



ElternMail Berlin

TWOJE DZIECKO W 10 - 14. MIESIĄCU ŻYCIA

Droga mamo, drogi tato,

cieszymy się, że możemy przestać Ci nowe, internetowe wydanie poradnika ElternMail Berlin. W tym wydaniu znajdziesz tematy dotyczące **PIERWSZYCH URODZIN**, **ŻYWIENIA** oraz **KORZYSTANIA Z MEDIÓW**.

W następnym miesiącu otrzymasz kolejny poradnik ElternMail, w którym poruszymy tematy żłobka, lęku separacyjnego oraz konfliktów z krewnymi i między sobą.

Wasz zespół ElternMail



Spis treści

Wprowadzenie	1
Pierwsze urodziny - nagle moje dziecko przestaje być niemowlakiem	2
Żywienie Twojego dziecka	3
Korzystanie z mediów i zachowanie rodziców	5
Inne oferty wsparcia w Berlinie	6
Zapowiedź i stopka redakcyjna	7

Wprowadzenie

Jeszcze niedawno w Twoich ramionach leżał malutki, bezradny niemowlak. Teraz Twoja mała pociecha podbija swoim raczkowaniem całe mieszkanie, odważa się na pierwsze kroki, siedzi z Tobą przy stole i ma dużo do powiedzenia. Na pewno zauważyłaś/-eś już, że dzieci rozwijają się w bardzo różnym tempie. To zupełnie normalne, że cieszysz się z tego, co Twoje dziecko już potrafi, a jednocześnie smuci Cię to, jak szybko mija czas i jakie „duża” jest już Twoja pociecha.

Dlaczego tak właściwie jest, że rodzicom towarzyszą czasami sprzeczne emocje?

To proste: Tak chce natura. Matki i ojcowie mają z jednej strony pomóc swojemu dziecku w uzyskaniu samodzielności. Z drugiej strony powinni je jednak chronić.

Aby stać się silne, dzieci potrzebują obu tych rzeczy - zarówno solidnych korzeni, jak i skrzydeł.

PIERWSZE URODZINY - NAGLE MOJE DZIECKO PRZESTAJE BYĆ NIEMOWLAKIEM



Ten dzień to piękny powód do świętowania! Jednak to, co wydarzy się tego dnia, Twojemu dziecku jest jeszcze właściwie zupełnie obojętne. Nie przykłada ono jeszcze wagi do dużego przyjęcia urodzinowego. Dlatego jak najbardziej możecie urządzić małe świętowanie w wąskim gronie. Jeśli zdecydujecie się na pełnoprawne przyjęcie urodzinowe, to przy zapraszaniu gości pamiętajcie o wyborze takiego czasu, który pasuje do Waszego rytmu dnia i z góry zapowiedzcie, kiedy kończy się przyjęcie.

Rada: W tym szczególnym dniu nie zapomnij pogratulować sobie samej/samemu. W końcu już od roku jesteś rodzicem!

Opiekunka do dziecka, żłobek i inne możliwości opieki

Jeśli po pierwszym roku życia dziecka kończysz urlop rodzicielski i wracasz do pracy, przed Tobą prawdopodobnie również decyzja o postaniu dziecka do żłobka lub znalezieniu opiekunki do dziecka. Być może opieką nad Twoim dzieckiem zajmą się również babcia, dziadek, ciocia lub znajomi. Możliwe, że nadchodzące miesiące i związane z nimi postanie dziecka do żłobka oraz rozpoczęcie pracy napawają cię strachem. Te zmartwienia są normalne i mogą się pojawić. Podzielenie się swoimi zmartwieniami i obawami z zaufanymi osobami może Ci pomóc w poradzeniu sobie z nimi.



Świętowanie uroczystości z Twoim niemowlakiem

„Dopóki są małe, można je wszędzie ze sobą zabierać.” Być może słyszałaś/-eś już coś takiego. To prawda, że niemowlaki często spokojnie śpią w wózku albo w nosidle, podczas gdy na jakiejś imprezie leci głośna muzyka i migają światła. Jednak taki obrazek może być mylący: Czasami maluchy są tak wyczerpane wieloma bodźcami, że pilnie potrzebują snu. Jednocześnie słyszą odgłosy otoczenia, przez co nie są potem wypoczęte, lecz ożywione i niespokojne.



Dobrze wiedzieć:

Uszy dzieci są wrażliwe

Uszy Twojego dziecka są szczególnie wrażliwe – słuch jest nadal obciążany nawet podczas snu. Jeśli np. podczas dużej imprezy chcesz mieć dziecko przy sobie pomimo głośnej muzyki, użyj odpowiednich ochronników słuchu dla dziecka.

