

LEK. MONIKA DZIAŁOWSKA  
LEK. ALEKSANDRA MULTAN



# ZDROWY *maluszek*

Wyprawka noworodka lekarskim okiem

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Projekt składu i skład: Sabina Suchy

Rysunki: Magdalena Alszer

Zdjęcie na okładce oraz zdjęcia w książce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://septem.pl/user/opinie/pediatr>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9482-7

Copyright © Monika Działowska @pediatranazdrowie, Aleksandra Multan @multanola 2021, 2022

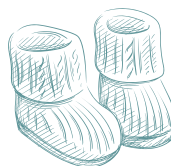
Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>13</b>
<b>O autorkach</b>	<b>16</b>
<b>Podziękowanie</b>	<b>17</b>



Rozdział 1.

## **Ubranka 19**

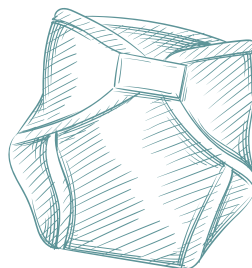
Zacznijmy od podstaw	20
Powitalny strój	28
W czym wyjść ze szpitala?	30
Pierwszy spacer	34
Materiały	34
Rozmiar	37
A co z...?	40
Przechowywanie ubranek	42



Rozdział 2.

## **Torba do porodu 49**

Pakowanie torby do porodu	50
Dokumenty	53
Rzeczy dla mamy	55
Rzeczy dla maluszka	56
Przed porodem warto	56



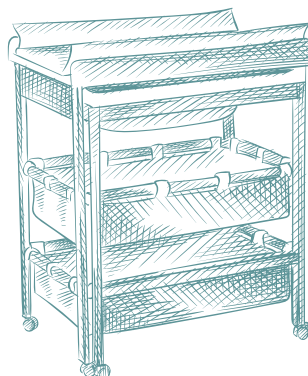
Rozdział 3.

## **Przestrzeń malucha 59**

Farby 60

Sen 62

Meble 96



Rozdział 4.

## **Wózek 105**

Wybór wózka 106

Dodatki do wózka 112

Częste wątpliwości 119



Rozdział 5.

## **Fotelik samochodowy 125**

Wybór fotelika 126

Bezpieczne przewożenie 129

Gadżety 132

Ubiór dziecka w samochodzie 134

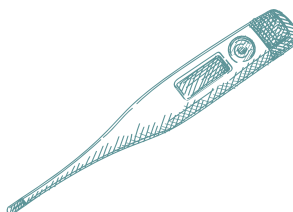
Rozdział 6.

## **Apteczka 139**

Apteczka malucha 140

Inhalator 142

Aspirator do nosa 150



Rozdział 7.

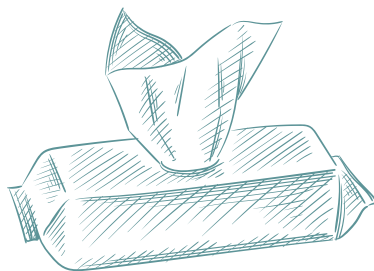
## **Kosmetyki 155**

Noworodkowa kosmetyczka 157

Domowe sposoby na odparzenia 160

Przybory higieniczne 162

Pieluchy 165



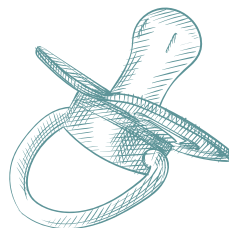
Rozdział 8.

## **Kąpiel 173**

Kąpiel noworodka 174

Zasady pielęgnacji 186

Ubieranie 195



Rozdział 9.

## **Smoczek 197**

Smoczek uspokajacz 198

Dodatkowe akcesoria 209

Podsumowanie 210

Rozdział 10.

## **Karmienie 213**

Karmienie piersią 214

Laktator 224

Mleko modyfikowane 228

Kolka 235

Karmienie butelką 237



Rozdział 11.

