

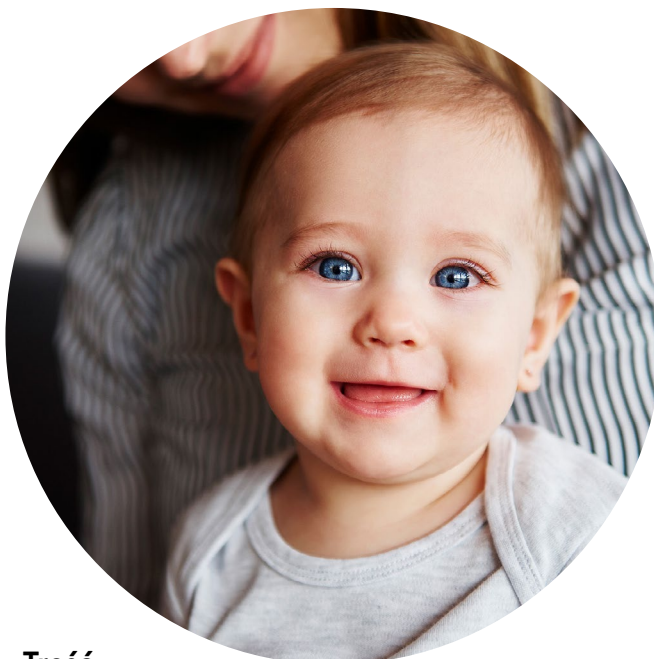


# ElternMail Berlin

## 7-9 MIESIĄC ŻYCIA TWOJEGO DZIECKA

**Drodzy rodzice,  
z przyjemnością przedstawiamy pierwsze internetowe wydanie ElternMail Berlin.**

To i każde kolejne wydanie internetowe składa się z 3 ElternMail, z których każdy dotyczy innego tematu. W tym wydaniu znajdują się tematy związane z ROZWOJEM, ODŻYWIANIEM dziecka oraz KORZYSTANIEM Z MEDIÓW przez dziecko od 7 do 9 miesiąca życia. W ciągu najbliższych dwóch miesięcy otrzymacie kolejne dwa wydania ElternMail na temat rodzicielstwa i pracy opiekuńczej, a także ośrodków opieki dziennej Kita, opieki nad dziećmi i okresów adaptacyjnych.



*Zespół ElternMail*



### Treść

Wprowadzenie .....	1
Twoje dziecko odkrywa inne dzieci .....	2
Rozwój - raczkowanie, nauka chodzenia, mowa ....	3
Skok rozwojowy - 37. tydzień życia .....	5
Sen dziecka .....	5
Moje dziecko boi się obcych! .....	6
Pierwszy lęk separacyjny u dziecka .....	7
Dieta dziecka .....	8
Korzystanie z mediów - smartfon, tablety i podobne urządzenia .....	10
Usługi wsparcia w Berlinie .....	11
Przegląd i stopka redakcyjna .....	13

### Słowo wstępne

Wiesz to już od dawna: z dzieckiem nudzić się nie można. W tym ekscytującym okresie życia dziecko staje się coraz bardziej aktywne i szybko się rozwija. Czołga się, chce usiąść lub już próbuje wstać. Świat Twojego dziecka staje się coraz większy i wart odkrywania. Być może masz dziecko, którego rozwój jest wolniejszy i z którym doświadczasz kamieni milowych rozwoju w nieco innym tempie. Czasami dzieci potrzebują również dodatkowego wsparcia w

zakresie rozwoju mowy, umiejętności motorycznych czy też innych aspektów. Każde dziecko rozwija się indywidualnie i dobrze jest obserwować różne postępy. Ta faza rozwoju dziecka rodzi nowe pytania, na które z przyjemnością odpowiemy w tym internetowym wydaniu ElternMail. Możesz spodziewać się ważnych wskazówek i cennej wiedzy na temat dziecka w wieku od 7. do 9. miesiąca życia.

# TWOJE DZIECKO ODKRYWA INNE DZIECI

Miło jest patrzeć, jak dzieci przyciągają się nawzajem. Patrzą na siebie, uśmiechają się i nawiązują kontakt. Czasami nie tak delikatnie, jak chcieliby mama lub tata, ale jedno jest pewne: nawet niemowlęta szukają kontaktu społecznego z innymi ludźmi. Dziecko jest świadome nie tylko swoich opiekunów i siebie samego, ale także innych osób. Szczególnie ważne są inne niemowlęta i starsze dzieci. Niemowlęta nie bawią się jeszcze razem, ale lubią być blisko siebie i zwykle wiele się od siebie uczą.

Istnieją różne sposoby nawiązywania kontaktów z innymi dziećmi, mamami i ojcami. Być może masz przyjaciół lub członków rodziny, którzy mają dzieci w tym samym wieku, z którymi chciał(a)byś się spotkać. Jeśli tak nie jest lub chciał(a)byś poznać nowych przyjaciół, istnieją tak zwane grupy rodzic-dziecko, do których możesz dołączyć.

## **Mirjam (28) o uczestnictwie w kursie PEKiP:**

„Przez pierwsze sześć miesięcy przebywania z dzieckiem czułam się czasami jak ktoś z innej planety. Całe moje życie i postrzeganie zmieniło się całkowicie. Z drugiej strony, inni wokół mnie zdawali się po prostu zajmować swoją pracę, przyjaciółmi i codziennym życiem.