Rady:

- Sprawdź najpierw, jak Twoje dziecko reaguje na głośniejszą imprezę: Obserwuj je i trzymaj przy sobie. Najlepiej będzie nie przebywać na imprezie zbyt długo, a po wyjściu sprawdzić, jak czuje się dziecko.
- Już przed imprezą zastanów się, co możesz zrobić na miejscu, jeśli Twoje dziecko nie odnajdzie spokoju w panującej wrzawie. Poszukać spokojnego pomieszczenia, wychodzić na zmianę na zewnątrz czy ewentualnie wrócić wcześniej do domu?
- Rodzice samotnie lub oddzielnie wychowujący dziecko będą się przypuszczalnie czuli lepiej w towarzystwie zaufanej osoby. Być może możesz poprosić babcię, dziadka, przyjaciółkę albo przyjaciela o to, aby zmieniał się z Tobą w opiece nad Twoim dzieckiem.

W centrum są zarówno Twoje potrzeby, jak i potrzeby Twojego niemowlaka

Czy to pierwsze urodziny, czy uroczystość religijna: Jeśli samodzielnie organizujesz imprezę, powinnaś/ powinieneś kierować się zarówno swoimi potrzebami, jak i potrzebami Twojego dziecka. To zrozumiałe, że dziadkowie i inni członkowie rodziny chętnie poświątowałiby razem z Wami. Pamiętaj jednak o tym, co jest faktycznie dobre dla Ciebie i Twojego dziecka: Jeśli wrzawa imprezy powoduje, że Twoje dziecko staje się niespokojne albo sam/-a jesteś wyczerpana/-y intensywnym dekorowaniem i pieczeniem, nie będziesz przypuszczalnie w stanie cieszyć się tym dniem. Tutaj obowiązuje zasada, że mniej znaczy często więcej.

ŻYWIENIE TWOJEGO DZIECKA

Twój niemowlak urósł i zmienił się w małe dziecko, również pod względem jedzenia. W wieku 10-12 miesięcy może już nastąpić przejście do spożywania rodzinnych posiłków. (Więcej informacji znajdziesz na końcu tego poradnika ElternMail).

Trzy posiłki w formie kaszki/kleiku oraz dwa posiłki mleczne zmieniają się w:

- śniadanie
- posiłek pośredni
- obiad
- posiłek pośredni
- kolację

W okresie przejściowym jest to często mieszanka:

- rano ewentualnie jeszcze posiłek niemowlęcy
- w południe np. już posiłek rodzinny
- niektórym dzieciom wystarczą cztery posiłki dziennie

Regularne posiłki i przerwy między posiłkami

Ważne jest, aby posiłki były regularne, co zapewni odpowiednie zasilanie energetyczne. Między posiłkami najlepiej robić przerwy bez żadnego jedzenia. To odciąża żołądek oraz jelita i pozwala dziecku zgłodnieć do następnego planowego posiłku. Najlepiej zrezygnować również z mleka, soku, musu i innych przekąsek między posiłkami. Woda niegazowana oraz rozcieńczona, niestudzona herbata powinny być używane do gaszenia pragnienia również między posiłkami.

Jedzenie z użyciem i bez użycia zębów

Większość dzieci ma już zęby. Jednak rozdrabnianie pokarmu w ustach może się udać również bez zębów. Przeważnie wymaga to jeszcze zrobienia piure, rozgniecenia widelcem albo pokrojenia na drobne kawałki. W przypadku dzieci karmionych metodą Baby-Led-Weaning (więcej informacji patrz poprzednie poradniki ElternMail) nie zmienia się wiele, ponieważ dostawały one już dopasowane jedzenie z rodzinnego stołu.

Jak wspierać samodzielne jedzenie

Niektóre dzieci stają się coraz bardziej samodzielne i chcą same jeść. Działa to dobrze z produktami spożywczymi, które można jeść z ręki, takimi jak np. pokrojone owoce czy chleb. Jeśli jedzenie tyżką nie wychodzi jeszcze najlepiej, daj dziecku własną tyżkę i jednocześnie karm je swoją.



Pamiętaj o tym, aby podczas jedzenia Twoje dziecko siedziało bezpiecznie, np. na odpowiednim krzeselku do karmienia. Siedzenie prosto pomaga podczas jedzenia i przetykania.