## Gadżety i akcesoria 245

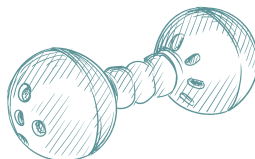
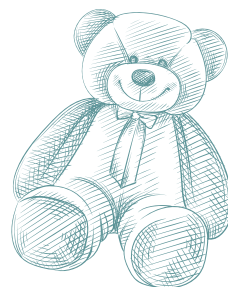
- Monitor oddechu 246
- Niania elektroniczna 250
- Nawilżacz powietrza 252
- Oczyszczacz powietrza 255
- Gadżety do spania 256
- Chusta 266
- Nosidełko 272
- Poduszka antykolkowa 277
- Termofor 278
- Leżaczki, bujaczki 278
- Ogrzewacz do mokrych chusteczek 294
- Kosz na zużyte pieluszki 295



Rozdział 12.

## Zabawki 297

- Czym się kierować przy zakupie? 298
- Książeczki kontrastowe 299
- Puzzle piankowe 301
- Mata edukacyjna 303
- Baby gym – stojak edukacyjny 304
- Maskotki 307
- Podsumowanie 307



Rozdział 13.

## **Mity celebryty 309**

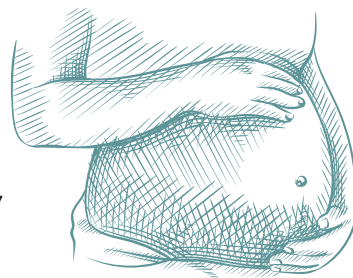
Kokardka przyklejana do głowy 310

Bursztyny na lepszy sen i żąbkowanie 310

Czerwona kokardka „na szczęście” 313

Sznurki na ręce 313

Inne mity 314



Rozdział 14.

## **Opieka okołoporodowa 317**

Położna 318

Patronaż lekarski 318

Szczepienia 320

Certyfikowany doradca laktacyjny (CDL) 321

Ginekolog 322

Fizjoterapeuta 322



## **Zakończenie 325**





# Wstęp

Przyjście dziecka na świat (zwłaszcza pierwszego) to zmiana dotychczasowego życia o 180 stopni. To rewolucja, do której warto się odpowiednio przygotować. Jak się okazuje, wcale nie jest to takie proste. W internecie, mediach i czasopismach zalewa nas fala przeróżnych, często sprzecznych informacji i rad. Skąd wiedzieć, które z nich są dobre dla naszego dziecka? Które będą sprzyjały jego prawidłowemu rozwojowi? A których powinniśmy się wystrzegać jak ognia? By pomóc młodemu rodzicowi odpowiedzieć na te pytania, napisałyśmy niniejszą książkę.

Jesteśmy lekarkami – pediatrą i lekarką w trakcie specjalizacji z pediatrii. Na co dzień zajmujemy się zdrowiem dzieci i niemowląt. Jednocześnie jesteśmy mamami, co umożliwia nam spojrzenie na każde omawiane zagadnienie również od strony rodzica. Za pomocą naszej książki chcemy Was zabrać na wycieczkę do dziecięcych sklepów, szepnąć kilka słów przy kompletowaniu wyprawki, poprowadzić za rękę przy pierwszej kąpieli. Przygotowałyśmy przewodnik po produktach składających się na mądrą wyprawkę, wspierającą zdrowie i rozwój noworodka. Piszemy, które gadżety mogą być przydatne, a które – mimo swej popularności – nie powinny być używane przez dzieci. Patrzymy na

produkty lekarskim okiem, biorąc pod uwagę ich wielokierunkowe znaczenie dla zdrowia. Informacje, jakimi się tu z Wami dzielimy, bazują na oficjalnych zaleceniach towarzystw naukowych, w tym Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP), oraz medycynie opartej na dowodach naukowych (EBM).

Na wszystkie kwestie staraliśmy się patrzeć holistycznie – od strony pediatrycznej, ale też psychologicznej, fizjoterapeutycznej, neurologopedycznej. W wielu miejscach nie otrzymacie jednoznacznego wskazania najlepszego rozwiązania. Zamiast tego przedstawimy argumenty za i przeciw, by pozwolić Wam podjąć własną, świadomą decyzję.

Dlaczego pediatrzy tak bardzo naciskają na prawidłową pielęgnację i rozwój motoryczny (a dzięki temu umysłowy) dziecka? Dlatego, że odpowiednia opieka nad dzieckiem od narodzin – to znaczy prawidłowe podnoszenie i noszenie na rękach, przewijanie, układanie na odpowiednim podłożu, unikanie sprzętów ograniczających ruchomość – pozwoli dziecku nie tylko prawidłowo wzrastać, ale też zdobywać kolejne umiejętności w możliwie najlepszej jakości. Każde zdrowe dziecko nabędzie umiejętności wykonywania podstawowych czynności, takich jak bieganie, łapanie piłki, pisanie, zapinanie guzików, tańczenie. Rzecz w tym, że niektóre dzieci będą się wyróżniać nabytymi umiejętnościami wśród rówieśników, a inne będą mieć trudności i będą częściej się przewracać, później opanują podskoki, łapanie i odbijanie piłek, będą częściej doznawać urazów (np. przez słabsze utrzymywanie równowagi na rowerze z powodu nieprawidłowego rozwoju mięśni głębokich tułowia), będą miały kłopoty z motoryką mniejszą (zapinaniem guzika, jedzeniem sztućcami, pisanie, malowaniem, graniem na instrumentach)

lub będą wymagały fizjoterapii (np. z powodu asymetrii lub nieprawidłowego napięcia mięśniowego).

Okres noworodkowy, czyli pierwsze 28 dni życia dziecka, a później niemowlęcy (do ukończenia pierwszego roku życia) to dla dziecka czas intensywnych zmian i nabywania niezliczonej ilości umiejętności. Im młodsze dziecko, tym jego mózg i ciało są bardziej plastyczne, maluch szybciej się uczy, a potencjał, jaki „wlejemy” w niego w ciągu kluczowych 1000 dni (pierwsze trzy lata od narodzin), będzie procentować całe życie. Dlatego tematyka, jaką poruszymy, choć z założenia dotycząca przygotowania do opieki nad noworodkiem, wielokrotnie będzie miała związek z szeroko pojętym zdrowiem niemowlęcia, a nawet dzieci starszych.

Pamiętajcie, że treści zawarte w książce są informacjami dotyczącymi głównie dzieci zdrowych, bez obciążeń, i nie mogą zastąpić indywidualnych porad lekarskich. W każdym przypadku lekarz opiekujący się dzieckiem może z różnych względów zalecić inaczej.

W przerwach od książki, a może na dokładkę, zapraszamy na bloga [pediatranazdrowie.pl](http://pediatranazdrowie.pl) prowadzonego przez jedną z nas – Monikę Działowską. Znajdziecie tam informacje uzupełniające do niektórych rozdziałów, a także masę innych zagadnień napisanych zwięźle, treściwie i jak najbardziej praktycznie.

Czas więc rozpocząć lekturę, która – mamy nadzieję – stanie się Waszą towarzyszką na czas przygotowań do przyjęcia nowego członka rodziny, a także później, gdy Wasz świat zawojuje już wyczekiwany noworodek.



Rozdział 7.

# Kosmetyki



Na polskim rynku możemy spotkać się z całą masą produktów dla dzieci. Nie wszystkie jednak będą odpowiednie dla naszego maluszka. Wybierając kosmetyki dla noworodka, musimy kierować się przede wszystkim:

- przeznaczeniem kosmetyku – dla dzieci od pierwszego dnia życia;
- składem – możliwie jak najkrótszym, bez substancji uważanych za szkodliwe;
- zapachem – zbyt intensywny zapach może drażnić maluszka.