Uczestnicy kursu płynęli na jednej fali. Czułam się wzmocniona po każdej sesji. Zrozumiałam, że prędzej czy później znów spotkam przyjaciół i będę robiła wszystkie rzeczy, które kiedyś były normalne”.

Grupy rodzic-dziecko są prowadzone przez lidera grupy i oferują bezpieczną przestrzeń dla dzieci do odkrywania ich małego świata. Jest śpiew, taniec i śmiech. Dzieci mają możliwość socjalizacji z dziećmi w tym samym wieku i mogą wypróbować nowe, dostosowane do wieku materiały do zabawy. Mamy i ojcowie mogą również skorzystać z okazji, aby porozmawiać z innymi rodzicami. Być może nawiązą się nowe przyjaźnie między rodzicami, a także między dziećmi.

Mamy i ojcowie często doświadczają swoich dzieci zupełnie inaczej w grupie niż w domu. Wspaniale jest widzieć, jak dzieci się rozwijają, stają się odważniejsze i są w stanie po jakimś czasie postrzegać grupę jako bezpieczne środowisko. Jeśli masz dziecko, którego rozwój jest opóźniony, wymiana doświadczeń z innymi mamami i ojcami może być szczególnie cenna i pomocna.

## **Pozostałe możliwości poznania innych rodziców i dzieci:**

- Nauka pływania dla niemowląt
- Kawiarenki rodzinne i inne otwarte oferty w centrach rodzinnych lub domach wielopokoleniowych
- Np. terapia finansowana przez kasę chorych, rodzinne programy rekreacyjne

W centrach rodzinnych można również uzyskać informacje na temat cennych zajęć przeznaczonych specjalnie dla ojców, rodziców samotnie wychowujących dzieci, rodzin LGBT, rodziców wcześniaków, rodziców dzieci o specjalnych potrzebach, niepełnosprawnych itp.

## **Pamiętaj:**

Wizyta w grupie rodzic-dziecko lub pływanie dla niemowląt może być bardzo ekscytujące dla dziecka. Można doświadczyć wielu nowych wrażeń i bodźców. Upewnij się, że dziecko po tym odpocznie w bezpiecznym otoczeniu.

I nie zapominaj, że każde dziecko i każdy rodzic jest inny. Staraj się o tym pamiętać, jeśli czujesz się niepewnie lub pod presją z powodu doświadczeń i rozmów w grupie. Najlepiej, jeśli w przypadku Twojego dziecka spróbujesz zawierzyć swojej intuicji, ponieważ macie ze sobą najlepszy kontakt i to pozwala właściwie ocenić, co jest dla was dobre.



# ROZWÓJ: RACZKOWANIE, NAUKA CHODZENIA, JĘZYK

Przygotuj się na ekscytujące momenty w życiu. Twoje dziecko jest teraz bardzo aktywne i chce odkrywać wszystko w swoim małym, wielkim świecie. W tym samym czasie szybko rozwija się rozumienie języka przez dziecko.

## Nauka raczkowania i chodzenia

Jeśli do tej pory dziecko leżało spokojnie na kocyku, być może od jakiegoś czasu próbuje obrócić się z brzuszka na plecy i odwrotnie. Ponadto dziecko obraca się teraz w kółko, gdy leży na brzuszku. Twoje dziecko potrafi się teraz turlać – to jego pierwsza forma lokomocji.

Niektóre dzieci uczą się również **czołgać**, co oznacza, że poruszają się do przodu, naprzemiennie używając przedramion, a czasem nóg. Najlepszym sposobem na naukę raczkowania i chodzenia jest jak najczęstsze pozostawianie dziecka bosu.

**Uwaga:** Dzięki turlaniu się, czołganiu i raczkowaniu w kółko, Twoje dziecko jest teraz w stanie dostać się w dowolne miejsce w pokoju! Pamiętaj, aby zabezpieczyć gniazdko i niebezpieczne narożniki i krawędzie! Twoje dziecko będzie również coraz bardziej przyjmować pozycję pionową i wkrótce będzie w stanie sięgnąć rzeczy z góry, podpierając się dłońmi. Zwisające przedmioty mogą stanowić zagrożenie.

Przypomnienie dla Ciebie: Kolejne badanie kontrolne – U6 – u pediatry odbędzie się w 10-12 miesiącu życia. Pamiętaj, aby umówić się na wizytę z odpowiednim wyprzedzeniem.

Założeniem **raczkowania** jest postawa czworonożna. Wiele dzieci kotysze się w tej pozycji w przód i w tył przez jakiś czas, zanim „pokona trasę”. Dzieci zaczynają raczkować średnio w wieku około 8 miesięcy. Kilkumiesięczne odchylenia w obu kierunkach są całkowicie normalne. Niektóre dzieci nawet całkowicie pomijają raczkowanie – bez żadnych negatywnych konsekwencji dla ich rozwoju. Istnieją dzieci, które potrzebują wsparcia w rozwijaniu umiejętności motorycznych, więc porozmawiaj o tym ze swoim pediatrą.

**Umiejętności motoryczne:** Wiele dzieci może teraz używać chwytu pęsetowego, tj. kciuka i palca wskazującego do chwytania małych przedmiotów, np. małych kamieni, okruchów itp.



### Wskazówka

Jak zwiększyć bezpieczeństwo domu:

Zejdź do poziomu swojego dziecka i przyjrzyj się dokładnie temu, co może być interesujące, zepsuć się lub zranić dziecko i spraw, aby Twój dom był bezpieczny. Na końcu tego wydania ElternMail znajduje się pomocny link na temat „Bezpieczeństwa w codziennym życiu z dzieckiem”.



