

Dada

Nr 1

DADA –
NAJCZĘŚCIEJ
KUPOWANE
PIELUSZKI
W POLSCE*



& Rodzina

Nr 9 / Wiosna/Lato 2024

DARMOWY E-BOOK

Uwaga, kleszcze!

**Kosmetyczka przyszłej
mamy**

Pożegnanie z mitami

**aż 32
strony!**



PORADY EKSPERTÓW • CIEKAWOSTKI

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy,

czy to nie wspaniałe poczuć promienie słońca na twarzy, wyjść z domu bez grubych kurtek i korzystać z długiego dnia i jasnych poranków? Przyjemnie jest wyjść na spacer z maluszką, pokazać mu rozwijającą się przyrodę, w końcu pobawić się na placu zabaw, a nawet zaplanować wycieczkę gdzieś dalej.

Mamy nadzieję, że między różnymi codziennymi aktywnościami znajdziecie czas na sięgnięcie po nowe wydanie naszego e-booka. Piszemy w nim

o tym, czym jest czwarty trymestr, jak opiekować się wcześniakiem w domu i co powinno znaleźć się w kosmetyczce przyszłej mamy. Przyglądamy się mitom powtarzanym przez starsze pokolenia, wprowadzamy maluchy w sztukę i ostrzegamy przed kleszczami. Jak zawsze też pysznie inspirujemy za sprawą sezonowych przepisów i podpowiadamy, jakie produkty warto zająć właśnie teraz.

Życzymy Wam wspaniałego czasu razem!

Spis treści

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 4 | Kosmetyczka przyszłej mamy | 16 | Sezonownik, czyli wiosenne produkty dla dzieci |
| 8 | Czwarty trymestr, czyli pierwsze miesiące z maluszką | 20 | Sezonowe smaki |
| 10 | Wcześniak wychodzi do domu | 24 | Pożegnanie z mitami |
| 14 | Uwaga, kleszcze! | 28 | Dzieci i sztuka |



WYDAWCA: Jeronimo Martins Polska S.A., ul. Żniwna 5, 62-250 Kostrzyn.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – również częściowe – tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw. Porady zawarte w niniejszej publikacji nie zastąpią wizyty u lekarza – w razie wątpliwości należy skonsultować się ze specjalistą. Przepisów nie należy traktować jako pełnych wytycznych dietetycznych. Zdjęcia dań stanowią jedynie propozycję podania.

Koncepcja i produkcja na zlecenie Jeronimo Martins Polska S.A.

SKIVAK THE PUBLISHERS, ul. H. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań, www.thepublishers.skivak.pl

ZDJĘCIA: SKIVAK Studio, materiały prasowe Jeronimo Martins Polska S.A., Shutterstock



MAŚC
zapobiega
pieluszkowym
odparzeniom skóry,
z prowitaminą B5

KREM
na pieluszkowe
odparzenia skóry,
z tlenkiem cynku

NOWOŚĆ



Posiadają pozytywną
opinię Instytutu
Matki i Dziecka

Z CZUŁOŚCIĄ dla skóry maluszka ♡

Nowe produkty Dada Extra Care
dla wrażliwej i skłonnej do podrażnień skóry

- ♡ Kompleks synbiotyku wspiera równowagę mikrobiomu skóry dziecka
- ♡ Zawierają składniki pochodzenia naturalnego
- ♡ Są hipoalergiczne i przetestowane dermatologicznie
- ♡ Regenerują, nawilżają i chronią już od 1. dnia życia

Tylko w



Kosmetyczka przyszłej mamy

Ciąża to bez dwóch zdań wyjątkowy okres w życiu kobiety – choć pod wieloma względami również wymagający. Wyzwaniem podczas oczekiwania na malucha jest m.in. zaplanowanie odpowiedniej pielęgnacji. Nie wszystkie dostępne na rynku kosmetyki nadają się bowiem do stosowania podczas ciąży. Jakie produkty pozwolą nam zadbać o skórę w bezpieczny sposób, a z których lepiej zrezygnować?

Z upływem kolejnych tygodni ciąży, ciało przyszłej mamy intensywnie się zmienia – brzuch rośnie i zaokrągla się w ekspresowym tempie, piersi stają się pełniejsze, a nogi bywają ciężkie i opuchnięte. Zmiany zachodzące w organizmie ciężarnej nie pozostają również bez wpływu na skórę, na której mogą pojawić się rozstępy czy cellulit. Sam naskórek często staje się bardziej wrażliwy, skłonny do podrażnień, suchy i nieprzyjemnie szorstki. Czasem na twarzy pojawiają się przebarwienia lub zmiany trądzikowe. Ciąża stawia przed przyszłą mamą wiele wyzwań pielęgnacyjnych – na szczęście oferta kosmetyków bezpiecznych i dostosowanych do potrzeb kobiet w ciąży stale się poszerza.

AUTORKA: ANNA KAWCZYŃSKA

KONSULTACJA: MGR EWA KAMIŃSKA,
SPECJALISTA FARMAKOLOG, GŁÓWNY
EKSPERT W ZAKRESIE OPINIOWANIA
KOSMETYKÓW, WYROBÓW
MEDYCZNYCH, ŚRODKÓW DO PRANIA
I PŁUKANIA ORAZ PRODUKTÓW
BIOBÓJCZYCH, INSTYTUT MATKI
I DZIECKA

Więcej informacji znajdziesz na:



„Nie” dla rozstępów

Zmora wielu przyszłych mam są rozstępy, które mogą pojawić się na skórze w okresie oczekiwania na maluszka. To uszkodzenia włókien kolagenowych skóry właściwej, które strukturą przypominają nieco blizny. Pojawiają się, kiedy skóra poddawana jest zbyt dużemu i szybkiemu rozciąganiu. W okresie ciąży najczęściej występują więc na brzuchu czy piersiach, ale także w okolicy bioder. Rozstępy mają postać charakterystycznych, równolegle biegnących pasków przypominających delikatne pęknięcia. Nic więc dziwnego, że wśród kosmetyków dla kobiet w ciąży prym wiodą kremy, balsamy, olejki i maści do ciała, które mają zapobiegać ich powstawaniu. Ich zadaniem jest nie tylko nawilżanie i natłuszczenie skóry, ale też zapewnienie jej optymalnej jędrności i elastyczności.

Warto sięgać po kosmetyki dla kobiet w ciąży, zawierające naturalne oleje i maści (m.in. olej z awokado, słonecznikowy czy lniany, a także masło kakaowe oraz shea), kwas hialuronowy, witaminę E, pantenol czy alantoinę. Aby ich stosowanie przyniosło oczekiwane rezultaty, włącz je do pielęgnacji po ukończeniu I trymestru – najlepiej około 4. miesiąca ciąży. Działanie kremów, balsamów, olejków czy maseł warto również wzmocnić, stosując regularnie delikatne peelingi, które poprawiają mikrokrążenie i złuszczają zrogowacenia, wygładzając naskórek. Za najbezpieczniejszy w ciąży uważa się peeling enzymatyczny. Do codziennych rytuałów możesz także wprowadzić delikatne szczotkowanie ciała na sucho.



Cera pełna blasku

Czy wiesz, że cera przyszłej mamy staje się bardziej delikatna, a jej naturalna bariera ochronna zostaje osłabiona? Oznacza to, że skóra twarzy staje się mniej odporna na drażniące czynniki środowiskowe. Dlatego podczas ciąży warto nie zaniedbywać pielęgnacji cery, nawet jeśli dotychczas nie miałaś z nią problemów. Wiele dostępnych w drogeriach preparatów zawiera substancje szkodliwe dla przyszłych mam, które mogą przenikać do płodu. Bezpiecznym wyborem będą kosmetyki, które opierają się na dobrze przebadanych składnikach, takich jak witamina C i E, humektanty (pantenol, gliceryna, alantoina) czy niektóre sprawdzone ekstrakty roślinne. W ciąży warto też stawiać na produkty hipoalergiczne.

Nieco bardziej problematyczna może okazać się pielęgnacja cery trądzikowej. Wiele produktów dla skóry z trądzikiem nie jest zalecanych do stosowania podczas ciąży. Bezwzględnie zakazane jest aplikowanie retinoidów, większość specjalistów zaleca również odstawienie produktów z wysokim stężeniem kwasów. Jeśli zatem borykasz się z trądzikiem, nie stosuj teratogenicznej maści tetracyklinowej, która została ci z poprzedniej kuracji trądziku,



tylko koniecznie dobierz leki i produkty pielęgnacyjne z pomocą doświadczonego dermatologa.

Słońce nie jest twoim przyjacielem
W ciąży unikaj ekspozycji na słońce i chroń skórę filtrami UV o SPF 30–50. Zwracaj uwagę na ich odpowiedni wybór i jeśli nie przeszkadza ci mazista konsystencja, wybierz bezpieczny filtr mineralny. Jeśli natomiast chcesz mieć ładną opaleniznę, użyj samoopalacza z dihydroksyacetonem. Wbrew niektórym informacjom z Internetu można go bezpiecznie stosować w ciąży, ponieważ wiąże się w naskórku z aminokwasami, a tym samym nie przenika do krwi.

Piersi pod lupą

Jeszcze przed narodzinami wyczekanego maluszka warto uzupełnić kosmetyczkę w produkty przeznaczone do pielęgnacji biustu i sutków. Nawilżające i uelastyczniające balsamy uchronią skórę piersi przed rozstępami, a gęste maści na bazie lanoliny przydadzą się już po porodzie,

w początkowym okresie karmienia piersią, kiedy brodawki są najbardziej narażone na podrażnienia czy przesuszenie. Tego typu preparaty nawilżają i uelastyczniają tkankę oraz wspierają jej regenerację. Warto wybierać takie, których nie trzeba zmywać ze skóry przed karmieniem maluszka. Jeśli jednak stosujesz w okresie karmienia krem przeciw rozstępom, staraj się nie nanosić go na piersi, aby maluszek nie miał z nim kontaktu.

Ulga dla nóg

Bóle, obrzęki i uczucie ciężkich nóg to problemy, które często dotyczą przyszłe mamy w ostatnim trymestrze ciąży. Ukojenie mogą przynieść chłodzące kąpiele, łagodzące kremy i żele z trokserutyną, wyciągami z kasztanowca (*Aesculus hippocastanus*) czy oczaru wirginijskiego (*Hamamelis virginiana*). Te składniki wpływają na zmniejszenie obrzęków i przynoszą ulgę, łagodząc uczucie ciężkich nóg.

Rzut oka na skład

Ze względu na zwiększone stężenie estrogenów podczas ciąży wzrasta przepuszczalność naczyń krwionośnych. Ułatwia to wchłanianie kosmetyku przez skórę, ale jednocześnie może doprowadzić do przenikania niektórych substancji do układu krwionośnego matki, a następnie przez łożysko do płodu. Dlatego wybierając kosmetyki, zwracaj szczególną uwagę na ich skład. Nie oznacza to oczywiście, że musisz rezygnować z ulubionych produktów i przez najbliższe dziewięć miesięcy używać jedynie kosmetyków dla kobiet w ciąży. Warto jednak uważnie przyjrzeć się składom i sprawdzić czy preparaty, które stosujesz, nie zawierają składników uznawanych za szkodliwe, ryzykowne lub niebezpieczne podczas ciąży.

CZARNA LISTA – TYCH SKŁADNIKÓW UNIKAJ!

Wybierając kosmetyki do stosowania w ciąży i podczas karmienia piersią, zwróć uwagę na to, czy w ich składzie INCI nie znajdują się poniższe substancje:

- **Witamina A i jej pochodne (Retinol, Retinyl Palmitate, Retinyl Acetate, Retinal)** – czyli retinoidy. To substancje teratogenne, co znaczy, że mogą wywołać wady rozwojowe płodu. Nie dotyczy to bezpiecznego beta-karotenu.
 - **Formaldehyd i uwalniające go konserwanty (donory formaldehydu)** – zarówno formaldehyd, jak i większość konserwantów uwalniających formaldehyd została już wycofana z użycia w kosmetykach. Jednak niektóre z nich, np. DMDM-Hydantoina są nadal stosowane i mogą powodować podrażnienie skóry i uczulenie.
- **Olejki eteryczne** – nie zaleca się ich stosowania zarówno na skórę, jak i do aromaterapii. Z uwagi na zmiany hormonalne zachodzące w ciąży, olejki mogą prowadzić do powstawania zmian pigmentacyjnych na skórze (np. olejek z bergamoty), a także uczulenia lub podrażnienia.
 - **Hydrochinon (Hydroquinone)** – składnik kremów wybielających i farb do włosów; wchłania się w dużych stężeniach (35–45%) przez skórę i może przenikać do płodu.
- **Triklosan (Triclosan)** – konserwant, składnik past do zębów, mydeł przeciwbakteryjnych i płynów pod prysznic, który może być zanieczyszczony rakotwórczymi dioksynami i furanami, a także wykazywać aktywność hormonalną.
 - **Butylowany hydroksytoluen (BHT) i butylowany hydroksyanizol (BHA)** – syntetyczne przeciwutleniacze (antyoksydanty), czyli substancje przedłużające trwałość produktu. Wykazują działanie alergizujące, a w badaniach na zwierzętach wykazano ich działanie rakotwórcze.
- **Poliakrylamid (Polyacrylamide, PAM)** – często stosowany w balsamach do biustu i kremach do brodawek. Nie tyle PAM jest groźny, ile jego zanieczyszczenie akrylamidem, który może być niebezpieczny w przebiegu ciąży. U noworodków, które w czasie życia płodowego miały styczność z tym składnikiem, obserwowano niższą masę urodzeniową.
 - **Ksenoestrogeny** – związki o działaniu estrogenym, np. ftalany, olej sojowy, ekstrakt z soi, niektóre filtry UV (np. Octocrylene, Homosalate, Benzophenone-3).
 - **Ftalany (Phthalates)** – składniki kosmetyków, m.in. kompozycji zapachowych, które mogą powodować wady rozwojowe układu rozrodczego płodu, zwłaszcza u chłopców, a u dziewczynek być przyczyną wcześniejszego dojrzewania.
 - **Ekstrakty z egzotycznych roślin** – większość z nich nie została przebadana pod kątem bezpieczeństwa stosowania w okresie ciąży.



Czwarty trymestr, czyli pierwsze miesiące z maluszką

Po dziewięciu miesiącach w ciepłym, przytulnym i ciasnym brzuchu mamy, noworodek przenosi się do zupełnie innej rzeczywistości. Maluszek musi nauczyć się w niej funkcjonować i przystosować do nowych warunków nie mniej niż jego rodzice.

AUTORKA: AGNIESZKA DYNIAKOWSKA, PEDAGOG PRZEDSZKOLNY I WCZESNOSZKOLNY
KONSULTACJA: MGR JAGNA SZULC, POŁOŻNA, EKSPERTKA DS. OPINIOWANIA PRODUKTÓW UŻYTKOWYCH, INSTYTUT MATKI I DZIECKA

Od jakiegoś czasu na portalach dla rodziców często wspomina się o czwartym trymestrze ciąży. Pojęcie to odnosi się do pierwszych 12 tygodni życia maluszka, a jego propagatorem jest dr Harvey Karp, autor książki „Najszcześniejsze dziecko w okolicy”. Co wiąże się z tym okresem i dlaczego jest tak istotny dla mamy i jej pociechy?

Dłużej w brzuchu mamy

Zgodnie z koncepcją czwartego trymestru, ciąża powinna trwać pełne 12 miesięcy. Dzieci rodzą się więc o trzy miesiące za wcześnie i potrzebują czasu, by dojrzeć i przystosować się do warunków panujących poza cieplarnianymi warunkami łona mamy. Zwolennicy tej teorii proponują wytłumaczenie, dlaczego ciąża kończy się po dziewięciu miesiącach. Według dr Karpa dodatkowy czas w brzuchu mamy

oznaczałyby większy obwód głowy dziecka, a co za tym idzie, niemożliwy i ekstremalnie niebezpieczny poród siłami natury. Z kolei antropolożka Holly Dunsworth z Uniwersytetu z Rhode Island wskazuje na rosnące zapotrzebowanie energetyczne płodu – gdyby maluch pozostał dłużej niż standardowe 40 tygodni w brzuchu mamy, kobieta nie byłaby w stanie odpowiednio go „wykarmić”.

Zmiany w ciągu trzech miesięcy po narodzinach dziecka są fascynujące!

- Wzrok maluszka początkowo jest niesprawny, ale powoli rozwija się i uczy skupiać na przedmiotach oraz podążać za ich ruchem,
- Mózg powiększa się o ponad 60%,
- Dziecko zaczyna przyswajać nowe składniki odżywcze,
- W organizmie pojawiają się nowe hormony,
 - Następuje ogromny rozwój w zakresie sprawności motorycznej.

Więcej informacji znajdziesz na:



Z pomocą maluszkowi

Pierwsze miesiące mogą być wymagające zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców. Pomocne w adaptacji do życia „na zewnątrz” jest jak najlepsze odtworzenie warunków, jakie maluszek poznał w łonie matki. Co więc możesz zrobić?

- **Bądź blisko maluszka** – dużo go noś (na rękach lub w chuście) i przytulaj. Taka bliskość uspokaja, daje poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Pamiętaj, że maluszki są do tego przyzwyczajone, w końcu spędziły miesiące pod Twoim sercem!
- **Kołysz** – do takich delikatnych ruchów, znanych z życia płodowego, jest przyzwyczajony maluszek i dla wielu dzieci jest to najlepszy sposób na uspokojenie i ukojenie.
- **Kanguruj** – czyli zadбай o kontakt skóra do skóry. Wpływa to korzystnie na psychofizyczny stan dziecka, pomaga w budowaniu więzi z rodzicem, a u mam może pozytywnie wpływać na laktację.
- **Stwórz bezpieczną strefę** – nie martw się, jeśli maleństwo nie chce spać bez Ciebie. Noworodek pragnie twojej bliskości przez cały czas, bez względu na porę dnia i nocy. Wspólne spanie może okazać się bardzo wygodne podczas karmienia piersią i pomóc w problemach z częstym wstawaniem. Najważniejsze jednak, by było bezpieczne – warto rozważyć zainwestowanie w specjalną dostawkę do łóżka.
- **Karm na żądanie** – ssanie piersi lub butelki to nie tylko pożywanie, ale też zaspokajanie potrzeby bliskości, potrzeby ssania (już w brzuchu mamy maluszki ssą kciuk!) i sposób na uspokojenie się.

- **Wypróbuj dobry szum** – w łonie matki dźwięki docierają do malucha przytłumione, dlatego wiele dzieci uspokaja się przy odgłosach szumienia. Przetestuj zabawki, które emitują takie dźwięki.

Mamo, zadбай też o siebie!

Czwarty trymestr to wyjątkowy czas także dla młodej mamy – niezwykle piękny, ale i trudny. Dlatego tak ważne jest, by przez pierwsze tygodnie w nowej roli pamiętać także o swoim komforcie i potrzebach..

- **Daj sobie czas** na poznanie maluszka, odnalezienie się w nowych obowiązkach i poznanie nowej roli, ciesz się waszą bliskością i skup na budowaniu relacji,
- **Odrzuć perfekcjonizm** – najważniejsze jest dobro dziecka i twoje, nie idealnie złożone ubranka i zawsze posprzątany dom,
- **Zadбай o zdrowe i pełnowartościowe posiłki** oraz nawodnienie – musisz mieć siły na codzienne wyzwania,
- **Dziel się obowiązkami z partnerem** – nie próbuj być za wszelką cenę samodzielna i nie zakładaj, że sama zrobisz wszystko lepiej,
- **Poproś o pomoc** – mów otwarcie o swoich potrzebach i emocjach, pozwól innym na wsparcie. Do wychowania malucha potrzeba całek wioski!
- **Celebryj momenty tylko dla siebie** – czas na kąpiel, chwilę oddechu na kanapie, rozmowę z przyjaciółką, a nawet samodzielne wyjście do fryzjera. Ważny jest twój dobrostan psychiczny, dlatego czasami postaw na siebie i odetchnij.



Wcześnieiak

wychodzi do domu

Każdy rodzic z niecierpliwością czeka na moment, kiedy będzie mógł zabrać swoje nowo narodzone maleństwo do domu. Szczególnie spragnieni tej chwili są jednak rodzice wcześniaków, które nierzadko spędzają w szpitalu wiele tygodni.

AUTORKA: ANNA KAWCZYŃSKA,
KONSULTACJA: MGR MONIKA PORTACHA,
POŁOŻNA ŚRODOWISKOWO-RODZINNA,
POŁOŻNA W KLINICE POŁOŻNICTWA
I GINEKOLOGII, KOORDYNATORKA SZKOŁY
RODZENIA, INSTYTUT MATKI I DZIECKA

Mimo ogromnej radości, moment wypisu przedwcześnie urodzonego malucha może też budzić w świeżo upieczonych rodzicach pewien niepokój: „czy na pewno sobie poradzimy?“, „czy zauważymy, gdy będzie się działo coś niepokojącego?“. Jak przygotować się na powitanie wcześniaka w domu, by stres i wątpliwości nie zaburzały nam tej wyjątkowej chwili? Czas, który maluch spędza w szpitalu warto więc wykorzystać na przygotowanie mieszkania i rodziny na jego wypis.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, w 2022 roku na świat przyszło 306 155 dzieci. Spośród nich 22 510 urodziło się przedwcześnie, czyli przed upływem 37. tygodnia ciąży. W większości przypadków takie maluchy trafiają na oddziały neonatologiczne lub intensywnej terapii, gdzie przez wiele tygodni pozostają otoczone masą sprzętów medycznych.



Wyprawka dla wcześniaka

Czy przedwcześnie urodzony maluch potrzebuje innej wyprawki niż noworodek z donoszonej ciąży? W zasadzie nie, choć przy wcześniaku na pewno przyda się kilka dodatkowych akcesoriów, a także pieluszki i ubranka w mniejszym rozmiarze niż standardowe. Dobrym pomysłem jest zakup monitora oddechu. U wcześniaków istnieje bowiem większe ryzyko bezdechu, co może prowadzić do zwolnienia czynności serca. Monitorowanie oddechu malucha z pewnością da ci większe poczucie bezpieczeństwa. Przyda się również waga niemowlęca, by regularnie

monitorować przyrost masy ciała dziecka. Większość wcześniaków ma obniżone napięcie mięśniowe, a przez to skłonność do przybierania nieprawidłowych pozycji ciała. Warto więc zaopatrzyć się w specjalną poduszkę w kształcie litery U – tzw. gniazdko – w której można bezpiecznie ułożyć dziecko. Zakup ten najlepiej jednak skonsultować z fizjoterapeutą.

Uwaga na bodźce

Ze względu na przedwczesny poród, a także ograniczony kontakt z rodzicami, maluchy urodzone przedwcześnie mogą odczuwać bardzo duży niepokój i stres emocjonalny. Gdy zabieramy malucha do domu, warto pamiętać więc o tym, by zniwelować niepotrzebne bodźce lub zminimalizować ich natężenie. Nadmiar stymulacji może bowiem powodować u wcześniaków niepokój, wycofanie i stres, które negatywnie wpływają na rozwój układu nerwowego. Zadbajmy zatem o obniżenie poziomu hałasu, możliwie zredukujmy kolory, ograniczmy intensywność światła. Bajecznie kolorowe zabawki i grające leżaczki-bujaczki zamieńmy na tulenie i kołysanie we własnych ramionach lub na kolanach. Po tygodniach w inkubatorze to bliskość rodzica jest maluchowi potrzebna najbardziej.

Wcześniaka powinno się często przystawiać do piersi w kontakcie „skóra do skóry” – takie działanie zapewnia maluszkowi poczucie bezpieczeństwa i pobudza do pracy jego układ odpornościowy, ponieważ następuje wymiana flory bakteryjnej. To również doskonały sposób na budowanie więzi emocjonalnej z noworodkiem.

Wcześniaki miewają problemy z termoregulacją, dlatego warto zadbać o odpowiednią, stałą temperaturę w pokoju, w którym maluch będzie spędzał najwięcej czasu – termometr powinien wskazywać 22°C.

Przyjazna pielęgnacja

Choć nie wszystkie dzieci urodzone przedwcześnie będą wymagały rehabilitacji, po wypisie ze szpitala konieczna będzie wizyta u fizjoterapeuty pediatricznego. Każdy wcześniak wymaga bowiem wczesnej stymulacji i opieki rozwojowej. Fizjoterapeuta przedstawi ci również techniki przyjaznej pielęgnacji, czyli sposoby na podnoszenie, odkładanie, noszenie, obracanie i przewijanie maluszka oparte na metodzie neurorozwojowej NDT-Bobath. To, w jaki sposób wykonujesz te codzienne czynności, ma bowiem bardzo istotny wpływ na rozwój ruchowy, poznawczy i emocjonalny dziecka. Przyjazna pielęgnacja w naturalny sposób pomaga wcześniakowi odnaleźć się w zupełnie nowym dla niego środowisku. Jednocześnie daje też rodzicom poczucie bezpieczeństwa i pewność, że zajmują się swoim maluszkiem w odpowiedni sposób. Delikatność przede wszystkim. Pielęgnacja przedwcześnie urodzonego malucha nie różni się znacząco od pielęgnacji donoszonego noworodka – kluczowa jest tu delikatność. Do kąpieli warto wybierać łagodne, hipoalergiczne produkty myjące o prostym składzie. Koniecznie zadbaj o odpowiednią temperaturę wody i otoczenia. W pomieszczeniu powinno być 25–26°C, natomiast optymalną temperaturą wody będzie 38°C. Po myciu skórę maluszka należy dokładnie osuszyć bawełnianą pieluszką i nawilżyć.



WCZEŚNIAK WYCHODZI DO DOMU

Wcześnieki często borykają się z obrzękiem śluzówek nosa, co może utrudniać im oddychanie. Jeśli zauważysz taki problem u swojego maluszka, możesz podać do noska wodę morską lub sól fizjologiczną – najlepiej w formie delikatnego aerozolu – przeznaczoną dla niemowląt od pierwszych dni życia. Warto pamiętać, że przed jakimkolwiek kontaktem z maluszkiem należy dokładnie umyć dłonie i nie dopuszczać do niego osób chorych lub przeziębionych.

A co z karmieniem?

Wielu rodziców wcześniaków obawia się problemów z karmieniem i przybieraniem na wadze. Maluchy, które są wypisywane do domu, zwykle mają jednak skoordynowany odruch ssania, połykania i oddychania, a wówczas karmienie nie powinno przysparzać ci większych zmartwień. Wcześnieka można karmić zarówno piersią, jak i butelką. Najlepszym wyborem dla takiego maluszka jest mleko matki, ponieważ zawarte w nim składniki wspomagają jego prawidłowy rozwój. Jeśli jednak laktacja nie pojawiła się lub pokarmu jest za mało, należy zaopatrzyć się w specjalne mleko dla wcześniaków. Dziecko urodzone przedwcześnie jest słabsze niż donoszony noworodek, dlatego ssanie piersi może na początku sprawiać mu trudność. Maluch może też przysypiać podczas karmienia, ulewać i zwracać pokarm. Wówczas pomocny będzie laktator, a także małe strzykawki lub pipetki, dzięki którym podasz dziecku dodatkową porcję pokarmu bez konieczności ssania.

Więcej informacji znajdziesz na:



Pora na pierwszy spacer

Nim wybiercie się na pierwszy spacer, maluszka warto najpierw werandować, zwłaszcza w chłodnych miesiącach roku. Wystarczy zostawiać dziecko w wózku na balkonie lub przy otwartym oknie na kilka, a z czasem kilkanaście minut. Maluch powinien być w tym czasie ubrany jak na spacer. Jeśli dziecko jest zdrowe, a pogoda temu sprzyja (czyli nie jest mroźnie, zbyt upalnie, bardzo wietrznie lub wilgotno), po kilku dniach wybiercie się na pierwszy spacer. Początkowo wyjścia nie powinny trwać dłużej niż 30 minut, potem możecie je stopniowo wydłużać.

Okaż sobie łagodność

Przedwczesne przyjścia na świat wyczekiwanego dziecka jest ogromnym przeżyciem i niezwykle stresującym czasem dla rodzica. Niepokój przed zabraniem malucha, który wiele już przecież przeszedł, do domu jest więc zupełnie normalny. Pamiętaj jednak, że kiedy wcześniak otrzymuje wypis, jego stan z pewnością jest już stabilny, a lekarz prowadzący z pewnością przekaże ci listę zaleceń i porad dotyczących karmienia, codziennej pielęgnacji oraz koniecznych wizyt u specjalistów. Pielęgnacja wcześniaka w domu wymaga delikatności, ostrożności i wyczucia, ale wszystkie te czynności wkrótce staną się zupełnie naturalne.





Z miłości do lepszej przyszłości

Wypróbuj chusteczki nawilżane Dada Pure Care Aqua dla niemowląt od pierwszych dni życia.

Testowane dermatologicznie, o naturalnym pH, chronią mikrobiom skóry dziecka. Są wsparciem, które pomoże Ci zadbać o Twoje małeństwo i naszą planetę.



99% wody



nie zawiera kompozycji zapachowej



100% włókna pochodzenia roślinnego



99,8 % składników pochodzenia naturalnego



z organicznym ekstraktem ze słodkiej pomarańczy



opakowanie z jednorodnego materiału nadaje się do recyklingu



odpowiednie dla wegan



Uwaga, kleszcze!

Wiosna i lato to czas, gdy aktywności na świeżym powietrzu są naszą codziennością. Warto jednak pamiętać, że w lasach, parkach czy ogrodach w tych porach roku pojawiają się małe, ale całkiem groźne pajęczaki – kleszcze. Jak się przed nimi ustrzec?

AUTORKA: AGNIESZKA DYNIAKOWSKA,
PEDAGOG PRZEDSZKOLNY
I WCZESNOSZKOLNY

KONSULTACJA: LEK. JOLANTA WACŁAWEK,
LEKARZ PEDIATRA W ODDZIALE
HOSPITALIZACJI JEDNEGO DNIA, INSTYTUT
MATKI I DZIECKA

Ugryzienie kleszcza nie boli, ale jego konsekwencje mogą być niebezpieczne. Dla rodziców, którzy znaleźli nieproszonego gościa na ciele dziecka, może być to stresującym momentem, szczególnie, gdy nigdy wcześniej nie mieli z nim do czynienia. Co zrobić, gdy nasz maluch „przyniesie” kleszcza? Jak go usunąć i co dalej?

Małe, ale groźne

Samo ugryzienie kleszcza nie powoduje wielkich obrażeń czy bóleści. Problemem są choroby, których nosicielami są te małe pajęczaki – borelioza oraz odkleszczowe zapalenie mózgu. Istnieje wiele metod, które mają uchronić nas przed kleszczami, ale żadna z nich nie zapewnia stuprocentowej gwarancji bezpieczeństwa. Dlatego tak istotna jest obserwacja maluszka po każdym powrocie ze świeżego powietrza oraz odpowiednia reakcja i postępowanie, gdy dojdzie do ugryzienia, by nie dopuścić do pojawienia się jego nieprzyjemnych konsekwencji.

Więcej informacji znajdziesz na:



Znaleziono kleszcza – co dalej?

Jeżeli znajdziesz kleszcza na ciele swojego dziecka, przede wszystkim nie panikuj. Sama jego obecność czy ugryzienie nie oznacza, że maluszek zostanie zakażony – nie wszystkie kleszcze są nosicielami chorób. Pajęczaka należy jednak jak najszybciej usunąć, by w ten sposób zmniejszyć ryzyko transmisji. Jak to zrobić? Jeżeli pajęczak nie zdążył głęboko wbić się w skórę, wykonaj następujące kroki:

1. Delikatnie złap kleszcza pęsetą i pociągnij go ku górze. Nie ściskaj i nie wykręcając go.
2. Sprawdź, czy kleszcz został usunięty w całości i dokładnie obejrzyj miejsce ugryzienia.
3. Zdezynfekuj miejsce po ukłuciu i obserwuj je przez minimum kolejnych 30 dni.
4. Usuniętego kleszcza możesz umieścić w szczelnym opakowaniu i zanieść do laboratorium, gdzie zostanie poddany badaniom pod kątem przenoszonych chorób.

W usunięciu pomocne mogą się okazać specjalne przyrządy i preparaty dostępne w większości aptek i drogerii. Jeśli kleszcz wbił się głęboko i wyciągnięcie go w całości jest niemożliwe lub zbyt trudne, odwiedź z dzieckiem lekarza pierwszego kontaktu, który ci w tym pomoże.

Kleszcza, który wbił się w skórę, nie należy niczym natłuszczać, wyciskać go, wykręcać czy rozgniatać!

To, co najważniejsze: obserwacja!

Miejsce po usunięciu kleszcza należy obserwować przez minimum 30 dni. Niewielkie zaczerwienienie i obrzęk po ugryzieniu są zjawiskiem normalnym i nie powinny nas niepokoić. Jeśli jednak objawy te nie ustępują po kilkunastu godzinach, a zaczerwienienie zacznie się nawet powiększać, może to oznaczać rumień wędrujący. To początkowy objaw boreliozy, choroby bakteryjnej przenoszonej przez kleszcze. Najczęściej wygląda on jak czerwona plama z jasnym środkiem, która powiększa się w ciągu kilku dni i osiąga średnicę nawet powyżej 5 cm.

Rumień wędrujący i inne niepokojące objawy, które pojawiły się po kontakcie z kleszczem, wymagają konsultacji z lekarzem, gdyż mogą być początkiem rozwoju choroby. Czas odgrywa tu kluczową rolę – im szybciej postawimy diagnozę i wdrożymy leczenie, tym mniejsze negatywne skutki i łagodniejszy przebieg zakażenia. Nie lekceważ więc żadnych objawów i niezwłocznie skonsultuj je z lekarzem.

Udaj się z maluchem do lekarza, jeżeli zauważysz:

- **rumień (stopniowo powiększający się w miejscu usunięcia kleszcza),**
 - obrzęk,
 - gorączkę,
- **ogólne osłabienie maluszka,**
 - bóle głowy,
- **ból stawów i mięśni o nieznanym pochodzeniu,**
 - objawy grypopodobne.



Jak uchronić malucha przed kleszczami?

- **Zadbaj o odpowiednie ubranie, szczególnie jeśli wybieracie się do lasu, parku, na łąkę lub planujecie pracę w ogrodzie czy na działce.**
Postaw na jasne ubrania (łatwiej na nich zauważyć kleszcze), zakryj stopy i kostki dziecka, wybierz długie rękawy bluzki.
- **Pamiętaj o nakryciu głowy** – kleszcze mogą dostać się między włosy, a wówczas trudniej je zauważyć.
- **Zastosuj powszechnie dostępne środki na kleszcze** – płyny, spraye, kremy lub specjalne bransoletki odstraszające nieproszonych gości.
- **Zapytaj pediatrę o szczepienie przeciwko odkleszczowemu zapaleniu mózgu** – może uchronić malucha przed konsekwencjami ugryzienia.
- **Dokładnie obejrzyj ciało dziecka po powrocie do domu.** Sprawdzaj miejsca, w których pajęczakom najłatwiej się zagnieździć i w których pojawiają się najczęściej – uszy, pachy, pachwiny, zgięcia pod kolanem, skóra głowy. Wyczesz też dokładnie włosy dziecka.

Sezonownik,

czyli wiosenne produkty dla dzieci

Wiosna to czas odnowy, nie tylko pod względem przyrodniczym, ale także i naszych jadłospisów. Po zimowych miesiącach, kiedy na talerzach dominowały warzywa korzeniowe i kapustne, mrożonki i przetwory, a także produkty importowane, wiosna przynosi świeżość i obfitość w postaci sezonowych, lokalnych warzyw i owoców.

AUTORKA: DR JUSTYNA BYLINOWSKA,
DIETETYCZKA, TWÓRCZYNI
PORTALU DLA DIETETYKÓW
WWW.DIETETYCY.ORG.PL

WERYFIKACJA: KATARZYNA ZGIEB,
STARSZY MENEDŻER DS. ŻYWIENIA
I ROZWOJU JAKOŚCI W DZIALE ROZWOJU
JAKOŚCI SIECI SKLEPÓW BIEDRONKA

To idealny moment, by wzbogacić dietę naszych dzieci o produkty zasobne w witaminy i składniki mineralne, niezbędne dla ich prawidłowego rozwoju i zdrowia. Pamiętajmy jednak, że nie wszystkie sezonowe smakołyki są odpowiednie dla maluchów w każdym wieku. Nie bez znaczenia jest też sposób ich przygotowania, który może znacząco wpłynąć na wartość odżywczą.

1. SZPARAGI – ZWIASTUNY WIOSNY

Szparagi to jedne z pierwszych warzyw sezonowych, które pojawiają się na naszych stołach. Dostarczają witamin C, E, i K, Stanowią doskonały dodatek do diety małego dziecka. **Wprowadzić można je po już 6. miesiącu życia,** najlepiej w postaci delikatnych, ugotowanych na parze paseczków, które maluch może chwycić rączką, praktykując jedzenie metodą BLW (Baby-Led Weaning). W przypadku gdy opiekunowie decydują się na tradycyjny sposób rozszerzania diety, warto podać szparagi w formie lekko ugotowanego purée. To, czy wybierzemy szparagi białe czy zielone, nie ma większego znaczenia żywieniowego, różnica dotyczy jedynie konsystencji i barwy oraz indywidualnych preferencji smakowych.

2. MŁODE ZIEMNIAKI – SKARBNICA POTASU

Te wczesnowiosenne warzywa są nie tylko smaczne, ale i łatwostrawne oraz wartościowe. Zawierają potas i witaminę B6, niewiele osób zaś wie, że dostarczają także witaminę C, szczególnie jeśli ugotujemy je bez obierania ze skórki.

Dzieci mogą zacząć je spożywać już po 6. miesiącu życia, w postaci purée lub miękkich kawałków. Gotowanie na parze lub pieczenie to polecane metody przygotowania, pozwalające zachować najwięcej wartości odżywczych. Najlepiej podawać je bez dodatków lub z odrobiną masła lub oliwy. Dla starszych dzieci można je przygotować w formie pieczonych frytek, które będą lepsze alternatywą dla tych tradycyjnych, głęboko smażonych..

4. RZODKIEWKI – DO POCHRUPANIA PRZEZ PIERWSZE ZĄBKI

Rzodkiewki zawierają witaminę C, i błonnik, jednak większa część ich masy to przede wszystkim woda. Zazwyczaj **zaleca się wprowadzenie ich do diety nieco starszych niemowląt (po ukończeniu 9. miesiąca życia)**. Mogą być podawane na surowo, jako część sałatki (dla starszych dzieci), lub w formie tartej z dodatkiem jogurtu naturalnego. Rzodkiewki nie tylko dodają koloru do posiłków, ale także mogą pobudzać apetyt dziecka dzięki swojemu lekko pikantnemu smakowi. Charakterystyczny smak może spowodować, że dziecko nie od razu zaakceptuje to warzywo, w takim wypadku warto dodawać ją do wielu różnych potraw co z pewnością ułatwi jej zaakceptowanie. Warto więc uzbroić się w cierpliwość i zachęcać do poszerzania diety o nowe produkty.

3. TRUSKAWKI – WITAMINOWA BOMBA

Truskawki to jeden z najbardziej wyczekiwanych wiosennych przysmaków. Są zasobne w witaminę C, oraz mangan, a także błonnik i wodę. Mogą być wprowadzone do diety po 6 miesiącu życia natomiast zaleca się, aby poczekać z ich wprowadzeniem, zwłaszcza jeśli w rodzinie występują alergię pokarmowe. Idealnie sprawdzą się jako samodzielna przekąska, dodatek do jogurtów czy kaszek lub w postaci kompotów. Truskawki dodane do ugotowanego makaronu czy ryżu będą pyszną wegetariańską alternatywą dla maluchów. Truskawki można podawać również w postaci domowego kisielu. Owoce wystarczy zmiksować, ugotować i dodać niewielką ilość skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej, doprowadzić do wrzenia ciągle mieszając i wyłożyć do pucharków. Wspaniały, prosty i przede wszystkim wartościowy deser bez dodatku cukru.

5. SZPINAK – CZAS NA ODCZAROWANIE

Szpinak zawiera prowitaminę A, kwas foliowy oraz, żelazo, natomiast w formie mniej przyswajalnej. Nie oznacza to bynajmniej, że to niskowartościowy produkt, wręcz przeciwnie! Jest w nim witamina C, która ułatwia przyswajanie żelaza co czyni go ważnym składnikiem diety malucha. **Można go wprowadzać do diety dzieci już po 6. miesiącu życia**, najlepiej w postaci delikatnego purée. Pamiętajmy jednak, aby podawać go umiarkowanie, ze względu na zawartość szczawianów. Związki te łatwo zniwelować przez dodatek mleka, jogurtu lub jaja. Młode listki szpinaku nie lubią długotrwałej obróbki termicznej, wystarczy je lekko zblanszować, doprawić odrobiną masła, a starszym dzieciom także odrobiną czosnku. Maluchy, tak jak dorośli, uwielbiają pięknie podane potrawy, dlatego też starajmy się przygotować szpinak tak, by nie przypominał szaro-brązowej papki.

6. BÓB – PRZEKĄSKA DOSKONAŁA

Bób dostarcza dobrej jakości białka roślinnego, błonnika, cynku, manganu i wybranych witamin z grupy B. **Może być wprowadzany do diety dzieci po 6. miesiącu życia**. Najlepiej podawać go po ugotowaniu na parze i obraniu z łupinek. Dzięki temu zachowa najwięcej wartości odżywczych. Dla starszych dzieci bób może stanowić ciekawy dodatek do sałatek lub być podawany jako kremowa pasta do pieczywa.



7. CUKINIA – LEKKOSTRAWNY DODATEK

Cukinia to kolejne warzywo, które **można z powodzeniem wprowadzać do diety dziecka już od 6. miesiąca życia**. Jest źródłem błonnika. Cukinię można podawać w formie purée lub duszoną, np. jako dodatek do mięs i innych warzyw. Jest to również świetny składnik zup i sosów.

8. ZIELONY GROSZEK – DO WIOSENNEJ ZUPKI

Zielony groszek zawiera białko, błonnik oraz witaminy C i K oraz tiaminę i niacynę będącymi witaminami z grupy B. **Można go wprowadzić do diety dzieci od 6. miesiąca życia**, podając jako część warzywnego purée. Dla starszych dzieci groszek może być świetnym dodatkiem do zup, sałatek czy jako wartościowa przekąska. Aby zupa z groszku była jedwabiście gładka, warto po ugotowaniu przetrzeć go przez sito. To sprawdzony trik szefów kuchni!





9. MARCHEW – PYSZNA KLASYKA

Marchew jest znana ze swoich właściwości odżywczych, charakteryzuje ją wysoka zawartość beta-karotenu, który jest przekształcany w organizmie w witaminę A. Dostarcza także witaminę K, foliany i błonnik. Może być wprowadzona do diety **niemowląt już od 6. miesiąca życia**. Marchewkę najlepiej podawać w postaci purée lub ugotowanych na miękko kawałków, odpowiednich do gryzienia dla starszych dzieci. Gotowanie na parze jest najlepszym sposobem na najmniejszą utratę jej wartości odżywczych. Młoda marchew jest bardziej krucha i soczysta od tej zeszłorocznej, co zachęca do przygotowania ucieranych surówek. Od klasycznych, jak marchew z jabłkiem czy kapustą, aż po eksperymentalne połączenie jej z ananasem lub pomarańczą! Warto spróbować!!

10. FASOLKA SZPARAGOWA – CIEKAWY AKCENT W MENU

Fasolka szparagowa jest źródłem witaminy C, K, oraz błonnika. Można ją wprowadzać do **diety dziecka po 6. miesiącu życia**, podając ugotowaną na parze i pokrojoną na małe kawałki lub jako purée. Jest to również ciekawy dodatek do sałatek i innych dań dla starszych dzieci. Podawana prosto z wody z dodatkiem odrobiny masła czy oliwy, świetnie komponuje się z jajkiem sadzonym, tworząc błyskawiczny obiad.



KOLOROWA WIOSNA NA DZIECIĘCYM TALERZU

Wiosenna dieta bogata w sezonowe produkty nie tylko wspiera rozwój fizyczny i umysłowy dzieci, ale również uczy je zdrowych nawyków żywieniowych, co może mieć pozytywny wpływ na ich zdrowie w przyszłości. Dlatego ważne jest, aby zachęcać dzieci do próbowania różnorodnych smaków i tekstur, co z kolei może pomóc w rozwoju ich palety smakowej i zwiększyć akceptację dla różnych rodzajów warzyw i owoców. Ważne jest jednak, aby zawsze obserwować reakcję dziecka na nowe pokarmy i w razie wątpliwości konsultować się z pediatrą lub dietetykiem dziecięcym.

Sezonowe smaki

Truskawkowe pancakes



PRZYGOTOWANIE:

1. Składniki suche (mąka, proszek, soda, proszek z liofilizowanych truskawek) połączyć i wymieszać w misce. Jajka, mleko, olej wymieszać na jednolitą masę. Składniki suche i mokre połączyć, wymieszać bardzo starannie do uzyskania konsystencji gęstej śmietany.
2. Na suchej patelni smażyć placuszki. Podawać ciepłe, przybrane umyтыми, odszypułkowanymi truskawkami.

Czas przygotowania: ? min

Liczba porcji: 2 | 315 kcal/porcja

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
- 100 g mąki tortowej pszennej
- 100 ml mleka modyfikowanego (płynnego)
- liofilizowane truskawki (5 sztuk) zmiksowane na proszek – nada to kolor – można dodać liofilizowaną jagodę kamczacką/ aronię/maliny –
- inaczej placki nie wyjdą różowe
- 1 łyżka oleju
- ¼ łyżeczki sody oczyszczonej
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
- 10 szt. świeżych truskawek

Więcej informacji znajdziesz na:



Sugerowany wiek
dziecka: po 8.
miesiącu życia

TEKST I KONSULTACJA:

DR JUSTYNA BYLINOWSKA,
DIETETYCZKA, TWÓRCZYNI
PORTALU DLA DIETETYKÓW
WWW.DIETETYCY.ORG.PL

WERYFIKACJA: SYLWIA SNOPEK,
DIETETYCZKA PORADNI
DIABETOLOGICZNEJ IMiD

Wiosenne risotto



Sugerowany wiek
dziecka: po 12.
miesiącu życia

Czas przygotowania: ? min

Liczba porcji: 4 | 320 kcal/porcja

SKŁADNIKI:

- Ryż arborio: 200 g
- Bulion warzywny: około 750 ml
- Pierś z kurczaka: 1 duża, około 200 g
- Zielony groszek: 150 g (świeży lub mrożony)
- Szalotka: 1 sztuka, drobno posiekana
- Czosnek: 1 ząbek, drobno posiekany
- Parmezan: 20 g, starty
- Masło: 2 łyżki
- Oliwa z oliwek: 1 łyżka do smażenia
- Mieszanka wiosennych ziół: np. pietruszka, szczypiorek, koperek, po 1 łyżce każdego, drobno posiekane

PRZYGOTOWANIE:

1. Pierś z kurczaka umyj, osusz ręcznikiem papierowym, posmaruj oliwą. Groszek odważ. Zioła umyj i drobno posiekaj.
2. Rozgrzej patelnię grillową. Pierś z kurczaka grilluj z obu stron na złoty kolor (około 6–7 minut z każdej strony, w zależności od grubości). Następnie odłóż, aby przestygła, a potem pokrój w drobne paski.
3. W szerokim garnku rozgrzej łyżkę masła oraz odrobinę oliwy. Dodaj szalotkę i czosnek, smaż na średnim ogniu, aż staną się szkliste. Dodaj ryż i podgrzewaj, mieszając, przez około 2 minuty, aby każde ziarno pokryło się tłuszczem. Stopniowo dodawaj bulion, po jednej chochelce, ciągle mieszając. Kolejną porcję dodaj dopiero wtedy, gdy poprzednia zostanie wchłonięta. Kontynuuj, aż ryż będzie miękki, ale nadal al dente, co zajmie około 18–20 minut.
4. W międzyczasie, w małym garnku, blanszuj groszek przez 2–3 minuty, a następnie odcedź.
5. Do prawie ugotowanego risotto dodaj blanszowany groszek, grillowanego kurczaka, resztę masła oraz połowę startego parmezanu. Dokładnie wymieszaj. Jeśli risotto jest za gęste, można dodać odrobinę więcej bulionu.
6. Na koniec dodaj posiekane zioła, delikatnie wymieszaj. Risotto podawaj natychmiast po przygotowaniu, posypane resztą parmezanu i ewentualnie dodatkowymi ziołami.



Sugerowany wiek
dziecka: po 8.
miesiącu życia

Naleśniki szpinakowe z kremowym twarogiem

Czas przygotowania: ? min

Liczba porcji: 4 | 230 kcal/porcja

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
- 100 g mąki pszennej
- 50 g świeżego szpinaku
- 100 ml wody
- 150 ml płynnego mleka modyfikowanego
- 1 łyżka oleju
- Nadzienie:
- 8 łyżek sera twarogowego półtłustego
- 150 ml jogurtu greckiego
- Do smaku szczypiorek/
koperek/rzodkiewka/młoda
cebulka

PRZYGOTOWANIE:

1. Szpinak dobrze opłukać, przelać do naczynia. Wodę i mleko zmieszać. Część płynu przelać do naczynia ze szpinakiem, zmiksować blenderem na gładką masę. Dodać pozostałą wodę, mleko oraz olej, zblendować, dodać mąkę i zmiksować na gładką rzadką masę. Odstawić na kwadrans do odpoczynku.
2. Patelnię rozgrzać, ciasto zamieszać i przy pomocy łyżki wazowej nalewać na patelnię. Smażyć beztłuszczowo po 30 sekund z każdej strony.
3. W osobnym naczyniu rozkruszyć twaróg i połączyć go z jogurtem greckim. Zblendować na gładką, aksamitną masę. Można dodać posiekaną zieleninę, rzodkiewkę lub cebulkę.

Warzywne burgery z komosą ryżową



Czas przygotowania: ? min
Liczba porcji: 4 | 212 kcal/porcja

SKŁADNIKI:

SKŁADNIKI NA BURGERY

- 100 g quinoa (komosy ryżowej) (masa przed ugotowaniem)
- 1 średnia marchew
- ¼ brokuła
- ¼ kalafiora
- 1 czubata łyżka mąki z ciecierzycy
- 1 łyżka nasion słonecznika
- ½ niedużej cukinii
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 1 płaska łyżeczka ziół prowansalskich

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ

- 1 sałata rzymska mini
- ½ pęczka rzodkiewki
- 1 łyżka stołowa szczypiorku
- 1 garść pomidorków koktajlowych

SOS WINEGRET: 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka oleju, 1 łyżeczka miodu, 1 mały ząbek czosnku, szczypta soli. Składniki połączyć, zblendować na gładki, mleczny krem. Połączyć z surówką.

Sugerowany wiek
 dziecka: po 12.
 miesiącu życia

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odsączyć, wystudzić. W tym samym czasie ugotować na parze pokrojone na kawałki brokuły, kalafiora, marchew, cukinię. Cebulę i czosnek drobno pokroić, zeszklić na patelni na oliwie. Warzywa rozdrobnić widelcem lub maszynką do mielenia na średnich oczkach. Do naczynia z kaszą dodać rozdrobnione warzywa, zeszkloną cebulę z czosnkiem, mąkę z ciecierzycy, ziarno słonecznika, zioła prowansalskie. Masę dobrze wyrobić i formować kotleciki. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem, układać kotleciki, posmarować je delikatnie olejem. Piec 20 min. w 180C.
2. Podawać z surówką wielowarzywną.



Pożegnanie z mitami

Chodzenie bosło jest niezdrowe. Chodzik jest niezbędny do nauki chodzenia. Maluch bez czapeczki będzie zaraz chory. Słyszeliście te stwierdzenia? Okazuje się, że choć doskonale znane, niewiele mają wspólnego z rzeczywistością i faktami!

AUTORKA: AGNIESZKA DYNIAKOWSKA,
PEDAGOG PRZEDSZKOLNY I
WCZESNOSZKOLNY

KONSULTACJA: MGR DOMINIKA WOŁOSZ,
TERAPEUTA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ,
FIZJOTERAPEUTA W ZAKŁADZIE
USPRAWNIANIA LECZNICZEGO, INSTYTUT
MATKI I DZIECKA

Więcej informacji znajdziesz na:



pozytywna
opinia.pl

Każdy rodzic nie raz usłyszał „dobrą radę” lub wskazówkę, której źródłem były od lat powtarzane mity i błędne przekonania. Więcej z nich kłopotów niż korzyści, dlatego bierzemy je pod lupę, sprawdzamy i odkładamy do lamusa!

Pierwsze buty maluszka powinny być sztywne

Przy wybieraniu pierwszych butów dla dziecka niejedyn rodzic spotkał się z radą, która mówi o konieczności sztywnego zapiętka i sztywnej podeszwy. Rzekomo ma to pomóc w stabilizacji i utrzymaniu stopy w prawidłowej pozycji. Ekspertci mają jednak na ten temat zupełnie inne zdanie! Pierwsze buty maluszka powinny być wybrane w taki sposób, aby chodzenie w nich jak najbardziej przypominało chodzenie bosło. Zbyt sztywne obuwie zabiera możliwości ruchu stopy dziecka, a co za tym idzie, mięśnie utrzymujące ją w prawidłowym położeniu nie zostaną w pełni aktywowane. Ponadto sztywność podeszwy może prowadzić do wykształcenia nieprawidłowego wzorca chodu.

Poniżej znajdziesz kilka praktycznych wskazówek, na co zwrócić uwagę podczas wyboru pierwszego obuwia dla maluszka:

- Wybierz odpowiednią szerokość buta, szczególnie w okolicy paluszków, aby



zapewnić stopie prawidłowy rozwój i swobodną pracę.

- Zapiętek powinien przylegać do pięty, ale nie powinien w żaden sposób ograniczać ruchów tyłostopia, aby pozwolić ustawić się pięcie w prawidłowej pozycji.
- Płaska i elastyczna podeszwa (bez obcasów i podwyższeń!), powinna zginać się w okolicach stawów śródstopno-paliczkowych na 1/3 długości buta.
- Wkładka w bucie nie powinna być profilowana, ponieważ łuki stopy maluszka powinny być samodzielnie kształtowane przez siłę mięśni, a nie biernie podpierane przez wkładkę.

Pamiętaj, że wybór bucików dobieramy indywidualnie dla maluszka. Przedstawione informacje dotyczą zdrowego rozwoju stopy dziecka. W przypadku pojawienia się deformacji lub wad stóp, konieczna jest konsultacja z fizjoterapeutą oraz dobór odpowiedniego obuwia dostosowanego do konkretnych potrzeb stopy.

Chodzenie boso jest niezdrowe

Wiele osób ze starszego pokolenia gani maluszki za chodzenie na bosaka i zaleca zakładanie kapci. Tymczasem chodzenie boso przynosi wiele korzyści! Poruszanie się bez butów jest dobrym nawykiem, który wpływa na mniejszą deformację stóp i palców oraz rzadsze występowanie płaskostopia. Upewnij się tylko, że podłoże, po którym porusza się dziecko,

Na pewno nie należy zostawiać dziecka w bujaczku na dłuższy czas. Najlepiej kłaść do niego maluszka, który ma już stabilną głowę i tułów (trzyma głowę w pozycji na brzuchu, przekręca się na boczki).

jest bezpieczne i wolne od ostrych kamieni, patyków, odłamków szkła itp., a potem pozwól maluszkowi śmigać swobodnie bez butów i skarpetek!

Maluch nauczy się szybciej chodzić z chodzikiem

Dawniej chodziki były niezwykle popularne, ale na szczęście coraz więcej osób jest świadomych, że mogą one wpływać niekorzystnie na maluszki! Dlaczego? Eksperci twierdzą, że częste umieszczanie dziecka w chodziku może powodować przeciążenie kręgosłupa i wpływać na trudności z utrzymaniem równowagi. Cierpią też stopy maluszka, które nie dotykają w całości podłoża i nie przyjmują całego ciężaru ciała na siebie, są lekko uniesione, dziecko odpycha się od podłogi palcami, utrwalając w ten sposób zły nawyk chodzenia. Efektem jest też brak wykształconej umiejętności utrzymania równowagi i niezdolność do balansowania własnym ciałem.

Chodziki mogą też powodować zaburzenia w orientacji przestrzennej i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Maluszek nie ma bowiem możliwości swobodnego eksplorowania przestrzeni i poznania jej w sposób naturalny. Zostaje on ograniczony i pozbawiony możliwości swobodnego poruszania się, co uniemożliwia mu naukę prawidłowego rozpoznawania zagrożeń, takich jak kant stołu, ściana czy bok regału, od których dziecko odbija się chodzikiem.

Bujać, czy nie bujać?

Bujaczki dla wielu rodziców są zbawieniem, a maluszki kołysane w nich uspokajają się i dają chwilę wytchnienia ramionom mamy i taty. Ale wszystko ma swoją cenę. Wadą tego sprzętu jest półsiedząca pozycja,

POŻEGNANIE Z MITAMI

jaką przyjmuje dziecko. Dla niemowlęcia w wieku kilku dni czy kilku tygodni, przebywanie w bujaczku jest nienaturalne, ponieważ nie jest jeszcze w stanie stabilnie trzymać głowy. Długotrwałe przebywanie w bujaczku może spowodować asymetrię ułożeniową, czego konsekwencją mogą być zniekształcenia w obrębie czaszki dziecka, np. plagiocefalia (skośnogłowie). Ponadto ciężar ciała maluszka koncentruje się w lędźwiowej części kręgosłupa, co powoduje, że nie kształtuje on odpowiedniej ruchomości w okolicach bioder i kręgosłupa, nie uzyskuje odpowiedniego ciężaru w górnych partiach ciała, a jego mięśnie grzbietu są nieaktywne. Tak nierównomierne obciążenie mięśni i ich nierówna praca mogą przyczynić się do opóźnienia w nauce siadania, stawania czy chodzenia. Wprowadzenie bujaczka może się sprawdzić, gdy rodzic potrzebuje chwili na posprzątanie, ugotowanie obiadu czy poświęcenie uwagi starszemu dziecku. Jednak specjaliści zalecają korzystanie z nich nie dłużej niż 30–60 minut dziennie. Najlepiej kłaść do niego maluszka, który ma już stabilną głowę i tułów (trzyma głowę w pozycji na brzuchu, przekręca się na boczki).

Warto pamiętać, aby niemowlak miał możliwość spędzania czasu na twardym, płaskim podłożu, które pozwala mu na wykonywanie naturalnych ruchów przeciwko sile grawitacji i rozwój świadomości ciała. Korzystanie z bujaczka nie powinno zastępować codziennych aktywności na macie. Jeśli jednak decydujesz się na jego użycie, wybierz model z płaskim oparciem, regulacją kąta nachylenia i bez dodatkowych gadżetów, wibracji czy świateł, które mogą przestymulować Twoje dziecko.



ZAKŁADAJ CZAPECZKĘ DZIECKU, GDY:

- sam potrzebujesz nakrycia głowy, jest odczuwalny chłód – mniej więcej, gdy temperatura spada poniżej 12–15 stopni C,
 - wieje wiatr,
- świeci słońce – chroń malucha przed jego promieniami, wybierz lekkie nakrycie głowy, czapkę z daszkiem, chustkę lub opaskę.

Czapeczka to konieczność!

Czapeczka, którą niemowlakowi trzeba zakładać nawet w domu, to pozostałość po czasach, gdy ogrzewanie było luksusem. Dawniej nakrycie głowy maluszka mogło być konieczne, ale dzisiaj nie zaleca się takiego rozwiązania – wyjątkiem jest czas po kąpieli, gdy różnica między temperaturą w łazience i pokoju dziecka jest znacząca. Wówczas można założyć czapeczkę na kilkanaście minut. Nie warto też zakładać czapeczki na dworze, gdy panuje piękna pogoda i wysokie temperatury. Dla niemowlaków przegrzanie (hipertermia) jest równie niebezpieczne jak wychłodzenie i paradoksalnie może ułatwić „złapanie” infekcji, gdy maluch dozna skoków ciepłoty ciała oraz nadmiernie się spoci.



10 smaków
do wyboru!

Sprawdź pełną listę smaków
i dobierz najlepszy dla Twojego
dziecka na dada.pl

Tubka pełna smaku

Musy Dada Baby Food to
wartościowa przekąska stanowiąca
idealne uzupełnienie całodiennej
diety. Są dostosowane do potrzeb
niemowląt i małych dzieci.
Bez dodatku cukru*

Duży, wygodny
korek



Idealne dla dzieci
po 6. miesiącu
życia

Z dodatkiem
zboż





Dzieci i sztuka

– czy to ma sens?

Wielu z nas nie wyobraża sobie dnia bez ulubionej muzyki, a tydzień bez wyjścia do kina, teatru czy na koncert traktuje jak tydzień stracony. Sztuka niewątpliwie odgrywa niezwykle istotną rolę w naszym życiu, kształtuje postrzeganie świata, umożliwia wyrażanie nawet tych głęboko skrywanych emocji i wspomaga rozwój intelektualny. A jak to jest z dziećmi? Czy sztuka rzeczywiście ma tak duże znaczenie dla ich rozwoju?

AUTORKA: ANNA KAWCZYŃSKA,
KONSULTACJA: MGR JUSTYNA
HERMANI, PSYCHOLOG W ZAKŁADZIE
WCZESNEJ INTERWENCJI
PSYCHOLOGICZNEJ ORAZ OŚRODKU
REHABILITACJI DZIENNEJ DLA DZIECI,
INSTYTUT MATKI I DZIECKA

Pedagodzy specjalizujący się w wychowaniu estetycznym są zgodni: dziecko warto oswajać i zaprzyjaźniać ze sztuką już od pierwszych dni życia. Muzyka klasyczna do snu, spektakle teatralne dla najmłodszych czy koncerty dedykowane dzieciom chyba nikogo już nie dziwią. A jednak obcowanie ze sztuką to nie tylko udział w artystycznych wydarzeniach, jak wystawy, koncerty czy spektakle. To także prozaiczne czynności w domowym zaciszu, jak choćby wspólne malowanie, tworzenie rękodzieła, słuchanie muzyki, śpiewanie. Rola rodziców i opiekunów jest tu nieoceniona już od pierwszych dni życia. To właśnie my jesteśmy odpowiedzialni za stworzenie dziecku warunków do wyrażania siebie przez sztukę. Warto więc zadbać o to, by maluch miał pod ręką przybory plastyczne, doceniać jego osiągnięcia artystyczne, zachęcać go do udziału w wydarzeniach kulturalnych i angażować się np. poprzez wspólne uczęszczanie na zajęcia czy warsztaty, aby poza dawką sztuki dostarczyć mu także odpowiednią stymulację w obszarze społeczno-komunikacyjnym.

Operowy eksperyment

Naukowcy z Uniwersytetu w Toronto postanowili sprawdzić, jaki wpływ na maluchy ma obcowanie z muzyką na żywo. Badacze zebrali grupę 120 niemowląt w wieku od 6 do 14 miesięcy i umożliwili im zapoznanie się z muzyką operową na dwa sposoby. Podczas badania 61

maluchów zabierano na krótkie koncerty na żywo. Pozostała część grupy badawczej oglądała jedynie nagranie tego samego występu – badacze zadbali jednak o to, by natężenie dźwięku oraz oddalenie od sceny były w obu przypadkach takie same. Zarówno podczas koncertu, jak i seansu, monitorowano pracę serca dzieci oraz ich skupienie. Wyniki były zaskakujące. Aż 72% dzieci, które słuchały muzyki na żywo, było skoncentrowanych na koncercie. W przypadku nagrania było to jedynie 54% maluchów. Jaki z tego wniosek? Małe dzieci reagują na doświadczenie muzyki wśród innych ludzi ze znacznie większym zainteresowaniem. Jak podkreśla współautorka badania, Laura Cirelli z Wydziału Psychologii Uniwersytetu w Toronto, nawet maluchy, które nie miały wcześniej kontaktu z muzyką w zbiorowości, angażują się bardziej w kulturę dostarczaną w ten sposób. Znaczenie ma zatem nie tylko to, czy dzieci słuchają muzyki w ogóle, ale także to, w jakim otoczeniu. Naukowcy podejrzewają, że wiąże się to z formującymi się w ten sposób związkami ze społeczeństwem i naturalnym ludzkim instynktem budowania grup.



Ze sztuką za pan brat

Kontakt dzieci ze sztuką, szczególnie tą na żywo, ma ogromne znaczenie dla ich rozwoju – choć, jak we wszystkim, i tu warto zachować umiar i zdrowy rozsądek. Warto zwrócić uwagę na formę twórczości lub udział w kulturze, którą wybiera samo dziecko, a nie kierować się wyłącznie preferencjami artystycznymi rodziców lub narzucać mu określone ścieżki rozwoju. Nie zapominajmy również, że długie spektakle operowe, wielkie festiwale czy głośne koncerty nie są idealnymi miejscami dla niemowląt czy przedszkolaków. Obcowanie ze sztuką jest jednak niezbędne dla wszechstronnego rozwoju naszych pociech – rozbudza wyobraźnię, kreatywność i umiejętności społeczne, emocjonalne oraz poznawcze, pomaga rozwijać zdolności motoryczne. Może być także formą terapii i ekspresji, wspomagając regulowanie emocji. Warto zatem szukać bardziej kameralnych występów, artystycznych warsztatów czy wystaw z udogodnieniami dla najmłodszych, by w ten sposób umożliwiać dziecku kontakt ze sztuką i harmonijny rozwój w komfortowych dla niego warunkach.



WYCHOWANIE PRZEZ SZTUKĘ

Aktywne uczestnictwo w kulturze od najmłodszych lat – to podstawowe założenie koncepcji wychowania przez sztukę, która w ostatnich latach zyskuje na popularności. Zakłada ona, że czynny udział w procesie twórczym ma kluczowe znaczenie dla kształtowania się osobowości malucha. Dziecko powinno czuć wolność i swobodę wyrażania siebie poprzez własne działania artystyczne, a my nie powinniśmy mu w tym przeszkadzać. Warto więc czasem przymknąć oko na bałagan i pozwolić dziecku na brudzenie (tak siebie, jak i otoczenia) czy robienie hałasu, a zamiast uciszać czy krytykować – inspirować je do wyrażania siebie. A jeśli brak ci pomysłów, warto sięgnąć po publikacje z nurtu pedagogiki estetycznej. To prawdziwa kopalnia inspiracji do wprowadzania malucha w świat sztuki także w domowym zaciszu!

Więcej informacji znajdziesz na:



[epozytywna
opinia.pl](http://epozytywna.opinia.pl)



DOSKONAŁE DLA NAJMŁODSZYH

Z myślą o najmłodszych i ich szczególnych potrzebach żywieniowych stworzyliśmy obiadki i deserki w słoiczkach. Wszystko w oparciu o ekologiczne surowce, spełniające restrykcyjne wymagania jakościowe.



TYLKO W



Więcej na www.dada.pl



Dada



OBDAROWALIŚMY
JUŻ BLISKO

250 000

DZIECI!

Dada wita maluszki w 2024!

Już od pięciu lat dzielimy z rodzicami radość z powitania na świecie ich maluszków, obdarowując ich z tej okazji darmowymi paczkami powitalnymi. Cieszymy się, że możemy być z Wami od chwili narodzin Waszego dziecka!



Zarejestruj się na dadaclub.pl

i odbierz swoją DARMOWĄ PACZKĘ POWITALNĄ!

Paczki dostarcza



Akcja trwa od 01.01 do 31.12.2024 r. lub do wyczerpania puli paczek powitalnych Dada.

Warunki i zasady uczestnictwa w akcji „Paczka powitalna Dada” w regulaminie akcji na stronie www.dadaclub.pl