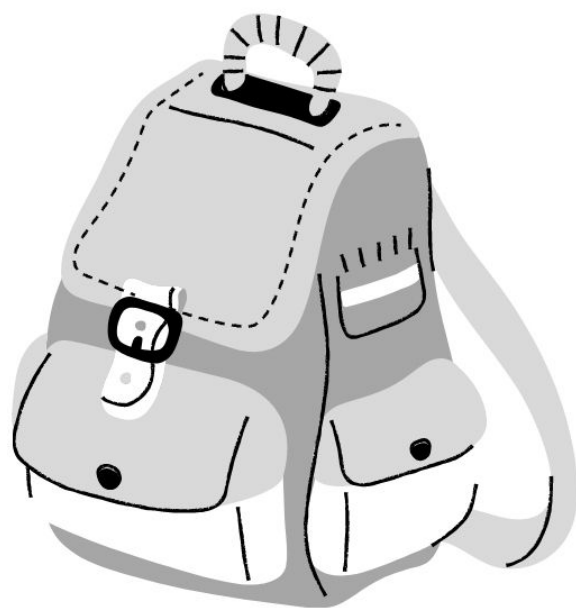


Wyprawka

od A do Z



mamawyprawia.pl

ISBN 978-83-961698-1-5

Wydanie 2, Luty 2022

Copyright © mamawyprawia.pl

Niniejszy utwór ani żaden jego fragment nie może być reprodukowany, przetwarzany i rozpowszechniany w jakikolwiek sposób za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych oraz nie może być przechowywany w żadnym systemie informatycznym bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy.

Oświadczenie

Treści zamieszczone w e-booku są prywatną opinią i nie mogą zastąpić porady medycznej. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za sposób oraz konsekwencje zastosowania zawartych tu informacji.

Spis treści

Wstęp	8
Mama	11
Ciąża	12
Pierwsze kroki	12
Wytyczne	13
Badania	13
Dolegliwości i choroby w ciąży	15
Rozwój dziecka w brzuchu mamy	15
Dieta i waga	16
Aktywność fizyczna	16
Podróżowanie w ciąży	17
Blogi i social media	17
Wyprawka	18
Zakupy niezbędne	18
Zakupy opcjonalne	20
Poród i połóg	21
Wiedza i świadomość	21
Sposoby na szybszy poród	21
Początek porodu	22
Techniki relaksacyjne	23
Przebieg porodu	24
Noworodek	24

Pierwsze dni po porodzie	25
Połów	26
Zakupy niezbędne	27
Zakupy opcjonalne	28
Sprawy do załatwienia	31
Przed narodzinami	31
Kilka(naście) dni po narodzinach	33
Kilka tygodni po narodzinach	34
Opcjonalnie po narodzinach	35
Dziecko	36
Karmienie	37
Karmienie piersią	37
Częstotliwość i miejsce karmienia	38
Dolegliwości mamy karmiącej piersią	39
Dieta mamy karmiącej	40
Odbijanie, ulewianie i czkawka	40
Przybieranie na wadze	40
Przeziębienie a karmienie piersią	41
Miesiączka i kolejna ciąża a karmienie piersią	41
Odciąganie pokarmu	42
Karmienie butelką i sterylizacja	42
Zakupy niezbędne	43
Zakupy opcjonalne	44
Kąpiel i pielęgnacja	47
Kąpiel	47
Pielęgnacja	48
Obcinanie paznokci	49
Ciemieniucha	50
Kosmetyki	50

Zakupy niezbędne	50
Zakupy opcjonalne	52
Podróż autem	53
Fotelik samochodowy	53
Bezpieczeństwo	53
Zakupy niezbędne	54
Zakupy opcjonalne	55
Przewijanie	56
Stanowisko do przewijania	56
Częstotliwość przewijania	57
Zmiana pieluchy	57
Kupka	59
Pieluchy wielorazowe	59
Zakupy niezbędne	59
Zakupy opcjonalne	61
Sen	63
Miejsce do spania	63
Długość snu	65
Sposoby na uśpienie maluszka	65
Wieczorne rytuały	66
Zakupy niezbędne	66
Zakupy opcjonalne	68
Ubranka	70
Rodzaje ubranek	70
Wygoda	71
Rozmiarówka	72
Sklepy	72
Pranie i suszenie	72
Prasowanie	73
Zakupy niezbędne	73

Zakupy opcjonalne	75
Wózek	76
Gondola i spacerówka	76
Siedzisko w spacerówce	77
Pierwszy spacer	77
Recenzje wózków	77
Producenci wózków	77
Zakupy niezbędne	79
Zakupy opcjonalne	79
Zakup wózka	80
Zabawki i akcesoria	84
Pierwsze zabawki	84
Jakość zabawek	84
Zabawa na brzuszku	85
Czyszczenie zabawek	85
Sklepy i inspiracje	86
Zakupy niezbędne	86
Zakupy opcjonalne	87
Zdrowie	90
Gorączka i mierzenie temperatury	90
Katar i wydzielina w nosie	91
Ząbkowanie	92
Częste dolegliwości	93
Leki i suplementy	94
Szczepienia obowiązkowe i dodatkowe	94
Źródła wiedzy o szczepieniach	96
Zakupy niezbędne	97
Zakupy opcjonalne	98

Dodatek	101
Lista zakupów	102
Przygotowanie kąpieli	112
Torba do szpitala	113
Wyjazd z maluszkiem	120

Kąpiel i pielęgnacja

Kąpiel

Noworodek **nie jest rutynowo kąpany w szpitalu**, a pierwsza kąpiel odbywa się najczęściej już w domu. Istnieją różne szkoły dotyczące częstotliwości kąpania dziecka – kiedyś zalecano kąpiele codziennie, ale obecnie większość lekarzy poleca **kąpać maluszka co 2-3 dni**. Najlepiej robić to **wieczorem, przed nocnym karmieniem**, bo kąpiel doskonale wycisza dziecko przed snem. Zaplanuj ją jednak tak, aby maluszek nie był w jej trakcie senny lub bardzo głodny. Jeśli masz taką możliwość, to zaangażuj do pomocy tatę dziecka.

Optymalna **temperatura wody to 36-37°C** – zbliżona do temperatury ciała. **Wody nie powinno być za dużo** – 10 cm od dna będzie wystarczające. Na dnie możesz położyć pieluszkę tetrową, żeby było ono mniej śliskie. Do wanienki wkładaj maluszka powoli, zanurzając stopniowo kolejne części ciała. Kąpiel powinna być **krótka** i trwać tylko tyle czasu, ile potrzeba na spokojne umycie dziecka, czyli około 3-4 minut. Zacznij od umycia główki i ciała, a na końcu umyj pupę. Używaj niewielkiej ilości płynu do kąpieli lub mydła, by nie podrażnić delikatnej skóry maluszka. W pierwszych tygodniach życia niektórzy polecają kąpanie dziecka w czystej wodzie albo w wodzie z dodatkiem kilku kropel mleka mamy lub olejku migdałowego. Do mycia wystarczy Twoja delikatna ręka, a specjalne myjki (wymagające regularnego prania) nie są potrzebne. Koniecznie obejrzyj [ten filmik instruktażowy](#) – zobaczysz tam też jak należy chwycić maluszka w czasie kąpieli, by był bezpieczny.

Po wyjęciu z wanienki od razu okryj dziecko ręcznikiem. Jeśli kąpiecie w dwójkę, to osoba, która wyjmie maluszka z wanny może oddać go w ręce drugiej osoby trzymającej już rozłożony ręcznik. Najlepiej **kąpać, wycierać i ubierać dziecko w tym samym pomieszczeniu**. Jeśli kąpiel odbywa się w łazience, a nie masz tam przewijaka, gdzie

mogłabyś odłożyć maluszka, to przygotuj podkładkę do przewijania. Warto mieć też pod ręką otulacz, którym można „dosuszyć” dziecko albo użyć awaryjnie w przypadku zasikania ręcznika. Pamiętaj o dokładnym wysuszeniu uszu – przechyl główkę na boki, tak by woda mogła samoistnie wypłynąć. Noworodkowi po kąpielach załóż cienką czapkę. Bezpośrednio po kąpielach możesz też zastosować **zabiegi pielęgnacyjne** opisane poniżej. Po ubraniu maluszka, okryj go kocykiem albo włóż w rożek, by było mu ciepło, a następnie nakarm – najprawdopodobniej zaśnie Ci na rękach.

Optymalna **temperatura w pomieszczeniu podczas kąpieli noworodka to 25°C**. Jeśli w Twojej łazience jest chłodno, to rozważ zakup grzejnika elektrycznego, którym będziesz mogła szybko dogrzać łazienkę przed samą kąpielą.

Jeśli masz w domu wagę niemowlęcą, to raz na jakiś czas przed kąpielą (raz na tydzień lub dwa tygodnie) możesz **zważyć dziecko**. Więcej informacji o ważeniu niemowlaka znajdziesz w rozdziale *Karmienie*.

W przypadku noworodka dobrze jest zmieniać ręcznik po każdej kąpielach. Z czasem możesz to robić rzadziej. Oczywiście ważne jest, żeby mokry po kąpielach ręcznik dobrze wysuszyć.

W dodatku *Przygotowanie kąpieli* na końcu e-booka znajdziesz przydatną listę wszystkich akcesoriów, które powinnaś przygotować przed kąpielą. Będzie szczególnie przydatna przy pierwszych kąpielach, zanim opanujesz całą logistykę. O kąpielach maluszka możesz też poczytać na blogu Mamy Ginekolog.

Pielęgnacja

Rano i wieczorem przetrzyj **buzię i rączki** dziecka płatkami kosmetycznymi zamoczone w ciepłej wodzie (niektórzy polecają wodę przegotowaną). Oczyszczaj też wilgotnym płatkami kosmetycznymi lub gazikiem **skórę małżowiny usznej** z ewentualnej woskowiny, która wydostała się z ucha. Pamiętaj, że nie wolno oczyszczać ucha wewnątrz. Następnie przemyj delikatnie **oczy** przy użyciu gazików nasączonych solą fizjologiczną – od zewnętrznego kącika w kierunku nasady nosa. Oczywiście konieczny jest osobny gazik do każdego oka.

Jeśli w **nosku** gromadzi się sucha wydzielina, to w celu nawilżenia wpuść do niego

1-2 krople soli fizjologicznej. Po zakropieniu noska maluszek zwykle zaczyna kichać i wydzielina samoistnie wydostaje się na zewnątrz. O wydzielinie w nosie doczytaj więcej w rozdziale Zdrowie.

Warto obejrzeć ten filmik instruktażowy o pielęgnacji oczu, uszu i noska.

Higiena jamy ustnej nie wymaga szczególnej uwagi póki nie rozpocznie się etap ząbkowania. Niektórzy jednak zalecają przecieranie co wieczór dziąseł przy użyciu jałowego gazika. Z kolei podczas ząbkowania można używać silikonowej szczoteczki na palec do masażu i oczyszczenia dziąseł i wyrzynających się ząbków. Więcej informacji o ząbkowaniu znajdziesz w rozdziale Zdrowie.

Po narodzinach noworodek w miejscu pępka ma tzw. **kikut pępowiny**, który stopniowo ulega martwicy. Odpada on zwykle w ciągu pierwszych dwóch tygodni życia. Powinno się unikać zamoczenia kikuta w czasie kąpieli, a gdy to się stanie, to należy dokładnie go osuszyć. Jeśli kikut ładnie się goi, to stosuj tylko tzw. „suchą pielęgnację” – raz dziennie oczyść kikut zwilżonym w wodzie gazikiem i dokładnie osusz. W razie potrzeby możesz zastosować środek do dezynfekcji. O pielęgnacji kikuta możesz doczytać więcej na stronie Medycyna Praktyczna i na blogu Mamy Pediatrię.

Obcinanie paznokci

Unikaj obcinania paznokci w pierwszych 2-3 tygodniach życia dziecka. Paznokcie noworodka są bardzo miękkie, a dodatkowo czasem zrosnięte z opuszkami palców i łatwo o skaleczenie.

Paznokcie najłatwiej jest przyciąć dziecku **w czasie snu**. Dobrze robić to niedługo **po kąpieli**, bo woda zmiękcza płytkę paznokcia. Paznokcie obcinaj na półokrągło u rąk i na „prosto” u nóg. Nie skracaj ich zbyt mocno. Możesz nacisnąć opuszek palca dziecka, żeby nie przyciąć skóry. Do obcinania używaj specjalnych nożyczek dla dzieci.

Paznokcie u rąk maluszków rosną szybko i obcina się je nawet 2 razy w tygodniu. Z kolei te u nóg rosną wolno i zazwyczaj wystarczy podciąć je raz na 2 tygodnie. Czasem paznokcie (zwykle te u nóg) mogą się same stopniowo ścierać i w pierwszych miesiącach nie trzeba będzie w ogóle ich obcinać. Więcej informacji o obcinaniu paznokci znajdziesz na stronie Znana Położna.

Ciemieniucha

Ciemieniucha to łuski na głowie przypominające łupież, które pojawiają się w pierwszych tygodniach życia u większości dzieci. Metodą pielęgnacji skóry głowy w przypadku ciemieniuchy jest **wyczesywanie nawilżonych łusek** szczotką z naturalnego włosia. Najlepiej robić to bezpośrednio po kąpielu. Około 30 minut przed kąpielą dobrze jest natrzeć główkę dziecka olejkiem, który zmyje się w czasie kąpieli. Procedurę tę należy powtarzać regularnie przez wiele tygodni. Niestety zwykle ciemieniucha nie znika od razu, może też nawracać.

Temat ciemieniuchy poruszają na swoich blogach [Mama Pediatra](#) oraz [Pan Tabletki](#).

Kosmetyki

Warto wiedzieć, że najlepsze kosmetyki i środki do pielęgnacji posiadają stosowne **certyfikaty**. W Europie istnieje standard [Cosmos](#), a w ramach niego najpopularniejsze są certyfikaty [EcoCert](#) i [Soil Association](#).

Zawsze zwracaj uwagę na skład kupowanych dla dziecka kosmetyków. Na blogu Srokao znajdziesz wpis o [składnikach, których warto unikać w kosmetykach dla dzieci](#). U Srokao znajdziesz też recenzje niektórych kosmetyków do kąpieli i pielęgnacji.

Zakupy niezbędne

- **kompresy jałowe (gaziki)** – przydają się w różnych sytuacjach np. do przetarcia oczu lub gojącego się pępka. Wybierz np. [Matocomp](#) firmy [Matopat \(Ceneo\)](#). Na początek dobrze mieć około 50 sztuk jałowych gazików (pakowane są po kilka sztuk). Warto wypróbować różne grubości i rozmiary.
- **krem na wiatr i mróz** – krem do smarowania buzi w razie trudnych warunków atmosferycznych, gdy temperatura spada poniżej 5°C. Możesz zdecydo-

wać się na krem Weleda Calendula (Ceneo). Analizę składów kremów ochronnych ma na swojej stronie Pan Tabletki. Krem na mróz nie powinien mieć w składzie wody. Poczytaj u Srokao o ewentualnych zamiennikach kremów.

- **mydło dla niemowląt** – na początek wystarczy 1 sztuka. Może przydać się przy kąpieli albo do prania ręcznego ubranek lub zabawek. Dobre mydła z krótkim składem robi mydlarnia Powrót do Natury np. naturalne mydło hipoalergiczne dla niemowląt (Ceneo).
- **nożyczki do paznokci** – możesz kupić niedrogie, ale wystarczające nożyczki Babyono (Ceneo). Nie ma potrzeby kupowania innych akcesoriów do paznokci jak pilniczek czy cążki.
- **olejek do masażu i na ciemieniuchę** – warty uwagi jest olejek sezamowy z ekstraktem z nagietka Weleda Calendula (Ceneo). W filmiku reklamowym tego olejku zobaczysz jak można go zastosować do masażu.
- **otulacz tetrowy lub flanelowy** – duża pielucha tetrowa o wielkości zwykle 100x100 cm. Jest bardzo uniwersalna – przydaje się do dosuszenia dziecka po kąpieli, można ją też wykorzystać jako letni, cienki kocyk. Zaopatrz się w 2 sztuki. Jeśli zdecydujesz się na zakup „Mojej pierwszej wyprawki” u Mamy Ginekolog (patrz rozdział Ubranka), to jeden otulacz tetrowy dostaniesz w zestawie. Warto dokupić do niego otulacz flanelowy u Mamy Ginekolog.
- **płyn do mycia i kąpieli** – możesz wybrać szampon i płyn do mycia Weleda Calendula (Ceneo). Zajrzyj też do recenzji kosmetyków Weleda u Srokao.
- **ręczniki** – 3 sztuki wystarczą. Możesz kupić niemowlęcy ręcznik z kapturem tzw. okrycie kąpielowe. Wybierz większy rozmiar tzn. 100x100 cm, bo z mniejszych ręczników dziecko szybko wyrasta. Taki w ofercie ma Zaffiro. Trochę mniej wygodne (bo bez kapturka), ale za to bardzo uniwersalne są zwykłe ręczniki kąpielowe dla dorosłych o rozmiarach 140x70 cm np. polskiej firmy Zwoltex. Możesz wykorzystać też swoje ręczniki po uprzednim wypraniu ich w płatkach mydlanych w wysokiej temperaturze.
- **sól fizjologiczna** – 0,9% roztwór soli w ampułkach 5 ml. W jednym opakowaniu jest zwykle kilkadziesiąt sztuk. Weź co najmniej 50 ampułek. Wybierz np.

Unimer Baby ([Ceneo](#)). Sól przyda się do nawilżenia wysuszonej śluzówki nosa i przy ewentualnym katarze, a także do przecierania oczu lub zakropienia ich, gdy dziecku wpadnie do oka rzęsa.

- **szczotka do skóry głowy** – najlepiej z naturalnego włosia np. [Canpol Babies](#) ([Ceneo](#)). Szczotka przydaje się do masażu główki i w przypadku ciemieniuchy. [Lullalove](#) ma w ofercie ciekawe szczotki, które możesz kupić osobno lub w zestawie – miękką do masowania delikatnej skóry niemowląt i sztywniejszą na ciemieniuchę. Nie ma potrzeby kupowania grzebienia.
- **środek do dezynfekcji** – [Octenisept](#) ([Ceneo](#)). Na początku może Ci się przydać do pielęgnacji kikuta pępowiny.
- **wanienka + opcjonalnie stojak** – dobrym wyborem będzie plastikowa wanienka o długości ok. 100 cm np. [Tega Baby](#) ([Ceneo](#)). Nie warto kupować mniejszej wanienki tzn. 80 cm, bo dziecko szybko z niej wyrośnie. Do wyboru są wanienki bez odpływu albo z odpływem. Warto zainwestować też w składany stojak dla dobra własnych pleców np. [Tega Baby](#) ([Ceneo](#)). Alternatywne, droższe, choć niekoniecznie lepsze opcje wanienki to wiaderko [Shnuggle Baby](#) (jego recenzję znajdziesz na blogu [Mamy Gadżety](#)) lub składana, wygodna w podróży wanienka [Stokke Flexi Bath](#) (jej recenzja również na blogu [Mamy Gadżety](#)).

Zakupy opcjonalne

- **patyczki higieniczne dla niemowląt** – mają specjalne zgrubienie, które nie pozwala włożyć ich za głęboko. Wystarczy 1 opakowanie np. [Bella Happy](#) ([Ceneo](#)). Czasem są wygodniejsze od gazika lub płatka kosmetycznego. Mogą służyć do czyszczenia skóry małżowiny usznej z zewnątrz albo do pielęgnacji gojącego się pępka.
- **termometr do wody** – temperaturę wody możesz sprawdzić tradycyjnie nadgarstkiem (to opcja dla zaawansowanych), termometrem pływającym w wodzie np. [Beaba](#) ([Ceneo](#)) albo termometrem bezdotykowym. O termometrach bezdotykowych dowiesz się więcej w rozdziale [Zdrowie](#).