# ROZWÓJ: RACZKOWANIE, NAUKA CHODZENIA, JĘZYK



## Dobrze wiedzieć: Jak dziecko uczy się kontrolować swoje małe ciało?

Twoje dziecko nie było jeszcze w stanie wykonywać zręcznych ruchów po urodzeniu. Mózg musi najpierw nauczyć się kontrolować różne obszary ciała.

**Ekscytujące:** Rozwój rozpoczyna się od głowy, a następnie przechodzi do ciała. Noworodek najpierw ćwiczy posługiwanie się twarzą, ustami, wargami i językiem. Zanim dziecko będzie mogło poruszać rękami i dłońmi, musi nauczyć się kontrolować swoje ramiona. To z kolei jest możliwe tylko wtedy, gdy szyja jest pod kontrolą. Cały system jest precyzyjnie dostrojony!

U niektórych dzieci ta interakcja jest inna z różnych powodów, a rozwój przebiega inaczej dla każdej osoby. Jeśli tak jest w Twojej rodzinie, z pewnością nie zawsze jest to dla Ciebie łatwe. Dlatego tym ważniejsze jest jak najwcześniejsze zwrócenie się o poradę i wsparcie.

## Jak mówi Twoje dziecko

Dziecko potrafi już rozróżniać różne rodzaje zdań, takie jak pytania i wykrzyknienia. Odpowiada różnymi tonami i dźwiękami.

Od około 8. lub 9. miesiąca życia dziecko zacznie rozumieć pierwsze słowa. Jednak jego rozumienie języka nadal różni się od naszego. Rozumienie języka przez dziecko jest nierozdzielnie związane z konkretnym przedmiotem, np. tylko **jego** niebieski samochód to samochód.

Od około 9. miesiąca życia dziecko będzie coraz częściej spoglądać na palec drugiej osoby, gdy ta będzie na coś wskazywać. Jest to ważne dla nauki słów, ponieważ dziecko może łatwiej skojarzyć słowo z rzeczami, które widzi.

## Jak wspierać swoje dziecko

- **Gra w nazywanie** Jeśli dziecko skupi swoją uwagę na jakimś przedmiocie, np. konkretnej zabawce lub wyciągnie ją do Ciebie, możesz ją wskazać i nazwać: „Chcesz piłkę?” Czynność tę można powtórzyć kilka razy, o ile dziecko jest uważne: „Gdzie jest PIŁKA? Tam jest PIŁKA!”
- **Muzyka** jest wspaniałym narzędziem do rozwoju języka. Śpiewaj dziecku. Niezależnie od tego, czy masz talent do śpiewania, czy nie, Twoje dziecko będzie słuchać jak zaczarowane i rozpoznawać słowa i melodie. Gdy używasz również mimiki twarzy i gestykulujesz rękami, jest to szczególnie stymulujące.



# SKOK ROZWOJOWY - 37. TYDZIEŃ ŻYCIA

Można go rozpoznać po pięciu typowych cechach. Jeśli dziecko wykazuje około 37. tygodnia życia poniższe cechy, można założyć, że dokonuje kolejnego skoku rozwojowego.



## Dobrze wiedzieć:

Czas trwania

**Rozpoczęcie:** zwykle około 33. i 34. tygodnia życia

**Koniec:** zwykle około 37-39 tygodnia życia

**Czas trwania:** około 4 tygodnie

## 5 typowych cech (objawów) skoku rozwojowego

- **Niepokój i problemy ze snem:** Podobnie jak w przypadku poprzednich skoków rozwojowych, sen jest często bardziej problematyczny niż w okresie między skokami. Ponieważ wiele dzieci szczególnie boi się rozłąki w tym okresie, zwykle nie jest to dobry czas na wprowadzanie nowych rytuałów snu.
- **Gwałtownie zmieniający się nastrój i częste marudzenie:** W tym okresie dzieci często wykazują gwałtowne zmiany nastroju od „absolutnie szczęśliwych” do „skrajnie płaczących”.
- **Apetyt:** Wiele dzieci ma większy apetyt w tym okresie rozwoju – ale oczywiście istnieją indywidualne różnice.
- **Nieprawidłowości i problemy z trawieniem:** Mogą one również wystąpić w tym okresie wzrostu, ale są rzadsze niż w poprzednich okresach.
- **Lęk separacyjny i radość odkrywania:** Również w tym przypadku dzieci wpadają w skrajności. Z jednej strony często odczuwają swój pierwszy lęk separacyjny i chcą być blisko swoich opiekunów. Z drugiej zaś wzrasta ciekawość wszystkiego, co można odkryć w domu i poza nim. Inni ludzie również stają się coraz bardziej interesujący.

## SEN DZIECKA

Jak już wspomniano charakterystycznym objawem skoku rozwojowego mogą być zaburzenia snu pojawiające się około 9. miesiąca życia. Być może udało Ci się już przenieść dziecko do łóżeczka i znalazło ono swój własny sposób na spanie. Aż nagle częściej płacze i chce być noszone. Być może tylko jeden opiekun będzie w stanie położyć dziecko do spania. Myślisz sobie: „Wszystko tak dobrze się układało. Co się stało?” Wielu rodziców ma takie obawy. Nie jest jednak niczym niezwykłym, że dzieci od czasu do czasu potrzebują, aby z nim zostać dłużej, by mogło zasnąć. Twoje dziecko rozwija się szybko i przetwarza wszystko podczas snu. Podczas wieczornej rutyny należy zapewnić dziecku fizyczną bliskość i bezpieczeństwo. Codziennie powtarzane rytuały dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i pomagają mu przygotować się do snu.



### Możliwe przyczyny zmiany zachowania podczas snu

- Lęk separacyjny
- Faza lęku przed obcymi
- Zmienione wymagania dotyczące snu. Wiele dzieci przechodzi z 3 na 2 drzemki w ciągu dnia.

### Potrzeby dziecka w zakresie snu

- 2 - 3 drzemki w ciągu dnia
- 2 - 3 godziny snu w ciągu dnia
- 3 godziny czuwania między drzemkami w ciągu dnia
- 3 - 3,5 godzin czuwania przed wieczorną drzemką

# MOJE DZIECKO BOI SIĘ OBCYCH!

Nowa twarz pochylająca się nad wózkem? Uśmiech! Radosne uśmiechanie się do całkowicie obcej osoby. Trwa to przez wiele miesięcy. Ale z dnia na dzień jego reakcja może ulec zmianie: Dziecko zaczyna bardzo płakać i wydaje się bać nowej twarzy. Te „lęki przed obcymi” są ważnym krokiem w rozwoju dziecka.



## Dobrze wiedzieć: kiedy i dlaczego dzieci odczuwają lęk przed obcymi

- Od 7. do 8. miesiąca życia wiele dzieci zaczyna odczuwać lęk przed obcymi.
- Jeśli dziecko zorientuje się, że osoba, która się do niego zbliża, nie jest mu znana, czyli – jak sama nazwa wskazuje – jest obca, zareaguje strachem i obroną.
- Powodem tej reakcji jest pierwotny mechanizm ochronny, ponieważ reakcja strachu chroni matkę osobę. Obcy może oznaczać niebezpieczeństwo dla dziecka, dlatego instynktownie szuka ono ochrony i bliskości swoich opiekunów. W tym wieku dzieci nie są jeszcze w stanie świadomie rozpoznawać zagrożenia.

## Dlaczego lęk przed obcymi jest ważny

Jeśli dziecko reaguje przerażeniem lub płaczem, nie tylko obca osoba, ale także mama i tata są zaniepokojeni. Dzieci w tym wieku mocno „trzymają się” mamy lub taty i często nie chcą ich puścić. To komplement! Dziecko zauważa, że ma własne „ja” i że jego matka lub ojciec nie są jego częścią. Rodzice nie zawsze są na miejscu! Jest to świadomość, która głęboko niepokoi dziecko i na którą reaguje ono płaczem i kurczowym trzymaniem się. W tej fazie rozwoju niektóre dzieci naprawdę podążają za opiekunem i płaczą, gdy ten opuszcza pokój. A nieznajoma – babcia, która specjalnie przyjechała do dziecka? Dziecko zauważa, że „nie jest mamą ani tatą” i reaguje obroną i płaczem.



## Co można zrobić

- Dostrzegaj uczucia dziecka i traktuj je poważnie.
- Dziecko nie powinno być zmuszane do bycia noszonym na rękach kogoś innego, nawet jeśli są to jego dziadkowie lub inni członkowie rodziny.
- Ważne jest, aby dzieci czuły się bezpiecznie i pewnie ze swoimi opiekunami, aby mogły „polegać” na swojej matce lub ojcu.
- Dzięki poczuciu bezpieczeństwa dzieci zazwyczaj otwierają się na innych ludzi i powoli nawiązują kontakt.

## Gdy drugi rodzic nie jest już akceptowany

Bezpieczną przystanią jest prawie zawsze rodzic, który spędza z dzieckiem najwięcej czasu. Jest to stresujący czas dla drugiego rodzica. Jeśli na przykład opiekun jest bardzo zajęty pracą i często wraca późno do domu, niektóre dzieci odczuwają lęk, jak przed obcą osobą.

**Marc (32):** „Kiedy wróciłem do domu z pracy, pomyślałem, że nie poznaję już mojego małego synka. Chciałem wziąć go w ramiona, ale on wyciągnął ręce w stronę mamy. Byłem bardzo sfrustrowany i, szczerze mówiąc, trochę zazdrosny o Lydię”.

**Lydia (30):** „Marc jest naprawdę świetnym tatą. Ale ostatnio często wracał do domu z pracy wtedy, gdy nasze dziecko już spało. To właśnie wtedy rozpoczęła się faza rozwojowa lęku przed obcymi. Uzgodniliśmy wtedy, że Marc będzie wracał do domu wcześniej przez trzy dni w tygodniu i kładł nasze dziecko spać. To poprawiło sytuację i teraz dzielimy nasz czas z dzieckiem lepiej i bardziej partnersko”.

Niemowlęta płaczą i z tęsknotą wyciągają ręce w kierunku lepiej znanego rodzica. Jest to frustrujące dla całej rodziny: Mniej obecny rodzic czuje się odrzucony, a drugi rodzic czuje ciężar odpowiedzialności. Ma poczucie, że musi zajmować się wszystkim przez cały czas – bez chwili wytchnienia. Pomaga jednak wspólna opieka nad dzieckiem. Jak to często bywa, warto zdać sobie sprawę, że ta faza minie.



# MOJE DZIECKO BOI SIĘ OBCYCH!

## To może pomóc:

- Częste zmiany procedury, w miarę możliwości czasami jedno z rodziców kładzie dziecko do łóżka a drugie karmi i na odwrót.
- Zajęcia w trójkę.
- Wspólna zabawa bez lepiej znanego opiekuna.
- Lepiej znany opiekun opuszcza dom. W ten sposób dziecko uczy się, że mniej znany opiekun również jest w stanie je pocieszyć.

Pamiętaj: To rodzice decydują, kto jest odpowiedzialny za dziecko, a nie ono samo. Dzieci zawsze wybierają tego rodzica, który jest im bliższy w poszczególnych fazach. Ważne jest, aby oboje rodzice ufali sobie nawzajem w kwestii uspokajania dziecka.

## Zabawa i gry podczas fazy lęku przed obcymi

Możesz także w zabawny sposób wspierać dziecko podczas fazy lęku przed obcymi. Można pochować przytulanki po całym mieszkaniu i wspólnie ich szukać. Dzieci w tym wieku uwielbiają również same chować się pod kocem i odsuwać koc z głośnym krzykiem. Wszystko pojawia się ponownie. Mama, tata, pluszowe zabawki, a nawet samo dziecko. To daje pewność siebie.

### „Ładowanie baterii” rodzica

Ważne jest, aby dbać o siebie w fazie lęku przed obcymi. Jak tylko dziecko zaśnie, odpoczywaj. Wszystko inne może poczekać – a może nawet ktoś inny się tym zajmie. Tylko wtedy, gdy masz krótkie przerwy odpoczynku, możesz odzyskać siły, aby pełnić rolę matki lub ojca, a z każdym dniem Twoje dziecko dowiaduje się, że choć jego bliscy je opuszczają – mama wychodzi z kąpeli, a tata właśnie wrócił z zakupów. Uczy się, że nieznanymi ludziami nie muszą być przerażający.



## Pierwszy lęk separacyjny u dziecka

Jako mama lub tata jesteś kotwicą dla swojego dziecka. Teraz nauczyło się rozpoznawać i rozróżniać twarze oraz ufa swoim opiekunom. W tej fazie dziecko boi się rozłąki z rodzicem, nawet jeśli jest to tylko krótka chwila. Warto wiedzieć, że jest to część rozwoju dziecka. Przy pełnym miłości wsparciu Twoje dziecko z siłą pokona pierwszą fazę lęku separacyjnego. Daj dziecku czas na przezwyciężenie tych lęków w własnym tempie. I pamiętaj: Łzy są dozwolone i mogą nawet pomóc poradzić sobie z rozstaniem.

**Wskazówka:** Wczuj się w uczucia dziecka. Pokazuj, to co widzisz. Na przykład: „Wiem, to ekscytujące” Lub: „Rozumiem, że płaczesz” W ten sposób pokazujesz, że dostrzegasz swoje dziecko i poważnie traktujesz jego potrzeby. Dzieci, które czują się rozumiane, mają większe szanse na pogodzenie się ze swoimi uczuciami niż dzieci, którym powiedziano, że „nie muszą się bać”.

## Chcesz lepiej zrozumieć, czego potrzebuje teraz Twoje dziecko?

### W momencie gdy Twoje dziecko potrzebuje Twojego bezpieczeństwa, powiedziałyby:

„Chroń mnie!”

„Pociesz mnie!”

„Pomóż mi z moimi uczuciami!”

„Wspieraj mnie, gdy nie radzę sobie sam!”

„Pokaż mi, że zawsze mogę do ciebie przyjść!”

„Przytul się do mnie!”

### W momencie gdy Twoje dziecko chce odkrywać świat, powiedziałyby:

„Pozwól mi odkryć!”

„Ciesz się tym, co już potrafisz!”

„Pobaw się ze mną!”

„Zaufaj mi, poradzę sobie sam!”

„Pozwól mi zdobyć własne doświadczenia!”

„Pozwól mi to wypróbować!”

# DIETA DZIECKA

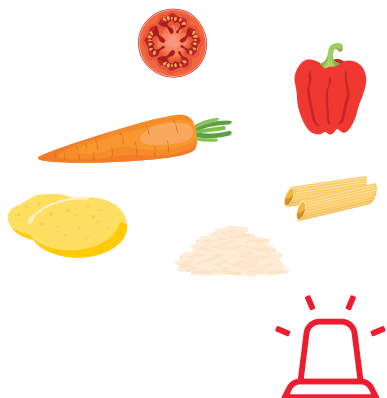
Niektóre dzieci w tym wieku jedzą trzy razy pokarmy mieszane i piją mleko od 1 do 3 razy na dzień. Inne nadal uczą się jeść z łyżeczki, ponieważ karmienie uzupełniające rozpoczęło się później. Dzieci karmione

metodą „Bobas Lubi Wybór” (BLW) mogą samodzielnie zjeść połowę posiłku, ale nadal potrzebują dużo mleka. Jeśli dziecko jest zdrowe, pełne życia i dobrze się rozwija, różnice te są całkowicie w porządku.

## Żywność uzupełniająca z papką

Dzięki tej metodzie wszystkie mieszanki są dopasowane i zawierają wszystkie ważne składniki odżywcze, których dziecko potrzebuje do szybkiego wzrostu i rozwoju w pierwszym roku życia. Oto kilka wskazówek:

- Zachęcamy do włączenia do diety dodatkowych produktów. Do południowego posiłku dodaj więcej warzyw i naprzemiennie ziemniaki, ryż, makaron lub kuskus. Dzieci, które poznają różne pokarmy, jest mniej prawdopodobne, że będą marudzić podczas rodzinnych posiłków!
- **Należy uważać na gotowe posiłki:** Niektóre zawierają składniki, których dziecko nie potrzebuje (sól, przyprawy, aromaty), a skład odżywczy często nie jest idealny. Lepiej jest używać stoików i kaszek z kilkoma składnikami na etykiecie.
- Jedzenie może być teraz bardziej chrupiące. Jeśli gotujesz samodzielnie, nie musisz już przecierać potraw bardzo drobno. Stoiki dla dzieci od 8. miesiąca zawierają już małe kawałki pokarmu.
- Mięso można podawać 2 - 3 razy w tygodniu, ryby 1 - 2 razy w tygodniu, reszta pokarmu powinna być wegetariańska.
- Pełne mleko krowie jest zalecane do wieczornego karmienia, wszystkie inne karmienia mlekiem to mleko matki lub mleko początkowe lub mleko wstępne 1. Mleko późniejsze dla fazy 2 lub 3 nie ma w tym okresie żadnych zalet. Napoje roślinne (owsiane, migdałowe, sojowe itp.) zawierają mniej składników odżywczych i nie są zalecane.
- Jeśli zdecydujesz się na wegetariańską żywność uzupełniającą, można ją wzbogacić o pełnoziarniste płatki zbożowe zawierające żelazo, np. owies, proso, amarantus lub płatki wieloziarniste.
- Dziecko może również spróbować jedzenia palcami, np. miękkiej gruszki, gotowanych ziemniaków lub kukurydzy. Uczy się odgryzać lub oblizywać, czyli tego, co się robi z jedzeniem w buzi. To trening na później, kiedy przy rodzinnym stole pojawi się prawdziwe jedzenie.



Zapisz się na cyfrowe wydanie ElternMail,  
aby nigdy nie przegapić żadnego numeru!  
(Deutsch / English / українська / Türkçe / العربية)





# DIETA DZIECKA

## Co to jest metoda Bobas Lubi Wybór (BLW)?

BLW to kolejna metoda przejścia od mleka do posiłków rodzinnych. Oznacza to „odstawienie od mleka matki pod kontrolą dziecka”. Dziecko otrzymuje kawałki wielkości kęsa i samo decyduje, co chce zjeść. Będzie kontynuować karmienie piersią, dopóki nie będzie w stanie jeść pokarmów przy rodzinnym stole.

- Potrzebuje odpowiedniego pożywienia, aby móc się odżywiać. Są to gotowane warzywa, takie jak kawałki ziemniaka, dyni lub różyczek kalafiora. Odpowiednie są również banany, gruszki lub chleb. Podczas gotowania trzeba myśleć nieco inaczej, np. odłożyć jedzenie na bok dla dziecka i dopiero wtedy dodać sól i inne przyprawy. Ważne jest, aby elementy były dłuższe niż piąstka dziecka, tak aby mogło je łatwo chwycić. Wiele dzieci w tym wieku potrafi już używać chwytu pęsetowego do podnoszenia mniejszych elementów.
- Zwłaszcza na początku stosowania BLW dzieci nie radzą sobie podczas każdego karmienia. Nadal potrzebują mleka (z piersi lub butelki), aby być sytym.
- Jedną z zalet BLW jest to, że dziecko uczy się samodzielnego jedzenia od samego początku. Ćwiczone są umiejętności motoryczne i koordynacja ręka-usta. Istnieją również „prawdziwe pokarmy”, które są podobne do tych, które jedzą rodzice. Pozwala to dzieciom zapoznać się z częścią diety rodzinnej.



## Inne płyny

Jest to również odpowiedni czas, aby przyzwyczaić dziecko do dodatkowych płynów. Najlepiej woda prosto z małej filiżanki lub kubka. Żadnych soków, ponieważ szkodzą zębom. Nauka picia może zająć dziecku trochę czasu. Dopóki nadal jest przeważnie karmione piersią i butelką z mlekiem wystarczy 100 ml dziennie innych płynów.

## Problemy z jedzeniem

Co robić w przypadku problemów z jedzeniem? Rozwój fazy jedzenia może się również zatrzymać lub cofnąć, np. gdy dziecko ząbkuje, ma infekcję lub jest bardzo niespokojne. Większość problemów z jedzeniem mija. Niektóre dzieci potrzebują specjalnego wsparcia podczas nauki jedzenia lub nie mogą jeść wszystkiego. Dzieci różnią się od siebie, podobnie jak ich rozwój. Wszelkie pytania należy omówić z pediatrą.

## Wegańskie odżywianie dla dzieci

**Ważne:** Dieta wyłącznie wegańska nie jest zalecana dla niemowląt i dzieci w Niemczech!

- Dieta wegańska może prowadzić do niedoboru niektórych składników odżywczych. Jest to niekorzystne dla wzrostu, rozwoju masy ciała i mózgu.
- Nie ma jeszcze wystarczających danych na temat skutków długoterminowych, tj. gdy dziecko stanie się dorosłe. Krytyczne składniki odżywcze obejmują dostarczenie energii, żelaza, niektórych kwasów tłuszczowych i witaminy B12.
- Jeśli mimo to rodzice zdecydują się na dietę wegańską, różne składniki odżywcze muszą być dostarczane za pośrednictwem suplementów diety. Porozmawiaj o tym ze swoim pediatrą i uzyskaj profesjonalną poradę żywieniową. Można również uzyskać porady na temat jodu.
- Z kolei dieta wegetariańska zawierająca mleko i produkty mleczne oraz jaja może zaspokoić potrzeby żywieniowe dziecka, jeśli rodzice są dobrze poinformowani, a posiłki są gotowane i przygotowywane w zróżnicowany i zbilansowany sposób.

# KORZYSTANIE Z MEDIÓW - SMARTFON, TABLET I PODOBNE URZĄDZENIA

Media cyfrowe stały się integralną częścią naszego codziennego życia. Istnieją różne koncepcje dotyczące zakresu, w jakim smartfony, tablety i podobne urządzenia mogą lub powinny być włączone w codzienne życie rodzinne. Nawet niemowlęta bardzo uważnie obserwują zachowanie rodziców w mediach - to, co robią mama i tata, jest w ich oczach „właściwe” i ekscytujące.

**Bądź świadomy:** Dziecko staje się teraz coraz bardziej świadome swojego otoczenia. Chce wszystko zbadać, poczuć i dotknąć. Pamiętaj, że jako matka i ojciec pełnisz funkcję wzoru do naśladowania. Twoje dziecko uczy się od Ciebie. Każdego dnia od nowa. Dotyczy to również korzystania z mediów cyfrowych, które należy ćwiczyć na wczesnym etapie.

Co to dokładnie oznacza? Oczywiście można wygooglować coś lub odpowiedzieć na e-mail w obecności dziecka. Jednakże: Pokusa, by spędzać więcej czasu z mediami cyfrowymi niż się planowało, jest ogromna.

Może się zdarzyć, że przeoczysz potrzeby wyrażane przez dziecko. Twojemu dziecku też jest trudno. Powszechnie wiadomo, że rysy twarzy często wydają się „zamrożone” podczas przewijania na telefonie komórkowym. Dziecko nie potrafi odczytać niczego z pozbawionej wyrazu twarzy (mimiki) i nie może się uspokoić. Dlatego zaczyna marudzić - potrzebuje uwagi.

Zasadniczo obowiązują następujące zasady: Dzieci muszą również nauczyć się akceptować fakt, że mama i tata czasami nie mają czasu. Dopóki istnieje pełna miłość, zorientowana na przywiązanie relacja, dziecko nie zostanie skrzywdzone.

## Ważne informacje:

- Dzieci nie potrzebują telewizji, laptopów, smartfonów, tabletów i podobnych urządzeń. Twoje dziecko nie może jeszcze nadążyć za tymi wszystkimi szybkimi zdjęciami. W związku z tym jest szybko przeciężone.
- Dla rozwoju dziecka ważne jest, aby pozwolić mu odkrywać świat wszystkimi zmysłami. Dłonią, oczami, ustami i nosem. **NIE przez ekran.**



OFF

## Wskazówki dotyczące zdrowego korzystania z mediów

- Pamiętaj, że jesteś wzorem do naśladowania dla swojego dziecka. Ono potrzebuje kontaktu wzrokowego z tobą. Dziecko odczytuje wyraz twarzy i z czasem uczy się rozumieć emocje. Jeśli na przykład uśmiechasz się do swojego dziecka, zauważa ono Twoją emocję (radość) i w ten sposób odczuwa własną radość.
- Trzymaj telefon komórkowy, tablet i inne podobne urządzenia poza zasięgiem dziecka podczas zabawy, czytania mu lub wykonywania z nim innych czynności. Świadomie odłóż telefon komórkowy.
- Odłóż telefon komórkowy, gdy karmisz dziecko. Również w tym przypadku dziecko jest zależne od Twojej uwagi. Zapewnienie dziecku tego uczucia sprzyja budowaniu stabilnej więzi między wami: „Jestem tu dla Ciebie, jesteś dla mnie bardzo ważny, widzę Cię”
- Jeśli to możliwe, od czasu do czasu zostawiaj telefon komórkowy w kieszeni, gdy jesteś na placu zabaw.
- Obserwuj siebie. Jak często i jak długo korzystasz na przykład ze smartfona każdego dnia? Czy możesz odłożyć go na jakiś czas - być może możesz to robić częściej niż myślisz? Ciesz się, gdy to się uda i nie bądź dla siebie zbyt surowy, jeśli okaże się to trudne. Nie przestawaj i ćwicz. Możesz to zrobić!

## Oficjalne zalecenia dotyczące dziennego czasu korzystania z mediów przez dzieci w wieku od 0 do 3 lat:

- **Książki obrazkowe, książki**  
Regularne oglądanie i czytanie książek z obrazkami (od około 6. miesiąca życia)
- **Nośniki dźwięku, audycje radiowe**  
Maksymalnie 30 minut
- **Nośniki obrazu: Telewizja, wideo, komputery, tablety, smartfony, konsole do gier**  
Najlepiej wcale!



# USŁUGI WSPARCIA W BERLINIE



## Berliński portal rodzinny

Berliński portal rodzinny zawiera wiele cennych informacji na temat rodziny, kalendarz wydarzeń dla dzieci, młodzieży i całej rodziny, a także przewodniki na różne tematy (np. wypoczynek, finanse, samotne rodzicielstwo, opieka nad dziećmi itp.)

← [www.berlin.de/familie](http://www.berlin.de/familie)



## Usługi wczesnej pomocy

Usługi wczesnej pomocy są dostępne dla przyszłych rodziców od momentu zajęcia w ciążę i rodzin z dziećmi do trzeciego roku życia. Są one skierowane w szczególności do rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji. Należą do nich na przykład rodziny o wysokim ryzyku ubóstwa, rodzice z chorobami psychicznymi, emigranci lub uchodźcy oraz rodziny z wieloma obciążeniami i wysokim poziomem stresu. Informacje na ten temat można znaleźć na stronie:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen)



## Miejsca spotkań: Centra rodzinne i inne

Możliwości kontaktu z innymi niemowlętami i rodzicami oferują berlińskie centra rodzinne i dzielnicowe, a także domy sąsiedzkie z różnymi otwartymi grupami, kursami i poradami. Przewidziane są również specjalne oferty, np. dla rodzin z wcześniakami, dla rodzin z dziećmi z opóźnieniami rozwojowymi lub dla rodziców wieloraczków.

← [www.berliner-familienzentren.de](http://www.berliner-familienzentren.de)



← [www.berlin.de/familie/informationen/nachbarschaftshaeuser-und-stadtteilzentren-127](http://www.berlin.de/familie/informationen/nachbarschaftshaeuser-und-stadtteilzentren-127)



W Berlinie istnieją również wyspecjalizowane centra rodzinne dla rodzin LGBTQIA\*:

← [www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343](http://www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343)



... i oferty dla ojców

← [www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern](http://www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern)



... i samotnych rodziców

← <https://shia-berlin.de>



← [www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de)



← <https://kiwu-beratung.de>



← [www.zentrum-kindesentwicklung.de/sozialpaedagogik.html](http://www.zentrum-kindesentwicklung.de/sozialpaedagogik.html)

# USŁUGI WSPARCIA W BERLINIE



## **Badania rozwoju dziecka (U-Untersuchungen)**

Dalsze informacje na temat badań rozwoju dziecka są dostępne na stronie:

← [www.berlin.de/familie/informationen/kindervorsorgeuntersuchungen-77](http://www.berlin.de/familie/informationen/kindervorsorgeuntersuchungen-77)



## **Bezpieczeństwo w życiu codziennym - bezpieczne środowisko dla Twojego dziecka**

← [www.berliner-mieterverein.de/magazin/online/mm0521/die-kindersichere-wohnung-wo-das-abenteuer-lockt-verstecken-sich-gefahren-052124.htm](http://www.berliner-mieterverein.de/magazin/online/mm0521/die-kindersichere-wohnung-wo-das-abenteuer-lockt-verstecken-sich-gefahren-052124.htm)



## **Naładuj baterię - Oferty dla wolontariuszy**

Programy wolontariackie, takie jak wellcome - praktyczna pomoc po porodzie, Känguru pomaga i towarzyszy, bärenstark ins Leben, usługa dla dziadków i inne, zapewniają wsparcie i ulgę w codziennym życiu z dzieckiem (dziećmi).

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen)



## **Postępowanie z mediami**

Przydatne wskazówki i informacje na temat postępowania z mediami można również znaleźć na stronie:

← [www.berlin.de/familie/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324](http://www.berlin.de/familie/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324)



lub...

← [www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/kinder-und-medien](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/kinder-und-medien)



## DOBRE WSPARCIE OD SAMEGO POCZĄTKU

Wraz z **ElternMail Berlin** Zarząd Senatu Edukacji, Młodzieży i Rodziny ma na celu wspieranie i wzmacnianie wszystkich rodziców na początku ich życia rodzinnego i w jego trakcie. Usługa, która jest bezpłatna dla rodzin, ma na celu zapewnienie mamom i ojcom pomocnych informacji na temat rozwoju ich dziecka oraz praktycznych wskazówek i porad dotyczących lokalnych usług wsparcia.

### Druga edycja internetowego wydania ElternMail - od 7. do 9. miesiąca życia dziecka w skrócie

1. Wzmocnienie związku
2. Radzenie sobie z konfliktami i sporami w rodzicielstwie
3. Co oznacza praca opiekuńcza?
4. Jak rodzice mogą dzielić się pracą opiekuńczą



### Stopka redakcyjna

#### Wydane przez

ElternLeben.de - oferta wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

#### Obsługiwane przez

Support wheel gGmbH

#### Wspierane przez



#### Pomysł

wellcome gGmbH: Dr Martina Stotz

#### Redakcja

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

#### Stützrad gGmbH:

Katja Brendel, Sabrina Döring

#### Praca jako wolny strzelec:

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

#### Koordinacja marketingowa i Design

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

#### Grafika i układ

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

#### Ilustracje

Str. 10: iStock (Aliaksei Brouka)  
Wszystkie pozostałe: iStock (lemono)

#### Zdjęcie

Str. 1: iStock (gpointstudio)

© wellcome gGmbH 2023



**ElternMail Berlin** jest publikowane przez **ElternLeben.de** - platformę internetową dla rodziców.

Wspieramy Cię wiedzą i bezpłatnym doradztwem od okresu ciąży do okresu dojrzwania dziecka.



Zapisz się na cyfrowe wydanie ElternMail, aby nigdy nie przegapić żadnego numeru – zajmuje to tylko 2 minuty.  
(Deutsch / English / українська / Türkçe / العربية)

← [www.elternleben.de/elternmail-berlin](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin)