



ElternMail Berlin

TWOJE DZIECKO W 10 - 14. MIESIĄCU ŻYCIA

Droga mamo, drogi tato,

nowe, internetowe wydanie poradnika ElternMail Berlin już jest! To oraz każde kolejne wydanie składa się z 3 wiadomości e-mail, w których poruszane są różne zagadnienia odpowiednio do wieku Twojego dziecka. W tym wydaniu poruszamy tematy **ROZWOJU, SKOKU ROZWOJOWEGO** oraz **SNU NIEMOWLAKA**.

W ciągu następnych dwóch miesięcy otrzymasz dwa kolejne poradniki ElternMail (przewidywana tematyka na końcu tego poradnika ElternMail).



Wasz zespół ElternMail



Spis treści

Wprowadzenie	1
Rozwój Twojego dziecka - raczkowanie, nauka chodzenia, mowa	2
Badanie profilaktyczne U6	5
Skok rozwojowy - 46. tydzień 55. tydzień	5
Sen Twojego dziecka	7
Oferty wsparcia w Berlinie	8
Zapowiedź i stopka redakcyjna	9

Wprowadzenie

Wraz z pierwszymi urodzinami Twoje niemowlę staje się małym dzieckiem. Przypominasz sobie jeszcze czas sprzed roku? Pierwszy cielesny kontakt od razu po narodzinach, Wasze powrót do domu, pierwszy uśmiech. Tyle wyjątkowych chwil!

W każdym początku kryje się jakaś magia. A teraz? Tak, zgadza się: Czarujące początki już nie wrócą. Może Cię to nawet na moment zasmucić. Z drugiej strony jeszcze jeden taki rok jak ten pierwszy byłby mocno wyczerpujący, nieprawdaż?

A miesiące życia z małym dzieckiem również przyniosą wiele nowych i ekscytujących chwil.

ROZWÓJ TWOJEGO DZIECKA - RACZKOWANIE, NAUKA CHODZENIA, MOWA



Duma i niepewność - mieszane uczucia u rodziców

„Czego to już nie potrafi moje dziecko.“ To bez wątpienia fajne uczucie, gdy Twoje dziecko rozwija się „dobrze”. Kiedy jednak niektóre etapy w rozwoju są nieco wolniejsze, może to szybko wzbudzić w Tobie jako matce lub ojcu niepewność. Ale spokojnie: Wiele rzeczy, które rodzice oceniają jako zbyt późne lub za wolne, jest dla specjalistów często zupełnie normalnych. Żadne dziecko nie jest w stanie nauczyć się wszystkiego na raz. Zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego dziecka lepiej będzie, jeśli nie będziesz go porównywać z innymi dziećmi. Każdy człowiek jest jedyny w swoim rodzaju i z czasem będziesz coraz lepiej rozumieć, jak wspierać swoje dziecko w rozwoju i czego ono potrzebuje. Jeśli nie jesteś pewna/-y, czy Twoje dziecko rozwija się zdrowo, to lepiej pójść jeden raz więcej do lekarza i zasięgnij u niego porady.

Dzieci, które rozwijają się wolniej pod względem mowy lub motoryki, mogą ewentualnie potrzebować szczególnego wsparcia. Nie po to, żeby „dorównywały” innym dzieciom, lecz po to, by pomóc w ich indywidualnym rozwoju.



Raczkowanie i nauka chodzenia - rozwój motoryczny

Twój niemowlak już raczkuje, przemieszcza się do przodu na czworaka i zaczyna się wspinać. Ma bardzo dużo frajdy, kiedy raczkuje do góry po schodach czy wspina się na różne przedmioty. Również place zabaw zachęcają do wspinania się i odkrywania nowych rzeczy. Umożliwiają swojemu dziecku poznawanie świata przez raczkowanie i wspinanie się tak często jak to możliwe. Bądź przy tym blisko niego, tak abyś w każdej chwili mogła/mógł je przytrzymać, jeśli to konieczne. Na placu zabaw unikaj przenoszenia dziecka na wysokie wieże do zabawy lub drabinki do wspinania, jeśli dziecko nie jest w stanie dotrzeć tam samodzielnie. Twoje dziecko powinno badać i odkrywać w swoim własnym tempie.

Do raczkowania po pewnym czasie dochodzą również samodzielne siadanie oraz podciąganie się na przedmiotach. Siedzenie może wyglądać bardzo różnie - jest wiele wariantów.

Nie martw się proszę, gdy Twoje dziecko na początku stoi jeszcze niepewnie przy jakimś przedmiocie i potem szybko chce wrócić na podłogę. Dla mięśni jego nóg to zupełnie nowe zadanie. Możesz nieco ułatwić dziecku sprawę, siadając za nim i oferując mu swoją nogę jako mały stołek, tak aby w drodze na podłogę miało jeden stopień pośredni. Poduszka zabezpieczająca przed upadkiem ani kask nie są potrzebne - asekuracja podczas upadku wymaga wyćwiczenia.

Wizyty w lesie, wspólne spacerunki i aktywności na świeżym powietrzu wspierają rozwój motoryki Twojego dziecka.

Możesz śmiało skorzystać z wartościowych kursów, takich jak np. PEKiP, Pikler, Delfi lub pływania dla niemowlaków i małych dzieci (więcej informacji patrz odsyłacze na ostatniej stronie).

Rada: Dla bezpieczeństwa warto okleić narożniki mebli! Sprawdź, czy w domu nie ma innych niebezpiecznych miejsc, do których może sięgnąć Twoje dziecko po wstaniu - na przykład płyt kuchennych. Poza tym teraz jest właściwy czas na montaż zamków do okien, bramek schodowych i zabezpieczeń w gniazdkach elektrycznych.

ROZWÓJ TWOJEGO DZIECKA - RACZKOWANIE, NAUKA CHODZENIA, MOWA

Oto jak pocieszyć dziecko, gdy zrobi sobie krzywdę:

- Zniż się na wysokość wzroku dziecka i weź je na ręce.
- Powiedz uspokajającym tonem np. „Wiem, przestraszyłeś/-aś się.” „Ciiii, jestem przy Tobie.“
- Uspokój swoje dziecko, np. poprzez śpiewanie, głaskanie, kołysanie. Oddychaj przy tym spokojnie.
- **Ważne:** Nie odwracaj uwagi dziecka od jego uczuć, wypowiadając zdania typu „Przecież nic się nie stało”, „Nic złego się nie dzieje”, „Przestań płakać”. Wtedy Twoje dziecko nauczy się, że w przypadku wszystkich jego uczuć dobrze jest tak jak jest.

Dzięki wykonaniu wielu nowych kroków w rozwoju możliwe są teraz również nowe zabawy. Dostosuj wybór zabawek do nowych możliwości dziecka. Możesz teraz na czas jedzenia spokojnie posadzić swoje dziecko w krzeselku do karmienia i używać spacerowej wersji wózka dziecięcego. Po kilku tygodniach zabawy na stojąco Twoje dziecko zaczyna robić kroki w bok na stojąco. Przytrzymuje się przy tym przeważnie jakiegoś przedmiotu i przemieszcza się bokiem do kolejnego przedmiotu. Może ono również zaczynać już stawać swobodnie w pomieszczeniu i robić kilka samodzielnych kroków. Niektóre dzieci potrafią chodzić już przed ukończeniem 14. miesiąca życia, inne potrzebują na to nieco więcej czasu - obie te opcje są zupełnie normalne!



Dobrze wiedzieć: Dlaczego poruszanie się boso jest ważne

- Rozwój motoryczny dziecka jest zupełnie naturalnie wspierany przez dobre czucie stóp i całego ciała.
- Mięśnie stóp są trenowane.
- Wykształca się stabilna pozycja stojąca.
- Wzmacniany jest układ odpornościowy.
- Bose stopy prawie się nie pocą. W rzeczywistości nawet niemowlakom mogą pocić się nogi, ponieważ wszystkie gruczoły potowe w stopach są obecne od razu po porodzie.

Jeśli zadajesz sobie pytanie, czy Twoje dziecko jest opóźnione w rozwoju

Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko porusza się inaczej niż dzieci w podobnym wieku, i być może wywołało to u Ciebie poczucie, że może być ono opóźnione w rozwoju, umów się na wizytę u swojego lekarza pediatry. Możesz też wykorzystać regularne badania profilaktyczne U do tego, by podzielić się swoimi zmartwieniami z lekarzem pediatrą.

Rada: Jeśli jakieś określone ruchy Twojego dziecka niepokoją Cię, możesz je też od czasu do czasu sfilmować. Następnie pokaż te nagrania swojemu lekarzowi pediatrze.

Jeśli będzie to konieczne, zostaną z Tobą omówione wszelkie dalsze kroki, np. otrzymasz skierowanie na fizjoterapię lub do lekarza specjalisty.

Oto co dzieje się podczas rozwoju mowy Twojego niemowlaka

Twoje dziecko coraz lepiej rozumie znaczenie mowy i zaczyna odczuwać chęć wyrażania swoich potrzeb poprzez swoją twarz (mimika), poprzez pokazywanie albo poprzez mowę.

Dziecko wykorzystuje swoją mimikę, aby zwrócić na siebie Twoją uwagę lub przekierować ją na jakiś przedmiot. Być może używa już też swojego palca wskazującego, aby pokazywać rzeczy. Jeśli Twoje dziecko używa łańcuchów sylabowych „mamama” lub „tatata” przeważnie wtedy, gdy obecna jest mama albo tata, może to oznaczać pierwsze wypowiedane słowa.



ROZWÓJ TWOJEGO DZIECKA - RACZKOWANIE, NAUKA CHODZENIA, MOWA



Dobrze wiedzieć: Kiedy Twoje dziecko zacznie mówić

Większość dzieci wypowiada swoje pierwsze słowa pomiędzy 12. a 14. miesiącem życia. Inne potrzebują na to nieco więcej czasu.

Poprzez nazywanie przedmiotów, np. „ato” (auto) lub poprzez formułowanie żądań, np. „tam”, „daj”, „am” lub „ma”, Twoje dziecko może już wyrażać własne życzenia. Być może słyszysz już nawet różne akcentowanie, gdy dziecko na przykład podnosi głos, aby zadać pytanie, np. „na lącki?”, gdy dziecko chce być noszone.

Gdy Twoje dziecko wzrasta w środowisku wielojęzycznym, pamiętaj o następujących sprawach:

1. Każdy z rodziców zawsze mówi do swojego dziecka w języku, który ma najlepiej opanowany. Między sobą rodzice mogą oczywiście rozmawiać w języku, na który się zdecydowali.
2. Podczas rozmowy z dzieckiem przez cały czas pozostawaj przy jednym języku. Nie mieszaj języków.
3. Może się zdarzyć, że podczas nauki mówienia Twoje dziecko będzie mylić i mieszać ze sobą różne języki. Jest to całkowicie normalne. Z czasem Twoje dziecko nauczy się odróżniać od siebie języki.

Dzieci uczą się języków łatwiej

Określone obszary w mózgu są w określonych okresach szczególnie mocno usieciowione i tym samym wykazują bardzo dużą zdolność uczenia się. Po urodzeniu dzieci potrafią rozróżnić i naśladować ludzi we wszystkich językach. Jako dorośli tracimy tę zdolność. Akurat pod względem rozwoju mowy ważne są pierwsze lata życia aż do ukończenia wieku szkolnego.

Po czym poznaje się dziecko późno mówiące?

Dzieci, które zaczynają mówić bardzo późno, nazywane są również „late talkerami”. Czasami stoją za tym opóźnienia lub zaburzenia rozwoju mowy. Mogą one zostać rozpoznane od 20. do 24. miesiąca życia. Rozpoczęcie mówienia może się nieco opóźnić z różnych powodów. W miesiącach życia od 10. do 14. opóźnienie nie może jeszcze zostać stwierdzone.

Twoje dziecko jest często chore? - Jaki ma to wpływ na rozwój mowy?

Jeśli Twoje dziecko często choruje i zмага się z zapaleniami ucha środkowego, infekcje te mogą mieć wpływ na rozwój mowy. Dzieci uczą się mówić również za pomocą słuchu. A jeśli z powodu infekcji słuch jest ograniczony, to utrudnione jest również właściwe rozumienie ze słuchu.

Rada: Notuj okresy infekcji, przeziębień oraz zapaleń ucha środkowego u dziecka. Informacje te będą pomocne podczas późniejszych wizyt u lekarza.

Jak wesprzeć swoje dziecko

Jeśli Twoje dziecko patrzy na coś z zainteresowaniem lub wskazuje na to, to chce, abyś nadawał/-a rzeczom nazwy. Nazwij więc przedmiot zainteresowania dziecka i zainicjuj rozmowę na jego temat, np.: „Jabłko. Mhmmm, lubisz jabłko? Pokroję Ci jabłko.” Wspólne oglądanie i czytanie na głos książek z obrazkami również wspomaga rozwój mowy Twojego dziecka.

Tworzenie wspomnień: dziennik słownictwa

Być może radość sprawi Ci stworzenie małego dziennika słownictwa? Będziesz w nim notować wszystkie słowa, jakie wypowiada Twoje dziecko. Dzięki temu będziesz wiedzieć, jakie słowa zna już Twoje dziecko, a w przyszłości będzie to piękna pamiątka jego nauki języka. Słowa nie muszą brzmieć tak jak nasza mowa dorosłych. Na tym etapie swoje znaczenie mają również dziecięce wyrażenia, takie jak np. „am-am”. Jeśli Twoje dziecko woła kota słowem „miau”, to użyj tego słowa i odpowiedz: „Miau, tak, kotek. Miau robi kotek.”



BADANIE PROFILAKTYCZNE U6

Pomiędzy 10. a 12. miesiącem życia odbywa się badanie profilaktyczne U6. Czy masz już umówioną wizytę u swojego lekarza pediatry? Jeśli nie, to lepiej nie trać więcej czasu! Koniecznie zabierz ze sobą żółtą książeczkę badań profilaktycznych oraz kartę szczepień, ponieważ zgodnie z kalendarzem szczepień będzie miała miejsce również porada dotycząca zalecanych szczepień ochronnych.

W przypadku badań U6 szczególna uwaga kierowana jest na nieprawidłowości rozwojowe. Lekarz przeprowadzi fizyczne badanie Twojego dziecka. Sprawdzone zostanie widzenie pod kątem ewentualnych wad wzroku, tak aby umożliwić ich wczesne leczenie.

Za pomocą rozmaitych ćwiczeń ruchowych pediatra może sprawdzić, jak rozwija się ciało Twojego dziecka. Jeśli będą jakieś nieprawidłowości, otrzymasz adresy różnych lekarzy specjalistów oraz informacje na temat możliwości leczenia.

Badania profilaktyczne U

- U2 Od 3. do 10. dnia życia
- U3 Od 4. do 5. tygodnia życia
- U4 Od 3. do 4. miesiąca życia
- U5 Od 6. do 7. miesiąca życia
- U6 Od 10. do 12. miesiąca życia**
- U7 Od 21. do 24. miesiąca życia
- U7a Od 34. do 36. miesiąca życia
- U8 Od 46. do 48. miesiąca życia
- U9 Od 60. do 64. miesiąca życia

SKOKI ROZWOJOWE W WIEKU OD 10 DO 14 MIESIĘCY

Jak to było? Po skoku rozwojowym pozostaje czekać na kolejny. Z pewnością zastanawiasz się czasami, ile skoków rozwojowych jeszcze czeka na Ciebie i Twoje dziecko. Skok rozwojowy sprawia, że Twoje dziecko wykonuje wiele nowych kroków w rozwoju. Dobra wiadomość jest taka, że zyskujesz coraz większą wprawę i pewność w opiece nad swoim dzieckiem. W wieku 10 - 14 miesięcy Twoje dziecko przeżywa przeważnie dwa skoki rozwojowe. Pierwszy skok ma miejsce mniej więcej w okolicach 46. tygodnia życia, gdy dziecko ma ok. 10 miesięcy, natomiast drugi skok przychodzi przeważnie w okolicach 55. tygodnia życia, czyli mniej więcej na pierwsze urodziny.

Fakty na temat skoku rozwojowego w 46. tygodniu życia

- Jest to 7. skok rozwojowy
- Zaczyna się często od 41. tygodnia życia (ok. 9,5 miesiąca)
- Trwa przeważnie 5 tygodni
- Przynosi ze sobą wiele nowych kroków rozwojowych, takich jak zręczność rąk i mowa

Fakty na temat skoku rozwojowego w 55. tygodniu życia

- Jest to 8. skok rozwojowy - ostatni w pierwszym roku życia
- Zaczyna się przeważnie od 51. tygodnia życia
- Czas trwania: 4-5 tygodni

W trakcie tego skoku rozwojowego krok po kroku przygotowana jest zdolność chodzenia. Dzięki umiejętności stania i chodzenia Twoje dziecko staje się dużo bardziej samodzielne. Ten skok rozwojowy prowadzi do daleko idącej zmiany. Dziecko zaczyna patrzeć na świat z innej perspektywy. Może to być dla niego jednocześnie ekscytujące i niepokojące. Wiele dzieci odkrywa swoje zainteresowanie odgrywanymi rólami. Interesujące stają się np. pluszowe zabawki, lalki, zabawkowe samochody i inne zabawki, za pomocą których dzieci mogą odtwarzać codzienne życie.



SKOKI ROZWOJOWE W WIEKU OD 10 DO 14 MIESIĘCY

Oznaki i symptomy

Niepokój i zły humor

Mózg Twojego dziecka znajduje się w fazie restrukturyzacji - w swego rodzaju „przebudowie”. Może to u Twojego dziecka objawiać się wahaniami nastroju, dezorientacją i złym humorem. Może też wystąpić niepokój i związane z nim problemy ze snem. Statystycznie jednak trochę rzadziej niż w poprzednich skokach rozwojowych.

Lęk separacyjny i przywiązanie

Wcześniej dziecko miało dużą chęć odkrywania i chciało swobodnie badać świat wokół siebie. Teraz masz poczucie, że chce być już tylko przy Tobie i że nie możesz odejść nawet na krok? Również to jest całkowicie normalne. Spróbuj zachować spokój i dać swojemu dziecku poczucie bezpieczeństwa, którego potrzebuje.

Niecierpliwość, marudzenie i płacz

Z jednej strony rozdrażnienie, a z drugiej wzmożone dążenie do samostanowienia (rozpoczęte już w 6. skoku rozwojowym) powodują, że małe dzieci reagują często zniecierpliwieniem i marudzeniem, gdy nie mogą czegoś mieć. Ma to związek z tym, nie są one jeszcze w stanie wczuć się w innych ludzi (brak empatii). Dlatego nie rozumieją, dlaczego ich otoczenie może mieć inne potrzeby niż one same.

Trudności podczas jedzenia

Możesz ewentualnie zauważyć, że Twoje dziecko w trakcie 8. skoku rozwojowego stało się bardziej wybredne w kwestii jedzenia. Dzieci w okolicy pierwszych urodzin często chcą jeść tylko ściśle określone potrawy i generalnie mają mniejszy apetyt. Może to być męczące, ale przeważnie przechodzi po kilku tygodniach. Nawet jeśli Twoje dziecko przez jakiś czas znów chce pić dużo mleka, to jest to w porządku.



To możesz zrobić

- Zapewnij swojemu dziecku potrzebne poczucie bezpieczeństwa, ale również daj mu przestrzeń, której potrzebuje.
- Pamiętaj o dobrej równowadze pomiędzy zabawą a wyciszeniem.
- Jeśli Twoje dziecko nie chce być brane na ręce przez inne osoby, to jest to w porządku. **Pozwól swojemu dziecku zdecydować, kiedy będzie gotowe do nawiązania kontaktu z innymi ludźmi.**
- Pamiętaj o potrzebie snu swojego dziecka. Jeśli towarzyszenie dziecku podczas zasypiania wydłuża się lub noce stają się bardziej niespokojne, powodem może być zmieniające się zapotrzebowanie Twojego dziecka na sen.



SEN TWOJEGO DZIECKA

W okolicach pierwszych urodzin dzieci często przechodzą z dwóch drzemek na jedną drzemkę poobiednią. Zmianę tę rozpoznasz po tym, że Twoje dziecko nie będzie już zainteresowane którąś z dwóch dotychczasowych drzemek.

Tyle snu potrzebuje Twoje dziecko

- Optymalny czas drzemki poobiedniej to przeważnie między godziną 12:00 a 14:00.
- Dzieci między 10. a 14. miesiącem życia często potrzebują czasu aktywności rzędu 10-11 godzin w ciągu dnia, aby potem móc spać stosownie do swojego wieku.
- Przed snem nocnym Twoje dziecko powinno być aktywne przez ok. 4-4,5 godziny.
- Nocą dzieci potrzebują przeważnie tylko jednego albo nawet nie potrzebują już żadnego kamienia piersią lub z butelki.
- Czas snu w dzień: 2-3 godziny
- Czas snu w nocy: 10-12 godzin
- Łączny dobowy czas snu: 12-14 godzin

Przejście do własnego pokoju dziecięcego

WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca, aby dzieci w pierwszym roku życia spały w sypialni rodziców. Kiedy jako matka, jako ojciec lub jako para planujesz/planujecie przeniesienie Twojego/Waszego dziecka do własnego pokoju, pozostaje Twoją/Waszą decyzją. Jeśli macie dla swojego dziecka osobny pokój dziecięcy i decydujecie się na przejście dziecka do własnego pokoju, powinniście przestrzegać pewnych zasad.



Dobrze wiedzieć: łóżka dziecięce

Ważne jest, aby Twoje dziecko mogło spać bezpiecznie. Oznacza to, że nie może ono nigdzie spać ani zrobić sobie krzywdy. Dlatego zwróć uwagę na to, aby nowe łóżko – jeśli nie jest to już łóżko szczebelkowe – miało powierzchnię leżenia na poziomie podłogi lub było odpowiednio zabezpieczone przed wypadnięciem dziecka.

Uwaga: Nie łóżko antresolowe ani piętrowe

Prosimy nie kupować ani nie budować łóżka antresolowego lub łóżka piętrowego. W łóżku antresolowym lub piętrowym mogą spać dopiero dzieci od 6. roku życia. Młodsze dzieci nie potrafią jeszcze ocenić ryzyka wypadnięcia. Dlatego odradzamy używania łóżka antresolowego/piętrowego przez dzieci poniżej 6 lat.



Rady dotyczące troskliwej realizacji procesu przejścia z sypialni rodziców do pokoju dziecięcego

- **Przyzwyczajanie do pokoju dziecięcego w ciągu dnia**
Spędzaj w ciągu dnia czas ze swoim dzieckiem w jego pokoju dziecięcym, tak aby zbudowało zaufanie do tej przestrzeni. Pozwól też dziecku swobodnie odkrywać jego nowe łóżko.
- **Czas i cierpliwość**
Twoje dziecko powinno się stopniowo przyzwyczajać do nowego miejsca do spania i poznawać je krok po kroku. Może się zdarzyć, że dziecko będzie reagować płaczem i pokazywać, że czuje się niedobrze i niepewnie. Ważne jest, aby nie zostawiać dziecka samego ze swoimi emocjami i aby mu towarzyszyć. Miej świadomość tego, że towarzyszenie dziecku podczas zasypiania może trwać dłużej niż zwykle. Może się zdarzyć, że Twoje dziecko będzie się domagać odczuwanych już pomocy przy zasypianiu, takich jak np. kołysanie na rękach. To zupełnie normalne. Daj swojemu dziecku czas oraz poczucie bezpieczeństwa, którego potrzebuje.
- **Pierwsza próba snu w dzień**
Połóż dziecko do pierwszego spania w dzień w pokoju dziecięcym. Badania wykazały, że dzieci są w ciągu dnia poddane większej presji snu i dlatego rozłóżka z rodzicami jest dla nich wtedy łatwiejsza niż wieczorem. Dlatego najlepiej zacząć od pokazywania swojemu dziecku jego nowego, stałego miejsca do spania w ciągu dnia.
- **Włączaj dziecko w zmiany**
Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o nowej sytuacji. Ważne jest, aby rodzic sam był w pełni przekonany do tego, że postępuje właściwie. Pomoże to Twojemu dziecku zaakceptować zmianę i poczuć się pewniej. Może przy okazji warto wprowadzić do łóżka nową poduszkę-przytulankę lub pluszową zabawkę? Takie tak zwane obiekty przejściowe mogą pomóc Twojemu dziecku poradzić sobie z nową sytuacją.

OFERTY WSPARCIA W BERLINIE



Berliński Portal Rodzinny:

Na Berlińskim Portalu Rodzinnym można znaleźć liczne cenne informacje dotyczące życia rodzinnego, kalendarz imprez dla dzieci, młodzieży oraz całych rodzin, a także poradnik na różnorodne tematy, związane np. z rekreacją, finansami, samotnym wychowywaniem dziecka, żłobkiem itd.

← www.berlin.de/familie



Place zabaw i oferta zajęć ruchowych:

W każdej dzielnicy Berlina można znaleźć wiele różnych placów zabaw; w zimie dostępne są tak zwane zimowe place zabaw, oferujące bezpieczne miejsce do zabawy, dokazywania i wzajemnych interakcji. Ponadto Berlin oferuje szerokie spektrum zajęć sportowych, ruchowych i tanecznych dla dzieci. Aktualne oferty znajdziesz tutaj:

← www.berlin.de/kultur-und-tickets/tipps/kinder/spielplatz



← www.berlin.de/familie/informationen/sport-und-bewegung-fuer-familien-300



Wsparcie przy nieprawidłowościach rozwojowych:

W razie potrzeby uzyskania fachowej porady w przypadku nieprawidłowości rozwojowych dziecka niezawodną pomoc oferują takie instytucje jak Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD), Kinder- und Jugendambulanzen (KJA) oraz Sozialpädiatrische Zentren (SPZ).

Również na Berlińskim Portalu Rodzinnym można znaleźć informacje na temat możliwości wsparcia dla dzieci z niepełnosprawnościami lub nieprawidłowościami rozwojowymi:

← www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt



← www.kja-spz-berlin.de



← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung/kinder-mit-behinderung



Badania profilaktyczne dzieci:

Dodatkowe informacje na temat badań profilaktycznych U oraz przydatne linki można znaleźć na Berlińskim Portalu Rodzinnym:

← www.berlin.de/familie/informationen/kindervorsorgeuntersuchungen-77



← www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1



Wyszukiwanie lekarzy specjalistów

Umówienie wizyty u lekarza specjalisty może być trudne. Serwis terminów u specjalistów (TSS) zrzeszenia KV Berlin wspiera osoby z ustawowym ubezpieczeniem zdrowotnym w wyszukiwaniu lekarzy specjalistów oraz terminów wizyt. Serwis terminów u specjalistów jest dostępny telefonicznie pod numerem 116117

← www.kvberlin.de/fuer-patienten/terminservice



Dorastanie w środowisku wielojęzycznym

Podstawowe informacje na temat wychowywania dziecka w środowisku wielojęzycznym znajdziesz również na Berlińskim Portalu Rodzinnym:

← www.berlin.de/familie/informationen/mehrsprachige-erziehung-352



DOBRA ASYSTA OD SAMEGO POCZĄTKU

Wydając poradnik **ElternMail Berlin, Administracja Senacka ds. Edukacji, Młodzieży i Rodziny** chce pomóc wszystkim rodzicom w rozpoczęciu życia rodzinnego oraz na dalszej drodze. Bezpłatna oferta dla rodzin ma w założeniu przyczynić się do tego, aby matki i ojcowie otrzymali pomocne informacje dotyczące rozwoju ich dziecka oraz znaleźli praktyczne porady i wskazówki dotyczące możliwości uzyskania wsparcia na miejscu.

Zapowiedź 2. wydania internetowego - od 10. do 14. miesiąca życia Twojego niemowlaka

1. Pierwsze urodziny - nagle moje dziecko przestaje być niemowlakiem
2. Świątowanie uroczystości
3. Żywnienie Twojego dziecka
4. Korzystanie z mediów i zachowanie rodziców



Stopka redakcyjna

Wydawca

ElternLeben.de - ein Angebot der
wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.wellcome-online.de

Wsparcie merytoryczne

Stützrad gGmbH

Wsparcie finansowe



Koncepcja

wellcome gGmbH: dr Martina Stotz

Redakcja

wellcome gGmbH: dr Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

Współpraca: Karin Hackbarth, Elisabeth
Hussendörfer, Renate Lieberknecht,
Maïke Meier, Patricia Pomnitz

Koordinacja, marketing i projekt

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafika i layout

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Ilustracje

Franziska Bachmaier (House of Creatures)

Zdjęcie

str. 1: iStock (SanyaSM)

© wellcome gGmbH 2024



Poradnik ElternMail Berlin

jest wydawany przez **ElternLeben.de** -
platformę internetową dla rodziców.

Wspieramy Cię wiedzą i bezpłatnym
doradztwem od okresu ciąży aż po
okres dojrzewania Twojego dziecka.



Subskrybuj cyfrowy poradnik ElternMail, aby nie przegapić
żadnego wydania - potrwa to jedynie 2 minuty.

(Deutsch / English / Polski / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin