



**Odzyskaj energię
i ciesz się życiem!**
e-poradnik dla rodziców

Spis treści

4	Poród w czasach pandemii
6	Początek nowej drogi
8	Jak radzić sobie w czasie pandemii
11	Jak dbać o maleństwo, jeśli się zarazisz
12	A co ze szczepieniami?
13	Jak dbać o siebie w połogu – 6 tygodni wysokiej troski
15	Wygodnie, zdrowo, naturalnie... Startujemy z karmieniem piersią
16	Karmiąca mama poza domem
18	Blisko i czule – jak zostać „kangurem”?
20	Przytulanie
21	Słodkich snów...
23	Gratulacje! Zostałeś tatą!
24	Supertata!
26	Jesteście dla siebie najważniejsi. Tato, zadbaj o relacje z mamą!
28	Płacz w świetle reflektorów
30	Bądź gotowa na zmiany!
32	Smacznie i zdrowo! – dieta dla dwojga
34	Jak wrócić do formy? Motywacja poszukiwana
36	Ćwicz z nami



Czas po porodzie jest wyjątkowy dla obojga rodziców. Choć każda mama i każdy tata czują się w tych dniach inaczej, większość doświadcza bardzo podobnych emocji, zarówno szczęścia, jak i rozterek czy trosk. To naturalne, przecież właśnie teraz tak wiele zmienia się w Waszym życiu. Rola, w jaką wspólnie macie wejść, jest dla Was wielką niewiadomą. W takiej sytuacji bardzo pomocne jest wsparcie specjalistów, położnych, trenerów rodzicielskich czy też innych, bardziej doświadczonych rodziców – i takie właśnie osoby zaprosiliśmy do współpracy przy tworzeniu tego poradnika.

Mamy nadzieję, że informacje, które w nim znajdziecie pomogą Wam poradzić sobie z wyzwaniem pierwszych dni macierzyństwa i ojcostwa, a wskazówki i sugestie w nim zawarte będą dla Was wsparciem w znalezieniu własnej drogi bycia rodzicami.

Życzymy wiele radości z tych nowych, czasem trudnych, ale na pewno wspaniałych doświadczeń.

Ciekawej lektury!



Poród w czasach pandemii

Pandemia, to trudny czas dla każdego – panują obostrzenia, pracownicy medyczni są przepracowani, kolejne szpitale są zmieniane na covidowe, a oddziały tymczasowo zamykane z powodu kwarantanny. Przyszli rodzice są zaniepokojeni koniecznością pobytu w szpitalu – zbliżającym się porodem. Nie wiedzą, jak rozplanować czekający ich poród. Wiele jest niewiadomych.

Tak naprawdę, w sensie porodu, nic się nie zmieniło. Na porodówkach pracuje ten sam personel co wcześniej, a fizjologia porodu nie podlega zmianom covidowym. W niektórych szpitalach może się zdarzyć, że nie będzie wpuszczany Twój partner, ale i tak nie będziesz sama. Postaramy się poświęcić Ci więcej czasu, proponujemy różne udogodnienia.

W tym wszystkim najważniejsze jest to, co zawsze – to Ty tworzysz atmosferę porodu i tego, co dzieje się po nim. Jeżeli przychodzisz maksymalnie zaniepokojona i spięta, poród będzie dłuższy i trudniejszy, a podjęcie opieki nad noworodkiem może być dla Ciebie stresujące. Powinnaś skupić się na relaksacji i rozluźnieniu.

Możesz również ćwiczyć pozytywne nastawienie, także do personelu, który naprawdę chce dla Ciebie dobrze, a rozwiązania, które proponuje, mają pomóc, a nie zaszkodzić.

Dobrze jest też, abyś znała fizjologię porodu, połoгу i laktacji, wtedy nie zaskoczą Cię oczywiste dla natury rzeczy, podejdziesz do wszystkiego z cierpliwością i spokojem. Od samej mamy zależy bardzo dużo, a nie od tego, jak wygląda porodówka.



Personel nosi maski, ale nie zmieniło się nasze zachowanie. Tak jak zawsze staramy się, by poród przebiegał przede wszystkim bezpiecznie dla mamy, jak i dla dziecka.

Oczywiście dobrze jest rozpatrzyć wyjście awaryjne: jeżeli Twój wybrany szpital będzie niedostępny, to gdzie skierujesz się w dalszej kolejności. Warto przygotować sobie listę z numerami telefonów wybranych porodówek, aby zadzwonić i upewnić się, że zostaniesz przyjęta. Twój partner powinien przemyśleć drogi dojazdowe, dostępne parkingi itp., aby w tym ważnym dniu nic Was nie zaskoczyło.

Czas po porodzie również nie uległ żadnym modyfikacjom – jest kontakt mamy z dzieckiem „skóra do skóry” przez dwie godziny. Jeżeli można wskazać jakiś plus obecnych czasów, to brak odwiedzin na oddziale daje Ci szansę na odpoczynek, spokojną naukę karmienia i większą swobodę. Dzisiaj, gdy mamy cały świat w telefonie, praktycznie zaraz po porodzie możemy dzidziusia zaprezentować szczęśliwej rodzinie.

Jeżeli mama jest covid (+) dodatnia, a nie ma objawów, to zostanie przyjęta do zwykłego szpitala (lecz warto to uzgodnić wcześniej ze swoim wybranym szpitalem). Jeśli chodzi o dzidziusia – jeżeli chce z nim być, to musi podpisać oświadczenie o tym, że zdaje sobie sprawę z możliwości zarażenia, musi być w masce i często dezynfekować ręce, jeżeli nie – maluszek będzie izolowany. Jeżeli mama ma objawy, to kieruje się do szpitala covidowego, chyba że poród szybko postępuje, jest żywa akcja skurczowa lub inne naglące sytuacje, np. krwawienie.

Autor: Magdalena Całka, mgr położnictwa.



Rola taty w takim momencie to uspokajanie, pozytywne nastawienie, podbudowywanie wiary w siebie, spisanie numerów telefonów do szpitali, a rola mamy... to co zawsze i niezmiennie – urodzenie dzidziusia.

Początek nowej drogi



Urodziłaś! Przyjmij wszystkie swoje emocje z akceptacją

Kiedy oglądałaś poradniki, reklamy, być może wyobrażałaś sobie, że będziesz miała większy wpływ na przebieg porodu, niż miałaś w rzeczywistości. Czekająca na uśmiechniętego, zwykle śpiącego maluszka, a Twoje dziecko sprawia wrażenie bardzo wymagającego. Wyobraziłaś sobie idealną rolę dla Twojego partnera, a teraz widzisz, że on całkowicie inaczej ją realizuje. Rany poporodowe sprawiają jeszcze ból, dochodzi zmęczenie, a liczba zmian wydaje się przytłaczać.

Daj sobie prawo do różnych uczuć



Z jednej strony wiesz, że skoro zostałaś mamą, to teraz powinnaś być szczęśliwa. Jednak z tym szczęściem wiąże się też utrata jakiejś części siebie, swojego czasu i przestrzeni. Powiem Ci jako matka, że uczucia wtedy lubią się mieszać, spotykają się szczęście, miłość, radość ze smutkiem, rozczarowaniem, czasem bezradnością, a może nawet samotnością.

Zaufaj sobie, każde z tych uczuć niesie dla Ciebie informację, chce Cię chronić i powiedzieć Ci o Twoich potrzebach. Bo z jednej strony spotkało Cię szczęście, nowy człowiek w domu, z drugiej strony prozaiczne wyjście po butki nie jest już takie proste. Wymaga od Ciebie wielu działań, np. zabrania wózka, ubrania maluszka, bycia gotowym na karmienie w miejscu publicznym, a może zorganizowania nad nim opieki itd.

Dbaj także o siebie

Czas, gdy w domu pojawia się nowy, mały człowiek, to okres, który mocno weryfikuje nasze umiejętności dbania o siebie. Może myślisz, że od teraz to dziecko jest najważniejsze. Zapewniam Cię, że jeśli nie nadasz sobie równej wagi, Twoje zasoby mogą się wyczerpać i pomimo ogromnych chęci może ich być wkrótce zbyt mało do czułego zajmowania się maluszkiem. Twoje zmęczenie i potrzeba snu mogą poczekać dzień, może dwa, ale nie w nieskończoność. Możesz być czasem głodna i przekąsić coś w biegu, jednak na dłuższą metę dokąd Cię to zaprowadzi?

Nie chodzi o to, by zajmować się sobą, kiedy maluszek tu i teraz Cię potrzebuje. Jego potrzeby bycia nakarmionym, przewiniętym i przytulonym mogą być w tym momencie najpilniejsze, ale ważne są tak samo jak Twoje, które mogą chwilę poczekać, ale również muszą być zaspokojone.

Kilka rad na początek, byś mogła opiekować się swoim dzieckiem i czerpać z tego radość.

1. Zaakceptuj swoje uczucia. Wszystkie, te przyjemne i te trudne: radość, miłość, poczucie odpowiedzialności, ale i lęku przed tym, czy jesteś wystarczająco dobrą mamą.
2. Pamiętaj, że dzieci, nawet te najmniejsze, chłoną nasze emocje. Kiedy jesteś z dzidziusiem, staraj się przekazywać mu tylko te pozytywne.
3. Bądź gotowa odważnie prosić innych o pomoc. Sprawdź, kto może przynieść zakupy, kto może pomóc zrobić pranie, ugotować obiad, posprzątać, a może na krótki czas przejąć opiekę nad dzieckiem? Kilka chwil dla samej siebie, odrobina cennego czasu, może bardzo pozytywnie naładować Twoje „akumulatory”.
4. Współpracuj z tatą dziecka. Nie bój się zostawiać go samego z maleństwem – tatusiowie też są wspaniałymi opiekunami.
5. Śpij i odpoczywaj, kiedy maluch śpi. Sen to również Twoja fizjologiczna potrzeba, pamiętaj, by o nią dbać.
6. W połogu porządek sprawdzaj na suficie, tam zwykle wszystko jest na swoim miejscu.
7. Słuchaj, co mówią inni, ale buduj zaufanie do samej siebie i szukaj swoich własnych odpowiedzi. Pytaj siebie, czy dana rada jest dobra dla Ciebie i Twojej rodziny, czy zgadza się z Twoimi wartościami? Jeśli masz wątpliwości, poszukuj własnych rozwiązań, konfrontuj je z tym, co możesz przeczytać i usłyszeć. Rozwiązanie, które było super dla innych rodziców, dla Ciebie wcale nie musi takie być.
8. Nie udawaj, że jesteś twarda, zawsze silna i uśmiechnięta, daj sobie prawo do bycia nieidealną mamą.
9. Zaakceptuj fakt, że nie zawsze będziesz wiedziała, co zrobić, ale zawsze możesz próbować zaspokoić potrzeby Twojego dziecka, odgadywać je, być na nie uważną.