Na talerzu jest teraz bardziej kolorowo i wszechstronnie

Małe dzieci są ciekawe tego, co jedzą dorośli! Wykorzystaj tę ciekawość i pozwól dziecku spróbować swojej potrawy. Jeśli za pierwszym razem mu nie posmakuje, zachowaj cierpliwość i spokój, by za jakiś czas znów zaproponować tę potrawę. Małe dzieci mogą jeść prawie wszystko. Jedynie bardzo małe produkty spożywcze, takie jak orzechy czy porzeczki (groźą zakrzuszeniem!), albo żywność surowa, taka jak sushi, metka czy ser z surowego mleka (mogą zawierać chorobotwórcze bakterie) nie powinny być jeszcze spożywane. Nie należy też używać jeszcze miodu. Przykleja się on do ząbków dziecka i może powodować próchnicę. W rzadkich przypadkach miód może zawierać niebezpieczne bakterie, które mogą zaszkodzić jelitom i/lub mięśniom oraz oddychaniu.

Oto co powinno się znaleźć na talerzu:

- Kolorowo znaczy zdrowo: owoce i warzywa mają wiele witamin i minerałów. Dlatego powinny być dodawane do każdego posiłku. W jednym kawałku, pokrojone, utarte albo duszone – tak jak najbardziej smakują Twojemu dziecku!
- Chleb pełnoziarnisty, musli, ziemniaki, ryż, makaron lub inne produkty zbożowe, takie jak proso, kasza kuskus/bulgur itd.: Te produkty spożywcze zawierają węglowodany i dostarczają energii na potrzeby ciała i przemiany materii.
- Mleko, niestudzony jogurt, twaróg, mięso, ryba, jajko, ser żółty: Taka żywność powinna pojawiać się na talerzu w mniejszych ilościach. Produkty pochodzenia zwierzęcego są ważnym źródłem białka, potasu, żelaza, witaminy D oraz witaminy B12. Białko roślinne zawierają przede wszystkim produkty sojowe oraz rośliny strączkowe, takie jak soczewica, groch czy fasola, a także niektóre rodzaje zbóż (np. proso, owies).
- Teraz można również zamienić mleko modyfikowane dla niemowląt na mleko krowie. Napoje roślinne na bazie soi, owsa, orkisz, migdałów i innych nie mają takiej samej wartości odżywczej jak mleko krowie (np. energii, białka, potasu). Mogą one być od czasu do czasu podawane małym dzieciom powyżej 1 roku w ramach zróżnicowanej diety.
- W przypadku żywienia wegetariańskiego lub wegańskiego małych dzieci szczególnie ważne jest staranne zestawianie posiłków. Zalecamy zdobycie odpowiedniej wiedzy na ten temat lub skorzystanie z doradztwa wykwalifikowanych fachowców (dietetyków).

ŻYWIENIE TWOJEGO DZIECKA



Dobrze wiedzieć: Odpowiednie napoje dla dzieci

Zarówno podczas każdego posiłku, jak i między posiłkami Twoje dziecko powinno mieć dostęp do wystarczającej ilości wody lub niestodzonej herbaty. Dobrze sprawdzają się takie rodzaje herbaty jak np. herbata z kopru włoskiego, rumiankowa, owocowa lub z czerwonej róży. Pomagaj swojemu dziecku w nauce picia z odpowiedniego naczynia. Może to być kubek (tzw. niekapek), filiżanka albo filiżanka z dziobkiem. Na początku picie nie jest takie łatwe, jednak w miarę ćwiczenia wychodzi coraz lepiej. Również dobrze opanowana butelka na mleko powinna zostać w tym okresie zastąpiona kubkiem lub filiżanką. Ssanie smoczka butelki nie jest bowiem dobre dla zębów ani dla szczęki dziecka.



Ważne: Dzieci a spożycie cukru

Jak wiadomo, cukier jest niezdrowy, a jednocześnie można go znaleźć niemalże wszędzie. Słodkości szybko przyzwyczajają małe dzieci do słodkiego smaku. Może się zdarzyć, że dziecko nie będzie wówczas chciało jeść np. warzyw z powodu innego smaku. Poza tym żywność zawierająca cukier prawie nie ma wartościowych substancji pożywczych, szkodzi zębom oraz syci, gdy jest spożywana między planowymi posiłkami. Zaleca się, aby dzieciom między 10. a 14. miesiącem życia podawać jak najmniejsze ilości produktów zawierających cukier. Jako rodzice możecie to w tym wieku dziecka jeszcze bardzo dobrze kontrolować! Gdy dziecko będzie starsze, będziecie potrzebować dobrych strategii korzystania ze słodkości. Wskazówki na ten temat znajdziesz w następnych poradnikach ElternMail.

Jedzenie to również wspólnota - bądź wzorem

Wspólne siedzenie przy stole, jedzenie i opowiadanie daje dużo frajdy. Dzieci uczą się wtedy mnóstwa różnych rzeczy: Obserwują rodziców, innych dorosłych lub swoje rodzeństwo. Ważne jest, aby co najmniej jedna osoba dorosła siedziała z dzieckiem przy stole i również jadła. Bądź dobrym przykładem tego, co i jak należy jeść, ponieważ Twoje dziecko wzoruje się na Twoim zachowaniu podczas jedzenia oraz Twoich manierach przy stole. Przykładowo, odłóż telefon lub tablet na bok, kiedy wspólnie jecie. Podczas jedzenia dziecko potrzebuje Twojej uwagi i zainteresowania.



Ile powinno jeść moje dziecko?

Być może zastanawiasz się, ile powinno jeść Twoje dziecko. Jedzenie nie potrzebuje tabel z liczbami! Zdrowe dzieci jedzą dokładnie tyle, ile akurat potrzebują. Ilości mogą być różne w zależności od posiłku oraz od dnia.

- Dziecko, które bawiło się długo na wolnym powietrzu, zje więcej.
- Dziecko, które zjadło dużo na obiad, może nawet zrezygnować z następnego posiłku.
- Jeśli jedzenie nie jest aż takie pyszne, dziecko zje mniej. U nas dorosłych jest dokładnie tak samo!
- Jeśli Twoje dziecko jest chore, może jeść mniej niż zwykle. Pamiętaj wtedy przede wszystkim o tym, aby piło wystarczająco dużo wody.

Jak dziecko może się nauczyć zdrowego jedzenia

- Ważne jest, aby dziecko miało uczucia „głodu” i „sytości”.
- Jeśli widzisz, że Twoje dziecko jest głodne lub syte, to respektuj te sygnały. Twoje podejście do karmienia dziecka determinuje jego sposób jedzenia teraz i w przyszłości. Może to również zapobiegać nadwadze. Naucz się więc ufać sobie oraz swojemu dziecku.
- Jeżeli Twoje dziecko nie chce już jeść, zapytaj je przyjaźnie jeszcze raz czy dwa razy. Jeśli nadal nie chce, zakończ posiłek.
- A jeśli maluch nie chce jeść zupełnie nic, uszanuj i to. Twoje dziecko nie musi jeść za każdym razem, gdy dostaje posiłek. Może wcześniej zjadło dużo i po prostu nie jest głodne. Może jest zmęczone lub wyczerpane i dlatego nie chce mu się jeść. Twoim zadaniem jest regularne podawanie posiłków. Twoje dziecko natomiast decyduje o tym, czy je zje, czy nie.
- Nie zapełniaj talerza dziecka po brzegi. Daj mu najpierw trochę jedzenia i obserwuj jego zachowanie. Jeśli będzie mieć ochotę na więcej, dodaj mu na talerz.

ŻYWIENIE TWOJEGO DZIECKA

Więź z dzieckiem poprzez karmienie piersią

- Jeśli nie karmisz już piersią, jest to zupełnie w porządku. Wiele dzieci przestaje być karmionych piersią po pierwszych urodzinach. W tym wieku mogą one pokryć swoje zapotrzebowanie na substancje odżywcze również w inny sposób. Jeżeli Twoje dziecko nie pije już mleka matki, pamiętaj o zalecanej ilości produktu mlekozastępczego, tak aby Twoje dziecko nadal otrzymywało wszystkie ważne substancje odżywcze.
- Jeśli zastanawiasz się właśnie nad odstawieniem dziecka od piersi, ponieważ nie chcesz już dłużej karmić piersią lub nie możesz tego pogodzić z życiem codziennym, staraj się postępować powoli i ostrożnie. W razie pytań dotyczących zakończenia karmienia piersią skontaktuj się z lekarzem pediatrą, doradcą laktacyjnym lub położną.

KORZYSTANIE Z MEDIÓW

Z pewnością zdążyłaś/-eś już zauważyć, że Twoje dziecko staje się coraz bardziej ciekawe wszystkiego. Obserwuje Ciebie i swoje otoczenie. Kiedy spoglądasz na ekran swojego telefonu lub tabletu, również chciałoby popatrzeć. Być może odkryto już nawet, że za pomocą palca może samo wywoływać różne reakcje na ekranie. Również większe ekrany, takie jak np. laptop czy telewizor, stają się w tym wieku bardziej interesujące.

Ważne:

Dzieci mogą faktycznie cokolwiek rozumieć z ruchomych obrazów najwcześniej w wieku 18 miesięcy, a do tego czasu nie potrzebują ani telewizora, ani tabletu, ani smartfona itp. Pamiętaj, że bodźce zmysłowe są często bardzo silne i przeciążają małe dzieci. Dlatego należy zawsze mieć pod kontrolą korzystanie z mediów przez dziecko – również w późniejszym okresie.



- Tworząc z dzieckiem zgrany zespół przy karmieniu piersią i chcesz karmić dalej? Koniecznie to rób! Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby nawet po wprowadzeniu pokarmów stałych dzieci były nadal karmione piersią aż do ukończenia drugiego roku życia.

Pamiętaj: W przypadku dzieci ze szczególnym uwarunkowaniem (np. wcześniaki, niska masa ciała, trudności z przybieraniem na wadze, szczególne schorzenia lub upośledzenia) mogą obowiązywać szczególne zalecenia żywieniowe. Najlepiej skonsultuj się w tej sprawie ze swoim lekarzem pediatrą oraz wykwalifikowanym specjalistą ds. żywienia. Jeśli martwisz się tym, czy Twoje dziecko je wystarczająco dużo, nie wahaj się zapytać innych rodziców i wymienić się z nimi doświadczeniami. Może to przynieść Ci ulgę i spokój.



Dobrze wiedzieć:

Czas spędzany przed ekranem

Jeżeli Twoje dziecko każdego dnia spędza dużo czasu przed ekranem, może to zaburzyć rozwój jego mowy – aby nauczyć się mówić, Twoje dziecko potrzebuje kontaktu z mową innych. Odbyna się to przede wszystkim poprzez Twoje rozmowy z dzieckiem i wyjaśnienia, np. podczas wspólnego oglądania i opisywania obrazków w książce dla dzieci. Nie zastąpią tego programy telewizyjne dla dzieci.

- Jeśli Twoje dziecko ma swój własny pokój, w którym również już śpi, to pomieszczenie to powinno pozostać wolne od mediów ekranowych. Jeśli maluch śpi z Tobą w jednym pokoju, to również tam nie powinno być żadnego telewizora ani laptopa.
- Nawet jeśli program telewizyjny leci tylko w tle, to małe dzieci to widzą i słyszą. Pamiętaj przede wszystkim o tym, aby Twoje dziecko nie widziało żadnych nieodpowiednich treści (np. przemocy) – najlepiej aby telewizor pozostał wyłączony.
- Małe dzieci często gorzej zasypiają, jeśli wciąż przetwarzają wrażenia z oglądanych mediów. Duży udział emitowanego z ekranu światła niebieskiego jest przez mózg traktowany jak światło dzienne, które bardziej sprzyja czuwaniu niż zasypianiu. Dlatego oglądanie telewizji i innych mediów ekranowych wieczorem i bezpośrednio przed pójściem spać jest szczególnie niekorzystne.
- Ekscytujące treści w mediach ekranowych sprawiają, że dzieci, które i bez tego są już bardzo aktywne, robią się jeszcze bardziej niecierpliwie i niespokojne. Poprzez ruch i zabawę mogą one lepiej spożytkować swoją energię i są potem raczej skłonne do wyciszenia.
- Dzieci uczą się poprzez obserwację i naśladowanie. Ty jesteś wzorem dla swojego dziecka. Dlatego staraj się jak najczęściej odkładać telefon, laptop i inne urządzenia techniczne na bok, tak aby w pełni skupić się na swoim dziecku i rozmowie z nim.

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



Zdrowe żywienie

Podstawowe informacje, materiały do pobrania oraz linki na temat dzieci i ich zdrowego żywienia znajdziesz również na Berlińskim Portalu Rodzinnym:

← www.berlin.de/familie/informationen/kinder-und-gesunde-ernaehrung-338



Korzystanie z mediów

Berliński Portal Rodzinny również w temacie korzystania z mediów oferuje użyteczne wskazówki i inne przydatne informacje oraz linki:

← www.berlin.de/familie/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324



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

1. Jak radzi sobie Twoje dziecko w żłobku?
2. Relacje z dziadkami i innymi krewnymi
3. Gdy dziadkowie lub inni krewni wpływają na związek partnerski



Stopka redakcyjna

Wydawca

ElternLeben.de - ein Angebot der
wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-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)

Zdjęcia

str. 1: iStock (FatCamera)

© 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
dojrzwania 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