

Twoje pierwsze tygodnie z maluszkiem!

Praktyczny przewodnik
po pierwszych dniach razem

Droga Mamo!
Dziękuję, że dołączylaś
do mojej społeczności!

Wiem jedno: jesteś stworzona do tego, by być rodzicem. Masz w sobie intuicję, która już podpowiada Ci, jak trzymać swoje dziecko, jak je przewinąć, nakarmić czy uspokoić. Ale jeśli czujesz się niepewnie, chcesz poszerzyć swoją wiedzę lub po prostu upewnić się, że idziesz w dobrą stronę – ten przewodnik jest dla Ciebie.

Żanetta
Babilińska-Grodzicka
właścicielka Centrum
rehabilitacji w Warszawie
fizjoterapeutka Vojty
młodszy diagnosta
DNAJSPediatrics



ŹRÓDŁO RUCHU
CENTRUM
REHABILITACJI

Przed Tobą kilka najważniejszych wskazówek.

Pomogę Ci zadbać o zdrowy rozwój dziecka już od pierwszych dni w domu.

1. Leżenie na brzuszkę – od pierwszych dni

Leżenie na brzuszkę wspiera rozwój mięśni, pomaga w kształtowaniu prawidłowych wzorców ruchowych i zapobiega spłaszczaniu główki.

Kładź dziecko na brzuszkę codziennie – najlepiej kilka razy dziennie, na różnorodnych, bezpiecznych powierzchniach.

Tuż przed karmieniem choć na chwilę, a także ok. 20 minut po posiłku.

2. Kanguruj - skóra do skóry

Zalecam minimum 1 godzinę dziennie – tyle naprawdę wystarczy, by zobaczyć ogromne korzyści.

Ta pozycja:

- wzmacnia więź,
- reguluje emocje i temperaturę ciała,
- zmniejsza ryzyko depresji poporodowej,
- pomaga dziecku w zasypianiu i redukcji stresu.

Leżenie dziecka na Twojej klatce piersiowej, tzw. "kangurzenie", to coś więcej niż bliskość.

3. Noszenie - sercem do serca

W tej pozycji Twoje przedramię wspiera jego ciało.

Jest to dowiedzione naukowo, że taki kontakt wzmacnia relacje i poczucie bezpieczeństwa na przyszłość.

Dziecko czuje się najlepiej, gdy jest blisko Ciebie. Noszenie przodem do siebie, z główką opartą o Twoją klatkę piersiową, nie tylko daje mu poczucie bezpieczeństwa, ale też stymuluje rozwój mózgu i buduje relację.

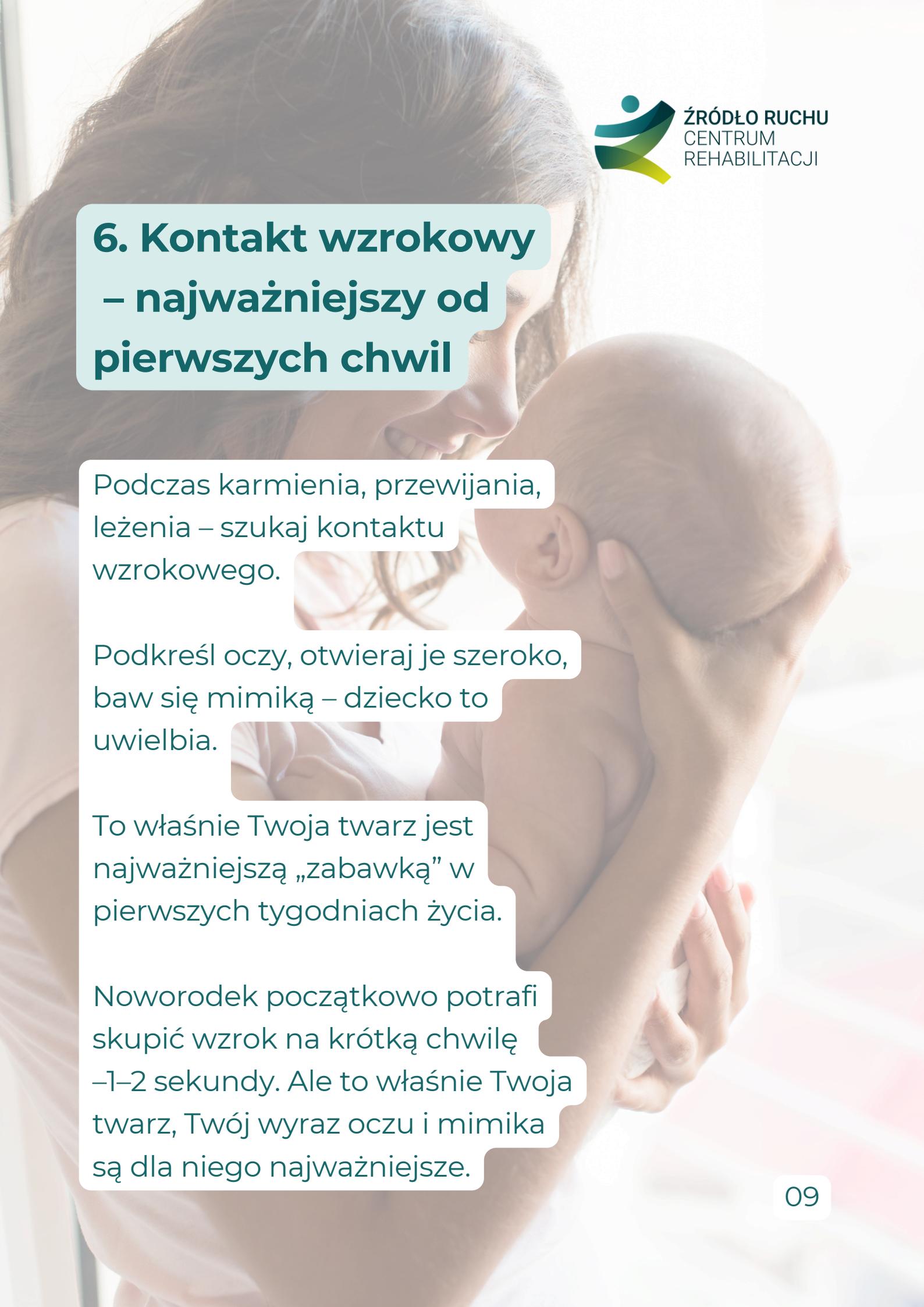
4. Rączki - bez rękawiczek

Nie zakładaj maluszkowi rękawiczek, chyba że to naprawdę konieczne (np. medycznie). Dlonie są jego pierwszym narzędziem poznawania świata. Dotykanie buzi, wkładanie paluszków do ust to ważne elementy rozwoju sensorycznego i motorycznego, a także przygotowanie do mowy.

5. Przewijanie i pielęgnacja – mów do dziecka

Podczas każdej czynności pielęgnacyjnej mów do swojego dziecka. Tłumacz, co robisz: „Teraz zdejmuję pieluszkę... tutaj nóżka... a teraz rączka...”. To buduje poczucie bezpieczeństwa, wspiera rozwój językowy i emocjonalny. Nie musisz znać żadnych "idealnych technik" – zaufaj swojej intuicji. Tak samo robiły nasze mamy i babcie.

6. Kontakt wzrokowy – najważniejszy od pierwszych chwil



Podczas karmienia, przewijania, leżenia – szukaj kontaktu wzrokowego.

Podkreśl oczy, otwieraj je szeroko, baw się mimiką – dziecko to uwielbia.

To właśnie Twoja twarz jest najważniejszą „zabawką” w pierwszych tygodniach życia.

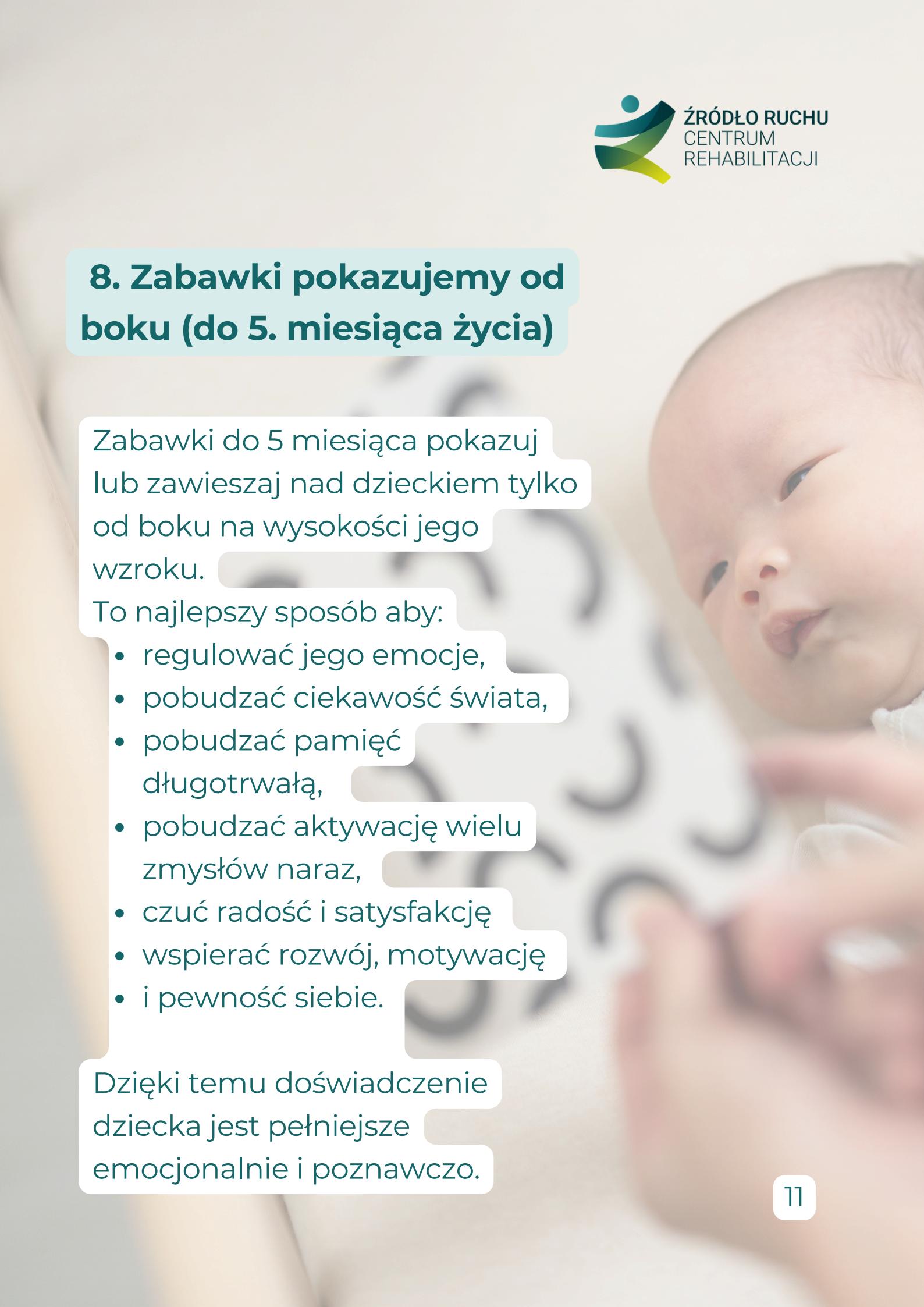
Noworodek początkowo potrafi skupić wzrok na krótką chwilę – 1–2 sekundy. Ale to właśnie Twoja twarz, Twój wyraz oczu i mimika są dla niego najważniejsze.

7. Karty kontrastowe? Tylko chwilę.

Czarno-białe obrazki to fajna rzecz – ale tylko na pierwsze 2–3 dni życia. Już po tym czasie noworodek zaczyna reagować na kolory takie jak żółty czy pomarańczowy.

Pamiętaj – nic nie zastąpi Twojej twarzy i kontaktu z Tobą.

8. Zabawki pokazujemy od boku (do 5. miesiąca życia)



Zabawki do 5 miesiąca pokazuj lub zawieszaj nad dzieckiem tylko od boku na wysokości jego wzroku.

To najlepszy sposób aby:

- regulować jego emocje,
- pobudzać ciekawość świata,
- pobudzać pamięć długotrwałą,
- pobudzać aktywację wielu zmysłów naraz,
- czuć radość i satysfakcję
- wspierać rozwój, motywację
- i pewność siebie.

Dzięki temu doświadczenie dziecka jest pełniejsze emocjonalnie i poznawczo.

9. Odruch Moro – naturalny, ale...

Odruch Moro to naturalna reakcja i nie powinna być tłumiona na siłę

Jeśli dziecko bardzo się wybudza, wzdryga i płacze, możesz użyć otulacza – ale delikatnie, z poszanowaniem jego ruchów.

Nasze mamy i babcie używały becików.

10. Pieluszka – dopasuj do długości, nie do wagi

Ważne: pieluszka nie może uciskać bioderek. Zapinaj ją powyżej stawów biodrowych, tak by dziecko mogło swobodnie poruszać nóżkami.

🚩 Czerwone flagi – na co zwrócić uwagę

Skonsultuj się z terapeutą,
jeśli zauważysz że:

- 👀 dziecko nie skupia wzroku na twarzy, tylko na zabawkach,
- 🖐 nie wkłada rączek do buzi, albo używa tylko jednej,
- 😊 brakuje uśmiechu społecznego po 6. tygodniu życia,
- ⚽♂ dziecko na brzuszkę zbyt wysoko unosi głowę (na początku powinno tylko przetaczać ją z boku na bok).

❤️ PAMIĘTAJ!

Nie musisz być idealna.

Nie musisz znać
wszystkich zasad.

Twoja obecność, czułość,
dotyk, głos i spojrzenie to
najcenniejsze, co możesz
dać swojemu dziecku.

A jeśli chcesz więcej
takich wskazówek –
obserwuj mnie na
[@centrum_rehabilitacji_warszawa](https://www.instagram.com/centrum_rehabilitacji_warszawa) i bądź na
bieżąco.



Żanetta

Babińska-Grodzicka

właścicielka Centrum
rehabilitacji w Warszawie
fizjoterapeutka Vojty
młodszy diagnosta
DNAJSPediatrics



**Zadzwoń
i zapisz się
już dziś!**

tel:(+48) 505 185 572

ul. Kłopot 4,
01-066 Warszawa

Ostródzka 119,
03-289 Warszawa

@centrum_rehabilitacji_warszawa