Autor: Wioletta Przenniak-Cołta, instruktorka Szkoły Rodzenia Miś Kuleczka, certyfikowany coach ACC

Bycie z malutkim dzieckiem jest ogromnym wyzwaniem!

Nie czekaj, aż inni zauważą, nie czekaj, aż braknie Ci sił, by poprosić o pomoc!

Proś o nią i dbaj o siebie, bo wtedy będziesz mogła, tak jak chcesz i lubisz, dbać o swoje maleństwo.





Jak radzić sobie w czasie pandemii

Zastanawiasz się jak w czasie pandemii prawidłowo troszczyć się o Twoje maleństwo? Przede wszystkim przestrzegaj kilku prostych zaleceń:

- unikaj skupisk ludzi, zachowuj dystans, zwłaszcza od osób kichających lub kaszlących,
- poza domem bezwzględnie noś maseczkę,
- myj i dezynfekuj ręce,
- unikaj bezpośrednich wizyt w Waszym domu osób trzecich,
- w przypadku złego samopoczucia któregośkolwiek domownika natychmiast kontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ, on powie Ci co robić.

Odporność od pierwszych dni życia

Odporność Twojego dziecka dopiero się kształtuje, osiągnie dojrzałość około 10. roku życia. To naturalne, że chcesz chronić jego zdrowie. Możesz to robić także podczas pandemii, dzięki zachowaniu kilku prostych zasad.

Nie narażaj dziecka na kontakt z innymi osobami. Nie musisz koniecznie zapraszać rodziny, by przedstawić jej nowego członka. Możesz to zrobić za pomocą komputera lub telefonu. Spotkanie online wystarczy na początek.

Nie chodź z maluchem do sklepów

lub w miejsca, gdzie jest tłoczno. Daj mu czas na wzmocnienie się i przystosowanie do nowych warunków.

Wspieraj rozwój układu odpornościowego

dziecka. Dobrze jest, abyś codziennie wychodziła z nim na spacer, oczywiście zawsze z zachowaniem bezpiecznej odległości od innych ludzi. Maleństwo wzmocni się dzięki przebywaniu w różnych warunkach, a Ty zadbasz też o swoją kondycję i samopoczucie. Ruch na świeżym powietrzu jest niezbędny dla zdrowia.

Pamiętaj o noszeniu maseczki podczas spaceru i myciu rąk po powrocie do domu.

Gdy nie możesz wyjść na dwór, nie martw się. Możesz postawić wózek z ubranym odpowiednio ciepło śpiącym maleństwem na balkonie lub niedaleko otwartego okna (byle nie w przeciągu).

Wietrz często mieszkanie. Po otwarciu okna wyjdź z dzieckiem na czas wietrzenia do drugiego pokoju. Dbaj o czystość powietrza w domu, nie pozwalaj nikomu palić papierosów. Dym w organizmie dziecka czyni szkody, zwłaszcza w śluzówce i układzie odpornościowym.

Nie przegrzewaj dziecka/mieszkania. Rodzice noworodka martwią się często, że maleństwo może zmarznąć, i przegrzewają mieszkanie lub zbyt grubo opatulają dziecko ubrankami. Spraw sobie termometr pokojowy i pilnuj, by temperatura w Waszym domu nie przekraczała 21–22 °C. Zbyt wysoka temperatura powoduje wysuszenie powietrza, a to skutkuje wysychaniem błon śluzowych w nosku i buzi.

Przesuszona śluzówka nie działa jak należy, a jest ona przecież pierwszą barierą chroniącą przed wirusami i bakteriami.

Ubieraj dziecko odpowiednio do temperatury otoczenia. Zarówno wychłodzenie, jak i przegrzanie są dla niego niedobre. Sprawdzaj temperaturę ciała maleństwa na plecach poniżej karku. Jeśli skóra jest przyjemnie ciepła – wszystko jest w porządku.



Dbaj o spokój w domu i dobry sen malucha. Reaguj na płacz, sprawdzaj czy maluch odczuwa jakiś dyskomfort. Najedzone, przytulane przez rodziców maleństwo będzie lepiej się rozwijać.



Chcesz zadbać o zdrowie własne i maluszka – współpracuj ze swoją położną

Po powrocie z dzieckiem do domu jest wiele spraw, które mogą być dla Ciebie trudne. Na szczęście masz wsparcie położnej środowiskowej. Jej opieka przysługuje każdej kobiecie w ciąży i po porodzie. Jeśli dotychczas nie korzystałaś z jej usług, możesz poprosić o nie teraz. Położną wybierasz w poradni POZ. Nie obowiązuje rejonizacja i masz prawo do 2 zmian wcześniej wybranej położnej w ciągu roku. Deklarację wyboru możesz wypełnić online.

Przysługuje Ci od 4 do 6 wizyt patronażowych, aż do ukończenia przez dziecko 2 miesięcy. Pierwszą dobrze jest umówić już 2 dnia po wyjściu ze szpitala. W czasie pandemii zalecane jest, by pierwsza wizyta odbyła się u Ciebie w domu, kolejne zaś, w miarę możliwości, online lub telefonicznie. Przed wizytą domową zalecany jest wywiad telefoniczny w celu sprawdzenia, czy taka wizyta będzie bezpieczna. W trakcie wizyty zachowywane są wszelkie środki ostrożności.

Położna może pomóc Ci poradzić sobie z całą masą spraw, które dotyczą pielęgnacji i zdrowia Twojego dziecka. Jakie kwestie możesz z nią omówić? Karmienie piersią lub wybór mleka modyfikowanego, kolki u dziecka, ulewianie, pielęgnację pępka, to, czy żółtaczką fizjologiczną mija. Położna może sprawdzić odruchy neurologiczne maluszka lub gojenie Twoich ran poporodowych. Pytaj o wszystko, co budzi Twoje wątpliwości. Z jej pomocy może skorzystać też tata dziecka i sprawdzić, czy potrafi je prawidłowo przewinąć, wykapać lub nakarmić butelką.

Pamiętaj jednak, żeby zawsze, gdy pojawiają się poważne wątpliwości co do stanu zdrowia dziecka, natychmiast kontaktować się telefonicznie z lekarzem.





Jak dbać o maleństwo, jeśli się zarazisz

Mamy nadzieję, że do tego nie dojdzie. Niemniej jednak warto, byś miała wiedzę co do ogólnych zaleceń w przypadku stwierdzenia choroby mamy.

Opieka nad kobietą w połogu podejrzewaną o zakażenie lub z potwierdzoną infekcją COVID-19 powinna być dostosowana do stanu zdrowia jej i dziecka oraz aktualnych możliwości placówki medycznej opiekującej się nią i dzieckiem.

WHO raportuje, że do tej pory (raport z 13.10.20) zgłoszono stosunkowo niewiele przypadków noworodków z potwierdzonym COVID-19; wśród tych noworodków infekcja przebiegała łagodnie. Dlatego też nie zaleca się separacji mamy i dziecka, chyba, że wymaga tego ciężki stan jednego z nich.

Zalecenia WHO:

- kobiety, u których podejrzewa się infekcję COVID-19 lub które mają potwierdzoną infekcję COVID-19, powinny karmić zgodnie ze standardowymi wytycznymi, zachowując środki higieny, by uniknąć transmisji choroby,
- kobiety, które mają objawy i karmią piersią, mają kontakt skóra do skóry lub kangurują, powinny przestrzegać higieny (nosić maskę podczas karmienia, myć ręce i piersi przed kontaktem z dzieckiem, dezynfekować powierzchnie, z którymi mają kontakt),
- jeśli objawy mamy są ciężkie i nie jest w stanie zająć się dzieckiem i karmić bezpośrednio piersią, warto aby odciągnęła mleko z zachowaniem zasad higieny i ostrożności,

- mamy i noworodki powinni mieć zapewniony kontakt skóra do skóry, kangurowania i pozostać razem przez całą dobę, niezależnie od tego, czy u dzieci podejrzewa się lub jest potwierdzona infekcja COVID-19,
- w przypadku konieczności separacji od dziecka kobiety i inni opiekunowie dziecka powinni mieć dostęp do odpowiednio wyszkolonych pracowników medycznych i niemedycznych oferujących wsparcie psychologiczne.

Kobiety, które chcą karmić piersią, powinny to robić, zachowując środki bezpieczeństwa takie, jak w przypadku innych infekcji wirusowych:

- mycie rąk przed kontaktem z dzieckiem, laktatorem lub butelkami,
- unikanie kasłania lub kichania bezpośrednio na dziecko podczas karmienia,
- rozważenie zastosowania maseczki ochronnej na twarz na czas karmienia,
- przestrzeganie zaleceń higieny sprzętu służącego do odciągania pokarmu,
- rozważenie podawania odciągniętego pokarmu przez inną, zdrową osobę,
- kobiety, które karmią dziecko mieszanką mlekozastępczą lub odciągniętym mlekiem, powinny szczególnie przestrzegać zaleceń sterylizacji sprzętu.

Źródło: Fundacja Rodzić po Ludzku – Zalecenia dla kobiet w okresie ciąży, porodu i połogu związane z COVID-19 (rodzicpoludzku.pl)



A co ze szczepieniami?

W marcu tego roku z powodu pandemii Główny Inspektorat Sanitarny zawiesił obowiązek szczepień w celu uniknięcia skupisk pacjentów w przychodniach. Po miesiącu, już w kwietniu, przywrócono zwykły kalendarz szczepień, który nadal obowiązuje. W Ministerstwie Zdrowia oraz Głównym Inspektoracie Sanitarnym ustalono jednak szczególne zasady bezpieczeństwa dla przychodni POZ, jakie należy zachować w czasie szczepienia w okresie pandemii. Są to:

- stosowanie ogólnie zalecanych środków ochrony na terenie POZ (używanie przez personel maseczek na usta i nos oraz rękawiczek jednorazowych, jako uzupełnienia standardowej higieny rąk),
- personel medyczny musi zachować wszelkie zasady dotyczące zapobiegania zakażeniom przenoszonym drogą kropelkową lub bezpośredniego kontaktu – higiena rąk, przyjmowanie w odzieży roboczej/ochronnej, która nie miała kontaktu z pacjentami z objawami ostrej infekcji, dezynfekcja powierzchni, za każdym razem, gdy styka się z nią pacjent,
- szczepienia należy wykonywać w wydzielonych pomieszczeniach, w których nie przyjmuje się osób chorych z objawami ostrej infekcji (separacja przestrzenna),
- dzieci z jednym zdrowym opiekunem należy umawiać indywidualnie, na określoną godzinę, aby w poczekalni przebywało w jednym czasie jak najmniej osób (separacja czasowa),
- w razie braku poczekalni i gabinetu tylko dla dzieci zdrowych, szczepienia powinny odbywać się w godzinach porannych przed godzinami przyjęć pozostałych pacjentów,

- zaleca się włączenie teleporady medycznej na etapie wywiadu epidemiologicznego i wstępnej kwalifikacji do szczepienia: w trakcie ustalania terminu szczepienia należy poinformować opiekuna/rodzica, że z dzieckiem może przyjść tylko jedna osoba bez objawów infekcji. Należy przeprowadzić wywiad dotyczący stanu zdrowia pozostałych domowników,
- należy odroczyć szczepienia, jeżeli w domu znajduje się osoba: z infekcją dróg oddechowych o nieustalonej przyczynie, kwarantannowana, poddana izolacji w warunkach domowych.

Kwalifikacja do szczepienia

Do szczepienia kwalifikuje lekarz na podstawie wywiadu z rodzicem i badania dziecka. Należy powiedzieć w trakcie wizyty o wszystkim, także o tym, co nas niepokoi. Jeśli dziecko źle się czuje, zachowuje inaczej niż zwykle, jest apatyczne lub marudne – to może świadczyć o rozwijającej się infekcji.

Szczepienie zdrowego maluszka można przeprowadzić, jeżeli:

- brak jest epidemiologicznych czynników ryzyka zakażenia SARS-CoV-2 zarówno u dziecka, jaki jego opiekunów lub innych domowników,
- zarówno dziecko, jak i rodzic/opiekun, a także domownicy nie mają objawów ostrej infekcji (gorączka, kaszel, duszność, biegunka), które mogłyby wskazywać na COVID-19.

Źródło: www.gov.pl/web/gis/komunikat-w-sprawie-wykonywania-szczepien-ochronnych-w-czasie-pandemii-covid-19



Jak dbać o siebie w połogu – 6 tygodni wysokiej troski

Połóg to czas wielkiej rewolucji w Twoim życiu. Kończy się okres ciąży, wyczekiwania, pojawia się maluszek, a z nim wiele nowych rzeczy do poznania, nauczenia się. Musisz „trochę” przeorganizować Wasze życie. Co więcej, okres połogu to również rewolucja w Twoim organizmie:

- zakończył się proces utrzymywania przy życiu dwóch osób, co przynosi zmiany w układzie rozrodczym, hormonalnym, krwionośnym,
- przygotowania do porodu spowodowały zmiany w Twoim układzie kostno-stawowym oraz mięśniowym,
- po ciąży i porodzie pewne partie mięśniowe będą wymagały wsparcia, a nie dodatkowego obciążania, a rany poporodowe zagoją się szybko, jeśli nie będziesz w tym przeszkadzać.

Mama po porodzie (obojętnie w jaki sposób) powinna się porozpieszczać, dać sobie czas i możliwości na powrót do formy. Niestety, kobiety, które szybko czują się dobrze, najczęściej o tym zapominają. Dlatego oprócz opieki nad dzieckiem powinnaś również opiekować się sobą. Idealnie byłoby, gdyby rozumiał to również Twój partner – jeżeli chce mieć przy sobie zdrową kobietę, to po porodzie powinien umożliwić Ci regenerację.

To oczywiście nie oznacza wyręczania Cię we wszystkim. Ciągłe leżenie i odpoczywanie może być niebezpieczne – po ciąży pozbywasz się nadmiaru wody, wzrasta zagrożenie powstawania mikrozakrzepów i mikrotatorów – więc dobrze, byś utrzymywała typową codzienną aktywność.

Plan na łagodne przeżycie połogu:

- zaleca się tylko ciepły, nie gorący prysznic,
- ewentualne rany poporodowe zwyczajnie myj pod prysznicem jak najprostszymi mydłami, a potem chociaż 10 minut wietrz je i susz – to przyspiesza gojenie,
- przy wstawaniu z łóżka utrzymuj sposób z okresu ciąży – obracaj się najpierw na bok i dopiero siadaj – nie obciążasz wtedy mięśni prostych brzucha, a uruchamiasz skośne,
- absolutny zakaz dźwigania, noś ewentualnie dzidziusia, a i tak nie za długo – dźwiganie napina Ci brzuch, to obciąża mięśnie dna miednicy, może powodować obniżanie się narządów rodnych i nietrzymanie moczu (a już ciężarna macica powodowała ucisk na mięśnie dna miednicy przez kilka miesięcy; po porodzie wymagają one wzmacniania, a nie dalszego obciążania),
- nie ściskaj się pasami, gorsetami, efekt jest taki jak opisaliśmy powyżej,
- pamiętaj codziennie chociaż o parominutowych ćwiczeniach; w pierwszych tygodniach tylko napinanie i rozluźnianie mięśni, szczególnie mięśni dna miednicy,
- jeżeli nie potrafisz uaktywniać mięśni dna miednicy, martwi Cię utrzymujący się odstający brzuszek, popuszczasz kropelki moczu, masz jakiegokolwiek dyskomfort związany z narządami rodnych lub brzuchem – koniecznie odwiedź urofizjoterapeutę,
- a najważniejsze – odpuszczaj sobie: porządki w domu lub „rodzinną poprawność polityczną”, czyli patrz na swoją wygodę, ćwicz asertywność – słuchaj siebie, obserwuj i słuchaj malucha – on podpowiada, czego potrzebuje, i... nie zapominaj o relacji z partnerem, ona jest podmurówką Waszego domu,
- pozwalaj na pomoc – pomoc bliskich w zakupach, gotowaniu, sprzątaniu,
- pozwalaj sobie na błędy – nikt nie jest idealnym rodzicem; Twój partner niech uczy się razem z Tobą, nie wytykaj mu błędów, bo on też się bardzo stara,

- w związku z pobudkami nocnymi – powinnaś drzemać w ciągu dnia, u bardzo zmęczonej mamy rośnie ryzyko depresji poporodowej,
- dla higieny psychicznej warto nie zamykać się w tym czasie w domu, wychodź na małe spacery, na słońce, może nawet warto „zaryzykować” wyjście bez dziecka, z samym partnerem na randkę,
- w czasie połogu nadal pamiętaj o urozmaiconej diecie; świetne są w tym czasie zupy, zawierają dużo witamin, dają energię, rozgrzewają; nie musisz jeść za dwoje, aczkolwiek diety odchudzające są w tym czasie odradzane, jak również w całym okresie laktacji. Zresztą podczas karmienia często waga sama leci w dół.

Autor: Magdalena Całka, położna ze Szkoły Rodzenia Miś Kuleczka

Po urodzeniu dziecka nie zapominaj o sobie.





Wygodnie,
zdrowo,
naturalnie...

Startujemy z karmieniem piersią

Karmienie piersią to wyjątkowy czas nawiązywania relacji między mamą a dzieckiem. Jeśli z różnych powodów nie możesz karmić piersią, nie martw się. Są inne sposoby budowania bliskości. Najważniejsze jest wspólne spędzanie czasu, Twoja obecność, dobry nastrój, ciepło Twojego ciała. Tego maleństwo potrzebuje najbardziej.

Mleko mamy jest najlepszym pokarmem dla dziecka. Zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze, przynosi zdrowie i odporność. Początki karmienia mogą być trudne, ale grunt to wytrwałość. Warto o tym wiedzieć i nie poddawać się przy pierwszym kryzysie. Pamiętaj, że karmienie piersią jest najnaturalniejszą sprawą pod słońcem i tę umiejętność masz w genach.

Podczas karmienia piersią najważniejszą zasadą jest to, abyście Ty i dziecko czuli się komfortowo. Usiądź wygodnie i odsuń od siebie wszystkie inne sprawy. Odetchnij głęboko, upewnij się, że prawidłowo trzymasz malca, że jego główka jest ustawiona w linii prostej z kręgosłupem, tak aby łatwo mu się przełykało. Pomocne będą poduszki lub tzw. rogale do karmienia i oczywiście butelka wody do picia dla Ciebie. Sprawdź też, czy nosek dziecka jest czysty, aby mogło oddychać, podtrzymuj mu główkę.

Zadbaj o odprężenie i odpowiedni nastrój. Gdy się denerwujesz, może blokować się wypływ mleka. Dziecko ssąc, nie dostaje pokarmu. Płaczące maleństwo wpędza Cię w jeszcze większy stres i koło się zamyka.

Początkujące mamy często martwią się też tym, czy mają wystarczającą ilość pokarmu. Twój organizm produkuje tyle mleka, ile potrzebuje dziecko, a karmienie pobudza laktację. Daj sobie czas na ustalenie właściwego rytmu. Stosuj tzw. kangurowanie, czyli kładzenie dziecka na sobie skóra do skóry. Tak prosty trik czasem potrafi zdziałać cuda! Karm w różnych pozycjach, znajdź najlepszą dla Was. Jeśli Twoje dziecko jest energiczne i przybiera na wadze, to znaczy, że wszystko jest w porządku.

Czujesz, że nie potrafisz prawidłowo przystawić maluszka do piersi lub że coś idzie nie tak? Czytaj, pytaj, sprawdź, kto może Ci pomóc. Skontaktuj się z certyfikowanym doradcą laktacyjnym. Jego wsparcie może rozwiązać problemy i rozwiać wątpliwości, a dzięki temu Ty i Twoje dziecko będziecie długo cieszyć się wygodą i zaletami naturalnego karmienia.



Karmiąca mama poza domem

Jeśli jesteś pracującą lub uczącą się mamą, szczególnie przydatne może być dla Ciebie odciąganie pokarmu. Dzięki temu, wychodząc z domu, nie musisz rezygnować z karmienia piersią, dziecko dostaje najwartościowszy dla niego pokarm, a Ty możesz realizować się na różnych polach.

Pokarm odciągać można ręcznie lub za pomocą laktatora. Ręczne odciąganie pokarmu wymaga nieco więcej czasu i cierpliwości. Korzystanie z laktatora jest łatwiejsze i szybsze, można go używać nawet w pracy. Są różne rodzaje laktatorów, od najprostszych, ręcznych, po elektryczne z dodatkowym masażem imitującym ssanie dziecka lub z programatorem intensywności odciągania pokarmu.



Laktator trzeba utrzymywać w nieskazitelnej czystości, by resztki mleka w jego zakamarkach nie stały się źródłem bakterii.

Odciągnięte mleko najlepiej przechowywać w lodówce, w sterylnych i szczelnie zamkniętych szklanych pojemniczkach. Każdy powinien zawierać jedną porcję, na jedno karmienie. Pojemniczek powinien być opisany datą odcięcia pokarmu, aby nie dawać dziecku mleka zbyt długo przechowywanego.

Jeśli karmisz maluszka urodzonego o czasie, może on pić mleko przechowywane w temperaturze pokojowej przez 12 godzin. Pokarm z lodówki nie może być starszy niż 5 dni. Zamrożony może mieć do dwóch tygodni.

Kiedy mamy nie ma w domu, nakarmić maluszka odciągniętym wcześniej pokarmem może tata lub inna osoba opiekująca się nim w tym czasie.



Zalety karmienia piersią



Dla maluszka

Mleko mamy:

- zawiera idealne proporcje doskonale wchłaniających się składników odżywczych. Jego skład całkowicie odpowiada potrzebom niemowlęcia, zawiera niezbędne i lekkostrawne białka, tłuszcze, węglowodany, przeciwciała, prebiotyki,
- dopasowuje się do wieku dziecka, jego zapotrzebowania na składniki odżywcze, a nawet do pory dnia. Zmienia się też w trakcie jednego karmienia: na jego początku zawiera więcej wody i gasi pragnienie dziecka, a po kilku minutach robi się bardziej kaloryczne i zaspokaja głód,
- jest bogate w prebiotyki, dziecko otrzymuje też w nim probiotyki – bakterie korzystnie wpływające na mikroflorę jelitową. Dzięki temu niemowlę jest znacznie mniej narażone na biegunki infekcyjne,
- zawiera wiele składników zmniejszających ryzyko alergii,
- jest zawsze świeże, w odpowiedniej dla malucha temperaturze, gotowe do podania i „dobrze opakowane”.



Dla mamy

- karmienie piersią wywołuje w twoim organizmie lawinę hormonów, dzięki czemu może poprawić się Twój nastrój, poczujesz przyływ sił i optymizmu, łatwiej poradzisz sobie z wyzwaniem opieki nad maleństwem,
- wydzielana podczas karmienia oksytocyna przyspieszy Twoje dojście do formy po porodzie, skróci krwawienie, dzięki czemu stracisz mniej żelaza,
- podczas ciąży Twoje ciało gromadziło zapasy na okres laktacji. Dzięki karmieniu piersią łatwiej stracisz te kilogramy,
- każda mama świadoma tego, iż składniki jej pożywienia przenikają do pokarmu, bardziej dba o zdrową dietę, z czego także sama korzysta,
- karmienie piersią jest wygodne, możesz nakarmić maleństwo od razu, gdy tylko zgłodnieje, gdy obudzi się w nocy, gdy jesteście w podróży czy poza domem,
- dodatkowo karmienie piersią niemal nic nie kosztuje.

”

PORADA COACHA

Mamy, które się nie poddały, którym się to udało, często mówią, że czują się spełnione i szczęśliwe, że mogą karmić maluszka. Ale jeśli jest to dla Ciebie zbyt trudne, z jakiejś ważnej przyczyny się nie udaje, to nie powód by czuć się gorszą matką. Ważne, aby maluszek był najedzony, by miał Twoją bliskość i czułość.

Blisko i czule – jak zostać „kangurem”?

Po stresującym dla Ciebie i maluszka doświadczeniu porodu pora na uczucie ulgi, spokoju i szczęścia. Łatwiej osiągniesz ten stan dzięki tzw. kangurowaniu. Jest to prosty sposób na poporodowy relaks, zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka. Kangurowanie polega na kładzeniu noworodka na brzuchu mamy z możliwością kontaktu skóra do skóry.

Pamiętaj, że Twoje dziecko jest wyrwane z dotychczasowego dobrze mu znanego świata. Aby czuło się bezpiecznie, najczęściej wystarcza mu Twoje ciało, rytm bicia Twojego serca, który zna najlepiej. Kangurowane dziecko szybciej odzyskuje spokój i równowagę, a dzięki temu może lepiej się rozwijać.

Jak prawidłowo kangurować dziecko?

Najważniejszą zasadą jest brak barier między ciałem dziecka i Twoim, dlatego nie powinno Was oddzielać ubranie. Przyda Ci się wygodna, rozpinana koszula lub bluza, którą da się otulić maluszka. On zaś może mieć na sobie pieluszkę i być przykryty kocem, aby nie zmarznął.

Kangurować maleństwo najlepiej jest w pozycji półleżącej lub leżącej, co sprzyja wspólnej drzemce. Jeżeli nie możesz pozwolić sobie na dłuższy czas relaksu, użyj chusty do noszenia dziecka. Będziesz mogła jednocześnie trzymać dziecko przy sobie i robić inne rzeczy.

Zadbaj o co najmniej godzinę kangurowania dziennie, ale oczywiście im dłużej, tym lepiej. Warto zachować ten zwyczaj przynajmniej do 3. miesiąca życia dziecka.



Także tata powinien kangurować swoje dziecko. Nie tylko poczuje się potrzebny, ale również pomoże Ci w ten sposób w opiece nad nim. Kangurowanie pozwoli też budować więzi i miłość między nim i dzieckiem.



Zalety kangurowania



Dla mamy

- Poprawa nastroju: kiedy Twoje dziecko jest spokojne, bardziej optymistycznie patrzysz na swoją nową rolę i stojące przed Tobą zadania.
- Wsparcie dla karmienia piersią: niemowlę, przebywając przy piersi, stymuluje produkcję mleka.
- Skrócenie okresu połogu: kangurowanie dziecka wspomaga obkurczanie się macicy i zmniejszenie krwawienia po porodzie.
- Odpoczynek: w czasie kangurowania masz chwilę na wyciszenie się i relaks.



Dla dziecka

- Ciepło: Wasze ciała w bardzo bliskim kontakcie skutecznie tworzą idealne pod względem temperatury środowisko dla maluszka.
- Spokój: rytm bicia serca i ciepło rodzica uspokajają dziecko, wyciszają je i powodują, że maluch czuje się bezpiecznie. Często też lepiej śpi.
- Korzyści z leżenia w pozycji na brzuszku: dziecko w naturalny sposób pozbywa się nadmiaru gazów, co zapobiega kolce, a Ty masz kontrolę nad jego oddechem. To najlepszy sposób, by rozpocząć kładzenie dziecka w tej pozycji, zanim nie zyska pełnej kontroli nad utrzymywaniem w górze główki.

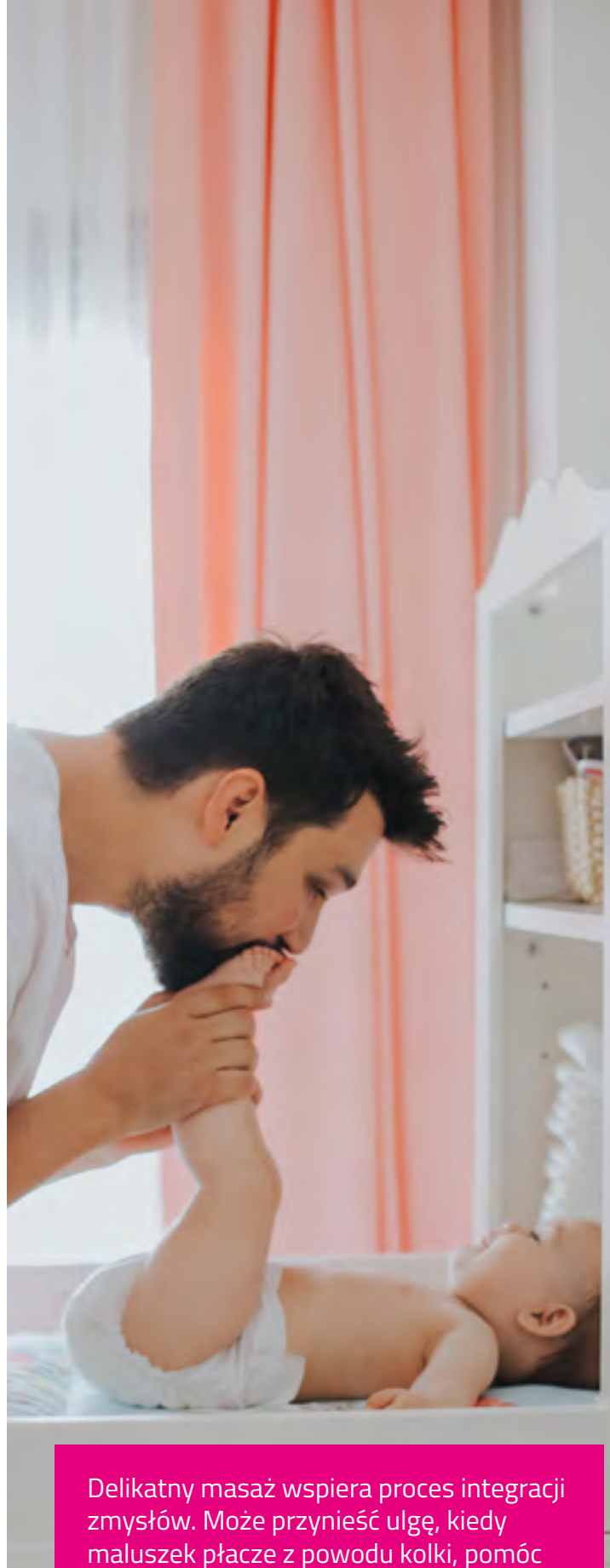
Przytulanie

Rozwój ruchowy dziecka polega na stopniowym uczeniu się coraz bardziej złożonych czynności. Początkowo noworodek wykonuje dużo chaotycznych ruchów, jednak z czasem, w miarę dojrzewania struktur i dróg nerwowych, pojawiają się ruchy celowe, dopasowane do potrzeb malucha, który metodą prób i błędów wybiera sobie najbardziej skuteczne, wygodne i optymalne energetycznie wzorce ruchowe.

Powtarzanie ruchów to prawdziwa praca dla dziecka, w ten sposób wspomaga budowanie połączeń nerwowych. Maluch musi też nauczyć się swojego ciała, poczuć, gdzie są jego rączki i nóżki, rozpoznać linię środkową ciała. Dlatego to takie ważne, by nie pozostawiać go samego na długo, ale dotykać, nosić, mówić do niego. Interakcja z Tobą to rodzaj treningu. Gdy dziecko przebywa w stymulującym środowisku, co dla noworodka oznacza jak najczęstszy kontakt i zabawy z rodzicami, rozwój ten jest odpowiednio wspomagany.

Doskonałą okazją do wzmacniania tego rozwoju jest karmienie, zwłaszcza piersią. Wtedy dziecko je raz z prawej, raz z lewej strony, co pomaga mu w odkrywaniu wrażenia symetrii ciała, uczy odczuwania zmian ułożenia ciała w przestrzeni. Jeśli karmisz butelką, pamiętaj, by regularnie zmieniać stronę, z której ją dziecku podajesz.

Malutkie dzieci bardzo wspomaga w rozwoju bodźcowanie dotykiem rodziców: przytulanie, delikatne masaże, lekkie uciskanie poszczególnych kończyn, paluszków, pokazywanie i nazywanie części ciała dziecka, kangurowanie i noszenie w chuście. Dzięki temu szybciej kształtuje się w nich schemat ciała i świadomość poszczególnych jego części, a to pomaga w zdobywaniu kolejnych umiejętności.



Delikatny masaż wspiera proces integracji zmysłów. Może przynieść ulgę, kiedy maluszek płacze z powodu kolki, pomóc się wyciszyć, kiedy jest niespokojny. Daje też dziecku kontrolę nad czynnościami ruchowymi – maluch uczy się mapy swojego ciała, poznaje, gdzie są jego rączki, nóżki. Masaż poprawia także naturalną odporność dziecka.

Słodkich snów...

Dorosłej osobie trudno zrozumieć rytm snu noworodka. Drzemki są nieregularne, maleństwo raz śpi długo, innym razem szybko się wybudza. W takiej sytuacji trudno Ci cokolwiek zaplanować. Najgorzej jest, kiedy nocą, nawet po przewinięciu i nakarmieniu dziecko zasypia, a gdy odłożysz je do łóżeczka, płacze. Szybko zaczynasz odczuwać zmęczenie, frustrację i lęk, jak długo dasz radę tak funkcjonować.



Nie martw się, to etap przejściowy. Twoje dziecko też zacznie spać w tych samych porach, co reszta ludzkości.

Jeśli teraz nie śpi, to tylko dlatego, że jego gospodarka hormonalna nie jest w pełni ukształtowana. Cyklem jego dnia rządzi uczucie głodu i sytości, a wyznaczają go trwające ok. 2–3 godzin fazy: karmienie, trawienie i głód.

Możesz pomóc maleństwu dostosować się do Twojego rytmu życia:

- dbaj o jego aktywność w czasie, kiedy Ty jesteś aktywna: w ciągu dnia odsłaniaj okna, nie chodź wokół dziecka na paluszkach, kompletna cisza powinna zapadać tylko nocą, staraj się bawić z dzieckiem i mów do niego, kiedy tylko nie śpi,
- unikaj stymulowania dziecka nocą, nie rozbudź go podczas pobudek na karmienie, ogranicz do minimum światło i dochodzące do dziecka dźwięki,
- karm piersią – mleko matki zawiera tryptofan, czyli aminokwas, który jest niezbędny do produkcji melatoniny. Dzieci, które otrzymują go przed snem z mlekiem matki, szybciej zasypiają,
- staraj się wprowadzić jak najbardziej regularny plan dnia, dzieci szybko przyzwyczajają się do uporządkowanego rytmu,
- kładź maluszka spać w jego własnym łóżeczku, ale nie bój się położyć go przy sobie, gdy tego potrzebuje.

Jednak największy wpływ na uregulowanie się rytmu okołodobowego dziecka ma rozwój jego układu hormonalnego i nerwowego. Mimo Twoich starań maleństwo może potrzebować więcej czasu na przystosowanie się. Staraj się towarzyszyć mu w tym z ciepłem i cierpliwością.

Jeśli Twoje dziecko jest najedzone, ma sucho, nie jest chore, a mimo to płacze, najprawdopodobniej potrzebuje Twojej bliskości, dotyku, przytulenia. Daj mu to, o co prosi, i nie bój się, że go tym rozpieścisz.



”

PORADA COACHA

Noce to czas, kiedy szczególnie możesz dać dziecku odczuć, jakim jesteś rodzicem, jakim uczuciem je darzysz, jak Ci na nim zależy, jak ważne jest dla Ciebie. Nie martw się, że jeśli okażesz mu czułość i troskę, to zostanie w Twoim łóżku na zawsze. Wręcz przeciwnie – pewne Twoich uczuć szybciej nabierze odwagi na samodzielność.

Zadaj sobie pytania:

Co się dzieje, gdy nie jesteś czułym, troskliwym i uważnym rodzicem w nocy?

Jaki przekaz o sobie dostaje dziecko, gdy nie reagujesz na jego płacz?

Jakie wspomnienia będzie miał Twój maluszek z tego okresu?

Zdecyduj sama – niezależnie od tego, co piszą poradniki – możesz wyobrazić sobie, jak czuje się płaczący maluch, i wybrać, jakim będziesz rodzicem.



Gratulacje! Zostałeś tatą!

Radość miesza się ze stresem, czy sobie poradzisz, czy jesteś już wystarczająco odpowiedzialny, dojrzały.

Czas pogodzić rolę mężczyzny, partnera i ojca. Czy to możliwe? Z czym to się wiąże?

Pierwsze, co możesz zauważyć, to spadek w hierarchii rodziny. Wydaje Ci się, że dla partnerki najważniejsze jest Wasze dziecko, a Ty jakby zniknąłeś z pola jej uwagi. Przed narodzinami mieliście zapewne wiele czasu na budowanie swojej relacji, pielęgnowanie jej, a po narodzinach ta przestrzeń bardzo się skurczyła. Jedna z mam o tym czasie powiedziała: to był „rok obok siebie, bez siebie”.

Dlatego na pierwsze dni zaopatrzyć się w dużą dozę ciekawości, cierpliwości i czułości. Mieć szeroko otwarte oczy i uszy. I uczyć się tego, czego nie potrafisz, a potrzebujesz, by zostawać ze swoim dzieckiem sam na sam, by czuć się pewnie i dobrze, nawet gdy maluszek będzie płakał.

Jeśli płacze, to już wiesz, że chce Ci powiedzieć o czymś, co mu doskwiera, czego potrzebuje i inaczej powiedzieć nie umie. Więc dużo wytrwałości i odwagi w zgadywaniu jego potrzeb.

Masz także przed sobą całkiem poważne zadanie, tj. przygotowanie przestrzeni do rozwoju i zabawy swojego dziecka. Przemyślane otoczenie, w którym będą zabezpieczone ostre krawędzie, gniazdko, a wszelkie komody przymocowane do ściany.

Czego Ci jeszcze potrzeba, by cieszyć się ze swej nowej roli?

Uświadomienia sobie, że dzieci zachowują się jak dzieci. Ci, którzy będą pytać, czy masz grzeczne, mądre dziecko, będą często mieli na myśli: „czy Twoje dziecko jest posłuszne, czy się podporządkowuje i rezygnuje ze swojej woli, czy daje się łatwo przymusić i tresować”.

Dlatego zastanów się, czy chcesz, by Twoje dziecko mówiło Ci (właśnie płacząc, krzycząc – bo tylko tak na razie potrafi) o swoich potrzebach, czy ze strachu albo z potrzeby Twojej akceptacji robiło wszystko, co mu każesz, i rezygnowało z własnych potrzeb, np. bliskości, kiedy chce na ręce lub nie chce samo spać.

Autor: Wioletta Przenniak-Cołta, instruktorka Szkoły Rodzenia Miś Kuleczka, certyfikowany coach ACC



Supertata!

Czy łatwo będzie Ci spędzać czas z dzieckiem?

Kto to wie, sam zobaczysz. Warto pamiętać, że jeśli docenisz ten czas i zaangażujesz się w opiekę od samego początku, doświadczysz tego, o czym marzy każdy tata. Może nawet to będzie pierwsze słowo Twojego dziecka?

Zatem co możesz robić, co warto robić, by budować więź z maluszkiem, która wpływa na późniejszą Waszą współpracę i na relacje z Tobą?

Nosić, przytulać, głaskać, masować. Nie bój się, że przez sprawianie dziecku przyjemności, radości je popsujesz. Pamiętaj, że Twój czuły dotyk ma ogromny wpływ na budowanie poczucia, bezpieczeństwa i czucia się kochanym. Wspiera też prawidłowy rozwój Twojego dziecka. Przez 9 miesięcy Twój maluszek był kołysany, bujany w brzuszku swojej mamy, a teraz może być o wiele więcej na rękach ukochanego taty. Podaruj mu to i ciesz się tą możliwością.

Pielęgnacja maluszka również może stać się Twoim ulubionym zajęciem. Kąpiel z tatą bywa całkiem niezłą zabawą, czasem wytchnienia dla mamy i okazją do budowania Twojej relacji z dzieckiem. Nie bój się pytać, jak się przewija, ćwicz. Nawet jeśli odwrotnie zapniesz pampersa, nic się nie stanie. Mamom też się to zdarza, kto by zwracał na to uwagę! Oboje macie czas na naukę prawidłowego przewijania, kąpieli, noszenia maluszka.

Usypianie maleństwa to często ważny rodzinny rytuał, który może stać się dla Was przestrzenią do wyciszenia, bycia razem. Kiedy nie będziesz się spieszył, a w zamian wsłuchasz się w delikatny oddech swojego dziecka, pozwolisz mu poznać swój zapach, usłyszysz rytm bicia swojego serca, możesz doświadczyć wspaniałej wdzięczności, ciepła i bliskości. Zapewne znasz jakieś kołysanki. Zanuć je maleństwu i sprawdź, jak zareaguje.

Zastanawiasz się, co jeszcze możesz robić z maluszkiem? Czy warto z nim rozmawiać, a właściwie jak?

Tak, nawet warto założyć, że jest on ciekawy tego, co masz mu do opowiedzenia. Rozmawiaj z nim dużo, uwierz, że on Cię słucha z ogromną ciekawością. Mów mu o tym, co ważnego u Ciebie, o swoich emocjach, co będziecie robić, co Was otacza, o tym, co widzisz za oknem. Treść jest nieważna. Ważny jest Twój głos.

Nabierzesz wprawy w rozmawianiu z dzieckiem, a ono będzie czuło się ważne, kochane, i nim się obejrzyś, będzie mówiło do Ciebie.



Zbyt długa zabawa może zmęczyć malutkie dziecko. Gdy marudzi, odwraca główkę, może potrzebować odpoczynku i spokoju.

Sięgaj po stare, sprawdzone zabawy

ŚMIESZNE MINY I DŹWIĘKI

Pokazuj świat, jego kształty i dźwięki. Guganie, gaworzenie, dlaczego nie? Zostań mistrzem śmiesznych min i obserwuj reakcję swojego dziecka. Baw się przy tym na całego.

JEST! A ZA CHWILĘ NIE MA!

Pojawiaj się i znikaj, rób to sam lub przedmiotami. Mogą to być rzeczy domowego użytku.

POZNAJ WIERSZYKI

Paluszkowe śmieszne zabawy, od narodzin do przedszkolaka, czyli „idzie raczek nieboraczek, jak ugryzie będzie znaczek”.

Wiele pomysłów wpadnie Ci do głowy spontanicznie, kiedy zobaczysz, jak dziecko wyciąga po coś rączkę, jak cieszy się, kiedy coś się pojawia i znika, kiedy będzie mogło dotykać różnych rzeczy, zginać i szczypać. Obserwuj dziecko i bądź kreatywny.

Tata źle się bawi?!

Może się zdarzyć, że ktoś Ci powie, że masz się bawić z maluchem tak jak jego mama, bo on tak lubi. Pamiętaj wtedy, że tata bawi się inaczej i dzięki temu również wzbogaca i urozmaica świat dziecka. Buduj relację z dzieckiem, bo jesteś dla niego kimś bardzo ważnym!

Tata sam na sam z dzieckiem?!

Możesz też odczuć, że partnerka niechętnie zostawia Cię samego z dzieckiem. Wtedy warto porozmawiać o jej obawach, o jej zaufaniu do Ciebie, o tym, czego oczekuje, żebyś się nauczył, by mogła być spokojna, że zostawia dziecko w dobrych rękach.

Autor: Wioletta Przenniak-Cołta, instruktorka Szkoły Rodzenia Miś Kuleczka, certyfikowany coach ACC





Jesteście dla siebie
najważniejsi.

Tato, zadbaj o relacje z mamą!

Z pewnością szybko zauważysz, że jest Wam o wiele trudniej. Brak czasu, zmęczenie, dużo wymagań może wydawać się frustrujące. Możesz zadawać sobie pytanie, czy jeszcze kiedyś będzie jak dawniej? Sporo zależy tu od Ciebie, od tego, jak odnajdziesz się w nowej – i to wcale niełatwej – roli.

Może wydawać się, że dla Twojej partnerki przestałeś istnieć. Są tylko oczekiwania i rozmowy o dziecku. W dodatku w okresie połogu mogą być bardzo odczuwalne zmiany hormonalne i wtedy mówi się, że można pokłócić się o krzywo stojące buty w przedpokoju. Partnerka płacze raz z radości, raz z bezsilności, za chwilę o coś się złości? Trudno Ci to zrozumieć, ale to minie. Powoli, prawdopodobnie po kilku tygodniach, wszystko się unormuje. Poznacie zwyczaje dziecka i siebie w nowych rolach – mamy i taty.

Wyzwaniem mogą być też relacje z Waszymi rodzicami, określenie ich udziału w Waszym życiu, wyznaczenie i wspólna ochrona Waszych granic. To często obszar trudnych negocjacji, więc dobrze pamiętać, że Wasz wspólny dom, Waszą rodzinę macie prawo budować po swojemu, tak jak ze sobą uzgodnicie, tak jak tego pragniecie. Dlatego warto porozmawiać o tym, co chcecie skopiować ze swoich rodzinnych domów, a z czego zrezygnować i czym zastąpić. Często wiąże się to z nauką nowych umiejętności.

Jak zadbować o relacje z partnerką?

Ważnym początkiem może być relacjonowanie porodu. Zdarza się, że ojcowie bez skrępowania opowiadają szczegóły narodzin swojego maluszka, a nawet rozsyłają do swojej rodziny czy przyjaciół bardzo intymne zdjęcia swojej partnerki.

UWAGA!

Bądź ostrożny, to, co do Ciebie napisała i wysłała partnerka, niekoniecznie powinno trafić do Twoich bliskich. Opowiadając o porodzie, bądź uważny, czy nie naruszasz jej granic intymności.





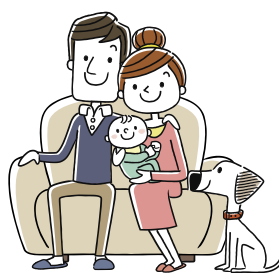
Kiedy wróćcie już wszyscy do domu, postaw na drobne codzienne rytuały. Pamiętaj o drobiazgach, dzięki którym teraz najłatwiej pielęgnować bliskość między Wami. Może przed narodzinami dziecka naturalnie dbałeś o partnerkę, a teraz w biegu umyka Ci troska o nią. Czasu jest raczej za mało, bo tu kąpiel, tu przewijanie, zaraz karmienie, noszenie – i dzień ucieka. Dlatego ważne, aby Wasza relacja wciąż była na liście priorytetów.

Kiedy przyrządzasz sobie kawę, herbatę lub posiłek, zaproponuj go również partnerce, a szczególnie butelkę wody, jeśli właśnie zaczęła karmić Wasze maleństwo. Okazywanie troski w zaspokajaniu tych codziennych, zwykłych potrzeb pomaga budować bliskość i Waszą więź.

Sprawdź też, czy:

- jesteś ciekaw, jak minął jej dzień, nawet gdy jeden przypomina drugi; czy pozwalasz jej podzielić się z Tobą tym, co było trudnego, co nowego, a co zaskakującego,
- ważne decyzje podejmujecie wspólnie,
- dzielisz się z nią swoimi emocjami, planami, marzeniami,
- wysłuchałeś uważnie tego, co ważne dla Twojej partnerki; czy pozwoliłeś jej czuć się wysłuchaną, zauważoną,
- towarzyszysz jej w problemach, w przeżywaniu tego, co jest dla niej obecnie trudne, smutne, a może radosne i ciekawe; czy podarowałeś jej uważne słuchanie,

- kiedy nie zgadzacie się w jakiejś kwestii – a takich sytuacji, kiedy rodzi się dziecko sporo przybywa – czy dyskutujecie, rozmawiacie,
- czy macie zgodę na zachowanie odrębności i innego zdania, czy raczej dążysz do udowadniania racji i kłótni,
- różnice między Wami są dla Ciebie motywacją do zgłębienia tematu, do ciekawych dyskusji,
- macie rzeczy, które lubicie robić razem, czy nie stało się tak, że pojawienie się dziecka jest wymówką dla rezygnacji z randek, wspólnych spacerów, rytuałów, tj. obchodzenia urodzin, rocznic, słuchania ulubionej muzyki, odkrywania nowych, wspólnych miejsc,
- znasz język miłości swojej partnerki i komunikujesz własny; czy są to prezenty, niespodzianki, wspólne czytanie, drobne przysługi, a może wyjątkowe, ciepłe słowa.



Zaangażuj się i nie odpuszczaj łączenia roli ojca i partnera. Sięgaj odważnie po wsparcie, jeśli będziesz go potrzebował. Wiesz przecież, że jest o co walczyć!

Autor: Wioletta Przenniak-Cołta, instruktorka Szkoły Rodzenia Miś Kuleczka, certyfikowany coach ACC

Płacz w świetle reflektorów

Stałaś się matką! Nie od razu wszystko wiesz, ale to właśnie jest Twój czas, by się dowiedzieć, jak nią być, i przeżyć swoje macierzyństwo po swojemu.

Z czym możesz się zmierzyć?

Z wszystkowiedzącymi!

Milion rad, które mogą brzmieć mniej więcej tak:

- karmisz za rzadko,
- karmisz za dużo,
- powinien spać z Tobą przy piersi,
- powinien spać w swoim pokoju,
- nie noś tyle, bo rozpieścisz,
- noś, przytulaj, bo to cudowne,
- moje dzieci tak nie płakały,
- moje to spały całe noce itd.

Czy czujesz się już zagubiona?

O tak, wielu rodziców, kiedy sięgnęło do sieci, książek, posłuchało znajomych, rodziny, poczuło się tak bezradnymi i nic niewiedzącymi, jak nigdy wcześniej.

Może wydawać się, że płaczące dziecko zdarza się tylko złym rodzicom, a to nieprawda! Bywa, że mamy rezygnują ze spacerów z maluszkiem, z odwiedzania rodziny lub spotkań z koleżankami, bo obawiają się krytyki i frustrujących uwag, czasem nawet od nieznajomych przechodniów.

Tak się zdarza, ale nie rezygnuj z wychodzenia z dzieckiem do świata, ono jest go ciekawe i płacze z tysiąca różnych powodów, które rzeczywiście nie zawsze odgadniesz, a tym bardziej nie robią tego inni. Dzieci płaczą, bo to jest jedyny ich język KOMUNIKOWANIA SWOICH

POTRZEB. Zaczynając od fizjologicznych, że są głodne, zmęczone, że chcą się przytulić, aż do tych związanych z ich komfortem: jest im niewygodnie, coś uwiera, że światło świeci za mocno, jest głośno, zimno, gorąco itp.



Płacz dziecka jest informacją o tym, że czegoś potrzebuje.

Zapewniam Cię, że usłyszysz opinie „płacze, bo wymusza”, „manipuluje”, „rozpieściłaś, zepsułaś”. Nic z tych rzeczy, uwierz, że maluch płacze, bo chce Ci coś powiedzieć. Czy pod wpływem tych opinii będziesz ignorować płacz dziecka? Wybierz, jak chcesz postąpić: czy chcesz odgadnąć, o co mu chodzi, okazać mu zainteresowanie i chęć pomocy, czy chcesz go odtrącić, ze strachu, że Cię wykorzysta.



Zaufaj swojej intuicji. Zadaj sobie poniższe pytania i znajdź odpowiedź bez niczych podpowiedzi.

Chcesz, aby dziecko płakało w samotności, czy wolisz utulić je i być dla niego wsparciem? Jaki chcesz mu dać wzór reagowania na płacz drugiego człowieka, chcesz mu powiedzieć, że to nie jest ważna sprawa, czy że każdy płacz warto ukoić?

Jest wiele badań, wiele publikacji, które dowodzą, że zostawianie dziecka do wypłakania w samotności nie wspiera jego prawidłowego rozwoju i może mieć szkodliwe skutki.

Dobrze wiedzieć od pierwszych dni, że:

- **KAŻDY PŁACZ** dziecka jest ważny,
- **KAŻDY PŁACZ** dziecka zasługuje na uwagę rodzica,
- **ważne, by dziecko mogło płakać do Ciebie, w Twoich ramionach, a nie w samotności.**

Kiedy dzieci płaczą, wołają: „Mamo, tato pomóżcie mi, z czymś sobie nie radzę, potrzebuję Waszej pomocy”.

W pierwszych latach życia Twojego malucha bardzo ważną dla niego potrzebą jest potrzeba bliskości, o której często lekceważąco mówi się: „potrzeba uwagi”. Bliskość jest ważna dla życia, dlatego na porodówkach procedura „skóra do skóry” stała się standardem medycznym.

Ta bliskość, którą możesz dać dziecku, buduje jego zaufanie do Ciebie i poczucie bezpieczeństwa. Dziecko uczy się wierzyć, że jest dla Ciebie kimś ważnym, do kogo może zwrócić się o pomoc w zaspokojeniu swoich potrzeb, a to pomaga budować zaufanie.

Im szybciej dziecko nabierze pewności, że okażesz mu pomoc, że je przyjmiesz uśmiechnięte, ale i płaczące lub marudzące, tym nabierze większej ochoty do oddalania się od Ciebie i poznawania otaczającego je świata.

Autor: Wioletta Przenniak-Cołta, instruktorka Szkoły Rodzenia Miś Kuleczka, certyfikowany coach ACC





Bądź gotowa na zmiany!

Rozwój dziecka bywa niekiedy trudny dla rodziców. Początki wydają się łatwiejsze, zwłaszcza gdy chodzi o współdziałanie, bo maluszka przeniesiesz, gdzie i kiedy chcesz, ubierzesz, jak chcesz, a żeby poprawić mu humor, wystarczy wziąć go na ręce.

Ale czas płynie i wkrótce może zacząć Cię dziwić, że Twoje dziecko się złości, okazuje frustrację, nie chce się ubrać czy dać sobie zapiąć pampersa. Wtedy często rodzice zaczynają wątpić w swoje kompetencje, szukać winy w sobie, w dziecku i na domiar porównywać siebie i dziecko z innymi, również z tymi z mediów społecznościowych, z pięknych ustawianych zdjęć.

W takim momencie warto uzmysłwić sobie, że dziecko nie rodzi się z umiejętnościami radzenia sobie z emocjami. A te wraz z rozwojem pojawiają się w trudnych dla niego sytuacjach, kiedy zaczyna odczuwać bezradność lub chce zmanifestować swoją wolę. Oczekuj na jego pierwsze NIE z gotowością i ciekawością. Pamiętaj, to jest oznaka rozwoju, droga do budowania i komunikowania własnego ja.

Dlaczego się tak dzieje?

Mały człowiek rodzi się z potrzebą autonomii i jak tylko zaspokoi potrzebę bezpieczeństwa, z odwagą będzie szukał sposobów na sprawdzanie swojej sprawczości, będzie chciał doświadczać własnego wpływu na różne sytuacje. Zamiast złościć się, że maluch wybiera, by do snu utulił go tata, lub nie chce założyć wybranej przez Ciebie piżamki, uciesz się i pozwól mu wybierać. To ważne, by dziecko poczuło, że liczysz się z jego potrzebami.

Jak myślisz, na jakiego człowieka wyrośnie Twoje dziecko, gdy jest usłyszane, akceptowane i może realizować wiele swoich pomysłów, oczywiście w rozsądnych i bezpiecznych granicach, z Twoim życzliwym wsparciem? A jak wpłynęłyby na niego nieustanne zakazy, odmowy i brak przestrzeni na poznawanie swoich możliwości i umiejętności?

Autor: Wioletta Przenniak-Cołta, instruktorka Szkoły Rodzenia Miś Kuleczka, certyfikowany coach ACC

JAK WSPIERAĆ NIEZALEŻNOŚĆ DZIECKA?

Przede wszystkim pamiętaj, że masz wybór i sposób funkcjonowania rodziny zależy od Twoich decyzji. Czy pozwolisz dziecku dotykać jedzenia, jeść rączkami, nawet jeśli nabrudzi, ale dzięki temu poznaje, doświadcza, smakuje? Czy łatwiej będzie Ci nakarmić je szybko i sprawnie, gdy będzie wpatrzona w bajkę? Czy pozwolisz mu zaglądać do szuflad, dotykać bezpiecznych rzeczy, eksplorować i zaspokajać jego potrzebę ciekawości? Czy może raczej będzie siedzieć w łóżeczku ze znanymi na pamięć plastikowymi zabawkami i się nudzić, a Ty dasz radę w tym czasie posprzątać?

Stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozwoju maluszka wymaga wysiłku, Twojego czasu i reorganizacji domu. Trzeba zabezpieczyć wszelkie miejsca potencjalnie groźne dla Twojego małego odkrywcy: gniazdko, krawędzie stołu, schody, meble. To, czego nie możesz przystosować do obecności malucha, lepiej chwilowo wynieść lub przenieść wyżej, poza zasięg małych rączek. W takim otoczeniu Ty sama odetchniesz i nie będziesz musiała mieć „oczu wokół głowy”.



Inwestuj w przyszłość

Aby zbudować zdrową relację z dzieckiem, musisz też zastanowić się nad swoimi priorytetami i tym, jak będziesz zarządzać swoim czasem. Przygotuj się na sytuacje kryzysowe, kiedy będziesz się śpieszyć, a dziecko nie zechce współpracować. W takich chwilach warto poświęcić właśnie swój czas na mądre rozwiązanie problemu. Najważniejsze, by dać sobie przestrzeń na takie zdarzenia, być na nie przygotowanym, nie ulegać emocjom.

Okazywanie dziecku zrozumienia, cierpliwości i wsparcia działa cuda. Właśnie w ten sposób najłatwiej uzyskasz chęć do współpracy od małego uparciucha. Dziecko odpowie Ci miłością na Twoją miłość, zwłaszcza gdy nauczy się i zrozumie, że jesteś po jego stronie, a jeśli stawiasz granice, to zawsze dla jego dobra. Wymuszona współpraca nie jest szczerą, maluch może się na nią zgodzić ze strachu lub bezsilności, ale wewnątrz będzie się buntował. A przecież nie o to chodzi.

Jeśli bardzo chcesz wspierać w rozwoju swoje dziecko, ale czujesz, że Ci się to nie udaje, choć się bardzo starasz, nie obawiaj się przyznać do tego i szukać wsparcia.



Proś o pomoc tych, od których możesz się uczyć, tych, którzy mogą dać Ci zrozumienie i dobrą radę. Może to być bliska osoba, partner, przyjaciółka, która wysłucha, przyjmie Twoje zmartwienia. To może być terapeuta lub psycholog.

Pomyśl, co możesz zyskać, jeśli nauczysz się lepiej rozumieć swoje dziecko i budować dobrą, bliską relację? Dobra więź pozwala lepiej współdziałać z dziećmi wtedy, gdy dorastają i nie są już od Ciebie tak bardzo zależne.



Smacznie i zdrowo! – dieta dla dwojga

Twój organizm jest osłabiony po ciąży i porodzie. Możesz dodatkowo cierpieć na anemię, zaparcia lub zmagać się z depresją. Połóg to czas dla Ciebie, byś mogła się zregenerować. Odpowiednia dieta może pomóc Ci poczuć się lepiej. Dlatego dbaj o to, co pojawia się na Twoim talerzu. Prawidłowe odżywianie to zdrowie i energia dla Ciebie i maluszka.

Pamiętaj!

- Potrzebujesz urozmaiconej diety, żeby odzyskać pełnię sił po porodzie. Jedz zdrowo, ale nie za dużo. Nie przejadaj się! Spożywaj 5 niedużych posiłków dziennie, by organizm zaczął spalać tłuszcz nagromadzony podczas ciąży.
- Wybieraj różnorodne warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, ryby morskie, chude mięso, wołowinę i nabiał.
- Przetwory zbożowe, kasze, makarony, ziemniaki dostarczają sporo cukrów, które łagodnie i stopniowo podnoszą poziom glukozy we krwi, dzięki czemu nie odczuwasz głodu wkrótce po zjedzeniu posiłku. Cukry są źródłem energii potrzebnej do wytwarzania mleka, a także regeneracji organizmu po porodzie.
- Spożywaj produkty będące źródłem pełnowartościowego białka – chude mięso (indyk, schab) upieczone w folii w piekarniku lub ugotowane.

- Dobrze, abyś jadła ryby co najmniej 2 razy w tygodniu. Znajdziesz w nich pełnowartościowe białko o wysokiej przyswajalności, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę D oraz mnóstwo składników mineralnych.
- Doskonałym źródłem białka są naturalne przetwory mleczne (jogurt, maślanka, kefir) bez dodatku cukru lub barwników.
- Do przygotowywania potraw używaj oliwy dobrej jakości i oleju rzepakowego. Dodawaj je do sałatek lub podawaj z chlebem.
- Unikaj smażenia i żywności wysoko przetworzonej.



Warzywa i owoce

- Jedz warzywa i owoce – na surowo lub gotowane na parze. Pamiętaj o 5 porcjach warzyw i owoców dziennie.
- Codziennie zjadaj pęczek natki pietruszki, gdyż zawiera dużo witaminy C i sporo kwasu foliowego oraz żelaza. Pokrój drobno pietruszkę, dodaj do niej pomidora, łyżkę jogurtu, dobrego majonezu lub oliwę. To pyszny i zdrowy dodatek do kanapek.
- Gotuj zupy! Są lekkostrawne, rozgrzewające. Szczególnie godne polecenia są zupy–kremy, wyjątkowo szybkie w przygotowaniu.
- Stosuj zioła: kolendrę, koperek, majeranek, bazylkę, estragon, tymianek, kminek.

Pamiętaj o tym, żeby dużo pić. Gdy karmisz, powinnaś dziennie wypijać około 2,5 litra płynów.

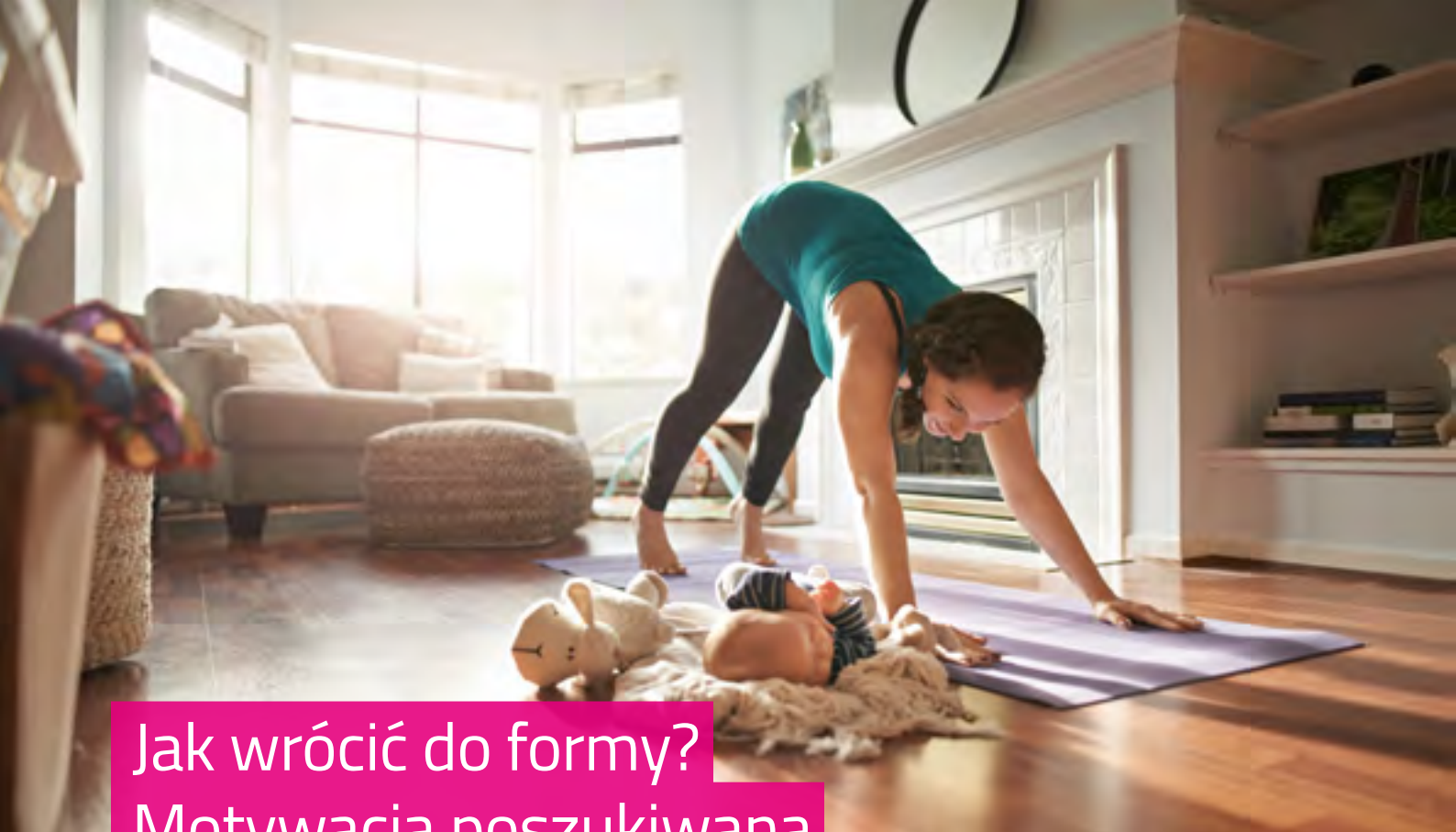


Najlepsze będą: niegazowana woda, kompoty, woda z miodem i cytryną, naturalne soki owocowe i warzywne. Najzdrowsze są świeżo wyciskane. Unikaj słodzonych napojów, zwłaszcza gazowanych i sztucznie barwionych.

Kup duży szklany dzbanek i przygotuj sobie wodę smakową ze świeżą miętą, cytryną i owocami sezonowymi (w zimie możesz dorzucić do takiej wody owoce mrożone). Dobre są też herbaty ziołowe i owocowe, ale nie przesadzaj z naparami z ziół mlekopędnych (lepiej konsultuj takie rzeczy z lekarzem, który ma wiedzę o laktacji, lub dobrym doradcą laktacyjnym).

Karmiąc piersią, powinnaś porzucić wszystkie używki. Nie pij alkoholu i nie pal papierosów. Zrezygnuj z mocnej kawy czy herbaty.





Jak wrócić do formy? Motywacja poszukiwana

Aktywność fizyczna jest coraz bardziej popularna wśród kobiet w ciąży i po porodzie. Rozwój medycyny oraz propagowanie uprawiania sportu przez służbę zdrowia, trenerów i celebrytów przyczyniły się do diametralnej zmiany stylu życia młodych mam.

Wysiłek fizyczny, jaki możesz podjąć w okresie okołoporodowym, będzie zapobiegał nadmiernemu przyrostowi masy ciała, a także pozwoli Ci tracić nadmiar kilogramów, przygotowuje też Twoje ciało do wysiłku, który napotkasz chociażby podczas podnoszenia maluszka. Uprawianie sportu poprawi Twoją postawę przyjmowaną podczas codziennych czynności, zaktywizuje i usprawni aparat ruchu, przez co przyczyni się do utrzymania prawidłowej sprawności ruchowej. Zdrowy ruch będzie też zapobiegał występowaniu dolegliwości bólowych stawów, które w tym czasie są wyjątkowo obciążone i narażone na urazy.

Niezwykle istotne jest to, że podczas wykonywania przez ciebie ćwiczeń w Twoim organizmie wydzielają się endorfiny, potocznie nazywane hormonami szczęścia. Po treningu, który trwa co najmniej 30 minut, będziesz miała więcej energii do działania.

Będziesz też bardziej pewna siebie, radosna. Świadomość, że zrobiłaś dla siebie i swojego ciała coś dobrego, polepszy Twój stan psychiczny, a on ma przecież ogromny wpływ na dziecko. Radosna mama to szczęśliwy maluch. Aktywność fizyczna ma wpływ zarówno na Twoje ciało, jak i na psychikę.

Największą motywacją do treningu po porodzie często jest chęć szybkiego powrotu do figury sprzed ciąży, wzmocnienie i uelastycznienie ciała, gdyż ma to ogromny wpływ na twoją samoakceptację i samoocenę. Nieustabilizowany poziom hormonów może negatywnie działać na Twoją psychikę, dlatego bardzo ważne jest, abyś mogła pozwolić sobie na danie upustu emocjom i odreagowanie stresu właśnie poprzez uprawianie sportu.



Uprawianie sportu uspokaja, wycisza, a ćwiczenia dają poczucie samozadowolenia.

Treningi trzy razy w tygodniu po kilkanaście minut pomogą Ci znaleźć równowagę w życiu, zapewnią odskocznnię od codzienności i stworzą sferę, w której możesz być sama ze sobą. Kobiety, które zaczynają ćwiczyć po sześciu tygodniach od dnia porodu, czyli po ukończeniu połogu, nie tylko tracą nadmierne kilogramy, ale także zapewniają sobie relaks i odprężenie, które są niezwykle ważne dla psychiki po tak wielkim wydarzeniu, jakim jest poród.

Ćwiczenia mają też wpływ na Twoją seksualność. Podczas wykonywania ćwiczeń przy użyciu mięśni głębokich, gdy rozluźniasz je i zaciskasz, wzmacniasz mięśnie dna miednicy, a dokładnie mięśnie łonowo-guziczne, czyli te odpowiedzialne za odczuwanie orgazmu. W czasie stosunku, wyżej wymienione mięśnie zwiększają ukrwienie łechtaczki odpowiedzialnej za osiągnięcie przyjemności. Jednakże nie należy przesadzać z liczbą ćwiczeń, które mocno angażują mięśnie głębokie dna miednicy, gdyż spowoduje to ich hipertoniczność, co skutkuje napięciem mięśni w sytuacjach, gdy powinny pozostać rozluźnione.

Macierzyństwo jest bardzo ważnym etapem w Twoim życiu, w centrum którego pojawia się mały człowiek i to on jest na pierwszym miejscu. Jednak należy pamiętać, że myślenie o sobie: „Ja też jestem ważna, chcę zrobić coś dla siebie” nie jest zbrodnią, co więcej – jest wskazane, by prawidłowo funkcjonować, dobrze opiekować się dzieckiem i znajdować spełnienie na wielu płaszczyznach.

Dbaj o siebie!

Autor: mgr Paula Drogosz – położna, absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, badająca wpływ aktywności fizycznej kobiet ciężarnych na przebieg porodu siłami natury, obecnie w trakcie specjalizacji położniczo-ginekologicznej.



Energetyczny start
tauron.pl/energetycznystart



Ćwicz z nami

- odzyskaj formę
- nabierz energii
- ciesz się macierzyństwem



Serdecznie zapraszamy Cię do wspólnych ćwiczeń. Razem z Basią Mielczarek, certyfikowanym trenerem Akademii Bowena i hatha jogi, przygotowaliśmy dla Ciebie zestaw ćwiczeń odpowiednich na pierwsze dni po porożeniu. Jeśli czujesz się już na tyle komfortowo, by ćwiczyć, włącz nasz film i... do dzieła! To będzie 40 minut doskonałego relaksu dla Ciebie, który zaowocuje też tym, że będziesz w lepszej formie, by z nową energią zadbać o swoje maleństwo. Życzymy miłych i owocnych ćwiczeń!



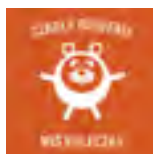
DOŁĄCZ DO ĆWICZEŃ



**Poradnik dla rodziców „Energetyczny start z TAURONEM”
powstał z inicjatywy:**



Partnerzy merytoryczni:



tauron.pl/energetycznystart