# Noworodkowa kosmetyczka

Do niezbędnych dla noworodka kosmetyków możemy zaliczyć:

- krem/maść do okolicy krocza – na początek najlepiej zaopatrzyć się w co najmniej dwa różne produkty w małych opakowaniach i przetestować, który będzie lepiej odpowiadał skórze naszego dziecka; mogą zawierać: pantenol, alantoinę lub lanolinę;
- maść/krem na odparzenia (np. z cynkiem) – nie stosujemy do codziennej pielęgnacji, gdyż może wysuszać skórę; używamy, gdy wystąpi podrażnienie lub zaczerwienienie okolicy krocza;
- płyn/mydło do kąpieli – mydła w kostce mają często prostszy skład niż w płynie (co jest zaletą); dla noworodków kupujemy jedynie przeznaczone dla tej grupy wiekowej, ze względu na wyższe pH skóry niż w kolejnych miesiącach życia;
- chusteczki nawilżane – najlepiej bezzapachowe, na bazie wody; nie powinny być stosowane na co dzień, są jednak nieocenione w podróży/w gościach;
- krem do twarzy – wiosną oraz latem z wysokim filtrem (SPF 50), najlepiej mineralnym (a nie chemicznym). Jesienią/zimą – tłusty krem ochronny. Warto zwrócić uwagę na to, by jego skład nie był oparty na bazie wody (nie powinna być na pierwszym miejscu wśród składników).

Co ciekawe, w wielu szpitalach po porodzie mamy otrzymują darmowe paczki z kosmetykami dla dziecka. Jest to o tyle wygodne, że można przetestować kilka firm i wybrać najbardziej pasującą skórze dziecka. Na forach i grupach dla mam można znaleźć informacje, w których placówkach można na taki prezent liczyć. Jednakże fakt, że mamy otrzymują próbki kosmetyków w szpitalu, nie gwarantuje, że będą to produkty o najlepszym składzie.

#### **Do rozważenia/późniejszego zakupu:**

- oliwka, preparaty do pielęgnacji ciemieniuchy;
- emolienty – polecane jedynie w przypadku rozpoznania u dziecka AZS lub innych chorób skóry predysponujących do nadmiernego jej wysuszenia;



#### **CIEKAWOSTKA PEDIATRY NA ZDROWIE**

Jedną z najczęstszych manifestacji alergii u niemowląt są zmiany skórne, w tym atopowe zapalenie skóry (AZS). Dzieci z AZS powinny być specjalnie pielęgnowane.

Wiele mydeł ma zasadowy odczyn – pH ok. 8. Skóra natomiast ma naturalną kwaśną warstwę ochronną, którą takie kosmetyki mogą zaburzać. Mydło dla dziecka z AZS powinno więc mieć odczyn kwaśny – pH ok. 5,5 – 6. Warto jednak wiedzieć, że skóra noworodka ma mniej kwaśny odczyn, a wartość typową dla dorosłego (pH 5,4 – 5,9) osiąga po ukończeniu kilku (ok. 3 – 4) tygodni życia. Dodatkowo produkty myjące, ale też długie i ciepłe kąpiele mogą wysuszać skórę, a przez to nasilać jej zmiany i zwiększać ryzyko nadkażeń bakteryjnych. Dlatego też maluszki z AZS powinny



być kąpane krótko (do 10 minut), w umiarkowanie ciepłej wodzie.

Do każdej kąpieli takiego malucha dodajemy emolient (specjalny preparat nawilżający i natłuszczający skórę). Po jej zakończeniu lekko osuszamy ciało ręcznikiem, bez pocierania (by nie podrażniać zmienionych miejsc). Od razu po zakończeniu kąpieli, najlepiej w ciągu 2–3 minut, nakładamy na skórę emolient. Szczegółowe, indywidualne zalecenia na ten temat zawsze wydaje lekarz opiekujący się dzieckiem.

Warto wiedzieć, że oliwka (podobnie jak mydła glicerynowe) ma działanie wysuszające, zwłaszcza gdy jest używana w nadmiarze.

Dziecko z AZS powinno nosić bawełniane, przewiewne ubranka. Przegrzanie i pot podrażniają wrażliwą skórę dziecka, przyczyniając się do nasilenia objawów. Zaleca się unikanie wełny, wiskozy, lnu, nylonu, poliestru.

### **Kosmetyki dla noworodka nie powinny zawierać:**

- parabenów (Metylparaben, Etylparaben, Isopropylparaben, Propylparaben, Bezylnparaben, Butylparaben);
- pochodnych formaldehydu (2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol, Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea, Sodium Hydroxymethylglycinate);
- detergentów (Sodium Laureth Sulfate –SLES – oraz Sodium Lauryl Sulfate – SLS);
- silikonów ( Dimethicone i inne kończące się na -silicone/-methicone);
- stabilizatorów (Tetrasodium EDTA);
- filtrów przenikających (Etylhexyl Methoxycinnamate, Benzophenone-3, 4-Metylbazyliidene Camphor, Octyl Dimethyl PABA);

- czteroboranu sodu (pochodna kwasu bornego). Można go znaleźć w popularnym preparacie Tormentiol. Lepiej zastąpić go bezpieczną maścią – Tormentalem.



#### CIEKAWOSTKA PEDIATRY NA ZDROWIE

Kremów lub maści do pielęgnacji okolicy krocza nie trzeba stosować przy każdej zmianie pieluszki, jeśli stan skóry jest prawidłowy. W przypadku pojawienia się zaczerwienienia warto po umyciu tej okolicy dać skórze pooddychać, czyli pozwolić dziecku, by poleżało kilka minut bez pieluszki (i bez kosmetyku). Dopiero bezpośrednio przed założeniem nowej pieluszki smarujemy pupę kremem ochronnym.

## Domowe sposoby na odparzenia

**Mąka ziemniaczana i kąpiel w krochmalu** – dawniej stosowana metoda, od której obecnie się odchodzi, gdyż mąka ziemniaczana zawiera skrobię – cukier będący doskonałą pożywką dla bakterii i grzybów. Dodatkowo, kąpiąc dziecko w krochmalu, należy zachować szczególną ostrożność ze względu na stworzenie na skórze śliskiej warstwy, która może spowodować, że łatwo wyślizgnie się nam ono z rąk.

**Kąpiel w siemieniu lnianym** – siemię działa łagodząco na skórę, dzięki czemu pomaga rozwiązać problem czerwonej, odparzonej okolicy krocza. Ze względu na pozostawianie śliskiego filmu również należy zachować wzmożoną czujność w trakcie kąpeli.



## CIEKAWOSTKA PEDIATRY NA ZDROWIE

W ostatnich latach alergolodzy coraz więcej mówią o tzw. przezskórnej drodze uczulenia. Wielokrotny kontakt skóry z alergenem (ziemniakiem), zwłaszcza w miejscu uszkodzonych powierzchni (odparzenia), może się przyczyniać do wystąpienia alergii na ziemniaka u dziecka. Istotne znaczenie może to mieć głównie u niemowląt z alergiami (zwłaszcza na ziemniaka) w rodzinie. Jednocześnie warto pamiętać, że złożone kosmetyki o niezbyt dobrym składzie również mogą dziecko uczulać. W razie wystąpienia uczulenia łatwiej jednak odstawić taki kosmetyk niż wyeliminować na stałe ziemniaki z diety.

**Przepis na kąpiel w siemieniu lnianym:**

Pół szklanki siemienia lnianego należy wsypać do garnka i zalać litrem zimnej wody. Następnie gotować przez 15 – 20 minut. Sam napar, bez ziaren, należy wlać do wanienki z wodą. Kąpiel powinna trwać 5 – 10 minut.

**Kąpiel w nadmanganianie potasu** – ma działanie odkażające i ściągające. Pomaga zasuszyć sączące się zmiany, dzięki czemu przyspiesza gojenie skóry. Sprawdza się w przypadku odparzeń, potówek, trądziku noworodkowego.

**Przepis na kąpiel w nadmanganianie potasu:**

Niewielką ilość (2 – 3 sztuki) kryształków nadmanganianu potasu (do kupienia w aptece) rozpuszcza się w waniencie z wodą. Woda po wymieszaniu powinna nabrać jasnoróżowej barwy. Bardzo ważne jest dokładne rozpuszczenie kryształków przed włożeniem dziecka do wanienki, ponieważ nierozpuszczony kryształ może przyczepić się do skóry maleństwa i doprowadzić do jej miejscowego oparzenia.

## Przybory higieniczne

**Podkłady jednorazowe** – niewątpliwie *must have*. Używane na przewijaku, do zmiany pieluszki gdziekolwiek poza domem. Przydatne także dla mam w okresie połogu.

**Waciki kosmetyczne** – do mycia pupy niemowlaka.



Mimo iż chusteczki nawilżane są bardzo wygodnym wynalazkiem, nie zawsze są najlepszym produktem do pielęgnacji niemowląt. Nie zaleca się ich do codziennego mycia okolicy krocza dziecka. Nie tylko mogą uczulać, sprzyjać odparzeniom oraz zarastaniu warg sromowych u dziewczynek, ale też nigdy nie zastąpią oczyszczania skóry zwykłą wodą, ponieważ zwykle zostawiają na powierzchni lepką powłokę.

Pupę dziecka (całą okolicę krocza) przy przewijaniu najlepiej myć wacikiem nasączonym czystą wodą (nie musi być przegotowana). Przecieramy zawsze od przodu do tyłu. Wacikiem, którym przemyliśmy okolicę odbytu (nawet jeśli nie jest widoczne zabrudzenie), nie powinniśmy potem dotykać okolicy ujścia cewki moczowej (przodu krocza), by nie przenieść tam bakterii odbytniczych.

Chusteczek nawilżanych używamy, gdy dostęp do wacików lub wody jest utrudniony, np. podczas wyjścia, w restauracji, u lekarza. Stosowane od czasu do czasu nie powinny zaszkodzić, ale zawsze warto kupować te, które mają najlepszy skład i nie zawierają potencjalnie szkodliwych substancji (Phenoxyethanol, Imidazolidynyl Urea, DMDM Hydantoin, Methyl/Propyl/Butylparaben).

**Nożyczki/cążki do paznokci** – kupujemy te przeznaczone specjalnie dla niemowląt. Jedne dzieci lepiej tolerują nożyczki (z zaokrąglonymi końcówkami), inne cążki, niektórym te upodobania zmieniają się z wiekiem. U części dzieci obcinanie paznokci powiedzie się jedynie w trakcie snu.



**Patyczki do uszu dla niemowląt** (jak na zdjęciu powyżej) – w ogóle nie powinny być używane do pielęgnacji uszu niemowląt. Woskowina (która jest formą ochrony przed patogenami) samodzielnie zostanie usunięta z przewodów słuchowych dziecka dzięki znajdującym się w nich rzęskom. Wydzielinę, którą zobaczymy na małżowinie usznej, usuwamy własną dłonią, najlepiej w kąpieli. U zdrowego dziecka (w tym bez kataru) można swobodnie moczyć uszy w czystej wodzie (np. podczas mycia głowy) – dodatkowo zmiękczy to woskowinę.

**Wielorazowy patyczek higieniczny do nosa i uszu dla niemowląt** – unikamy takich narzędzi, zupełnie nie są potrzebne. Zdarzają się dzieci z podkrwawianiem z obu otworów po manewrach rodziców.

# Pieluchy

## Pieluszki jednorazowe

---

### Jak dobrać rozmiar pieluchy?

Producenci pieluszek jednorazowych na opakowaniu informują, dla jakiego przedziału wagowego dany rozmiar jest przeznaczony. Choć większość marek ma zbliżone do siebie zakresy, to pieluszki potrafią znacznie różnić się wielkością między sobą.

Przy wyborze rozmiaru warto kierować się oznaczeniami na opakowaniach:

- „0” – dla wcześniaków i dzieci poniżej 2,5 kg;
- „1” (2 – 5 kg) – to najlepszy rozmiar na początek dla większości dzieci (idealne do szpitala), jednak nie warto kupować ich zbyt wiele;
- „2” (3 – 6 kg) – dla niektórych pieluchy w tym rozmiarze są przydatne dopiero po okresie noworodkowym, dla innych najwygodniejsze już w pierwszych tygodniach życia.

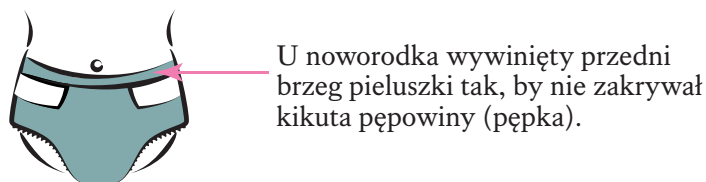
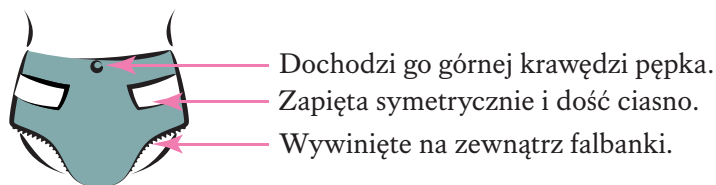
Jak można zauważyć, zakresy kilogramów konkretnych rozmiarów (nawet tego samego producenta) zazębiają się ze sobą. Dzieje się tak nie bez przyczyny. Wielkości te bowiem mają jedynie sugerować, dla jakich dzieci dany rozmiar będzie odpowiedni. Dla jednego czterokilogramowego dziecka idealne będą jedynki, dla drugiego o tej samej masie mogą być one za małe – jest to całkowicie normalne zjawisko. Dlatego właśnie przed narodzinami dziecka nie warto robić zapasów pieluszek, gdyż nie wiemy, który rozmiar będzie odpowiedni dla naszego malucha.

## Po czym poznać, że dana pieluszka jest źle dobrana?

Oznaki nieodpowiedniego doboru pieluch:

- zaczerwienienie okolicy brzuszka – za ciasne zapięcie pieluszki lub za mały rozmiar;
- zaczerwienienie okolicy ud – za mała pieluszka;
- zaczerwienienie całej skóry w miejscu przylegania pieluszki – należy rozważyć wymianę na inny rodzaj pieluszek;
- przeciekanie pieluszki – za luźne zapięcie pieluszki, za mały lub za duży rozmiar;
- rozpinanie zapiętej pieluszki – za ciasne zapięcie lub za mały rozmiar.

Prawidłowo dobrana pieluszka poza okolicą krocza zabezpiecza dolną część pleców dziecka, a z przodu dochodzi do górnej krawędzi pępuszka. U noworodków z nieodpadniętym kikutem pępowiny należy wywinąć przedni brzeg pieluchy w taki sposób, by nie zakrywał kikuta i nie utrudniał gojenia. Pieluszka powinna być zapięta symetrycznie i ciasno, tak by przylegała do ciała i przez cały czas pozostawała na swoim miejscu, ale jednocześnie na tyle luźno, by można było w nią włożyć dwa palce.







## Jakie pieluchy wybrać?

Na początek najlepiej zaopatrzyć się w małe opakowanie dowolnej marki. Może się bowiem okazać, że pieluszki, które wybraliśmy dla naszego malucha, będą go odparzać lub okażą się za małe lub za duże. Oczywiście zanim zrezygnujemy z ich używania, warto zastosować odpowiednią pielęgnację okolicy krocza, gdyż możliwe, że to wystarczy do przywrócenia naszym pociechom zdrowej skóry.

Wybór marki na początek jest tak naprawdę dowolny. Nie należy się sugerować czyimiś opiniami, gdyż pieluszki, które służyły jednemu maluchowi, mogą zupełnie nie odpowiadać naszemu (i odwrotnie). Dopiero zastosowanie ich przez kilka dni odpowie nam na pytanie, czy dobrze wybraliśmy.

## Magiczny pasek mikcji

W pierwszych tygodniach życia noworodka ilość moczu będzie miała dla nas istotne znaczenie – na jej podstawie ocenimy, czy nerki prawidłowo wydalają mocz, zweryfikujemy jakość karmień, dostrzeżemy sygnały o ewentualnym odwodnieniu dziecka. Ponieważ jednak porcje te będą niewielkie, czasem trudno będzie ocenić, czy w pieluszcze w ogóle znajduje się mocz. Z pomocą przychodzą pieluszki, które zawierają specjalny pasek barwiący się pod wpływem moczu – kolor widoczny jest z zewnątrz.

## Pieluszki wielorazowe

W ostatnim czasie coraz bardziej popularne stają się pieluszki wielorazowe (a może jest to raczej powrót do dawnych sposobów opieki nad niemowlętami?). Pod pewnymi względami ich stosowanie jest korzystniejsze w porównaniu z jednorazowymi pieluszkami:

- skóra ma mniej kontaktu z chemikaliami używanymi do produkcji pieluszek jednorazowych;
- zmniejszają ryzyko odparzeń okolicy krocza (choć słabiej wchłaniają, więc dla skóry niektórych dzieci mogą mieć odwrotny efekt);
- są uważane za bardziej ekologiczne;
- są tańsze (w perspektywie całego okresu pieluchowania).

Oczywiście należy się liczyć z potrzebą stałego prania (zwykle wielu warstw) tych pieluszek, co jakiś czas wymagają też zabiegu odtłuszczenia. Zdarzają się słabo wchłanialne rodzaje, niektóre z pieluch po pewnym czasie zaczynają niezbyt przyjemnie pachnieć.

Ponieważ wielopieluchowanie wiąże się z zainwestowaniem na początku w zakup kilku – kilkunastu sztuk, które następnie będą używane wielokrotnie po wypraniu, im wcześniej to nastąpi, tym więcej można zaoszczędzić. Przed rozpoczęciem





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# *Maluszek w drodze? Przygotujcie się dobrze na wyjątkowe przeżycie*

Pojawienie się na świecie nowego członka rodziny to niezwykle wydarzenie, zwłaszcza gdy mowa o pierwszym dziecku. Radość, ale też obawa, ekscytacja, chociaż i niepewność, szczęście, jednak odrobinę podszyte strachem — życie przyszłych rodziców wypełnione jest całą paletą emocji. Nic dziwnego, nagle bowiem wszystko zmienia się o sto osiemdziesiąt stopni. Nie dziwi też, że mama i tata chcą być do tego wydarzenia jak najlepiej przygotowani.

Tylko co to znaczy „jak najlepiej”? Internet jest pełen porad, niekoniecznie sprawdzonych, do niesienia pomocy chętni są też zazwyczaj krewni i znajomi, bombardujący przyszłych rodziców informacjami, które nierzadko się wykluczają. Z których rad warto skorzystać, bo sprzyjają zdrowiu i rozwojowi dziecka, które raczej nie pomogą, a których wystrzegać się jak ognia?

Z pomocą spieszy ta książka. **Napisana przez lekarki i mamy**, podpowiada, jak skompletować wyprawkę pod okiem pediatry, przygotować się do pierwszej kąpieli, wyposażyć pokój malucha, dobrać odpowiedni wózek — wszystko w odniesieniu do oficjalnych badań towarzystw naukowych, ale też własnych doświadczeń rodzicielskich autorek. Ta książka to kompletny zbiór praktycznych, rzetelnych porad, pozwalających jak najlepiej przygotować się na przyjęcie nowego członka rodziny.



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**



cena 79,00 zł