

# Karmienie / Sen / Umiejętności / Zabawki

## Table of Contents

Karmienie - jak sprawić by dziecko kochało jedzenie .....	3
Karmienie - karmienie piersią mity.....	4
Karmienie - kubek otwarty 3 kroki.....	5
Karmienie - łyżka jak karmić .....	5
Karmienie - łyżką wskazówki .....	6
Karmienie - łyżki dozujące recenzja .....	7
Karmienie - maluch jak nakarmić wszystkim.....	8
Karmienie - niebezpieczne pokarmy czarna lista .....	8
Karmienie - niebezpieczne pokarmy .....	10
Karmienie - odbijanie niepotrzebne dlaczego.....	10
Karmienie - posiłki co zaniedbujemy .....	11
Karmienie - rozwiązywanie wybredności które nie działa .....	13
Karmienie - rzucanie jedzeniem jak zatrzymać .....	13
Karmienie - stałe pokarmy 6 częstych błędów.....	14
Karmienie - stałe pokarmy co wiedzieć .....	15
Karmienie - stałe pokarmy dziecko nie chce jeść.....	16
Karmienie - stałe pokarmy kompletny przewodnik.....	18
Karmienie - stałe pokarmy oznaki gotowości.....	19
Karmienie - stałe pokarmy wprowadzanie.....	19
Karmienie - wybredny jedz błędy .....	20
Karmienie - wybredny jedz jedna zmiana .....	21
Karmienie - zdrowa relacja z jedzeniem .....	22
Sen - 5 błędów niszczących sen .....	23
Sen - 5 najgorszych produktów.....	24
Sen - 6 prostych zmian.....	25
Sen - błędy które niszczą sen .....	26
Sen - częste budzenie przyczyny .....	27
Sen - kiedy budzić śpiące dziecko .....	27
Sen - krótkie drzemki 0-6 miesięcy .....	28
Sen - krótkie drzemki .....	29
Sen - łóżeczko niebezpieczne przedmioty .....	30
Sen - możliwe przyczyny zakłóceń .....	31
Sen - niebezpieczne miejsca do spania .....	31
Sen - niebezpieczne produkty do snu .....	31
Sen - niezbędne przedmioty .....	33
Sen - noworodek 7 wskazówek.....	33
Sen - noworodek czego oczekiwać .....	35

Sen - noworodek sen.....	36
Sen - okres płaczu jak przetrwać.....	36
Sen - pora snu częsty błąd.....	38
Sen - porady dotyczące snu.....	39
Sen - przemęczenie objawy i rozwiązań .....	39
Sen - przestało przesypiać noc jak naprawić .....	40
Sen - przesypanie nocy wskazówki.....	41
Sen - regresja snu jak nie pogarszać.....	42
Sen - rezygnacja z drzemki kiedy .....	44
Sen - sen bez treningu snu 4 kroki .....	44
Sen - spanie na brzuchu prawda .....	45
Sen - wspólny sen bezpieczeństwo .....	46
Sen - zaciemniające rolety wskazówka .....	47
Sen - zakłócenia snu przyczyny .....	47
Sen - zderzaki do łóżeczka bezpieczeństwo.....	48
Sen - zmiana czasu wskazówki .....	49
Sprzęt - chodziki pchane ostrzeżenie .....	50
Sprzęt - exersaucer recenzja .....	51
Sprzęt - krzeselko jak dostosować .....	53
Sprzęt - krzeselko jak wybrać 6 pytań .....	54
Sprzęt - krzeselko Stokke Tripp Trapp recenzja .....	55
Sprzęt - noszenie dziecka .....	57
Sprzęt - siedziska podłogowe ostrzeżenie .....	57
Sprzęt - skoczki ostrzeżenie.....	59
Sprzęt - wózek bezpieczne ustawienie .....	60
Sprzęt - wózek kiedy zmienić .....	60
Umiejętności - branie do buzi 5 korzyści.....	61
Umiejętności - branie do buzi .....	62
Umiejętności - buty jak wybrać .....	63
Umiejętności - chodzenie na palcach niebezpieczeństwa.....	64
Umiejętności - chwyt pincetowy .....	65
Umiejętności - kluczowa umiejętność.....	66
Umiejętności - siadanie w literę W niebezpieczeństwa .....	67
Umiejętności - ślinienie.....	68
Umiejętności - smoczek jak się pozbyć 5 kroków.....	69
Umiejętności - smoczek niebezpieczeństwa .....	70
Umiejętności - ssanie kciuka .....	72
Umiejętności - szczotkowanie zębów porady .....	73
Umiejętności - toaleta 2 niezbędne rzeczy .....	74
Umiejętności - toaleta 6 błędów do unikania .....	74
Umiejętności - toaleta produkty do unikania .....	75

Umiejętności - toaleta skrócenie nauki o miesiące.....	76
Umiejętności - toaleta szybka nauka 8 kroków duplikat.....	77
Umiejętności - toaleta szybka nauka 8 kroków .....	78
Umiejętności - wiązanie sznurowadeł.....	78
Zabawki - 0 miesięcy najlepsze .....	79
Zabawki - 0-3 miesiące 4 niezbędne .....	81
Zabawki - 0-6 miesięcy przewodnik po prezentach.....	82
Zabawki - 12 miesięcy polecane zabawki.....	83
Zabawki - 3-6 miesięcy niezbędne .....	84
Zabawki - 6 miesięcy 7 zmian .....	85
Zabawki - 6-12 miesięcy przewodnik po prezentach .....	86
Zabawki - 6-9 miesięcy 8 niezbędnych.....	87
Zabawki - 9-12 miesięcy niezbędne i do unikania .....	88
Zabawki - jak lepiej używać .....	89
Zabawki - motoryka duża 4 najlepsze .....	90
Zabawki - porady .....	91
Zabawki - zabawki opóźniające rozwój .....	93

## Karmienie - jak sprawić by dziecko kochało jedzenie

Get Your Baby To LOVE Food (8 Tips to Make it Easy!)

### Wprowadzenie i eksploracja zmysłami

- **Eksploracja sensoryczna:** Zanim dziecko zje coś nowego, musi to zobaczyć, powąchać i dotknąć. Dzieci muszą mieć możliwość pobrudzenia się – wkładania rąk w jedzenie, rozgniatania go i badania wszystkimimysłami.
- **Tekstura i dotyk:** Poznawanie tekstur poprzez dotyk zwiększa prawdopodobieństwo, że dziecko spróbuje większej różnorodności pokarmów.
- **Praktyczna rada:** Położ matę ochronną (splash mat) pod krzeselkiem i zaakceptuj bałagan.

### Oferowanie jedzenia

- **Różnorodność (smak i tekstura):** W pierwszym roku życia należy oferować szeroką gamę smaków (wytrawne, słodkie, kwaśne, mdłe, kremowe, a nawet curry) i tekstur.
- **Zmieniaj formę podania:** Ten sam produkt (np. ziemniak) podawaj na różne sposoby: puree, tłuczony, pieczony, w kawałkach w zupie.
- **Wytrwałość (eksponowana):** Nie poddawaj się, jeśli dziecko odrzuci nowość. Akceptacja nowego pokarmu może wymagać **15-20 eksponacji**. Kontynuuj podawanie odrzuconego wcześniej jedzenia.

### Zasady karmienia (Podział odpowiedzialności)

- **Rola rodzica:** Decydujesz **co** podasz, **kiedy** i **gdzie**.
- **Rola dziecka:** Decyduje **czy** w ogóle zje, **co** z tego spróbuje i **ile** zje.
- **Nie zmuszaj:** Zmuszanie do jedzenia uczy złych nawyków i zwiększa ryzyko otyłości. Przestań karmić, gdy dziecko sygnalizuje sytość (odchyłanie się, zamykanie ust, odpychanie łyżki, rzucanie jedzeniem, rozproszenie).

### Atmosfera i otoczenie

- **Zachowaj spokój:** Reakcje rodzica wpływają na dziecko. Stres i niepokój rodzica przenoszą się na dziecko i hamują jego apetyt. Posiłki powinny być przyjemne.
- **Jedz razem z dzieckiem:** Prynajmniej raz dziennie usiądź do posiłku z dzieckiem. Modelujesz wtedy zdrowe nawyki, pokazujesz, że jedzenie jest bezpieczne i demonstrujesz technikę żucia.
- **Usuń rozpraszacze:** Wyłącz TV, telefony i tablety. Rozproszenie wydłuża posiłek, utrudnia przetwarzanie sensoryczne jedzenia (smak, zapach) i zaburza odczuwanie sytości, co może prowadzić do wybiórczości pokarmowej lub przejadania się.

### Komfort fizyczny (Krzeselko)

- **Prawidłowa pozycja:** Dziecko musi siedzieć stabilnie i wygodnie.
- **Podparcie stóp:** Nogi nie mogą zwisać. Krzeselka dla 6-miesięcznych dzieci są często za duże. Użyj zwiniętych ręczników, aby wypełnić luki i zapewnić podnóżek, na którym dziecko faktycznie może oprzeć stopy. Brak stabilności powoduje wiercenie się i rozproszenie.

## Karmienie - karmienie piersią mity

pan8 Harmful Breastfeeding Beliefs You Need to Ignore

Decyzja o karmieniu piersią jest kluczowa dla każdej nowej mamy, jednak wiele powszechnych przekonań na ten temat to mity, które mogą zniechęcać do podjęcia próby lub powodować niepotrzebny stres. Poniżej omówiono najczęstsze błędne przekonania.

- **Mit: Matki karmiące piersią śpią mniej.** Wiele kobiet obawia się, że karmienie piersią oznacza brak snu, jednak badania z 2014 roku (Dawn i zespół) wykazały coś przeciwnego. Matki karmiące wyłącznie piersią spały średnio o 30 minut dłużej w nocy niż te, które używały mleka modyfikowanego.
- **Mit: Kształt piersi lub brodawek uniemożliwia karmienie.** Przekonanie, że duże piersi, płaskie lub wklęsłe brodawki wykluczają karmienie, jest błędne. Choć mogą one stanowić pewne wyzwanie przy przystawianiu dziecka, często problem rozwiązuje się samoczynnie po rozpoczęciu ssania przez dziecko lub dzięki zastosowaniu odpowiednich technik i pozycji. Warto w takich przypadkach skonsultować się z doradcą laktacyjnym lub logopedą specjalizującym się w karmieniu niemowląt (Pediatric Speech Pathologist).
- **Mit: Małe piersi produkują za mało mleka.** Rozmiar piersi zależy od ilości tkanki tłuszczowej, która nie bierze udziału w produkcji mleka. Za produkcję odpowiada tkanka gruczołowa. Ilość pokarmu jest regulowana przez popyt (jak często i ile dziecko je), a nie przez wielkość biustu. Ssanie stymuluje uwalnianie prolaktyny (produkcja mleka) i oksytocyny (wypływ mleka).
- **Mit: Wiele matek ma “za mało mleka” lub “złły pokarm”.** Prawie wszystkie matki są w stanie wyprodukować odpowiednią ilość mleka dla swojego dziecka bez dokarmiania. Rzeczywista niewydolność laktacyjna, spowodowana niedostateczną ilością tkanki gruczołowej, dotyczy mniej niż 2% kobiet.
- **Mit: Karmienie piersią powinno boleć.** Ból nie jest nieodłączną częścią karmienia. Choć na początku może wystąpić tkliwość, powinna ona ustąpić w ciągu kilku minut karmienia. Ból między karmieniami, pęknięcia czy krwawienie brodawek są sygnałem nieprawidłowości (np. złego przystawienia dziecka) i wymagają konsultacji ze specjalistą.
- **Mit: Niemowlęta instynktownie wiedzą, jak ssac.** Choć dzieci rodzą się z odruchem ssania i szukania piersi, efektywne karmienie jest umiejętnością, której uczy się zarówno matka, jak i dziecko. Współne wypracowanie odpowiedniej pozycji i techniki przystawiania wymaga czasu i praktyki.
- **Mit: Nie wolno karmić, gdy jest się chorym.** Kontynuowanie karmienia podczas choroby jest bezpieczne i korzystne dla dziecka. Przeniesienie choroby przez mleko jest mało prawdopodobne, a organizm matki tworzy przeciwciała, które przekazywane z mlekiem chronią dziecko przed infekcją lub łagodzą jej przebieg. Większość leków ma bezpieczne odpowiedniki dla matek karmiących (należy skonsultować się z lekarzem).
- **Mit: Ząbkowanie oznacza koniec karmienia z powodu gryzienia.** Dziecko nie może gryźć podczas aktywnego ssania, ponieważ język zasłania dolne dąbsta. Gryzienie zdarza się na początku lub na końcu karmienia i jest formą komunikacji (np. frustracji, najedzenia, chęci zabawy lub bólu ząbkowania). W przypadku ząbkowania można podać dziecku coś zimnego do gryzienia przed karmieniem, aby złagodzić ból dziąseł.

# Karmienie - kubek otwarty 3 kroki

## Kiedy wprowadzić otwarty kubek?

Otwarty kubek można wprowadzić już w wieku sześciu miesięcy. Amerykańska Akademia Pediatrii (American Academy of Pediatrics) zaleca, aby dziecko zaczęło używać kubka do 12. miesiąca życia i całkowicie zrezygnowało z butelki do 18. miesiąca.

## Jaki kubek wybrać?

Najlepszym kubkiem na początek jest **Tiny Cup** firmy **EzPz**. \* Jest mały i dopasowany do rączek dziecka. \* Wykonany z miękkiego silikonu, dzięki czemu nie zrani dziąseł ani zębów. \* Ma obciążony spód oraz wypustki sensoryczne (tactile bumps), co daje dziecku dodatkowe informacje sensoryczne i sprawia, że jest mniej prawdopodobne, że będzie nim rzucać. \* Wnętrze kubka jest zaprojektowane pod kątem, co ułatwia dziecku zobaczenie płynu i picie. \* Nauka picia z otwartego kubka jest niezwykle ważna, ponieważ wspiera rozwój mowy, w tym prawidłowe zamknięcie ust (lip closure) i ruchy języka, czego nie robią kubki niekapki (sippy cups).

## Jak nauczyć dziecko pić z otwartego kubka (3 kroki)

**Krok 1: Modelowanie** Pij z własnego (otwartego) kubka podczas posiłków. Dzieci uczą się przez obserwowanie rodziców.

**Krok 2: Pozwól na zabawę** Daj dziecku pusty kubek do zabawy, na przykład w krzeselku do karmienia. Pozwól mu go badać, wkładać do ust i oswajać się z nim.

**Krok 3: Asysta “ręka na ręce”** 1. Napełnij kubek bardzo małą ilością wody (na 1-2 łyki). 2. Na początku sam trzymaj kubek. Przysuń go do ust dziecka, lekko przechyl, aby woda dotknęła jego warg. Dziecko instynktownie otworzy usta i weźmie mały łyk. 3. Gdy dziecko jest gotowe, zastosuj metodę “ręka na ręce” (hand-over-hand) – położ swoje dłonie na dłoniach dziecka i pomóż mu poprowadzić kubek do ust. 4. W miarę jak dziecko będzie nabierało siły i koordynacji, stopniowo wycofuj swoją pomoc.

## Co z bałaganem?

Tak, na początku będzie bałagan. \* Zaczynaj naukę, podając w kubku tylko wodę (a nie mleko czy sok). \* Załącz dziecku fartuszek. \* Ćwicz picie z kubka na początku posiłku. Dziecko jest wtedy bardziej skupione. Na końcu posiłku jest już najedzone i bardziej skłonne do zabawy i rzucania. \* Jeśli dziecko zaczyna się bawić lub rzucać kubkiem, zabierz go, mówiąc spokojnie “koniec”.

# Karmienie - łyżka jak karmić

What they don't tell you about spoon feeding...

## Pozycja podczas karmienia

Kluczową kwestią przy karmieniu jest pozycja. Wielu rodziców popełnia błąd, karmiąc dziecko z pozycji stojącej lub siedząc obok niego. Wymusza to na dziecku obrót głowy w bok, aby mogło przyjąć pokarm.

Taka skręcona pozycja głowy powoduje, że przełyk (rurka, którą jedzenie podróży do żołądka) również lekko się skręca. Znacznie utrudnia to przełykanie. Można to sprawdzić samemu, próbując przetknąć wodę z głową skierowaną wprost, a następnie z głową obróconą w bok – różnica jest wyraźnie odczuwalna.

Aby rozwiązać ten problem, należy zawsze karmić dziecko, siedząc bezpośrednio naprzeciwko niego, aby jego głowa była skierowana prosto. Taka prosta zmiana może wyeliminować krztuszenie się i wypluwanie jedzenia.

## Wybór odpowiedniej łyżeczki

Wiele łyżeczek sprzedawanych jako “dla dzieci” w rzeczywistości nie jest dostosowanych do ich potrzeb. Niewłaściwy wybór może utrudniać posiłki.

- **Zbyt duże łyżeczki:** Dziecko ma problem z włożeniem ich do ust. Gdy już się to uda, zbyt duży rozmiar może stymulować odruch wymiotny (gag reflex), który jest naturalną reakcją obronną organizmu przed zadławieniem.
- **Zbyt głębokie łyżeczki:** Powodują dwa problemy. Po pierwsze, pozwalają na nabranie zbyt dużej ilości jedzenia naraz, z którą dziecko może sobie nie poradzić, co również prowadzi do krztuszenia. Po drugie, dziecku trudno jest “wyczyścić” taką łyżeczkę z jedzenia, ponieważ dopiero rozwija ono umiejętność zamknięcia i zgarniania pokarmu wargami.

Należy wybierać łyżeczki dostosowane rozmiarem i głębokością do małej buzi dziecka. .

### Kąt podawania łyżczki

Kolejnym błędem jest podawanie jedzenia pod “stromym” kątem, z góry (np. gdy dorosły stoi lub siedzi wyżej niż dziecko).

- **Ryzyko aspiracji:** Taki kąt zmusza dziecko do odchylenia głowy do tyłu. W tej pozycji drogi oddechowe są bardziej otwarte, co zwiększa ryzyko przypadkowego wciągnięcia jedzenia do płuc (aspiracji).
- **Wycieranie jedzenia o górną wargę:** Podawanie łyżczki z góry często kończy się wycieraniem jej o górną wargę dziecka. To pozbawia je możliwości aktywnego zdjęcia jedzenia z łyżeczki za pomocą warg (tzw. zamknięcie wargowe, lip seal). Jest to kluczowa umiejętność wzmacniająca mięśnie ust i ucząca samodzielnego jedzenia.

Łyżeczkę należy podawać na niskim kącie, trzymając ją poziomo, aby głowa dziecka pozostała w neutralnej pozycji, a ono samo mogło aktywnie zamknąć usta na łyżeczkę.

### Wycieranie i “recykling” jedzenia

Dla dzieci uczących się jeść, rozlewanie i brudzenie się jedzeniem jest normalnym i niezbędnym etapem nauki. Muszą one czuć, dotykać i eksplorować jedzenie, aby się z nim oswoić i rozwijać koordynację.

Ciągłe przerywanie posiłku, aby wytrzeć dziecko lub zebrać jedzenie, które wypadło i podać je z powrotem, jest dla niego rozpraszające i denerwujące. Może to prowadzić do negatywnych skojarzeń z jedzeniem i odmawiania posiłków.

Najlepiej jest powstrzymać się od sprzątania bałaganu aż do zakończenia posiłku, pozwalając dziecku skupić się na jedzeniu bez presji i ciągłych przerw.

## Karmienie - łyżką wskazówki

Feeding Baby with Spoon: Tips on how to do spoon feeding well and the best baby spoon for your baby.

Rodzice często mają problemy podczas karmienia łyżeczką, ponieważ używają niewłaściwej łyżeczki lub złej techniki.

### Najlepsza łyżeczka dla niemowlaka

Rozpoczynając rozszerzanie diety, autorka poleca łyżeczkę **Munchkin White Hot Safety Spoon**. Jej zalety to:

- **Wąska:** Jest wystarczająco wąska, aby zmieścić się w ustach dziecka, w przeciwieństwie do wielu innych modeli.
- **Elastyczna końcówka:** Końcówka jest giętka, co zapobiega bólowi, gdy dziecko ją gryzie, szczególnie podczas ząbkowania.
- **Płytki miseczka (bowl):** Jest to bardzo ważne. Płytki miseczka ułatwia dziecku zebranie jedzenia, ponieważ nie musi ono bardzo mocno zacisnąć ust (tworzyć silnego “lip seal”), aby oczyścić łyżeczkę. Dla porównania, głębsze łyżeczki są znacznie trudniejsze dla dziecka, które dopiero uczy się tej umiejętności.
- **Bonus:** łyżeczka zmienia kolor na biały, gdy jedzenie jest zbyt gorące.

### Zasady karmienia łyżeczką (Dos & Don'ts)

#### **CO ROBIĆ (Dos):**

- Podawaj łyżeczkę na wprost (poziomo):** łyżeczkę należy wprowadzać do ust dziecka na wprost, na poziomie ust. Pozwala to dziecku na aktywne zamknięcie ust i zebranie pokarmu, utrzymując głowę prosto. Oznacza to, że najlepiej jest siedzieć bezpośrednio naprzeciwko dziecka.
- Używaj komunikatów dźwiękowych:** Aby nauczyć dziecko, co robić, można używać naśladowania.
  - Gdy zbliżasz łyżeczkę, powiedz "aaa", aby dziecko otworzyło buzię, kopując Twój ruch.
  - Gdy łyżeczka jest w ustach, powiedz "mmm", co zachęci dziecko do zamknięcia ust. Wtedy, gdy dziecko zaciska usta, wyciągnij łyżeczkę. W ten sposób uczy się ono aktywnego zbierania pokarmu ("lip seal") i rozumie, co ma robić.
- Daj dziecku drugą łyżeczkę:** Jeśli dziecko bardzo chce trzymać łyżeczkę, co utrudnia karmienie i powoduje bałagan, daj mu do ręki drugą, pustą łyżeczkę. Czasami to wystarczy, aby dziecko było zadowolone i zajęło się zabawą, pozwalając Ci karmić drugą łyżeczką.
- Metoda na dwie łyżeczki (gdy dziecko chce jeść samo):** Jeśli dziecko chce samo wkładać łyżeczkę do ust, użyj dwóch łyżeczek. Nałoż jedzenie na jedną i podaj ją dziecku. W czasie, gdy ono wkłada ją do ust, Ty nakładasz jedzenie na drugą łyżeczkę. Następnie zamieniacie się. Dzięki temu posiłek przebiega znacznie szybciej i jest przyjemny dla obu stron.
- Szanuj wolę dziecka:** Gdy dziecko zamyka usta lub odwraca głowę, oznacza to, że ma dość lub nie chce więcej. Musisz to uszanować. Nie próbuj karmić na siłę (force-feed). Prowadzi to do wykształcenia wybrednego niejadka (fussy baby) w przyszłości. Jeśli martwisz się o ilość zjadanego pokarmu, skonsultuj się z pediatrą.

#### CZEGO NIE ROBIĆ (Don'ts):

- Nie podawaj łyżeczki pod kątem:** Jeśli стоisz nad dzieckiem, masz tendencję do podawania łyżeczki z góry, pod kątem. Zmusza to dziecko do odchylania głowy do tyłu, co jest niebezpieczne podczas jedzenia.
- Nie wycieraj jedzenia górną wargą:** Podawanie łyżeczki pod kątem często prowadzi do tego, że jedzenie jest zgarniane o górną wargę dziecka, zamiast aktywnie zbierane przez nie. Dziecko nie uczy się wtedy żadnej umiejętności, a ponadto jest to dla niego irytujące. Trzymanie łyżeczki poziomo zapobiega temu problemowi.
- Nie zeskrubuj jedzenia z twarzy łyżeczką:** Po każdym kęsie powstrzymaj się od zeskrabywania resztek jedzenia z ust dziecka tą samą łyżeczką. Jest to dla dziecka bardzo irytujące i może je zniechęcić do jedzenia. Lepiej założyć dziecku fartuszek (paint smock), a po skończonym posiłku wytrzeć buzię mokrą ściereczką.

## Karmienie - łyżki dozujące recenzja

Food Dispensing Spoons & Baby Spoon Feeders - Watch This Before Buying (OT Reveals All!)

Zanim kupisz łyżeczkę dozującą jedzenie (jak Boon Squirt, Munchkin Squeeze Spoon czy Nuby Squeeze Spoon), warto poznać wady i zalety tego produktu.

### Wady łyżeczek dozujących

- Ograniczanie eksploracji sensorycznej** Patrzenie na jedzenie, wąchanie go i dotykanie to kluczowe elementy nauki jedzenia. Dzieci, które nie mają tych możliwości, częściej stają się wybrednymi niejadkami (fussy eaters) w przyszłości. Jeśli chcesz kupić taką łyżeczkę tylko po to, by ograniczyć bałagan – nie rób tego. Zamiast tego, zaakceptuj bałagan. Zainwestuj w dobry fartuszek (paint smock) i matę na podłogę, pozwalając dziecku na eksplorację jedzenia.
- Bardzo krótki okres przydatności** łyżeczki te, ze względu na mały otwór, radzą sobie tylko z bardzo drobno zmiksowanymi purée. Dziecko, które zaczyna rozszerzanie diety, je takie purée może przez miesiąc. Jeśli zaczyna stałe pokarmy w 6. miesiącu, to w 7. miesiącu będzie jużjadło pokarmy rozgniecone (mashable food), z którymi łyżeczka dozująca sobie nie poradzi. Oznacza to, że produkt będzie przydatny tylko przez około cztery tygodnie.
- Nieprawidłowa technika karmienia (brak "lip seal")** Konstrukcja tych łyżeczek sprawia, że podczas podawania pokarmu znajdują się one w ustach dziecka pod kątem. To powoduje, że dziecko najczęściej zgarnia jedzenie górną wargą, zamiast aktywnie je zbierać. Nie ćwiczy w ten sposób kluczowej umiejętności, jaką jest "lip seal" – czyli pełne zamknięcie ust i zebranie pokarmu z łyżeczki.
- Trudności z podgrzewaniem** Jedzenie umieszczone w dozowniku jest bardzo trudno podgrzać.

## Zalety łyżeczek dozujących

Jednym uzasadnionym przypadkiem użycia takiej łyżeczki jest sytuacja, gdy potrzebujemy wygodnego rozwiązania "na wyjście" – do torby z pieluchami, gdy odwiedzamy znajomych lub rodzinę.

## Lepsza alternatywa

Znacznie lepszą i bardziej funkcjonalną opcją są **wielorazowe saszetki na jedzenie (reusable pouches)**.

- **Zalety saszetek:**
  - Można je myć w zmywarce.
  - Łatwo jest podgrzać w nich jedzenie.
  - Radzą sobie zarówno z purée, jak i jedzeniem rozgniecionym (mashable food), więc posłużą znacznie dłużej.
  - Mają szczelne zamknięcie, co bywa problemem w łyżeczkach dozujących.
- **Jak używać:** Będąc poza domem, można po prostu wycisnąć jedzenie z saszetki na zwykłą łyżeczkę (można też kupić specjalne nakładki, ale zwykła łyżeczka jest lepsza). Dzięki temu dziecko nadal ćwiczy prawidłową technikę jedzenia i zamykania ust (lip closure) z normalnej łyżeczki.

## Karmienie - maluch jak nakarmić wszystkim

This is How You Get Toddlers to Eat ANYTHING

Małe dzieci często obawiają się próbowania nowych potraw, co może prowadzić do trudnych sytuacji przy stole. Skuteczną strategią jest serwowanie nowego produktu (takiego, którego dziecko jeszcze nie akceptuje) obok jedzenia, które już zna i lubi. Dzięki temu maluch czuje się bezpieczniej, chętniej siada do posiłku i oswaja się z nowością, a rodzice unikają konieczności gotowania osobnych dań.

Kluczowym elementem jest wyeliminowanie ciągłego podjadania. Jeśli dziecko stale coś przekąsza, nie odczuwa głodu, co drastycznie zmniejsza jego motywację do próbowania nowych smaków. Zaleca się ustalenie harmonogramu 5 posiłków dziennie z przerwami wynoszącymi około 2,5 godziny. W przerwach należy podawać wyłącznie wodę, unikając sycących napojów jak mleko czy soki.

Istotną rolę odgrywa modelowanie społeczne. Badania wskazują, że sama obecność rodzica nie wystarczy – opiekun powinien jeść to samo (lub jedzenie w tym samym kolorze) w tym samym czasie. Daje to dziecku przykład i zachęca do naśladowania.

Warto wykorzystywać znane dziecku sosy i dipy (np. ketchup, hummus, masło orzechowe, jogurt). Pozwalają one zamaskować nieznany smak lub teksturę nowej potrawy, czyniąc ją mniej "groźną" dla dziecka i ułatwiając pierwszą próbę.

Atrakcyjny wygląd posiłku może przełamać opór dziecka. Proste zabiegi, takie jak wycinanie kształtów foremkami do ciastek, podawanie jedzenia na wykałaczkach czy używanie ciekawych sztućców, mogą sprawić, że jedzenie wyda się zabawą. Autorka wspomina w tym kontekście o liście przydatnych akcesoriów .

Caty proces wymaga cierpliwości i wielokrotnej ekspozycji na nowe pokarmy bez wywierania presji, co z czasem prowadzi do ich akceptacji.

## Karmienie - niebezpieczne pokarmy czarna lista

BLW Blacklist: Dangerous Foods That Many Don't Realize (Never give your baby these)

Jeśli rodzice są wyedukowani, które pokarmy stanowią znaczne ryzyko zadławienia, ryzyko uduszenia przy metodzie Baby-Led Weaning (BLW) może być równe innym metodom wprowadzania pokarmów stałych.

Poniżej znajduje się lista pokarmów wysokiego ryzyka, których należy unikać, oraz jeden pokarm, który należy wykluczyć z diety dziecka poniżej pierwszego roku życia z powodu ryzyka choroby.

**1. Kulki masła orzechowego (i innych maseł orzechowych)** Masło orzechowe jest lepkie, szczególnie w dużych ilościach. To sprawia, że niemowlętom trudno jest je przesuwać w ustach i bezpiecznie połknąć, ponieważ ich umiejętności motoryczne jamy ustnej wciąż się rozwijają. Jeśli dziecko spróbuje połknąć masło orzechowe bez odpowiedniego przetworzenia, może ono utknąć w gardle. Ponieważ jest miękkie, może dopasować się do kształtu gardła i zablokować drogi oddechowe.

- **Rozwiążanie:** American Academy of Pediatrics sugeruje, aby rozcieńczyć pastę orzechową odrobiną wody, mleka matki lub mleka modyfikowanego, aby uzyskać gładszą, bardziej zarządzalną konsystencję. Można ją wtedy oferować rozsmarowaną cienko na toście lub jako dip do owoców i warzyw.

**2. Surowe jabłka i surowe twardze warzywa** Istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko odgryzie duży kawałek za pomocą przednich zębów. Dziecko nie ma jednak jeszcze zębów trzonowych, których używamy do mielenia i rozdrabniania dużych kawałków jedzenia na mniejsze, łatwiejsze do opanowania. Bez nich dziecko nie jest w stanie rozdrobić tych dużych kawałków, co prowadzi do zwiększonego ryzyka zadławienia.

- **Rozwiążanie:** Aby bezpiecznie podawać warzywa lub jabłka, należy je najpierw ugotować. Aby sprawdzić, czy są wystarczająco ugotowane, można użyć "testu szczypnięcia" (pinch test): chwyć ugotowane warzywo lub jabłko i ściśnij je między palcem wskazującym a kciukiem. Jeśli się rozpada (rozgniata), jest wystarczająco miękkie.

**3. Całe winogrona, borówki i pomidorki koktajlowe** Istnieje kilka powodów, dla których te produkty są na liście: \*

**Rozmiar i motoryka:** Mały rozmiar tych owoców może utrudniać dziecku zarządzanie nimi i wkładanie ich do ust, ponieważ jego umiejętności motoryki mają wciąż się rozwijają (nadal używa chwytu całą dłonią, a nie chwytu pęsetowego).. \* **Powierzchnia:** Gładka i śliska powierzchnia utrudnia dziecku dobre trzymanie tych pokarmów i kontrolowanie ich w ustach. \* **Kształt:** Okrągły kształt tych owoców jest szczególnie problematyczny, ponieważ bardzo odpowiada rozmiarowi i kształtem dróg oddechowych dziecka. \* **Twardość:** Wszystkie te owoce są dość twardye do pogryzienia samymi dziąsłami.

- **Rozwiążanie:** Kluczem jest ich odpowiednie pokrojenie, aby zmniejszyć ryzyko. Należy je przekroić wzdłuż, a następnie w ćwiartki lub na mniejsze kawałki. Krojenie na połówki może nie wystarczyć, ponieważ ten rozmiar nadal może stwarzać ryzyko zadławienia.

**4. Całe nasiona i orzechy** Mały rozmiar i twarda konsystencja nasion i orzechów sprawiają, że są one niezwykle trudne do przeżucia i rozdrobnienia przez niemowlęta. W tym wieku dzieci mają do żucia tylko dziąsła, które nie są wystarczająco silne, aby rozbić całe orzechy i nasiona na mniejsze, bezpieczne do połknięcia kawałki. Dzieci mogą skończyć na potykaniu orzeca lub nasiona w całości, a ich mały rozmiar sprawia, że mają odpowiedni kształt, aby przypadkowo wślizgnąć się do tchawicy, powodując zadławienie.

**5. Hot dogi** Hot dogi są uważane za jeden z najbardziej niebezpiecznych pokarmów dla niemowląt ze względu na ich kształt i teksturę. Cylindryczny kształt hot doga ma idealny rozmiar, aby zablokować drogi oddechowe dziecka, jeśli przypadkowo je wdycha lub połyka. Gładka zewnętrzna skórka hot doga jest generalnie twarda i śliska, co utrudnia dziecku jej rozdrobnienie i manipulowanie nią w ustach.

**6. Miód (Zagrożenie niezwiązane z zadławieniem)** Ten pokarm znajduje się na liście nie z powodu ryzyka zadławienia, ale z powodu potencjalnej, zagrażającej życiu choroby, którą może wywołać u dziecka poniżej pierwszego roku życia.

Miód może zawierać przetrwalniki bakterii (*Clostridium botulinum*), które produkują toksynę mogącą powodować poważną chorobę zwaną botulizmem niemowlęcym (infant botulism). Występuje ona u niemowląt poniżej pierwszego roku życia, gdy przetrwalniki bakterii rosną i wytwarzają silną neurotoksynę w niedojrzałym układzie pokarmowym dziecka.

Objawy botulizmu niemowlęcego mogą obejmować zaparcia, ostabienie, słabe ssanie, słaby płacz, trudności w oddychaniu, a w ciężkich przypadkach paraliż. Z tego powodu miód (nawet przetworzony) nie jest zalecany dla dzieci poniżej pierwszego roku życia.

**Dodatkowa uwaga dotycząca bezpieczeństwa: Krzeselko do karmienia** Zapewnienie bezpieczeństwa dziecka podczas jedzenia obejmuje również upewnienie się, że jest ono dobrze podparte w krzeselku do karmienia. Wiele krzesiełek jest zaprojektowanych dla większych dzieci i może być za duże dla niemowląt, co prowadzi do dyskomfortu i rozproszenia uwagi podczas jedzenia. Aby zapewnić dziecku wygodę i bezpieczeństwo, kluczowe jest dostosowanie

krzeselka do jego rozmiaru i wzrostu. Może to pomóc mu skupić się na ważnym zadaniu jedzenia, zmniejszając ryzyko zadławienia i promując zdrowsze nawyki żywieniowe w przyszłości.

## Karmienie - niebezpieczne pokarmy

7 Dangerous Foods To NEVER Give Your Child

### Dlaczego jedzenie jest główną przyczyną zadławień?

Dzieci do 4. roku życia mają bardzo wąskie drogi oddechowe (tchawica o średnicy słomki do picia). Siekacze pojawiają się wcześnie (ok. 6. miesiąca), co pozwala odgryzać duże kawałki, ale zęby trzonowe (molars), niezbędne do miażdżenia pokarmu, wyrzynają się dopiero ok. 1,5 roku życia. Pełna dojrzałość żucia zajmuje lata, dlatego duże kawałki jedzenia mogą zostać przypadkowo wdechnięte i zablokować drogi oddechowe.

### 7 produktów stwarzających największe ryzyko zadławienia:

#### 1. Hot dogi (Parówki):

- Powodują najczęściej śmiertelnych zadławień. Cylindryczny kształt idealnie pasuje do średnicy dróg oddechowych dziecka, a gładka skórka ułatwia ześlizgnięcie się.
- **Zalecenie:** Unikać podawania dzieciom poniżej 4 lat lub kroić na bardzo małe kawałki i usuwać skórę.

#### 2. Surowe jabłka:

- Są twarde, śliskie i trudne do przeżucia bez zębów trzonowych. Duże kawałki łatwo wpadają do gardła.
- **Zalecenie:** Podawać jabłka ugotowane (miękkie, rozgniecone) lub starte na tarce.

#### 3. Surowa marchew (w tym "Baby carrots"):

- Twarda konsystencja uniemożliwia zmiażdżenie jej dziąsłami. Kształt małych marchewek przypomina hot dogi i łatwo blokuje drogi oddechowe.
- **Zalecenie:** Gotować marchew do miękkości i kroić w słupki lub rozgniać (np. puree dla 6-miesięczniaków).

#### 4. Winogrona, borówki, pomidorki koktajlowe:

- Małe, okrągłe, gładkie i śliskie – idealny kształt do zatkania tchawicy.
- **Zalecenie:** Zawsze kroić te owoce na ćwiartki (wzdłuż, nie w poprzek).

#### 5. Całe orzechy i nasiona:

- Twarde i trudne do zgryzienia bez dojrzałego wzorca żucia.
- **Zalecenie:** Orzechy są ważne w diecie (alergeny), ale należy podawać je wyłącznie w formie zmielonej, pokruszonej lub jako masło orzechowe.
- **Ważne:** Nie podawać masła orzechowego na tyżeczce (ryzyko zaklejenia gardła) – zawsze rozsmarowywać cienką warstwę np. na toście.

#### 6. Popcorn:

- Jest bardzo lekki, przez co łatwo go wciągnąć do płuc przy wdechu (aspiracja) bez gryzienia. Twarde łuski ziaren mogą utknąć w drogach oddechowych.
- **Zalecenie:** American Academy of Pediatrics zaleca niepodawanie popcornu dzieciom poniżej 4. roku życia.

#### 7. Twarde cukierki (Hard Candy):

- Są śliskie, okrągłe i twarde. Dziecko może je przypadkowo połknąć lub wdechnąć, zanim zdąży je pogryźć.
- **Zalecenie:** Całkowicie unikać podawania dzieciom poniżej 4 lat.

## Karmienie - odbijanie niepotrzebne dlaczego

You Don't Need to Burp Your Baby! Here's Why

## Mit odbijania (bekania) u niemowląt

Większość rodziców poświęca dużo czasu na odbijanie dziecka w trakcie i po karmieniu, kierując się tradycją lub zaleceniami otoczenia. Przekonanie to opiera się na założeniu, że podczas karmienia (piersią lub butelką) dziecko połyka powietrze, które uwiezione w żołądku powoduje ból, drażliwość i zwiększa ryzyko ulewania (regurgitacji). Jednakże współczesna wiedza podważa te założenia z kilku powodów:

- **Naturalna zdolność do usuwania powietrza:** Niemowlęta potrafią automatycznie usunąć powietrze z żołądka podczas zmiany pozycji, np. przy podnoszeniu z leżenia do siedzenia. Nie musi to być głośne beknięcie.
- **Anatomia:** Zwieracz między przełykiem a żołądkiem u niemowląt jest bardzo luźny i słaby, co pozwala na swobodne i regularne uchodzić powietrza bez dodatkowej pomocy.
- **Natura ulewania:** Ulewanie jest powszechnie i wynika z fizjologii (słaby zwieracz, mały przełyk, płynny pokarm, pozycja leżąca). Dla większości dzieci nie jest to bolesne ani niekomfortowe.

## Wyniki badań naukowych

Badanie przeprowadzone w Indiach na grupie 71 matek i noworodków obserwowanych przez trzy miesiące porównało grupę regularnie odbijającą dzieci z grupą, która tego nie robiła. Wnioski były zaskakujące:

- **Wpływ na ulewanie:** Dzieci, które były regularnie odbijane, ulewały **dwa razy częściej** niż te, których nie odbijano. Odbijanie zamiast zmniejszać, zwiększało ryzyko ulewania.
- **Wpływ na płacz i drażliwość (fussiness):** Nie zanotowano żadnej różnicy w poziomie płaczu czy ogólnego rozdrażnienia między obiema grupami. Odbijanie nie sprawiało, że dzieci były spokojniejsze.

## Potencjalne negatywne skutki odbijania

Zmuszanie dziecka do odbicia może być wręcz szkodliwe dla naturalnego rytmu snu. Podczas karmienia organizm dziecka produkuje hormony wywołujące senność i uczucie sytości, co często prowadzi do zaśnięcia. Próba obudzenia dziecka w celu odbicia:

- Przerywa naturalny proces zasypiania.
- Wydłuża czas czerwienia dziecka.
- Zmusza rodziców do ponownego usypiania niemowlęcia, co może być trudne i mączące.

## Alternatywne wyjaśnienie niepokoju

Jeśli niemowlę jest niespokojne, zamiast problemów z gazami, może to być tzw. "period of purple crying" lub "witching hour" (godzina czarownic), czyli rozwojowy etap wzmożonego płaczu, niezwiązany z koniecznością odbijania. Warto rozważyć rezygnację z przymusowego odbijania i obserwację reakcji dziecka.

## Karmienie - posiłki co zaniedbujemy

The One Thing You're Neglecting That's Making Mealtimes Impossible

Często trudności w karmieniu dziecka statymi pokarmami nie wynikają ze złego jedzenia, śpiewania piosenek czy używania różnych łyżeczek, ale z jednego fundamentalnego elementu, który jest zaniedbywany- **prawidłowej ergonomii krzeselka do karmienia**. Niezależnie od innych prób, jeśli krzeselko nie jest odpowiednio dopasowane do rozmiaru dziecka, posiłki będą nadal trudne.

### 1. Nieodpowiednia Wysokość Krzeselka i Tacki

Wiele krzesełek na rynku, choć wygodnych dla dorosłych (łatwe w czyszczeniu, przenośne, stylowe), często nie spełnia kryteriów ergonomicznych dla dziecka.

- **Problem z widocznością jedzenia:** Zazwyczaj taca lub stół w krzeselku jest ustawiona na wysokości ramion dziecka lub powyżej nich. Oznacza to, że dziecko nie widzi prawidłowo jedzenia, które jest przed nim położone. Jedzenie zaczyna się od oczu – musimy zobaczyć i ocenić pokarm, zanim zdecydujemy się go spróbować.

- **Problem z koordynacją ręka-oko:** W tym wieku dziecko nadal opanowuje chwytanie, polegając na oczach, które prowadzą ręce. Zbyt wysoko umieszczona tacka zasłania widok jedzenia, utrudniając dziecku sięgnięcie i złapanie pokarmu. Może to prowadzić do frustracji i zniechęcać do samodzielnego jedzenia.

## 2. Nieodpowiednia Szerokość Siedziska (Brak Podparcia Bocznego)

Szerokość siedziska to kolejny kluczowy, często pomijany czynnik, szczególnie dla dzieci w wieku 6–7 miesięcy. Dzieci w tym wieku potrafią już siedzieć, ale często nie mają wystarczającej siły mięśni tułowia, by utrzymać pozycję przez cały posiłek (około 15 minut).

- **Opieranie się i garbienie:** Jeśli krzeselko jest za szerokie, dziecko naprawdopodobniej będzie się przechylać, garbić na jedną stronę lub opierać o krawędzie siedziska. Nie jest to optymalna pozycja do jedzenia.
- **Ograniczenie ruchu rąk:** Oślepiona pozycja może przyciskać jedno ramię do boku krzesła, ograniczając jego ruch i utrudniając użycie obu rąk do chwytania jedzenia. Nawet jeśli obie ręce są wolne, przechylenie utrudnia wyciągnięcie ramion, co zwiększa trudność i tak wymagającej koordynacji.
- **Wpływ na potykanie:** Najważniejszym problemem jest wpływ na przełykanie. Gdy dziecko przechyla się na bok, jego głowa również się przechyla, co powoduje minimalne **niewspółosiowość przetyku** – rury mięśniowej odpowiedzialnej za transport jedzenia do żołądka. Nawet to subtelne przesunięcie sprawia, że dziecku trudniej jest przełknąć jedzenie.
- **Rzyko zachłyśnięcia (aspiracji):** Niewspółosiowość zwiększa również ryzyko aspiracji, czyli sytuacji, w której jedzenie lub płyn trafia do dróg oddechowych (płuc) zamiast do żołądka.

Niewłaściwie ustawione krzeselko sprawia, że posiłki stają się niewygodne, a nawet niebezpieczne.

### Jak skorygować krzeselko do karmienia

Te proste modyfikacje mogą szybko poprawić ergonomię i bezpieczeństwo:

#### A. Wysokość Tacki/Stolu

1. **Idealna pozycja:** Ręce dziecka powinny wygodnie spoczywać na tacce lub stole, gdy łokcie są zgięte pod kątem 90 stopni (ręce wzdłuż boków). Taka pozycja zapewnia komfort, swobodę używania rąk i dobrą widoczność jedzenia.
2. **Korekta wysokości siedziska:**
  - Jeśli krzeselko ma regulację wysokości, podnieś siedzisko.
  - Jeśli krzeselko ma stałą wysokość, użyj **zwinietych ręczników** lub koca pod pupą dziecka, aby unieść je do góry, aż taca znajdzie się na odpowiednim poziomie.

#### B. Podnóżek

1. **Pozycja podparcia:** Stopy dziecka powinny spoczywać na podnóżku, a biodra, kolana i kostki powinny być zgięte pod kątem **90 stopni**.
2. **Korekta wysokości podnóżka:**
  - Jeśli podnóżek jest regulowany, ustaw go na odpowiedniej wysokości.
  - Jeśli podnóżek jest za niski, możesz użyć **plastikowego pudełka** lub **makaronu pływackiego (pool noodle)** przymocowanego do istniejącego podnóżka, aby go podwyższyć. Wiele krzeselek ma stopy wiszące, co jest niewygodne.

#### C. Podparcie Boczne

1. **Cel:** Zapobieganie przechylaniu się dziecka na bok z powodu zbyt szerokiego siedziska.
2. **Sposób:** Umieść **zwiniete myjki** lub **ściereczki kuchenne** wzdłuż boków ciała dziecka, od ud do żeber. Zapewni to niezbędne wsparcie posturalne i pozwoli dziecku swobodnie ruszać rękami.

#### D. Uprząż Bezpieczeństwa

1. **Pasy naramienne:** Powinny być na wysokości ramion dziecka lub minimalnie powyżej nich, aby zabezpieczyć dziecko bez ucisku na szyję lub klatkę piersiową.
2. **Klamra pasa kroczonego:** Powinna znajdować się **poniżej pępka** i na poziomie bioder dziecka. Zapobiega to zsuwaniu się dziecka z krzeselka. Położenie klamry w pobliżu klatki piersiowej mogłoby utrudnić oddychanie, gdyby dziecko przypadkowo się zsunęło.

3. **Dopasowanie:** Uprząż powinna być przylegająca, ale nie zbyt ciasna. Powinieneś być w stanie wsunąć **dwa palce** między pasy a klatkę piersiową dziecka, aby upewnić się, że jest bezpiecznie i wygodnie.

## Karmienie - rozwiązywanie wybredności które nie działa

### The “Solution” To Picky Eating That Actually Makes It Worse

Ukrywanie warzyw i innych nielubianych przez dzieci składników w potrawach, które kochają, może prowadzić do utraty zaufania. Kiedy dziecko odkryje ukryty składnik w ulubionym daniu, jest to postrzegane jako naruszenie zaufania, co wywołuje efekt domina:

- **Utrata ulubionego dania:** Dziecko może nie tylko odmówić jedzenia potrawy w danym momencie, ale też całkowicie porzucić dany posiłek jako ulubiony.
- **Wzrost nieufności:** Dziecko zaczyna podejrzewać, że rodzice ukrywają składniki również w innych potrawach, co prowadzi do detektywistycznego badania każdego kęsa i ostatecznie do jeszcze większej wybredności.
- **Stres i brak apetytu:** Niepokój związany z tym, co może być ukryte w jedzeniu, wyzwala stres. Stres powoduje uwolnienie adrenaliny, która fizycznie tłumii apetyt.

Ponadto, ukrywanie warzyw przekazuje dziecku komunikat, że warzywa są niepożądane i trzeba je jeść podstępem. Dziecko może pomyśleć, że warzywa muszą źle smakować, skoro rodzice muszą je ukrywać, i dlatego powinno ich unikać.

Ukrywanie warzyw nie działa na zasadzie, że dziecko z czasem polubi ich smak. Wiele dzieci naturalnie przechodzi przez fazę **neofobii żywieniowej** (nieufności wobec nowych pokarmów), która osiąga szczyt między 2. a 6. rokiem życia. Aby dziecko przezwyciężyło tę niechęć, musi doświadczyć nowego jedzenia w jego autentycznej formie: zobaczyć, powąchać i dotknąć. Jeśli warzywa są zawsze ukryte, dziecko nie rozpozna ani nie doceni ich prawdziwego wyglądu, zapachu, tekstury ani smaku, co zmniejsza szansę, że w przyszłości wybierze je do jedzenia.

### Wskazówki, jak zachętać do jedzenia warzyw (zamiast ich ukrywania):

1. **Bądź szczery:** Można dodawać warzywa do koktajli czy pieczonych potraw, ale trzeba powiedzieć dziecku, co je, a jeszcze lepiej – pozwolić mu w tym pomóc.
2. **Bądź kreatywny:** Jeśli dziecko nie lubi np. gotowanych na parze brokułów, spróbuj je usmażyć lub upiec, albo podać z pysznym dipem. Można też kroić warzywa (np. marchewki, ziemniaki) w zabawne kształty, aby były bardziej zachęcające..
3. **Bądź wytrwały:** Dzieciom potrzeba często 10 lub więcej spotkań z nowym jedzeniem, zanim odważą się go spróbować.
  - **Proste podejście:** Podczas przygotowywania posiłku umieść małą ilość nowego warzywa obok jedzenia, które dziecko już lubi. Warzywo ma wyglądać jak część posiłku, a nie jego główna atrakcja.
  - **Nieformalny czas posiłku:** Stwórz luźną atmosferę i daj dziecku możliwość eksploracji warzywa: patrzenia, szturchania, miażdżenia palcami, wąchania, a nawet lizania. Należy podążać za dzieckiem – patrzenie i wąchanie to już postęp, dorykanie jest lepsze, a ugryzienie – wspaniałe.
  - **Bez presji:** Zrób z tego doświadczenie sensoryczne i usuń całkowicie presję jedzenia warzywa.
  - **Powtarzalność:** Ciągle oferuj to warzywo w kolejnych posiłkach. Im częściej je widzi, tym bardziej staje się znajome, co zwiększa szansę, że w końcu spróbuje.

## Karmienie - rzucanie jedzeniem jak zatrzymać

### Tips to Stop Your Baby Throwing Food Now! Watch this Video if Your Baby Throws Food on the Floor

Jako terapeutka zajęciowa, autorka ekscytuje się, gdy dziecko zaczyna zrzucać jedzenie, ponieważ świadczy to o rozwoju świetnych umiejętności manualnych oraz o nabyciu zdolności rozumienia stałości obiektu. Rozumie jednak, dlaczego rodziców to irytuje.

Zanim dziecko skończy osiem miesięcy, zrzucanie jedzenia jest prawdopodobnie przypadkowe. Przed tym wiekiem dzieci nie mają jeszcze dobrze rozwiniętego chwytu ani umiejętności celowego puszczenia przedmiotów. Po ósmym miesiącu życia, takie zachowanie ma już konkretną przyczynę.

Oto możliwe powody i strategie, jak sobie z nimi radzić:

### Powód 1: Dziecko komunikuje “Jestem najedzony”

Rzucanie jedzeniem to bardzo skuteczny sposób na przyciągnięcie uwagi rodzica i wywołanie reakcji. Zazwyczaj rodzic natychmiast podchodzi, sprząta tacę i wyjmuje dziecko z krzeselka.

**Strategia:** Musimy nauczyć się wychwytywać wcześniejsze sygnały przesytu. Może to być odwracanie głowy, zamykanie ust lub marudzenie. Jako rodzice, musimy uszanować wolę dziecka, nawet jeśli martwimy się, czy zjadło wystarczająco dużo. Zmuszanie do jedzenia (force feeding) prowadzi w przyszłości do bycia bardziej wybrednym niejadkiem. Zamiast czekać na rzut, przy pierwszych sygnałach powiedz: “O, skończyłeś”, a następnie posprzątaj tacę, umyj dziecko i wyjmij je. W ten sposób unikniesz rzucania jedzeniem.

### Powód 2: Dziecko boi się, że będzie zmuszone do jedzenia

Czasami zdarza się to, gdy rodzice w dobrej wierze próbują podać dziecku jedzenie, gdy nie jest ono gładne, i zmuszają je do jedzenia. Należy natychmiast przestać to robić. Prowadzi to do wybredności, a posiłki stają się nieprzyjemne dla wszystkich. Zaufaj sygnałom dziecka. Jeśli masz obawy co do jego wagi, skonsultuj się z pediatrą lub lekarzem pierwszego kontaktu.

### Powód 3: Dziecko odkryło związek przyczynowo-skutkowy

Dziecko nauczyło się stałości obiektu – wie, że przedmiot nadal istnieje, nawet gdy zniknie mu z oczu. Celowo upuszcza jedzenie z krzeselka i patrzy, gdzie spadło. To eksytyjący etap rozwojowy.

Problemem jest nasza reakcja. Gdy dziecko rzuca jedzenie, my reagujemy – często w sposób bardzo energiczny i animowany. Mówimy “Stop! Nie rzucaj jedzenia!”, machamy rękami, podbiegamy i poświęcamy dziecku mnóstwo uwagi. W ten sposób niechcący wzmacniamy to zachowanie. Dziecko widzi tylko wysoką tonację głosu, dużo ruchu i animowaną twarz, co odbiera jako świetną zabawę. I cykl się zamyka.

**Strategia (Najważniejsza):** 1. **Zachowaj spokój:** Gdy dziecko rzuci jedzenie, **zignoruj to**. Nie podbiegaj, nie sprzątaj jedzenia z podłogi, nie rób “sceny”. 2. **Mów, co robić (a nie, czego nie robić):** Kiedy mówimy “NIE RZUCAJ jedzenia”, dziecko słyszy tylko ostatnią część: “rzuć jedzenie”. Zamiast tego powiedz dziecku, co ma zrobić. Pożądanym zachowaniem jest położenie jedzenia na stole lub włożenie go do ust. 3. **Działaj i powtarzaj:** Gdy widzisz, że dziecko zamierza rzucić jedzeniem, delikatnie skieruj jego rękę z powrotem na tacę i powiedz spokojnie: “Jedzenie zostaje na stole” lub “Jedzenie zostaje w buzi”. Jeśli nadal próbuje rzucić, pomóż mu upuścić jedzenie na tacę (można to zrobić, delikatnie zginając jego nadgarstek, co spowoduje automatyczne otwarcie dłoni). 4. **Nagradzaj pożądane zachowanie:** Gdy dziecko (nawet z Twoją pomocą) położy jedzenie na tacce, zareaguj entuzjastycznie – “Brawo! Świeśnie, jedzenie jest na stole!”, bij brawo. Dziecko musi zrozumieć, że to jest zachowanie, które przynosi fajną reakcję. 5. **Bądź jak zdarta płyta:** Musisz powtarzać komunikat “Jedzenie zostaje na stole” w kółko. Dziecko uczy się przez powtarzanie i konsekwentne wzmacnianie.

### Proste triki ułatwiające kontrolę

- **Usuń talerz:** Całkowicie zrezygnuj z talerza. Kładź jedzenie bezpośrednio na tacce krzeselka lub stole. Eliminuje to ryzyko, że dziecko chwyci cały talerz i wyrzuci całą przygotowaną porcję.
- **Podawaj jedzenie pojedynczo:** Kładź na tacce tylko jeden kawałek jedzenia na raz. Dzięki temu dziecko nie jest przytłoczone wizualnie. Przede wszystkim jednak daje ci to większą kontrolę – łatwiej jest zareagować i przekierować rękę dziecka, gdy trzyma tylko jeden kawałek, i natychmiast wdrożyć strategię “Jedzenie zostaje na stole”.

## Karmienie - stałe pokarmy 6 częstych błędów

Oto sześć powszechnych błędów, których należy unikać:

1. **Zbyt szybkie rezygnowanie z jedzenia.** Rodzice często błędnie zakładają, że gdy dziecko robi dziwną minę, wypycha jedzenie językiem lub ma odruch wymiotny, to znaczy, że nie lubi danego pokarmu. Dzieje się tak z kilku powodów. Po pierwsze, niemowlęta w wieku około sześciu miesięcy mają naturalny odruch wypychania języka, który aktywuje się przy dotknięciu ust lub języka. Po drugie, ich odruch wymiotny jest umiejscowiony znacznie bardziej z przodu języka niż u dorosłych; z czasem ten odruch naturalnie przesunie się do tyłu. Po trzecie, dzieci robią śmieszne miny, ponieważ jedzenie ma dla nich nowy, dziwny smak i teksturę, a one po prostu eksplorują.
2. **Próba ograniczenia bałaganu.** Rodzice próbują unikać bałaganu, kontynuując karmienie łyżeczką przez długi czas, wycierając buzię dziecka po każdym kęsie, ograniczając jedzenie tylko do "czystych" produktów lub nie pozwalając dziecku na zabawę jedzeniem. To błęd, ponieważ posiłki *mają* być brudne. Pierwszym krokiem do jedzenia jest nauka dotykania, wąchania i interakcji z pokarmem. Dziecko musi mieć możliwość zabawy jedzeniem, aby w końcu przypadkowo włożyć je do ust. Aby poradzić sobie z bałaganem, można używać specjalnych fartuchów i wycierać dziecko dopiero po zakończeniu całego posiłku.
3. **Zbyt wcześnie rozpoczęwanie stałych pokarmów z nadzieją na lepszy sen.** To nieprawda, że wcześniejsze wprowadzenie stałych pokarmów pomoże dziecku przesypiać noce. Rodzice często zauważają, że ich 4- lub 5-miesięczne dziecko zaczyna budzić się częściej i zakładają, że jest głodne. W rzeczywistości jest to objaw dojrzewania wzorców snu dziecka, które upodabniają się do wzorców dorosłego. Dziecko budzi się w nocy, szukając skojarzeń, które pomogą mu ponownie zasnąć. W takiej sytuacji należy pracować nad ogólną higieną snu, a nie wprowadzać stałe pokarmy, co nie rozwiąże problemu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca oczekiwanie z wprowadzaniem stałych pokarmów do szóstego miesiąca życia.
4. **Karmienie dziecka oddziennie od rodziny.** Karmienie dziecka przed posiłkiem reszty rodziny nie jest idealne. Dziecko musi widzieć, jak dorosli jedzą, obserwować, jak połykają i wchodzą w interakcję z jedzeniem. To uczy je, że jedzenie nie jest czymś, czego należy się bać, a także pozwala naśladować ruchy ust. Ważne jest, aby dziecko jadło swoje posiłki w tym samym czasie, co reszta rodziny.
5. **Kontynuowanie karmienia, gdy dziecko jest już najedzone.** Rodzice, martwiąc się, że dziecko zjadło za mało, często próbują "przemycić" jeszcze kilka kęsów, gdy dziecko się śmieje lub ma uchylone usta. Kiedy dziecko wyraźnie sygnalizuje, że jest nasycone – na przykład kręcząc głową, odchylając się do tyłu, tracąc zainteresowanie jedzeniem lub zaciskając usta – należy to uszanować i przestać karmić. Zmuszanie do jedzenia wywołuje u dziecka niepokój, a niepokój tłumia apetyt. Może to prowadzić do lęku przed jedzeniem i zaburzyć naturalną zdolność dziecka do samoregulacji głodu, co w przyszłości grozi problemami z wagą. Rolą rodzica jest zapewnienie bezpiecznego jedzenia; rolą dziecka jest decydowanie, ile tego jedzenia zje.
6. **Używanie krzeselka do karmienia, które nie zapewnia wsparcia posturalnego.** Niestety, większość standardowych krzeselek do karmienia jest po prostu za duża dla niemowląt. Dziecko w takim krzeselku często przechyla się na boki, co utrudnia bezpieczne połykanie. Ręce znajdują się zbyt wysoko, blisko ramion, co utrudnia eksplorację jedzenia. Co najważniejsze, stopy dziecka wiszą w powietrzu bez podparcia. To jest jak siedzenie na wysokim stołku barowym – mięśnie brzucha bardzo szybko się męczą. Kluczowe jest zapewnienie dziecku wspierającego krzeselka, co często oznacza konieczność wprowadzenia w nim odpowiednich modyfikacji. .

## Karmienie - stałe pokarmy co wiedzieć

### 7 Surprising Things About Starting Solids You NEED To Know

Wiele powszechnych przekonań na temat rozszerzania diety niemowląt to mity. Oto wyjaśnienie najważniejszych z nich oraz fakty, które warto znać przed rozpoczęciem podawania stałych pokarmów.

- **Mit 1: Karmienie łyżeczką powoduje otyłość** Samo używanie łyżeczki nie prowadzi do otyłości, ale problemem jest ignorowanie sygnałów sytości dziecka. Rodzice często starają się "wcisnąć" jeszcze jedną łyżeczkę, mimo że dziecko pokazuje, że ma dość (odwraca głowę, zaciska usta, odpycha jedzenie). Prowadzi to do przejadania się i zaburza naturalną regulację głodu. Kluczem jest *responsive feeding* (karmienie responsywne) – przestań karmić, gdy dziecko sygnalizuje koniec, niezależnie od metody (łyżeczka czy BLW).
- **Mit 2: Stałe pokarmy pomogą dziecku przespać noc** Wprowadzenie pokarmów stałych nie sprawi, że dziecko przestanie budzić się w nocy. Między 3. a 5. miesiącem życia zmienia się wzorzec snu dziecka i

zaczyna się ono wybudzać między cyklami snu. Jeśli nie potrafi samodzielnie zasnąć, będzie wzywać rodzica. To kwestia rozwoju snu, a nie głodu.

- **Ważne:** Nie zaleca się podawania stałych pokarmów przed 4. miesiącem życia (układ trawienny i koordynacja połykania są niedojrzałe, ryzyko alergii wzrasta). WHO zaleca start ok. 6. miesiąca.
- **Mit 3: Pierwszym posiłkiem musi być kaszka ryżowa (wzbogacana żelazem)** To prawda, że około 6. miesiąca życia zapasy żelaza u dziecka spadają i pierwszy posiłek powinien być w nie bogaty. Jednak nie musi to być przetworzona kaszka. Równie dobrymi źródłami żelaza są: mięso, drób, ryby, fasola czy soczewica. Wybór należy do rodzica.
- **Mit 4: Należy unikać alergenów w pierwszym roku życia** Badania pokazują coś odwrotnego: opóźnianie wprowadzania alergenów może zwiększyć ryzyko wystąpienia alergii pokarmowej. Jeśli w rodzinie nie ma historii alergii, można podawać te produkty od początku rozszerzania diety. W przypadku obciążeń rodzinnych warto skonsultować strategię wprowadzania alergenów z lekarzem.
- **Mit 5: Dziecko potrzebuje zębów, aby jeść stałe pokarmy** Zęby służące do żucia i rozdrabniania pokarmu (trzonowce) pojawiają się zazwyczaj dopiero po ukończeniu 1. roku życia. Pierwsze zęby (siekače) służą tylko do odgryzania. Dzieci doskonale radzą sobie z rozdrabnianiem miękkich pokarmów za pomocą twardych dziąseł. Czekanie na zęby znacznie opóźniłoby rozszerzanie diety.
- **Mit 6: Sięganie po jedzenie rodzica to znak gotowości do jedzenia** Około 3–4 miesiąca życia dzieci zaczynają sięgać po jedzenie rodziców, ale wynika to z rozwoju koordynacji ruchowej, a nie gotowości układu pokarmowego. Prawdziwe oznaki gotowości (zazwyczaj ok. 6. miesiąca) to:
  - Umiejętność siedzenia z minimalnym podparciem i trzymania głowy prosto.
  - Zanik odruchu wypychania języka (*tongue thrust*).
  - Zainteresowanie jedzeniem (obserwowanie drogi jedzenia z talerza do ust).
- **Mit 7: "Food before one is just for fun" (Jedzenie przed roczkiem to tylko zabawa)** To powiedzenie jest tylko częściowo prawdziwe. Choć mleko pozostaje głównym źródłem pożywienia, stałe pokarmy są niezbędne do:
  - Uzupełniania żelaza (którego w mleku jest za mało po 6. miesiącu).
  - Nauki żucia, połykania i radzenia sobie z różnymi teksturami (rozwój motoryki jamy ustnej).
  - Poznawania smaków i zapachów. Traktowanie jedzenia wyłącznie jako zabawy może opóźnić rozwój tych kluczowych umiejętności.

## Karmienie - stałe pokarmy dziecko nie chce jeść

BABY WON'T EAT SOLIDS - FAIL PROOF TIPS TO MAKE MEALTIMES FUN AND EASY

### Realistyczne oczekiwania

Pierwszą rzeczą jest posiadanie realistycznych oczekiwania. W pierwszych kilku miesiącach podawania stałych pokarmów celem nie jest ilość, ale **eksploracja**. Chodzi o to, by dziecko dotykało jedzenia i wkładało je do ust. Nie należy oczekiwać, że zje całą miskę. Sukcesem jest nawet połowa tyżeczki.

Należy zdjąć presję z siebie i dziecka. Posiłki mają być czasem radosnej eksploracji – dotykania, wąchania i oglądania jedzenia. Nie ma potrzeby stresować się ilością, ponieważ przez pierwsze 12 miesięcy życia dziecko czerpie większość składników odżywczych z mleka matki lub modyfikowanego. Dopiero po 12. miesiącu życia stałe posiłki stają się głównym źródłem odżywiania.

### Wyczucie czasu (Timing)

Początkowo podajemy jeden stały posiłek dziennie. Zaleca się, aby podawać go **po** karmieniu piersią lub butelką. Kiedy dziecko jest bardzo głodne, będzie marudne i będzie domagać się mleka, które jest dla niego łatwe i szybko zaspokaja głód. Po mleku dziecko jest zazwyczaj szczęśliwsze, spokojnie usiądzie w krzeselku i będzie gotowe do eksploracji, mając jeszcze wystarczająco miejsca w brzuszkach na małą ilość stałego pokarmu.

Około 9. miesiąca życia można zmienić kolejność – najpierw stały posiłek, potem mleko – ponieważ ilość zjadanego stałego pokarmu naturalnie wzrasta.

## Używaj krzeselka do karmienia

Konieczne jest używanie krzeselka do karmienia. Należy unikać karmienia dziecka na rękach. Trzymając je w ramionach, dziecko nie widzi jedzenia, nie może go powąchać ani dotknąć, co jest kluczowe w nauce jedzenia. Nie widzi również twarzy rodzica, który jest modelem pokazującym, że jedzenie nie jest straszne i jak należy jeść.

## Zapewnij wsparcie posturalne

Samo siedzenie w krzeselku to nie wszystko – dziecko musi mieć odpowiednie wsparcie posturalne. W wieku 6 miesięcy dzieci potrafią już siedzieć prosto, ale często tylko przez chwilę lub podpierając się rękami o tarczę. Jeśli muszą używać rąk do utrzymania pozycji, nie mogą ich używać do zabawy jedzeniem.

Jeśli dziecko przechyla się na bok, jego głowa nie jest w linii środkowej ciała, co bardzo utrudnia jedzenie i potykanie. Dziecko musi siedzieć prosto i być dobrze podparte, aby mogło skupić się na trudnej umiejętności jedzenia, a nie na walce o utrzymanie równowagi.

## Wyeliminuj rozpraszacze

Podczas posiłków należy wyłączyć wszystkie rozpraszacze – telewizor, muzykę. Jeśli w kuchni jest reszta rodziny, najlepiej, aby również usiadła do stołu. Mogą wtedy służyć jako społeczny model, pokazując dziecku, jak się je.

Posiłki są dla niemowląt bardzo trudne, a dzieci w tym wieku są niezwykle podatne na rozproszenie przez dźwięki i obrazy. Wyłączenie rozpraszaczy pozwala dziecku skupić się na jedzeniu. Kategorycznie odradza się włączanie telewizora jako “zachęty” do jedzenia. Dziecko karmione łyżeczką przed ekranem nie jest zaangażowane w proces jedzenia; je automatycznie, nie skupiając się na otwieraniu i zamykaniu ust, ani nawet na tym, co potyka.

## Zaakceptuj bałagan

Posiłki będą generować bałagan, zwłaszcza przez pierwszy rok. To naturalne i pożądane. Chcemy, aby dziecko dotykało jedzenia, bawiło się nim i oglądało je. To przez dotyk dziecko uczy się tekstury jedzenia i przygotowuje się na to, co poczuje w ustach. Gdy tekstury staną się bardziej złożone, dziecko najpierw dotknie jedzenia, aby wiedzieć, jak je “rozgnieść” w ustach.

**Rekomendacje:** \* **Rozsmaruj jedzenie:** Nałóż odrobinę jedzenia bezpośrednio na tarczę krzeselka lub stół. \* **Pokaż, jak się bawić:** Rodzic powinien pierwszy włożyć palce w jedzenie, postukać w nie – dziecko zacznie naśladować. Jedzenie to skomplikowany proces (składa się z 32 kroków). Pierwsze z nich to patrzenie, wąchanie i interakcja rękami. \* **Jak radzić sobie z bałaganem:** \* Używaj fartuszków malarskich (paint smock), aby chronić ubranie. \* Pod krzeselkiem położ zmywalną matę (np. matę do malowania). \* **Ważna zasada:** Nigdy nie zeskrubuj jedzenia z brody dziecka łyżeczką po każdym kęsie. To bardzo nieprzyjemne uczucie (wyobraź sobie, że ktoś robi to tobie). Twarz dziecka wycieramy mokrą myjką lub ręcznikiem **dopiero na koniec posiłku**.

## Technika “dwóch łyżeczek”

Jeśli dziecko próbuje łapać łyżeczkę, którą je karmisz, daj mu do ręki jego własną, pustą łyżeczkę. Ty karmisz drugą. Jeśli dziecko złapie łyżeczkę z jedzeniem, po prostu zamieścisz się – weź tę, którą trzymała, nałóż na nią jedzenie i kontynuuj. To pozwala utrzymać płynność posiłku i uniknąć niepotrzebnego bałaganu.

## Siadaj naprzeciwko dziecka

Zawsze siadaj bezpośrednio przed dzieckiem. Niemowlęta uczą się przez obserwację dorosłych. Patrząc na ciebie, widzą, że jedzenie jest bezpieczne.

Co najważniejsze, siedząc naprzeciwko, podajesz łyżeczkę **na wprost, poziomo** do ust dziecka. Jeśli stoisz nad krzeselkiem, zazwyczaj podajesz łyżeczkę z góry na dół. Dziecko wtedy nie widzi jedzenia, a ty, wyjmując łyżeczkę, zeskrubujesz jedzenie o jego górne podniebienie.

Celem jest wypracowanie umiejętności **zamykania ust** i zbierania jedzenia z łyżeczki wargami. To kluczowa umiejętność do żucia.

**Jak to robić:** 1. Podnieś łyżeczkę poziomo do ust dziecka. 2. Powiedz “aaa” – dziecko automatycznie otworzy usta. 3. Włóż łyżeczkę. 4. Powiedz “mmm, mmm, mmm” i wyjmij łyżeczkę, gdy dziecko zacznie naśladować ten dźwięk, zamykając usta i samodzielnie zbierając jedzenie.

## Wybierz odpowiednią łyżeczkę

Przez pierwsze kilka miesięcy używaj łyżeczek, które są **płytkie**. Ułatwia to dziecku zebranie jedzenia przy zamknięciu ust i daje mu poczucie sukcesu. łyżeczki z głęboką miseczką są bardzo trudne do “wyczyszczenia” i wymagają dużej siły oraz precyzyjnego domknięcia warg.

# Karmienie - stałe pokarmy kompletny przewodnik

Baby's First Food - The Complete Guide to Starting Solids

### Kiedy zacząć rozszerzanie diety?

- Rozpoczynanie podawania pokarmów stałych przed 4. miesiącem życia nie jest zalecane. Mleko matki (lub modyfikowane) zaspokaja wszystkie potrzeby żywieniowe, a układ pokarmowy i koordynacja połykania u młodszych niemowląt nie są wystarczająco rozwinięte. Wczesne wprowadzanie pokarmów zwiększa również ryzyko alergii.
- American Academy of Pediatrics oraz WHO zalecają czekanie do około **6. miesiąca życia**, obserwując oznaki gotowości dziecka.

### Oznaki gotowości dziecka:

- Siedzenie z podparciem:** Dziecko potrafi siedzieć stabilnie.
- Kontrola głowy:** Utrzymuje głowę prosto i stabilnie przez czas trwania posiłku.
- Świadomość rąk:** Dziecko jest świadome swoich dloni i palców, co pozwala mu uczestniczyć w karmieniu (zazwyczaj ok. 6 miesiąca).
- Zainteresowanie jedzeniem:** Uważnie obserwuje jedzących rodziców, sięga po jedzenie, otwiera buzię, gdy jedzenie się zbliża.
- Zanik odruchu wypychania języka:** Język nie wypycha już automatycznie jedzenia z ust, co umożliwia przesuwanie pokarmu do połknięcia (pomocna, ale nie niezbędna oznaka).

### Metody rozszerzania diety:

- Baby-led weaning (BLW):** Dziecko od początku samodzielnie je rączkami kawałki jedzenia (miękkie, wielkości palca). Pomija się etap puree i papek.
- Spoon feeding (Karmienie łyżeczką):** Tradycyjne podejście, gdzie rodzic kontroluje posiłek, podając zmiksowane lub rozgniecone jedzenie łyżeczką.
- Combo feeding (Metoda mieszana):** Łączenie karmienia łyżeczką z podawaniem jedzenia do rączki (finger foods).
- Wybór metody zależy od komfortu rodzica – każda z nich jest akceptowalna.

### Niezbędne wyposażenie:

- Krzeselko do karmienia (High chair):** Zdecydowanie lepsze niż trzymanie dziecka na kolanach. Pozwala rodzicom modelować jedzenie (dziecko musi widzieć, jak jesz) oraz bezpiecznie obserwować dziecko pod kątem zadławień i sygnałów sytości. .
- Otwarty kubek:** Mały, nietlikujący się kubek do nauki picia.
- Miseczki i talerzyki:**
  - Przy samodzielnym jedzeniu: naczynia z rantem i przyssawką (ogranicza zrzucanie naczyń).
  - Przy karmieniu łyżeczką: miseczki płytkie (łatwiej zebrać jedzenie wargą) i wykonane z silikonu.
- łyżeczka:** Mała, o gładkich krawędziach i płytkiej główce.

### Zarządzanie bałaganem:

- **Mata ochronna (Splash mat):** Pod krzesełko, ułatwia sprzątanie podłogi.
- **Śliniaki:** Najlepiej sprawdzają się fartuszki (“smocks”) zakrywające ubranie. Jeśli wybierasz zwykły śliniak, szukaj zapinanego na rzep z tyłu (łatwe zdejmowanie bez brudzenia twarzy dziecka przy przeciąganiu przez głowę).
- **Myjki (Washcloths):**
  - Nie wycieraj twarzy dziecka ciągle w trakcie posiłku – to irytujące i zniechęca do jedzenia.
  - Wycieraj twarz **po** posiłku, wykonując zdecydowany ruch, a nie wielokrotne pocieranie.
  - Unikaj ciągłego zeskrabywania jedzenia z brody łyżeczką.

### Jak zacząć karmienie?

- **Częstotliwość:** Początkowo raz dziennie.
- **Kolejność:** Posiłek stały podajemy **po** karmieniu mlekiem (dopiero od 9. miesiąca zmieniamy kolejność na jedzenie przed mlekiem).
- **Pora dnia:** Wybierz moment, gdy dziecko jest wypoczęte i spokojne (np. rano lub w południe, unikać popołudniowego marudzenia). Warto mieć kogoś do pomocy na początku.
- **Otoczenie:** Wyłącz TV i urządzenia, zminimalizuj rozpraszacze.
- **Ilość:** Zaczniij od jednej łyżeczki lub kawałka. Zwiększać ilość w miarę apetytu dziecka.
- **Zasada podziału odpowiedzialności:** Rodzic decyduje *co, kiedy i gdzie* dziecko zje. Dziecko decyduje *ile zje i czy w ogóle zje*. Nie zmuszaj do jedzenia. Gdy dziecko odwraca głowę lub traci zainteresowanie – koniec posiłku.
- Pamiętaj, że żołądek dziecka jest wielkości jego zaciśniętej pięści, więc nie potrzebuje dużych ilości jedzenia.

## Karmienie - stałe pokarmy oznaki gotowości

This alone does NOT mean your baby is ready to start solids

Możesz zauważać, że Twoje dziecko zaczyna sięgać po Twoje jedzenie w wieku 3 lub 4 miesięcy. Nie jest to jednak wskazówka, że jest ono gotowe na rozpoczęcie przyjmowania pokarmów stałych, a raczej sygnał, że ma większą kontrolę nad swoimi ramionami niż jako noworodek.

Oznaki świadczące o tym, że dziecko jest gotowe na pokarmy stałe, to: \* Umiejętność siedzenia z minimalnym wsparciem i utrzymywania głowy w pozycji pionowej. \* Otwieranie ust, gdy podawane jest jedzenie. \* Zmniejszony odruch wypychania języka (tongue thrust), polegający na automatycznym wypychaniu zawartości ust na zewnątrz (zazwyczaj dzieje się to około 6–7 miesiąca życia). \* Okazywanie zainteresowania jedzeniem, np. sięganie po nie lub obserwowanie drogi jedzenia z talerza do ust rodzica.

Dzieci zazwyczaj rozwijają te umiejętności do 6 miesiąca życia, dlatego World Health Organization zaleca wprowadzanie pokarmów stałych właśnie w okolicy 6 miesiąca.

## Karmienie - stałe pokarmy wprowadzanie

5 Tips to Avoid This Frightening Habit When Starting Solids

Widok dziecka krztuszącego się podczas wprowadzania pokarmów stałych jest alarmujący dla wielu rodziców, ale często jest to odruch wymiotny (gagging), a nie dławienie się (choking). Częstym błędem podczas karmienia łyżeczką, który to powoduje, jest podawanie zbyt dużej ilości jedzenia naraz.

Małe dzieci mają bardzo małe usta i mogą sobie poradzić tylko z niewielką ilością jedzenia. Ich odruch wymiotny jest również znacznie bardziej wysunięty do przodu na języku i wrażliwszy niż u dorosłych. Jeśli na łyżeczkę znajdzie się zbyt dużo jedzenia, dziecko jest przytłoczone i ma trudności z przesunięciem masy pokarmu do tyłu, aby ją prawidłowo połknąć. Wyzwala to odruch wymiotny i wypluwanie jedzenia.

Prostym sposobem uniknięcia tego jest nakładanie na łyżeczkę tylko niewielkiej ilości jedzenia.

Istnieją również inne przyczyny wywoływania odruchu wymiotnego:

**1. Temperatura jedzenia** Często podajemy dzieciom ciepłe lub pokojowe jedzenie. Jednak łagodna temperatura może sprawić, że dziecko straci orientację, gdzie pokarm znajduje się w ustach. Gdy jedzenie niespodziewanie przesunie się zbyt daleko do tyłu, wywołuje to odruch wymiotny. Podawanie nieco chłodniejszego jedzenia może pomóc dziecku lepiej śledzić pokarm w ustach i kontrolować jego przesuwanie w celu przełknięcia.

**2. Desensytyzacja (odwrażliwianie) odruchu wymiotnego** Ważne jest, aby regularnie oferować dziecku bezpieczne przedmioty do gryzienia i wkładania do ust. Mogą to być bezpieczne pokarmy w formie pałeczek (np. gotowane na parze lub pieczone słupki marchewki czy ziemniaka), gryzaki, zabawki lub łyżeczki. Pozwalanie dziecku na wkładanie tych przedmiotów do ust pomaga przesunąć odruch wymiotny z środka języka do tyłu, a także sprawia, że staje się on mniej wrażliwy i trudniejszy do wywołania.

Dodatkowo, gdy dziecko wkłada do ust przedmioty w kształcie pałeczek, rozwija to zdolność poruszania językiem na boki. Jest to kluczowa umiejętność potrzebna do jedzenia pokarmów stałych (przesuwanie jedzenia ze środka języka na bok, aby je przeżuć i połknąć). Dotknięcie boku języka wyzwala odruch, który powoduje, że język podąża za przedmiotem, ćwicząc w ten sposób ruchy boczne.

**3. Rozmiar łyżeczki** Wiele łyżeczek dla dzieci dostępnych na rynku jest w rzeczywistości zbyt dużych. Taka łyżeczka nie mieści się dobrze w ustach dziecka, utrudnia jedzenie i zachęca rodzica do nałożenia zbyt dużej ilości jedzenia. Wybieraj łyżeczki, które są małe.

**4. Eksploracja jedzenia przez dotyk** Niezbędne jest, aby pozwolić dziecku dotykać i badać jedzenie przed jego zjedzeniem. Kiedy dziecko dotyka jedzenia, zapoznaje się z jego temperaturą, tekstem i konsystencją. To oswojenie się z pokarmem sprawia, że czuje się bardziej komfortowo, gdy w końcu spróbuje jedzenia, co zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia odruchu wymiotnego.

**5. Prawidłowe wsparcie w krzeselku do karmienia** Dziecko musi być dobrze podparte w krzeselku. Jeśli jego nogi zwisają bez podparcia, jeśli przechyla się na bok, jeśli tacka jest na poziomie ramion (uniemożliwiając widzenie jedzenia) lub jeśli krzeselko odchyla się do tyłu, dziecko nie będzie czuło się stabilnie, bezpiecznie i komfortowo. W tej niebezpiecznej pozycji dziecko skupi się na utrzymaniu równowagi, a nie na jedzeniu, co zwiększa ryzyko zakrzutżenia lub zadławienia.

Aby zminimalizować ryzyko, upewnij się, że dziecko może siedzieć prosto, wyśrodkowane, ze stopami płasko opartymi na stabilnej powierzchni. Większość krzesiełek wymaga modyfikacji, aby to osiągnąć (np. przy użyciu przedmiotów codziennego użytku).

## Karmienie - wybredny jedz błędy

The Top 7 Mistakes That Make Picky Eating Worse (And 7 Simple Fixes)

Okres wybredności i odmawiania jedzenia jest normalnym etapem u małych dzieci. Jednak sposób, w jaki rodzice reagują, może ten etap skrócić lub znacznie pogorszyć. Unikanie poniższych błędów sprawi, że okres ten będzie łatwiejszy do opanowania, a dziecko częściej spróbuje nowych potraw.

- **Błąd 1: Przekupywanie (“Jak zjesz marchewkę, dostaniesz deser”)**
  - **Dlaczego to błąd:** Wzmacnia to w dziecku przekonanie, że nowe jedzenie (np. marchewka) jest nieprzyjemne i trzeba dostać nagrodę za jego zjedzenie. W efekcie zmniejsza preferencję dziecka do tego produktu.
  - **Co robić zamiast tego:** Nie łącz jedzenia z nagrodami.
- **Błąd 2: Wywieranie presji (zmuszanie, zawstydzanie, karanie)**
  - **Dlaczego to błąd:** Zmuszanie do “jeszcze jednego kęsa” lub szantażowanie (“nie odejdziesz od stołu, dopóki nie zjesz”) może działać krótkoterminowo, ale w dłuższej perspektywie jest szkodliwe.
  - Dziecko zaczyna kojarzyć posiłki ze stresem. Stres aktywuje tryb “walcz lub uciekaj”, co uwalnia kortyzol i adrenalinę, a te hormony wyłączają system trawienny i tłumią głód. Dziecko fizycznie przestaje czuć się głodne.
  - Zmuszanie do jedzenia uczy dziecko ignorowania wewnętrznych sygnałów głodu i sytości. Musi jeść, dopóki rodzic nie jest usatysfakcjonowany. Może to prowadzić do przejadania się w przyszłości.

- **Co robić zamiast tego:** Pamiętaj, że żołądek dziecka jest wielkości jego zaciśniętej pięści. Rolą rodzica jest zapewnienie jedzenia, ale rolą dziecka jest zdecydowanie, ile tego jedzenia zje. Zaufaj dziecku.
- **Błąd 3: Ukrywanie jedzenia (np. warzyw w ulubionym sosie)**
  - **Dlaczego to błąd:** Dzieci niemal zawsze zauważają zmianę smaku, konsystencji lub wyglądu.
  - Gdy odkryją podstęp, stracą zaufanie do rodzica i mogą zacząć odmawiać jedzenia nawet swoich ulubionych potraw.
  - Aby dziecko polubiło nowy produkt, musi świadomie poznawać jego prawdziwy smak i wygląd.
  - **Co robić zamiast tego:** Otwarcie serwuj nowe produkty, pozwalając dziecku je poznawać.
- **Błąd 4: Pozwalanie na zapelnianie się płynami (mleko, soki)**
  - **Dlaczego to błąd:** Duża ilość mleka, soków lub słodkich napojów tłumi apetyt. Dziecko nie jest głodne, więc nie ma motywacji do próbowania nowych pokarmów stałych.
  - Prowadzi to do błędного kota: dziecko odmawia jedzenia, więc rodzic podaje mleko (żeby "cokolwiek" zjadło), co sprawia, że znów nie jest głodne.
  - **Co robić zamiast tego:** Małe dziecko potrzebuje tylko 2-3 porcji nabiału dziennie (wliczając ser, jogurt itp.). Jedna filiżanka mleka to już jedna porcja. Ogranicz płyny między posiłkami, aby dziecko miało szansę zgłodnieć.
- **Błąd 5: Używanie rozpraszaczy (głównie ekranów)**
  - **Dlaczego to błąd:** Dziecko oglądające bajkę może i zje więcej, ale robi to bezwiednie. Nie skupia się na smaku, zapachu ani wyglądzie jedzenia. Nie uczy się też rozpoznawać sygnałów sytości.
  - Gdy ekran zostanie zabrany, dziecko często reaguje hysterią na widok tego samego jedzenia, ponieważ nagle staje się ono dla niego "nowe" i nieznane.
  - **Co robić zamiast tego:** Wprowadź rodzinne posiłki przy stole, bez rozpraszaczy. Daje to dziecku szansę na skupienie się na sygnałach ciała oraz na obserwowanie rodziców jedzących te same (bezpieczne) potrawy, co zachęca do ich eksploracji.
- **Błąd 6: Pozwalanie na "grazing" (ciągłe podjadanie)**
  - **Dlaczego to błąd:** Dziecko, które cały dzień podjada (zazwyczaj przekąski), nigdy nie jest naprawdę głodne. Stale "zabija" największy głód, przez co nie ma motywacji, by przy głównym posiłku zjeść pełnowartościowy obiad.
  - **Co robić zamiast tego:** Ustal stałe pory posiłków (3 główne posiłki i 1-2 przekąski) z odstępami 2-3 godzin. Ten czas pozwala na zbudowanie apetytu.
- **Błąd 7: Podawanie tylko tego, co dziecko lubi**
  - **Dlaczego to błąd:** Rezygnacja z serwowania nielubianych potraw wydaje się logiczna (mniej stresu, mniej marnowania), ale jeśli dziecko nie będzie miało kontaktu z nowym jedzeniem, nigdy go nie zaakceptuje.
  - Badania pokazują, że dziecko musi zobaczyć dany produkt od 10 do 20 razy, zanim w ogóle będzie skłonne go spróbować.
  - **Co robić zamiast tego:** Kluczem jest ciągła ekspozycja. Podawaj nowe jedzenie regularnie (np. obok "bezpiecznego" jedzenia), nawet jeśli dziecko go nie je. Sama obecność na talerzu jest formą oswajania.

## Karmienie - wybredny jedz jedna zmiana

One Simple Change to Get Even The Fussiest Eater To Try New Foods

### Problem: Niejadek i odmowa jedzenia

Wiele dzieci odmawia przyjścia do stołu, odpycha talerz, gdy zobaczy na nim nielubiany składnik (np. ogórek), lub odmawia zjedzenia lubianego jedzenia, które dotknęło czegoś "podejrzanego". Główną przyczyną jest stres. Kiedy dziecko czuje presję podczas posiłku, jego mózg uwalnia adrenalinę i kortyzol (reakcja "walcz lub uciekaj"). To zatrzymuje procesy trawienne i tłumi apetyt, przez co dziecko fizycznie nie czuje głodu ani motywacji do jedzenia.

### Rozwiążanie: Talerzyk edukacyjny (Learning Plate)

Kluczem do sukcesu jest wprowadzenie “talerzyka edukacyjnego” – małego, dodatkowego talerzyka umieszczonego obok głównego talerza dziecka.

**Zasady działania:** \* Na **talerzu głównym** znajduje się jedzenie, które dziecko chętnie je i akceptuje. \* Na **talerzyku edukacyjnym** ląduje jedzenie, którego dziecko nie jest jeszcze gotowe zjeść (nowe produkty lub nielubiane składniki). \* **Brak presji:** Dziecko nie ma obowiązku jeść rzeczy z talerzyka edukacyjnego. Oczekuje się jedynie, że będzie “uczyć się” o tym jedzeniu pod koniec posiłku.

**Dlaczego to działa?** 1. **Redukcja stresu:** Dziecko częściej siedzi do stołu, wiedząc, że nikt nie zmusi go do jedzenia “podejrzanych” rzeczy. Utrzymanie spokoju jest kluczowe dla apetytu. 2. **Bezpieczna eksploracja:** Dzieci potrzebują zobaczyć nowy pokarm nawet 10-20 razy, zanim go spróbują. Talerzyk edukacyjny pozwala na bezpieczny kontakt bez konieczności konsumptacji. 3. **Hierarchia próbowania:** Proces akceptacji jedzenia ma swoje etapy: \* Tolerowanie widoku jedzenia. \* Interakcja (np. sztućcami). \* Wąchanie. \* Dotykanie. \* Smakowanie. \* Jedzenie. Talerzyk umożliwia przechodzenie przez te etapy we własnym tempie, zmniejszając lęk przed nowością.

#### Jak stosować tę metodę w domu?

1. **Częstotliwość:** Stosuj talerzyk przynajmniej raz dziennie podczas wspólnego posiłku rodzinnego (“family style meal”). Dziecko musi widzieć, że rodzice jedzą to samo jedzenie – to dowód, że jest ono bezpieczne.
2. **Serwowanie:** Podaj jedzenie na stół. Upewnij się, że w posiłku jest przynajmniej jeden składnik, który dziecko lubi (to zachęta do przyjęcia).
3. **Segregacja:** Niech dziecko wskaże, czego nie chce jeść. Przełoż te produkty na talerzyk edukacyjny.
4. **Jedzenie:** Wszyscy jedzą swoje porcje. Na tym etapie ignorujemy talerzyk edukacyjny.
5. **Nauka (po posiłku):** Gdy wszyscy skończą, skupcie się na talerzyku edukacyjnym. Zachęcaj dziecko do interakcji zgodnie z jego gotowością (tylko patrzenie, dotykanie widelcem, wąchanie).
  - **Ważne:** Jeśli dziecko odmawia postępu, nie naciskaj. Celem jest tolerancja obecności jedzenia.
6. **Język:** Unikaj negatywnych określeń (np. “słuzowane”, “śmierdzące”).

#### Uwaga dotycząca pozycji siedzącej

Jeśli mimo zastosowania tej metody dziecko wierci się, wstaje lub klęka na krzesle, może to oznaczać, że nie ma odpowiedniego podparcia ciała (źle dobrane krzesełko). Stabilna pozycja jest niezbędna, by dziecko skupiło się na jedzeniu.

## Karmienie - zdrowa relacja z jedzeniem

### 5TIPS TO ENSURE YOUR BABY DEVELOPS A HEALTHY RELATIONSHIP WITH FOOD

Kluczowe jest, aby unikać zachęcania dziecka do “jeszcze jednej łyżeczki” lub dokładania jedzenia na tacę, gdy już skończyło. Takie działania to forma karmienia siłowego (force feeding), które jest szkodliwe podczas rozszerzania diety.

Karmienie siłowe wywołuje u dziecka stres, co przekształca posiłki w nieprzyjemne doświadczenie. Aktywuje to tryb “walcz, uciekaj lub zastygnij” i uwalnia hormony stresu (adrenalinę i kortyzol). Hormony te, choć pomocne w realnym zagrożeniu, podczas posiłku negatywnie wpływają na trawienie – organizm skupia się na przetrwaniu, a układ trawienny zostaje “wyłączony”. W rezultacie apetyt dziecka jest tłumiony, a organizm nie jest gotowy na przyswajanie składników odżywczych.

Powtarzanie tego schematu może prowadzić do trwałych negatywnych skojarzeń z jedzeniem, niechęci do próbowania nowych potraw i problemów z wykształceniem zdrowej relacji z jedzeniem.

Niemowlęta mają naturalną zdolność do samoregulacji – jedzą, gdy są głodne i przestają, gdy są syte. Karmienie siłowe zaburza tę zdolność i zwiększa ryzyko przejadania się w przyszłości.

Aby tego uniknąć, należy ufać sygnałom dziecka. Rodzic decyduje co, kiedy i gdzie zje dziecko. Dziecko decyduje, ile zje. Takie podejście wspiera samoregulację, buduje pewność siebie dziecka i sprawia, że posiłki są zrelaksowane.

Oto 5 wskazówek, jak wspierać zdrową relację z jedzeniem:

## 1. Unikaj karmienia siłowego

Zaufaj dziecku, że wie, kiedy jest najedzone. Nie zmuszaj do kolejnych kęsów.

## 2. Wyeliminuj ekrany podczas posiłków

Gdy dziecko skupia się na ekranie, jedzenie staje się czynnością tła. Upośledza to naukę żucia i przekłykania oraz zwiększa ryzyko zadławienia. Rozproszone dziecko nie doświadcza smaków i tekstur, co może prowadzić do wybiórczości pokarmowej. Co więcej, dziecko traci zdolność rozpoznawania sygnałów głodu i sytości, co sprzyja przejadaniu się lub niedojadaniu.

## 3. Pozwól na bałagan i zabawę jedzeniem

Dzieci uczą się przez eksplorację. Dotykanie, ściskanie i zabawa jedzeniem pozwalają oswoić się z tekstem i zapachem bez presji jedzenia. Dzieci często muszą wielokrotnie dotknąć nowego produktu, zanim zdecydują się go zjeść. Błądem jest wkładanie dziecka nowego jedzenia prosto do ust. Zaskoczenie tekstem i temperaturą często kończy się wypluciem lub odruchem wymiotnym. Pozwolenie na samodzielna eksplorację redukuje ryzyko wybiórczości. Dodatkowo, zabawa jedzeniem to świetny trening motoryki małej (chwytanie, ściskanie).

## 4. Nie utrwalaj karmienia łyżeczką

Zbyt długie karmienie łyżeczką (szczególnie gładkimi purée) opóźnia rozwój motoryki oralnej – dziecko nie ćwiczy mięśni ust i języka potrzebnych do żucia. Może to prowadzić do preferencji miękkich pokarmów i problemów z akceptacją grudek. Prawidłowy postęp przy karmieniu łyżeczką powinien być szybki: \* **6 miesięcy:** Purée. \* **7 miesięcy:** Gęstsze purée z grudkami. \* **8-9 miesięcy:** Większe grudki i wprowadzenie jedzenia do ręki (finger foods). \* **Od 9 miesięcy:** Głównie jedzenie do ręki (finger foods) o różnych teksturach.

Uważaj też na rozmiar łyżeczek. Wiele łyżeczek na rynku jest za dużych, co utrudnia jedzenie i sprzyja nabieraniu zbyt dużych porcji, zwiększając ryzyko zadławienia..

## 5. Zapewnij odpowiednie wsparcie w krzeselku

Dziecko musi mieć stabilną pozycję: siedzieć prosto, z ramionami na poziomie tacki i stopami opartymi na podnóżku. Jeśli dziecko walczy o utrzymanie równowagi, jego energia skupia się na siedzeniu, a nie na jedzeniu. Niestabilna pozycja lub brak podparcia stóp utrudnia naukę samodzielnego jedzenia i rozwój motoryki. Większość krzesiełek jest za duża dla niemowląt i wymaga dostosowania..

## Sen - 5 błędów niszczących sen

### Don't Let These 4 Mistakes Ruin Your Baby's Sleep

Jeśli twoje dziecko ma problemy ze snem – chodzi spać zbyt późno, często budzi się w nocy lub rozpoczyna dzień o 4 rano – powodem może być jeden z czterech powszechnych błędów.

Pierwszy błąd to złły wybór pory, o której rodzić wchodzi do sypialni, w której śpi dziecko. Kluczowe jest zrozumienie cykli snu dziecka, które składają się z faz snu lekkiego i głębokiego. Dziecko bardzo łatwo wybudzić, gdy jest w fazie snu lekkiego. U dzieci poniżej 3. miesiąca życia cykl snu trwa od 20 do 50 minut, a u starszych – od 60 do 90 minut. Fazy snu lekkiego przypadają na początek i koniec każdego cyklu. Staraj się wchodzić do pokoju, gdy dziecko jest w fazie snu głębokiego. Można to sprawdzić na monitorze: jeśli dziecko leży zupełnie nieruchomo, jest w głębokim śnie. Jeśli się wierci, porusza lub wydaje dźwięki, jest w lekkim śnie i należy chwilę odczekać.

Drugi błąd to przegrzewanie pokoju. Wbrew intuicji, zbyt ciepły pokój utrudnia dziecku zaśnięcie i utrzymanie snu. Aby zasnąć, wewnętrzna temperatura ciała dziecka musi spaść o około 1°C. Ten spadek jest kluczowym sygnałem dla mózgu, by zaczął produkować melatoninę, czyli hormon snu. Zbyt wysoka temperatura w pokoju walczy z tą naturalną biologią. Idealna temperatura do snu dla dziecka powinna wynosić od 18 do 22°C.

Trzeci błąd to niespójne pory pobudki, zwłaszcza pozwalanie dziecku na dłuższe spanie rano po trudnej nocy. To dezorientuje wewnętrzny zegar biologiczny dziecka, czyli jego rytm dobowy. Rytm dobowy dziecka jest naturalnie

nieco dłuższy niż 24 godziny i musi być codziennie "resetowany". Niespójne pory wstawania działają jak ciągły *jet lag* – drzemki w ciągu dnia się przesuwają, wieczorna produkcja melatoniny jest zaburzona, a poranne pobudki stają się jeszcze wcześniejsze. Rozwiążaniem jest budzenie dziecka codziennie o tej samej porze (w 30-minutowym okienku), nawet w weekendy. Kluczowe jest, aby zaraz po obudzeniu wystawić dziecko na działanie światła, najlepiej słonecznego. To właśnie poranne światło jest głównym sygnałem resetującym zegar biologiczny. Jeśli światło słoneczne jest niedostępne, należy użyć bardzo jasnego oświetlenia w domu. (Autorka wspomina o swoim przewodniku na temat drzemek, „New parents guide to naps”, dostępnym w opisie).

Czwarty błąd to brak konsekwentnego rytuału zasypiania i próbowanie wielu różnych, przypadkowych metod (jak kołysanie, śpiewanie, noszenie). Ironią jest, że to właśnie ta zmienność utrudnia dziecku zaśnięcie. Ekspert od snu, Matt Walker, porównuje zasypianie do lądowania samolotu – to proces, który wymaga czasu i stopniowego wyciszenia. Dziecko potrzebuje spójnego, powtarzanego sygnału, że zbliża się pora snu. Służy do tego stały rytuał przed snem. Wykonywanie tych samych, uspokajających czynności, w tej samej kolejności, każdej nocy, pomaga mózgowi dziecka rozpoznać wzorzec i rozpoczęć uwalnianie hormonów snu. Przykładowy rytuał może obejmować: kąpiel, przebranie w piżamę, czytanie książek, zaśpiewanie kotysanki i położenie do łóżeczka. Badania (przeprowadzone przez Mindel i współpracowników) wykazały, że dzieci, które miały stałe rytuały, zasypiały wcześniej, szybciej, rzadziej budziły się w nocy i spały dłużej. Należy pamiętać, że efekty nie pojawią się natychmiast – badania sugerują, że potrzeba co najmniej trzech nocy, aby rytuał zaczął przynosić rezultaty, dlatego kluczowa jest konsekwencja.

## Sen - 5 najgorszych produktów

The 5 WORST Baby Sleep Products That Are Actually DANGEROUS

Istnieje pięć produktów do snu dla niemowląt, które są uznawane za niebezpieczne i których eksperci ds. snu nigdy by nie użyli.

**1. Leżanki dla niemowląt (Baby Loungers)** Dotyczy to popularnych produktów, takich jak DockATot czy Snuggle Me Organic. Chociaż są one reklamowane jako miejsce do nadzorowanego wypoczynku, wielu rodziców używa ich do snu. Głównym zagrożeniem jest **asfiksja pozycyjna** (pozycyjne uduszenie). Miękkie, wyściełane boki stwarzają ryzyko, że dziecko obróci twarz w materiał lub że jego głowa opadnie do przodu, blokując drogi oddechowe.

- **Co zamiast tego?** Zawsze używaj płaskiej, twardzej powierzchni do snu. Bezpieczne opcje to łóżeczko, gondola (bassinet) lub kojec (pack and play), które spełniają federalne normy bezpieczeństwa. Do nadzorowanej zabawy na podłodze można używać maty edukacyjnej.

**2. Obciążone śpiorki (Weighted Sleep Sacks)** Produkty te, takie jak Dreamland Baby czy Nested Bean, mają dodatkowe obciążenie na klatce piersiowej, co ma symulować dotyk dłoni rodzica. Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) wydała ostre ostrzeżenie przed tymi produktami. Obciążenie może ograniczać oddychanie dziecka, zmniejszać poziom tlenu i zwiększać ryzyko SIDS (Zespołu Naglej Śmierci Łóżeczkowej).

- **Co zamiast tego?** Używaj zwykłego, nieobciążonego śpiorka. Zapewnia on ciepło i bezpieczeństwo bez ryzyka stwarzanego przez dodatkowy ciężar.

**3. Ochraniacze na szczebelki do łóżeczka (Crib Bumpers)** Choć tradycyjne, grube ochraniacze są obecnie mniej popularne, nawet nowoczesne "oddychające" ochraniacze z siatki stwarzają ryzyko. Dziecko może się w nie zapłatać (ryzyko uduszenia przez zakleszczenie) lub przycisnąć do nich twarz (ryzyko uduszenia). W Stanach Zjednoczonych ochraniacze te zostały zakazane przez ustawę Safe Sleep for Babies Act z 2022 roku.

- **Co zamiast tego?** Absolutnie nic. Puste łóżeczko to najbezpieczniejsze łóżeczko. Potrzebne są tylko: twardy materac, dopasowane prześcieradło i dziecko w śpiorku.

**4. Leżanki nachylone (Inclined Sleepers)** Produkty takie jak niesławny Rock 'n Play zostały wycofane z rynku po tym, jak powiązano je ze zgonami niemowląt. Spanie pod kątem, nawet niewielkim, zwiększa ryzyko asfiksji pozycyjnej, ponieważ głowa dziecka może opadnąć do przodu, blokując drogi oddechowe. Komisja ds. Bezpieczeństwa Produktów Konsumentycznych (CPSC) stwierdziła, że żadna nachylona powierzchnia nie jest bezpieczna do snu niemowląt.

- **Co zamiast tego?** Ponownie, kluczowa jest płaska powierzchnia. Jeśli dziecko ma refluks, należy skonsultować się z pediatrą w celu znalezienia medycznego rozwiązania, zamiast polegać na niebezpiecznych produktach do spania.

**5. Hamaki dla niemowląt (Baby Hammocks)** Hamaki stwarzają podwójne zagrożenie. Po pierwsze, podobnie jak leżanki, nie zapewniają płaskiej i twardzej powierzchni, co prowadzi do ryzyka uduszenia. Po drugie, istnieje znaczne ryzyko wypadnięcia dziecka z hamaka.

- **Co zamiast tego?** Bezpieczne, stacjonarne łóżeczko lub gondola.

## Sen - 6 prostych zmian

Instantly Improve Your Baby's Sleep (6 Simple Changes)

Istnieje kilka błędów, które popełniają nowi rodzice, a które sprawiają, że pomoc noworodkowi w zaśnięciu i przespaniu jest znacznie trudniejsza niż powinna. Często rodzice ci nie wiedzą, że popełniają błąd; w rzeczywistości podążają za radami otrzymanymi od swoich rodziców lub przyjaciół, które opierają się na mitach lub dawnych przekonaniach i zdecydowanie nie pomagają. Gdy rodzic dowie się, jakie to błędy i przestanie je popełniać, sen jego dziecka zmienia się z dnia na dzień.

Oto najczęstsze błędy dotyczące snu noworodków:

**1. Przegapianie oznak zmęczenia (sygnałów senności)** Po bardzo krótkim czasie aktywności wszystkie noworodki wykazują oznaki zmęczenia. Istnieją wczesne i późne oznaki zmęczenia. \* **Wczesne oznaki zmęczenia:** Utrata zainteresowania tobą lub zabawkami (np. patrzenie w dal), ruchy ciała stają się gwałtowne (szarpiące) lub wręcz przeciwnie, dziecko staje się bardzo nieruchome i ciche. \* **Późne oznaki zmęczenia:** Dziecko staje się marudne, zaczyna ziewać, trzeć oczy, a także może ciągnąć się za uszy lub twarz.

Gdy tylko zauważysz unikalne dla Twojego dziecka oznaki zmęczenia, zacznij kłaść je spać. Należy za wszelką cenę unikać doprowadzenia do stanu przemęczenia (over-tired). Jeśli przegapisz te sygnały, dziecko wejdzie w fazę przemęczenia. Oznacza to, że spędzasz godziny z płaczącym, marudnym dzieckiem, które będzie bardzo trudno usiąć. Dzieje się tak, ponieważ gdy dziecko staje się przemęczone, jego organizm uwalnia hormony stresu – kortyzol i adrenalinę – które są hormonami pobudzającymi, używanymi w trybie “walcz lub uciekaj”. Gdy dziecko jest w tym trybie, bardzo trudno jest mu się wyciszyć i zasnąć. A kiedy już zaśnie, będzie się wybudzać znacznie częściej, niż gdyby zostało położone spać przy pierwszych oznakach zmęczenia.

**2. Brak świadomości, jak długo dziecko powinno być aktywne między drzemkami** Nowi rodzice często nie są świadomi, ile czasu dziecko potrzebuje między drzemkami. Skutkuje to zbyt długim przetrzymywaniem dziecka, co prowadzi do przemęczenia. Ogólnie rzeczą biorąc, dziecko w wieku czterech miesięcy i młodsze będzie potrzebowało drzemki po 45 do 120 minutach aktywności. \* Jeśli dziecko miało długą drzemkę (np. kilka godzin), może być w stanie pozostać aktywne przez 120 minut. \* Jeśli miało tylko krótką drzemkę (np. 30-40 minut), będzie musiało wrócić do snu już po 45 minutach aktywności. Wiedząc o tym, możesz zacząć obserwować oznaki zmęczenia dziecka w okolicach tego czasu i reagować natychmiast.

**3. Przetrzymywanie dziecka w ciągu dnia, aby lepiej spało w nocy** Rodzicom często mówi się, że jeśli ograniczą dzienné drzemki dziecka, będzie ono lepiej spało w nocy. W przypadku dziecka poniżej czwartego miesiąca życia jest to całkowicie nieprawdziwe. Ograniczanie drzemek w ciągu dnia prowadzi jedynie do przemęczenia, co sprawia, że dziecku trudniej jest zasnąć wieczorem i budzi się częściej w nocy. Poniżej czwartego miesiąca życia dzieci śpią na żądanie i mogą mieć nawet pięć drzemek w ciągu dnia. Nie ma czegoś takiego jak harmonogram drzemek. Po prostu pozwól dziecku odpoczywać w ciągu dnia, kiedy tego potrzebuje, co sprawi, że nocny sen będzie łatwiejszy i dłuższy.

**4. Zbyt rozpraszające środowisko snu** Rodzice często chcą, aby sypialnia była przytulna, ale w rezultacie staje się ona zbyt rozpraszająca dla dziecka i utrudnia mu zaśniecie. Niemowlęta są bardzo ciekawskie i łatwo ulegają przestymulowaniu. Karuzele nad łóżeczkiem, dekoracje ścienne, lampki nocne czy muzyka w pokoju mogą rozpraszać dziecko. \* **Ciemność:** Środowisko snu dziecka powinno być ciemne – na tyle ciemne, że nie da się w nim czytać książek. Gwarantuje to, że gdy dziecko obudzi się między cyklami snu lub będzie próbowało zasnąć, nie rozproszą go rzeczy w pokoju. \* **Cisza / Biały szum:** Sypialnia powinna być cicha. Oczywiście nie da się zachować absolutnej ciszy przez cały czas drzemki. Warto rozważyć użycie maszyny do białego szumu (white noise machine).

Generuje ona stały dźwięk (np. szum radiowy lub wodospad), który zasadniczo blokuje inne dźwięki domowe. Dzięki temu dziecko nie zostanie zaskoczone nagłymi, głośnymi hałasami, które mogłyby je obudzić. A jeśli obudzi się między cyklami snu, nie usłyszy telewizora ani rozmów i nie pomyśli, że chce dołączyć, co pomoże mu wrócić do snu.

**5. Zbyt szybkie podnoszenie dziecka** Noworodki śpią bardzo głośno. Dzieje się tak, ponieważ spędzają większość czasu w fazie snu REM (aktywny sen), która jest pełna ruchu. W tej fazie wirują, krzyczą, jęczą, marudzą i wydają mnóstwo dźwięków. Ponadto, wszyscy ludzie (w tym niemowlęta) przechodzą przez cykle snu. Pomiędzy cyklami snu budzimy się na chwilę, ale jeśli jesteśmy zmęczeni i nic nam nie dolega, automatycznie zasypiamy z powrotem. Jeśli usłyszysz, że Twoje dziecko krzyczy, jęczy lub płacze, poczekaj chwilę. Może po prostu przechodzi w krótką fazę czuwania między cyklami snu lub jest w fazie REM. Jeśli zostawisz je w spokoju, prawdopodobnie samo wróci do snu. Jeśli natomiast pośpieszysz się i je podniesiesz, obudzisz je, co sprawi, że będzie marudne i będzie chciało znowu spać, ponieważ obudziłeś je, zanim było na to gotowe.

**6. Próba wprowadzenia zbyt wcześniej pory snu** Niestety, przed ukończeniem trzeciego miesiąca życia niemowlęta mają bardzo późną porę snu – często około 22:00 lub 23:00. Co więcej, ta hora jest nieregularna i zmienia się z nocy na noc. Dopiero po trzecim miesiącu życiaauważysz, że hora snu zaczyna się przesuwać na wcześniejszą godzinę i staje się bardziej spójna. Wcześniej musisz po prostu podążać za dzieckiem i jego sygnałami. Jeśli będziesz próbować usypiać je wcześniej, doprowadzi to tylko do frustracji, ponieważ po krótkiej drzemce dziecko obudzi się ponownie, gotowe do zabawy, zanim będzie gotowe na nocny sen.

## Sen - błędy które niszczą sen

### 3 Mistakes That Cause Babies to Wake Up Early (And How to Fix It)

Wczesne pobudki (między 4:00 a 5:00 rano) nie są koniecznością ani preferencją dziecka, lecz jedynie obecnym wzorcem, który można zmienić. Problem z tak wcześniejącym wstawaniem wynika z trzech czynników: po 8-10 godzinach snu presja snu (sleep pressure) jest niska, poziom melatoniny spada wraz ze wschodem słońca, a sen w tych godzinach jest bardzo płytki, co sprawia, że dziecko łatwo wybudza się przez hałas, głód lub dyskomfort. Aby to naprawić, należy zająć się każdym z tych czynników.

#### Kluczowe strategie rozwiązania problemu:

- **Stosowanie harmonogramu odpowiedniego dla wieku:** Należy upewnić się, że dziecko nie śpi zbyt długo w ciągu dnia. Jeśli drzemki są za długie, zapotrzebowanie na sen nocny maleje, co skutkuje wcześniejącym wstawaniem.
  - *Przykład:* 11-miesięczne dziecko potrzebuje łącznie około 13 godzin snu na dobę. Jeśli śpi 4 godziny w ciągu dnia, w nocy będzie spało tylko 9 godzin. Przy zaśnięciu o 19:00, pobudka nastąpi naturalnie o 4:00 rano.
  - Dostosowanie harmonogramu zapewnia odpowiednią presję snu, aby dziecko przespało noc do 6:00 lub 7:00 rano .
- **Traktowanie wcześniezych pobudek jak pobudek nocnych:** Gdy dziecko obudzi się nad ranem, należy utrzymać w pokoju ciemność i ciszę oraz unikać rozpoczętania dnia przed pożądaną godziną.
  - Zbyt wcześnie wstawanie przesuwa cały cykl dobowy: pierwsza i druga drzemka wypadną wcześniej, co doprowadzi do wcześniejszego położenia spać wieczorem (np. o 17:00), a to z kolei utrwalą nawyk wstawania o 4:00 rano.
- **Kontrola światła (Blackout blinds):** Ekspozycja na światło z rana sygnalizuje zegarowi biologicznemu czas na pobudkę. Odslonięcie rolet o 4:00 czy 5:00 rano nieumyślnie resetuje rytm dobowy dziecka, utrwalając wcześnie wstawanie. Należy utrzymywać ciemność w sypialni aż do ustalonej godziny rozpoczęcia dnia.
- **Maskowanie hałasów otoczenia:** Ponieważ sen nad ranem jest bardzo płytki, odgłosy domowe lub zewnętrzne (np. śmieciarka, śpiew ptaków) mogą łatwo wybudzić dziecko. Warto zastosować maszynę do białego szumu (White Noise machine), aby zamaskować te dźwięki.
  - *Bezpieczeństwo:* Aby uniknąć ryzyka uszkodzenia słuchu, głośność urządzenia nie powinna przekraczać zalecanego poziomu, a samo urządzenie powinno znajdować się co najmniej 200 cm (6.5 stopy) od miejsca snu dziecka.

- **Nauka samodzielnego zasypiania:** Dzieci wybudzają się częściowo między cyklami snu. Jeśli potrafią zasnąć samodzielnie, po prostu przejdą w kolejny cykl. Jeśli polegają na pomocy rodzica (kołysanie, karmienie, podawanie smoczka), wybudzą się całkowicie i będą domagać się interwencji.
  - Jest to szczególnie krytyczne nad ranem, gdy presja snu jest niska. O ile o 1:00 w nocy łatwo ponownie uśpić dziecko dzięki wysokiej presji snu, o 5:00 rano, gdy organizm jest wypoczęty, ponowne uśpienie dziecka przyzwyczajonego do pomocy rodzica staje się niemożliwe.

## Sen - częste budzenie przyczyny

This Mistake Causes Frequent Waking

Smoczki (pacifiers) mogą być świetnym narzędziem, ale często stają się przyczyną częstych pobudek w nocy. Dzieje się tak, gdy dziecko uzależnia się od smoczka przy zasypianiu. Kiedy wypada on z ust podczas snu, dziecko wybudza się między cyklami (co 60-90 minut) i płacze, oczekując pomocy, ponieważ niemowlęta poniżej 8. miesiąca życia zazwyczaj nie mają zdolności motorycznych, by samodzielnie włożyć go z powrotem.

**Korzyści ze stosowania smoczka (etap noworodka):** \* Aktywuje układ przywspółczulny, obniżając poziom kortyzolu (hormonu stresu) i uwalniając endorfiny. \* Zapewnia ulgę w bólu podczas procedur medycznych (np. szczepień). \* Zmniejsza ryzyko wystąpienia SIDS (zespołu nagłej śmierci niemowląt), gdy jest podawany przy zasypianiu. \* American Academy of Pediatrics (AAP) zaleca wprowadzanie smoczka od 1. miesiąca życia i stosowanie go do 6. miesiąca.

**Dlaczego warto odstawić smoczek po 6. miesiącu:** \* Ryzyko infekcji ucha środkowego wzrasta przy stosowaniu smoczka po tym wieku. \* Łatwiej odzwyczać młodsze niemowlę niż starsze dziecko. \* Zapobiega długotrwałym problemom stomatologicznym. \* Wspiera rozwój mowy i motoryki małej – ciągłe trzymanie smoczka w buzi uniemożliwia dziecku gaworzenie oraz badanie przedmiotów ustami.

### Metody odstawiania smoczka:

1. **Cold Turkey (Metoda nagła – preferowana przez autorkę):**
  - Polega na wyrzuceniu wszystkich smoczków jednego dnia.
  - Rodzic pomaga dziecku zasnąć w inny sposób (np. głaskanie, obecność), nie zostawiając go samego do wypłakania się.
  - Jest to metoda szybsza i mniej myląca dla dziecka niż stopniowe ograniczanie.
2. **Graded Approach (Metoda stopniowa):**
  - **Krok 1:** Ograniczenie użycia smoczka wyłącznie do czasu snu (drzemki i noc). Całkowita eliminacja smoczka w ciągu dnia podczas aktywności.
  - **Krok 2:** Usunięcie smoczka ze snu nocnego, pozostawienie go tylko na drzemki. Jest to łatwiejsze, ponieważ presja snu i rytm dobowy silniej sprzyjają zasypianiu wieczorem niż w dzień.
  - **Krok 3:** Usunięcie smoczka z drzemek w ciągu dnia, gdy dziecko opanuje już samodzielne zasypianie w nocy.

## Sen - kiedy budzić śpiące dziecko

You SHOULD wake your sleeping baby... Here's why

Zbyt ścisłe trzymanie się zasad, by nigdy nie budzić śpiącego dziecka, może prowadzić do problemów ze snem, a w niektórych sytuacjach stwarzać zagrożenia. Istnieje pięć konkretnych sytuacji, w których należy obudzić dziecko poniżej 6. miesiąca życia.

1. **Dziecko zasnęło w niebezpiecznym miejscu** Jeśli dziecko zasnąło w bujaczku, leżaczku, huśtawce lub foteliku samochodowym (po zakończeniu jazdy), należy je obudzić. Gdy dziecko śpi w tych urządzeniach, jest ułożone pod kątem, co stwarza ryzyko. Jego głowa może opaść do przodu, dociskając brodę do klatki piersiowej, co może zablokować drogi oddechowe i uniemożliwić prawidłowy przepływ powietrza. Jest to określone jako "positional asphyxiation" (asfiksja pozycyjna). Ten stan jest cichy i nie zawsze zauważalny,

nawet jeśli obserwujesz dziecko. Należy delikatnie obudzić dziecko lub przenieść je do bezpiecznego miejsca snu, takiego jak łóżeczek lub kołyska z twardym, płaskim materacem.

2. **Pora karmienia (noworodki poniżej 6. tygodnia życia)** Noworodki mają małe żołądki i muszą jeść często. Zazwyczaj budzą się głodne co 3-4 godziny. Jeśli jednak noworodek śpi głęboko w ciągu dnia i minęły ponad 4 godziny od ostatniego karmienia, dobrym pomysłem jest delikatne obudzenie go i zaproponowanie posiłku. Kiedy dziecko zacznie prawidłowo przybierać na wagę i nie będzie miało problemów z karmieniem, pediatra może zalecić inne podejście i pozwolić na dłuższe przerwy, czekając, aż dziecko samo się obudzi.
3. **Dziecko myli dzień z nocą (powyżej 6. tygodnia życia)** U niemowląt poniżej 6. tygodnia życia długie okresy aktywności w nocy są normalne, ponieważ ich rytm dobowy (circadian rhythm) nie jest jeszcze rozwinięty. Jednak po ukończeniu 6 tygodni rytm ten zaczyna dojrzewać i powinien skutkować dłuższym snem w nocy. Jeśli dziecko w tym wieku dużo drzemie w ciągu dnia, ale pozostaje aktywne przez wiele godzin w nocy, należy dostosować harmonogram drzemek.  
Dzieci w wieku 0-3 miesiące potrzebują łącznie 14-17 godzin snu na dobę (sen nocny i drzemki), a dzieci w wieku 4-11 miesiące około 12-15 godzin. Jeśli dwumiesięczne dziecko śpi 8 godzin w ciągu dnia, będzie potrzebowało tylko 6-9 godzin snu w nocy. W takim przypadku należy skrócić drzemki w ciągu dnia, aby dziecko było bardziej skłonne do dłuższego snu w nocy. .

4. **Ustanianie początku dnia (powyżej 6. tygodnia życia)** Aby wspomóc dojrzewanie rytmu dobowego (circadian rhythm) dziecka, warto budzić je codziennie rano w tym samym 30-minutowym oknie czasowym i wystawiać na działanie światła słonecznego. Rytm dobowy każdego człowieka jest nieco dłuższy niż 24 godziny i musi być "resetowany" każdego ranka, aby zachować synchronizację. Światło słoneczne działa jak naturalny budzik, wysyłając do mózgu sygnał, że zaczął się dzień. Z czasem pomoże to dziecku wykształcić naturalny wzorzec spania głównie w nocy i większej aktywności w dzień.

5. **Ostatnia drzemka wpływa na sen nocny (od 4. miesiąca życia)** Około 4. miesiąca życia dzieci często zaczynają zasypiać o tej samej porze każdej nocy. Jeśli jednak ostatnia drzemka w ciągu dnia kończy się zbyt późno, może to zakłócić tę rutynę. Dzieci w wieku 4-6 miesięcy zazwyczaj muszą być aktywne przez 2 do 2,5 godziny, zanim poczują się wystarczająco spiące, by zasnąć na noc.

Jeśli ostatnia drzemka dziecka kończy się mniej niż 2 godziny przed normalną porą snu, jest mało prawdopodobne, że będzie ono wystarczająco zmęczone. Na przykład, jeśli drzemka 4-miesięcznego dziecka kończy się o 19:00, a jego pora snu to 20:00, o 20:00 będzie ono aktywne tylko przez godzinę i prawdopodobnie nie zaśnie. W takiej sytuacji należy rozważyć wcześniejsze budzenie dziecka z ostatniej drzemki, aby zapewnić mu wystarczający czas aktywności przed snem nocnym.

## Sen - krótkie drzemki 0-6 miesięcy

Catnapping Baby: 0-6 Months: Should You Be Concerned?

Krótkie drzemki (catnapping), wbrew temu, co mogłaś styszeć o tworzeniu rutyny, są całkowicie normalnym zachowaniem u dzieci w wieku od 3,5 do 6 miesięcy. W tym wieku dziecko nie ma jeszcze umiejętności łączenia cykli snu. Budzi się więc po jednym cyklu, który trwa około 30 do 45 minut.

Jest to zachowanie normalne i oczekiwane. Próby zmiany tego na siłę są daremne i prowadzą tylko do frustracji i stresu. To, co można teraz zrobić, to tworzyć zdrowe nawyki snu. Dzięki temu, gdy dziecko skończy 6 miesięcy i nabędzie biologiczną zdolność do łączenia cykli snu, zrobi to bez konieczności dużej interwencji.

Oto jak stworzyć zdrowe nawyki snu:

### 1. Stwórz idealne środowisko do spania

Nie wierz w mity, że dziecko musi przyzwyczaić się do spania w hałasie i jasnym świetle. To nieprawda. W takim otoczeniu dziecko "habituuje", co oznacza, że wkłada ogromny wysiłek w blokowanie hałasu i światła, aby w ogóle móc zasnąć. Gdy się obudzi, będzie marudne i zmęczone.

- **Ciemność:** Pokój dziecka powinien być ciemny, na tyle, by nie dało się w nim czytać książek. Dzięki temu, gdy dziecko obudzi się między cyklami snu (mając już 5-6 miesięcy), nie zostanie rozproszone przez bodźce w pokoju i być może samo wróci do snu.

- **Cisza:** To niezwykle ważne, ponieważ do 6. miesiąca życia dziecko spędza większość czasu w fazie snu lekkiego, w której łatwo je wybudzić głośnymi lub nagłymi dźwiękami. Cichy pokój zapobiega przypadkowym pobudkom. Jeśli masz głośny dom, użyj maszyny do białego szumu – stałego, ciągłego dźwięku (jak szum radia, deszcz, wodospad) odtwarzanego przez całą drzemkę.
- **Chłód:** Dzieci śpią najlepiej w temperaturze od połowy lat 60. do niskich 70. Fahrenheita (około 19-22 stopnie Celsiusza). Jeśli nie możesz tego osiągnąć, po prostu ubierz dziecko odpowiednio do temperatury.

## 2. Wprowadź rutynę przed drzemką

Nie musi to być nic długiego ani skomplikowanego. Chodzi o sygnał dla dziecka, że nadchodzi czas snu. Powtarzaj te same czynności za każdym razem: wejdźcie do sypialni, zasłoń rolety,łącz biały szum, włoż dziecko do śpiorka, zaśpiewaj piosenkę na stojąco, a następnie odłóż je do łóżeczka.

## 3. Pracuj nad harmonogramem drzemek

Około 4-6 miesiąca życia zauważysz, że zaczyna wyłaniać się pewien harmonogram drzemek. Aby wspomóc ten proces, rozpoczęj dzień dziecka o stałej porze (z tolerancją do 30 minut). Stała pora pobudki sprawia, że pierwsza drzemka również zacznie wypadać o tej samej porze.

- **Poniżej 4. miesiąca:** Pierwsza drzemka będzie potrzebna po 45 minutach do 2 godzin aktywności.
- **Powyżej 4. miesiąca:** Pierwsza drzemka będzie potrzebna po 2 do 2,5 godzinach aktywności.

Na przykład, jeśli dziecko powyżej 4. miesiąca życia budzi się o 7:00, jego pierwsza drzemka konsekwentnie będzie wypadać około 9:00. Ta pierwsza drzemka stanie się stała, co pociągnie za sobą większą regularność kolejnych drzemek.

## 4. ZATRZYMAJ SIĘ (Największy błąd rodziców)

Największym błędem jest zapominanie o zatrzymaniu się, gdy dziecko podczas drzemki zaczyna się kręcić. Około 5-6 miesiąca życia dziecko rozwija umiejętność łączenia cykli snu. Gdy kończy jeden cykl (po 30-45 minutach), wchodzi w fazę częściowego wybudzenia. Może wtedy krzyknąć, kopać nogami, chrząkać i stękać.

Jeśli w tym momencie zostawisz dziecko w spokoju, istnieje duża szansa, że samo wróci do snu. **Zatrzymaj się.** Nie wbiegaj od razu i nie podnoś go. Gdy tylko je podniesiesz, wybudzisz je całkowicie i nie wróci już do spania. Daj mu szansę. Jeśli mu się uda, oznacza to, że jest na dobrej drodze do łączenia cykli i dłuższych drzemek.

## 5. Odkładaj dziecko senne, ale świadome

Staraj się odkładać dziecko do łóżeczka, gdy jest senne, ale jeszcze nie śpi. Nie musisz tego robić przy każdej drzemce, niektóre będą trudniejsze. Chodzi o to, by dziecko uczyło się zasypiać samodzielnie. Jest to kluczowe dla łączenia cykli snu. Jeśli dziecko potrzebuje Ciebie, by je ulułać, albo smoczka, by zasnąć, będzie mu bardzo trudno połączyć cykle, ponieważ będzie potrzebowało tej samej pomocy (Ciebie lub smoczka) przy każdym lekkim wybudzeniu. Jeśli od czasu do czasu uda mu się zasnąć samodzielnie, uczy się tej umiejętności.

Pamiętaj o pobraniu darmowej listy kontrolnej rozwoju .

## Sen - krótkie drzemki

### How to Extend Your Baby's Short Naps (6 Quick Tips)

Jeśli Twoje dziecko budzi się wkrótce po zaśnięciu (np. po 30-45 minutach) i chcesz wydłużyć jego drzemki, warto rozważyć kilka potencjalnych przyczyn i rozwiązań:

- **Wiek dziecka** Krótkie drzemki są całkowicie normalne u dzieci w wieku od 3,5–4 miesięcy do 5,5–6 miesięcy. W tym okresie warto dbać o odpowiednie warunki do snu, ale często trzeba po prostu przeszekać ten etap, aż dziecko będzie rozwojowo gotowe do łączenia cykli snu.
- **Niewystarczające zmęczenie** Aby połączyć cykle snu, dziecko musi zbudować odpowiednią presję senną (zmęczenie) podczas czuwania. Jeśli dziecko jest zmęczone tylko trochę, zaśnie, ale obudzi się po jednym

cyklu (ok. 30-45 minut), gdy pierwsza fala zmęczenia minie. Należy pilnować odpowiednich dla wieku czasów czuwania, aby dziecko było wystarczająco zmęczone na dłuższą drzemkę.

- **Przemęcenie** Paradoksalnie, jeśli dziecko jest zbyt zmęczone, jego organizm wydziela hormony stresu (adrenalina, kortyzol), co utrudnia zaśnięcie i utrzymanie snu. Aby tego uniknąć, należy obserwować oznaki zmęczenia w odpowiednim dla wieku czasie i zadbać o wyciszające otoczenie przed snem.
- **Nieodpowiednie środowisko snu** Noworodki potrafią spać wszędzie, ale między 3. a 5. miesiącem życia wzorzec snu dojrzewa i dzieci zaczynają wybudzać się między cyklami. Jeśli otoczenie jest stymulujące (ciekawe przedmioty, hałas, nieodpowiednia temperatura), dziecko rozbudzi się całkowicie zamiast zasnąć ponownie. Pokój do drzemek powinien być:
  - Ciemny (na tyle, by nie dało się czytać).
  - Chłodny.
  - Cichy (warto użyć szumu, np. *white noise machine*, aby zagłuszyć odgłosy domu).
- **Głód** Jeśli drzemka wypada blisko pory karmienia (np. dziecko je co 3 godziny, a od ostatniego posiłku minęło 2,5 godziny), obudzi się po jednym cyklu snu z głodu. Warto planować karmienia tak, aby dziecko było nasycone na tyle, by przespać co najmniej dwa cykle snu.
- **Zależność od pomocy rodzica przy zasypianiu** Jeśli dziecko potrzebuje pomocy, aby zasnąć (smoczek, bujanie, szumienie, klepanie), będzie domagać się tej samej pomocy, gdy przebudzi się między cyklami snu. Nauka samodzielnego zasypiania zwiększa szansę, że dziecko po przebudzeniu w trakcie drzemki samo przejdzie w kolejny cykl snu, co wydłuży całkowity czas odpoczynku.

## Sen - łóżeczko niebezpieczne przedmioty

Unsafe Items to Get Out of Your Baby's Crib ASAP

### Wstępne założenia dotyczące bezpieczeństwa

Sama obecność produktu na rynku nie oznacza, że jest on bezpieczny do stosowania podczas snu. Wiele dostępnych produktów, mimo zapewnienia producentów, znaczaco zwiększa ryzyko zespołu nagłej śmierci niemowląt (SIDS) oraz innych niebezpiecznych zdarzeń.

#### Przedmioty, które należy usunąć z łóżeczka:

**1. Podkłady pozycjonujące pod kątem (kliny)** \* **Teoria vs Fakty:** Producenci twierdzą, że spanie pod kątem zmniejsza refluks, ale badania (Craig i współpracownicy, 2004) wykazały, że ułożenie dziecka pod kątem na plecach nie ma wpływu na występowanie refluksu. \* **Ryzyko asfiksji pozycyjnej:** Spanie na pochyłej powierzchni powoduje opadanie brody dziecka na klatkę piersiową, co ogranicza przepływy powietrza. \* **Ryzyko uduszenia:** Badania (Menon i zespół) wykazały, że nachylenie aktywuje mięśnie brzucha niemowlęcia, ułatwiając mu niekontrolowane przewrócenie się na brzuch. W takiej pozycji klin utrudnia powrót na plecy, co może prowadzić do uduszenia.

**2. Miękkie, pluszowe zabawki** \* **Zagrożenie:** Mogą zasłonić usta lub nos dziecka, utrudniając oddychanie i prowadząc do uduszenia. \* **Zalecenia:** Organizacja Red Nose Australia zaleca trzymanie zabawek z dala od łóżeczka do co najmniej 7. miesiąca życia. \* **Psychologia:** Dzieci poniżej 7. miesiąca życia nie czerpią poczucia komfortu z pluszaków (nie łagodzą one lęku separacyjnego na tym etapie).

**3. Ochraniacze do łóżeczka (Crib bumpers)** \* **Rzekome korzyści:** Mają chronić przed urazami o szczebelki lub zaklinowaniem koñczyn. \* **Rzeczywistość:** Nowoczesne łóżeczka mają gęściej rozstawione szczeble, co uniemo¿liwia prześlizgnięcie się dziecka. Ewentualne uderzenie o szczebelki jest zazwyczaj niegroźne. \* **Zagrożenia:** \* Przegrzanie organizmu (ryzyko SIDS), gdy dziecko wtuli się w ochraniacz. \* Ryzyko uduszenia, jeśli twarz dziecka zostanie zasłonięta przez wyściótkę. \* **Status prawny:** Ze względu na udowodnione ryzyko uduszenia, ochraniacze są nielegalne w niektórych stanach USA.

**4. Luźna pościel i koce** \* **Zagrożenie:** Mogą przypadkowo zakryć twarz dziecka, blokując drogi oddechowe. Luźna pościel zwiększa też ryzyko przegrzania (czynnik ryzyka SIDS). \* **Zalecenia (Red Nose Australia, NIH):** Noworodki powinny spać w otulaczu (swaddle) lub bezpiecznym śpiorku, na twardym materacu przykrytym czystym, ciasno przylegającym prześcieradłem.

**5. Pozycjonery snu (kokony, gniazda)** \* **Fałszywe obietnice:** Producenci twierdzą, że zapobiegają one przewracaniu się na brzuch i zmniejszają ryzyko SIDS. W rzeczywistości mogą to ryzyko zwiększać. \* **Zagrożenia:** \* Miękka wyściółka utrudnia oddychanie, jeśli twarz dziecka się w nią wtuli. \* Produkty te nie uniemożliwiają całkowicie przewrotów – dziecko może się w nich zaklinować, co grozi uduszeniem. \* **Rekomendacje:** Amerykańska Akademia Pediatrii i Red Nose Australia odradzają ich stosowanie.

**6. Poduszki (również te przeciw spłaszczeniu główki)** \* **Ryzyko asfiksji pozycyjnej:** Poduszka powoduje przygięcie głowy do klatki piersiowej, blokując drogi oddechowe. \* **Inne zagrożenia:** Przegrzanie organizmu oraz ryzyko mechanicznego zasłonięcia ust i nosa. \* **Zalecenia:** Należy wstrzymać się z podawaniem poduszki do momentu, gdy dziecko skończy 2 lata i przestanie spać w łóżeczku niemowlęcym. \* **Alternatywa dla spłaszczonej główki:** Zamiast poduszek korygujących, zaleca się stosowanie odpowiednich technik noszenia, karmienia i zabawy (wspomniano o dedykowanym materiale na ten temat).

**Materiały dodatkowe** \* Autorka wspomina o darmowym przewodniku dotyczącym drzemek (“new parents guide to naps”) dostępnym w opisie filmu .

## Sen - możliwe przyczyny zakłóceń

Is this why your baby's sleep is suddenly disrupted?

Sen Twojego malucha może również zostać zakłócony, jeśli nadal ma drzemkę, z której powinien już zrezygnować, ponieważ nie jest mu już potrzebna w ciągu dnia. Zazwyczaj dzieci przechodzą przez etapy tranzycji drzemek w określonym wieku.

- **4–6 miesięcy:** Przejście z czterech drzemek dziennie do trzech.
- **6–9 miesięcy:** Przejście z trzech drzemek dziennie do dwóch.
- **12–18 miesięcy:** Przejście z dwóch drzemek dziennie do jednej. (Najczęstszy wiek rezygnacji z drzemki to około 15 miesięcy).
- **2,5 roku – 6 lat:** Przejście z jednej drzemki dziennie do braku drzemek.

## Sen - niebezpieczne miejsca do spania

Never let your baby sleep in these...

Leżaczki (baby bouncers), bujaki (rockers), huśtawki (swings) i szybowce (gliders) mogą być świetnymi narzędziami do uspokajania dziecka i zapewniania mu rozrywki, dając rodzicom chwilę wolnych rąk. Jednak te produkty dla niemowląt nigdy nie powinny być używane do snu.

Jest to spowodowane kilkoma przyczynami:

1. **Ryzyko uduszenia pozycyjnego:** W tych urządzeniach dzieci utrzymywane są w pozycji pochylonej. Gdy dziecko zaśnie w takiej pozycji, jego głowa może opaść do przodu, a broda opaść na klatkę piersiową. Może to prowadzić do niedrożności lub zablokowania dróg oddechowych, co skutkuje uduszeniem pozycyjnym (positional asphyxiation).
2. **Ryzyko uduszenia (uwięzienie):** Niemowlęta są również narażone na ryzyko przewrócenia się na brzuch lub bok podczas przebywania w tych urządzeniach. Mogą zostać uwięzione, co również stwarza ryzyko uduszenia.

Nie oznacza to, że należy całkowicie wyeliminować te produkty. Organizacje takie jak Red Nose Australia oraz Amerykańska Akademia Pediatrii (American Academy of Pediatrics) zalecają, aby używać leżaczków, bujaków, huśtawek i szybowców wyłącznie do zabawy pod nadzorem.

## Sen - niebezpieczne produkty do snu

Wideo omawia trzy popularne produkty dla niemowląt, które stwarzają ryzyko uduszenia i śmierci łóżeczkowej (SIDS), jeśli są używane do spania bez nadzoru lub przez długi czas. Choć mogą wydawać się pomocne, nie są przeznaczone do bezpiecznego snu niemowląt.

## 1. Foteliki samochodowe i nosidełka (Capsules)

Głównym celem fotelików jest ochrona dzieci podczas wypadków, a nie zapewnienie bezpiecznego miejsca do snu. Badania wykazują, że pozostawienie dziecka w pozycji pionowej lub półleżącej (typowej dla fotelików) zwiększa ryzyko nagłej śmierci niemowląt (SIDS). Główne zagrożenia to:

- **Asfiksja pozycyjna:** Głowa dziecka może opaść do przodu (pozycja "broda do klatki piersiowej"), co blokuje drogi oddechowe.
- **Ryzyko związane z poduszkami:** Używanie poduszek do podparcia głowy jest niebezpieczne – dziecko może przekręcić głowę w miękką wyściółkę i się udusić, lub poduszka może pogłębić niebezpieczną pozycję głowy.
- **Przegrzanie:** Dodatkowa wyściółka w fotelikach (niezbędna dla bezpieczeństwa w razie wypadku) może podnosić temperaturę ciała dziecka, co jest czynnikiem ryzyka SIDS.
- **Upadki:** Używanie fotelika poza samochodem stwarza ryzyko upadku z wysokości lub uwieńczenia dziecka.

Statystyki z lat 2004-2014 (US National Center for Fatality Review and Prevention) pokazują, że spośród zgonów związanych ze snem, znaczna część miała miejsce w urządzeniach do siedzenia, z czego większość w fotelikach samochodowych (ponad połowa tych przypadków zdarzyła się w domu).

Zalecenia Red Nose Australia i Amerykańskiej Akademii Pediatrii: \* Po zakończeniu podróży należy wyjąć dziecko z fotelika, nawet jeśli śpi. \* Nie zaleca się używania nosidełek wpinanych w wózki na długie spacery, ze względu na utrzymywanie dziecka w pozycji półleżącej.

## 2. Bujaczki, huśtawki i leżaczki (Bouncers, Rockers, Swings, Gliders)

Te urządzenia są świetne do uspokajania dziecka i zapewnienia rodzicom chwili wolnego czasu, ale **nigdy** nie powinny być używane do snu. Powody są podobne jak w przypadku fotelików:

- **Pozycja pochylona:** Sprzyja opadaniu głowy do przodu i blokowaniu dróg oddechowych (asfiksja pozycyjna). Jest to "cichy zabójca" – dziecko mające trudności z oddychaniem nie wydaje dźwięków ostrzegawczych.
- **Ryzyko przewrócenia się:** Dziecko może przewrócić się na brzuch lub bok i uwieńczyć, co grozi uduszeniem.
- **Spłaszczenie głowy:** Długotrwały nacisk na tył głowy zwiększa ryzyko deformacji czaszki.

W 2022 roku amerykańska komisja ds. bezpieczeństwa produktów (CPSC) poinformowała o co najmniej 13 zgonach związanych z produktami Fisher-Price (kołyski/bujaczki), jednak ryzyko dotyczy wszystkich tego typu urządzeń, niezależnie od marki, ze względu na pozycję ciała dziecka.

Zalecenia: \* Używać wyłącznie do nadzorowanej zabawy. \* Zawsze stawiać sprzęt na podłodze, nigdy na podwyższeniach (stoły, blaty). \* Jeśli dziecko zaśnie w bujaczku, należy je przenieść do bezpiecznego miejsca do spania.

## 3. Kołdry i otulacze obciążeniowe (Weighted Blankets & Swaddles)

Reklamowane jako produkty uspokajające i redukujące lęk. Choć mogą być korzystne dla niektórych grup, brak jest badań potwierdzających ich bezpieczeństwo i korzyści dla niemowląt. Reklamy często powołują się na jedno badanie z 2020 roku, które było jednak przeprowadzone w warunkach OIOM-u, pod stałym monitoringiem aparatury i personelu, i trwało tylko 30 minut. Warunki domowe nie pozwalają na taki nadzór.

Używanie produktów obciążeniowych w domu stwarza zagrożenia: \* **Utrudnione oddychanie:** Ciężar może utrudniać rozszerzanie się klatki piersiowej dziecka. \* **Utrudnione poruszanie się:** Dziecku trudniej jest przewrócić się z brzucha na plecy, co jest kluczowe w przypadku przypadkowego obrotu. \* **Ryzyko zakrycia twarzy:** Koc może się przemieścić i zablokować drogi oddechowe. \* **Przegrzanie:** Grube materiały zwiększą temperaturę ciała.

Zaleca się całkowite unikanie kołder i otulaczy obciążeniowych w przypadku niemowląt.

# Sen - niezbędne przedmioty

The ONLY Items You Need to Improve Your Baby's Sleep

Większość produktów do snu dla niemowląt to strata pieniędzy, a niektóre mogą być wręcz niebezpieczne. Poniższa lista zawiera tylko sprawdzone przedmioty, które realnie pomagają dziecku zasnąć i spać dłużej.

- **Maszyna do białego szumu (White Noise Machine):** Nagłe hałasy (zmywanie naczyń, TV, szczekanie psa) utrudniają zasypianie i mogą wybudzić dziecko, które spędza dużo czasu w fazie snu płytkiego. Urządzenie to maskuje dźwięki otoczenia, co jest kluczowe szczególnie nad ranem i podczas drzemek, gdy sen jest najlżejszy. Powinna być ustawiona w bezpiecznej odległości od łóżeczka.
- **Przenośne rolety zaciemniające (Portable Blackout Blinds):** Ciemność neutralizuje otoczenie, sprawiając, że jest mniej interesujące dla dziecka podczas krótkich wybudzeń między cyklami snu, co ułatwia ponowne zaśnieżenie. U dzieci powyżej 2. miesiąca życia ciemność stymuluje produkcję melatoniny. Rolety są kluczowe, by zapobiec wczesnym pobudkom (o 4:00-5:00 rano) spowodowanym wschodem słońca. W pokoju powinno być tak ciemno, by nie dało się czytać książek.
- **Otulacz (Swaddle) i Śpiworek (Sleeping Sack):**
  - **Otulacz:** Przeznaczony dla noworodków. Imituje ciasnotę w łonie matki, dając poczucie bezpieczeństwa i tłumiąc odruch Moro (gwałtowne wzdrygnięcia), który często wybudza dzieci.
  - **Śpiworek:** Stosowany, gdy otulanie przestaje być bezpieczne. Działa jak "ubieralny kocyk", sygnalizując czas snu. Zapobiega odkrywaniu się w nocy (wychłodzeniu) oraz przegrzaniu, a także eliminuje ryzyko związane z luźną pościelą w łóżeczku (SIDS).
- **Termometr pokojowy:** Niezbędny, aby uniknąć przegrzania lub wyzieńczenia dziecka, co jest częstą przyczyną przedwczesnych wybudzeń. Pozwala precyjnie dobrać grubość śpiorka (TOG) i ubiór dziecka do aktualnej temperatury w pomieszczeniu.
- **Niania elektroniczna z kamerą (Baby Monitor with Camera):** Niemowlęta są "głośnymi śpiącymi" – w fazie snu aktywnego (REM) mogą stękać, krzyczeć, wiercić się, a nawet otwierać oczy, nie będąc w pełni obudzonymi. Kamera pozwala rodzicom sprawdzić stan dziecka bez wchodzenia do pokoju. Interwencja rodzica w momencie, gdy dziecko tylko "wierci się" przez sen, może je całkowicie wybudzić, dlatego podgląd wideo jest kluczowy dla oceny sytuacji.

# Sen - noworodek 7 wskazówek

7 Sleep Tips for Newborns: Help Your Newborn Sleep

Oto siedem wskazówek, które pomogą noworodkowi spać w dzień i w nocy, abyś nie musiał trzymać go cały czas na rękach. Czas snu dla noworodka w nocy to okolice 22:00, 23:00 lub północy i na tym etapie jest to długa drzemka.

## 1. Upewnij się, że dziecko naprawdę nie śpi

Dla nowych rodziców może to być mylące. Noworodki wchodzą w sen poprzez fazę snu lekkiego, która wygląda, jakby nie spały. Kręczą się, poruszają rękami, wydają dźwięki, ale mają zamknięte oczy. Można zauważać ruch gałek ocznych pod powiekami. W rzeczywistości są w lekkim śnie. Noworodki spędzają większość czasu w lekkim śnie, a w głęboki sen wchodzą tylko na krótki okres w każdym cyklu.

Głęboki sen wygląda tak, jakby dziecko naprawdę spało – ciało jest w spoczynku, nie rusza się, a oddech jest głęboki. W fazie lekkiego snu dziecko jest bardziej podatne na przypadkowe wybudzenie.

Cykle snu noworodka trwają około 40 minut, a między nimi dziecko na krótko się budzi. Musimy być pewni, że dziecko naprawdę się obudziło, zanim je podniesiemy. Upewnij się, że autentycznie płacze.

Dziecko budzi się ze snu tylko z trzech powodów: 1. Jest głodne (jeśli minęły 2-3 godziny od ostatniego karmienia). 2. Zabrudziło pieluchę, miało "eksplozję", jest mu za gorąco/za zimno lub obudził je hałas. 3. Nie jest już zmęczone.

## **2. Zadbaj o chłodny pokój**

Dzieci śpią najlepiej w pokojach o temperaturze od połowy lat 60. do niskich 70. stopni Fahrenheita (około 19-22 stopnie Celsjusza). Jeśli nie możesz osiągnąć tej temperatury, ubierz dziecko odpowiednio do warunków.

Bardzo przydatny jest termometr pokojowy. Eliminuje to zgadywanie. Warto odnieść się do instrukcji śpiworków – często zawierają one tabelę pokazującą, jak ubrać dziecko w zależności od temperatury w pokoju i współczynnika Tog śpiworka.

## **3. Zadbaj o ciemny pokój**

Pomieszczenie powinno być na tyle ciemne, aby nie dało się w nim czytać książek. Na tym etapie nie ma to jeszcze związku z rytmem okołodobowym (hormon ten nie jest produkowany do 3-5 miesiąca życia). Chodzi o to, aby dziecko, przechodząc między cyklami snu w fazę lekkiego wybudzenia, nie było stymulowane przez otoczenie. Jeśli jest ciemno, nie zauważa błyszczącej zabawki ani okna ze światłami i drzewami. Wróci do snu, jeśli nie jest głodne, nie czuje dyskomfortu i nadal jest zmęczone.

## **4. Zadbaj o ciszę w sypialni**

Stwierdzenie, że dziecko musi nauczyć się spać w hałasie, jest fałszywe. Nikt nie śpi dobrze w głośnym pomieszczeniu. Dzieci są bardzo łatwo stymulowane i mają odruch Moro (wzdrygnięcia). Głośny dźwięk powoduje, że dziecko podskakuje, a ponieważ większość czasu spędza w lekkim śnie, ten odruch je wybudzi.

Dźwięk w pokoju powinien być spójny i niezbyt głośny. Jeśli masz głośny dom, nie oczekuj się, że wszyscy będą chodzić na palcach. Warto wtedy rozważyć użycie maszyny do białego szumu.

Maszyna powinna działać w sposób ciągły przez całą drzemkę (a u starszych dzieci przez całą noc). Dźwięk powinien być ciągły i spójny, np. szum deszczu (bez grzmotów), szum radiowy lub wodospad. Należy unikać dźwięków natury ze śpiewem ptaków, odgłosami wielorybów czy uderzającymi falami, ponieważ nie są one spójne i mogą aktywować odruch wzdrygnięcia.

## **5. Otulaj dziecko lub używaj śpiworka**

Otulanie jest fantastyczne, ponieważ naśladuje warunki z łona matki, dając dziecku poczucie bezpieczeństwa i ciepła (ale uwaga, by nie przegrzać dziecka, co jest związane z SIDS).

Autorka preferuje śpiworki, które otulają dziecko z rączkami wzdłuż ciała. Tłumi to odruch Moro. Często dzieci w tym wieku zasypiają na rękach, a potem przekładamy je do łóżeczka. Używając śpiworków typu "Love to Dream", gdzie ręce są na zewnątrz, sam ruch odkładania dziecka do łóżeczka aktywował odruch Moro i wybudzał je.

Autorka używała śpiworka "Halo", który pozwalał na otulenie z rękami wzdłuż ciała. Dzięki temu, odkładając dziecko, ręce pozostawały opuszczane, odruch Moro się nie aktywował, a dziecko spało dalej. Autorka nie lubiła otulania muślinową pieluchą z powodu własnego zmęczenia i obawy, że nie zrobi tego prawidłowo, co prowadziłoby do stresu.

Jeśli używasz otulacza lub śpiworka krępującego ręce, pamiętaj, aby przestać go używać i przejść na wersję z rękami na zewnątrz, gdy dziecko zbliża się do etapu obracania się. Nie chcemy, by przypadkowo obróciło się na brzuch i nie mogło się wydostać.

## **6. Zachowaj spokój podczas nocnych pobudek**

Gdy dziecko budzi się w nocy na karmienie, staraj się, aby otoczenie nie było stymulujące. Używaj tylko słabej lampki nocnej. Jeśli to możliwe, zostań w pokoju, w którym śpi dziecko (gdzie działa maszyna do białego szumu). Włączanie telewizora, by samemu nie zasnąć, będzie stymulować dziecko i utrudni mu powrót do snu. Nocna rutyna ma być "nudna" – tylko karmienie, przewijanie i odkładanie do łóżeczka.

## **7. Unikaj przemęczenia dziecka**

Noworodki muszą spać po około 45 do 120 minutach aktywności. Obserwuj sygnały zmęczenia: tarcie oczu, ziewanie, odwracanie wzroku lub "zawieszanie się". Jeśli widzisz te sygnały, położ dziecko spać.

Jeśli dziecko miało długą drzemkę (np. 3 godziny), prawdopodobnie wytrzyma bliżej 120 minut aktywności. Ale jeśli drzemka była krótka (20-40 minut), będzie chciało wrócić do snu już po około 45 minutach. 45 minut to niewiele – wystarczy na karmienie, zmianę pieluchy, może ponowne karmienie i odłożenie.

Spanie na rękach lub bycie przekazywanym z rąk do rąk, gdy wokół toczą się rozmowy, to nie jest dobry sen. Dziecko wtedy "habituuje" – bardzo stara się odfiltrować dźwięki i ruchy, aby móc spać. Zauważysz, że po przebudzeniu z takiej drzemki będzie marudne. Lepiej, aby dziecko spało w cichym, ciemnym pokoju, gdzie nie zostanie przypadkowo obudzone. Nie oznacza to, że nikt nie może trzymać śpiącego dziecka, ale bądź świadomy, że później będzie ono marudne. Warto wtedy zapewnić, by kolejna drzemka odbyła się w łóżeczku lub przynajmniej w cichym i ciemnym pomieszczeniu.

## Dodatkowe uwagi

- **Smoczki:** Można je rozważyć. Ssanie jest dla dziecka bardzo uspokajające. Zaleca się jednak, aby przy karmieniu piersią poczekać z wprowadzeniem smoczka do 6. tygodnia życia lub momentu pełnego ustabilizowania laktacji. Nie trzeba się martwić, że dziecko się uzależni – należy tylko pamiętać, by usunąć smoczek około 6. miesiąca życia lub gdy rozpoczyna się trening snu. Zapobiega to sytuacji, w której smoczek staje się pomocą w zasypianiu, a dziecko budzi się w nocy, gdy smoczek wypadnie (do około 8. miesiąca życia nie potrafi samo włożyć go z powrotem do ust).
- **Okres marudzenia:** Około 2. tygodnia życia dziecko przechodzi okres wzmożonego marudzenia, znany jako "witching hour" lub "period of purple crying" ..

## Sen - noworodek czego oczekiwac

Newborn Sleep: What to Expect

Oto czego można oczekiwac, jeśli chodzi o wzorce snu noworodka.

W pierwszych tygodniach życia dziecko będzie spało bardzo dużo, od 17 do 20 godzin dziennie. Ilość ta będzie stopniowo maleć, a w wieku dwóch do trzech miesięcy osiągnie 14 do 17 godzin na dobę.

Nie będzie to jednak odczuwalne, ponieważ noworodki budzą się często w ciągu dnia i nocy. Nie mają świadomości nocy, więc będą budzić się również często, co jest bardzo mączące.

Noworodek budzi się z trzech głównych powodów (lub wszystkich naraz): 1. **Głód:** Mają bardzo małe żołądkie i muszą jeść regularnie, początkowo co dwie do trzech godzin. Z czasem odstępy te będą się wydłużać. 2. **Dyskomfort:** Może to być spowodowane mokrą lub zabrudzoną pieluchą (chociaż sama wilgoć zwykle ich nie budzi, ale jeśli przecieknie na ubranie i zrobi im się zimno, to tak). Inne powody to zbyt wysoka lub niska temperatura, głośny hałas lub nagły ruch. 3. **Brak zmęczenia:** Noworodki są zwykle aktywne od 45 do 120 minut. To zazwyczaj wystarcza na karmienie, zmianę pieluchy i krótką zabawę.

Długość czasu aktywności zależy od długości drzemki. Jeśli drzemka była krótka (20-40 minut), można oczekiwac, że dziecko będzie aktywne tylko przez około 45 minut. Jeśli natomiast spało trzy godziny, czas aktywności może wydłużyć się do 120 minut.

Drzemki noworodka są bardzo zmienne. Na tym etapie nie ma czegoś takiego jak rutyna. Dziecko może spać 40 minut, a innym razem nawet cztery godziny.

Noworodki, podobnie jak dorośli, mają cykle snu. Ich cykl trwa około 40 minut i składa się z dwóch faz:

- **Sen lekki (faza REM):** To etap, na którym wydaje się, że dziecko nie śpi. Wydaje dźwięki, porusza rękami i nogami, a pod powiekami widać ruch gałek ocznych. W przeciwieństwie do dorosłych, ciała niemowląt nie są "sparaliżowane" podczas fazy REM, dlatego ciągle się ruszają. Rodzice często mylnie myślą, że dziecko już się obudziło.
- **Sen głęboki:** Dziecko jest nieruchome, a oddech jest głęboki i spokojny. To wtedy rodzice często skradają się, aby sprawdzić, czy dziecko na pewno oddycha.

Noworodki spędzają większość czasu w fazie snu lekkiego. Należy o tym pamiętać, ponieważ w tej fazie bardzo łatwo je wybudzić.

Na końcu każdego 40-minutowego cyklu snu noworodek na krótko się budzi. Jeśli nic się nie zmieniło (nie jest głodny, nie czuje dyskomfortu i nadal jest zmęczony), wróci do snu. Jeśli jednak rodzic podejdzie i podniesie je, myśląc, że już nie śpi, doprowadzi do pełnego wybudzenia. Dlatego, gdy noworodek zaczyna się kręcić, warto chwilę zaczekać i zobaczyć, czy samo nie wróci do snu. Jeśli zacznie płakać, oznacza to, że naprawdę się obudziło i należy je podnieść.

Jeśli chodzi o "porę snu" (bedtime), w pierwszych tygodniach życia jest to po prostu bardzo późna drzemka, przypadająca około 22:00, 23:00 lub północy. Jeśli masz szczęście, dziecko może przespać cztery do sześciu godzin przed kolejnym karmieniem. Jeśli nie, to normalne, że obudzi się po trzech godzinach na jedzenie. Będzie budzić się regularnie przez całą noc.

Dopiero około trzeciego miesiąca życia pierwszy odcinek snu nocnego wydłuży się do około czterech do sześciu godzin, a pora zasypiania przesunie się na wcześniejszą godzinę.

Wzorce snu noworodka są bardzo nieprzewidywalne, ale z wiekiem stają się bardziej regularne.

## Sen - noworodek sen

Extend Your Newborn's Naps With This One Simple Change

Bardzo częstym błędem, który skutkuje krótszym i bardziej przerywanym snem dziecka, niż jest to konieczne, jest nieporozumienie dotyczące faz snu noworodka.

**Różnica w fizjologii snu** Dorośli podczas fazy REM doświadczają paraliżu sennego, co zapobiega fizycznemu "odgrywaniu" snów. Jest to mechanizm ochronny. Noworodki jednak nie mają jeszcze rozwiniętego tego paraliżu. Oznacza to, że gdy znajdują się w fazie REM (aktywnego snu), ich ciało się porusza. Typowe zachowania noworodka w fazie snu aktywnego to: \* Stękanie i wydawanie różnych odgłosów. \* Spontaniczne płacze lub krzyki. \* Uśmiechanie się lub marszczenie brwi. \* Gwałtowne ruchy ciała.

**Powszechny błąd rodziców** Rodzice, widząc lub słysząc te objawy, często błędnie zakładają, że dziecko się obudziło i jest nieszczęśliwe. Natychmiastowa reakcja (wzięcie na ręce, próba uspokojenia) w rzeczywistości wybudza dziecko, które wciąż spało. Prowadzi to do: \* Skrócenia drzemki. \* Rozdrażnienia dziecka (które jest niedospane). \* Potencjalnego wyrobienia nawyku, gdzie krótkie przebudzenia zmieniają się w pełne okresy czuwania.

**Rozwiążanie: Pauza** Kluczem do wydłużenia drzemek jest zastosowanie pauzy. Zamiast natychmiast wbiegać do pokoju przy pierwszym dźwięku: \* **Zatrzymaj się, obserwuj i słuchaj.** Możesz to zrobić przez nianię elektroniczną lub cicho wchodząc do pokoju. \* **Nie hałasuj i nie mów.** Badania pokazują, że dzieci łatwiej wybudzają się na dźwięk głosu matki niż na alarm czujnika dymu. \* **Unikaj kontaktu wzrokowego.** Jeśli dziecko otworzy na chwilę oczy w fazie REM i zobaczy rodzica, może się całkowicie wybudzić. \* **Biały szum.** Jeśli wchodzisz do pokoju, upewnij się, że włączony jest biały szum, który zamaskuje odgłosy Twoich kroków (dzieci w fazie REM łatwo reagują na hałas).

Daj sobie kilka minut na ocenę sytuacji. Jeśli dziecko zaczyna płakać i staje się coraz bardziej niespokojne – wtedy oczywiście interweniu. Często jednak zauważysz, że ruchy zwalniają, dźwięki cichną, a dziecko zapada z powrotem w głębszy sen. To proste działanie pozwala dziecku łączyć cykle snu i spać dłużej.

## Sen - okres płaczu jak przetrwać

"Witching hour" (godzina duchów), znana również jako "purple crying" lub kolka, to normalny etap rozwoju polegający na wzmożonym płaczu noworodka.

Okres ten zazwyczaj zaczyna się około 2. tygodnia życia. Płacz stopniowo nasila się, osiągając szczyt między 6. a 8. tygodniem, a następnie naturalnie ustępuje i zanika między 3. a 5. miesiącem życia. Występuje najczęściej po południu i wieczorami.

Podczas "witching hour" dziecko może wyglądać, jakby odczuwało ból, mimo że nie ma ku temu medycznego powodu. Płacz często pojawia się niespodziewanie i jest trudny do ukojenia. Ważne jest, aby zrozumieć, że nie jest to wini rodziców ani wynik ich błędów.

## Możliwe przyczyny płaczu

Choć wideo traktuje "witching hour" jako ogólny etap rozwoju, warto rozważyć dwie powszechnie przyczyny takiego stanu:

1. **Problemy trawienne:** Kolka może być spowodowana niedojrzałym układem pokarmowym dziecka, który podczas trawienia sprawia mu ból. W takiej sytuacji należy przeanalizować:
  - **Sposób karmienia:** Przy karmieniu butelką warto sprawdzić rodzaj mieszanki, stosować butelki antykolkowe (anti-colic) oraz zwracać uwagę, czy dziecko nie połyka zbyt dużo powietrza. Pomocne bywa robienie przerw.
  - **Preparaty:** Można rozważyć bezpieczne i powszechnie stosowane preparaty, jak np. *Infacol*, podawane przed karmieniem, aby wspomóc trawienie.
  - **Po karmieniu:** Należy zadbać o odbicie lub – jeśli dziecko nie odbija, a ma problem z gazami – trzymać je w pozycji pionowej przez około 10 minut po jedzeniu.
2. **Przestymułowanie i zmęczenie:** Pod koniec dnia dziecko może być przeciążone bodźcami. W takiej sytuacji należy obserwować pierwsze oznaki zmęczenia (np. ziewanie, tarcie oczu) i reagować natychmiast, przenosząc dziecko do ciemnego, cichego pokoju, aby je wyciszyć i przytulić.

## Strategie uspokajania

Najważniejszą funkcję uspokajającą pełni ssanie, bliskość i ruch.

- **Ssanie:**
  - Jeśli karmisz piersią, możesz oferować częstsze, ale krótsze karmienia (tzw. karmienie klastrowe), zwłaszcza wieczorami. Ssanie działa na dziecko niezwykle uspokajająco.
  - Rozważ podanie smoczka.
  - Alternatywnie, możesz podać dziecku do ssania swój czysty palec lub pomóc mu skierować do ust jego własną rączkę.
- **Bliskość i ruch:**
  - Noszenie dziecka w chuście lub nosidle. Nie ma obaw o "rozpieszczenie" dziecka w tym wieku. Dziecko styszy bicie serca rodzica, czuje się bezpiecznie, a ruch (zwłaszcza pionowy, góra-dół) działa kojąco. Dodatkowo, rodzic ma wolne ręce.
  - Pozycja "zgięcie i trzymanie" (flex and hole position). Naśladuje pozycję w łonie matki. Trzymaj dziecko plecami do swojej klatki piersiowej, pozwalając mu ssać rączki. Drugą ręką podtrzymuj jego nogi w pozycji zgiętej. Delikatnie kołysz się góra-dół, uginając własne kolana.
- **Ukojenie fizyczne:**
  - Ciepła,krótka kąpiel.
  - Termofor lub specjalna poduszka (wielkości brzuszka dziecka, podgrzana np. w mikrofali). Potóż ciepłą poduszkę w bezpiecznym miejscu (np. łóżeczku) i ułóż na niej dziecko na brzuchu, aby ciepło ukoło bólu.
  - Delikatny masaż nóg. (Uwaga: nie zaleca się masażu typu "rowerek" ze względu na ryzyko uszkodzenia rozwijających się bioder).
- **Zmiana otoczenia i dźwięk:**
  - Przejazdka samochodem. Vibracje i szum silnika działają jak biały szum, fotelik zapewnia poczucie bezpieczeństwa, a mijane za oknem obiekty mogą rozproszyć uwagę dziecka.
  - Stosowanie białego szumu (white noise).
  - Jeśli dziecko leży w łóżeczku, można je uspokajać poprzez ciche "szuszowanie" (shushing) i delikatny dotyk.

## Ważne zasady

1. **Kontynuuj uspokajanie:** Gdy dana strategia zadziała i dziecko się uspokoi, kontynuuj ją jeszcze przez chwilę. Zbyt szybkie odłożenie dziecka (gdy tylko przestanie płakać) często prowadzi do natychmiastowego nawrotu płaczu.
2. **Zadbaj o siebie:** Jeśli czujesz, że narasta w Tobie frustracja, odłóż dziecko w bezpieczne miejsce (np. do łóżeczka) i wyjdź na chwilę z pokoju, aby ochłonąć i uspokoić oddech.

# Sen - pora snu częsty błąd

## Why Your Baby's Bedtime Could Be "Ruining" Your Nights

Wielu rodziców doświadcza wieczornego cyklu, w którym dziecko wydaje się zmęczone około 19:00-20:00, zasypia, ale budzi się 20-30 minut później. Ten proces usypiania, pobudki, karmienia lub kołysania powtarza się wielokrotnie, aż dziecko w końcu zaśnie na dobre po godzinie 23:00.

### Dlaczego tak się dzieje?

Istnieją dwa główne powody, dla których wczesne próby uśpienia noworodka kończą się niepowodzeniem:

1. **"Okres fioletowego płaczu" (Period of Purple Crying):** Wieczorna marudność nie musi oznaczać gotowości do snu nocnego. Jest to normalna faza rozwojowa, która zaczyna się około 2. tygodnia życia. Dziecko staje się bardziej trudne do uspokojenia późnym popołudniem i wieczorem. Faza ta nasila się i osiąga szczyt między 6. a 8. tygodniem, a następnie stopniowo zanika, kończąc się około 3-4 miesiąca życia. W tym okresie krótkie drzemki, ponowne pobudki, potrzeba bliskości, karmienie klastrowe (cluster feeding) lub ssanie smoczka są całkowicie normalne.
2. **Naturalnie późna pora snu noworodka:** Przez pierwsze kilka miesięcy życia normalna, fizjologiczna pora zasypiania na noc dla noworodka to godziny między 22:00 a północą.

### Jak przerwać cykl "fałszywych pobudek"?

Zamiast walczyć i stresować się próbami wczesnego położenia dziecka spać, zaakceptuj późniejszą porę snu. W międzyczasie, w okresie wieczornej marudności, stosuj inne metody uspokajania:

- Zaoferuj smoczek lub pozwól ssać palce (ssanie uspokaja).
- Noś dziecko w ramionach lub w chuście/nosidle.
- Pozwól dziecku spać na tobie (drzemka kontaktowa).
- Zastosuj karmienie klastrowe (przy piersi) lub "pace feeding" (przy butelce).

Pora snu naturalnie przesunie się na wcześniejszą godzinę, a "fioletowy płacz" ustąpi około 3. miesiąca życia.

### Jak szybko uśpić dziecko po nocnym karmieniu?

Gdy dziecko obudzi się w nocy na karmienie, kluczowe jest unikanie niepotrzebnych czynników pobudzających.

- **Odbijanie (Burping):** Nie wszystkie noworodki tego potrzebują. Badania (randomizowane próby kontrolowane) wykazały, że odbijanie nie wpływa na mniejszą marudność dziecka, a może zwiększać prawdopodobieństwo ulania.
- **Zmiana pieluchy:** Noworodki zazwyczaj przestają robić kupy w nocy między 6. a 8. tygodniem życia. Jeśli pielucha jest tylko mokra, zazwyczaj nie trzeba jej zmieniać aż do rana.
- **Ogranicz interakcje:** Unikaj zabawy z dzieckiem, ogranicz światło do minimum i powstrzymaj się od oglądania telewizji. Jeśli musisz coś oglądać, użyj telefonu z niską jasnością i słuchawkami.

Pominięcie tych stymulujących czynności (jak odbijanie czy przewijanie) sprawi, że dziecko szybciej zaśnie, często jeszcze podczas karmienia.

### Unikaj przypadkowego wybudzania dziecka

Noworodki spędzają dużą część snu w fazie REM. W przeciwieństwie do dorosłych, nie doświadczają wtedy paraliżu sennego. Oznacza to, że podczas snu mogą się intensywnie ruszać, wydawać dźwięki, stękać, płakać, a nawet uśmiechać.

Rodzice często błędnie zakładają, że te odgłosy oznaczają pobudkę i podnoszą dziecko, niepotrzebnie je wybudzając. Jeśli będziesz tak robić regularnie, możesz stworzyć nawyk częstszych pobudek (dziecko przyzwyczai się do częstszego karmienia lub komfortu).

**Zasada:** Gdy usłyszysz, że dziecko wydaje dźwięki, **zatrzymaj się na chwilę i obserwuj.** \* Jeśli dziecko naprawdę się budzi, odgłosy będą narastać i prawdopodobnie zamienią się w płacz. \* Jeśli tylko przechodzi między fazami snu, odgłosy będą stopniowo cichnąć.

## Sen - porady dotyczące snu

Instantly Improve Your Baby's Sleep (3 Must Know Tips)

Często słyszy się radę, aby noworodki spały w jasnym pokoju w ciągu dnia, co rzekomo ma zapobiec myleniu dnia z nocą. Jest to jednak mit, który może negatywnie wpłynąć na sen dziecka. Niemowlęta nie rodzą się z wykształconym rytmem dobowym (cyrkadialnym) i początkowo produkują tylko śladowe ilości melatoniny. Dopiero około 4-6 miesiąca życia ich rytm dobowy dojrzewa na tyle, by światło dzienne miało realny wpływ na wzorce snu.

Aby poprawić jakość snu niemowlęcia, warto zastosować trzy kluczowe wskazówki:

**1. Zaciemnienie pokoju podczas drzemek:**

- Dzieci, w tym noworodki, znajdują ciemność niezwykle uspokajającą. Spanie w ciemnym pokoju pomaga im szybciej zasnąć i spać dłużej.
- U niemowląt powyżej 2 miesiąca życia ciemność sygnalizuje organizmowi potrzebę produkcji melatoniny, co wywołuje senność. Nie powoduje to jednak mylenia dnia z nocą, ponieważ poziom hormonu jest jeszcze zbyt niski, by ustalić sztywny wzorzec.
- Ciemność pomaga również w ponownym zasypianiu pomiędzy cyklami snu (które u niemowląt trwają 30-45 minut). Gdy dziecko przebudza się między cyklami, ciemne otoczenie jest mniej stymulujące („nudne”), co ułatwia powrót do snu.

**2. Rezygnacja z lampek nocnych (Night Lights):**

- Rodzice często używają lampek z obawy, że dziecko boi się ciemności. Dzieci poniżej 2 roku życia nie mają jednak wyobraźni rozwiniętej na tyle, by bać się „potworów” czy ciemności. Przeciwnie – spędziły 9 miesięcy w łonie matki w niemal całkowitych ciemnościach, więc jest to dla nich naturalne i bezpieczne środowisko.
- Wszelkie źródła światła działają stymulującco i mogą utrudniać zasypianie lub powodować wybudzenia. Najlepiej całkowicie zrezygnować z lampek nocnych.

**3. Stosowanie białego szumu zamiast „przyzwyczajania do hałasu”:**

- Przekonanie, że niemowlę powinno spać w hałasie, by stać się bardziej „elastycznym”, jest błędne. Wszyscy, w tym dzieci, śpią najlepiej w ciszy.
- Niemowlęta spędzają dużo czasu w fazie snu lekkiego, z którego łatwo je wybudzić. Do 3-4 miesiąca życia posiadają również odruch Moro (startle reflex), który aktywuje się pod wpływem nagłych dźwięków i powoduje wybudzenie.
- Sytuacja, w której dziecko zdaje się spać w hałasie, to często tzw. *habituation* – dziecko wygląda na śpiące, ale w rzeczywistości jest w stanie czuwania lub bardzo lekkiego snu, próbując odciąć się od bodźców. Nie jest to sen regenerujący, co prowadzi do przemęczenia.
- Rozwiązaniem w głośnym domu jest używanie **maszyny do białego szumu** (White Noise Machine). Generuje ona stały, łagodny dźwięk (szum), który maskuje nagłe odgłosy domowe, zapobiega aktywacji odruchu Moro i pomaga dziecku utrzymać ciągłość snu.

## Sen - przemęczenie objawy i rozwiązania

3 Signs Your Baby Is Overtired (And How To Fix It!)

Przemęczenie u niemowląt (overtiredness) jest stanem fizjologicznym, w którym organizm dziecka, zamiast się wyciszyć, reaguje na zbyt długi czas czerwienia produkcją hormonów stresu: kortyzolu i adrenaliny. Działają one na dziecko podobnie jak kofeina lub napój energetyczny na dorosłego – sztucznie pobudzają, uruchamiając reakcję „walcz lub uciekaj”, co paradoksalnie uniemożliwia zaśniecenie. Rozpoznanie tego stanu jest kluczowe, ponieważ przemęczone dziecko wykazuje specyficzne, często mylące objawy.

Oto trzy główne oznaki, że dziecko jest przemęczone:

1. **Fałszywy przyptyw energii (“Drugi oddech”):** Rodzice często oczekują, że zmęczone dziecko będzie ospałe i powolne. Tymczasem przemęczenie często objawia się nadmierną aktywnością, euforią i zachowaniem maniakalnym. Dziecko wydaje się bardzo szczęśliwe i chętne do zabawy, co rodzice błędnie interpretują jako brak zmęczenia. Jest to jednak efekt działania adrenaliny maskującej potrzebę snu.
2. **Walka ze snem i trudności z uspokojeniem:** Kiedy nadchodzi czas drzemki, a dziecko zaczyna płakać, prężyć się, wyginać plecy w łuk i odpychać rodzica, zazwyczaj oznacza to, że “okno snu” zostało przegapione. Rodzice mogą myśleć, że dziecko nie jest śpiące, skoro tak walczy, ale w rzeczywistości jest już tak wyczerpane, że jego układ nerwowy jest przeciążony, co uniemożliwia mu naturalne wyciszenie się.
3. **Krótkie drzemki (Catnapping):** Jeśli dziecko zasypia, ale budzi się po 20, 30 lub 45 minutach, przyczyną jest często nadmiar kortyzolu w organizmie. Hormon ten nie pozwala dziecku zapaść w głęboki sen i utrudnia płynne przejście między cyklami snu. W rezultacie, przy najmniejszym wybudzeniu między cyklami, dziecko rozbudza się całkowicie i nie potrafi ponownie zasnąć.

### Jak naprawić problem przemęczenia?

Najskuteczniejszym rozwiązaniem nie jest wydłużanie czasu czuwania, aby “bardziej zmęczyć” dziecko, lecz jego **drastyczne skrócenie**. Jeśli dziecko wykazuje powyższe objawy, przy następnym cyklu należy położyć je spać znacznie wcześniej niż zwykle. Jeśli standardowe “okno czuwania” wynosi 2 godziny, należy spróbować położyć dziecko już po 1 godzinie i 20 minutach lub 1 godzinie i 30 minutach. Pozwoli to na uspokojenie układu hormonalnego i przerwanie błędnego koła przemęczenia. Ważne jest również obserwowanie wcześniejszych oznak senności (ziewanie, tarcie oczu, “szklany wzrok”) i reagowanie na nie natychmiast, zanim dojdzie do wyrzutu adrenaliny.

## Sen - przestało przesypiać noc jak naprawić

Why your baby suddenly stopped sleeping through the night (and how to fix it)

Jeśli Twoje dziecko nagle zaczęło się budzić co godzinę lub dwie w nocy i zasypia tylko na rękach, prawdopodobnie przechodzi przez tak zwany regres snu w czwartym miesiącu życia. Nie jest to faza, ale trwała zmiana rozwojowa w mózgu dziecka, która jest całkowicie normalna. Istnieją jednak pewne nawyki, w które rodzice mogą wpaść, a które znacznie pogarszają tę sytuację.

W fazie noworodkowej dziecko przechodziło przez dwa etapy snu: lekki i głęboki. Pozostawało we śnie, jeśli było zmęczone i nie było głodne ani nie odczuwało dyskomfortu. Jednak między trzecim a piątym miesiącem życia wzorce snu dziecka dojrzewają. Zamiast dwóch etapów, dziecko zaczyna przechodzić przez cztery etapy snu. Po czwartym etapie następuje częściowe lub pełne wybudzenie.

W tym momencie dziecko potrzebuje tak zwanego skojarzenia sennego (sleep association), aby ponownie zasnąć. Jeśli do tej pory używałeś smoczka, usypiałeś przez szuszanie lub karmienie, dziecko będzie teraz potrzebowało tego samego za każdym razem, gdy się przebudzi. Rodzice zazwyczaj zgłaszają, że dziecko budzi się co 30-45 minut w ciągu dnia, a w nocy, po dobrym pierwszym odcinku snu, w drugiej połowie nocy (gdy sen jest lżejszy) budzi się co 1-2 godziny i potrzebuje pomocy, by zasnąć, lub nie chce już spać.

Oto co można zrobić, aby ułatwić ten okres:

1. **Obserwuj czas aktywności (awake time)** Dzieci najlepiej zasypiają, gdy są zmęczone, ale nie przemęczone. Przemęcone dziecko będzie bardziej płakać przed snem, trudniej zaśnie i będzie miało znacznie większe problemy z utrzymaniem snu.
  - **Poniżej 4 miesiąca:** Drzemka co 45 do 120 minut.
  - **Miedzy 4. a 6. miesiącem:** Dziecko powinno być w stanie być aktywne przez 2 do 2,5 godziny, po czym potrzebuje drzemki.
  - Krótkie drzemki (tzw. catnapping), trwające 30-45 minut, są całkowicie normalne w wieku od 3,5 do 6 miesięcy.
2. **Kontroluj liczbę nocnych karmień** W wieku około 4 miesięcy dzieci stają się bardzo rozproszone przez otoczenie i mogą nie jeść tak efektywnie w ciągu dnia.
  - Warto karmić dziecko w ciągu dnia w cichym, spokojnym otoczeniu, aby zapewnić, że zjada pełne porcje.

- Należy być świadomym, co jest typowe: 3-miesięczne dziecko generalnie potrzebuje 2-3 karmień w nocy (po dłuższym odcinku snu na początku). Dziecko w wieku 4-6 miesięcy może potrzebować już tylko 1-2 karmień w nocy (również po początkowym 5-6 godzinnym śnie).
  - Jeśli zauważysz, że liczba nocnych karmień wzrasta (np. z 3 do 5), jest prawdopodobne, że dziecko zaczęło używać karmienia jako skojarzenia sennego.
  - Odróżnij “prawdziwe karmienia” (dziecko je aktywnie i długo) od “karmień na sen” (ssie tylko przez kilka minut lub pije małą ilość). Te drugie staraj się zastąpić innym skojarzeniem, np. poklepywaniem lub szuszaniem, które łatwiej będzie wyeliminować.
3. **Zrób pauzę** Dzieci śpią bardzo głośno i naturalnie budzą się między cyklami snu. Jeśli usłyszysz, że dziecko zaczyna się kręcić lub wydawać dźwięki, zatrzymaj się na kilka minut i zobacz, czy samo ponownie nie zaśnie, zanim zainterweniujesz.
  4. **Zadbaj o ciemne, chłodne i ciche otoczenie**
    - **Ciemność:** Ciemny pokój pomaga wydłużyć drzemki w ciągu dnia (dziecko nie rozprasza się, gdy obudzi się między cyklami). Pomaga również spać dłużej rano. Światło wpadające do pokoju sygnalizuje organizmowi, że czas się obudzić.
    - **Cisza:** Podczas drzemek wczesnym rankiem dziecko jest w fazie lekkiego snu i łatwo je wybudzić. Dźwięki takie jak szczekanie psa, ruch uliczny czy chodzący domownicy mogą je obudzić, a ponowne zaśnienięcie będzie trudne.
  5. **Wprowadź stałą rutynę przed snem** Używaj tej samej, prostej rutyny przed każdą drzemką i snem nocnym. Nie musi być skomplikowana. Może to być: wejście do sypialni, zasłonięcie rolet, włożenie do śpiorka, zaśpiewanie piosenki lub przeczytanie książki, a następnie odłożenie do łóżeczka. Konsekwentna rutyna sygnalizuje dziecku, że nadszedł czas na sen.
  6. **Umożliwiaj sen w wyznaczonym miejscu (np. łóżeczku)** To najważniejsza zmiana. Jeśli dziecko będzie świadomie swojego miejsca do spania i będzie czuło się w nim komfortowo, zmniejszy to prawdopodobieństwo częstych pobudek w nocy. Zamiast zasypiać na rękach, dziecko będzie budzić się w znanym sobie miejscu.
    - Można to wprowadzić szybko lub stopniowo.
    - **Podejście stopniowe:** Zacznij od usypiania dziecka na rękach, ale już w sypialni, gdzie stoi łóżeczko. Gdy się do tego przyzwyczai, usypiaj na rękach i odkładaj do łóżeczka, gdy zaśnie (pomocne może być przytrzymanie jego rąk i nóg oraz szuszanie). Następnym krokiem jest odkładanie dziecka do łóżeczka, gdy jest senne, ale jeszcze świadomie, i usypianie go poprzez szuszanie lub śpiewanie obok. Na koniec stopniowo wycofuj swoją obecność z pokoju.

## Sen - przesypanie nocy wskazówki

### 4 Must-Haves to Get Your Child Sleeping Through The Night

Przejście dziecka z łóżeczka szczebelkowego (cot/crib) do dużego łóżka, co idealnie powinno nastąpić około 3. roku życia, często prowadzi do zaburzeń snu. Istnieją jednak cztery pomocne przedmioty, które mogą ułatwić ten proces.

#### 1. Śpiorek do spania

Wielu rodziców przy przejściu na duże łóżko zamienia śpiorek na kołdrę i poduszkę, obawiając się, że śpiorek może spowodować upadek dziecka. Jednak małe dzieci bardzo intensywnie poruszają się przez sen i często skopują z siebie kołdrę. Do 3. lub 4. roku życia nie potrafią samodzielnie się nią przykryć, co skutkuje częstym wybudzaniem się z zimna i wołaniem rodziców o pomoc.

Kontynuowanie używania śpiorka w rozmiarze toddlerskim (w zasadzie “ubieralnego koca”) zapewnia dziecku ciepło przez całą noc i podczas drzemek. Dodatkowo, jeśli dziecko zawsze spało w śpiorku, stanowi on znajomy element rutyny, dając poczucie bezpieczeństwa podczas dużej zmiany, jaką jest nowe łóżko. Może on również nieznacznie utrudnić wychodzenie z łóżka, zachęcając do pozostańia w nim.

Jeśli istnieje obawa o potykanie się, alternatywą są kombinezony do spania (śpiorki z nogawkami). Innym rozwiązaniem jest całkowita rezygnacja z przykrycia i ścisłe kontrolowanie temperatury w pokoju dziecka, aby wyeliminować problem wychłodzenia.

## **2. Lampka nocna (w określonych przypadkach)**

Zazwyczaj nie jest zalecana, ale staje się bardzo pomocna, gdy u dziecka między 2. a 3. rokiem życia rozwija się lęk przed ciemnością. W tym wieku wyobraźnia dziecka postępuje do tego stopnia, że może bać się ciemności, co prowadzi do odmowy zasypiania lub częstego wołania w nocy.

Delikatna lampka nocna zapewnia dziecku komfort i pozwala szybko ocenić otoczenie podczas przechodzenia między cyklami snu, eliminując potrzebę wołania rodzica. Należy jednak pamiętać, że lampki nocne mogą wpływać na wewnętrzny zegar biologiczny i prowadzić do wczesnych pobudek. Dlatego zaleca się używanie lampek emitujących wyłącznie słabe, czerwone światło. Światło czerwone rzadziej zaburza rytm dobowy i produkcję melatoniny (hormonu snu), w przeciwieństwie do światła białego lub niebieskiego, które jest zbliżone do światła dziennego i powinno być unikane.

## **3. Sygnał pobudki (Wake-up cue)**

Małe dzieci nie rozumieją koncepcji czasu. Nie wiedzą, że powinny zostać w łóżku do określonej godziny (np. 7:00 rano). Budzą się i po prostu wstają, a ponieważ mają teraz duże łóżko, mogą swobodnie wyjść i obudzić rodziców, nawet o 4:00 nad ranem. Może to łatwo przerodzić się w nawyk wcześniego wstawania.

Aby temu zapobiec, należy używać sygnału pobudki – wizualnego lub dźwiękowego znaku, który mówi dziecku, czy jest jeszcze czas na spanie, czy można już wstawać. Może to być tak proste, jak lampka nocna podłączona do timera, która włącza się o pożądanej godzinie, lub specjalny zegar treningowy dla dzieci. Zegary te używają obrazków lub kolorów (np. czerwony – śpimy, żółty – wstajemy), aby wskazać porę dnia.

Aby sygnał działał, trzeba aktywnie nauczyć dziecko jego obsługi, pokazując, co oznaczają poszczególne kolory/obrazki i ćwicząc to na sucho. Ważne jest, aby zacząć od osiągalnej godziny pobudki, czyli tej, o której dziecko zazwyczaj się budzi (np. 6:00 rano), a nie od docelowej (np. 7:00). Chodzi o to, by dziecko odniósło sukces. Jeśli ustawi się czas na 7:00, a dziecko budzi się o 6:00, nigdy mu się nie uda i wszyscy będą sfrustrowani.

Jeśli dziecko obudzi się przed sygnałem, rodzic powinien pomóc mu pozostać w łóżku (np. siedząc z nim po cichu w pokoju), aż zegar zmieni kolor. Gdy dziecko konsekwentnie odnosi sukces przy początkowej godzinie (np. 6:00) przez kilka dni, można zacząć przesuwać czas bardzo powoli, w 5-minutowych odstępach (6:05, 6:10), aż do osiągnięcia pożądanej godziny pobudki. Jeśli postępy zatrzymają się, może być konieczne lekkie opóźnienie pory zasypiania. .

## **4. Urządzenie do białego szumu (White noise machine)**

Maszyna z białym szumem emisuje dźwięk podobny do radiowego szumu, który skutecznie maskuje inne hałasy środowiskowe (telewizor, zmywanie naczyń, śmieciarka, szczenię psa o poranku). Ułatwia to dziecku zaśnięcie i pozostanie we śnie aż do sygnału pobudki.

Ważne jest bezpieczeństwo słuchu. Wiele urządzeń do białego szumu może przekraczać zalecany poziom głośności dla dzieci, co stwarza ryzyko uszkodzenia słuchu. Dlatego należy utrzymywać głośność poniżej maksymalnego poziomu i umieszczać urządzenie co najmniej 200 cm (6,5 stopy) od miejsca snu dziecka. Badania (Hugh i zespół) wykazały, że przy zachowaniu tej odległości, nawet przy maksymalnej głośności, urządzenia nie przekraczały progów bezpieczeństwa. .

# **Sen - regresja snu jak nie pogarszać**

The Mistake That Turns a Regression Into An Ongoing Problem

Jednym z bardzo częstych wyzwań podczas nauki korzystania z nocnika u małych dzieci jest poczucie, że w końcu wszystko działa, tylko po to, by nagle nastąpił ogromny krok wstecz. Dziecko może znowu mieć wypadki, chcieć z powrotem pieluszek lub całkowicie odmawiać korzystania z toalety. Choć jest to stresujące, ważne jest, aby uznać, że nie jest to porażka ani dziecka, ani twoja. W rzeczywistości sporadyczne niepowodzenia w treningu czystości, zwłaszcza po znaczącej zmianie w życiu dziecka, są dość standardowe.

Twoja reakcja jako rodzica na te niepowodzenia może jednak znacząco wpłynąć na to, jak szybko i łatwo dziecko jest w stanie je przezwyciężyć. Twoja odpowiedź decyduje o tym, czy będzie to drobne potknięcie, czy problem trwający miesiącami.

## Dlaczego Następują Regresje w Treningu Czystości?

Małe dzieci z natury są istotami przyzwyczajonymi, które odnajdują komfort w rutynie i przewidywalności. Czują się bezpiecznie i komfortowo, gdy wszystko jest znajome – od osób, które widują, po czynności, które wykonują. Kiedy w ich świecie zmienia się coś dużego lub małego, może to je wytrącić z równowagi. Mogą to być duże zmiany, takie jak:  
\* Nowe dziecko w domu. \* Przeprowadzka do nowego domu. \* Rozstanie rodziców. \* Strata członka rodziny.

Mogą to być również mniejsze zmiany, takie jak: \* Wyjazd na wakacje. \* Zmiana grupy w żłobku/przedszkolu. \* Nowa opiekunka.

Gdy te zmiany zachodzą, dziecko może cofnąć się w nauce, np. w treningu czystości, próbując wszystko to ogarnąć. Pomyśl o sobie w dniach dużego zmęczenia lub stresu – zamiast ćwiczyć, wolisz usiąść i poczytać. Podobnie jak ty czasami potrzebujesz przerwy, gdy życie staje się gorączkowe, twoje dziecko może potrzebować matej przerwy od treningu czystości, aby dostosować się do nowych warunków. Nie robi tego, żeby być trudne; jest to po prostu jego sposób radzenia sobie, gdy czuje się przytłoczone.

## Jak Reagować na Niepowodzenia?

### 1. Wyklucz Problemy Zdrowotne:

- Pierwszym krokiem jest wizyta u pediatry lub lekarza, aby upewnić się, że nie ma problemów zdrowotnych leżących u podstaw regresji (np. dyskomfort spowodowany zaparciem, zakażenie układu moczowego - UTI, czy problemy żołądkowo-jelitowe).

### 2. Stwórz Stabilne Środowisko:

- Jeśli zdrowie dziecka jest w porządku, oznacza to, że prawdopodobnie dostosowuje się ono do zmian w życiu. Twoim zadaniem jest stworzenie stabilnego środowiska, aby pomóc mu poczuć się bezpiecznie.

### 3. Używaj Zegara i Ustalaj Stałe Przerwy:

- Delikatnie nakieruj dziecko z powrotem na trening czystości. Pomocna jest taktyka używania zegara do sygnalizowania, że nadszedł czas na przerwę toaletową, zarówno tobie, jak i dziecku.
- Staraj się o przerwy w odstępach **1,5 do 2 godzin**. Częstsze przypomnienia, np. co 30 minut, mogą powodować stres i zwykle nie są potrzebne, ponieważ większość małych dzieci potrafi wytrzymać bez zmoczenia do dwóch godzin.

### 4. Celebryuj Każdy Sukces:

- Zamień każdą wizytę w łazience w małe świętowanie. Proste gesty, takie jak **piątka, okrzyk radości** lub **słowa zachęty**, robią dużą różnicę. Można też wprowadzić **tabelę nagród z gwiazdkami**, aby zaznaczyć każdą udaną próbę.

### 5. Zadbaj o Komfort:

- Dziecko będzie bardziej pewne siebie, siedząc na toalecie, jeśli będzie mu wygodnie. Często oznacza to konieczność zmniejszenia deski sedesowej i zapewnienia podparcia dla stóp..
- Maksymalny czas siedzenia na toalecie powinien wynosić **pięć minut**, ponieważ dłuższy czas może sprawić, że doświadczenie to będzie odczuwane jako kara i prowadzić do dalszego oporu.

### 6. Zachowaj Spokój podczas Wypadków (Najważniejsza Zasada):

- Gdy zdarzy się wypadek, twoja postawa i reakcja odgrywają znaczącą rolę w tym, jak szybko dziecko wróci do korzystania z nocnika/toalety.
- **Musisz kontrolować swoje emocje.** Nie krzycz, nie przewracaj oczami ani nie oferuj zapewnień tonem, który wyraźnie mówi, że jesteś niezadowolony. Takie reakcje mogą wzbudzić w dziecku **poczucie wstydu lub zażenowania, co wydłuży regresję**, zamiast pomóc ją przezwyciężyć.

### 7. Przebieranie w Łazience:

- Zmieniaj ubranie dziecka w łazience. Ta praktyka pomaga wzmacnić rutynę łazienkową – od ściągania spodni, po wycieranie i mycie rąk. Pomaga to utrzymać proces w sposób spójny i znajomy, co może ułatwić dziecku powrót do regularnego korzystania z nocnika.

Pamiętaj, każdy etap w rozwoju dziecka jest tylko fazą, a ta również minie.

**Uwaga:** Film kończy się odniesieniem do innego materiału, który dotyczy reagowania na napady złości i emocjonalne załamania małych dzieci za pomocą nagród, takich jak smakołyki lub czas przed ekranem, i wyjaśnia, dlaczego kary nie poprawiają zachowania. \*).

## Sen - rezygnacja z drzemki kiedy

The Right (and Wrong) Time To Drop a Nap

Moment, w którym dziecko rezygnuje z drzemki, jest kluczowy – zrobienie tego zbyt wcześnie może zaburzyć rutynę snu, a zbyt późno prowadzi do frustracji i zmian we wzorcach snu wymuszonych przez dziecko. Istnieją konkretne sygnały, które pomagają zidentyfikować właściwy moment.

**1. Wiek dziecka i typowe okresy przejściowe** Większość dzieci przechodzi przez zmiany w liczbie drzemek w podobnym wieku: \* **0–4 miesiące:** 5 do 4 drzemek dziennie (na żądanie). \* **4–6 miesięcy:** Przejście z 4 na 3 drzemki. \* **6–9 miesięcy:** Przejście z 3 na 2 drzemki (zazwyczaj rezygnacja z północnej, popołudniowej “kociej drzemki”). \* **12–18 miesięcy:** Przejście z 2 na 1 drzemkę (średnio około 15. miesiąca życia). \* **2,5 roku – 6 lat:** Rezygnacja z ostatniej drzemki (przejście na brak drzemek w ciągu dnia).

**2. Kluczowa zasada: Czas trwania zmian** Aby uznać, że dziecko jest gotowe na rezygnację z drzemki, obserwowane zmiany w śnie muszą utrzymywać się przez **minimum dwa tygodnie**. Krótsze zmiany (kilka dni do tygodnia) zazwyczaj świadczą o regresji snu, chorobie lub skoku rozwojowym, a nie o gotowości do zmiany rutyny.

### 3. Sygnały świadczące o gotowości do rezygnacji z drzemki

- **Trudności z zasypaniem w porze drzemki:**
  - Dziecko, które wcześniej łatwo zasypiało, teraz walczy ze snem, zasypia znacznie dłużej lub całkowicie pomija drzemkę (często dotyczy to drzemki popołudniowej).
  - Wynika to ze zbyt małej presji snu (“sleep pressure”) – dziecko nie jest wystarczająco zmęczone, bo jego okna czuwania (“wake windows”) się wydłużyły.
- **Trudności z zasypaniem wieczorem (przesuwanie pory snu):**
  - Ostatnia drzemka w ciągu dnia jest zbyt blisko pory nocnego spoczynku, co nie pozwala na zbudowanie wystarczającej presji snu.
  - Dziecko bawi się w łóżeczku przez długi czas lub protestuje przed snem.
- **Wcześniejsze pobudki rano:**
  - Wraz z wiekiem zapotrzebowanie na sen dobowy maleje. Jeśli dziecko śpi zbyt długo w ciągu dnia, “zabiera” ten czas ze snu nocnego.
  - Przykład: Jeśli dziecko potrzebuje 14h snu na dobę i śpi 4h w dzień, w nocy prześni tylko 10h, co skutkuje bardzo wczesną pobudką (np. o 5 rano zamiast 6:30).
- **Skracanie się drzemek:**
  - Dziecko zasypia, ale budzi się po 30–45 minutach (zamiast np. 1,5h).
  - Oznacza to, że presja snu była wystarczająca, by zasnąć, ale zbyt mała, by połączyć cykle snu i spać dłużej. Wskazuje to na potrzebę dłuższego czasu czuwania przed snem i rezygnacji z jednej z drzemek.

## Sen - sen bez treningu snu 4 kroki

4 Steps To Great Sleep Without Sleep Training

Jeśli trening snu (sleep training) nie jest dla Ciebie, wciąż istnieje wiele skutecznych sposobów na poprawę snu dziecka bez jego stosowania. Poniżej znajdują się 4 kluczowe kroki.

- **Budzenie w stałym oknie czasowym:**
  - Najprostszą metodą jest budzenie dziecka codziennie rano w tym samym 30-minutowym oknie czasowym. Jest to istotne dla dzieci powyżej 6. miesiąca życia, ponieważ ich sen jest regulowany przez rytm dobowy (zegar biologiczny), który resetuje się każdego ranka.

- Stała pora pobudki pomaga ustalić przewidywalny czas snu nocnego oraz drzemek w ciągu dnia. Przykładowo, jeśli 6-miesięczne dziecko wstaje o 7:00 i czuwa przez 2 godziny, pierwsza drzemka zawsze wypadnie około 9:00.
- **Obserwacja oznak zmęczenia zamiast “okien czuwania”:**
  - Choć znajomość typowych dla wieku “okien czuwania” (czasu aktywności) jest pomocna jako wskazówka, każde dziecko jest inne, a jego wytrzymałość zależy od jakości poprzedniej drzemki. Dlatego ważniejsze jest reagowanie na sygnały zmęczenia.
  - **Wczesne oznaki zmęczenia:** Dziecko staje się ciche, traci zainteresowanie otoczeniem, patrzy w dal, ma zaczerwienione okolice oczu lub brwi. To idealny moment na usypanie, aby uniknąć przemęczenia.
  - **Późne oznaki zmęczenia:** Gwałtowne wiercenie się, płacz, ziewanie, ssanie palców, pocieranie oczu/uszu, czkawka.
- **Stała rutyna przed snem (Bedtime Routine):**
  - Dzieci uwielbiają przewidywalność. Badania pokazują, że stała rutyna skracza czas zasypiania, wydłużając sen i zmniejsza ilość pobudek (efekty widoczne nawet po 3 dniach).
  - Rutyna nie musi być dłuża ani skomplikowana, ale musi odbywać się w tej samej kolejności przed każdym snem. Przykładowa sekwencja: wejście do pokoju -> zastanowienie rolet -> włączenie białego szumu -> założenie śpiorka -> krótka książeczka -> odłożenie do łóżeczka.
- **Środowisko sprzyjające snu:**
  - Od około 6-8 tygodnia życia otoczenie zaczyna mieć wpływ na sen dziecka (produkcja melatoniny i większa świadomość otoczenia). Idealne środowisko ma trzy cechy:
  - **Ciemność:** Kluczowa w nocy (do momentu pożądanej pobudki) oraz podczas drzemek. Ciemność zapobiega wczesnym pobudkom i eliminuje wizualne rozpraszcza, co jest ważne, bo sen dzienny jest lżejszy (REM).
  - **Chłód:** Optymalna temperatura to ok. 18-21°C (65-72°F). Należy dostosować ubiór dziecka do temperatury, aby uniknąć przegrzania lub wychłodzenia.
  - **Cisza:** Dzieci zasypiają szybciej i śpią dłużej w cichym pomieszczeniu, co minimalizuje ryzyko wybudzenia przez hałas.

## Sen - spanie na brzuchu prawda

The Truth About Tummy Sleeping - What Parents Need to Know

### Fakty na temat spania na brzuchu

Choć niemowlęta śpiące na brzuchu faktycznie spędzają więcej czasu w fazie głębokiego snu i są mniej reaktywne na hałas, pozycja ta **znacząco zwiększa ryzyko SIDS** (zespołu nagłej śmierci niemowląt) – głównej przyczyny śmierci dzieci między 1. miesiącem a 1. rokiem życia.

### Najbezpieczniejsza pozycja do snu

Zgodnie z zaleceniami American Academy of Pediatrics (AAP), najbezpieczniejszą pozycją dla niemowlęcia jest **spanie na plecach**.

- **Gdy dziecko zaczyna się obracać:** Jeśli niemowlę potrafi samodzielnie przewrócić się na brzuch podczas snu, nie ma konieczności przewracania go z powrotem na plecy, pod warunkiem, że:
  - Zostało położone do snu na plecach.
  - Śpi w bezpiecznym środowisku (łóżeczko/dostawka z twardym, płaskim materacem i prześcieradłem z gumką).
  - W łóżeczkę nie ma luźnych przedmiotów (poduszka, koców, ochraniaczy, zabawek).

### Dlaczego spanie na plecach jest bezpieczniejsze?

1. **Zmniejszone ryzyko zadławienia:** Anatomia dziecka sprzyja tej pozycji. Tchawica (rura do płuc) znajduje się nad przesykiem (rura do żołądka). Aby zwymiotowana treść dostała się do płuc, musiałaby pokonać siłę grawitacji (“pływać pod górem”), co jest trudne.

## 2. Zmniejszone ryzyko uduszenia i przegrzania: Pozycja ta ułatwia oddychanie i regulację temperatury.

### Zagrożenia związane ze spaniem na brzuchu

1. **Ryzyko zadławienia:** W tej pozycji przełyk znajduje się nad tchawicą. Zwymiotowane mleko, wypływając z przełyku, grawitacyjnie gromadzi się przy wejściu do tchawicy, co ułatwia jego wessanie do płuc.
2. **Re-breathing (Ponowne wdychanie):** Dziecko leżące twarzą do materaca może wdychać wydychane przez siebie powietrze. Prowadzi to do gromadzenia się dwutlenku węgla i obniżenia poziomu tlenu.
3. **Przegrzanie:** Utrudnione jest oddawanie ciepła przez organizm, co jest znanim czynnikiem ryzyka SIDS.
4. **Zaburzenia fizjologiczne:** W tej pozycji występuje nagły spadek ciśnienia krwi i kontroli tętna, a także podwyższony próg wybudzania (dziecku trudniej się obudzić w sytuacji zagrożenia).

### Inne niebezpieczne praktyki

- **Spanie na boku:** Jest niebezpieczne, ponieważ jest to pozycja niestabilna – dziecko bardzo łatwo może przewrócić się z boku na brzuch, narażając się na wszystkie powyższe ryzyka.
- **Mieszanie pozycji:** Badania wskazują, że jeśli dziecko zazwyczaj śpi na plecach, a nagle zostanie położone na brzuch (np. na drzemkę), ryzyko SIDS jest u niego jeszcze wyższe niż u dzieci stale śpiących na brzuchu.

### Zalecenia dotyczące współspanania (Room Sharing)

AAP zaleca, aby niemowlę spało w tym samym pokoju co rodzice, ale na **osobnej powierzchni** (własne łóżeczko), przez pierwsze 12 miesięcy życia (minimum przez pierwsze 6 miesięcy). Takie postępowanie zmniejsza ryzyko SIDS o prawie 50%.

## Sen - wspólny sen bezpieczeństwo

### 7 Essential Tips to Make Co-Sleeping Safer

Współspanie (co-sleeping), niezależnie od tego, czy jest planowane czy przypadkowe, zwiększa ryzyko SIDS (zespołu nagłej śmierci niemowląt), uduszenia i innych wypadków związanych ze snem, szczególnie w pierwszych 12 miesiącach życia. Aby zminimalizować to ryzyko, należy odpowiednio przygotować otoczenie:

- **Materac:** Dziecko powinno spać na twardym, płaskim materacu. Nigdy nie należy używać łóżek wodnych ani umieszczać pod dzieckiem miękkich podkładów (np. z owczej wełny) lub poduszek, ponieważ zwiększa to ryzyko przegrzania i uduszenia.
- **Ustawienie łóżka:** Materac lub łóżko należy odsunąć od ściany i innych mebli, aby zapobiec uwieńczeniu dziecka w szczelinach.
- **Zabezpieczenie przed upadkiem:** Aby zmniejszyć ryzyko upadku, dziecko nie powinno spać blisko krawędzi łóżka. Rozwiązaniem może być umieszczenie materaca bezpośrednio na podłodze. Nie wolno używać poduszek jako barier bocznych, gdyż zwiększą one ryzyko przegrzania i uduszenia.

W kwestii pozycjonowania dziecka w łóżku obowiązują ścisłe zasady. Niemowlę powinno leżeć obok jednego opiekuna, a nie pomiędzy dwógiem rodziców, co minimalizuje ryzyko przykrycia głowy dziecka pościelą lub przegrzania. Dziecko musi zawsze spać na plecach (nigdy na brzuchu lub boku). Wokół dziecka należy zachować wolną przestrzeń – w zasięgu nie mogą znajdować się kołdry, poduszki, prześcieradła, maskotki ani inne miękkie przedmioty. W chłodniejsze noce zamiast kołder należy używać bezpiecznego śpiorka (z rękami na zewnątrz). Podczas współspania **nie wolno** owijać ani spowijać (swaddle) dziecka. Partner musi być świadomy obecności dziecka w łóżku.

Istnieją sytuacje, w których **bezwzględnie nie należy** spać z dzieckiem w jednym łóżku, nawet przy zachowaniu powyższych środków ostrożności:

1. Opiekun jest palaczem lub znajduje się pod wpływem alkoholu, narkotyków albo leków uspokajających (ryzyko śmierci wzrasta 10-krotnie).
2. Dziecko jest wcześniakiem, ma niską masę urodzeniową lub ma mniej niż 4 miesiące (ryzyko wzrasta 5-10 razy, a przy wcześniakach 2-5 razy).

3. W łóżku znajduje się dorosła pościel, kołdry lub poduszki, które mogą przypadkowo przykryć niemowlę (ryzyko wzrasta 2-5 razy).
4. Łóżko jest dzielone z innymi dziećmi lub zwierzętami (ryzyko wzrasta 5-10 razy).
5. Dziecko śpi na sofie, pufie, łóżku wodnym lub zapadniętym materacu (ryzyko śmierci wzrasta nawet 67-krotnie).

Mimo stosowania się do tych zasad, ryzyka nie da się całkowicie wyeliminować. Z tego powodu American Academy of Pediatrics oraz Red Nose Australia nie zalecają współspania. Rekomendują one, aby dziecko spało na plecach, na twardym materacu z dopasowanym prześcieradłem, we własnym łóżeczku (crib, bassinet, port-a-cot) ustawionym w pokoju rodziców, szczególnie przez pierwsze 6 miesięcy życia.

## Sen - zaciemniające rolety wskazówka

Game Changing Baby Sleep Tip: Help Get Baby to Sleep, Have Longer Naps (Baby Blackout Blinds)

Istnieje jedna prosta rzecz, która może całkowicie odmienić sen twojego dziecka – taka, która pomogła dziecku siostry autorki przejść z 30-40 minutowych drzemek na drzemki trwające 1,5-2 godziny. Tą rzeczą jest sprawienie, by sypialnia dziecka była **całkowicie ciemna**.

Ciemność jest nienegocjalnym elementem pokoju dziecka, zarówno podczas drzemek w dzień, jak i snu w nocy. Powinna to być absolutna ciemność (pitch black) – na tyle ciemno, że nie da się czytać książek.

Istnieją trzy powody, dla których jest to tak ważne:

1. **Neutralizuje pokój:** W całkowicie ciemnym pokoju dziecko nic nie widzi. Ułatwia mu to zasypianie, ponieważ nie jest stymulowane przez obrazy czy przedmioty w pokoju. Pokój staje się nudny. Autorka podaje przykład, jak podczas wakacji jej siostra przez godzinę bezskutecznie próbowała usiąść trzymiesięczne dziecko w jasnym pokoju motelowym z żaluzjami. Dziecko rozglądało się po nowym otoczeniu. Autorka wzięła dziecko do łazienki bez okna (która była całkowicie ciemna) i dziecko zasnęło w ciągu pięciu minut.
2. **Umożliwia łączenie cykli snu:** Dzieci rozwijają umiejętność łączenia cykli snu w wieku od 4 do 6 miesięcy. Wcześniej (około 3. miesiąca) mają krótkie drzemki (catnapping), trwające jeden cykl (30-40 minut), po czym się budzą. Jeśli dziecko w wieku 4-6 miesięcy śpi w całkowicie ciemnym pokoju, to gdy wybudzi się lekko między cyklami (co jest normalne), nie zostanie rozproszone przez żadne bodźce wizualne. Jeśli nadal jest zmęczone, nie jest głodne i nie czuje dyskomfortu, po prostu wróci do snu, łącząc cykle. Prowadzi to do dłuższych drzemek w ciągu dnia.
3. **Staje się sygnałem do snu (Sleep Cue):** Ciemny pokój staje się dla dziecka sygnałem, że nadeszła pora spania. Gdy dziecko wchodzi do ciemnego pokoju, wie, co się zaraz wydarzy, i łatwiej się wycisza. Pomaga to również uruchomić wewnętrzny zegar biologiczny dziecka (rytm okołodobowy). Światło budzi ludzi. Utrzymanie ciemności przez całą noc, aż do pożądanej godziny pobudki, jest niezwykle ważne.

## Jak osiągnąć całkowitą ciemność?

Aby uzyskać całkowitą ciemność w różnych miejscach (w domu, w motelu, u znajomych), autorka poleca produkt **Gro Anywhere Blinds**.

Są to przenośne rolety zaciemniające, wykonane z materiału blackout, które mają na krawędziach przyssawki (suction caps). Można je przyczepić bezpośrednio do szyby (jeśli jest moskitiera, należy ją zdjąć). Rolety te mają również rzepy (velcro), które pozwalają na dopasowanie ich szerokości do różnych rozmiarów okien.

Autorka uważa, że są one ratunkiem. Stwierdza, że zazwyczaj potrzebuje dwóch takich rolet, aby pokryć okna w danym pokoju. Używa ich nadal dla swojego dwu- i czterolatka, co zapewnia, że dzieci śpią do 6:30 lub 7:00 rano.

## Sen - zakłócenia snu przyczyny

Identify The Real Reason For Disrupted Sleep & Fix it Fast!

W ciągu pierwszych kilku lat życia dziecka wielokrotnie dochodzi do zaburzeń snu. Rodzice często błędnie przypisują je ząbkowaniu, co może prowadzić do wyrobienia nowych, niekorzystnych skojarzeń sennych i przekształcenia krótkotrwałego problemu w długoterminowy. Kluczowe jest prawidłowe zidentyfikowanie przyczyny i odpowiednia reakcja.

#### Najczęstsze przyczyny zaburzeń snu:

**1. Ząbkowanie** \* To najczęstsze podejrzenie rodziców, ale bolesna faza ząbkowania trwa zazwyczaj tylko kilka dni. \* Samo ślinienie się i wkładanie przedmiotów do buzi nie oznacza ząbkowania. \* **Objawy ząbkowania:** Opuchnięte, czerwone dziąsła, widoczna torbiel (niebiesko-szara) lub biaty ząb pod dziąstem; dziecko jest marudne i niespokojne w ciągu dnia. \* **Co wyklucza ząbkowanie:** Regularne pobudki co 60–90 minut (szczególnie w drugiej połowie nocy) wskazują raczej na problem ze skojarzeniami sennymi (nieumiejętność samodzielnego zasypiania między cyklami), a nie na ból zębów. Jeśli dziecko jest pogodne w dzień, nocne pobudki prawdopodobnie nie wynikają z ząbkowania.

**2. Ostre infekcje (choroby)** \* Łatwe do zidentyfikowania: katar, kaszel, gorączka, ciągniecie za ucho (infekcja ucha), zmiana apetytu. \* W tym przypadku priorytetem jest ulga w bólu i konsultacja lekarska.

**3. Regresje snu** \* Występują typowo w wieku: 3–5 miesięcy (regresja 4. miesiąca), 7–10 miesięcy (8. miesiąc), 18 miesięcy i 2 lat. \* Zbiegają się z kamieniami milowymi rozwoju poznawczego lub fizycznego. \* Trwają od 2 do 6 tygodni. \* Dzieci, które potrafią samodzielnie zasypiać, przechodzą je łagodniej. U dzieci niesamodzielnych regresja może stać się trwałą zmianą (wymagającą interwencji rodzica przy każdej pobudce).

**4. Konieczność rezygnacji z drzemki (Nap Transition)** \* Dziecko utrzymuje drzemkę, której już nie potrzebuje. \* Typowe momenty zmian: 4–6 m.ż. (4 na 3 drzemki), 6–9 m.ż. (3 na 2), 12–18 m.ż. (2 na 1, zwykle ok. 15 m.ż.), 2,5–6 lat (rezygnacja z drzemek).

#### Jak radzić sobie z zaburzeniami snu:

- **Adresowanie bólu:** Jeśli przyczyną jest choroba lub ząbkowanie, stosuj zalecone środki przeciwbólowe/leczenie.
- **Optymalne warunki w pokoju:** Pomieszczenie powinno być chłodne, ciche i bardzo ciemne. Ciemność zniechęca dziecko do ćwiczenia nowych umiejętności (np. siadania) w nocy i ułatwia ponowne zaśnięcie między cyklami snu.
- **Konsekwencja miejsca snu:** Jeśli musisz czuwać przy chorym dziecku, lepiej śpij w jego pokoju (np. na materacu), zamiast zabierać je do swojego łóżka. Utrzymanie stałego środowiska snu (własne łóżeczko) ułatwi powrót do normy po chorobie.
- **Przestrzeganie odpowiednich okien czuwania (Wake Windows):** Upewnij się, że dziecko jest wystarczająco zmęczone przed snem. Jeśli kładziesz je zbyt wcześnie, będzie walczyć ze snem lub ćwiczyć nowe umiejętności w łóżeczku.
- **Utrzymanie rutyny:** Stosuj tę samą rutynę przed snem. Jeśli dziecko nie zasypia, powtórz końcowy fragment rutyny (np. kotysanka) i odłóż je ponownie.
- **Stopniowanie interwencji:** Jeśli dziecko płacze w nocy (a nie jest to pora karmienia), odczekaj 5 minut. Jeśli nie zaśnie, wejdź, powtórz fragment rutyny i wyjdź. Jeśli nadal płacze, stosuj techniki wyciszające (szumienie, klepanie) w łóżeczku, unikając brania na ręce i karmienia jako pierwszej reakcji, aby nie wytworzyć nowych skojarzeń (chyba że jest to pora karmienia).
- **Praktyka w dzień:** Jeśli zaburzenia wynikają z nauki nowej umiejętności (siadanie, stanie), zapewnij dziecku dużo czasu na ćwiczenie tego w ciągu dnia. Gdy nowość minie, sen wróci do normy.

## Sen - zderzaki do łóżeczka bezpieczeństwo

The Truth About Crib Bumpers & Infant Safety

Ochraniacze na szczebelki (crib bumpers) są reklamowane jako niezbędne produkty, mające chronić dziecko przed urazami w wyniku uderzenia o boki łóżeczka oraz zapobiegać prześlizgnięciu się między szczebelkami.

W rzeczywistości, nowoczesne łóżeczka mają na tyle ciasno rozmieszczone szczebelki, że dziecko nie jest w stanie się przez nie prześlizgnąć. Nawet jeśli maluch się uderzy lub włoży rękę między szczebelki, jest to bardziej postrzegane jako niedogodność dla rodzica niż realne zagrożenie bezpieczeństwa dla dziecka.

Ochraniacze te mogą być wręcz niebezpieczne. Gdy dziecko obróci się w trakcie snu, może zostać uwięzione (zaklinowane) przy ochraniaczem. Może to prowadzić do przegrzania, które jest znanym czynnikiem ryzyka nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS).

Dodatkowo, jeśli dziecko przypadkowo obróci się i jego twarz zostanie zakryta przez materiał ochraniacza, może to utrudnić oddychanie i prowadzić do uduszenia. Ze względu na udowodnione ryzyko uduszenia, ochraniacze na łóżeczka są w niektórych stanach USA prawnie zakazane.

## Sen - zmiana czasu wskazówkii

### Do This BEFORE Daylight Savings Ends To Avoid Early Waking

Koniec czasu letniego (cofnięcie zegarów o godzinę) może wywołać u małych dzieci nawyk wcześniego wstawania. Jeśli dziecko ma 5 miesięcy lub więcej, jego pory snu regulowane są przez rytm dobowy (wewnętrzny zegar biologiczny), a nie zegar fizyczny. Oznacza to, że jeśli dziecko wstawało o 6:00 rano, po zmianie czasu zacznie budzić się o 5:00 (według nowego czasu). Aby temu zapobiec, należy przesunąć wewnętrzny zegar dziecka o godzinę do przodu w tygodniu poprzedzającym zmianę czasu.

### Plan stopniowego przesuwania harmonogramu:

Kluczem jest stopniowe przesuwanie całego planu dnia (pobudki, posiłków, drzemek i pory snu) o 15 minut co dwa dni w tygodniu poprzedzającym zmianę czasu.

- **Niedziela i Poniedziałek (tydzień przed zmianą):** Obudź dziecko 15 minut później niż zwykle i przesuń wszystkie aktywności o 15 minut.
  - *Przykład:* Jeśli dziecko wstaje o 7:00, drzemie o 9:00 i 13:00, a idzie spać o 19:00 -> Obudź je o 7:15, drzemki o 9:15 i 13:15, sen o 19:15.
- **Wtorek i Środa:** Przesuń harmonogram o kolejne 15 minut (łącznie 30 minut później niż wyjściowo).
  - *Przykład:* Pobudka o 7:30, drzemki o 9:30 i 13:30, sen o 19:30.
- **Czwartek i Piątek:** Przesuń harmonogram o kolejne 15 minut (łącznie 45 minut później).
  - *Przykład:* Pobudka o 7:45, drzemki o 9:45 i 13:45, sen o 19:45.
- **Sobota:** Przesuń harmonogram o ostatnie 15 minut (łącznie 60 minut później).
  - *Przykład:* Pobudka o 8:00, drzemki o 10:00 i 14:00, sen o 20:00.
- **Niedziela (dzień zmiany czasu):** Zegar cofa się o godzinę, więc 8:00 staje się nową 7:00. Dziecko wraca do swojego standardowego harmonogramu (pobudka 7:00, sen 19:00 według nowego czasu).

Jeśli nie masz pewności co do odpowiedniego harmonogramu dla swojego dziecka, warto skorzystać z przewodnika .

### Wykorzystanie światła do resetowania zegara biologicznego:

Sama zmiana godzin nie wystarczy; kluczowa jest ekspozycja na światło, które reguluje produkcję melatoniny.

- **Jasne wieczory:** W tygodniu przygotowawczym utrzymuj w domu jasne oświetlenie i odsłonięte okna aż do momentu rozpoczęcia rutyny przedsennej. Światło hamuje wydzielanie melatoniny, co pomaga dziecku czuwać dłużej i przesuwa porę zasypiania na później.
- **Ciemne poranki:** Utrzymuj sypialnię dziecka w całkowitej ciemności aż do nowej, pożądanej godziny pobudki. Poranne światło jest sygnałem do resetu rytmu dobowego – jego przedwczesne wpuszczenie zniweczy efekt przesuwania godzin i utrwali wcześnie wstawanie. Może być konieczne użycie rolet zaciemniających (blackout blinds).

### Postępowanie w przypadku wcześniejszej pobudki:

Ponieważ wymagasz od dziecka późniejszego wstawania, prawdopodobnie obudzi się ono przed nową, wyznaczoną godziną. \* Wejdź do pokoju, ale zachowaj minimalną stymulację. \* Spróbuj ponownie uśpić dziecko. \* Jeśli nie zaśnie,

trzymaj światła zgaszone i rolety zasłonięte aż do docelowej godziny (np. 7:15 w poniedziałek). Dopiero o tej godzinie odsłoń okna, zapal światło i oficjalnie rozpocznij dzień.

## Sprzęt - chodziki pchane ostrzeżenie

What Every Parent Needs to Hear About Baby Push Walkers

Jako terapeutka zajęciowa i mama, autorka uwielbia pchacze dla niemowląt (znane również jako chodziki-pchacze lub chodziki do nauki wstawania).

Pchacze dają dzieciom pewność siebie, by zacząć samodzielnie chodzić. Często niemowlęta chętnie przemieszczają się wzduż mebli, ale brakuje im odwagi, by odejść od kanapy i zacząć chodzić. Pchacz daje im tę pewność siebie, by puścić mebel i zacząć samodzielnie spacerować.

Czas spędzony na chodzeniu z pchaczem pozwala dziecku dalej rozwijać umiejętności chodzenia, wzmacniaćmięśnie potrzebne do chodzenia oraz ćwiczyć równowagę w chodzeniu i staniu. Dodatkowo, jeśli pchacz ma panel aktywności z przodu, daje to okazję do pracy nad umiejętnościami motoryki małej.

Na rynku dostępne są dwa główne typy pchaczy: drewniane i plastikowe. Wideo omawia zalety i wady obu typów.

**Ważna uwaga:** Pchacze (push walkers) to **co innego** niż tradycyjne chodziki (baby walkers), w których dziecko siedzi. Autorka osobiście nie zaleca używania tradycyjnych chodzików, ponieważ wiążą się one z ryzykiem opóźnień rozwojowych i zagrożeniami bezpieczeństwa.

### Kiedy dziecko może zacząć używać pchacza?

- **Panel aktywności (wcześniejszy etap):** Jeśli pchacz ma panel aktywności, który można odczepić, można go położyć na podłodze przed dzieckiem podczas czasu na brzuchu (tummy time). Muzyka i światła motywują dziecko do leżenia na brzuchu. Gdy dziecko nauczy się siedzieć, można ponownie zamontować panel na pchaczu, a dziecko będzie się nim bawić w pozycji siedzącej. (W przypadku pchaczy drewnianych, dziecko po prostu siedzi przed pchaczem i bawi się panelem).
- **Właściwe pchanie (chodzenie):** Dziecko zacznie używać pchacza do chodzenia, **gdy będzie potrafiło przemieszczać się wzduż mebli** i zacznie samodzielnie stać przez krótką chwilę. Zazwyczaj dzieje się to w wieku **od 9 do 12 miesięcy**.

---

### Pchacze plastikowe

Występują dwa typy:

1. Pchacz z panelem aktywności.
2. Pchacz 3 w 1 (panel aktywności, pchacz, stacjonarny stolik do zabawy).

#### Zalety:

- Są bardzo tanie i lekkie.
- Dzięki lekkości, dziecko łatwo radzi sobie z pokonywaniem zakrętów i zawracaniem.
- Często mają odczepiany panel aktywności (do zabawy na podłodze), który gra muzykę, wydaje dźwięki (np. zwierząt) i świeci, rozwijając motorykę małą.
- Zazwyczaj mają możliwość regulacji prędkości kół (zwykle dwa ustawienia). Gdy dziecko dopiero uczy się chodzić, ustawia się wolniejszy tryb (większy opór), co sprawia, że pchacz nie "ucieka" tak łatwo.
- Niektóre modele mają możliwość składania nóg, co ułatwia przechowywanie i transport.
- Niektóre mają wbudowane czujniki ruchu – gdy dziecko zaczyna iść, pchacz gra muzykę i świeci, motywując je.

#### Wady:

- Ponieważ są tak lekkie, **mają tendencję do “uciekania”** dziecku, gdy to pierwszy raz próbuje podciągnąć się z podłogi do pozycji stojącej. Pchacz często się wtedy przewraca. (Rodzic musi asekurować dziecko na tym etapie).
- Jeśli nie mają regulacji prędkości kół, mogą być **zbyt szybkie** i odjechać dziecku, powodując upadek.
- Modele, które przekształcają się w stolik aktywności, są **bardzo niestabilne** (z powodu lekkości). Dziecko musi być już bardzo pewne w staniu, aby z nich korzystać. Jeśli spróbuje się na nich wesprzeć, stolik się przewróci.
- Ze względu na lekkość i ryzyko “uciekania”, plastikowe pchacze **lepiej sprawdzają się na dywanach** niż na płytach czy drewnianych podłogach. Dywan daje większą przyczepność. (Gdy dziecko nabierze wprawy, może bez problemu używać ich na twardych podłogach).

**Rekomendacja:** Autorka uważa pchacz **V-Tech Sit-to-Stand** za najlepszą opcję plastikową, ponieważ ma regulowaną prędkość kół, składane nogi i jest stosunkowo tani (ok. 45 USD w USA).

---

## Pchacze drewniane

Występują dwa typy:

1. Bardzo proste pchacze (często z miejscem na klocki z przodu).
2. Bardziej złożone pchacze z panelami aktywności (z przodu lub z tyłu – lepsze są te z przodu).

### Zalety:

- **Lekkie modele (te z taczką/miejscem na klocki):** Są bardzo łatwe do manewrowania i pokonywania zakrętów.
- Są **znaczco tańsze** niż ciężkie drewniane modele (ok. 45 USD w USA).
- Mają **koła pokryte gumą**, co chroni podłogę.
- Pchacz z taczką można **dociążyć** na początkowym etapie nauki. Autorka wkładała 1-2 kg ryżu lub cukru na przód, aby uczynić go stabilniejszym. Gdy dziecko nabiera pewności, obciążenie można wyjąć, a dziecko zacznie przewozić w nim misie, klocki czy dinozaury.

### Wady:

- **Ciężkie modele (te z panelami aktywności):** Są bardzo ciężkie i trudne w manewrowaniu. Dziecko potrafi jechać nimi tylko na wprost i nie jest w stanie skręcić. Rodzic musi podnosić pchacz i go obracać. Nie nadają się do małych mieszkań.
- **Lekkie modele (te z taczką):** Mogą “uciec” spod dziecka lub się przewrócić przy podciąganiu się do stania (choć autorka zaznacza, że na tym etapie przewrócić może się każdy pchacz).
- **Wszystkie modele drewniane:** Nie da się ich złożyć do przechowywania, więc zajmują więcej miejsca.
- Proste modele nie mają panelu aktywności, służąc wyłącznie do pchania.

**Rekomendacja:** Autorka poleca zakup **prostszego drewnianego pchacza (z miejscem na klocki)** zamiast ciężkiego modelu z panelem. Uważa, że celem pchacza jest nauka chodzenia. Dziecko będzie sfrustrowane, jeśli nie będzie mogło skręcać ciężkim pchaczem. Lekki model można łatwo dociążyć na początku, a dziecko może nim swobodnie manewrować po domu.

## Osobista preferencja autorki

Osobiście autorka preferuje **drewniane pchacze z prostym miejscem na klocki**. Uważa, że mają one dłuższą żywotność. Jej dwu- i czterolatek nadal się nim bawią, podczas gdy pchacz V-Tech był interesujący tylko przez pierwsze dwa lata.

## Sprzęt - exersaucer recenzja

Exersaucer Review (Occupational Therapist shares all): Pros and Cons of Baby Exersaucers

Rodzice często pytają o exersaucers (stacjonarne centra aktywności dla niemowląt). Poniżej przedstawiono zalety i wady tych urządzeń, aby pomóc zdecydować, czy jest to odpowiednia zabawka do zakupu dla dziecka.

## Zalety Exersaucers

- Chwila przerwy dla rodziców:** Dają rodzicom bardzo potrzebną przerwę. Można umieścić dziecko w zamkniętej zabawce, wiedząc, że nie ucieknie, a jednocześnie zapewniając mu stymulację w zakresie małej motoryki.
- Zaangażowanie dziecka:** Niemowlęta zazwyczaj bardzo lubią w nich przebywać, ponieważ są otoczone wieloma zabawkami, z którymi mogą wchodzić w interakcję. Należy jednak zaznaczyć, że dzieci na ogół lubią każdą zabawkę i doświadczenie, więc niekoniecznie chodzi o sam exersaucer, ale o dostęp do zabawek.
- Bezpieczniejsza opcja niż chodziki:** Chodziki (baby walkers) okazują się być niezwykle niebezpieczne. Exersaucers zostały opracowane w odpowiedzi na te zagrożenia. Różnica polega na tym, że w exersaucer dziecko nie może się przemieszczać – jest to zabawka stacjonarna. Natomiast w chodziku dziecko może stać i bardzo szybko się poruszać, uzyskując dostęp do miejsc, do których nie powinno.
- Wielofunkcyjność:** Rodzice cenią sobie fakt, że niektóre modele mają wiele zastosowań. Mogą służyć jako mata edukacyjna (baby gym), następnie jako exersaucer, a gdy dziecko jest starsze i potrafi chodzić, stają się stacjonarnym stolikiem do zabawy, wokół którego można chodzić.

## Wady Exersaucers

- Brak wsparcia dla rozwoju:** Exersaucer **nie pomaga** w rozwoju motoryki dużej ani małe. Nie uczy dziecka, jak wstawać ani chodzić, ani nie rozwija jego umiejętności motoryki małe (używania rąk do interakcji z zabawkami).
- Ryzyko opóźnień rozwojowych:** Jeśli exersaucers są nadużywane, mogą w rzeczywistości prowadzić do opóźnień rozwojowych. Dzieje się tak, ponieważ umieszczamy w nich dzieci, które nie są jeszcze w stanie samodzielnie stać prosto.
- Nieprawidłowa postawa:** Kiedy dziecko znajduje się w tym urządzeniu, przyjmuje nieprawidłową postawę:
  - Blokowanie kolan:** Dziecko blokuje kolana, ponieważ jego nogi nie są jeszcze wystarczająco silne, aby utrzymać ciało w pionie.
  - Pochylenie do przodu:** Pochyla się do przodu w biodrach i wypycha brzuch, aby materiałowe siedzisko mogło podtrzymywać tułów.
  - Nieprawidłowe ułożenie głowy:** Aby użyć rąk, dziecko musi odchylić plecy do tyłu i umieścić głowę za biodrami. Jest to pozycja, w której normalnie by się przewróciło, ale siedzisko utrzymuje je w tej nienaturalnej pozycji.
- Chodzenie na palcach (Toe Walking):** W urządzeniu można zauważyc, że dziecko zaczyna stawać na palcach. Przy długotrwałym użytkowaniu może to prowadzić do skrócenia mięśni łydekk, co z kolei może skutkować nawykowym chodzeniem na palcach.
- Ograniczony rozwój motoryki małe:** Zabawki na exersaucer są zazwyczaj typu "uderz" lub "zakręć". Nie są to małe przedmioty, które dziecko mogłoby zdjąć. W wieku, w którym dzieci korzystają z exersaucers, powinny one ćwiczyć chwyt pęsetowy (używanie trzech palców do interakcji z zabawkami). Urządzenie nie rozwija również umiejętności puszczenia i upuszczania zabawek, ponieważ są one przymocowane na stałe.
- Brak nauki stania:** Dziecko w exersaucer ma tendencję do krótkiego stania, po czym "zapada się" w pozycję siedzącą, ponieważ jego nogi nie są w stanie utrzymać go w pionie. Następnie ponownie prostuje nogi. Nie ćwiczy więc utrzymywania stabilnej pozycji stojącej.
- Zachęcanie do skakania:** Wiele modeli zachęca do skakania, co ponownie sprzyja staniu na palcach, skracaniu mięśni łydekk i potencjalnemu chodzeniu na palcach w przyszłości.

## Zalecenia i koszty

Ryzyko opóźnień i komplikacji wzrasta, gdy sprzęt jest nadużywany. Nie ma jednak uzgodnionego bezpiecznego czasu korzystania z exersaucer, który gwarantowałby brak opóźnień rozwojowych.

- Niektórzy fizjoterapeuci zalecają od 15 do 20 minut, maksymalnie raz dziennie. Oznacza to, że dziecko korzystałoby z urządzenia tylko raz dziennie i przez bardzo krótki czas.
- Biorąc pod uwagę tak krótki zalecany czas użytkowania, jest to bardzo drogi sprzęt. W Australii ceny wahają się od 150 do 300 dolarów, zwłaszcza za modele 3 w 1.

- Autorka uważa, że 300 dolarów to dużo pieniędzy, a posiadanie dziecka i wszystkich jego zabawek jest i tak drogie. Osobiście wolałaby wydać 150-300 dolarów na sprzęt, którego dziecko będzie używać przez długi czas – na przykład na wysokie krzeselko do karmienia, które będzie używane przez lata.
- Wydawanie pieniędzy na sprzęt, który będzie używany tylko przez krótki czas i który niesie ryzyko opóźnień rozwojowych w przypadku nadużywania, nie jest zalecane.

## Sprzęt - krzeselko jak dostosować

High Chair: How to adjust Baby Highchair (so your baby eats well)

Jeśli Twoje dziecko w krzeselku do karmienia wygląda, jakby “tonęło”, siedzi zgarbione lub jego taca jest na wysokości ramion, oznacza to, że krzeselko jest po prostu za duże.

Jest to bardzo ważne. Gdy krzeselko jest za duże, dziecko nie ma wsparcia posturalnego i zużywa ogromną ilość energii tylko na to, by utrzymać się w pozycji pionowej. W rezultacie: \* Szybko się męczy. \* Jest mniej skłonne do dotykania i interakcji z jedzeniem, co jest kluczowe w nauce jedzenia. \* Używa rąk do podpierania się – trzymając się tacki, wbijając ramiona w boki siedziska lub zahaczając się oparciem. \* Nie widzi dobrze jedzenia, ponieważ taca jest za wysoko. \* Sama fizyczna czynność jedzenia jest znacznie trudniejsza.

Można jednak wprowadzić proste modyfikacje, używając przedmiotów domowego użytku, aby zapewnić dziecku odpowiednie wsparcie. Dobrze podparte dziecko chętniej bada jedzenie i jest mniej narażone na stanie się wybrednym niejadkiem.

### 5 Kroków do Prawidłowej Regulacji Krzeselka

Idealna pozycja do jedzenia to **90-90-90**: 90 stopni w biodrach, 90 stopni w kolanach i 90 stopni w kostkach.

#### Krok 1: Sprawdź wysokość siedziska

Jeśli ramiona dziecka znajdują się na wysokości ramion, gdy opierają się o tacę, oznacza to, że siedzisko jest za nisko. Musimy podnieść dziecko. \* **Cel:** Łokcie powinny być zgiate pod kątem 90 stopni, gdy ręce spoczywają na tacce lub stole. \* **Jak to zrobić:** 1. Sprawdź, czy Twoje krzeselko ma regulację wysokości siedziska (np. jak w Stokke Tripp Trapp). Jeśli tak, po prostu je podnieś. 2. Jeśli nie, zdejmij pokrowiec (jeśli jest) i podóż pod pupę dziecka złożony ręcznik. Dokładaj tyle warstw, aż osiągniesz pożądaną wysokość (łokcie pod kątem 90 stopni).

#### Krok 2: Zapewnij wsparcie pleców

Dziecko w krzeselku powinno siedzieć prosto lub być tylko nieznacznie odchylone. Nie może być w pozycji półleżącej (trudności z jedzeniem) ani nie powinno być zmuszone do “przyciągania się” do tacki, aby utrzymać pozycję. \* **Cel:** Plecy dziecka powinny mieć pełny kontakt z oparciem. \* **Jak to zrobić:** 1. Sprawdź, czy oparcie ma regulację pochylenia. 2. Jeśli nie, zdejmij pokrowiec i umieść kolejny złożony ręcznik za plecami dziecka. To przesunie oparcie do przodu i zapewni dziecku pełne wsparcie.

#### Krok 3: Zapewnij wsparcie tułowia (boczne)

Standardowe krzeselka są zazwyczaj o wiele za szerokie. Dziecko (zwłaszcza 6-miesięczne, które dopiero uczy się siedzieć) “wpada” na boki, co utrudnia siedzenie, sięganie po jedzenie i połykanie. \* **Cel:** Wypełnienie pustej przestrzeni po bokach, aby dziecko było stabilne. \* **Jak to zrobić:** 1. Zdejmij pokrowiec. 2. Zwiń małe ręczniki (np. kuchenne) i umieść je po obu stronach dziecka (między dzieckiem a bokami krzeselka). 3. **Ważne:** Wypełnienie powinno sięgać tylko do poziomu żeber (lub łokci), a **nie pod pachy**. Jeśli ręczniki będą za wysoko, wypchną ramiona dziecka na boki, co utrudni im interakcję z jedzeniem. 4. Jeśli dziecko przechyla się bardziej w jedną stronę, możesz dodać więcej wsparcia po tej stronie. 5. Załącz pokrowiec z powrotem. Utrzyma on ręczniki na miejscu i w czystości. (Jeśli nie masz pokrowca, możesz włożyć ręczniki do poszewki na poduszkę).

#### Krok 4: Zapewnij wsparcie stóp (PODNOŻEK)

Jest to absolutnie niezbędny element. Wiele krzesiełek twierdzi, że ma podnóżek, ale nogi dziecka do niego nie dosiągają. \* **Dlaczego to ważne:** Aby dziecko mogło stabilnie siedzieć, musi mieć podparcie dla stóp. Wyobraź sobie siedzenie na wysokim stołku barowym bez podparcia dla nóg – Twoje mięśnie brzucha szybko się męczą i chcesz zejść. To samo dzieje się z dzieckiem. Brak wsparcia stóp sprawia, że dziecko szybko się męczy, marudzi, a posiłki stają się nieprzyjemne. \* **Cel:** Osiągnięcie kąta 90 stopni w kolanach i kostkach. \* **Jak to zrobić:** 1. Jeśli krzesielko ma regulowany podnóżek (jak Stokke Tripp Trapp), ustaw go na odpowiedniej wysokości. 2. Jeśli nie, musisz stworzyć tymczasowy podnóżek. Można użyć: makaronu basenowego (pool noodle), pianki o wysokiej gęstości, pudełka po pieluchach lub butach. 3. Znajdź odpowiednią wysokość, aby uzyskać kąty 90 stopni, a następnie solidnie przymocuj podnóżek do krzesielka, np. taśmą klejącą, aby się nie przesuwał. W miarę wzrostu dziecka, podnóżek trzeba będzie obniżać.

---

#### Krok 5: Dopasuj pasy bezpieczeństwa (Szelki)

Zawsze zaleca się używanie pasów. \* **Cel:** Pas powinny być ustawione na odpowiedniej wysokości. \* **Jak to zrobić:** Szelki powinny wychodzić ze szczelin w oparciu na poziomie ramion dziecka, lub minimalnie powyżej/poniżej. Nie mogą wychodzić ze zbyt wysokiego punktu, ponieważ będą wtedy ocierać się o szyję dziecka, powodując dyskomfort, otarcia i nie będą bezpieczne.

Po wprowadzeniu tych modyfikacji dziecko będzie miało zapewnione pełne wsparcie posturalne. Będzie mu wygodnie, będzie mogło widzieć i eksplorować jedzenie, a także nie będzie się tak szybko męczyć.

## Sprzęt - krzesielko jak wybrać 6 pytań

How to Choose a Highchair for Your Baby: 6 Key Questions to Ask When Picking a Highchair for Baby

Istnieje wiele krzesiełek do karmienia, od bardzo tanich po niezwykle drogie, ale nie wszystkie są odpowiednie dla niemowląt. Jako pediatryczna terapeutka zajęciowa, autorka wie, że wybór niewłaściwego krzesielka może prowadzić do wybredności u dzieci, stresujących posiłków i trudności z siedzeniem w miejscu.

Aby wybrać najlepsze krzesielko dla dziecka, należy zadać sobie 6 kluczowych pytań.

**1. Czy krzesielko ma regulowany podnóżek?** Podnóżek jest niezwykle ważny, ponieważ w wieku sześciu miesięcy dziecko nie jest jeszcze w stanie siedzieć stabilnie przez dłuższy czas. Podnóżek zapewnia stabilność posturalną, niezbędną do dłuższego siedzenia.

- Niektóre krzesielka, jak **IKEA Antilop**, w ogóle nie mają podnóżka.
- Inne mają częściowo regulowane podnóżki (np. z trzema slotami), ale często 6-, 7- czy nawet 8-miesięczne dziecko nie sięga do pierwszego poziomu, więc nie otrzymuje żadnego wsparcia.
- Najlepsze są krzesielka z pełną regulacją, jak **Stokke Tripp Trapp**, które ma wiele slotów, zapewniając wsparcie stopom już od szóstego miesiąca życia. Autorka uważa to krzesielko za najlepsze na rynku i sama go używa.

**2. Czy krzesielko “rośnie” razem z dzieckiem?** Należy sprawdzić dwie rzeczy:

- **Nośność (limit wagi):** Niektóre krzesielka, jak **IKEA Antilop**, mają limit 15 kg (33 funty). Syn autorki osiągnął tę wagę w wieku dwóch lat, co oznaczałoby konieczność zakupu kolejnego krzesielka. Dla kontrastu, **Stokke Tripp Trapp** ma nośność 110 kg (242 funty), co pozwala na używanie go od niemowlaka aż po dorosłość.
- **Regulacja:** Ważna jest nie tylko regulacja podnóżka, ale także wysokości siedziska. W miarę wzrostu dziecka można obniżać podnóżek i siedzisko, zapewniając zawsze idealną pozycję do jedzenia.

**3. Czy krzesielko jest łatwe do czyszczenia?** Posiłki będą brudne, niezależnie od tego, czy dziecko ma 6 miesięcy, rok czy trzy lata. Należy akceptować bałagan, ponieważ badania pokazują, że dzieci, które bawią się jedzeniem, dotykają go i wchodzą z nim w interakcję, rzadziej stają się wybrednymi niejadkami i jedzą bardziej różnorodne pokarmy.

- Krzesełko musi być łatwe do czyszczenia, aby nie stresować rodzica.
- Najłatwiejsze w czyszczeniu są te wykonane z plastiku lub drewna, bez żadnych pokrowców. Wystarczy je przetrzeć.
- Krzesełka z plastikowymi pokrowcami, choć zmywalne, sprawiają problemy. Jedzenie dostaje się w zagniecenia materiału oraz w szczeliny, przez które przechodzą pasy uprzęży, co utrudnia czyszczenie.

**4. Czy dziecko może siedzieć przy wspólnym stole z rodziną?** Wspólne jedzenie posiłków jest bardzo ważne. Dzieci uczą się jeść, obserwując rodziców – widzą, co robić z jedzeniem w ustach i że jest ono bezpieczne (skoro dorosły je jedzą). Skutkuje to mniejszą wybrednością i większą różnorodnością diety.

- Idealne krzesełko powinno dać się przysunąć bezpośrednio do stołu.
- Niektóre krzesełka mają zdejmowane tacki, co na to pozwala. Jeśli krzesełko musi być używane wyłącznie z własną taczką, nie jest to idealne rozwiązanie.
- Dodatkowa korzyść: łatwiejsze sprzątanie. Wystarczy przetrzeć stół, zamiast czyścić osobną taczkę.

**5. Czy krzesełko ma uprząż (pasy)?** Uprąż jest ważna dla bezpieczeństwa dziecka, zapobiegając próbom wyjścia z krzesełka i przewrócenia się. (Uwaga: Dziecko w krzesełku musi być zawsze nadzorowane).

- **Uprąż 5-punktowa:** Najbezpieczniejsza opcja. Pasy przechodzą przez ramiona, wokół bioder i między nogami. Jest to najlepsze dostępne zabezpieczenie, ale może być trudniejsze w obsłudze.
- **Uprąż 3-punktowa:** Pasy wokół talii i między nogami. Rodzice często uważają ją za łatwiejszą w użyciu.
- Autorka generalnie skłania się ku pasom 5-punktowym. Jeśli krzesełko w ogóle nie ma uprzęży, nie jest to najbezpieczniejsza opcja.

**6. Czy krzesełko jest w przystępnej cenie?** Rozpiętość cenowa jest duża. Autorka kupiła **Tripp Trapp** dla pierwszego dziecka, a dla drugiego **Mocker** – tańsze krzesełko, ale o podobnych funkcjach.

Przy zakupie tańszego krzesełka należy zwrócić uwagę na limit wagowy. Jeśli wynosi on np. 15 kg, może się okazać, że w wieku dwóch lat trzeba będzie kupić nowe siedzisko. To zwiększa całkowity koszt posiadania krzesełka na przestrzeni lat.

## Funkcje dodatkowe, które nie są konieczne

Istnieją dodatkowe funkcje, które zdaniem autorki nie są wymagane:

- **Możliwość odchylenia (recline):** Niemowlęta zaczynające jeść stałe pokarmy (w wieku 6 miesięcy) powinny siedzieć prosto. Pozycja odchylona nie jest bezpieczna do jedzenia. Siedzenie prosto pomaga również w używaniu rąk i obserwowaniu jedzenia.
- **Kółka:** Nie są ważne. Autorka nigdy nie widziała rodzica, który woziłby krzesełko z jednego pokoju do drugiego. Zazwyczaj, gdy krzesełko zostanie ustalone w domu, pozostaje w tym samym miejscu.
- **Przenośność (portability):** Nie jest istotna. Autorka nigdy nie przenosiła swojego krzesełka z domu do innego domu. Idąc do restauracji, korzysta się z tamtejszych krzesel, a w razie ich braku można użyć wózka ustawnionego w pozycji pionowej.
- **Możliwość składania:** Nie jest ważna, chyba że przestrzeń jest bardzo ograniczona. W wieku 6 miesięcy dziecko je stałe posiłki raz dziennie i można by je składać. Jednak w wieku 12 miesięcy dziecko je 5 posiłków dziennie (co 2,5 godziny). Autorka nie widziała, by rodzice składali i chowali krzesełko między każdym posiłkiem.

## Sprzęt - krzesełko Stokke Tripp Trapp recenzja

Get the Best High Chair so Your Baby Eats Well (Stokke Tripp Trapp High Chair)

Odpowiednie krzesełko do karmienia, zapewniające wsparcie posturalne, może dosłownie stanowić różnicę między dzieckiem, które jest “niejadkiem”, a przyjemnymi, wspólnymi posiłkami.

Zdecydowanie najlepszym krzeselkiem do karmienia jest **Stokke Tripp Trapp** z zestawem dla niemowląt (baby set). Mimo że jest drogie (w Australii ok. 400 dolarów), jego funkcje przewyższają tańsze opcje, które wcale nie są aż tak dużo tańsze.

## 6 Cech, które czynią Tripp Trapp najlepszym krzeselkiem

**1. Regulowany podnóżek (wysokość i głębokość)** To najważniejsza funkcja. Wiele krzesel twierdzi, że ma podnóżek, ale stopy sześciomiesięcznego dziecka i tak do niego nie dosiągają. \* **Dlaczego to kluczowe:** Wsparcie stóp jest niezbędne. Sześciomiesięczne dziecko dopiero uczy się siedzieć (utrzymuje pozycję może przez 5 minut). Wyobraź sobie siedzenie na stołku barowym bez podparcia dla nóg – jest to niezwykle trudne i męczące. Dziecko bez wsparcia stóp będzie miało ogromne trudności z siedzeniem w krzeselku. \* **Korzyść:** Tripp Trapp gwarantuje, że dziecko ma wsparcie stóp od 6. miesiąca życia. W miarę wzrostu dziecka podnóżek można obniżać, stale zapewniając idealne podparcie.

**2. Regulowana wysokość siedziska** Krzeselko rośnie wraz z dzieckiem – siedzisko można obniżać w miarę wzrostu. \* **Dlaczego to kluczowe:** Większość krzesel jest za duża. Ramiona dziecka znajdują się zbyt wysoko (na wysokości barków), co uniemożliwia mu interakcję z jedzeniem i utrudnia jego zobaczenie. \* **Korzyść:** Tripp Trapp pozwala idealnie dopasować wysokość siedziska. Od 6. miesiąca życia ramiona dziecka mogą spoczywać na stole lub tacce pod idealnym kątem 90 stopni. Dzięki temu dziecko dobrze widzi jedzenie i, co najważniejsze, może go dotykać i samodzielnie badać.

**3. Rośnie z dzieckiem aż do dorosłości** Krzeselko ma regulowaną wysokość i głębokość zarówno siedziska, jak i podnóżka. \* **Łatwość regulacji:** Regulacja jest bardzo prosta. Wystarczy klucz imbusowy (Allen key), aby poluzować śruby, przesunąć półkę na odpowiedni poziom i ponownie ją dokręcić. \* **Wytrzymałość:** Krzesło ma ogromny udźwig (110 kg lub 242 funty). \* **Porównanie:** Wiele tańszych krzesel ma limit wagowy 15 kg (33 funty). Półtoraroczne dziecko autorki już osiągnęło tę wagę, co oznaczałoby konieczność zakupu kolejnego siedziska. Tripp Trapp, mimo początkowo wyższej ceny, jest bardziej ekonomiczny w dłuższej perspektywie. \* **Długoterminowe korzyści:** Dzieci potrzebują adaptacyjnego siedzenia nawet jako nastolatki. Standardowe krzesła i stoły jadalniane są dla nich za duże – stopy wiszą w powietrzu, a stół jest za wysoko. Tripp Trapp zapewnia prawidłowe wsparcie przez lata, co jest ważne nie tylko przy posiłkach, ale także przy odrabianiu lekcji (wspriera rozwój motoryki małej).

**4. Możliwość przysunięcia do stołu jadalnianego** Jest to kluczowe z trzech powodów: 1. Dzieci uczą się jeść przez obserwację innych. Mogą obserwować, jak rodzice jedzą przy stole. 2. Dzieci częściej próbują jedzenia, jeśli widzą, że rodzice je jedzą (wiedzą, że jest bezpieczne). 3. Mniej sprzątania. Dzieci robią bałagan. Brak tacki oznacza, że wystarczy wytrzeć stół.

**5. Łatwość czyszczenia** Posiłki są brudne, a dziecko musi mieć swobodę brudzenia się podczas eksploracji jedzenia. Trudne do czyszczenia krzeselko stresuje rodziców. \* **Korzyść:** Tripp Trapp jest wykonany z drewna i plastiku. Czyszczenie jest banalnie proste. \* **Porównanie:** Krzeselka z plastikowymi pokrowcami i poduszkami są trudne do czyszczenia; jedzenie dostaje się we wszystkie szczeliny i zakamarki.

**6. Pięciopunktowe pasy bezpieczeństwa** Zapewniają stabilność i bezpieczeństwo. Niektóre krzeselka nie mają pasów wcale lub mają tylko pasy dwupunktowe.

## Czego Tripp Trapp NIE MA (i dlaczego to dobrze)

Stokke Tripp Trapp nie ma trzech popularnych funkcji, które w rzeczywistości nie są potrzebne:

- **Brak regulacji pochylenia oparcia:** Ta funkcja jest zbędna. Dziecko rozpoczynające rozszerzanie diety w 6. miesiącu życia musi siedzieć prosto. Pozycja półleżąca jest niebezpieczna i niepotrzebna.
- **Brak kótek:** Autorka (terapeutka) przez 10 lat praktyki nigdy nie widziała, by rodzice wozili krzeselko z pokoju do pokoju. Krzeselko stoi w jednym miejscu. Zamiast kótek, Tripp Trapp ma “anti-tippers” (stabilizatory zapobiegające wywróceniu), które są bardzo ważne, gdy starsze dziecko zaczyna odpływać się nogami od stołu.
- **Brak możliwości składania:** Ta funkcja jest niepraktyczna. W 6. miesiącu dziecko je posiłki raz dziennie, ale w 12. miesiącu je już pięć razy dziennie (co ok. 2,5 godziny). Nikt nie będzie składał krzeselka między posiłkami. Ponadto, autorka zaleca używanie krzeselka do karmienia także do zabawy wspierającej motorykę małą. Krzeselko i tak będzie stało cały czas w jadalni lub salonie.

# Sprzęt - noszenie dziecka

What No One Says About Baby Wearing...

Wideo omawia korzyści oraz potencjalne zagrożenia związane z noszeniem dzieci w chustach i nosidłach (baby wearing). Podkreśla, że choć praktyka ta ma wiele zalet, niewłaściwe użytkowanie sprzętu może być niebezpieczne.

**Ryzyko uduszenia:** Małe niemowlęta, które nie potrafią samodzielnie unieść głowy, są narażone na uduszenie, jeśli przyjmą pozycję "broda do klatki piersiowej" lub gdy ich twarz zostanie zakryta luźnym materiałem/przyciągnięta do ciała opiekuna. Aby zminimalizować to ryzyko, należy stosować zasadę **TICKS**: \* **T** (Tight): Chusta/nosidło musi ciasno przylegać, utrzymując dziecko wysoko i pionowo z podparciem głowy. Luźny materiał może powodować zapadanie się dziecka i trudności w oddychaniu. \* **I** (In view at all times): Twarz dziecka (nos i usta) musi być zawsze widoczna i odsłonięta; wystarczy spojrzeć w dół, aby ją zobaczyć. \* **C** (Close enough to kiss): Dziecko powinno być na tyle wysoko, by można było łatwo pocałować je w czole. \* **K** (Keep chin off the chest): Broda dziecka nie może dotykać jego klatki piersiowej, aby drogi oddechowe pozostały drożne. \* **S** (Supported back): Plecy dziecka muszą być podparte w naturalnej pozycji, z brzuchem i klatką piersiową przytulonymi do opiekuna.

**Ryzyko upadków:** Badania (2011-2020, USA) wskazują na liczne przypadki wizyt na pogotowiu po wypadnięciu dziecka z nosidła lub upadku opiekuna. Noszenie dziecka zmienia środek ciężkości i ogranicza widoczność pod nogami. Zalecenia American Academy of Pediatrics: \* Dobierz rozmiar nosidła do dziecka (nie może być za duże ani za małe). \* Sprawdzaj paski, klamry i zamki przed każdym użyciem. \* Upewnij się, że dziecko jest prawidłowo zapięte i posadzone przed rozpoczęciem chodzenia (szczególnie ważne u dzieci 4-5 miesięcznych, które chcą wstawać). \* Podczas podnoszenia przedmiotów zginaj kolana, a nie zginaj się w pasie, aby zapobiec wypadnięciu dziecka i urazom pleców.

**Rozwój bioder:** Noszenie dziecka przez wiele godzin dziennie wpływa na rozwój bioder. International Hip Dysplasia Institute ostrzega przed nosidlami, w których nogi dziecka zwisają pionowo (złączone uda), co może sprzyjać dysplazji. Prawidłowa pozycja ("M" lub "żabka"): \* Kolana szeroko rozstawione, obejmujące ciało opiekuna. \* Biodra zgięte tak, że kolana znajdują się nieco wyżej niż pośladki. \* Uda dobrze podparte. Zaleca się używanie nosideł skierowanych przodem do rodzica (inward-facing), szczególnie w pierwszych 6 miesiącach życia.

**Opóźnienia rozwojowe:** Nadmierne noszenie ogranicza czas spędzany na podłodze ("floor time"), który jest kluczowy dla rozwoju motoryki (dużej i małe) oraz mózgu. Ograniczenie swobody ruchów może wpływać na opóźnienie osiągania kamieni milowych takich jak przewracanie się, raczkowanie, siedzenie czy chodzenie. Należy zapewnić dziecku odpowiednią ilość swobodnej zabawy na podłodze.

**Korzyści:** Mimo zagrożeń, noszenie dzieci ma wiele zalet: \* Rodzice szybciej reagują na potrzeby dziecka, co zmniejsza ilość płaczu. \* Bliski kontakt fizyczny promuje więź i przywiązywanie. \* Umożliwia wykonywanie obowiązków przy jednoczesnym uspokajaniu dziecka.

# Sprzęt - siedziska podłogowe ostrzeżenie

Bumbo Seat /Hugaboo / Baby Floor Seats: Baby Floor Seats DON'T Help Your Baby Learn To Sit Up

Foteliki podłogowe dla niemowląt, takie jak Bumbo, Hugaboo czy Fisher Price Sit Me Up, często reklamowane są jako produkty pomagające dziecku uczyć się siedzieć. Niestety, jest to mit.

## Mit 1: Foteliki podłogowe uczą dziecko samodzielnego siadania

Jest to nieprawda z kilku powodów:

- Pasywne wsparcie zamiast aktywnej pracy:** Dziecko jest umieszczane w foteliku, zanim jest na to gotowe. Sprzęt ten (szczególnie Bumbo i Hugaboo) "unieruchamia" biodra dziecka i zapewnia tak duże wsparcie (siedzisko często sięga wysoko, blisko ramion), że mięśnie brzucha dziecka całkowicie się "wyłączają". Nie muszą pracować, aby utrzymać pozycję pionową, ponieważ robi to za nie fotelik.
- Brak dynamicznej pracy:** Siedzenie jest umiejętnością dynamiczną. Wymaga od dziecka kontroli nad głową, szyją, tułowiem i boknkljodrami. Dziecko musi nauczyć się korygować nierównowagę, np. gdy przechyla się

na bok, musi użyć mięśni tułowia, aby wrócić do centrum. W foteliku podłogowym jest "unieruchomione" i nie ma możliwości ćwiczenia tych dynamicznych reakcji równoważnych.

3. **Nieprawidłowe ustawienie miednicy i kręgosłupa:** Foteliki te, zwłaszcza Bumbo, ustawiają miednicę dziecka w **tyłopochyleniu** (posterior tilt), aby "zakotwiczyć" je w pozycji. Gdy biodra są przechylone do tyłu, plecy naturalnie opadają (zgodnie z grawitacją). Aby utrzymać się w pozycji siedzącej, dziecko musi skompensować to poprzez **zaokrąglenie kręgosłupa i szyi (postawa "C")**. Jest to dokładnie odwrotna pozycja niż ta, której oczekujemy podczas nauki samodzielnego siadania.

## Mit 2: Foteliki podłogowe wspierają rozwój motoryki małej

Autorka, jako terapeutka zajęciowa, uważa, że te foteliki **przeszkadzają** w rozwoju motoryki małej. 1. Wsparcie, które ma utrzymywać dziecko w pionie, jest tak wysokie, że ramiona dziecka są często uniesione. Jest to niefunkcjonalna i trudna pozycja do zabawy zabawkami. 2. Wymuszona pozycja "C" (zgięciowa) również sprawia, że ramiona są w niefunkcjonalnym ułożeniu, co nie pomaga w rozwoju motoryki małej.

### Jak w takim razie wspierać naukę siadania?

Umiejętności wymagane do siadania dziecko zdobywa poprzez swobodną zabawę na podłodze:

1. **Czas na brzuszkę (Tummy Time):** Wzmocnia kontrolę głowy, mięśnie prostowniki pleców i stabilność barków..
2. **Zabawa na plecach:** Leżąc na plecach, dziecko sięga rękami do zabawek (pracując przeciw grawitacji). Co ważniejsze, kopiąc nogami, aktywuje mięśnie brzucha (core), które są niezbędne do siadania.

### Jak aktywnie pomagać dziecku w siadaniu?

Gdy dziecko jest już nieco silniejsze (ok. 4 miesiąca) lub zaczyna samo na chwilę siadać: 1. **Siadanie "w rodzicu":** Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami i umieść dziecko między swoimi nogami. Twoje uda będą stanowić wsparcie boczne, o które dziecko może się oprzeć i skorygować pozycję. 2. **Aktywne wsparcie:** Jeśli dziecko potrzebuje większej pomocy, możesz je trzymać. Zaczniź od trzymania za klatkę piersiową (daje to duże wsparcie tułowia). W miarę jak dziecko będzie silniejsze, przesuwaj wsparcie na biodra, a następnie całkowicie je usuń. 3. **Poduszka do karmienia (Nursing Pillow):** Gdy dziecko siada, ale jeszcze się przewraca, można otoczyć je poduszką do karmienia. Zapewni ona wsparcie boczne, o które dziecko może się oprzeć, a także zamortyzuje upadek.

### Lepsze pozycje do rozwoju motoryki małej (zamiast fotelika)

- **Poniżej 4 miesięcy:** Zabawa na plecach pod matą edukacyjną (baby gym) – sięganie i uderzanie w zabawki.
- **Powyżej 4 miesięcy:** Wózek (pram) ustawiony w lekkim odchyleniu (slight recline) z zabawką na klatce piersiowej.
- **Powyżej 5-6 miesięcy:** Krzeselko do karmienia (high chair) – zapewnia bezpieczną pozycję siedzącą do zabawy na tacce, zanim dziecko usiądzie samodzielnie.

### Czy warto kupować fotelik podłogowy?

Należy pamiętać o bardzo krótkim czasie użytkowania tego sprzętu. Dziecko zwykle jest gotowe (ma wystarczającą kontrolę głowy i tułowia), by komfortowo w nim siedzieć, dopiero po 4. miesiącu życia. Jednocześnie dzieci zaczynają siadać samodzielnie między 5. a 7. miesiącem życia. Oznacza to, że fotelik będzie używany **maksymalnie przez dwa miesiące**, i to prawdopodobnie tylko przez ok. 20 minut dziennie.

Jeśli szukasz sprzętu, który da Ci "wolne ręce" i pozwoli dziecku obserwować świat z innej perspektywy, **znacznie lepszą inwestycją jest leżaczek (baby bouncer seat)**. Można go używać od urodzenia aż do momentu, gdy dziecko zacznie samodzielnie siadać (czyli przez ok. 6 miesięcy).

Do zapewnienia pozycji siedzącej można używać wózka (po 4. miesiącu) lub krzeselka do karmienia (po 5-6 miesiącu), bez potrzeby kupowania kolejnego sprzętu.

# Sprzęt - skoczki ostrzeżenie

Jolly Jumper Baby/ Baby Jumpers: Don't Let Your Baby Use This!

Jako terapeutka zajęciowa, autorka wideo nigdy nie poleciłaby skoczka dla dziecka (typu Jolly Jumper). Marketing tych produktów jest sprytny, ale opiera się na mitach, które należy obalić.

## Mity na temat skoczków

1. **Mit: Skoczki zapewniają niezbędne ćwiczenia aerobowe.** **Fakt:** Niemowlęta nie potrzebują ćwiczeń aerobowych. Jedynym ćwiczeniem, jakiego potrzebują, jest czas na brzuszkę (tummy time). To właśnie poprzez czas na brzuszkę rozwijają siłę mięśni tułowia (core), głowy, ramion i barków, a następnie uczą się obracać, pełzać, siedzieć, wstawać i chodzić – nie przez używanie skoczka.
2. **Mit: Skoczki rozwijają i wzmacniają mięśnie brzucha (core).** **Fakt:** To nieprawda. Siedzisko skoczka zapewnia dziecku tak duże wsparcie, że jego mięśnie brzucha nie muszą pracować, aby utrzymać pozycję. W rezultacie mięśnie te “wyłączają się”, zamiast wzmacniać.
3. **Mit: Skoczki pomagają rozwijać podstawowe umiejętności motoryczne.** **Fakt:** Również nieprawda. Aby wywołać ruch w skoczkach, dziecko musi pochylić się lekko do przodu. Do nauki stania i chodzenia potrzebna jest pozycja wyprostowana. Pochylanie się do przodu nie jest umiejętnością, której powinniśmy uczyć dzieci. Muszą one nauczyć się napinać jednocześnie mięśnie brzucha i pleców, aby utrzymać pozycję pionową.
4. **Mit: Skoczki rozwijają i wzmacniają mięśnie nóg.** **Fakt:** To najbardziej niepokojący mit. Jest wręcz przeciwnie – skoczki są szkodliwe. Dziecko, aby podskoczyć, uczy się odpychać poprzez **stanie na palcach (pointing their toes)**. Powoduje to, że jego mięśnie tydekk stają się bardzo silne i przykurczone. Następnie dziecko próbuje stawać na palcach podczas nauki stania i chodzenia, co jest bardzo trudne. Jeśli dziecko spędzało w skoczkach dużo czasu, jego tydki mogą być tak napięte, że w późniejszych miesiącach konieczna będzie interwencja w celu ich wydłużenia, na przykład poprzez gipsowanie nogi lub interwencję medyczną.

## Ryzyko związane z bezpieczeństwem

Oprócz potencjalnych opóźnień rozwojowych, skoczki stwarzają również zagrożenie dla bezpieczeństwa: \* Zacisk mocujący do drzwi może pęknąć, prowadząc do upadku i urazu. \* Inne dziecko, domownik lub zwierzę (np. pies) może przypadkowo popchnąć dziecko w skoczkach, powodując uderzenie o framugę drzwi. \* Palce lub dlonie dziecka mogą utknąć w łańcuchach lub sprężynach. \* Dziecko może być nieprawidłowo umieszczone w uprzęży, co grozi wypadnięciem. Szelki lub paski mogą pęknąć podczas skakania, prowadząc do urazów ciała lub głowy.

## Bezpieczne alternatywy dla skoczka

Rodzice potrzebują czasem pięciu minut wolnych rąk. Oto bezpieczne sposoby na zapewnienie dziecku rozrywki:

1. **Mata edukacyjna (Baby Gym):** Dziecko będzie bardziej tolerancyjne na matę rano, gdy jest mniej zmęczone. W wieku 3 miesiące będzie sięgać i uderzać w zabawki, później zacznie je chwytać, a około 6. miesiąca będzie je chwytać i przekładać z ręki do ręki.
2. **Leżaczek-bujaczek (Rocker Chair):** Świetna opcja, szczególnie pod koniec dnia, gdy mata już się nudzi. Umieszcza dziecko w pozycji siedzącej (której poniżej 6. miesiąca życia nie może osiągnąć samodzielnie), dając mu inny widok na świat. Dziecko jest bardziej tolerancyjne i może obserwować rodzica. Można mu wtedy dać zabawkę (np. Oball lub inną lekką, miękką zabawkę), co jest świetne dla rozwoju motoryki małej, ponieważ ręce są wolne.
3. **Krzeselko do karmienia (High Chair):** Jeśli dziecko jest starsze (około 6 miesięcy), można je posadzić w krzeselku do karmienia i położyć kilka zabawek na tacce. Krzeselko nie musi służyć tylko do jedzenia. Pozwala dziecku być w pozycji pionowej, widzieć, co robisz i jednocześnie pracować nad umiejętnościami manualnymi.
4. **Wózek (Pram):** Jeśli nie masz krzeselka ani leżaczka, po prostu wprowadź wózek do domu. Ustaw dziecko w pozycji pionowej (zapięte pasami) i daj mu zabawkę. Będzie mogło obserwować otoczenie i mieć zapewnioną rozrywkę.

# Sprzęt - wózek bezpieczne ustawienie

Perfect Stroller Setup For a Safe, Happy Baby (Even if they can't sit independently yet!)

Kiedy dziecko kończy około 3-4 miesiące, może przestać tolerować leżenie płasko w gondoli. Wynika to z rosnącego zainteresowania światem oraz fizycznego wyrastania z gondoli (dziecko staje się zbyt długie lub przekracza limit wagi). W takim momencie konieczna jest zmiana na wózek spacerowy (siedzisko pionowe), jednak kluczowe jest odpowiednie jego ustawienie, zwłaszcza jeśli niemowlę nie potrafi jeszcze samodzielnie siedzieć.

## 1. Kąt nachylenia siedziska

Ponieważ niemowlę nie potrafi jeszcze samodzielnie utrzymać pozycji siedzącej, nie może przebywać w całkowicie pionowym ustawieniu. Grozi to opadaniem dziecka na bok i przyciskaniem brody do klatki piersiowej, co utrudnia oddychanie. Siedzisko należy ustawić w pozycji półleżącej (semi-reclined). Zapewnia to podparcie dla głowy, szyi i kręgosłupa oraz utrzymuje drogi oddechowe otwarte. Idealny kąt to taki, w którym dziecko utrzymuje głowę z wyraźną przerwą między brodą a klatką piersiową. Jeśli dziecko próbuje unosić głowę, oznacza to, że pozycja jest zbyt leżąca; jeśli opada – zbyt pionowa. Kąt należy dostosowywać co miesiąc wraz z rozwojem umiejętności dziecka. .

## 2. Ustawienie pasów bezpieczeństwa (5-punktowych)

- **Pasy naramienne:** Powinny znajdować się na poziomie ramion dziecka lub nieco powyżej. Zbyt wysokie ustawienie może ucisnąć szyję, a zbyt niskie sprzyja zsuwaniu się dziecka i przyjmowaniu niebezpiecznej pozycji "broda do klatki piersiowej".
- **Pasek krokwaty:** Klamra powinna znajdować się poniżej pępka, na poziomie bioder. Zapobiega to wyślizgnięciu się dziecka z wózka i nie uciska klatki piersiowej/przepony.
- **Pasy biodrowe:** Powinny przebiegać na poziomie bioder, zapewniając stabilizację.
- **Napięcie pasów:** Pasy muszą być dopasowane, ale nie za ciasne – zasada "dwóch palców" luzu między paskiem a klatką piersiową dziecka jest dobrym wyznacznikiem. Pasy nie mogą być poskręcane.

## 3. Podnóżek

W tym wieku nóżki dziecka są często za krótkie, by sięgnąć standardowego podnóżka. Należy go podnieść tak, by był na poziomie stóp dziecka. Jeśli to nie wystarcza, warto podłożyć zwinięte ręczniki pod nogi dziecka. Zapobiega to zwisaniu nóg, co obciążałoby dolny odcinek kręgosłupa i biodra.

## 4. Dodatkowa stabilizacja

Aby zapobiec opadaniu dziecka na boki, warto umieścić zwinięte pieluszki lub małe kocyki wzdłuż tułowia i ud dziecka. Ważne: wałeczki przy tułowiu powinny sięgać tylko do dolnej części żeber, a nie pod pachy, aby dziecko mogło swobodnie opuścić ręce. Gdy dziecko nauczy się siedzieć samodzielnie, dodatkowe wsparcie nie będzie już potrzebne.

# Sprzęt - wózek kiedy zmienić

Don't Switch to a Stroller Until You Check For This

Zanim przeniesiesz dziecko do pozycji siedzącej w wózku, kluczowe jest upewnienie się, że opanowało dwa kluczowe umiejętności milowe, aby mogło robić to bezpiecznie.

Pierwszą wymaganą umiejętnością jest **kontrola głowy** (head control). Dziecko musi potrafić stabilnie trzymać głowę, bez jej opadania do przodu, do tyłu lub na boki. Jest to niezbędne z kilku powodów:

- **Oddychanie:** Prawidłowa kontrola głowy pozwala dziecku komfortowo oddychać. Bez niej głowa może opaść do przodu, a broda może ucisnąć klatkę piersiową, potencjalnie blokując drogi oddechowe.
- **Komfort i adaptacja:** Pomaga dziecku dostosować pozycję głowy w odpowiedzi na ruch, zapewniając wygodną jazdę.
- **Siła:** Odpowiednia kontrola głowy wskazuje, że szyja i kręgosłup dziecka są wystarczająco silne, aby utrzymać głowę w pozycji pionowej, zapobiegając nadwyrężeńiom i zmniejszając ryzyko urazów.

Kontrola głowy to kamień milowy, który dzieci zwykle osiągają w wieku od trzech do czterech miesięcy..

Drugą kluczową umiejętnością jest **równowaga posturalna** (postural balance). Jest to zdolność dziecka do utrzymania stabilnej, symetrycznej pozycji w lekkim odchyleniu lub w pozycji pionowej.

- **Komfort:** Prawidłowa równowaga posturalna pozwala dziecku pozostać komfortowo w wózku, unikając nadmiernego przechylania się na jedną stronę.
- **Bezpieczeństwo (obciążenie):** Jeśli dziecko zbytnio przechyla się na jedną stronę, może to prowadzić do nadwyrężenia szyi, kręgosłupa i stawów, powodując dyskomfort lub ból.
- **Bezpieczeństwo (oddychanie):** Dziecko może się garbić lub zbytnio przechylać, uciskając klatkę piersiową. W niektórych sytuacjach uprząż wózka może dodatkowo uciskać klatkę piersiową lub szyję, ograniczając przepływ powietrza.
- **Bezpieczeństwo (urazy):** Istnieje również ryzyko zaplątania się; dziecko nadmiernie przechylające się może przypadkowo zaplątać się w pasy.
- **Adaptacja:** Osiągając dobrą równowagę posturalną, dziecko jest lepiej przygotowane na dostosowanie się do ruchów, wybojów lub nagłych zatrzymań.

### Jak sprawdzić, czy dziecko jest gotowe?

Aby sprawdzić, czy dziecko jest gotowe na przejście do fotelika w wózku w pozycji odchylonej, można wykonać dwa proste testy:

1. **Test kontroli głowy:**
  - Posadź dziecko na kolanach, delikatnie podtrzymując jego klatkę piersiową. Obserwuj ruchy głowy i postawę.
  - Jeśli dziecko wykazuje dobrą kontrolę, będzie trzymać głowę stabilnie, bez drżenia i chwiania.
  - Broda nie powinna dotykać klatki piersiowej; powinieneś widzieć wyraźną przerwę. Jeśli broda opiera się na klatce piersiowej, jest to niebezpieczne, ponieważ głowa może opaść do przodu i zablokować drogi oddechowe.
  - Dziecko powinno potrafić utrzymać prostą pozycję głowy, nawet gdy delikatnie poruszasz nim na boki.
2. **Test kontroli posturalnej:**
  - Umieść dziecko w pozycji lekko odchylonej. Można to osiągnąć, sadząc je w leżaczku (bouncer seat) lub pomagając mu usiąść na kolanach.
  - Uważnie obserwuj postawę ciała i ułożenie, zwracając uwagę na linię głowy, szyi i kręgosłupa.
  - Dziecko powinno być w stanie utrzymać zrównoważoną, symetryczną pozycję z prawidłowo wyrównaną głową, szyją i kręgosłupem.
  - Dziecko nie powinno również nadmiernie przechylać się na jedną stronę.

Jeśli dziecko przejdzie te dwa testy, możesz przenieść je do odchylonego fotelika w wózku. Autorka poleca następnie obejrzenie filmu instruktażowego, jak prawidłowo ustawić fotelik wózka (kąt nachylenia, pasy, podparcie stóp).

## Umiejętności - branie do buzi 5 korzyści

### 5 Developmental Benefits Babies Get from Mouthing

Niemowlęta, które nie wkładają przedmiotów do buzi lub nie mają takiej możliwości, są bardziej narażone na bycie wybrednymi przy jedzeniu ("picky eaters"), częściej są niespokojne (grymańskie) i istnieje u nich większe ryzyko opóźnień w rozwoju motoryki małej. Choć rodzice mogą obawiać się zarazków, zadławienia lub złych nawyków, wkładanie rąk, zabawek i bezpiecznych przedmiotów do buzi ("mouthing") przynosi kluczowe korzyści rozwojowe.

**1. Ułatwienie wprowadzania pokarmów stałych w przyszłości \* Ekspozycja sensoryczna:** Wkładając gryzaki i zabawki do buzi, dziecko poznaje różnorodne tekstury, smaki i temperatury, co ułatwia późniejszą akceptację jedzenia o różnych konsystencjach. **\* Przesunięcie odruchu wymiotnego (gag reflex):** Początkowo odruch ten znajduje się z przodu języka. Ciągłe wkładanie przedmiotów do buzi przesuwa go do tyłu i odwrażliwia (desensytyzacja), dzięki czemu trudniej go wywołać. Ułatwia to dziecku zabawę i interakcję z jedzeniem bez ciągłego

krztuszenia się. \* **Wzmocnienie mięśni:** Eksploracja zabawek ustami (różnorodne ruchy) wzmacnia mięśnie szczęki, policzków i języka, co jest niezbędne do późniejszego manipulowania jedzeniem w jamie ustnej.

**2. Budowanie odporności** \* Żucie przedmiotów eksponuje dziecko na antygeny ze środowiska (bakterie, wirusy), które trafiają do jelit i wywołują odpowiedź immunologiczną. \* Badania sugerują, że brak ekspozycji na lokalne wirusy i bakterie może zwiększać ryzyko długoterminowych problemów, takich jak alergie, astma czy choroby autoimmunologiczne. \* Jeśli dziecko jest karmione piersią, otrzymuje dodatkową ochronę w postaci przeciwciał z mleka matki.

**3. Działanie uspokajające i wyciszające** \* Wkładanie przedmiotów do buzi to zachowanie odruchowe znane jeszcze z życia płodowego. \* Aktywuje ono przywspółczulny układ nerwowy, który odpowiada za wyciszenie organizmu. Niemowlęta często ssą przedmioty, rączki lub palce, aby się uspokoić lub zasnąć.

**4. Eksploracja i zabawa** \* W wieku 5-6 miesięcy dziecko potrafi chwycić zabawkę, ale nie umie jeszcze izolować ruchów palców, by ją badać (drapać, dotykać punktowo). \* Zamiast tego używa ust i języka do poznawania tekstuury, smaku i temperatury przedmiotu. \* Do około 12. miesiąca życia jest to dominujący sposób eksploracji. Gdy dziecko uczy się używać palców do badania przedmiotów, częstotliwość wkładania ich do buzi naturalnie spada.

**5. Łagodzenie bólu przy ząbkowaniu** \* Jednym z objawów ząbkowania jest ból dziąseł, który można złagodzić poprzez ucisk. \* Niemowlęta instynktownie wkładają zabawki i przedmioty do buzi, aby gryźć je i wywierać nacisk na dziąsa, co przynosi ulgę w bólu (szczególnie tuż przed wyróżnieniem się zęba).

## Umiejętności - branie do buzi

Baby Mouthing: The Reasons Why Your Baby is Mouthing (including thumb sucking and mouthing toys)

Istnieje kilka powodów, dla których niemowlęta ssą dlonie, palce lub wkładają zabawki do ust.

### 1. Gód (pierwsze miesiące)

W pierwszych kilku miesiącach życia, noworodek ssie palce lub rękę, aby zasygnalizować, że jest głodny.

### 2. Samouspokojenie

Jeśli wiesz, że dziecko nie jest głodne, drugim powodem jest fakt, że jest to dla niego czynność uspokajająca. Ssanie kciuka jest czynnością uspokajającą, którą dzieci wykonują już w łonie matki (od 20. tygodnia ciąży).

Niemowlęta kontynuują ssanie palców i kciuka, ponieważ pomaga im to zasnąć oraz uspokoić się, gdy czują się zestresowane lub przytłoczone. Dzieje się tak, ponieważ podczas ssania mózg uwalnia hormony dopaminę, serotoninę i endorfiny, które są hormonami relaksującymi i dającymi poczucie szczęścia.

Niektóre dzieci mogą kontynuować ssanie kciuka aż do wieku przedszkolnego, używając tej techniki do zasypiania lub radzenia sobie ze stresem.

Rodzice mogą się martwić o wpływ ssania kciuka na rozwój jamy ustnej. Jednak **American Dental Association** stwierdziło, że ssanie kciuka i palców zazwyczaj nie stanowi problemu w pierwszych kilku latach życia. Dopiero około 4. roku życia zachęca się do delikatnego oduczania tego nawyku. Co istotne, większość dzieci naturalnie przestaje ssać kciuk lub palce między 2. a 4. rokiem życia.

### 3. Eksploracja i zabawa

Trzecim powodem jest to, że branie przedmiotów do ust jest sposobem dziecka na odkrywanie świata i zabawę.

- Około 2-3 miesiąca życia dziecko odkrywa, że ma ręce i potrafi je kontrolować. Zaczyna je intensywnie obserwować i wkładać do ust (szczególnie w 3. miesiącu, gdy potrafi złączyć dlonie w linii środkowej ciała).
- W ten sposób dziecko uczy się o tekstuurze, smaku i temperaturze wszystkich przedmiotów.
- Początkowo wkłada do ust dlonie. Około 4-5 miesiąca (bliżej 5.), gdy potrafi już dłużej trzymać zabawki, zarówno zabawki, jak i dlonie trafiają prosto do ust. W ten sposób dziecko bada, jaka zabawka jest w dotyku, smaku i temperaturze.

- W miarę jak dziecko rośnie, przestaje wkładać do ust ręce, a skupia się na zabawkach.
- Około 12. miesiąca życia dzieci zazwyczaj całkowicie przestają wkładać zabawki do ust. Rozwijają się wtedy ich umiejętności motoryki matej na tyle, że potrafią manipulować zabawkami i bawić się nimi zgodnie z przeznaczeniem – obracając je w dloniach i używając receptorów w palcach do badania dotyku i temperatury.

## 4. Ząbkowanie

Ostatnim powodem może być ząbkowanie, które zazwyczaj występuje między 4. a 10. miesiącem życia. Pierwsze pojawiają się zazwyczaj dwa śródnowe zęby na dole.

Ząbkowanie boli, a wkładanie czegoś do ust i pocieranie tym dziaseł pomaga złagodzić ból.

Co można zrobić, jeśli dziecko ząbkuje: \* Zaoferuj gryzak (teething ring) lub zabawkę do gryzienia. \* Zaoferuj chłodną, wilgotną ściereczkę (np. myjkę do twarzy), którą dziecko będzie mogło ssać. \* Jeśli to nie pomaga, można rozważyć środki przeciwbólowe w postaci leków, po konsultacji z lekarzem.

## Podsumowanie

Istnieje wiele powodów, dla których dziecko wkłada zabawki lub palce do ust, i jest to zachowanie całkowicie normalne. Należy jedynie upewnić się, że ręce dziecka są utrzymywane we względnej czystości oraz że zabawki i przedmioty, które dziecko wkłada do ust, są regularnie myte.

## Umiejętności - buty jak wybrać

**Choose The Best Baby Shoes That Won't Impact Their Development (Or Worse!)**

Zbyt często widuje się dzieci noszące urocze buty, które w rzeczywistości negatywnie wpływają na ich zdolność do raczkowania, podciągania się do stania i chodzenia. Ważne jest, aby rodzice podali dziecku pierwszą parę butów w idealnym czasie oraz wybrali odpowiedni model, aby nie miało to negatywnego wpływu na jego rozwój.

Prawda jest taka, że dziecko nie potrzebuje butów, dopóki nie stanie się „zręcznym chodzianinem” (skilled walker). Kiedy uczy się raczkować, podciągać do stania, chodzić przy meblach (cruising), a nawet zaczyna chodzić, najlepiej jest, aby nie nosiło żadnych butów. Dzieje się tak z dwóch powodów.

Po pierwsze, stopy wysyłają do mózgu informacje sensoryczne, które pozwalają dziecku dowiedzieć się, jakie jest podłożo pod stopami oraz gdzie znajdują się stopy względem reszty ciała. Na podstawie tych informacji ciało dokonuje korekt, co pomaga rozwijać równowagę w staniu i chodzeniu oraz koordynację wymaganą do chodzenia.

Po drugie, chodzenie boso pomaga budowaćmięśnie i więzadła w stopie oraz wzmacniać jej tuk.

Dlatego, gdy dziecko uczy się tych umiejętności w domu, ważne jest, aby nie nosiło butów.

Pierwszą parę butów należy rozważyć, gdy dziecko zaczyna wykonywać te czynności na zewnątrz. Celem jest wtedy ochrona stóp, a nie wspomaganie rozwoju. Chodzi o ochronę przed temperaturą podłożą (gorącą lub zimną) oraz przed ostrymi lub spiczastymi przedmiotami, takimi jak kamienie, żwir czy nierówne powierzchnie.

Kiedy dziecko zaczyna poruszać się na zewnątrz i potrzebuje ochrony stóp, należy kupić buty z miękką podeszwą (soft sole shoes).

Cluczowe cechy idealnych pierwszych butów: \* **Lekkość:** Buty muszą być bardzo lekkie, aby dziecko mogło swobodnie podnosić stopy z ziemi. \* **Elastyczna podeszwa:** Podeszwa powinna być niezwykle elastyczna – powinieneś być w stanie zgiąć but w dłoni. \* **Płaska i wodoodporne podeszwa:** Podeszwy skórzane zazwyczaj nie są dobrym wyborem. Po pierwsze, są bardzo śliskie. Po drugie, zwykle nie są wodoodporne i woda może przez nie przesiąkać. Nie są też wystarczająco grube, więc dziecko może odczuwać dyskomfort, chodząc po twardszych powierzchniach. Najlepsze są gumowe, miękkie podeszwy, ponieważ są wodoodporne i chronią przed ostrymi przedmiotami. \* **Szerokie w palcach:** Niemowlęta mają płaskostopie, co jest całkowicie normalne i sprawia, że ich stopy są szersze w palcach. But musi być szeroki, aby palce nie były ściśnięte. \* **Solidny zapiętek (heel counter):** Tylna część buta musi być stabilna, aby stopa dziecka nie ślizgała się i nie wysuwała z buta. \* **Ochrona palców (toe buffer):** Jeśli dziecko raczuje lub podciąga się do stania, warto poszukać ochrony z przodu buta. Zapobiega to

ścieraniu się czubka, gdy dziecko raczkuje, i sprawia, że but postuży dłużej. \* **Rzepy lub zapięcia:** Ułatwiają one przede wszystkim wkładanie stopy dziecka do buta (co bywa trudne). Pozwalają też na dobre dopasowanie buta, tak aby “przytulać” stopę. Dzięki temu stopa nie będzie się ślizgać w środku. Jeśli stopa się ślizga, dzieci mają tendencję do podkurczania palców, próbując uzyskać przyczepność, co nie jest dobre podczas nauki chodzenia, raczkowania czy wstawania.

Niezwyczajne ważne jest, aby but nie był za duży. Chociaż rodzice często chcą kupić buty “na zapas”, zbyt duże obuwie działa jak “buty klauna” (clown shoes). Dziecku trudno jest w nich chodzić, stawia przesadzone kroki i często się przewraca. Upewnij się, że rozmiar jest odpowiedni.

Czego unikać przy zakupie pierwszych butów: \* **Buty za kostkę:** Utrudniają dziecku poruszanie się. Dziecko potrzebuje dużej elastyczności w kostce podczas nauki chodzenia i raczkowania, a wysoki but ją blokuje. \* **Crocs i klapki (flip-flops):** Nie mają solidnego zapiętka, stopa przemieszcza się w nich cały czas, co utrudnia chodzenie i prowadzi do częstych upadków.

Dobre marki butów z miękką podeszwą to na przykład Bobux Explorers oraz Old Soles. (W opisie filmu znajdują się linki do innych polecanych marek).

## Umiejętności - chodzenie na palcach niebezpieczeństwa

The Truth About Toe Walking: Dangers Parents Need to Know About

Oto najczęstsze obawy rodziców dotyczące chodu dziecka:

### 1. Chodzenie na palcach (Toe Walking)

Chodzenie na palcach jest **całkowicie normalne u dzieci poniżej drugiego roku życia**. Kiedy dzieci uczą się chodzić, eksperymentują z różnymi pozycjami stóp, co może obejmować chodzenie na samych poduszkach stóp, bez kontaktu pięty z podłożem.

**Czynniki sprzyjające:** \* Dziecko częściej chodzi na palcach podczas przemieszczania się przy meblach (tzw. “cruising”), jeśli meble te są zbyt wysokie. Musi się wspiąć na palce, aby móc się ich chwycić. \* Niektóre dzieci robią to również sporadycznie w ciągu dnia dla zabawy.

**Kiedy należy się niepokoić?** Skonsultuj się z lekarzem, jeśli Twoje dziecko (nawet poniżej 2 lat) wykazuje następujące objawy: \* Chodzi na palcach przez większość czasu (ponad 50% czasu) lub cały czas. \* Chodzi na palcach tylko na jednej stopie. \* Nie jest w stanie postawić całej stopy płasko na ziemi, nawet gdy stoi w miejscu (np. gdy próbujesz je delikatnie docisnąć, aby uzyskać płaskie stopy). \* Chodzenie na palcach wpływa negatywnie na jego mobilność, np. powoduje częste potykanie się i upadki.

### 2. Płaskostopie (Flat Feet)

Posiadanie płaskich stóp u dziecka, które dopiero zaczyna chodzić, jest **niezwyczajne i normalne** z dwóch powodów: 1. Kości i więzadła w stopach małego dziecka są bardzo elastyczne, więc pod wpływem ciężaru ciała naturalnie się “spłaszczą”. 2. Dzieci posiadają poduszkę tłuszczową po wewnętrznej stronie stopy, która ukrywa naturalny łuk.

Łuk stopy zazwyczaj rozwija się i staje bardziej widoczny w wieku **od 3 do 6 lat**, gdy poduszkę tłuszczową zanika, a mięśnie i więzadła w stopach stają się silniejsze.

**Kiedy należy się niepokoić?** Płaskostopie zazwyczaj nie powoduje bólu i nie wymaga stosowania wkładek ortopedycznych. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli zauważysz, że: \* Dziecko skarzy się na ból (może to objawiać się np. utykaniem podczas chodzenia). \* Stopa dziecka jest wyjątkowo sztywna (masz wrażenie, że ruchomość w stawie skokowym jest ograniczona przy poruszaniu stopą w góre, w dół lub na boki).

### 3. Stopy skierowane do wewnętrz (In-toeing / Pigeon Toed)

Kolejną pozycją, jaką mogą zauważać rodzice, jest kierowanie stóp do środka podczas chodzenia. Dzieje się tak z jednego z trzech powodów: rotacji w kości udowej, kości piszczelowej lub w części samej stopy.

Generalnie, **problem ten koryguje się samoczynnie** z czasem, gdy kości rosną i prostują się.

**Kiedy należy się niepokoić?** Wizyta u lekarza jest wskazana, jeśli: \* Dziecko utyka podczas chodzenia lub skarży się na ból w nodze lub biodrze. \* Problem jest znacznie bardziej widoczny (gorszy) w jednej stopie niż w drugiej. \* Zauważasz, że problem się pogarsza, zamiast poprawiać.

### 4. Nogi szpotawe (Bowed Legs)

Nogi szpotawe oznaczają, że gdy dziecko stoi ze złączonymi stopami, między jego kolanami i dolną częścią nóg widoczna jest wyraźna przerwa. Dzieje się tak, ponieważ jedna lub obie nogi są wygięte na zewnątrz.

Zazwyczaj nie wpływa to na zdolność dziecka do osiągania kamieni milowych w chodzeniu, a ich koordynacja jest na równi z rówieśnikami. Problem ten **zwykle ustępuje samoistnie między 1,5 a 2 rokiem życia**.

**Kiedy należy się niepokoić?** Skonsultuj się z lekarzem, jeśli: \* Wygięcie nóg jest bardzo duże (poważne). \* Jedna nogi jest znacznie bardziej wygięta niż druga. \* Dziecko utyka lub skarży się na ból.

## Umiejętności - chwyt pincetowy

Pincer Grasp: An Essential Skill all Babies need to Develop

Opanowanie chwytu pęsetowego (pincer grasp), czyli umiejętności chwytyania przedmiotów kciukiem i palcem wskazującym, jest kluczowe dla rozwoju dziecka. Dzięki niemu dziecko będzie w stanie: \* Dokładniej i czyściej jeść palcami (finger food). \* Lepiej używać łyżki podczas posiłków. \* Przestać wkładać zabawki do ust w celu ich eksploracji. Zamiast tego zacznie manipulować zabawkami w dłoniach – potrząsać nimi, obracać i oglądać.

Dzieci, które nadal używają niedojrzałych chwytów (np. trzech palców lub całej dłoni), dłużej polegają na eksploracji zabawy ustami, ponieważ brakuje im zręczności w dłoniach.

### Rozwój chwytu pęsetowego

Chwyt pęsetowy to zdolność do trzymania obiektu między opuszkami kciuka i palca wskazującego.

- **8-9 miesięcy:** Pojawia się **niedojrzaty chwyt pęsetowy**. Dziecko uczy się trzymać przedmiot między kciukiem a palcem wskazującym, ale używając bocznych powierzchni palców lub większej ich powierzchni.
- **10-12 miesięcy:** Rozwija się **dojrzały chwyt pęsetowy**. Dziecko potrafi precyzyjnie chwytać przedmiot samymi opuszkami kciuka i palca wskazującego.

### Aktywności wspierające chwyt pęsetowy

#### 1. Jedzenie palcami (Finger Foods):

- Podawaj dziecku małe, bezpieczne kawałki jedzenia, które wymagają precyzyjnego chwytu. Mogą to być ugotowane kawałki makaronu, ziemniaków, dyni, a także Cheerios, przekrojone na pół borówki lub winogrona (przekrojone wzdłuż).
- **Wskazówka:** Aby uniknąć chwytu "grabienia" (raking motion) całą dłonią, podawaj jedzenie pojedynczo, kawałek po kawałku. Jeśli dziecko nadal grabi, umieść jedzenie w foremce do lodu lub wytłoczce po jajkach. Otwory te uniemożliwią włożenie całej dłoni i wymuszają użycie palców.

#### 2. Puzzle z uchwytkami (Inset Puzzles):

- Wybieraj puzzle, które mają **małe uchwyty** (koteczki). Wymuszają one użycie chwytu pęsetowego do ich wyjęcia.
- Unikaj puzzli z dużymi uchwytkami, ponieważ zachęcają one do chwytyania trzema palcami lub całą dłonią.

- Na tym etapie (ok. 10-12 miesięcy) oczekujemy jedynie wyjmowania elementów, a nie wkładania ich z powrotem.

### 3. Zabawki na sznurku:

- Podawaj dziecku sznurek w **pozycji pionowej**. Wymusza to chwyt pęsetowy od góry.
- Podawanie sznurka poziomo zachęca do grabienia go całą dłonią.

### 4. Małe klocki:

- Używaj małych klocków (mniejszych niż Duplo czy klocki do sortera). Wymagają one chwytu pęsetowego lub chwytu trójpunktowego (three jaw chuck), który jest etapem przejściowym.
- Około 12. miesiąca życia dziecko może zacząć układać jeden klocek na drugim. Wcześniej może je chwytać i wrzucać np. do metalowej miski lub dużego pojemnika po lodach.

### 5. Drewniane ludziki (Pegmen) lub kołki:

- Można użyć specjalnych zabawek typu "pegmen" lub tańszych dekoracyjnych kołeczków.
- Początkowo (ok. 10 miesiąca) podawaj je pionowo, aby dziecko chwyciło je od góry.
- Około 12. miesiąca dziecko nabywa umiejętności rotacji nadgarstka i będzie potrafiło chwycić je w pozycji pronacyjnej (obracając dłoń). Zwróć uwagę, że grubszy koniec kołka zachęca do chwytu trójpalcowego, a cieńszy wymusza chwyt pęsetowy.

### 6. Domowe alternatywy:

- **Wyciąganie stómek:** np. z pojemnika.
- **Klamerki do bielizny:** Podawaj je w ten sam sposób, pionowo.
- **Bierki (Pick up sticks):** Można używać pojedynczych patyczków (z tępymi końcami).

### 7. Przewracanie stron w książeczkach kartonowych (Board Books):

- Czynność "uszczypnięcia" strony i przewrócenia jej również ćwiczy chwyt pęsetowy.

### 8. Wyciąganie chusteczek higienicznych:

- Jest to aktywność generująca bałagan i odpady.
- Dzieci uwielbiają wyciągać chusteczki z pudelka. Należy jednak uważać – gdy wystaje duża część chusteczek, dziecko chwyci ją całą dłonią. Aby ćwiczyć chwyt pęsetowy, chusteczka musi wystawać tylko odrobinę (mały "trójkąt").

Pamiętaj, że na tym etapie dziecko będzie używać obu rąk zamiennie podczas zabawy. Dominacja ręki ustala się dopiero między 2. a 3. rokiem życia.

## Umiejętności - kluczowa umiejętność

Don't Ignore This Vital Skill!

### Pozycje zachęcające do rozwoju dłońi:

#### 1. Zabawa na plecach:

- **Pod pałkiem (play gym):** W wieku 3 miesięcy dziecko będzie sięgać i uderzać w zabawki, a w wieku 4, 5 i 6 miesięcy będzie próbowało je chwytać.
- **Na podłodze (z rodzicem):** Rodzic pochyla się nad dzieckiem i trzyma zabawkę na środku ciała dziecka. Początkowo potrząsa nią, by przyciągnąć wzrok. W 3. miesiącu dziecko będzie próbowało ją uderzać, a w 4-6 miesiącu chwytać i przyciągać do siebie, aby włożyć do ust.
- **Na udach rodzica:** To ulubiona pozycja autorki. Rodzic siedzi na krześle, a dziecko leży na jego udach. Uda wypychają ramiona dziecka do przodu, co ułatwia mu zbliżenie rąk do linii środkowej ciała i interakcję z zabawkami, zamiast opadania rąk na boki. Zabawkę należy trzymać nad dzieckiem, na środku jego ciała.
- **Ważna uwaga:** Dziecko poniżej 6. miesiąca życia nie jest w stanie chwycić zabawki trzymanej pionowo, ponieważ podchodzi do przedmiotów z dłonią skierowaną w dół. Jeśli zabawka jest prosta (jak grzechotka), należy obrócić ją poziomo, aby dziecko mogło ją złapać.

#### 2. Zabawa na boku:

Dziecko leży na boku na ziemi, z obiema rękami wysuniętymi do przodu. Zabawkę należy umieścić bezpośrednio w linii jego wzroku. Ta pozycja naturalnie zachęca do zbliżania rąk, co ułatwia zabawę.

Aby dziecko nie przekręciło się z powrotem na plecy, można podłożyć za nie zwinięty ręcznik. Należy jednak nadzorować dziecko, ponieważ może przypadkowo obrócić się na brzuch.

### 3. Siedzenie ze wsparciem:

- **W leżaczku (poniżej 4 m-ca):** Początkowo dziecko może obserwować mobil nad sobą, w 3. miesiącu zacznie w niego uderzać. W 4. miesiącu autorka sugeruje zdjęcie pałaka i danie dziecku zabawki bezpośrednio na klatkę piersiową.
- **Na kolanach rodzica (od 4 m-ca):** Gdy dziecko zaczyna wykazywać zainteresowanie siadaniem (próbuje się podciągać, zamiast opierać), można pomóc mu usiąść, trzymając je za tułów. Dobrym pomysłem jest podanie dziecku miski z zabawkami – krawędź miski zapobiegnie ich staczaniu się i ułatwi chwytywanie.

### Jakie zabawki wspierają rozwój (poniżej 6 m-ca):

Czynnikiem, który może hamować rozwój, są nieodpowiednie zabawki. Szukając zabawek dla dziecka poniżej 6. miesiąca życia, należy zwrócić uwagę na kilka cech:

#### 1. Lekkość: Zabawka musi być lekka z dwóch powodów:

- Dziecko musi być w stanie ją podnieść.
- W wieku 4-5 miesięcy dzieci nadal pracują nad chwytem i często upuszczają zabawki. Lekka zabawka nie zrobi dziecku krzywdy, gdy spadnie mu na twarz lub ciało.

#### 2. Łatwość chwytyania (różne sposoby):

- **Zabawki z wieloma otworami (np. Oball):** Są łatwe do złapania dla dziecka, niezależnie od rodzaju chwytu, jaki zastosuje. Dobre już od 3. miesiąca życia.
- **Zabawki materiałowe:** Oferują wiele różnych sposobów trzymania.
- **Zabawki okrągłe (pierścienie):** Łatwe do trzymania, niezależnie od chwytu. Zachęcają również do nauki przekładania zabawki z ręki do ręki.
- **Zabawki z cienkim uchwytem:** Łatwo mieszczą się w dłoni dziecka.

#### 3. Stymulacja sensoryczna:

- Grzechotki, zabawki wydające dźwięki, świecące lub o jasnych, żywych kolorach będą bardziej interesujące dla dziecka.

#### 4. Bezpieczeństwo:

- Zabawki muszą być wykonane z nietoksycznych materiałów, ponieważ dzieci w tym wieku (nawet do 12. miesiąca) badają świat głównie poprzez wkładanie przedmiotów do ust.

### Jakich zabawek unikać (poniżej 6 m-ca):

- **Zabawki na sznurku:** Dziecku trudno jest je chwycić (chwyt grabiący, "raking motion", pojawia się dopiero około 6. miesiąca).
- **Ciężkie zabawki:** Mogą zranić dziecko, gdy spadną.
- **Małe zabawki (np. klocki):** Chociaż dziecko będzie chciało je wkładać do ust, nie ma jeszcze rozwiniętego precyzyjnego chwytu wymaganego do ich podniesienia.

## Umiejętności - siadanie w literę W niebezpieczeństwa

### W Sitting Dangers (Myths vs Facts)

Jeśli widzisz, że Twoje dziecko siedzi w pozycji "W", czyli z kolanami zgętymi przed sobą i nogami opartymi po bokach, możesz się martwić, czy to normalne i czy nie sprawia mu to bólu. Czasami również dziadkowie sugerują, że dziecko nie powinno tak robić i należy to skonsultować.

Siad "W" (W sitting) polega na tym, że dziecko siedzi na podłodze na pośladkach, ale zamiast trzymać nogi z przodu, zgina kolana, które znajdują się przed ciałem, a stopy opierają się po bokach bioder. Patrząc z przodu, nogi i pośladki dziecka tworzą literę "W".

Siedzenie w tej pozycji jest niezwykle powszechnie i stanowi część typowego rozwoju z dwóch powodów.

Po pierwsze, wszystkie niemowlęta rodzą się ze stanem, w którym kość udowa jest skręcona do wewnątrz u góry, w pobliżu biodra. Poprawia się to spontanicznie z czasem. Stawy dzieci są również niezwykle elastyczne, co pozwala im na zginanie i rotowanie ud do wewnątrz bez powodowania bólu czy dyskomfortu.

Drugim powodem jest to, że kiedy dziecko siedzi w pozycji "W", jest o wiele bardziej stabilne i może swobodnie używać rąk do zabawy. Dzieje się tak, ponieważ duża część jego ciała ma kontakt z podłożem, a stopy rozstawione na boki zapewniają szerszą podstawę podparcia. Jeśli dziecko zaczyna przechylać się na bok, może użyć mięśni ud i stóp, aby wrócić do pozycji środkowej. Ponadto, w tej pozycji nie musi tak bardzo używać mięśni brzucha (core muscles), aby utrzymać pozycję siedzącą.

Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko podczas siedzenia i zabawy na podłodze przechodzi przez różne pozycje siedzące – na przykład siedzi z nogami wyprostowanymi z przodu, przekłada nogi na bok, a następnie przechodzi do siadu "W" – nie ma powodu do niepokoju ani korygowania tej pozycji.

Jednakże, jeśli Twoje dziecko siedzi na podłodze *wyłącznie* w pozycji "W", jest to moment, w którym należy zabrać je do lekarza lub fizjoterapeuty dzieciecęgo. Specjalista oceni i ustali, czy istnieje jakaś podstawowa przyczyna, dla której dziecko siedzi tylko w ten sposób. Może to wskazywać na opóźnienie rozwojowe, problem neurologiczny lub mięśniowo-szkieletowy (muscular scal concerned), dlatego ważna jest konsultacja.

Podsumowując, chociaż siad "W" wygląda na niewygodny i bolesny, jest częścią normalnego rozwoju. Pod warunkiem, że dziecko potrafi przechodzić przez różne pozycje siedzące i nie jest to jego jedyna pozycja, nie ma powodu do obaw.

## Umiejętności - ślinienie

Baby Drooling: Everything You Need to Know (Including When the Drooling will Stop!)

Wielu rodziców martwi się ilością śliny u swojego dziecka lub chce wiedzieć, dlaczego niemowlę ciągle się ślini.

### Korzyści płynące ze śliny

Zanim przejdziemy do przyczyn ślinienia, warto poznać korzyści płynące z posiadania śliny. \* Utrzymuje wilgotność w ustach dziecka. \* Pomaga w rozkładaniu pokarmu. \* Nawilża pokarm znajdujący się w ustach, co ułatwia połykanie. \* Pomaga wypłukiwać resztki jedzenia, które mogły utknąć w dziąsłach. \* Pomaga zapobiegać próchnicy zębów.

### Dlaczego niemowlęta się ślinią?

**8-12 tydzień życia (Początek produkcji śliny)** Można zauważyć, że dziecko zaczyna się ślinić w wieku około 8 do 12 tygodni. **Nie jest to spowodowane ząbkowaniem.** Dzieje się tak, ponieważ właśnie w tym wieku ciało ludzkie zaczyna produkować ślinę.

Niestety, u niemowląt śliną ta po prostu wypływa prosto z ust na brodę i klatkę piersiową. Dziecko nie nauczyło się jeszcze, jak połykać tę ślinę, a dodatkowo przez większość czasu siedzi lub leży z otwartymi ustami, co ułatwia ślinie wypływanie.

**3-6 miesiąc życia (Eksploracja oralna)** W wieku od 3 do 6 miesięcy można zauważyć wzrost ilości śliny (silniejsze ślinienie). Jest to związane z tym, że: \* W wieku 3 miesiące dzieci zaczynają wkładać ręce do ust. \* W wieku 4, 5 i 6 miesiące zaczynają wkładać do ust zabawki.

Receptory motoryczne w ustach sygnalizują mózgowi, że czas produkować ślinę, ponieważ mózg nie wie, że wkładany obiekt nie jest jedzeniem. Prowadzi to do zwiększonej produkcji śliny, która po prostu wypływa w postaci ślinotoku.

**9 miesiąc życia (Ślinienie sytuacyjne)** W wieku 9 miesięcy można zauważyć, że dziecko przestaje się ślinić podczas aktywności związanych z motoryką dużą, takich jak raczkowanie, siedzenie czy turlanie. Może jednak nadal ślinić się podczas zabawy zabawkami, ponieważ kontynuuje wkładanie ich do ust.

## Ślinienie a ząbkowanie

Wielu rodziców słyszy, że ślinienie jest oznaką nadchodzącego lub trwającego ząbkowania. Niestety, **nie ma bezpośredniej korelacji** między tymi dwiema rzeczami.

To, co się dzieje, to fakt, że podczas ząbkowania dzieci mają tendencję do wkładania większej liczby przedmiotów do ust (ręk, zabawek), aby ulżyć sobie w bólu. Jak omówiono wcześniej, stymuluje to receptory motoryczne w ustach do produkcji większej ilości śliny, co powoduje większe ślinienie.

## Kiedy ślinienie się skończy?

Dziecko przestanie się ślinić w wieku około **1,5 roku do 2 lat**. W tym czasie nauczy się kontrolować ślinę w ustach i potykać ją. Przestanie również wkładać zabawki do ust, co zmniejszy stymulację produkcji śliny.

**Kiedy skonsultować się z lekarzem?** \* Jeśli dziecko ma **powyżej 2 lat** i nadal się ślini, warto poruszyć ten temat z lekarzem, aby sprawdzić, czy nie ma innych przyczyn tego stanu. \* Jeśli dziecko jest młodsze (w pierwszym roku życia), ale ślinotok jest wyjątkowo obfity i ciągły, również można to skonsultować z lekarzem lub pediatrą, aby upewnić się, że nie ma fizycznych przyczyn, takich jak powiększone migdałki (adenoids or tonsils).

## Jak radzić sobie ze ślinieniem?

Ślinienie jest całkowicie normalne do wieku 1,5-2 lat. Oto jak można sobie z nim radzić:

1. **Utrzymuj skórę suchą:** Ciągła wilgoć może powodować wysypkę.
  - **Wycieranie:** Używaj czystej, delikatnej, miękkiej ściereczki. Nie używaj chusteczek higienicznych ani nawilżanych chusteczek dla niemowląt, ponieważ mogą one powodować dodatkowe podrażnienia.
  - **Delikatność:** Podczas wycierania skóry dziecka, **osuszaj ją (dab)**, zamiast mocno pocierać (wipe).
2. **Używaj śliniaków:**
  - Śliniaki typu "bandana" (bibs) są fantastyczne. Łatwiejsze w zakładaniu są te zapinane na zatrzaski. Chronią ubranie przed zamoczeniem i wystarczy regularnie wymieniać sam śliniak.
  - **Wskazówka:** Wzorzyste śliniaki lub te w ciemnych kolorach (np. czarne) lepiej ukrywają plamy ze śliny.
  - Można zaopatrzyć się w śliniaki wodooodporne, które mają plastikowy podkład zapobiegający przesiąkaniu wilgoci na ubranie.
  - **Bezpieczeństwo:** Zawsze obserwuj dziecko noszące śliniak i bezwzględnie zdejmuj go do snu.
3. **Kremy barierowe:** Porozmawiaj z lekarzem lub pediatrą na temat stosowania maści lub kremu barierowego (moisture barrier ointment), aby zapobiec podrażnieniom skóry.
4. **Ogranicz smoczek:** Jeśli dziecko używa smoczka, rozważ ograniczenie czasu jego używania (np. tylko do snu lub gdy jest bardzo niespokojne). Pod smoczkiem i wokół jego krawędzi zbiera się śliny, co może powodować wysypkę.

## Umiejętności - smoczek jak się pozbyć 5 kroków

### 5 Proven Steps to Get Rid Of The Pacifier For Good

Oduczanie dziecka od używania smoczka nie musi być traumatycznym przeżyciem. Głównym powodem, dla którego jest to trudne, jest silne przywiązanie emocjonalne dzieci oraz traktowanie smoczka jako narzędzi do uspokajania się w stresujących sytuacjach i zasypiania. Dlatego proces ten należy przeprowadzać stopniowo.

#### Etap 1: Stopniowe ograniczanie użycia

Pierwszym krokiem jest zredukowanie używania smoczka w ciągu dnia, idealnie ograniczając go tylko do drzemek i snu nocnego. Jeśli taka zmiana jest zbyt gwałtowna, alternatywnym podejściem jest ustalenie "czasu bez smoczka" w momentach niskiego stresu, kiedy dziecko jest zadowolone (np. podczas zabawy w domu), ale pozostawienie go w sytuacjach bardziej trudnych (jazda samochodem, wyjścia). Stopniowo należy rozszerzać te strefy bez smoczka na inne aktywności, aż zostanie on ograniczony wyłącznie do pory spania.

## Rozwijanie nowych strategii radzenia sobie z emocjami

Ograniczenie dostępu do smoczka oznacza, że dziecko traci swoje główne narzędzie do samoukojenia w momentach stresu (np. wyjście z placu zabaw). Konieczne jest nauczenie dziecka nowych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak złość czy frustracja. \* Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co je denerwuje. \* Nazywaj emocje (np. "Widzę, że jesteś sfrustrowany"). Ważne, aby robić to w sposób nieoceniający. \* Oferuj przytulenie, otuchę lub zabawkę/misja do przytulenia. \* Proponuj alternatywne strategie (np. głębokie oddechy). \* – znajomość poziomu komunikacji dziecka w danym wieku pomaga w nauce tych strategii.

### Etap 2: Wybór odpowiedniej daty

Po ograniczeniu smoczka do pory snu, należy wyznaczyć datę całkowitego odstawienia. Kluczowe jest wybranie momentu, gdy w domu panuje spokój i stała rutyna. Należy unikać wprowadzania tej zmiany w trakcie innych dużych wydarzeń życiowych, takich jak trening czystości, przeprowadzka, zmiana pracy rodziców czy narodziny rodzeństwa.

### Etap 3: Przygotowanie dziecka

Sposób przygotowania zależy od wieku dziecka: \* **Dzieci poniżej 3 lat:** Zachowaj spokój i po prostu zakomunikuj, co się wydarzy. \* **Dzieci powyżej 3 lat:** Warto zaangażować je w proces. Pozwól dziecku wybrać specjalną datę i zdecydować, co stanie się ze smoczkami (np. oddanie ich Mikołajowi na nowe zabawki). Dobrym pomysłem jest wymiana smoczka na prezent, co zwiększa motywację i buduje pozytywne skojarzenia.

### Etap 4: Realizacja (Wielki dzień)

W wybranym dniu zbierz wszystkie smoczki w domu. \* Jeśli dziecko ma poniżej 3 lat, poinformuj je po południowej drzemce, że nadszedł czas pożegnania ze smoczkami. \* Jeśli dziecko ma powyżej 3 lat i planujecie "oddanie" smoczków (np. zapakowanie w pudełko), zróbcie to po południowej drzemce, na długo przed snem nocnym. \* Faktyczne odstawienie najlepiej rozpocząć od snu nocnego (a nie drzemki), ponieważ rytm dobowy i presja snu ułatwia dziecku zaśnięcie bez "wspomagacza".

### Etap 5: Konsekwencja

Pierwsze noce mogą być wyzwaniem, ponieważ dziecko musi nauczyć się zasypiać bez ssania. Należy wykazać się empatią i oferować więcej komfortu niż zwykle, ale pod żadnym pozorem **nie wolno oddawać smoczka**. Jeśli ulegniesz po kilkudziesięciu minutach płaczu, nauczysz dziecko, że krzyk jest skuteczną metodą odzyskania smoczka, co znacznie utrudni proces w przyszłości. Większość dzieci adaptuje się do nowej sytuacji w czasie krótszym niż tydzień. Należy spodziewać się częstszych napadów złości w okresie przejściowym.

## Umiejętności - smoczek niebezpieczeństwa

The Dangers of Pacifier Use (And How to Avoid Them)

Chociaż smoczki mogą ratować życie, rodzice są często świadomi potencjalnych problemów stomatologicznych, które mogą wynikać z ich używania. Należą do nich zgryz otwarty, przodozgryz, wady zgryzu, zmiany w podniebieniu i inne problemy. Dobrą wiadomością jest to, że można podawać dziecku smoczek, jednocześnie unikając problemów, które może on powodować, stosując się do pięciu prostych kroków.

Najlepszym sposobem na zapobieganie negatywnym skutkom używania smoczka jest wcześnie odstawienie. Amerykańska Akademia Pediatrii (American Academy of Pediatrics) oraz Amerykańska Akademia Lekarzy Rodzinnych (American Academy of family physicians) zalecają odstawienie dzieci od smoczków w drugim półroczu życia (między 6. a 12. miesiącem), aby zmniejszyć ryzyko infekcji ucha.

Istnieje również kilka innych powodów, dla których warto rozważyć odstawienie smoczka w tym wieku: \* W wieku sześciu miesięcy dzieci zazwyczaj potrafią zasypiać bez smoczka. \* W tym wieku dzieci mogą stać się bardzo zależne od smoczków przy zasypianiu, co może negatywnie wpłynąć na ich sen, prowadząc do częstszych pobudek w nocy i krótkich drzemek. \* Ciągłe ssanie smoczka na jowie powstrzymuje dziecko od wkładania zabawek do ust, co jest głównym sposobem zabawy w wieku sześciu miesięcy. Utrudnia to również dziecku wydawanie dźwięków gruchania i gaworzenia, które są wcześniejszymi etapami rozwoju umiejętności komunikacyjnych, co może negatywnie wpłynąć na rozwój motoryki małej i rozwój językowy. \* W tym wieku dzieci zaczynają ząbkować i mogą przypadkowo przegryźć

lub złamać smoczek, próbując złagodzić ból związanego z ząbkowaniem. \* Zazwyczaj łatwiej jest odstawić smoczek w tym wieku niż w przypadku małego dziecka (toddler).

Jeśli nie chcesz odstawać smoczka w wieku sześciu miesięcy i nie ma to negatywnego wpływu na sen dziecka, kolejnym krokiem jest zaplanowanie odstawienia dziecka od smoczka do drugiego roku życia.

Badania wykazują, że negatywne skutki stomatologiczne można zaobserwować u dzieci, które kontynuują używanie smoczka po drugim roku życia, przy czym najpoważniejsze wady zgryzu występują u dzieci, które używają smoczka po czwartym roku życia. Badanie przeprowadzone przez Warrena i zespół wyraźnie zilustrowało te wyniki: \* Tylko 14% dzieci miało wady zgryzu, jeśli przestały ssać smoczek przed drugim rokiem życia. \* 32% dzieci miało wady zgryzu, jeśli przestały ssać między trzecim a czwartym rokiem życia. \* 71% dzieci miało wady zgryzu, jeśli kontynuowały ssanie po czwartym roku życia.

Wiadomo również, że intensywność i częstotliwość ssania mogą mieć duży wpływ na wystąpienie problemów stomatologicznych w przyszłości. Dlatego kolejnym prostym sposobem na zminimalizowanie ryzyka jest ograniczenie używania smoczka. Oznacza to podawanie dziecku smoczka, gdy potrzebuje go do uspokojenia, na przykład podczas drzemek i przed snem.

Jeśli dziecko jest bardzo przywiązane do smoczka i zwykle ma go przez cały dzień, może być konieczne bardziej stopniowe podejście: 1. Najpierw usuń smoczek ze środowisk, w których dziecko jest generalnie szczęśliwe (np. podczas zabawy w domu). 2. Nadal używaj go w sytuacjach, które dziecko uważa za nieco stresujące (np. podróż samochodem). 3. Gdy dziecko poczuje się z tym komfortowo, podawaj smoczek tylko na czas drzemki lub snu.

Jeśli nie możesz lub nie chcesz przestać używać smoczka w drugim półroczu życia, możesz rozważyć przejście na smoczek ortodontyczny. Smoczki ortodontyczne mają zaokrągloną góre i płaski dół, co ma pomóc zminimalizować ryzyko wystąpienia problemów stomatologicznych poprzez nieingerowanie w normalny rozwój kości szczęki i podniebienia.

Należy jednak pamiętać, że badania wskazują, iż długotrwałe używanie *każdego* smoczka, w tym ortodontycznego, może prowadzić do wad zgryzu. Zostało to potwierdzone w badaniu klinicznym z grupą kontrolną przeprowadzonym przez Adaira i jego zespół, w którym porównano zgryz dzieci w wieku od dwóch do pięciu lat, które używały smoczków ortodontycznych, ze zgryzem dzieci, które używały tylko smoczków konwencjonalnych, oraz dzieci, które nie miały nawyków ssania.

Badanie to wykazało dwie rzeczy: 1. Dzieci, które używały jakiegokolwiek smoczka (ortodontycznego lub konwencjonalnego), były bardziej narażone na problemy stomatologiczne w przyszłości w porównaniu z dziećmi, które nie miały nawyków ssania. 2. Dzieci, które używały smoczków ortodontycznych, miały mniej nasilony zgryz otwarty w porównaniu z dziećmi, które używały smoczków konwencjonalnych. Jednak różnica w pomiarze zgryzu otwartego wynosiła mniej niż 0,5 milimetra, więc nie jest to znaczące.

Samo przejście na smoczek ortodontyczny lub używanie wyłącznie smoczka ortodontycznego nie powstrzyma dziecka przed rozwojem problemów stomatologicznych w przyszłości.

Stosowanie alternatywnych metod uspokajania dziecka przed zaoferowaniem mu smoczka to kolejny sposób na zminimalizowanie ryzyka. W fazie noworodkowej, do szóstego miesiąca życia, ssanie smoczka jest skutecznym sposobem na uspokojenie marudzącego lub płaczającego dziecka i zdecydowanie powinno być stosowane.

Jednak po szóstym miesiącu życia zauważysz, że dziecko zacznie płakać i marudzić, aby coś zakomunikować (np. nudę, głód lub frustrację, gdy nie potrafi bawić się zabawką). W tych codziennych sytuacjach ważne jest, aby ustalić, co dziecko komunikuje i rozwiązać podstawowy problem, zamiast domyślnie wkładać mu smoczek do ust, aby je uciszyć.

Na przykład, jeśli Twoje dziecko denerwuje się, ponieważ musicie opuścić plac zabaw, zamiast podawać mu smoczek, możesz je przytulić i powiedzieć: "Cieźko jest opuszczać park, prawda? Chcesz się przytulić?". Uczenie dziecka nowego sposobu radzenia sobie z wielkimi emocjami, takimi jak smutek, frustracja i złość, zamiast używania smoczka jako pierwszej linii obrony, zmniejszy ilość czasu, jaką dziecko spędza na ssaniu smoczka w ciągu dnia, a to zmniejszy prawdopodobieństwo wystąpienia problemów stomatologicznych w przyszłości.

# Umiejętności - ssanie kciuka

Thumb Sucking: Harmless Habit or Potential Nightmare?

Jako terapeutka zajęciowa dziecięca (pediatric occupational therapist) często spotykam rodziców, którzy są bardzo zaniepokojeni, gdy ich dzieci zaczynają ssać kciuk lub palce. Chcą wiedzieć, czy jest to zachowanie, które należy natychmiast powstrzymać.

Wszystkie niemowlęta rodzą się z potrzebą ssania, ponieważ posiadają odruch szukania (rooting reflex) i odruch ssania (sucking reflex). Te dwa odruchy są niezwykle ważne dla przetrwania dziecka. Odruch szukania zachęca dziecko do uchwycenia brodawki lub smoczka – gdy policzek dziecka jest głaskany, odwraca ono głowę w tym kierunku i otwiera usta. Odruch ssania zachęca dziecko do ssania obiektu, który dotyka jego podniebienia, czy to brodawki, smoczka, czy dłoni.

Z powodu tych dwóch odruchów wszystkie dzieci lubią ssać swoją dłoń. Szybko uczą się również, że ssanie dloni pomaga im się uspokoić i wyciszyć. Rodzice często nie są świadomi korzyści płynących z posiadania dziecka, które ssie palce lub kciuk.

Dziecko, które ssie palce lub kciuk, będzie mniej marudne, ponieważ ma sposób na samodzielne uspokojenie się, który nie wymaga pomocy rodzica. Może po prostu włożyć kciuk lub palec do ust i automatycznie zacząć wydzielać hormony, które pomogą mu się uspokoić.

Takie dzieci są również mniej skłonne do wielokrotnego budzenia się w nocy. Kiedy przechodzą w fazę lekkiego snu w nocy, są w stanie znaleźć swój kciuk, włożyć go prosto do ust, ssać i ponownie zasnąć. W przeciwnieństwie do tego, jeśli dziecko ma smoczek (dummy lub pacifier), smoczki te często wypadają z ust dziecka po zaśnięciu, gubią się w łóżeczku lub wypadają z niego całkowicie. W rezultacie, gdy dziecko wchodzi w fazę lekkiego snu, krzyczy, aby rodzic przyszedł do pokoju i włożył smoczek z powrotem do ust, aby mogło ponownie zasnąć.

Oprócz rzadkiego budzenia się w nocy i podczas drzemek w ciągu dnia, dzieci te łatwiej zasypiają, ponieważ mogą włożyć kciuk do ust, co może nastąpić w bardzo wczesnym wieku. Niemowlęta potrafią włożyć pięść do ust już w wieku jednego miesiąca. Natomiast w przypadku smoczka, dzieci nie potrafią samodzielnie wkładać go do ust aż do około ósmego miesiąca życia. Wcześniej rodzic musi wkładać smoczek do ust dziecka za każdym razem, gdy potrzebuje ono zasnąć i podczas snu.

Mimo że istnieją znaczące korzyści z posiadania dziecka, które ssie kciuk lub palce, rodzice często są bardzo zaniepokojeni potencjalnymi problemami, jakie dziecko może napotkać w przyszłości, jeśli będzie kontynuować ssanie kciuka przez wiele lat.

Ważne jest, aby wiedzieć, że ssanie kciuka poniżej drugiego roku życia jest całkowicie normalnym zachowaniem i nie powinno być postrzegane jako problem. Większość dzieci, które ssą kciuk, porzuca ten nawyk w wieku od dwóch do czterech lat. Dopiero po ukończeniu czwartego roku życia Amerykańskie Stowarzyszenie Stomatologiczne (American Dental Association) zaleca, aby zacząć delikatnie zniechęcać do ssania kciuka.

Ssanie kciuka lub palców przed czwartym rokiem życia jest bardzo mało prawdopodobne, aby spowodować jakiekolwiek zmiany w rozwoju jamy ustnej dziecka, czyli w strukturze podniebienia lub ułożeniu zębów. Jeśli dziecko kontynuuje ssanie kciuka, gdy zaczynają wyrastać zęby stałe (co następuje od piątego roku życia), może to faktycznie prowadzić do pewnych zmian w strukturze podniebienia (dach jamy ustnej) oraz w pozycji zębów.

Z powodu tych potencjalnych obaw, które rozwijają się w wyniku długotrwałego ssania kciuka, rodzice często chcą zachęcić swoje dziecko, które ssie kciuk lub palce, do rozpoczęcia używania smoczka. Jest to zdecydowanie coś, co można spróbować, ale należy pamiętać, że nie wszystkie dzieci lubią używać smoczków; mogą woleć ssać palec lub kciuk. Ponadto, jeśli używasz smoczka, dziecko będzie go potrzebować, aby zasnąć i łączyć cykle snu w nocy oraz podczas drzemki. Ponieważ smoczki regularnie wypadają z ust dziecka podczas snu i próby zaśnięcia, często będzie wołać rodzica, aby wszedł i włożył smoczek z powrotem do ust.

Jako mama i terapeutka zajęciowa dziecięca, postrzegam ssanie kciuka jako pomocną strategię, którą stosują dzieci, a nie jako szkodliwą. Ssanie kciuka lub palców może skutkować tym, że dziecko jest mniej marudne, potrafi się samo uspokoić, zasypiać i łączyć cykle snu. Prawdopodobieństwo, że będzie kontynuować ssanie kciuka po czwartym roku życia, jest niezwykle rzadkie.

# Umiejętności - szczotkowanie zębów porady

5 Crucial Tooth Brushing Tips Every Parent Needs to Know

## Pasta do zębów i fluor

- **Wiek i woda fluorowana:** Jeśli woda w miejscu zamieszkania jest fluorowana, nie zaleca się stosowania pasty do zębów u dzieci poniżej 18. miesiąca życia. Potykanie pasty przez niemowlęta może prowadzić do fluorozy (trwałego przebarwienia zębów stałych).
- **Wyjątki:** Jeśli brak dostępu do fluorowanej wody lub dziecko jest w grupie wysokiego ryzyka próchnicy, lekarz może zalecić używanie pasty wcześniej.
- **Dawkowanie:**
  - Poniżej 18. miesiąca życia: ilość wielkości ziarnka ryżu (nisko fluorkowa pasta dla dzieci).
  - Powyżej 18. miesiąca życia: ilość wielkości ziarnka grochu.
- **Technika:** Aby zminimalizować ryzyko połknięcia pasty, należy lekko pochylić głowę dziecka do przodu, co pozwoli nadmiarowi wyptynać z ust.

## Higiena dziąseł i pierwsze zęby

- **Czyszczenie dziąseł:** Należy rozpocząć mycie dziąseł jeszcze przed pojawiением się pierwszego zęba. Przyzwyczaja to dziecko do manipulacji w jamie ustnej i zwiększa tolerancję na szczotkowanie w przyszłości.
  - Narzędzie: Czysta, wilgotna myjka owinięta wokół palca lub silikonowa szczoteczka nakładana na palec (tzw. finger brush).
  - Częstotliwość: Dwa razy dziennie.
- **Pojawienie się zęba (ok. 4-7 miesiąca):** Należy wymienić myjkę na szczoteczkę dla niemowląt z miękkim włosiem.
- **Pora mycia:** Kluczowe jest mycie wieczorne, aby usunąć resztki jedzenia i mleka przed snem.
- **Nitkowanie:** Należy rozpocząć używanie nici dentystycznej w momencie, gdy dwa zęby dziecka stykają się ze sobą i nie można wyczyścić przestrzeni między nimi szczoteczką.

## Budowanie pozytywnych doświadczeń i technika

- **Unikanie traumy:** Nigdy nie należy siłą przytrzymywać dziecka ani kłaść go na płasko do mycia zębów, gdyż wyzwala to odruch wymiotny i buduje negatywne skojarzenia.
- **Modelowanie:** Warto myć zęby w obecności dziecka, pokazując, że jest to czynność bezbolesna i radosna (uśmiechanie się, tańczenie). W przypadku używania szczoteczki elektrycznej przez rodzica, warto przy dziecku używać manualnej, aby chciało naśladować ten sam proces.
- **Oswajanie:** Dziecko powinno mieć dostęp do własnej szczoteczki w ciągu dnia (np. podczas kąpieli lub zabawy), aby mogło ją gryźć i poznawać bez presji mycia.
- **Pozycja:** Najłatwiej myć zęby siedząc przed lustrem z dzieckiem na kolanach (plecy dziecka oparte o klatkę piersiową rodzica).
- **Reakcja na odruch wymiotny:** Jeśli szczoteczka pójdzie za głęboko i dziecko się zakrztusi, nie należy panikować, aby nie wystraszyć dziecka.

## Znaczenie zębów mlecznych

Mimo że zęby mleczne wypadają, pełnią kluczowe funkcje: \* Wspierają rozwój szczęki i jamy ustnej. \* Umożliwiają poprawną wymowę i życie pokarmów. \* Utrzymują miejsce dla zębów stałych, zapobiegając stłoczeniom i konieczności leczenia ortodontycznego w przyszłości.

**Dodatkowe materiały** \* Autorka wspomina o darmowej liście kontrolnej rozwoju (free developmental checklist) dostępnej w opisie filmu.

# Umiejętności - toaleta 2 niezbędne rzeczy

The ONLY 2 Items You Need To Master Potty Training

Zanim zaczniesz odpieluchowywać swoje dziecko, jest jedna rzecz, którą musisz zrobić dobrze. Jeśli tego nie zrobisz, trening toaletowy stanie się znacznie trudniejszy, niż musi być. Dziecko jest wtedy bardziej narażone na lęk przed korzystaniem z toalety i wysokie ryzyko rozwoju przewlekłych zaparć. Aby uniknąć tego powszechnego błędu, potrzebujesz tylko dwóch rzeczy.

Aby skutecznie korzystać z toalety, dziecko musi czuć się bezpiecznie i komfortowo. Dopiero gdy poczuje się bezpiecznie, będzie w stanie rozluźnić mięśnie, w tym mięśnie dna miednicy, aby zrobić kupę lub siku.

Aby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa na desce sedesowej, musimy zrobić dwie rzeczy:

**1. Zmniejszyć ogólny rozmiar deski sedesowej** Deski sedesowe dla dorosłych są po prostu za duże. Zauważysz, że gdy dziecko siada na desce dla dorosłych, wpada do środka i jeśli nie podeprze się rękami po bokach, wpadnie do muszli. Kiedy dziecko opiera ręce po bokach, automatycznie napina uda i zaciska mięśnie dna miednicy. Oznacza to, że bardzo trudno jest mu zrobić kupę lub siku. Może to prowadzić do pęknięć (fissures) podczas parcia lub do przewlekłych zaparć, ponieważ dziecko kategorycznie odmawia siadania na toalecie lub po prostu boi się, że toaleta je “połknie”.

Najlepszym sposobem na zmniejszenie rozmiaru deski jest użycie **rodzinnej deski sedesowej (family style toilet seat)**. Zastępuje ona istniejącą deskę, ale ma wbudowaną mniejszą, dzieciętą deskę, która znajduje się wewnętrz pokrywy. Kiedy dorosły jej nie używa, jest to normalna deska, a gdy dziecko potrzebuje skorzystać z toalety, wystarczy opuścić dzieciętą nakładkę.

Preferuję te deski nad przenośnymi pierścieniami redukcyjnymi (portable reducer rings) z kilku powodów: \* Deska rodzinna nie szczypie pupę dziecka podczas siedzenia, co często zdarza się przy przenośnych reduktorach. Wiele dzieci odmawia siadania na toalecie właśnie z tego powodu. \* Deska rodzinna jest bardzo stabilna. Nie przesuwa się, gdy dziecko na nią wchodzi ani gdy na niej siedzi. Przenośne reduktory często przechylają się, gdy dziecko na nich siada, i poruszają się, co daje dziecku poczucie, że deska nie jest bezpieczna i stabilna. W rezultacie nie może ono wystarczającą zrelaksować. \* Deska rodzinna jest schludna – chowa się w pokrywie, więc nie trzeba ciągle zdejmować i odkładać reduktora na podłogę, co staje się irytującym. \* Jest łatwa do czyszczenia razem z całą toaletą.

**2. Zapewnić podparcie dla stóp** Oczywiście ułatwi to dziecku samodzielne wchodzenie i schodzenie z toalety, ale co ważniejsze, zapewni, że **kolana dziecka znajdują się wyżej niż jego biodra**. Ułatwia to zrobienie kupy. Jeśli kolana dziecka są niżej niż biodra, a siedzi ono prosto, odbytnica jest zagięta przez mięsień, który ją owija, zatrzymując kupy. Aby zrobić kupy, dziecko musi mieć kolana wyżej niż biodra i pochylić się do przodu, opierając łokcie na nogach. To rozluźnia ten mięsień i pozwala na wypróżnienie bez wysiłku, co zapobiega pęknięciom i zaparciom.

Preferowanym podparciem stóp są **drewniane podiumy (stopnie) z dwoma stopniami**, w porównaniu do plastikowych podnóżków lub tych z drabinką. \* Drewniane podiumy są zazwyczaj cięższe i w rezultacie mniej podatne na przewrócenie się lub chybocianie, gdy dziecko po nich wchodzi lub gdy się odwraca, aby usiąść na toalecie. Dziecko czuje się o wiele bezpieczniej. \* Drewniane podiumy często mają uchwyty, których dziecko może używać do wchodzenia, ale także trzymać się dla dodatkowej stabilności podczas siedzenia lub pochylić się do przodu, trzymając je, co ułatwia rodzicom proces podcierania. \* Należy unikać plastikowych podiumów typu drabinka. Dzieci często mówią, że są one bardzo niestabilne; jeśli sam spróbujesz z nich skorzystać, zauważysz, że cały czas się chyboczą. Dzieci nie czują się na nich komfortowo.

To są dwa elementy, które musisz zapewnić, zanim zaczniesz trening toaletowy, ponieważ znacznie go ułatwiają.

# Umiejętności - toaleta 6 błędów do unikania

The Truth About Potty Training (6 Mistakes You Need to Avoid)

**Błąd 1: Zbyt częste zabieranie dziecka do toalety.** W wieku około 18 miesięcy do 2 lat pęcherz dziecka powiększa się, co pozwala mu na utrzymanie suchości przez około dwie godziny. Jeśli zabierasz dziecko do toalety co 30 minut, co godzinę lub co półtorej godziny, prosisz je o opróżnienie częściowo pełnego pęcherza. Dzieci w tym wieku nie

mają tej umiejętności i nie będą jej miały jeszcze przez kilka lat. Zamiast tego, zabieraj dziecko do toalety tylko co dwie godziny. Warto ustawić alarm w telefonie, który będzie o tym przypominał.

**Błąd 2: Zbyt długie przetrzymywanie dziecka na toalecie.** Dziecko powinno siedzieć na toalecie lub nocniku maksymalnie przez pięć minut. Nie chcemy, aby siedzenie na nocniku było postrzegane jako kara, co może się zdarzyć, jeśli zmuszamy je do siedzenia tam przez 10 czy 20 minut. Jeśli dziecko siedzi na nocniku przez długi czas, na przykład oglądając telewizję, nie skupia się na odczuciach płynących z ciała, które sygnalizują potrzebę oddania moczu lub kału. W takiej sytuacji jedynie “łapiemy” przypadkowy mocz lub kał, a dziecko nie pracuje nad ogólną umiejętnością.

**Błąd 3: Pytanie dziecka “Czy chcesz iść do toalety?”.** To podejście nie działa z dwóch powodów. Po pierwsze, dziecko jeszcze nie do końca wie, jakie to uczucie, gdy musi iść do toalety, więc zapytane, nie jest pewne odpowiedzi. Po drugie, jest to pytanie. Siedzenie na toalecie jest dla wielu dzieci nudne, wolą się bawić, więc ich odpowiedź często brzmi “nie”. Zamiast tego, gdy widzisz oznaki, że dziecko musi iść do toalety (np. tańczy w miejscu, ściska nogi, trzyma się), powiedz: “Widzę, że mówisz mi, że musisz iść do toalety, bo robisz zabawny taniec. Czas na toaletę”. Przeformułuj to na stwierdzenie “Czas na toaletę”, co zasadniczo nie daje dziecku opcji odmowy.

**Błąd 4: Prowadzenie nauki, gdy dziecko nadal nosi pieluchomajtki (pull-ups).** Aby dziecko skutecznie nauczyło się korzystać z toalety, musi wiedzieć, jakie to uczucie być mokrym. Niestety, pieluchomajtki typu pull-ups lub zwykłe pieluchy są zbyt dobre we wchłanianiu wilgoci. To sprawia, że dziecko nie odczuwa dyskomfortu i nie czuje mokrości. Jeśli chcesz ograniczyć bałagan, możesz rozważyć włożenie zwykłych majtek do pieluchy lub pieluchomajtek. Dzięki temu dziecko poczuje wilgoć, która następnie zostanie wchłonięta przez pieluchę. Jednak najlepszym podejściem jest użycie majtek treningowych lub przejście od razu na zwykłą bieliznę.

**Błąd 5: Przesadna reakcja na wypadki.** Wypadki będą się zdarzać. Dziecko wciąż uczy się rozpoznawać sygnały płynące z ciała i nie potrafi jeszcze długo wstrzymywać moczu czy kału. Sposób, w jaki reagujesz na te wypadki, ma ogromny wpływ na powodzenie nauki. Jeśli krzyczysz, denerwujesz się lub dziecko wyczuwa, że nie jesteś zadowolony, może to prowadzić do strachu przed korzystaniem z toalety i zatrzymania postępów. Czasami może to nawet zwiększyć liczbę wypadków, ponieważ dziecko może postrzegać tę interakcję (nawet jeśli jest negatywna) jako formę uwagi. Kiedy zdarzy się wypadek, zachowaj spokój oraz neutralny wyraz twarzy, postawę i głos. Po prostu przejdź przez proces czyszczenia, najlepiej w łazience, i załącz dziecku nowe ubranie.

**Błąd 6: Zbytne naciskanie na robienie kupy na nocnik lub toaletę.** To bardzo powszechnie, że dzieci chętnie korzystają z nocnika lub toalety przy sikaniu, ale odmawiają robienia w ten sposób kupy. Jest to coś, co musimy uszanować. Z czasem dziecko nabierze pewności siebie i będzie gotowe. Jeśli będziesz zmuszać dziecko do siedzenia na nocniku, aż zrobi kupę, może to doprowadzić do wstrzymywania kału, co prowadzi do zaparcia, a następnie do przewlekłych zaparc. Tego należy unikać za wszelką cenę, ponieważ bardzo utrudnia to naukę. Zamiast tego, można zrobić dwie rzeczy: 1. **Daj alternatywę:** Jeśli dziecko nie jest gotowe, daj mu pieluchę. Powiedz, że może zrobić kupę w pielusze, ale musi to zrobić w łazience, tam gdzie jest toaleta. To sprawi, że dziecko oswoi się z tą przestrzenią jako miejscem do wypróżniania. 2. **Dostosuj toaletę lub nocnik:** Upewnij się, że sprzęt wspiera dziecko podczas siedzenia, aby ułatwić mu zrobienie kupy. Kluczowe jest zapewnienie podparcia dla stóp, tak aby kolana znajdowały się wyżej niż biodra. W przypadku korzystania z dużej toalety, warto zmienić rozmiar deski sedesowej (użyć nakładki).

## Umiejętności - toaleta produkty do unikania

Toilet Training Products You'll REGRET Buying

### Czego nie kupować przy odpieluchowywaniu?

Autorka odradza zakup trzech popularnych kategorii produktów, które zamiast pomagać, mogą utrudniać i wydłużać proces nauki korzystania z toalety.

**1. Plastikowe nocniki (Plastic potties) \* Stabilność:** Są lekkie i łatwo się przewracają przy siadaniu lub wstawaniu, co może wystraszyć dziecko i zniechęcić je do dalszych prób. \* **Brak wzorca:** Dzieci naturalnie chcą naśladować dorosłych. Jeśli widzą rodziców korzystających z toalety, nie będą się jej bać (chyba że mają negatywne doświadczenia). \* **Złe nawyki:** Przenoszenie nocnika do innych pokoi (np. przed telewizor) nie uczy dziecka pełnego procesu fizjologicznego, który obejmuje: przerwanie zabawy, udanie się do łazienki, rozebranie się, załatwienie

potrzeby, spuszczenie wody i umycie rąk. Dziecko nie oswaja się też z dźwiękiem spłuczki ani zapachem łazienki. \*

**Podwójna praca:** Używanie nocnika to tylko etap przejściowy. Później i tak trzeba nauczyć dziecko korzystania z sedesu, co może być trudne (jak ponowne odpieluchowywanie), zwłaszcza gdy dziecko musi skorzystać z toalety poza domem.

**2. Nakładki na toaletę (Toilet seat reducers) \* Dyskomfort i strach:** Mogą szczypać dziecko w pośladki oraz przesuwać się na desce, co powoduje poczucie niestabilności i lęk przed upadkiem. \* **Uciążliwość:** Wymagają ciągłego zakładania i zdejmowania, co jest niewygodne, zwłaszcza w domach z jedną łazienką. \* **Lepsza alternatywa:** Zamiast nakładek i nocników, autorka rekomenduje **Family style toilet seat** (deskę sedesową z wbudowaną na stałe mniejszą deską dla dziecka) w połączeniu z podnóżkiem. Zapewnia to stabilność, bezpieczeństwo (brak lęku przed wpadnięciem) i wygodę dla wszystkich domowników.

**3. Pull-ups (Pieluchomajtki) \* Zbyt duża chłonność:** Są reklamowane jako etap przejściowy, ale w rzeczywistości działają jak zwykłe pieluchy – natychmiast wchłaniają wilgoć. \* **Brak sygnału zwrotnego:** Aby dziecko nauczyło się kontrolować potrzeby fizjologiczne, musi czuć różnicę między byciem suchym, mokrym a brudnym. Pull-ups to uniemożliwiają, co sprawia, że dziecko nie odczuwa dyskomfortu po zmoczeniu się.

## Umiejętności - toaleta skrócenie nauki o miesiące

Knowing This Takes MONTHS Off Potty Training

Rozpoczynanie nauki korzystania z nocnika zbyt wcześnie może prowadzić do poważnych problemów, takich jak przewlekłe zaparcia, infekcje dróg moczowych i lęk przed toaletą. Jeśli dziecko nie jest gotowe, próby mogą trwać miesiącami lub latami bez sukcesu. Są trzy kluczowe rzeczy, na które należy zwrócić uwagę, zanim się zacznie.

Po pierwsze, jeśli w świecie dziecka zachodzą znaczące zmiany, nie jest to dobry moment na rozpoczęcie nauki. Dotyczy to zarówno małych zmian, jak wakacje, zmiana grupy w żłobku czy nowa opiekunka, jak i dużych, np. pojawienie się rodzeństwa, przeprowadzka, separacja rodziców czy utrata członka rodziny. Małe dzieci czują się bezpiecznie, gdy wszystko jest znajome. Zmiany mogą sprawić, że poczują się zaniepokojone i cofną się w nauce, na przykład w treningu czystości. W takich okresach dziecko może stać się bardziej przylepne, niepewne lub preferować komfort i znajomość pieluch. To jego sposób na szukanie stabilności w świecie, który wydaje się bardziej nieprzewidywalny. Daj dziecku czas na adaptację do zmian i odzyskanie poczucia bezpieczeństwa, zanim zaczniesz naukę.

Gdy życie dziecka jest stabilne, upewnij się, że jest ono gotowe rozwojowo. Oznacza to, że potrafi pozostać suche przez co najmniej 1 do 2 godzin bez przerwy. Jest to kluczowe, ponieważ odzwierciedla dwa ważne kamienie milowe.

Po pierwsze, pęcherz dziecka urósł i jest w stanie pomieścić większą ilość moczu, napętniając się co 1-2 godziny. Dzieci zazwyczaj osiągają ten poziom pojemności pęcherza między 2. a 3. rokiem życia.

Po drugie, co ważniejsze, sugeruje to, że dziecko zaczyna zdobywać kontrolę nad mięśniami pęcherza i jelit. Ta kontrola jest kluczowa dla nauki. W pierwszym roku życia dziecko nie ma kontroli; pęcherz opróżnia się automatycznie, gdy jest pełny. Między pierwszym a drugim rokiem życia kontrola jest nadal ograniczona, ale dziecko zaczyna zauważać uczucie pełnego pęcherza i łączyć je z potrzebą siusiania. To duży krok i wczesna oznaka gotowości. Między 2. a 4. rokiem życia dziecko zaczyna zdobywać kontrolę nad mięśniami pęcherza, zwieraczami i dnem miednicy. Może jednak opróżnić pęcherz tylko wtedy, gdy jest on całkowicie pełny, co u większości dzieci w wieku 2-3 lat dzieje się co 1-2 godziny. Jeśli Twoje dziecko potrafi pozostać suche przez taki czas, sugeruje to, że jest fizycznie gotowe. Jeśli nadal moczy pieluchę częściej, być może lepiej jest jeszcze trochę poczekać.

Na koniec, upewnij się, że Twoje dziecko robi miękkie, uformowane kupy. Jeśli tak nie jest, może to wskazywać na zaparcia. W takim przypadku najlepiej jest opóźnić naukę korzystania z nocnika do czasu pomyślnego rozwiązania problemu z zaparciami.

Zaparcia mogą być niezwykle bolesne. Jeśli dziecko doświadczy bólu podczas wypróżniania na nocniku, będzie niechętnie do ponownych prób. Ta niechęć może prowadzić do wstrzymywania moczu i kału, a nawet do całkowitego unikania nocnika lub toalety. Taki opór może uczynić proces nauki znacznie trudniejszym.

Ponadto, jeśli dziecko ma zaparcia, może to prowadzić do zmian fizycznych w jego ciele, które sprawiają, że nauka jest prawie niemożliwa. Gdy dziecko ma zaparcia, duża ilość twardego, zbitego stolca gromadzi się w jelicie,

powodując jego rozciągnięcie. W wyniku tego rozciągnięcia zdolność jelita do kurczenia się i przesuwania stolca przez układ trawienny jest znacznie zmniejszona. Jelito staje się również mniej wrażliwe, co oznacza, że dziecko może nie czuć, kiedy faktycznie musi się wypróżnić. Dziecko może zacząć brudzić bieliznę, ponieważ płynny stolec przecieka wokół zbitego czopa. Rozciągnięte jelito może również prowadzić do przypadkowego moczenia się. Dzieje się tak, ponieważ zbity stolec uciska pęcherz, powodując, że albo nie napętla się on tak bardzo, jak powinien, albo kurczy się w nieodpowiednich momentach. Dlatego ważne jest, aby zająć się wszelkimi zaparciami na dłucho przed rozpoczęciem nauki.

Autorka wspomina o darmowym poradniku dotyczącym treningu czystości (search for: “free toilet training Essentials guide Emma Hubbard”).

## Umiejętności - toaleta szybka nauka 8 kroków duplikat

Potty Training In Days, Not Weeks (8 Essential Steps to Toilet Train Your Toddler Fast!)

Autorka dzieli się ośmioma krokami, które pomagają szybko odpieluchować dziecko (nawet w 2-3 dni).

**1. Upewnij się, że dziecko jest gotowe** Odpowiedni moment jest kluczowy. Jeśli dziecko nie jest gotowe, proces może ciągnąć się miesiącami. Gotowość poznajemy po dwóch głównych oznakach (zazwyczaj około 2. roku życia): \* Dziecko potrafi pozostać suche przez 1-2 godziny. \* Dziecko robi miękkie kupy (nie ma zaparc). Jeśli dziecko ma zaparcia, należy je wyleczyć przed rozpoczęciem treningu.

**2. Zwięksź świadomość bycia mokrym/brudnym** Aby odnieść sukces, dziecko musi odczuwać różnicę między byciem suchym a mokrym. Współczesne pieluchy są tak chłonne, że uniemożliwiają to odczucie. Należy zamienić pieluchy na: \* **Majtki treningowe (Training pants):** Mają wszystą dodatkową warstwę chłonną, która zatrzyma małe wypadki, ale pozostanie mokra, dając dziecku sygnał zwrotny. \* **Zwykłe majtki (Underwear):** Jeśli rodzic nie chce rezygnować z pieluchy (np. ze względu na bałagan), można założyć zwykłe majtki **pod** pieluchę. Dzięki temu dziecko poczuje wilgoć i dyskomfort, co zmotywuje je do korzystania z toalety, jednocześnie dając mu poczucie kontroli i niezależności przy podciąganiu/opuszczaniu bielizny.

**3. Prestań zadawać pytania** Nigdy nie pytaj: “Czy chcesz iść do toalety?”. Dziecko prawie zawsze odpowie “nie”, ponieważ zabawa jest ciekawsza. Zamiast tego, obserwuj sygnały (np. podskakiwanie, przestępowanie z nogi na nogę) i stwierdzaj fakt: “Widzę, że podskakujesz. Twój brzuch mówi, że chce siku. Czas do toalety”. To eliminuje możliwość odmowy i uczy dziecko rozpoznawania sygnałów płynących z ciała.

**4. Limit czasu na toalecie** Dziecko nie powinno siedzieć na toalecie dłużej niż 5 minut (lub tyle, ile zajmuje zrobienie siku). Siedzenie nie powinno być karą ani czasem na zabawę tabletem. Celem jest skojarzenie: toaleta = załatwianie potrzeby.

**5. Stopniowe podejście do robienia kupy (Pooing)** Robienie kupy do toalety to często ostatnia umiejętność, którą dzieci opanowują, ponieważ może wydawać się to straszne (chlusnięcie wody, uczucie “gubienia” części ciała). Jeśli dziecko odmawia, zastosuj metodę małych kroków: \* Pozwól dziecku robić kupy w pieluchę, ale tylko w łazience. \* Następnie wrzuć zawartość pieluchy do toalety i spuść wodę, tłumacząc: “Kupa idzie do toalety”. \* Kolejny krok: Dziecko siedzi na toalecie w pieluszce. \* Ostatni krok przejściowy: Wytnij dziurę w pieluszce. Dziecko czuje bezpieczeństwo (ma pieluchę), ale fizjologia działa jak na toalecie. Stopniowo usuń pieluchę całkowicie.

**6. Reakcja na wypadki** Wypadki są nieuniknione. Reaguj na nie spokojnie. Krzyk czy okazywanie rozczarowania mogą wywołać lęk, ukrywanie się dziecka lub celowe robienie w majtki dla uwagi. Powiedz spokojnie: “Widzę, że masz mokre spodnie. Chodźmy się przebrać”.

**7. Przebieranie w łazience** Zawsze przebieraj dziecko po wypadku w łazience, a nie w sypialni czy salonie. To buduje skojarzenie z procesem toaletowym i pozwala przećwiczyć kroki: opuszczenie spodni, siadanie na toalecie (dokończenie potrzeby), podciągnięcie spodni, spuszczenie wody, mycie rąk. Oswaja to też dziecko z zapachem i dźwiękami łazienki (np. głośną spłuczką).

**8. Komfort fizyczny** Dziecko musi czuć się bezpiecznie i stabilnie na toalecie, aby móc rozluźnić mięśnie. Nogi nie mogą wisieć w powietrzu – kolana powinny być wyżej niż biodra, co ułatwia wypróżnianie. Warto zaopatrzyć się w odpowiednie akcesoria (autorka odsyła do listy niezbędników w opisie, np. nakładka, podnóżek).

# Umiejętności - toaleta szybka nauka 8 kroków

Potty Training In Days, Not Weeks (8 Essential Steps to Toilet Train Your Toddler Fast!)

**Gotowość dziecka** Trening czystości powiedzie się szybko tylko wtedy, gdy dziecko jest na to gotowe. Oznaki gotowości to: \* Umiejętność pozostania suchym przez 1-2 godziny (zazwyczaj około 2 roku życia). \* Robienie miękkich stolców (brak zaparcia). Jeśli dziecko ma zaparcia, należy je wyleczyć przed rozpoczęciem treningu.

**Zwiększenie świadomości (Mokro/Sucho)** Aby trening był skuteczny, dziecko musi czuć różnicę między byciem mokrym, suchym a brudnym. \* **Pozbądź się pieluch:** Pieluchy są zbyt chłonne i dziecko nie czuje wilgoci. \* **Majtki lub majtki treningowe:** Majtki treningowe mają dodatkową warstwę chłonną na małe wypadki, ale pozostają mokre, co uczy dziecko dyskomfortu. \* **Alternatywa:** Jeśli nie chcesz rezygnować z pieluch całkowicie, załącz dziecku majtki pod pieluchę. Pozwoli to dziecku czuć wilgoć, zachowując ochronę przed bałaganem. \* **Samodzielność:** Używanie majtek daje dziecku poczucie kontroli i uczy podciągania/opuszczania bielizny.

**Komunikacja i Język** \* **Nie pytaj:** Nigdy nie pytaj "Czy chcesz iść do toalety?", bo odpowiedź prawie zawsze brzmi "nie" (toaleta jest nudna). \* **Stwierdzaj fakty:** Gdy widzisz sygnały (przestępowanie z nogi na nogę, kucanie), powiedz: "Widzę, że podskakujesz. Twoje ciało mówi, że musisz siku. Czas na toaletę". To nie jest pytanie, to stwierdzenie.

**Zasady korzystania z toalety** \* **Maksymalnie 5 minut:** Dziecko nie powinno siedzieć na toalecie dłużej niż 5 minut. Dłuższe siedzenie może być odebrane jako kara, a toaleta powinna kojarzyć się z konkretnym działaniem (zrobieniem siku/kupy), a nie siedzeniem z tabletem. \* **Komfort fizyczny:** Dziecko musi czuć się bezpiecznie, żeby rozluźnićmięśnie. Nie może bać się wpadnięcia do środka. \* **Pozycja:** Kolana powinny być wyżej niż biodra, aby ułatwićwypróżnianie (użyj podnóżka/nakładki).

**Lęk przed robieniem kupy** Robienie kupy do toalety to często ostatnia umiejętność, którą dziecko opanowuje, ze względu na lęk (przed chlapaniem, utratą części siebie, bólem). \* **Metoda stopniowa:** 1. Pozwól dziecku robić kupę w pieluchę, ale tylko w łazience (nie za kanapą). 2. Po zrobieniu wyrzuć kupę z pieluchy do toalety i spuść wodę ("Kupa idzie do toalety"). 3. Zachęć do siadania na toalecie w pieluszce, gdy robi kupę. 4. Wytnij dziurę w pieluszce, aby kupa wpadała do toalety, ale dziecko nadal czuło "bezpieczeństwo" pieluchy. 5. Stopniowo usuń pieluchę.

**Reakcja na wypadki** Wypadki są częścią procesu. Reakcja rodzica jest kluczowa. \* **Zachowaj spokój:** Krzyczenie, karcenie lub okazywanie rozczarowania zwiększa stres, może powodować lęk przed toaletą lub ukrywanie się. \* **Neutralny komunikat:** Powiedz spokojnie: "Widzę, że zdarzył się wypadek, masz mokre spodnie. Chodźmy do toalety się przebrać". \* **Przebieranie w łazience:** Zawsze przebieraj dziecko w łazience, a nie w salonie. To okazja do przećwiczenia całego procesu: opuszczenie spodni, siadanie na toaletę (dokończenie), wycieranie, podciąganie spodni, mycie rąk.

# Umiejętności - wiązanie sznurowadeł

Shoelace Tying: Secret Occupational Therapist Tips to Teach a Child How to Tie Shoelaces

Oto kilka sekretnych wskazówek, których używają terapeuti zajęciowi (OT), aby nauka wiązania sznurowadeł była łatwiejsza.

## Sekretne wskazówki OT

- Dwa kolory sznurowadeł:** Załącz do buta dwa sznurowadła w różnych, kontrastujących kolorach (np. czarne i różowe lub czarne i białe). Znacznie ułatwia to dziecku wizualne rozróżnienie, co robi. Ułatwia to również instruowanie, ponieważ możesz powiedzieć: "Połącz czarną sznurówkę na różowej", zamiast mylącego: "Połącz białą sznurówkę na białej".
- Ćwicz na stole, nie na stopie:** Kiedy dziecko ma but na stopie, jego kolano zasłania widok, co uniemożliwia obserwowanie rąk. Naukę wiązania rozpoczyna się od patrzenia, a dopiero gdy czynność stanie się automatycznym wzorcem ruchowym, można ją wykonać bez patrzenia.
  - But na stole powinien być skierowany "od dziecka", tak jakby był na stopie. Ustawienie go przodem do dziecka zmienia pracę rąk i jest nieprawidłowe.
- Ustabilizuj but:** Aby but nie przesuwał się po stole, włóż do środka coś ciężkiego, na przykład kamień. Dzięki temu dziecko może skupić się na nauce wiązania, a nie na walce z przesuwającym się butem.

4. **Używaj długich sznurowadeł:** Długie sznurowadła są kluczowe. Gdy dziecko uczy się metody pętelkowej, długie sznurówki zapewniają, że po zaciśnięciu węzła sznurówka przypadkowo nie przeleci przez pętelkę. Krótkie sznurówki często powodują takie “przeciągnięcie”, co prowadzi do frustracji i zniechęca do dalszej praktyki.
5. **Podwójny węzeł początkowy:** To jedna z najważniejszych wskazówek. Przy pierwszym kroku (krzyżowaniu i przekładaniu), zrób to dwukrotnie. Przełoż sznurówkę “pod spodem”, a następnie zrób to “jeszcze raz pod spodem” i dopiero zaciśnij. Taki podwójny węzeł startowy nie poluzuje się samoczynnie. Zwykły pojedynczy węzeł staje się luźny podczas dalszych kroków, co frustruje dziecko, ponieważ musi ono dodatkowo pilnować napięcia sznurówek.
6. **Wybierz odpowiedni czas:** Ćwicz po południu lub w weekendy, kiedy nie spieszysz się, aby wyjść z domu (np. rano do szkoły). W pośpiechu rodzic jest mniej cierpliwy, a dziecko bardziej zestresowane.
7. **Używaj tych samych słów:** Stosuj te same, proste komunikaty słowne dla każdego kroku (np. “zrób uszko króliczka”, “okrąż drzewo”). Upewnij się, że każda osoba ucząca dziecko używa tej samej metody i tych samych słów.
8. **Wybierz jedną metodę (najlepiej jedną pętlę):** Istnieją różne metody, ale autorka (jako OT) poleca metodę “jednej pętli” (one loop method). Metoda dwóch pętli (dwa “uszka króliczka”) wymaga znacznie większej sprawności manualnej (rzeczywistości), co jest trudne dla większości dzieci. Co ważniejsze, metoda jednej pętli jest tą, którą zazwyczaj znają rodzice i są w stanie jej konsekwentnie uczyć.

## Metoda jednej pętli (krok po kroku)

Autorka używa poniższych kroków (przykład dla sznurówek czarnej i różowej): 1. **Węzeł startowy:** “Skrzyżuj sznurówkę, robiąc X”. (W domyśle: zrób podwójny węzeł początkowy dla stabilności, jak opisano w punkcie 5). 2. “Połącz sznurówki płasko”. 3. **Pierwsza pętla:** “Uszczypnij czarną sznurówkę lewą ręką i zrób duże ucho króliczka. Upewnij się, że masz długi ogonek” (to ważne, by pętla się nie rozwiązała przy zaciąganiu). 4. **Okrążenie:** “Połącz różową sznurówkę na górze (na czarnej pętli) i puść”. 5. **Pętla końcowa:** “Widzisz tę dużą czarną dziurę? Zamień ręce i przełoż całą różową pętlę przez tę dziurę”. 6. **Zaciśnięcie:** “Pociągnij mocno”.

Podczas nauki warto siedzieć obok dziecka i mieć własny but, wykonując te same kroki jednocześnie. Można też stosować pomoc “ręka na ręce” (hand-over-hand), fizycznie pomagając dziecku wykonać ruch lub wskazując palcem (“Uszczypnij tutaj”).

## Technika dla dzieci szybko frustrujących się: “Backward Chaining”

Dla dzieci, które szybko się poddają, można zastosować technikę “łańcucha wstecznego” (backward chaining). Polega ona na tym, że rodzic wykonuje wszystkie kroki oprócz ostatniego. Dziecko wykonuje tylko ten ostatni krok. 1. Rodzic robi wszystko: podwójny węzeł, robi pierwszą pętlę (czarną), okrąża ją różową, przekłada różową pętlę przez otwór. 2. W tym momencie rodzic zatrzymuje się i mówi: “Teraz ty złap różową pętlę i czarny ogonek i pociągnij”. 3. Dziecko wykonuje tylko ten ostatni ruch zaciśnięcia. Odnosi sukces, bo “samo zawiązało buta”. 4. Powtarzanie to wielokrotnie. Następnie rodzic wykonuje wszystkie kroki oprócz dwóch ostatnich, i tak dalej, stopniowo cofając się w łańcuchu czynności, aż dziecko wykona cały proces samodzielnie.

## Zabawki - 0 miesięcy najlepsze

Original Title

Jako terapeutka zajęciowa dziecięca, polecam pięć kluczowych zabawek dla noworodków. Jedna z nich oferuje tak wiele korzyści rozwojowych, że gdybyś miał wybrać tylko jedną, byłaby to właśnie ta.

### 1. Miękka, cylindryczna grzechotka

- **Rozwij motoryki małe:** Dlonie noworodków są niemal zawsze zaciśnięte w piąstki. Przez pierwsze trzy miesiące chcemy zachętać je do otwierania się, aby mogły chwytać i eksplorować. Grzechotkę można wkładać dziecku do dłoni w ciągu dnia.
- **Jak otworzyć dłoń dziecka:** Jeśli włożenie grzechotki jest trudne, delikatnie zegnij nadgarstek dziecka do przodu (do około 90 stopni). Jego palce naturalnie się otworzą, ponieważ rozluźnia to ścięgna odpowiedzialne za zamykanie dloni. Wtedy można włożyć zabawkę.

- **Dlaczego miękka:** W tym wieku dziecko nie kontroluje puszczenia przedmiotów. Leżąc na plecach, prawdopodobnie upuści sobie grzechotkę na twarz lub ciało. Miękka wersja nie zrobi mu krzywdy, w przeciwieństwie do twardych plastikowych czy drewnianych.
- **Rozwój wzroku:** Położ dziecko na plecach. Trzymaj grzechotkę 20-30 cm (8-12 cali) od jego twarzy – jest to dystans, na którym widzi najwyraźniej. Delikatnie potrząsnij, aby przykuć jego uwagę (fiksacja wzrokowa). Gdy patrzy, powoli przesuwaj ją na boki. Dziecko będzie ćwiczyć śledzenie wzrokiem, co jest fundamentalne dla koordynacji ręka-oko.

## 2. Piłka Oball

- **Cechy:** Jest lekka i elastyczna, więc nie bola, gdy dziecko ją na siebie upuści. Jest też na tyle lekka, że noworodek jest w stanie ją podnieść.
- **Kluczowa zaleta (duże otwory):** Do około 4. miesiąca życia dzieci używają chwytu dloniowego (ang. *Palmer grasp*), trzymając przedmioty palcami, z kciukiem schowanym w dłoni. Utrudnia to trzymanie większości zabawek. Duże otwory w piłce Oball sprawiają, że niezależnie od tego, jak dziecko ułoży palce, zawsze znajdzie coś do chwycenia.
- **Korzyści:** Wzmacnia mięśnie dloni i palców. Rozwija kontrolę motoryczną (intencjonalne ruchy rąk) i przygotowuje do sięgania, chwytyania, a nawet samodzielnego jedzenia.
- **Kiedy i jak:** Najlepszy czas to 2-3 miesiąc życia. Jeśli dziecko ma problem z chwyceniem, można delikatnie potrącić piłką Oball o wewnętrzną stronę jego dloni, aby wywołać odruch chwytny.

## 3. Książeczki materiałowe

- **Dlaczego:** Są interaktywne i sensoryczne. Oferują różne tekstury, kolory, wzory i dźwięki (np. szeleszczące strony, szorstkie lub wyboiste sekcje, miękkie elementy).
- **Korzyści:** Stanowią doświadczenie wielozmysłowe. Zachęcają dziecko do otwierania dloni, aby drapać, chwytać i badać książeczkę. Wzmacnia to motorykę małą i buduje świadomość sensoryczną (jak różne rzeczy czuć, słyszać i jak reagują na dotyk).
- **Użycie:** Można dać dziecku do zabawy na plecach, czytać mu siedzącemu na kolanach (co buduje więź) lub używać podczas czasu na brzuchu (*tummy time*). Położona płasko lub postawiona, zachęca dziecko do podnoszenia głowy, aby zobaczyć strony, co wzmacnia mięśnie szyi i górnej części ciała.

## 4. Nietłukące lusterko dla niemowląt

- **Dlaczego:** Bardzo przydatne podczas czasu na brzuchu. Dzieci są naturalnie zafascynowane twarzami.
- **Korzyści:** Lusterko przyciąga ich uwagę i utrzymuje zaangażowanie, sprawiając, że czas na brzuchu jest mniej uciążliwy.
- **Jak używać:**
  - Około 1. miesiąca: Położ lusterko płasko na podłodze przed dzieckiem. Nawet jeśli nie ma siły podnieść głowy, będzie widziało odbicia.
  - Starsze i silniejsze dziecko: Ustaw lusterko pod kątem. Zachęci to dziecko do podnoszenia głowy i utrzymywania jej dłużej, aby mogło zobaczyć siebie. To również wzmacnia mięśnie szyi i górnej części ciała.

## 5. Mata edukacyjna (Baby gym) - Wybór nr 1

Mata edukacyjna jest polecana jako zabawka numer jeden, ponieważ oferuje najwięcej korzyści rozwojowych.

- **Bezpieczna przestrzeń:** Zapewnia bezpieczne i wygodne miejsce do zabawy na plecach, brzuchu czy boku.
- **Wiele zabawek w jednej:** Wiszące zabawki przyciągają uwagę dziecka leżącego na plecach. Patrząc na nie i śledząc ich ruch, dziecko ćwiczy umiejętności wzrokowe i wzmacnia mięśnie szyi.
- **Rozwój:** W miarę wzrostu, dziecko zaczyna sięgać, uderzać i kopać w zabawki. Wzmacnia to mięśnie ramion, nóg, brzucha, pleców i szyi, przygotowując do kamieni milowych, takich jak obracanie się, pełzanie czy siedzenie.
- **Ulubiona funkcja:** Wiszące zabawki można odczepić i używać jako samodzielne zabawki (np. w wózku, na kolanach, w bujaczku), co rozwija motorykę małą.

**Ważna uwaga:** Chociaż maty edukacyjne są świetne, najbardziej rozrywkową “rzeczą” dla dziecka jesteś Ty. Zabawa i interakcja z rodzicem są darmowe i niezwykle korzystne dla niemal każdego aspektu rozwoju dziecka.

## Zabawki - 0-3 miesiące 4 niezbędne

Baby Toys 0-3 Months: The Only 4 Toys You Need!

Oto cztery zabawki, które wystarczą dziecku w wieku 0-3 miesięcy, aby wspierać jego rozwój motoryki dużej, małej i umiejętności komunikacyjnych.

W pierwszych trzech miesiącach życia dzieci nie robią zbyt wiele. Nie są w stanie chwytać przedmiotów rękami. Pod koniec tego okresu zaczną uderzać w zabawki – wyciągać rękę i trafiać w nie. Wcześniej ich główną aktywnością związaną z zabawkami jest fiksacja wzrokowa (patrzenie na zabawkę), a w miarę wzmacniania się, zaczną śledzić ją wzrokiem.

Dzieci w tym wieku najbardziej lubią interakcje z rodzicem – jesteś ich najlepszą zabawką. Śpiewanie piosenek jest świetną formą zabawy. .

### 1. Mata edukacyjna (Baby Gym)

Jeśli masz ograniczony budżet i możesz kupić tylko jedną rzecz, zainwestuj w matę edukacyjną. Dziecko może leżeć pod nią na plecach, gdy nie śpi. Będzie patrzeć na wiszące nad nim zabawki, a następnie uczyć się śledzić je wzrokiem, ponieważ zabawki te zwisają z łuków i poruszają się.

Pod koniec trzeciego miesiąca dziecko zacznie wyciągać ręce i uderzać w zabawki. Gdy zacznie kopać nogami, będzie również przypadkowo w nie trafiać.

Zabawki te są często odczepiane. Jeśli są miękkie, można je odczepić i położyć dziecku na klatce piersiowej pod koniec 3. miesiąca, aby mogło się nimi bawić i trzymać je przez bardzo krótki czas.

### 2. Miękkie lusterko

Lusterko pomaga w czasie na brzuszkę (tummy time). Umieszcza się je przed dzieckiem. Wiadomo, że dzieci lubią patrzeć na twarze, więc widok własnego odbicia zachęca je do dłuższego pozostania w tej pozycji. Jeśli dziecko leży na boku, również będzie mogło patrzeć na swoje odbicie.

Sprawdź najpierw swoją matę edukacyjną – wiele z nich ma lusterko w zestawie. Jeśli tak, można je po prostu oprzeć o poduszkę. Alternatywnie, można położyć dziecko przed lustrem zamontowanym na drzwiach szafy.

### 3. Książeczka dotykowa (Tactile Book)

Początkowo dziecko będzie ją po prostu gniotto w dłoniach. Taka książeczka szelestyi, co jest atrakcyjne, i jest bardzo lekka. Jeśli dziecko ją trzyma i przypadkowo upuści na siebie, nie zrobi sobie krzywdy, co mogłoby się zdarzyć w przypadku książeczek kartonowych.

Te książeczki są wykonane z materiału i łatwo jest przewracać w nich strony (choć robi to rodzic). Często mają metki, które dziecko może dotykać. Pod koniec 3. miesiąca dziecko będzie w stanie samo utrzymać taką książeczkę, gdy położysz mu ją na klatce piersiowej.

### 4. Piłka Oball

Jest to bardzo lekka zabawka, więc nie zrobi dziecku krzywdy, gdy przypadkowo upuści ją na siebie. Jest też miękka. Często można ją przymocować za pomocą specjalnych łączników do maty edukacyjnej, aby dziecko mogło po nią sięgać.

Piłka ta jest świetna, ponieważ początkowo dziecko będzie ją chwytać całą dłonią, bez użycia kciuka. Ma tak wiele otworów, że dziecko przypadkowo ją złapie, a potem puści (lub nie będzie w stanie puścić, bo nawet nie wie, że ją trzyma). Jest to zabawka, którą dziecko bardzo łatwo nauczy się trzymać i odniesie sukces w chwytaniu.

## Wskazówki dotyczące wyboru zabawek

Szukając zabawek dla noworodka, wybieraj te, które są: \* **Bardzo lekkie** (jak Oball). \* **Wysoko kontrastowe:** Dzieci widzą kolory, ale preferują zabawki o wysokim kontraście. \* Dzieci najlepiej widzą na odległość zbliżoną do tej podczas karmienia piersią. Upewnij się, że umieszczasz zabawki w tej odległości.

## Zabawki - 0-6 miesięcy przewodnik po prezentach

0 - 6 months Baby Toys: Best Baby Gifts for 0 - 6 Months: Great Developmental Toys for Babies

Oto lista zabawek, które są bardzo korzystne dla dziecka w wieku 0-6 miesięcy, ponieważ wspierają rozwój jego motoryki małej, dużej i umiejętności komunikacyjnych.

### 1. Mata edukacyjna (Baby Gym)

To najlepszy prezent i absolutnie niezbędna zabawka dla dziecka w wieku 0-6 miesięcy. Będzie to jego główna zabawka przez ten okres. \* **Motoryka mała:** Dziecko początkowo śledzi wzrokiem wiszące zabawki. Około 3. miesiąca życia zaczyna wyciągać ręce i uderzać w nie (batting), a w 6. miesiącu chwyta je i wchodzi z nimi w interakcję. \* **Motoryka duża:** Mata motywuje do czasu na brzuszkę (tummy time), ponieważ często na samej macie znajdują się interesujące elementy, takie jak metki czy szeleszczące fragmenty, które angażują dziecko.

### 2. Piłka Oball

To kolejna ulubiona zabawka autorki, idealna na prezent. Jest świetna dla motoryki małej. \* Jest bardzo lekka, więc dziecko nie zrobi sobie krzywdy, jeśli przypadkowo upuści ją na siebie. \* Jest to prawdopodobnie jedyna zabawka na rynku, która jest wystarczająco lekka, aby trzymiesięczne dziecko mogło ją chwycić i wejść z nią w interakcję. \* Około 5. miesiąca życia dziecko zaczyna na niej ćwiczyć przekładanie zabawki z ręki do ręki.

### 3. Miękkie lusterko

To świetny przedmiot zachęcający dziecko do dłuższego przebywania na brzuchu, co jest dla niego trudną aktywnością. Dziecko, widząc swoje odbicie, jest zaangażowane, wydaje dźwięki i bardziej cieszy się czasem na brzuszkę.

### 4. Miękkie książeczki sensoryczne (Tactile Books)

Są świetne, ponieważ: \* Często wydają dźwięki (np. szeleszczą), co angażuje dziecko. \* Są bezpieczne – dziecko nie zrobi sobie nimi krzywdy, jeśli upadną mu na twarz (w przeciwieństwie do książeczek kartonowych). \* Często mają kontrastowe kolory (np. czerwony i biały). Dzieci w tym wieku widzą kolory, ale preferują obiekty o wysokim kontraście. \* W późniejszym okresie dziecko może też wchodzić z nimi w interakcję, np. ciągnąc za elementy.

### 5. Gryzak (Teether)

Rodzice będą wdzięczni za taki prezent. Ząbkowanie może zacząć się wcześnie, a w 6. miesiącu życia często pojawiają się już pierwsze zęby. \* Autorka preferuje gryzak Sophie (Żyrafa Sophie), ponieważ jest lekka, łatwa do czyszczenia, a dziecko może ją łatwo włożyć do ust.

### 6. Zabawki sensoryczne (typu Lamaze)

Są to zabawki, które dziecko jest w stanie trzymać około 3. miesiąca życia, a aktywnie się nimi bawić w wieku 4-6 miesięcy. \* Autorka poleca markę Lamaze, ponieważ zabawki te mają metki, wydają dźwięki i są jaskrawe. \* Można je zawiesić na macie edukacyjnej jako dodatkową, wymienną zabawkę, aby utrzymać zainteresowanie dziecka. \* Dobrze sprawdzają się także w samochodzie. \* Są droższe, ale wystarczy jedna taka zabawka.

## 7. Zabawki muzyczne

Zabawki muzyczne są w tym wieku bardzo lubiane. Szczególnie te, które reagują na uderzenie – zapalażą się świećka lub wydobywa się dźwięk (np. bębenki, śpiewające kwiatki). Każda zabawka, która reaguje na uderzenie przez dziecko, jest idealna.

## 8. Grzechotki (Rattles)

Istnieje wiele rodzajów. \* Autorka preferuje grzechotki **okrągłe**, ponieważ są łatwiejsze do chwycenia dla młodszego dziecka. Około 5-6 miesiąca życia dziecko może na nich ćwiczyć przekładanie z ręki do ręki. \* Dobre są również **miękkie grzechotki**, ponieważ dziecko nie zrobi sobie nimi krzywdy. Zazwyczaj są one przydatne tylko w pierwszych sześciu miesiącach.

## Zabawka, której należy unikać

Należy za wszelką cenę unikać **skoczków** (Jolly Jumper / Baby Jumper). \* Są one powiązane ze zwiększonym ryzykiem urazów. \* Są również powiązane z ryzykiem opóźnień rozwojowych.

# Zabawki - 12 miesięcy polecane zabawki

23 Developmentally Beneficial Toys That Aren't Boring (For 1 Year Olds)

Wybór odpowiednich zabawek dla rocznego dziecka może być wyzwaniem – najdroższe zabawki często okazują się zbyt skomplikowane i frustrujące. Najlepsze zabawki dla tej grupy wiekowej to te proste, które wspierają rozwój kluczowych umiejętności. Poniżej znajduje się zestawienie polecanych zabawek podzielonych na kategorie rozwojowe.

### 1. Zabawki wspierające motorykę małą (Fine Motor Skills)

- **Piramidy z kółek (Stacking Rings):**
  - Dzieci w tym wieku zaczynają rozumieć, jak układać przedmioty jeden na drugim.
  - Przykład: *Sassy Stacks of Circles Stacking Ring*.
- **Kubeczki do układania (Nesting/Stacking Cups):**
  - Kluczowe jest wybieranie **okrągłych** kubeczków, a nie kwadratowych. Dla dziecka w wieku 1–1,5 roku dopasowanie kwadratowych kształtów jest zbyt trudne motorycznie. Okrągłe kubeczki gwarantują sukces i motywują do dalszej zabawy.
  - Przykład: *The First Years Stack up Cup Toys*.
- **Sortery kształtów (Shape Sorters):**
  - Rozwijają umiejętność rozwiązywania problemów i dopasowywania.
  - Przykłady: *VTech Sort and Discover Drum*, *Battat Shape Sorter Colorful Sorting Toy*.
- **Drewniane klocki:**
  - Klasyczna zabawka do budowania wież i manipulowania.
  - Przykład: *Melissa & Doug Wooden Building Blocks Set*.
- **Zabawki typu "Pop-up":**
  - Uczę zasady przyczyna-skutek (wciśnięcie guzika powoduje wyskoczenie elementu).
  - Przykład: *BACCOW Musical Pop-up Toy*.
- **Puzzle:**
  - Najlepsze na start są puzzle z uchwytnami (peg puzzles) lub puzzle dźwiękowe, które nagradzają dopasowanie elementu odgłosem.
  - Przykłady: *Melissa & Doug Animals Wooden Peg Puzzles Set*, *Melissa & Doug Vehicles Sound Puzzle*.

### 2. Zabawki muzyczne i sensoryczne

- **Instrumenty:**
  - Ksylofony i zestawy instrumentów rozwijają koordynację ręka-oko i zmysł słuchu.

- Warto szukać zabawek typu “przebijanka” połączona z ksylofonem (dziecko wbija kulę, która spada na dzwonki).
- Przykłady: *Hape Pound & Tap Bench with Slide Out Xylophone*, *ToyerBee Musical Instruments Toys Set*.
- **Artykuły plastyczne:**
  - Wprowadzenie do rysowania i chwytu pisarskiego.
  - Przykłady: *Jar Melo Washable Markers* (zmywalne flamastry), *Stackable Pencil Sticks* (kredki).

### **3. Zabawki wspierające motorykę dużą (Gross Motor Skills)**

Zabawki te zachęcają do raczkowania, wstawania i chodzenia: \* **Zabawki do ciągnięcia na sznurku (Pull-along toys):** Świetne dla dzieci już chodzących. \* **Zabawki do pchania na patyku:** Idealna alternatywa dla dzieci, które frustrują się, gdy zabawka na sznurku się przewraca. Sztynny kijek pozwala na łatwiejsze manewrowanie. \*

**Samochodziki typu “Push and Go”:** Napędzane przez naciśnięcie lub pchnięcie, motywują do podążania za nimi (raczkowania lub chodzenia).

### **4. Zabawa w udawanie (Pretend Play)**

Okolo 12-18 miesiąca życia dzieci zaczynają proste zabawy w udawanie (np. karmienie misia): \* **Lalki i pluszaki:** Dziecko uczy się odwzorowywać codzienne czynności (np. podawanie butelki).

## **Zabawki - 3-6 miesięcy niezbędne**

Toys 3-6 Months Old: The Only Toys You Need!

Oto polecane zabawki dla dziecka w wieku od 3 do 6 miesięcy, przy ograniczonym budżecie.

### **1. Mata edukacyjna (Play Gym)**

To najważniejsza zabawka na tym etapie. Dziecko staje się teraz bardzo interaktywne. W wieku 3-6 miesięcy zaczyna sięgać i chwytać zabawki.

- Około 3. miesiąca dziecko zaczyna sięgać i uderzać (bat) w zabawki.
- Około 4. miesiąca potrafi trzymać zabawki przez dłuższy czas.
- Około 5. miesiąca zaczyna przekładać zabawki z ręki do ręki.

Przechodzimy od śledzenia wzrokowego do interakcji z zabawkami. Mata edukacyjna jest świetna, ponieważ dziecko leżąc na plecach, może wchodzić w interakcję z wiszącymi zabawkami – uderzać je i chwytać.

Na tym etapie dzieci zaczynają się również obracać, więc zabawki na macie mogą motywować je do obrotów. Kiedy dziecko leży na brzuchu, maty często mają różne tekstury, metki lub elementy wydające dźwięk, z którymi dziecko może wchodzić w interakcję. Kolorowość mat również przyciąga uwagę.

**Dodatkowa korzyść :** Zabawki dołączone do mat edukacyjnych często można odczepić. Zwykle są mocowane za pomocą plastikowych kólek-łączników (links). Te łączniki same w sobie są świetną zabawką. Można je połączyć w łańcuch. Dzieci w wieku 6 miesięcy ćwiczą przekładanie zabawek z ręki do ręki, a te łączniki są do tego idealne – małe, bardzo lekkie (nie zrobią dziecku krzywdy) i łatwe do utrzymania. Większość zabawek jest jeszcze za ciężka dla dziecka.

### **2. Piłka Oball**

To kolejna kluczowa zabawka. Jest niezwykle lekka, co jest bardzo ważne, oraz miękka, więc dziecko może ją bezpiecznie wkładać do ust.

Początkowo, ucząc się chwytać, dziecko używa bocznej części dłoni (chwyt łokciowy), z kciukiem schowanym do środka. Piłka Oball jest idealna, ponieważ ma mnóstwo otworów, co sprawia, że dziecko nie potrzebuje precyzyjnego chwytu, by ją złapać. Ułatwia to naukę trzymania i ćwiczenie przekładania zabawki z ręki do ręki.

### 3. Grzechotka (Rattle)

Warto wybrać grzechotkę z cienką rączką, aby dziecko mogło ją łatwo chwycić. Powinna być też lekka, aby dziecko mogło nią poruszać i potrząsać. Dzieci lubią wydawać dźwięki.

### 4. Gryzaki (Teething Rings)

Na tym etapie przydadzą się gryzaki. Autorka poleca gryzak Sophie (Żyrafa Sophie), mimo że jest drogi. Jest lekki, łatwy do czyszczenia, ma małe elementy (jak nogi czy uszy), które dziecko łatwo wkłada do ust, i wydaje piszący dźwięk, który angażuje dziecko. Można go też używać do ćwiczenia śledzenia wzrokowego u młodszego dziecka.

Jeśli nie chcemy kupować Sophie, warto poszukać innego gryzaka, który jest okrągły (w kształcie pierścienia). Taki kształt jest dla dziecka łatwy do uchwycenia i samodzielnego włożenia do ust, w przeciwieństwie do gryzaków o bardziej skomplikowanych kształtach.

### 5. Miękkie lusterko

Lusterko jest przydatne do motywowania dziecka podczas czasu na brzuszku. Dzieci lubią patrzeć na swoje odbicie. Warto jednak najpierw sprawdzić matę edukacyjną – wiele z nich (w tym mata autorki) ma lusterko w zestawie. W takim wypadku można je po prostu oprzeć o poduszkę. Można też używać luster w domu.

### 6. Książeczki kartonowe (Board Books)

Potrzebne są książki o grubych, sztywnych stronach, ponieważ dziecko podarłoby każdy inny rodzaj książki. Warto wybierać te, które mają elementy dotykowe (tactile parts), aby dziecko mogło przesuwać po nich dlonią. Na tym etapie nie oczekujemy, że dziecko będzie precyzyjnie wskazywać palcem (to umiejętność na 10-12 miesiąc), ale chodzi o stymulację dotykową. Można mówić do dziecka o różnych fakturach (szorstkie, gładkie). Te książki mają też kolorowe obrazki i przydadzą się ponownie później, do nauki wskazywania.

**Podsumowanie rekomendowanych zabawek:** \* Mata edukacyjna (play gym) \* Piłka Oball \* Grzechotka \* Gryzak (najlepiej okrągły lub Sophie) \* Książeczka kartonowa \* (Opcjonalnie) Miękkie lusterko (jeśli nie ma go w macie)

## Zabawki - 6 miesięcy 7 zmian

Don't Let Your Baby's Toys Hold Back Development (7 Key Toy Upgrades at 6 Months)

Zabawki, które dajesz dziecku, mają ogromny wpływ na rozwój jego motoryki małej i dużej. Dlatego ważne jest regularne dostosowywanie zabawek do wieku dziecka.

Przed szóstym miesiącem życia niemowlę używa całą dłoni do chwytania, dlatego zalecane są wtedy większe zabawki. Jednak między szóstym a dziewiątym miesiącem umiejętności motoryczne zaczynają się poprawiać, a dziecko zaczyna częściej używać palców. Wymaga to zabawek, które będą wspierać ten precyzyjny rozwój. Jeśli dziecko nadal bawi się dużymi zabawkami z okresu noworodkowego, będzie kontynuować chwytanie całą dlonią, co może opóźnić rozwój kluczowych umiejętności motoryki małej.

Oto 7 kluczowych zmian w zabawkach dla niemowląt w wieku 6-9 miesięcy, które wspierają rozwój motoryki małej:

**1. Zamiast miękkich grzechotek materiałowych: Grzechotki i marakasy dla niemowląt** W przeciwieństwie do miękkich grzechotek z grubymi uchwytkami, te plastikowe zachęcają dziecko do używania poszczególnych palców, a nie całej dłoni. Są lekkie, co ułatwia dziecku trzymanie, potrząsanie i uderzanie nimi. Dodatkowo, są wytrzymałe na wielokrotne upadki, co jest ważne, gdy dziecko dopiero uczy się świadomego puszczenia przedmiotów.

**2. Zamiast książeczek materiałowych: Książeczki sztywnostronicowe (board books)** Książeczki materiałowe są dobre dla młodszych niemowląt, które dużo gryżą i ślinią. Jednak dla dzieci w wieku 6-9 miesięcy lepsze są książki sztywnostronicowe. Ich grube strony są odporne na ciągnienie i ułatwiają małym palcom chwytanie i przewracanie, co promuje rozwój motoryki małej. \* **Wskazówka:** Aby ułatwić dziecku przewracanie stron, można umieścić gumki recepturki lub gumki do włosów między każdą stroną. Utrzyma to strony lekko oddzielone. \* Książeczki te często mają interaktywne elementy (klapki, tekstury), które angażują dziecko i zachęcają do używania różnych chwytów.

**3. Zamiast maty edukacyjnej (baby gym): Łańcuchy z ogniw** Zanim spakujesz matę edukacyjną, zbierz wszystkie plastikowe ognia (linki) i połącz je w łańcuch. Dziecko będzie uwielbiało się nim bawić. Dzięki lekkości i okrągłemu kształtu, zabawka jest łatwa do trzymania. Co ważniejsze, daje możliwość ćwiczenia przekładania przedmiotu z jednej ręki do drugiej – kluczowej umiejętności, która jest krokiem do nauki celowego upuszczania zabawki.

**4. Zamiast tradycyjnego sortera: Kształty z sortera** W tym wieku nie oczekujemy, że dziecko dopasuje kształty do otworów (to umiejętność na okolice 12. miesiąca). Teraz dziecko będzie bardziej zainteresowane samą zabawą kształtami. \* Są one wystarczająco małe, aby wymagać precyzyjnego chwytu palcami, ale na tyle duże, że nie stanowią zagrożenia zadławieniem. Zachęca to do rozwoju kontroli i koordynacji palców. \* Wyjmij wszystkie kształty z sortera i umieść je w dużej misce lub przed dzieckiem na podłodze. Dziecko będzie po nie sięgać, podnosić i badać. \* Zabawa kształtami pomaga też w nauce celowego upuszczania. Daj dziecku dwa kształty do trzymania, a następnie zaoferuj trzeci. Dziecko stanie przed problemem do rozwiązania: aby chwycić trzeci kształt, musi upuścić jeden z trzymanych.

**5. Zamiast kompletnego sortera pierścieniowego: Pierścienie (obręcze)** Podobnie jak przy sorterze kształtów, nie oczekujemy, że dziecko będzie nakładać pierścienie na drążek. W tym wieku dziecko będzie czerpać radość ze zdejmowania pierścieni (pojedynczo lub po kilka naraz) i badania ich na swój sposób – obracając, przekładając z ręki do ręki, gryząc czy uderzając nimi o siebie. Każda z tych interakcji pomaga rozwijać zdolność chwytyania małych przedmiotów palcami.

**6. Gryzaki** Gryzaki pełnią podwójną funkcję: rozwijają motorykę małą i łagodzą ból ząbkowania. Najlepsze w tym wieku są te okrągłe lub z cylindrycznymi uchwytkami. \* **Sophie the Giraffe (Żyrafa Sophie):** Cylindryczne nogi Sophie ułatwiają dziecku chwytanie i wkładanie do ust, a manipulowanie nią wymaga stosowania różnych chwytów. \*

**Silikonowe pierścienie do ząbkowania:** Ich okrągły kształt jest idealny do chwytania i przekładania między dłońmi. Są miękkie i zapewniają ulgę dla dziąseł.

**7. Zabawki przyczynowo-skutkowe (muzyczne)** Są to zabawki, które reagują (np. dźwiękiem) na uderzenie, dotknięcie lub naciśnięcie. Najlepsze dla tego wieku są zabawki muzyczne, ponieważ nie wymagają dużej siły do aktywacji. \* **Panel aktywności na pchaczu (baby push walker trolley):** Jest bardzo wszechstronny. Różne sekcje wymagają różnych chwytów. Klawisze pianinka zachęcają do ćwiczenia wskazywania (początkowo całą dłonią, potem jednym palcem). Ruchome klapki wymagają chwytu szczypcowego. Korba wymaga jeszcze bardziej precyzyjnej kontroli palców. \* Panel ten może być używany podczas leżenia na brzuchu, siedzenia lub klęczenia.

Istnieją również popularne zabawki, które, choć wydają się pomocne, mogą w rzeczywistości spowalniać rozwój motoryki dużej dziecka, jeśli są używane nadmiernie, a także stwarzać zagrożenie dla bezpieczeństwa. (Wskazanie do obejrzenia kolejnego filmu na ten temat).

## Zabawki - 6-12 miesięcy przewodnik po prezentach

Best Baby Toys 6 - 12 months: Best Baby Gift Guide for 6 - 12 Month! Developmental Toys for Babies

Oto zabawki, które są polecane dla dzieci w wieku od 6 do 12 miesięcy, oraz te, których należy unikać.

### Polecane zabawki (6-12 miesięcy)

- **Miękkie zabawki sensoryczne:** W wieku 6-7 miesięcy dzieci nadal uwielbiają eksplorować miękkie zabawki. Autorka poleca markę Lamaze. Można je zawiesić w samochodzie lub wózku.
- **Gryzaki:** Niezbędne w tym wieku. Autorka preferuje gryzak Sophie (Żyrafa Sophie), ponieważ jest lekka, łatwa do czyszczenia, a małe nóżki ułatwiają dziecku włożenie jej do ust. Alternatywnie poleca gryzaki **okrągłe**, które są łatwiejsze do trzymania.
- **Pchacz (Trolley):** Autorka preferuje pchacze **drewniane**, ponieważ można je dociążyć (np. woreczkiem ryżu) wkładanym do przedniej tacy. Dzięki temu nie odjeżdżają dziecku zbyt szybko. Dostępne są też inne opcje.
- **Grzechotki:** Ulubioną grzechotką autorki jest Oball (w formie grzechotki), ponieważ jest łatwa do trzymania i lekka. Poleca również inne grzechotki, najlepiej **okrągłe**, gdyż ułatwiają trzymanie i manipulowanie.
- **Piramidka z kółkami (Ring Stacker):** Świetna zabawka, która “rośnie” z dzieckiem. Około 9. miesiąca życia dziecko zaczyna aktywnie zdejmować kółka. Nakładanie ich z powrotem (w dowolnej kolejności) rozpoczyna się dopiero po 12. miesiącu.

- **Sorter kształtów:** Kolejna zabawka “na przyszłość”. Autorka poleca te z **zdejmowaną pokrywką**. Początkowo dziecko będzie tylko ćwiczyć wrzucanie i wyjmowanie klocków z otwartego pojemnika. Dopiero około 12. miesiąca życia zacznie być w stanie włożyć pierwszy kształt (zazwyczaj koło) do odpowiedniego otworu.
- **Zabawki typu “Pop-up”:** Zabawki z przyciskami, pokrętlami i klapkami. Również rosną z dzieckiem. Początkowo dziecko będzie tylko zamykać otwarte przez rodzica klapki. Z czasem nauczy się samo obracać pokrętla i wciskać przyciski.
- **Książeczki kartonowe (Board Books):** Świetne do pracy nad wskazywaniem palcem oraz chwytem pęsetowym (podczas przewracania stron). Dostępne są też wersje grające, które uruchamiają piosenkę po przewróceniu strony, co dzieci uwielbiają.
- **Centra aktywności (Activity Stations):** Chodzi o stacjonarne zabawki (nie te, do których wkłada się dziecko). Mają wiele przycisków, klapek, czasem sorter na górze, i wydają dźwięki. Są angażujące i potrafią zająć dziecko na dłużej.
- **Zabawki na sznurku:** Ważne, aby szukać zabawek z **długim sznurkiem**, ponieważ ułatwia to ciągnięcie ich podczas raczkowania lub chodzenia. Często wydają też dźwięki. Pomagają ćwiczyć chwyt pęsetowy (przy łapaniu za sznurek).
- **Zabawki do kąpieli:** Gdy dziecko stabilnie siedzi (ok. 6 miesiąca lub później), zabawki do kąpieli pomagają utrzymać jego zaangażowanie podczas mycia. Mogą to być zabawki do ściskania (ćwiczą siłę i chwyt pęsetowy) lub przylepiane do ściany wannы.
- **Klocki:** Początkowo dziecko będzie nimi stukać (o siebie nawzajem lub o stół). Około 12. miesiąca życia zacznie próbować układać jeden klocek na drugim. Jest to zabawka, która rośnie z dzieckiem i świetnie ćwiczy motorykę małą (precyzjne puszczanie, chwyt pęsetowy).
- **Stolik/Stacja do zabawy wodą:** Jeśli dziecko wcześnie chodzi i jest stabilne, stacje do zabawy wodą (na nóżkach) są świetną zabawką (do używania pod nadzorem). Jest to zabawka, która służy przez lata.
- **Puzzle z uchwytnymi (Inset Puzzles):** Należy wybierać te z **małymi uchwytnymi (knob)**, aby ćwiczyć chwyt pęsetowy. W tym wieku (9-12 miesięcy) oczekujemy jedynie, że dziecko będzie **wyjmować** elementy, a nie wkładać je z powrotem. Jest to świetny sposób na ćwiczenie precyzyjnego chwytu, co jest trudne przy standardowych, dużych zabawkach dla niemowląt.

### 3 Zabawki, których należy unikać

Istnieją trzy typy zabawek, których należy unikać, ponieważ są powiązane ze zwiększonym ryzykiem urazów oraz opóźnieniami rozwojowymi. Dziecko umieszczone w tym sprzęcie nie pracuje nad kluczowymi umiejętnościami, których potrzebuje.

1. **Skoczek (Baby Jumper / Jolly Jumper):** (Autorka odsyła do swojego innego filmu na ten temat).
2. **Stacjonarne centrum aktywności (Activity Playstation):** Chodzi o sprzęt, w którym dziecko siedzi w materiałowym siedzisku (typu “sling seat”) w pozycji półstojącej, otoczone zabawkami.
3. **Chodzik (Baby Walker):** Dzieci używają ich, zanim są gotowe do chodzenia, co nie rozwija żadnych potrzebnych umiejętności. Stwarza też ryzyko (np. upadku ze schodów lub dostępu do niebezpiecznych przedmiotów).

## Zabawki - 6-9 miesięcy 8 niezbędnych

Best 6 - 9 Months Baby Toys: 8 Baby Must Have Toys for 6 - 9 Months!

Zabawki w wieku od 6 do 9 miesięcy powinny wspierać rozwój komunikacji, motoryki dużej i motoryki małej.

### Rekomendowane zabawki (6-9 miesięcy)

1. **Mata edukacyjna (Baby Gym):** Nadal jest przydatna. Dziecko, ucząc się siedzieć, będzie sięgać i łapać wiszące zabawki. Zazwyczaj zabawki te można odczepić. Są miękkie, więc dziecko może je bezpiecznie eksplorować.
2. **Miękkie zabawki sensoryczne:** Autorka poleca zabawki typu Lamaze, ponieważ są jasne, lekkie, wydają dźwięki i mają metki, co jest bardzo atrakcyjne dla dziecka.

3. **Łańcuch z łączników (Links):** Można zdjąć plastikowe łączniki z maty edukacyjnej i połączyć je w długim łańcuchu. Staje się to darmową zabawką, przypominającą długą grzechotkę.
4. **Piłka Oball:** Jest świetna w tym wieku, ponieważ pomaga dziecku ćwiczyć przekładanie piłki z jednej ręki do drugiej. Jest lekka, bezpieczna i wspiera rozwój motoryki małej.
5. **Grzechotki (Rattles):** Dziecko zaczyna ich aktywniejsze używać. Polecana jest lekka i łatwa do trzymania grzechotka. Autorka preferuje grzechotki **okrągłe**, ponieważ dziecku łatwiej je trzymać i przekładać z ręki do ręki. Wybierając inne grzechotki, należy upewnić się, że są lekkie. Ciężkie modele będą zbyt trudne do utrzymania.
6. **Gryzaki (Teething Rings):** W tym wieku żąbkowanie jest intensywne. Autorka poleca gryzak Sophie (Żyrafa Sophie), ponieważ jest lekka, łatwa do czyszczenia i dziecko może ją łatwo wkładać do ust. Alternatywnie, warto wybrać inne gryzaki **okrągłe**, które są łatwe do chwycenia i włożenia do ust.
7. **Sorter kształtów (Shape Sorters):** W tym wieku pracujemy nad "wrzucaniem" (posting). Nie oczekujemy, że dziecko dopasuje kształty do otworów. Należy **zdjąć pokrywkę** i używać samych klocków oraz otwartego pojemnika. Chodzi o naukę wrzucania i upuszczania przedmiotów do pojemnika. Można do tego użyć także metalowej miski lub pojemnika po lodach. Sorter jest dobrą inwestycją, ponieważ w wieku 9-12 miesięcy dziecko zacznie dopasowywać pierwszy kształt (zazwyczaj koło).
8. **Piramidka z kółek (Ring Stackers):** To kolejna zabawka "etapowa".
  - W 6. miesiącu: Zdejmij kółka i daj je dziecku luzem do zabawy. Są lekkie, okrągłe i świetnie nadają się do przekładania z ręki do ręki.
  - Około 9. miesiąca: Zachęć dziecko do **zdejmowania** kółek z pnia piramidki.
  - Pod koniec pierwszego roku: Dziecko będzie uczyć się nakładania kółek z powrotem (jeszcze bez kolejności).
9. **Książeczki dotykowe (Touch and Feel) lub kartonowe (Board Books):** Są ważne, ponieważ dziecko ich nie podrze. Dają rodzicom okazję do mówienia do dziecka, opisywania obrazków, co wspiera rozwój komunikacji. Jest to też zabawka, która rośnie z dzieckiem – około 12. miesiąca życia będzie służyć do nauki wskazywania palcem (pointer) i chwytu pęsetowego podczas przewracania stron.
10. **Klocki:** Pomagają pracować nad chwytem trójpalcowym. W 6. miesiącu dziecko będzie głównie uderzać nimi o stół, później nauczy się uderzać klockiem o klocek. Mogą być używane do wrzucania do pojemników. Później, około 12. miesiąca, dziecko będzie uczyć się budować wieżę (kładąc jeden klocek na drugim).

## Zabawki, których należy unikać

W tym wieku zdecydowanie należy unikać: \* Skoczków (Jolly Jumpers) \* Stacjonarnych centrów aktywności (Playstations) \* Chodzików (Baby Walkers)

Wykazano, że ten sprzęt stwarza ryzyko urazów. Ponadto, zwiększa ryzyko opóźnień rozwojowych, ponieważ nie pracuje nad umiejętnościami, które są pożądane w tym wieku. .

Autorka wspomina o darmowej liście kontrolnej rozwoju .

## Zabawki - 9-12 miesięcy niezbędne i do unikania

9-12 Month Baby Toys: The Only Baby Toys you Need for 9-12 Months (and the Toys to Avoid)

W wieku 9-12 miesięcy zabawki powinny wspierać rozwój motoryki dużej, małej i komunikacji.

## Rekomendowane zabawki (9-12 miesięcy)

1. **Sorter kształtów (Shape Sorter):** Warto zacząć od zabawy bez pokrywki, skupiając się na wrzucaniu i wyjmowaniu klocków z otwartego pojemnika. Dopiero około 12. miesiąca życia można oczekiwać, że dziecko zacznie wkładać pierwszy kształt (zazwyczaj koło) do odpowiedniego otworu.
2. **Piramidka z kółek (Ring Stackers):** Na tym etapie dziecko powinno z łatwością zdejmować kółka z pnia. Około 12. miesiąca życia zacznie podejmować próby nakładania ich z powrotem (w dowolnej kolejności).
3. **Zabawki typu "Pop-up":** Są to zabawki, w których coś wyskakuje po naciśnięciu, przesunięciu lub przekręceniu. Są świetne do rozwijania palca wskazującego (wskazywania) oraz chwytu pęsetowego (gdy trzeba coś chwycić i przesunąć). Na początku rodzic może otwierać wszystkie elementy, a dziecko będzie

ćwiczyć zamknięcie ich palcem wskazującym (lub początkowo całą dłonią, ale rodzic modeluje prawidłowy ruch).

4. **Zabawki na sznurku:** Pomagają rozwijać chwyt. Gdy dziecko zaczyna chodzić lub pełzać, ciągnięcie zabawki za sobą jest dla niego bardzo motywujące. Warto upewnić się, że sznurek jest odpowiednio długi – zbyt krótki utrudnia zabawę.
5. **Książeczki kartonowe (Board Books):** Świetna inwestycja. Szczególnie polecane są książeczki sensoryczne (touch and feel). Służą do nauki wskazywania palcem oraz ćwiczenia chwytu pęsetowego podczas przewracania stron. Są też kluczowe dla rozwoju komunikacji – rodzic może czytać, wskazywać obiekty na stronach, a dziecko będzie naśladować dźwięki.
6. **Puzzle z uchwytymi (Knob Puzzles):** Wybieraj te z małymi uchwytymi, aby pracować nad chwytem pęsetowym. Na tym etapie oczekujemy tylko wyjmowania elementów, a nie wkładania ich z powrotem. (Autorka wspomina, że istnieją wersje, które odtwarzają muzykę po wyjęciu elementu, co jest dla dziecka atrakcyjne).
7. **Klocki:** Preferowane są mniejsze klocki (takie jak te z sorterów). Przed 12. miesiącem dziecko będzie nimi stukać lub wrzucać je do pojemników. Około 12. miesiąca życia powinno być w stanie postawić jeden klocek na drugim.
8. **Kubeczki do układania (Stacking Toys):** Na tym etapie dziecko będzie głównie z radością przewracać zbudowane przez rodzica wieże. Może uda mu się położyć jeden kubeczek na drugim. Ta zabawka będzie bardziej rozwijająca w przyszłości.
9. **Pchacze (Trolleys):** Istnieją dwa główne typy:
  - **Drewniane (preferowane przez autorkę):** Zazwyczaj mają z przodu miejsce na włożenie czegoś, np. klocków. Ich zaletą jest to, że można je dociążyć (np. woreczkiem z ryżem), aby nie odjeżdżały dziecku zbyt szybko, zwłaszcza na śliskich podłogach (jak panele).
  - **Plastikowe (z centrum aktywności):** Często mają z przodu muzyczne komponenty, które są bardzo angażujące i dobre dla motoryki małej (wciskanie, otwieranie, kręcenie). Ich wadą jest to, że są bardzo lekkie i śliskie, przez co mają tendencję do “uciekania” dziecku spod rąk. Na dywanie mogą się jednak sprawdzać.

## Zabawki, których należy unikać

1. **Stacjonarne centrum aktywności (Baby Playstation):** Chociaż pozwalają bezpiecznie “przechować” dziecko, stwarzają ryzyko urazów. Co ważniejsze, jeśli dziecko nie dotyka stopami płasko podłożu, zachęcają do stawiania na palcach, co jest szkodliwe dla rozwoju tydeka. Nie pracują też nad siłą mięśni tułowia (core).
2. **Chodziki (Baby Walkers):** Są powiązane ze zwiększym ryzykiem urazów (np. upadek ze schodów, dostęp do niebezpiecznych przedmiotów) oraz opóźnieniami rozwojowymi. Dziecko w chodziku nie pracuje nad umiejętnościami wymaganymi do samodzielnego stania i chodzenia.

## Zabawki - jak lepiej używać

A Better Way to Use Baby Toys (Without Buying More!)

Posiadanie mniejszej liczby zabawek jest lepsze dla dziecka. Korzyści obejmują wydłużony czas zabawy, poprawę kreatywności oraz pomoc w rozwoju umiejętności społecznych.

Zbyt wiele zabawek nie jest dobre, ponieważ, podobnie jak dorosli, dzieci stają się przytłoczone, gdy mają zbyt wiele wyborów. Morze zabawek rozprasza i przytacza, co jest szczególnie widoczne u dzieci poniżej trzeciego roku życia. W tym wieku dopiero uczą się skupiać i są naturalnie ciekawe wszystkiego. Duża liczba zabawek sprawia, że czują się jak w sklepie z zabawkami, gdzie co sekundę ich uwagę przyciąga coś nowego.

Ten ciągły przeskok uwagi może utrudniać im pełne zbadanie i zrozumienie każdej zabawki. Dlatego ważne jest, aby ograniczyć liczbę zabawek, do których dziecko ma natychmiastowy dostęp. Przy mniejszej liczbie opcji nie rozprasza się tak łatwo i mogą skupić się bardziej intensywnie na tym, co mają.

Korzyści z ograniczenia liczby zabawek:

- **Dłuższe sesje zabawy:** Dziecko spędza więcej czasu z każdą zabawką, zamiast przeskakiwać co pięć minut do kolejnej. Pozwala to na głębszą interakcję i eksplorację.

- **Rozbudzanie kreatywności:** Gdy dzieci mają tylko kilka zabawek, znajdują dla nich różne zastosowania. Prosty klocek może stać się samochodem, domem lub telefonem.
- **Potwierdzenie w badaniach:** Badanie z 2018 roku, obserwujące dzieci w wieku od 18 do 30 miesięcy, wykazało, że maluchy, którym zaoferowano cztery zabawki, bawiły się w dłuższych i bardziej pomysłowych sesjach niż te, które otrzymały sześć zabawek.
- **Rozwój umiejętności społecznych:** Mniejsza liczba zabawek stwarza okazję do rozwijania umiejętności społecznych, zwłaszcza dzielenia się i czekania na swoją kolej, ponieważ dzieci są zmuszone dzielić się z rodzeństwem, przyjaciółmi lub rodzicami.

Dobrą zasadą jest udostępnianie nie więcej niż czterech zabawek jednocześnie. Określenie “cztery zabawki” jest elastyczne: wieża z krążków, mimo że ma wiele elementów, liczy się jako jedna zabawka. Podobnie, pojemnik klocków Duplo również liczy się jako jedna zabawka. Chodzi o to, aby przedstawić dziecku cztery różne doświadczenia zabawy w danym momencie. .

Kluczem do tej strategii jest regularna rotacja zabawek. Zamieniając zabawki, stale prezentujesz dziecku coś “nowego”, nawet jeśli nie jest to fabrycznie nowa rzecz. Jeśli dziecko nie widziało zabawki przez jakiś czas, może ona wydawać się nowa. To utrzymuje środowisko zabawy ekscytującym i stymulującym.

Zabawki, które nie są aktualnie używane, należy przechowywać w miejscu, którego dziecko nie widzi i do którego nie ma dostępu – na przykład w zamkniętej szafie, na wysokiej półce lub w nieprzezroczystym pojemniku.

Częstotliwość rotacji zabawek zależy od wieku i potrzeb dziecka:

- **Niemowlęta:** Korzystne może być wymienianie zabawek po każdej drzemce (jeden zestaw rano, kolejny w południe i ostatni po południu). Jeśli niemowlę nudzi się zabawkami, zacznie płakać lub marudzić, co jest sygnałem do częstszej zmiany.
- **Mate dzieci (Toddlers):** Z ich rosnącą wyobraźnią, mogą nie potrzebować tak częstej rotacji, ponieważ często znajdują nowe sposoby na zabawę tymi samymi przedmiotami. Jeśli jednak zauważysz, że zaczynają bawić się bardziej brutalnie, narzekają lub prowadzą cię do nowych zabawek, to znak, że nadszedł czas na zmianę.
- **Wskazówka dla małych dzieci:** Wymieniając zabawki, nie zamieniaj wszystkich naraz. Zostaw niektóre, aby dziecko miało szansę naprawdę je poznać. Im więcej czasu spędza z zabawką, tym lepiej ją rozumie, co pomaga mu doskonalić umiejętności i budować pewność siebie.

## Zabawki - motoryka duża 4 najlepsze

The 4 Best Toys For Gross Motor Skill Development

Istnieje tylko kilka zabawek, których naprawdę potrzebujesz, aby przyspieszyć rozwój motoryki dużej dziecka. Wiele popularnych zabawek, uważanych za korzystne, w rzeczywistości nie przynosi korzyści, a niektóre mogą nawet hamować ten rozwój (np. chodziki).

Oto lista zabawek, które wspierają rozwój motoryki dużej:

### 1. Pchacz (Baby Push Walker)

Pchacze są niezwykle wszechstronne i motywują dziecko na różnych etapach rozwoju: podczas leżenia na brzuchu, nauki siadania, przyjmowania pozycji klęczącej, podciągania się do stania i chodzenia z podparciem.

- **Leżenie na brzuchu:** Panel aktywności (często zdejmowany) umieszczony przed dzieckiem zachęca je dźwiękami i światłami do podnoszenia głowy. Gdy dziecko staje się silniejsze, zaczyna wyciągać jedną rękę, aby dotykać przycisków, co poprawia równowagę, koordynację oraz siłę górnej części ciała.
- **Nauka siadania:** Panel umieszczony przed siedzącym dzieckiem zachęca je do poruszania się w przód i w tył, aby dosiągnąć przycisków. Te ruchy rozwijają dynamiczną równowagę w siadzie i oswajają dziecko z przenoszeniem środka ciężkości, co jest niezbędne do przejścia z siadu do pozycji czworaczej.

- **Pozycja klęcząca (High Kneeling):** Nachylona powierzchnia panelu aktywności (zamontowanego z powrotem na pchacz) wspiera dziecko w osiągnięciu pozycji klęczącej (etap przed staniem), a zabawki utrzymują je w tej pozycji.
- **Nauka chodzenia:** Gdy dziecko już stabilnie stoi przy meblach lub chodzi trzymane za ręce, pchacz zapewnia wsparcie, pozwalając mu na samodzielne stawianie kroków, co ostatecznie prowadzi do samodzielnego chodzenia.

## 2. Mata edukacyjna (Baby Gym)

Mata edukacyjna jest świetną zabawką, którą można używać od okresu noworodkowego aż do momentu rozpoczęcia raczkowania.

- **Noworodek:** Zapewnia bezpieczne miejsce do zabawy na plecach, brzuchu lub boku. Rozwija mięśnie szyi, gdy dziecko obraca głowę, aby spojrzeć na wiszące zabawki. Wspiera także rozwój wzroku poprzez fiksowanie i śledzenie zabawek.
- **Kolejne miesiące:** Wiszące zabawki na pałkach zachęcają dziecko do wyciągania rąk i nóg, aby je kopać lub uderzać. Rozwija to mięśnie ramion, nóg, brzucha, pleców i szyi – te same, które są potrzebne do obracania się, raczkowania, siadania i chodzenia.
- **Pozycja siedząca:** Dziecko, siedząc pod matą, może ćwiczyć przenoszenie ciężaru ciała do przodu, do tyłu i na boki, sięgając po zabawki. Rozwija to równowagę w siadzie i przygotowuje do przejścia z siadu do pozycji czworaczej.

## 3. Lekka, duża piłka

Ta prosta zabawka jest zaskakująco efektywna na wielu etapach. Musi być na tyle duża, by dziecko mogło ją trzymać obiema rękami.

- **Leżenie na brzuchu:** Turlanie piłki przed dzieckiem promuje podnoszenie głowy i śledzenie wzrokiem. Zachęca również do wyciągania rąk, by ją uderzyć.
- **Siadanie:** Turlanie piłki między rodzicem a dzieckiem zachęca je do przenoszenia ciężaru ciała na boki i do przodu, aby sięgnąć piłkę, jednocześnie utrzymując równowagę. To rozwija dynamiczne umiejętności siedzenia i uczy przechodzenia z tej pozycji (niezbędne do raczkowania).
- **Raczkowanie:** Lekka piłka może być doskonałą motywacją do rozpoczęcia przemieszczania się w pozycji czworaczej.
- **Samodzielne stanie:** Piłka jest idealna, by “oszukać” dziecko i zachęcić je do puszczenia mebli. Trzymając dużą piłkę przed dzieckiem (stojącym przy kanapie), zachęcamy je, by chwyciło ją obiema rękami. W ten sposób dziecko przypadkowo puszcza podporę i zaczyna samodzielnie stać, budując pewność siebie w tej pozycji.

## 4. Stolik aktywności (Activity Table)

Jeśli dziecko zaczyna stawać lub przemieszczać się przy meblach, stolik aktywności jest doskonałym wsparciem.

- **Wsparcie stania:** Stoliki te są stabilne i wyposażone w ruchome części (pokrętła, przyciski), które motywują dziecko do podciągnięcia się do pozycji stojącej, aby się nimi bawić.
- **Wzmocnianie mięśni:** Proces przechodzenia z podłogi do stania oraz długotrwałe stanie podczas zabawy wzmacnia mięśnie niezbędne do tych ruchów.
- **Rozwój równowagi:** Z czasem, gdy siła i równowaga dziecka się poprawiają, zaczyna ono przemieszczać się wokół stołu (cruising), a następnie puszczać go, by stać samodzielnie i bawić się obiema rękami. Są to umiejętności potrzebne przed rozpoczęciem samodzielnego chodzenia.

# Zabawki - porady

The Truth About This Trending Baby Toy Advice...

W Internecie panuje ostatnio trend, w którym wiele osób twierdzi, że zabawki na baterie są złe dla rozwoju dziecka i nie należy ich kupować. Zawsze, gdy pojawiają się takie opinie, warto sprawdzić ich źródło i dowody.

## Pochodzenie Kontrowersji

Większość artykułów na temat szkodliwości zabawek na baterie odwołuje się do jednego badania: pracy **Sosy i współpracowników z 2015 roku** (*Sosa and her colleagues in 2015*).

**Badanie z 2015 r.: \* Uczestnicy:** 26 par rodziców i niemowląt (w wieku 10–16 miesięcy). **\* Metoda:** Badacze słuchali 15-minutowych nagrań audio, podczas gdy dzieci bawiły się trzema typami zabawek: 1. **Zabawki na baterie:** Laptop dla niemowląt, mówiąca farma i telefon komórkowy dla niemowląt. 2. **Tradycyjne zabawki:** Drewniane puzzle, sortery kształtów i klocki. 3. **Książeczki:** Książki obrazkowe o zwierzętach, kształtach lub kolorach. **\* Mierzony Wskaźnik:** Badano jedynie, **ile komunikacji werbalnej** (mowy) miało miejsce. Nie śledzono komunikacji niewerbalnej ani innych interakcji.

**Wyniki badania:** \* Gdy dzieci bawiły się zabawkami na baterie, **rodzice mniej rozmawiali** z nimi, a **dzieci mniej wokalizowały** niż podczas zabawy tradycyjnymi zabawkami lub książeczkami. \* Rodzice używali mniej unikalnych słów i mieli mniej naprzemiennych konwersacji (tzw. *back and forth conversations*).

Ponieważ najskuteczniejszym sposobem na pomoc dziecku w nauce mowy jest bezpośrednia interakcja z ludźmi, niektórzy wyciągnęli wniosek, że zabawki na baterie mogą spowalniać ten proces i są szkodliwe dla rozwoju. Jest to jednak **zbyt duży przeskok** od ograniczonej interakcji werbalnej do stwierdzenia, że zabawki te są “złe dla rozwoju jako całości”.

## Korzyści Rozwojowe Zabawek na Baterie

Zabawki na baterie, jak każda inna zabawka, mogą mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ, w zależności od sposobu ich użycia.

**Korzyści wzrokowe i ruchowe:** \* **Umiejętności wzrokowe:** Migające światła przyciągają uwagę i rozwijają umiejętności wzrokowe. Kiedy dziecko skupia wzrok na zabawce, ćwiczy utrzymywanie stałego spojrzenia. Jeśli zabawka się porusza, dziecko instynktownie podąża za nią wzrokiem. Ćwiczenie to jest kluczowe i stanowi podstawę dla **koordynacji ręka-oko (hand-eye coordination)**. \* **Motoryka duża:** Dla noworodków, wciągająca zabawka ze światłami i muzyką podczas leżenia na brzuchu (*tummy time*) może motywować do podnoszenia głowy i pomaga w wzmacnianiu ważnych mięśni, które będą potrzebne do obracania się, siedzenia, raczkowania i chodzenia. \* **Motoryka mała:** Około 2-3 miesiąca życia, zabawka na baterie, która się porusza, może zachętać dziecko do wyciągania ręki i uderzania w nią (*batter*), co jest fundamentem dla bardziej celowego chwytania w późniejszym okresie. \* **Równowaga podczas siedzenia:** Gdy dziecko uczy się siedzieć, interaktywny panel z *baby push walker* umieszczony nieco poza zasięgiem zachęca je do pochylenia się do przodu (aby nacisnąć przyciski) i do tyłu (aby oglądać światła), co wzmacnia **postawę siedzącą i stabilność**. \* **Sprawność palców:** W wieku około 9 miesięcy zabawki elektroniczne są szczególnie pomocne w doskonaleniu ruchów palców. Elementy takie jak małe przyciski, klawisze i klapki zachęcają do ćwiczenia precyzyjnych działań, np. wskazywanie lub szczypanie przy użyciu tylko kciuka i palca wskazującego.

**Korzyści poznawcze:** \* **Przyczyna i Skutek (Cause and Effect):** Zabawka, która gra melodię po naciśnięciu przycisku, pomaga dziecku zrozumieć, że jego działania prowadzą do określonych wyników. Z czasem, dzięki powtarzaniu, dziecko zaczyna przewidywać te wyniki, co wzmacnia jego **pamięć**.

## Jak Wspierać Rozwój Językowy

Choć zabawa samymi zabawkami na baterie nie pracuje aktywnie nad rozwojem językowym, **możesz dodać ten element**, siadając z dzieckiem i rozmawiając z nim podczas zabawy.

**Przykład:** Gdy dziecko obraca drzwiczki na panelu zabawki, możesz powiedzieć: “Wow, te drzwi są głośne!” lub po prostu skopiować dźwięk: “Skrzyp!”. Prawdopodobnie dziecko spojrzeje, uśmiechnie się, zaśmieje i będzie kontynuować interakcję (np. przekręci drzwiczki ponownie), aby usłyszeć twoją reakcję. Taka **naprzemienna interakcja** (ty mówisz, dziecko reaguje, ty mówisz) ułatwia rozwój językowy.

Zabawki na baterie nie są z natury złe – mogą być świetnym dodatkiem do czasu zabawy. Kluczowa jest jednak **różnorodność**.

**Zapewnij różnorodność:** \* Pozwól dziecku bawić się zabawkami na baterie, ale mieszaj je z **tradycyjnymi** (klocki, miękkie zabawki, książeczki sensoryczne, puzzle, wieże z kótek). \* Nawet **bezpieczne przedmioty domowe**, takie jak

miski *Tupperware* i łyżki, mogą być bardzo angażujące. \* Zapewnienie dziecku różnorodności przedmiotów do zabawy sprzyja **wszechstronnemu rozwojowi umiejętności**.

**Ważne:** Oprócz różnorodności, kluczowe jest również **nienadużywanie opcji**. Posiadanie mniejszej liczby zabawek może być korzystniejsze, prowadząc do dłuższego czasu zabawy, wzmacnionej kreatywności i lepszego rozwoju umiejętności społecznych.

## Zabawki - zabawki opóźniające rozwój

Common Toys That Can Delay Development (And can also be a safety risk!)

Niektóre popularne zabawki dla niemowląt mogą prowadzić do opóźnień rozwojowych, jeśli są nadużywane. "Nadużywanie" w tym kontekście oznacza używanie ich przez maksymalnie 10-15 minut dziennie. Oprócz wpływu na rozwój, zabawki te stwarzają również zagrożenie dla bezpieczeństwa.

### 1. Siedziska podłogowe (Baby floor seats)

Są to małe urządzenia (używane zwykle między 3. a 6. miesiącem życia), które wspierają dziecko w pozycji siedzącej, zanim jest ono w stanie siedzieć samodzielnie.

- **Wpływ na rozwój:**

- **Brak nauki siedzenia:** Wbrew zapewnieniom marketingowym, siedziska te nie uczą ani nie przyspieszają nauki siadania. Dziecko jest pasywnie "zablokowane" w jednej pozycji.
- **Brak wzmacniania mięśni:** Siedzisko zapewnia tak mocne wsparcie wokół bioder i tułowia, że dziecko nie musi aktywować własnych mięśni brzucha i pleców. Uniemożliwia to budowanie kontroli tułowia i stabilności miednicy, niezbędnych do samodzielnego siadania.
- **Brak równowagi:** Sztywna pozycja uniemożliwia dziecku przenoszenie ciężaru ciała na boki, co jest kluczowe dla rozwoju dynamicznej równowagi w siadzie.

- **Ryzyko zdrowotne:**

- **Dysplazja stawu biodrowego:** Siedziska te wymuszają pozycję, w której nogi są trzymane blisko siebie i prosto z przodu. Jest to pozycja uznawana za czynnik ryzyka dla dysplazji (zwichnięcia) stawu biodrowego. Zdrowa pozycja dla bioder to kształt litery "M" (pozycja "żabki"), której nie da się osiągnąć w siedzisku.
- **Urazy:** Odnotowano przypadki urazów, w tym pęknięcie czaszki, gdy dzieci (nawet 3-miesięczne) wypadały z siedzisk poprzez wyginanie się do tyłu, pochylenie lub kołysanie. Ryzyko wzrasta, gdy dziecko potrafi już siedzieć, a rodzic nadal używa siedziska do unieruchomienia go.

### 2. Skoczki (Baby jumpers / Bouncers)

Zabawki te pozwalają dziecku odbijać się od podłoża przy użyciu palców stóp.

- **Wpływ na rozwój:**

- **Zła postawa:** Dzieci (często umieszczane w nich od 4. miesiąca) nie mają wystarczającej siły i kontroli mięśniowej, aby kontrolować swoje ciało podczas szybkiego odbijania. Zamiast stać prosto, pochylają się do przodu w uprzędzy.
- **Chodzenie na palcach:** Skoczki uczą dziecko odbijania się z palców. Regularne używanie utrwała ten wzorzec, co może prowadzić do skrócenia mięśni łydekk i, w skrajnych przypadkach, wymagać interwencji chirurgicznej lub gipsowania. Wzorzec ten jest sprzeczny z naturalnym mechanizmem chodu (od pięty).
- **Ryzyko dysplazji:** Podobnie jak w siedziskach, pozycja w skoczku (nogi zwisające prosto) poniżej 6. miesiąca życia jest niezdrowa dla wciąż rozwijających się stawów biodrowych.

- **Ryzyko zdrowotne:**

- Zgłaszano urazy głowy i kończyn w wyniku pęknięcia zacisków drzwiowych, zerwania pasów lub niezabezpieczenia dziecka w uprzędzy.
- Ryzyko urazu przez zderzenie z framugą drzwi (np. popchnięte przez rodzeństwo).
- Urazy palców (zmiażdżenia) przez sprężyny lub łańcuchy urządzenia.

### **3. Chodziki stacjonarne (Exersaucers)**

Są to stacjonarne centra zabaw z siedziskiem pośrodku, pozwalające dziecku “stać” lub siedzieć.

- **Wpływ na rozwój:**

- **Fałszywe wzmacnianie:** Nie wzmacniają nóg do samodzielnego stania. Dzieci umieszczone są w nich, zanim potrafią stać, więc zamiast utrzymywać ciężar, opierają się brzuchem o przednią część uprzęży.
- **Nieprawidłowy wzorzec postawy:** Aby bawić się zabawkami, dziecko w tej pozycji musi odchylić plecy i głowę do tyłu, jednocześnie blokując kolana dla stabilności. Biodra są przechylone do przodu.
- **Przeciwieństwo stania:** Prawidłowa pozycja stojąca wymaga, aby stopy, biodra (w pozycji neutralnej), ramiona i głowa znajdowały się w jednej linii. Pozycja wymuszana przez exersaucer uczy nieprawidłowego ustawienia ciała, co utrudnia późniejszą naukę stania i chodzenia.

- **Ryzyko zdrowotne:** Istnieje ryzyko wypadnięcia lub wyjścia dziecka z urządzenia i odniesienia obrażeń.

### **4. Chodziki (Baby walkers)**

Zabawki na kółkach, które pozwalają dziecku przemieszczać się, zanim potrafi chodzić.

- **Wpływ na rozwój:**

- **Wzmacnianie złych mięśni:** Dziecko siedzi w uprzęży, pochyla się do przodu i odpycha palcami stóp, aby się poruszać. Jest to wzorzec, który nie uczy prawidłowego chodu (na całych stopach, w pozycji wyprostowanej).
- Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) stwierdziła, że chodziki nie promują samodzielnego chodzenia i mogą opóźniać rozwój motoryczny.

- **Ryzyko zdrowotne (Najwyższe ryzyko ze wszystkich):**

- **Brak bezpieczeństwa:** Chodziki są skrajnie niebezpieczne. Pozwalają dziecku poruszać się z prędkością 1 metra na sekundę, co uniemożliwia rodzicom szybką reakcję, nawet jeśli obserwuje dziecko.
- **Urazy głowy i szyi:** Najczęstsze urazy (pęknięcie czaszki, urazy mózgu) powstają w wyniku upadków (np. ze schodów).
- **Poparzenia:** Dziecko zyskuje dostęp do przedmiotów normalnie będących poza zasięgiem (gorące napoje, czajniki, piekarniki, kominki).
- **Zadławienia i zatrucia:** Dziecko może sięgnąć po małe przedmioty, leki lub środki czystości.
- **Zakaz sprzedaży:** AAP zaleciła zakaz produkcji i sprzedaży chodzików. W Kanadzie są one zakazane od 2004 roku.

**Alternatywa** Jeśli celem jest pomoc w nauce chodzenia, zalecaną alternatywą jest “pchacz” (baby push walker), który wspiera naukę w zupełnie inny, bezpieczny sposób.