dziecko piersią to po powrocie do pracy ma prawo do dwóch półgodzinnych przerw. Kobieta karmiąca więcej niż jedno dziecko ma prawo do dwóch przerw w pracy – każda po 45 min.



Urlop macierzyński - ważne pytania

O ile dłuższy jest urlop macierzyński w myśl nowych przepisów od 2 stycznia 2016 r.?

Nowe przepisy nie zmieniają wymiaru podstawowego urlopu macierzyńskiego. Natomiast obowiązują dwa rodzaje urlopów związanych z narodzinami dziecka: urlop macierzyński (podstawowy), którego wymiar pozostanie bez zmian oraz urlop rodzicielski, który wynosić będzie do 32 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka i do 34 tygodni w przypadku urodzenia dwojga i więcej dzieci przy jednym porodzie. Nie zmienia się natomiast łączna długość płatnych urlopów związanych z narodzinami dziecka, czyli cały płatny urlop w przypadku urodzenia jednego dziecka wynosi 52 tygodnie.

Czy będzie można wykorzystać urlop macierzyński przed porodem? Jeśli tak, to w jakim wymiarze?

Tak, częściowo. Nowa ustawa zakłada, że przed przewidywaną datą porodu będzie można wykorzystać nie więcej niż 6 tygodni urlopu macierzyńskiego.

Czy roczny urlop macierzyński będzie można podzielić tak, żeby pierwsze 6 miesięcy wykorzystała mama, a kolejne 6 - tata dziecka?

Tak, można. To sami rodzice będą decydować jak wykorzystają urlop przysługujący im z tytułu narodzin ich dziecka. Należy tylko pamiętać, że pierwsze 14 tygodni od porodu przysługuje (i nadal będzie) wyłącznie mamie dziecka. Jeśli po tym czasie zdecyduje się ona wrócić do pracy, to niewykorzystaną część podstawowego urlopu macierzyńskiego udziela się jego tacie. Niezależnie od tego tacie wychowującemu dziecko przysługuje (i nadal będzie) 2- tygo-

dniowy urlop ojcowski, który może wykorzystać do ukończenia przez nie 2. roku życia. Będzie miał również możliwość podzielenia urlopu na 2 części i skorzystania z każdej z nich w wybranym przez siebie momencie.

Czym różni się urlop rodzicielski i wychowawczy?

Podstawowe różnice między nowym urlopem rodzicielskim a urlopem wychowawczym dotyczą odpłatności za te urlopy oraz czasu i sposobu ich wykorzystywania.

Urlop rodzicielski jest urlopem płatnym, w trakcie którego będzie przysługiwać prawo do zasiłku macierzyńskiego w wysokości 80% lub 60%, urlop wychowawczy - urlopem bezpłatnym.

Rodzic ma możliwość wykorzystania części urlopu rodzicielskiego w wymiarze do 16 tygodni w terminie do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy 6 lat, a więc nie bezpośrednio po urlopie macierzyńskim. Urlop wychowawczy można wykorzystywać w dowolnym terminie od narodzin dziecka do ukończenia przez nie 5. roku życia. Urlop rodzicielski będzie można wykorzystać jednorazowo albo w nie więcej niż 4 częściach i nie później niż do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko ukończy 6 rok życia. Urlop wychowawczy w wymiarze do 3 lat – w czterech częściach, dowolnej długości, pomiędzy którymi mogą wystąpić przerwy.

Więcej informacji na temat urlopów znajdziesz na stronie www.rodzicielski.gov.pl

Ważne informacje dotyczące ciąży

Zalecane kontrole u ginekologa

Do 32. tygodnia ciąży	Co 4 tygodnie
Od 32. – 36. tygodnia ciąży	Co 2 tygodnie
Po 36. tygodniu ciąży	Co tydzień

Badania USG w drugiej połowie ciąży

Między 18. a 22. tygodniem ciąży	Celem jest ocena prawidłowości rozwoju płodu, położenia płodu, czynności jego serca, dokładnej budowy anatomicznej płodu i parametrów tj. obwód główki, brzuszka, orientacyjna masa płodu. Możliwe jest określenie prawdopodobnej płci dziecka.
Między 28. a 32. tygodniem ciąży	Celem jest ocena wzrostu płodu, czynności jego serca, lokalizacji i struktury łożyska, płynu owodniowego oraz położenia płodu.

Badania prenatalne

Badania prenatalne to badania płodu przeprowadzane jeszcze podczas jego rozwoju wewnątrzmacicznego (w czasie ciąży). Ich celem jest wykluczenie wad rozwojowych płodu lub też przeciwnie ich stwierdzenie.

Wskazania do przeprowadzenia badań prenatalnych:

- ciążarna kobieta przekroczyła wiek 35 lat,
- ciążę poprzedziło już kilka poronień,
- w rodzinie przyszłych rodziców występują choroby genetyczne,
- kobieta urodziła już wcześniej dziecko z zespołem Downa lub wadą rozwojową układu nerwowego.

Badania prenatalne nieinwazyjne

Badania te opierają się o ultrasonografię oraz badanie krwi matki dlatego są całkowicie bezpieczne zarówno dla dziecka jak i matki a ich wynik stanowi podstawę do ewentualnego wykonania badań inwazyjnych. Służą ocenie ryzyka urodzenia dziecka z zespołem Downa, zespołem Edwarda, zespołem Patau oraz z otwartą wadą ośrodkowego układu nerwowego.

Badania prenatalne inwazyjne

Badania te wymagają m.in. pobrania próbki płynu owodniowego, wycinka błony otaczającej zarodek, analizy krwi pępowinowej. Wiążą się z możliwością wystąpienia powikłań, ryzyko poronienia wynosi około 1%. Służą wykryciu m.in. zespołu Downa, uszkodzenia układu nerwowego, hemofilii, innych chorób genetycznych tj. zanik mięśni, niedokrwistość sierpowata.

SKÓRA DZIECKA



Skóra to jeden z najważniejszych organów w naszym organizmie. Od najmłodszych lat dzięki niej poznajemy otoczenie i kontaktujemy się z nim. U noworodków jest ona nierozwinięta, proces jej wykształcania w pełni trwa do trzeciego roku życia. Dlatego bardzo istotne jest, aby odpowiednio ją pielęgnować. Tak naprawdę najlepiej do drugiego roku życia używać kosmetyków przeznaczonych do skóry delikatnej.

SKÓRA GŁADKA JAK U NOWORODKA

Skóra zdrowego dwutygodniowego noworodka powinna mieć różowy kolor, być dobrze napięta (nie powinna dać się ująć w fałd), gładka, przyjemna w dotyku. Jest bardzo delikatna, więc musimy się z nią obchodzić łagodnie. Pamiętajmy o tym, aby zawsze zapewnić jej odpowiednią temperaturę – musimy uważać, żeby się nie wyziębiła ani nie przegrzała. Jeśli jest przegrzana, występują na niej potówki (okolice karku, pach, pachwin, krocza) – nie można ich bagatelizować, ponieważ istnieje ryzyko, że przekształcą się w głębokie potówki, które spowodują zakażenie skóry.

WŁAŚCIWA TEMPERATURA TO PODSTAWA

Prawidłową temperaturę skóry utrzymujemy dzięki odpowiednim ubraniom i właściwej pielęgnacji. W okresach nasilonych upałów, nawet jeżeli dziecko jest prawidłowo ubrane, może dochodzić do przegrzewania skóry. W takie dni powinno się dziecko kąpać nawet dwa razy dziennie w chłodnej wodzie z dodatkiem delikatnego środka myjącego. Preparaty przeznaczone do kąpieli nie powinny zawierać dużej ilości środków zapachowych, powinny mieć neutralne pH, żeby nie zaburzały lekko kwaśnego pH skóry dziecka. Należy również pamiętać o tym, iż dzieci często pocą się na główce, ją także należy umyć.

MYJEMY ZNACZY CHRONIMY

Pielęgnacja skóry małego dziecka nie powinna sprawiać kłopotów, gdyby nie fakt, iż żyjemy w coraz bardziej zanieczyszczonym środowisku. Nawet u małego dziecka, niechodzącego, na powierzchni skóry gromadzi się brud. Składa się on z potu, złuszczonej komórek naskórka, wydzieliny gruczołów łojowych, bakterii. Niestety, podczas zmywania brudu, pod wpływem nie zawsze „dobrej” wody, dochodzi do przesuszenia skóry. Dlatego należy kąpać dziecko w lekko natłuszczających płynach do kąpieli albo smarować

skórę po kąpieli oliwką pielęgnacyjną lub delikatnym mleczkiem. Skóra zdrowa nie wymaga natłuszczania, tylko nawilżania. Produkty natłuszczające (np. maści) powodują przetłuszczenie, zatykanie ujść gruczołów potowych i łojowych.

SKÓRA SUCHA CZY WRAŻLIWA? JAK PIELĘGNOWAĆ?

Jeśli Twoje dziecko ma suchą skórę i gromadzą się na niej łuseczki, staraj się ją regularnie natłuszczać i nawilżać, korzystając z oliwki pielęgnacyjnej lub delikatnego mleczka. Pozwoli to przywrócić skórze gładkość i zlikwidować łuseczki. Pamiętaj również, że jesienią i zimą suchość się nasila przez ogrzewanie czy ubranka, które przylegają do ciała, wraz z nadejściem ciepłych miesięcy objawy mogą nawet zanikać.

Noworodki i małe dzieci mają często skórę wrażliwą. Jest to związane z występowaniem cienkiego naskórka, który jest mniejszą przeszkodą dla substancji drażniących zawartych w kosmetykach, proszkach do prania lub mydłach. Dlatego przy pielęgnacji tego typu skóry korzystajmy ze specjalnej serii kosmetyków przeznaczonych do skóry z tym właśnie problemem. Tego typu produkty warto stosować przez pierwsze trzy miesiące życia noworodka, kiedy skóra jest wrażliwa.

Przy pielęgnacji skóry noworodka pamiętajmy, aby natłuszczać ją środkami o działaniu nawilżającym, ponieważ pomagają one utrzymać wodę w naskórku i odbudować warstwę wodno-lipidową. Nawet w przypadku skóry bardzo suchej nie zaleca się stosowania preparatów silnie natłuszczających, bo mogą one doprowadzić do przetłuszczenia i zatykania porów.

KĄPIEL CODZIENNIE CZY RZADZIEJ?

Pamiętajmy, że intensywne mycie całego ciała dziecka nie jest koniecznością codziennej pielęgnacji. Najważniejsze jest oczyszczenie miejsc, które ze względu na budowę ciała niemowlaka łatwo ulegają zabrudzeniu.

Są to wszystkie fałdki: szyja, pachy, zgięcia stawowe, okolice krocza. Po kąpeli należy również dokładnie wysuszyć te miejsca. Jeżeli mimo prawidłowej pielęgnacji na skórze, zwłaszcza na wspomnianych fałdach, pojawiają się intensywne zaczerwienienia, wskazane jest stosowanie kremów łagodzących, najlepiej z zawartością cynku i pantenolu.

DELIKATNE MLECZKO – ŚWIETNE DO CODZIENNEJ PIELĘGNACJI

Do codziennej pielęgnacji skóry stosujemy mleczko, które dzięki konsystencji lżejszej niż krem szybko się wchłania. Liczba aplikacji mleczka w ciągu dnia zależy od stopnia suchości skóry. Jeżeli skóra nie jest nadmiernie przesuszona, wystarczy smarowanie mleczkiem raz dziennie po kąpeli.

PĘPEK BARDZO WAŻNY

To właśnie przez pępek płynęły od Ciebie do malucha tlen i składniki odżywcze. Gdy dziecko się rodzi, pępowina przestaje być potrzebna, więc jest odcinana. Kikut pępowinowy powinno się starannie pielęgnować, ponieważ łatwo gromadzą się tam bakterie. Obecnie najnowsze wytyczne pediatrów nakazują tak zwaną suchą pielęgnację. Zaraz po porodzie pępowina ma kolor niebieskawobiały, następnie wysycha, ciemniejąc, aż staje się czarna i opada. Proces ten trwa zazwyczaj około dwóch tygodni, ale zdarza się, że przedłuża się nawet do trzech. Niezbyt przyjemny zapach, który może się pojawić, oraz niewielkie ilości śluzowatej wydzieliny wokół nasady kikuta są zjawiskiem prawidłowym, świadczącym o liście tkanek.

Uwaga! Pojawienie się obrzęku, zaczerwienienia o średnicy powyżej 5 mm lub innych niepokojących objawów wymaga niezwłocznego skontaktowania się

z lekarzem, bowiem powyższa sytuacja może świadczyć o rozpoczynającym się zapaleniu pępka.

Jak pielęgnować pępek noworodka? – oto kilka zasad. Pamiętaj, aby wszystkie te czynności wykonywać po dokładnym umyciu rąk wodą i mydłem.

Kikut pępowinowy spryskuj raz na dobę preparatem oktenidyny (Octenisept) na bazie roztworu wodnego. Preparat nanoszą dokładnie na całą powierzchnię kikuta ze szczególnym uwzględnieniem nasady (nie zaleca się stosowania alkoholu etylowego).

Utrzymuj pępek w suchości, przy czym jeśli w trakcie kąpeli trochę go zmoczysz, nic się nie stanie. Po prostu osusz go dokładnie i zdezynfekuj. Wietrz pępek jak najczęściej.

Trzymaj pieluszkę z dala od kikuta – wywin ją lub podetnij w miejscu, gdzie jest pępek, tak żeby go nie dotykała.

Nie odrywaj! – nawet wtedy, gdy Ci się wydaje, że kikut za chwilę odpadnie.

BEZ OBAW – TO TYLKO CIEMIENIUCHA

Zauważyłaś na główce swojego maleństwa żółtawe łuski? To ciemieniucha. Jej przyczyną są przejściowe zaburzenia pracy gruczołów łojowych, które mijają zwykle około trzeciego miesiąca życia. Pamiętajmy, że łuski ciemieniuchy nie wolno zdrapywać. Żeby je usunąć, należy je zmiękczyć, smarując oliwką pielęgnacyjną, a następnie, mniej więcej po godzinie, umyć główkę szamponem dla niemowląt. Nawet po zniknięciu problemu obserwujemy wolno zdrapnąć skórę na główce – uporczywie nawracająca ciemieniucha może sygnalizować alergię.



KOSMETYKI PIELĘGNACYJNE NIVEA BABY SĄ POLECANE PRZEZ INSTYTUT MATKI I DZIECKA



Dla zdrowej pupy: Kojący krem przeciw oparzeniom NIVEA BABY, Chusteczki Soft & Cream NIVEA BABY, **dla łagodnej kąpeli:** Delikatne mydło pielęgnujące NIVEA BABY, Delikatny szampon łagodzący NIVEA BABY, **dla zadbanej buzi i nie tylko:** Delikatny krem pielęgnacyjny NIVEA BABY, Krem na każdą pogodę NIVEA BABY, Aksamitne mleczko nawilżające NIVEA BABY, Delikatna oliwka pielęgnacyjna NIVEA BABY, **dla wrażliwej skóry:** Mleczko intensywnie nawilżające Pure & Sensitive, Łagodzący żel do mycia ciała i włosów Pure & Sensitive, Krem S.O.S. Pure & Sensitive.

PALĄCY PROBLEM – ODPARZENIA



Przewijasz maluszka i z przerażeniem zauważasz, że skóra pod pieluszką jest bardzo zaczerwieniona i widać na niej krostki. To objawy odparzenia lub pieluszkowego zapalenia skóry.

Ta przypadłość może zdarzyć się każdemu maluchowi. Dlaczego? Powodów jest kilka, ale najważniejsze z nich to:

- nieprawidłowe oczyszczanie skóry,
- zbyt długi kontakt z drażniącymi substancjami zawartymi w siusiu i kupcie! (zbyt rzadko zmieniane pieluszki),
- otarcia powstałe w wyniku kontaktu skóry z materiałami, z których wykonane są pieluszki,
- zaburzenia w naturalnej warstwie ochronnej skóry, która łatwo ulega uszkodzeniom.

Jak rozwiązać trudny i, nie zapominajmy, także bolesny dla malucha problem pieluszkowego zapalenia skóry? Specjaliści w dziedzinie opieki nad dziećmi – lekarze pediatrzy, dermatolodzy, pielęgniarki i położne – zgadzają się co do tego, iż najlepszym rozwiązaniem jest zapobieganie, czyli:

- częste zmiany pieluszek,
- regularne wystawianie na działanie powietrza części ciała przykrywaną pieluszką,
- wyważona, uboższa w kwasy, dieta karmiących mam,
- regularne stosowanie kremu przeciw odparzeniom przy każdej zmianie pieluszki.

Niestety, istnieje wiele czynników (np. antybiotykoterapia, która zmienia mikroflorę przewodu pokarmowego, czy też osłabiające funkcje immunologiczne organizmu zębokowanie itd.), które – mimo stosowania zasad najskuteczniejszej profilaktyki – przyczyniają się do powstawania podrażnień i odparzeń. Właśnie dlatego najlepszy krem na strefę pieluszkową powinien działać podwójnie: skutecznie chronić przed odparzeniami oraz koić i łagodzić już powstałe podrażnienia.



**KOSMETYKI PIELĘGNACYJNE
NIVEA BABY SĄ POLECANE PRZEZ
INSTYTUT MATKI I DZIECKA**



Dla zdrowej pupy: Kojący krem przeciw odparzeniom NIVEA BABY, Puder łagodzący NIVEA BABY, Chusteczki Soft & Cream NIVEA BABY.

DLA ZADBANEJ WRAŻLIWEJ SKÓRY

NIVEA BABY PURE & SENSITIVE MLECZKO INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCE

Długo i trwale nawilża i odżywia suchą i wrażliwą skórę oraz zapobiega jej wysuszeniu. Hipoalergiczne. Od pierwszych dni życia.

Działanie:

Dzięki formule wzbogaconej masłem shea delikatnie pielęgnuje skórę Twojego dziecka. Intensywnie odżywia, pomaga przywrócić naturalną barierę ochronną skóry. Dzięki lekkiej konsystencji szybko się wchłania i natychmiastowo zapewnia skórze ukojenie, komfort i ochronę.

Bezpieczeństwo:

- pH przyjazne dla skóry
- Nie zawiera parabenów, alkoholu i barwników
- Produkt powstał przy współpracy pediatrów i dermatologów
- Bezpieczeństwo i skuteczność potwierdzone w badaniach klinicznych i dermatologicznych
- Produkt posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka

NIVEA BABY PURE & SENSITIVE KREM S.O.S.

Skutecznie łagodzi zaczerwienioną, suchą i wrażliwą skórę na całym ciele. Pomaga zapobiegać swędzeniu. Od pierwszych dni życia.

Działanie:

Dzięki unikalnej formule z masłem shea, lipidami omega 6 i pantenolem natychmiast przynosi ulgę, intensywnie odżywia oraz pomaga zapobiegać podrażnieniom i swędzeniu.

Bezpieczeństwo:

- Nie zawiera konserwantów, alkoholu i barwników
- Produkt powstał przy współpracy pediatrów i dermatologów
- Bezpieczeństwo i skuteczność potwierdzone w badaniach klinicznych i dermatologicznych
- Produkt posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka



KOSMETYKI PIELĘGNACYJNE
**NIVEA BABY SĄ POLECANE
PRZEZ INSTYTUT
MATKI I DZIECKA**



NIVEA BABY PURE & SENSITIVE EMULSJA DO KĄPIELI

Wyjątkowo delikatnie myje, natłuszcza i odżywia suchą i wrażliwą skórę, zapobiegając podrażnieniom i zaczerwienieniom. Od pierwszego miesiąca życia.

Działanie:

Dzięki formule wzbogaconej masłem shea i lipidami omega 6 pomaga przywrócić równowagę lipidową skóry i wzmocnić jej naturalną barierę ochronną. Dzięki wysokiej zawartości olejków długostrzale chroni przed wysuszeniem skóry.

Bezpieczeństwo:

- pH przyjazne dla skóry
- Nie zawiera parabenów, alkoholu i barwników
- Produkt powstał przy współpracy pediatrów i dermatologów
- Bezpieczeństwo i skuteczność potwierdzone w badaniach klinicznych i dermatologicznych
- Produkt posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka

NIVEA BABY PURE & SENSITIVE ŁAGODZĄCY ŻEL DO MYCIA CIAŁA I WŁOSÓW

Delikatnie myje włosy i ciało, a także łagodzi skórę suchą i wrażliwą, aby zapobiegać podrażnieniom, swędzeniu i wysypkom. Od pierwszego miesiąca życia.

Działanie:

Dzięki delikatnej formule z lipidami omega 6 z masła shea pomaga zapobiegać wysuszeniu skóry i chronić jej barierę ochronną. Hipoalergiczny. Pozostawia skórę i włosy czyste, gładkie i zadbane. Nie szczypie w oczy. Łatwo się sputkuje.

Bezpieczeństwo:

- pH przyjazne dla skóry
- Nie zawiera mydła, parabenów, alkoholu i barwników
- Nie powoduje łzawienia
- Produkt powstał przy współpracy pediatrów i dermatologów
- Bezpieczeństwo i skuteczność potwierdzone w badaniach klinicznych i dermatologicznych
- Produkt posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka



**KOSMETYKI PIELĘGNACYJNE
NIVEA BABY SĄ POLECANE
PRZEZ INSTYTUT
MATKI I DZIECKA**

PRZEWIJANIE

CO KAŻDY RODZIC WIEDZIEĆ POWINIEN

POTRZEBNE BĘDĄ:

- przygotowane miejsce (nieprzemakalny materacyk, odpowiednia temperatura)
- przybory i kosmetyki niemowlęce (Chusteczki Soft & Cream NIVEA BABY, Kojący krem przeciw odparzeniom NIVEA BABY, Puder łagodzący NIVEA BABY)
- pieluchomajtki lub pielucha na zmianę, czyste ubranko
- kilka dodatkowych tetrowych pieluch
- pojemniki na brudne pieluchy i ubranko
- dużo cierpliwości



SPRAWDZAMY, CZY WSZYSTKO, CZEGO MOŻEMY POTRZEBOWAĆ, JEST W ZASIĘGU RĘKI, ABY W TRAKCIE PRZEWIJANIA NIE ODCHODZIĆ ANI NA CHWILĘ OD MAŁENSTWA. JEŻELI TAK – ZACZYNAMY!



1 Kładziemy niemowlę na przygotowanym podkładzie lub tetrowej pieluszcze, podtrzymując jedną dłońią głowę i barki, a drugą plecy.



2 Rozpinamy ubranko, odstawiamy nóżki i oceniamy rodzaj oraz rozmiar „katastrofy”. Czystą część pieluchomajtek lub pieluchy wstępnie oczyszczamy zabrudzoną pupę. Następnie zwijamy pieluchę zawartością do środka i wyrzucamy do pojemnika (dobrze zdają egzamin pojemniki z tworzywa sztucznego wyłożone plastikową torbą, otwierane nogą). Jeżeli całe ubranko jest do wymiany, całkowicie rozbieramy dziecko.



3 Dokładnie, nie pomijając żadnej fałdki, oczyszczamy zabrudzoną skórę – na przykład za pomocą wilgotnych **Chusteczek Soft & Cream NIVEA BABY** dla niemowląt lub ciepłej wody i wacików. Myjąc okolice krocza, zachowujemy zawsze kierunek od przodu ku tyłowi, co jest szczególnie ważne u dziewczynek. Jeśli podłożona pielucha zamoczyła się, wymieniamy ją na suchą.



4 Zwracamy uwagę na sposób, w jaki trzymamy i przekracamy dziecko podczas tych czynności. Nie podnosimy maleństwa za nogi (niebezpieczne dla stawów biodrowych), a przetaczamy na boki, odpowiednio podłożywszy rękę. Cały czas staramy się utrzymywać z dzieckiem kontakt wzrokowy, rozmawiać z nim. Czasami pomocne bywają dodatkowe „zabawiacze”, np. ulubiona grzechotka. Ważne jest, by mały człowiek lubił takie codzienne zabiegi i kojarzył je z czymś przyjemnym.



5 Jeżeli zdjeliśmy całe ubranko, zakładamy czysty kaftanik lub body. Na dobrze osuszone kroczce stosujemy **Kojący krem przeciw oparzeniom NIVEA BABY**, rozprowadzając go od przodu ku tyłowi.



6 Zakładamy czystą pieluchę. Jeżeli są to pieluchomajtki, muszą być zapięte dokładnie, ale nie za ciasno, by nie powodowały ucisku i nie krępowały swobody ruchów. Ważny jest odpowiedni rozmiar. Jeżeli kikut pępowiny jeszcze nie odpadł, powinien pozostać odkryty. Kończymy ubierać maleństwo.

KILKA ISTOTNYCH UWAG

- Nie warto denerwować się, kiedy po właśnie zakończonym przewijaniu słyszymy charakterystyczny odgłos zwiastujący „powtórkę z rozrywki”. Nie traćmy pogody ducha, kiedy zdarza się to kilka razy z rzędu. Podobno ćwiczenie czyni mistrza...
- Warto wprowadzić w rodzinie szlachetne współzawodnictwo o mistrzostwo w przewijaniu. Powinny liczyć się: dokładność, sprawność, szybkość, bezpieczeństwo, a przede wszystkim zadowolenie malucha.
- Przewijanie nie jest ani trudne, ani nudne, ani uciążliwe. Przewijanie można polubić.

Konsultacja medyczna: dr Anna Zochowska, pediatra-neonatolog z Instytutu Matki i Dziecka



**KOSMETYKI
PIELĘGNACYJNE
NIVEA BABY SĄ
POLECANE PRZEZ
INSTYTUT MATKI
I DZIECKA**

ROZKOSZE KĄPIELI

KĄPIEL MALUSZKA

Kąpiel niemowlęcia jest nie tylko nieodłącznym elementem codziennej pielęgnacji, ale również ogromną radością dla dziecka i dla nas. Dotyk zapewnia maluchowi poczucie bezpieczeństwa, a możliwość pluskania w ciepłej wodzie sprawia ogromną przyjemność. Przygotujmy się zatem do tego profesjonalnie, by kąpiel była dla naszego maleństwa prawdziwą rozkoszą – już od chwili narodzin.



KOSMETYKI
PIELĘGNACYJNE
**NIVEA BABY SĄ
POLECANE PRZEZ
INSTYTUT MATKI
I DZIECKA**



PAMIĘTAJ!

- Napełnij wanienkę odpowiednią ilością wody (5-10 cm)
- Sprawdź łokciem, czy woda ma właściwą temperaturę (ok. 36-37°C)
- Utrzymuj stałą temperaturę pomieszczenia (22-24°C)
- Na dno wanienki włóż pieluszkę tetrową lub specjalny materacyk (działa antypoślizgowo)



1. PRZEMYWANIE OCZEK I BUŻKI MALUSZKA

Położ dziecko na wcześniej przygotowanym ręczniku. Następnie rozbierz maleństwo, pozostawiając pieluszkę. Przemij okolice oczu i ust dziecka czystym wacikiem, zwilżonym w miseczce z ciepłą, przegotowaną wodą. Gdy dziecko jest starsze, jego twarz można przetrzeć gąbką kąpielową zmoconą w czystej wodzie z wanienki.



4. POZWÓL POPLUSKAĆ SIĘ MALEŃSTWU

W ciepłej wodzie dzieci czują się bezpiecznie. Lubią też zabawy w wodzie. Pozwól więc starszym dzieciom bawić się podczas kąpeli. Pływające zwierzątka czy stateczki wniosą do kąpeli wiele radości i śmiechu. Baw się razem ze swoim dzieckiem! Dodanie **Delikatnego płynu do kąpeli NIVEA BABY** (od 1. miesiąca życia), przebadanego przez dermatologów, pozwoli na pielęgnację skóry maleństwa już podczas kąpeli.



7. OSUSZ DZIECKO MIĘKKIM RĘCZNIKIEM

Po kąpeli dzieci lubią, gdy osusza się je miękkim ręcznikiem. Owiń maleństwo ręcznikiem i delikatnie zbieraj wilgoć, która pozostała na jego skórze. Pamiętaj, że skórę dziecka osuszamy przez dotykanie, a nie pocieranie.



2. UKŁADAMY DZIECKO W WANIENCIE

Dziecko wkładamy powoli i ostrożnie do wanienki. Główkę opieramy na zgięciu łokcia, a tułów, aż do pupy, opieramy na przedramieniu, dłoń obejmując od spodu udo dziecka. Delikatnie spryskujemy wodą brzusek. Dłoń namydlamy **Delikatnym mydłem pielęgnującym NIVEA BABY** i rozprowadzamy na skórze dziecka, delikatnie masując. Pamiętaj, aby podtrzymywać główkę dziecka.



5. MYCIE DELIKATNYCH WŁOSÓW DZIECKA

Minimum raz w tygodniu myjemy dziecku włoski. Gdy dziecko ukończy 1. miesiąc życia, do tego celu używamy **Delikatnego szamponu łagodzącego NIVEA BABY**, który myje, pielęgnuje oraz odżywia włosy i skórę głowy niemowląt, a także zapewnia szczególnie wrażliwym oczom dziecka maksimum bezpieczeństwa.



8. A TERAZ DOKŁADNIE NAWILŻ SKÓRĘ DZIECKA

Kiedy skóra jest jeszcze lekko wilgotna, nałóż na dłoń niewielką ilość **Delikatnej oliwki pielęgnacyjnej NIVEA BABY**, ogrzej ją w dłońach i delikatnie wmasuj w skórę maleństwa. Użycie oliwki pozwoli na zachowanie właściwego poziomu nawilżenia skóry dziecka.



3. JAK BEZPIECZNIE ODWRÓCIĆ DZIECKO?

Najlepiej robić to dopiero wówczas, gdy nabierzesz większej wprawy w kąpaniu dziecka. Jeżeli dziecko jest małe, musisz to zrobić bardzo ostrożnie i delikatnie. Palcami ręki, na której spoczywa głowa dziecka, chwyć od spodu łokcie drugiej ręki dziecka i pomagając sobie wolną ręką, bezpiecznie zmień pozycję maleństwa.



6. JAK ZRĘCZNIE WYJĄĆ DZIECKO Z WANIENKI?

Skóra dziecka po kąpeli jest śliska, dlatego musisz zachować dużą ostrożność. Przy wyjmowaniu go z wanienki jedną ręką mocno chwyć dziecko przez plecki za ramię, drugą ręką położyć pod pośladki, teraz odwróć maleństwo twarzą do siebie, wyjmij z wanienki i położyć na wcześniej przygotowanym ręczniku.



9. ZABEZPIECZ SKÓRĘ PRZED PODRAŻNIENIAMI

Na zakończenie, przed założeniem pieluszki, zabezpiecz delikatną skórę dziecka, mającą bezpośredni kontakt z pieluszką. Użyj do tego celu **Kojącego kremu przeciw oparzeniom NIVEA BABY**. Jest to najlepszy sposób zapobiegania podrażnieniom i pieluszkowemu zapaleniu skóry.

Konsultacja medyczna: dr rehabilitacji
Lesław Klubka z Instytutu Matki i Dziecka

KARTA INSTRUKTAŻOWA

NAJCZULSZY DOTYK

MASAŻ MALUSZKA

PRZED
WYKONANIEM
PIERWSZEGO
MASAŻU
KONIECZNE
JEST UZYSKANIE
ZGODY PEDIATRY



Po codziennej kąpieli zrób swojemu maleństwu masaż, który Wam obojgu sprawi olbrzymią przyjemność! Wykorzystaj w tym celu Delikatną oliwkę pielęgnacyjną NIVEA BABY. Przed przystąpieniem do masażu weź niewielką ilość oliwki i ogrzej ją w dłoniach.

Masaż małego dziecka to właściwie delikatny dotyk, przypominający muskanie skóry opuszkami palców. Koniecznie należy zwracać uwagę na reakcję malucha. Gdy dziecku nie podoba się masaż, należy go przerwać. Wszystkie ruchy należy powtórzyć średnio trzy razy i wykonywać je powoli, regularnie, spokojnie, w jednakowym tempie. Ma być on przyjemnością dla dziecka i rodziców.



1. GŁÓWKA I TWARZ

Główkę dziecka masuj bardzo delikatnie obiema rękami, przesuwając dłonie od czubka głowy, za uszami do brody. Następnie powoli przesunij palce od środka czoła na zewnątrz, dalej aż do potylicy. Swoje palce poprowadź wzdłuż linii brwi na zewnątrz, poczynając od nasady nosa, kończąc okrężnymi ruchami w okolicach skroni. Teraz poprowadź palce po obu stronach nosa, następnie zatocz kręgi wokół ust, spróbuj wywołać uśmiech swojego maleństwa.



2. GŁÓWKA I TWARZ

Teraz połóż palce za uszami dziecka i gładź skórę dwoma palcami, przesunij dłonie w kierunku brody (powtórz czynność kilka razy). Masaż twarzy można zakończyć, przesuwając dłonie po czole od środka w kierunku skroni.



3. RAMIONA

Masaż mięśni rąk wykonuj z góry na dół. Równocześnie chwycij obie rączki powyżej nadgarstków i podnieś je delikatnie do góry. Rozłóż ramiona dziecka i zataczaj nimi kręgi nad jego klatką piersiową.



4. PRZEDRAMIONA I DŁONIE

Jedną ręką luźno i delikatnie obejmij nadgarstek dziecka, drugą ręką lekko gładź ramię od barku aż po nadgarstek. Następnie otwórz kciukiem dłoń dziecka i masuj każdy paluszek, obracając go delikatnie między swoim kciukiem i palcem wskazującym. Teraz pogłaszcz dłoń maleństwa i delikatnie zatocz na niej kręgi opuszkami swoich palców.



5. KLATKA PIERSIOWA

Położ swoje dłonie całą powierzchnią na piersiach dziecka i delikatnie gładź klatkę piersiową, kierując ręce wzdłuż żeber na zewnątrz, następnie w dół w kierunku bioder i później ku górze, tak aby dłonie spotkały się w okolicach mostka. Powtórz kilka razy.



6. BRZUCH

Brzuszek masuj ruchami okrężnymi od prawego do lewego dołu biodrowego, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Masaż brzucha przynosi maleństwu ulgę np. w czasie napadu kolki. Pamiętaj, aby w czasie całego masażu utrzymywać kontakt wzrokowy z maleństwem oraz czule do niego przemawiać.



7. NOGI

Najpierw chwyć delikatnie lewą ręką nóżkę dziecka w kostkę, a prawą ręką obejmij nóżkę po stronie zewnętrznej i przesuwaj ją delikatnie aż po pośladki maleństwa, następnie przesuwaj dłoń w górę, chwyć nią nóżkę w kostce, a lewą ręką, w tym momencie już wolną, zacznij masaż przy pośladkach po stronie wewnętrznej. Powtórz kilka razy i nie zapomnij o drugiej nóżce dziecka.



8. STOPY

Objemij stopę dziecka i przesuwaj swój kciuk od pięty do palców, jednocześnie uciskając stronę podeszwy. Teraz ruchami okrężnymi masuj delikatnie mięśnie na podeszwach stóp. Następnie jedną ręką chwyć nóżkę dziecka w kostkę, a drugą delikatnie głaszcz każdy paluszek po kolei, wpiwergo odchylając.



9. MASAŻ ŁĄCZONY

Bardzo delikatny masaż łączony, począwszy od głowy aż po palce stóp, oraz delikatny masaż od czubka głowy przez ramiona po koniuszki palców kończy masaż przedniej części tułowia.



10. PLECY I POŚLADKI

Masuj ramiona i ręce aż po koniuszki palców. Potem od czubka głowy przez plecy i pośladki do palców stóp. Masuj ruchami podłużnymi i kolistymi obie łopatki, z góry na dół i na boki. Obrysuj zebra.



11. POŚLADKI I ŁYDKI

Rozruszaj pasma mięśni po prawej i lewej stronie kręgosłupa aż do pośladków. Później delikatnie wszystkimi palcami masuj mięśnie pośladków. Następnie masuj nogi od bioder aż do palców stóp, a potem delikatnie wmasuj mięśnie paluszków.



12. ZAKOŃCZENIE

Głaskaj całe ciało od czubka głowy po koniuszki palców, najpierw z przodu, potem z tyłu. Nie zapomnij posmarować szczególnie wrażliwych okolic skóry dziecka, koniecznie w miejscach stykania się z nią mokrej pieluszki, a gdy maleństwo tego potrzebuje – również pod paszkami i w okolicach fałdów skórnych Kojącym kremem przeciw odparzeniom NIVEA BABY.



Do codziennej pielęgnacji oprócz oliwki używaj **Delikatnego kremu pielęgnacyjnego NIVEA BABY**, który nawilża skórę, oraz **Kojącego kremu przeciw odparzeniom NIVEA BABY**, który chroni przed odparzeniami i pieluszkowym zapaleniem skóry oraz zmniejsza zaczerwienienia.



**KOSMETYKI PIELĘGNACYJNE
NIVEA BABY SĄ POLECANE
PRZEZ INSTYTUT MATKI
I DZIECKA**

konsultacja medyczna: dr rehabilitacji Lesław Klubka z Instytutu Matki i Dziecka

Wzorowany na kobiecej piersi



Philips Avent pomaga mamom dłużej karmić piersią

- Karmienie piersią jest bez wątpienia najlepszym prezentem jaki możesz sprawić dziecku na starcie. Zapewnia mu naturalną ochronę przed infekcjami i pomaga zdrowo się rozwijać.
- We współpracy z mamami i doradcami laktacyjnymi, stworzyliśmy nasz najbardziej komfortowy laktator Philips Avent z serii Natural. Teraz odciągając pokarm, nie trzeba pochylać się do przodu, lecz można wygodnie usiąść i poddać się delikatnemu masowaniu przez miękką nakładkę laktatora.
- Unikalna nakładka masująca daje wrażenie ciepła i delikatnie stymuluje laktację.
- Kompatybilny z całą ofertą akcesoriów do karmienia Philips Avent.



PHILIPS
AVENT

Dada



Wypróbuj jedyne pieluszki stworzone we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka



Doskonałej jakości pieluszki Dada
dostępne są w sklepach:

