

PORADNIK DLA KOMPLETUJĄCYCH WYPRAWKĘ



Kompletowanie wyprawki to ważny element oczekiwania na dziecko. Z jednej strony chcesz przygotować dla Waszego maleństwa wszystko co najpiękniejsze, z drugiej - próbujesz przebrnąć przez mnóstwo rekomendacji i opinii co się sprawdza, co nie, co się przyda na pewno, co nie, co trzeba mieć od razu, z zakupem czego można się wstrzymać. I w tym gąszczu porad jesteście Wy, Rodzice, którzy chcieliby mieć wręcz idealnie przygotowaną "bazę", aby w spokoju sprostać nowym wyzwaniom jak najlepiej.

Zanim jednak przystąpisz do planowania wyprawki, zastanów się, w którym kierunku idzie Twoja wizja rodzicielstwa - w pierwszej kolejności stawiasz na ekologię, filozofię bliskości czy może własną wygodę? Planujesz karmić piersią czy butelką? Wasz maluch zamieszka w osobnym pokoju czy u Was w sypialni? Mieszkacie w domu obok lasu, w centrum miasta czy może ciągle podróżujecie? To co niezwykle ważne - nie ma dobrych i złych odpowiedzi na te pytania. Dobre jest to, co jest dobre dla Twojej rodziny i nikomu nic do tego. Ale to wszystko ma swoje konsekwencje w wyprawce!

Starłam się stworzyć coś o co pytają nasi klienci - kompleksowy poradnik wyprawkowy. Nie subiektywną listę hitów i kitów jednej mamy, ale przegląd możliwości z komentarzem na co warto zwrócić uwagę. Całość podzieliłam tematycznie, co mam nadzieję jeszcze bardziej ułatwi wgryzanie się w wyprawkowe tematy. W kilku miejscach podzieliłam się też swoimi doświadczeniami - może akurat okażą się pomocne.

Jedna bardzo ważna uwaga: zawsze staram się powtarzać Klientom, że nie ma produktu, który się przyda każdemu, który u każdego się równie sprawdzi. Ale każdy produkt znajdzie swojego amatora, bo i nasze dzieci, i my rodzice mamy bardzo różne potrzeby.

Życzę Wam, aby to był dobry czas, a w razie pytań - piszcie do nas!

Beata, właścicielka MamaGama.pl

I. KARMNIENIE

Bez względu na to czy planujesz karmić piersią, czy butelką przyda się kilka rzeczy. Oczywiście, mleko mamy jest na wagę złota, ale pamiętaj, że to Ty masz się czuć komfortowo. Wszyscy wiemy, jak bezcennym źródłem zdrowia jest mleko mamy, ale nie zapominajmy, że są kobiety, które nie mogą i są też takie, które nie bardzo chcą karmić piersią i mają do tego prawo.

Rzeczywistość w pierwszych dniach karmienia piersią może odbiegać od ślicznych zdjęć z kampanii promującej KP i ważne, aby to przetrwać. Moim zdaniem, to częściej ból, pot i łzy. Czasem się układa jak z płatką, ale często jednak nie - i Ty, i dziecko musicie się wszystkiego nauczyć. A potem... dla wielu mam to jest ulubiony czas spędzany z dzieckiem, ale dla niektórych - wcale niekoniecznie. Wspierajmy się w naszych wyborach, po prostu.

Poduszka do karmienia.

Czy można się bez niej obejść? Można. Jednak pomyśl o swoim kręgosłupie - jak bardzo jest obciążony najpierw ciążą, a potem opieką nad maluszkiem, ciągłym noszeniem, odkładaniem, podnoszeniem, schylaniem się do przewijania, kąpania... Moim zdaniem, wszystko co może pomóc i ulżyć jest warte rozważenia.

W praktyce wygląda to tak, że masz dwie możliwości: trzymasz dziecko na kolanach i się do niego nachylasz lub kładziesz dziecko na poduszce i w ten sposób dosięgasz do piersi. Po 20 minutach karmienia ma znaczenie dla Twojego samopoczucia, którą opcję wybrałaś. Jeśli wydaje Ci się, że to maleństwo, że co to za problem trzymać na ramieniu... Tak, przez pierwsze parę minut to żaden problem, ale pamiętaj, że karmienie może trwać kilkadziesiąt minut, a zanim ręka i plecy odpoczną... znowu karmisz! No i te nasze maleństwa nad wyraz szybko przybierają na wadze, co oznacza kolejne komplikacje ;) Ja nie miałam poduszki przy pierwszym dziecku, syn był duży, więc opierałam go o kolana i się do niego nachylałam i ... zaczęłam się okropnie garbić. A nawyku garbienia się pozbyć się jest bardzo trudno, stąd moja rekomendacja, żeby z poduszki korzystać.

Istotny jest fakt, że poduszka tak samo przyda się przy karmieniu piersią, jak i butelką.

Poduszka do karmienia to najczęściej tzw. rogal - zwykle jest dość gruba, daje dobre podparcie, znacząco podnosi dziecko, czyli zapewnia komfort i Tobie, i dziecku. Jest to szczególnie istotne na początku, kiedy mama nie ma wprawy w karmieniu, a posiłki potrafią trwać i trwać, niemalże w nieskończoność. W takich sytuacjach jest szczególnie ważne, aby Ci było wygodnie. Z czasem oboje dojdziecie do wprawy, karmienie będzie trwało krócej (choć to nie jest regułą), ale spora część mam nie rezygnuje z poduszki przez cały okres karmienia.

Rogal marki Poofi ma dodatkową zaletę - jego ramiona zawsze przylegają do Twojej talii. Został tak zaprojektowany, że kiedy założysz sobie poduszkę w talii (wiem, w ciąży ciężko to sprawdzić, musisz uwierzyć mi na słowo), ona tam zostaje, nawet jak będziesz po coś sięgać lub wstaniesz, aby odłożyć dziecko. To duża wygoda, szczególnie jeśli jesteś np. sama w domu i nikt nie poda Ci maluszka do karmienia, ani nie pomoże w odbijaniu. **Model Poofi** jest duży, ale ma możliwość samodzielnego regulowania ilości wypełnienia - to się przyda np. po cięciu cesarskim (możesz rozsunąć wypełnienie i stworzyć dodatkową przestrzeń chroniąc bliźnię) lub kiedy uznasz, że wolałabyś poduszkę bardziej płaską.

Natomiast **poduszka rogal marki Lullalove** jest nieco mniejsza, nie utrzymuje się w talii za względu na krótsze ramiona, ma też nieco mniej wypełnienia niż ta Poofi. Wyprofilowana jest tak, że później sprawdzi się do podkładania pod głowę na drzemkę, jako jasek dla rodzica.



Rogal daje najsolidniejsze podparcie, ale też jest największy. Mniejsze są **poduszki wielofunkcyjne - kury La Millou**. Kształt i rozmiar sprawiają, że masz mniej miejsca do położenia maluszka, ale z drugiej strony jest to rozwiązanie poręczniejsze. Taka poduszka też podniesie dziecko, da wygodne oparcie dla ramienia, a po jakimś czasie - zamiast spakować ją dla kolejnego dziecka, przyda się jako poduszka podróżna, czy jasek dla rodziców przy telewizji. Ze względu na swoją urodę kura może też być idealną przytulanką dla dziecka - do drzemek i do zabawy.

Również wielofunkcyjną, ale i najbardziej kompaktową opcją jest **poduszka na rękę marki Poofi**. To rodzaj rękawa z regulowanym wypełnieniem po obu stronach - wsuwamy rękę i tym samym mamy ją wygodnie opartą pod spodem i dajemy miękkie podparcie maluszkowi. Może przydać się już w ciąży do podpierania brzuszka lub bioder, jako poduszka dla starszego dziecka, ale przede wszystkim przyda się jako poduszka do karmienia, szczególnie aktywnym mamom, które potrzebują rozwiązania łatwego do zabrania z domu. Moim zdaniem, wielu mamom przyda się także jako druga poduszka.

Wybierając poduszkę do karmienia, koniecznie zwróćcie uwagę na wypełnienie. To wygodne, to sprężyste włókna poliestrowe, inaczej zwane puchem silikonowym. Wystrzegajcie się, już na szczęście coraz rzadziej wykorzystywanego, styropianu - ugniata się, nie jest elastyczny, traci objętość, nie układa się płynnie pod ciałem, szeleści... naprawdę same wady!

Pieluszki bawełniane

Po karmieniu zawsze trzeba odbić - podnieść dziecko do pionu, oprzeć na ramieniu i poczekać, aż mu się odbije. Czasem będziesz musiała poczekać chwilkę, czasem dłużej, ale zawsze poczekaj. W tej sytuacji najlepiej sprawdzają się **pieluchy muślinowe** - w trakcie odbijania warto położyć sobie taką na ramieniu, a dopiero na niej dziecko. W ten sposób ochronisz je przed ewentualnymi podrażnieniami skóry Twoimi ubraniami, ale także Twoje ubranie przed zabrudzeniami.

Te pieluchy przydają się także w trakcie karmienia kiedy zdarza się, że coś się uleje i warto mieć coś do wytarcia.

Nasze mamy używały pieluch tetrowych - one nadal są dostępne np. w hipermarketach i z pewnością kuszą niską ceną. Ale uwierzcie mi, nie bardzo chcecie ich używać - są niemiłe w dotyku, bywają wręcz chropowate, a do tego niemiłosiernie pylą. Przy kilkunastu sztukach w domu aż trudno zapanować nad ilością fruujących wszędzie pyłków. Natomiast te - nazwijmy to nowej generacji - bambusowe czy muślinowe - nie pylą, są delikatne, świetnie się piorą, a są jeszcze bardziej wielozadaniowe niż tradycyjne tetrowe.

Do wycierania buźki może się też przydać **mini śliniaczek**, który zabezpieczy nieco ubranie, ale to już dla chętnych :) Jeśli chcecie z takiego korzystać, zwróćcie uwagę, aby był zapinany z boku, a nie na środku z tyłu - to ułatwia zakładanie i zdejmowanie leżącemu maluszkowi.

Bielizna do karmienia

Pewnie już wiesz, jak bardzo piersi zmieniają się w ciąży. A mimo to zmiany po porodzie, kiedy rusza laktacja i tak mogą Cię zaskoczyć. Warto zaopatrzyć się w przynajmniej dwa biustonosze, aby mieć na zmianę. A jeśli będziesz potrzebować kolejnych, łatwiej Ci będzie je dobrać już w okresie karmienia. Biustonosze powinny być wykonane z gładkich, delikatnych, oddychających materiałów - to ważne, gdyż szczególnie na początku piersi są obolałe, a brodawki podrażnione.

Ubrania ciążowe i do karmienia

Moim zdaniem, naprawdę nie chodzi o to, żeby mieć ich całą kolekcję, ale kilka sztuk na pewno się przyda. Po pierwsze, w okresie kiedy to karmienie jest na etapie wstępnym i stanowi spore wyzwanie, a po drugie - pewnie będą okoliczności, kiedy bluzka gwarantująca Ci dyskrecję się przyda.

Dobre wiadomości są dwie:

1. wiele z Twoich bluzek i sukienek dobrze sprawdzi się do karmienia. Szczególnie te rozpinane i z większymi dekolami. Jest jednak spore ryzyko, że po porodzie się w nie zwyczajnie nie zmieścisz. Grono szczęśliwych kobiet, które migiem odzyskują figurę sprzed ciąży jest niestety dość wąskie, ale podobno istnieje :) Zatem zwykłe ubrania, jak najbardziej, ale będziesz musiała na to poczekać.

2. możesz tak wybrać ubrania ciążowe, aby potem z powodzeniem sprawdziły się jako te do karmienia. Takim rozwiązaniem są właśnie **ubrania polskiej marki Cool Mama** - Kasia, pomysłodawczyni i właścicielka, wymyśliła takie rozwiązanie. Bluzki i sukienki mają rodzaj dodatkowego panelu z tkaniny, który z Tobą "współpracuje" - w czasie ciąży naddaje się i okrywa brzuszek, po porodzie zgrabnie się luzuje i nieco ukrywa pociążowe pozostałości, a w trakcie karmienia - zapewnia maksymalną dyskrecję.

Z **piżamami** jest nieco łatwiej, ale i tak na powrót jedwabnych koszulek z koronką będziesz musiała poczekać. Zadbaj, by mieć taką, w której wygodnie się karmi.

Naprawdę nie chcesz kilka razy w nocy rozpinać kilkunastu małych guziczków lub zadzierać długiej koszuli nocnej do góry w półśnie, żeby odsłonić pierś... Podobnie jak w przypadku bluzek, są modele koszul i piżam, z których korzystasz najpierw w ciąży, a potem świetnie sprawdzają się do karmienia piersią.

Ochrona piersi

Rozpoczyna się laktacja i Twoje piersi muszą się zmierzyć z nowym wyzwaniem. Zapewne poradzą sobie doskonale, ale muszą przejść okres adaptacji do nowej rzeczywistości.

Pierwsze kilka dni karmienia to dla większości piersi niezwykle bolesna historia. Dobra wiadomość - trzeba to przetrwać i zapomnieć. Po kilku, kilkunastu dniach wszystko się normuje i już nic nie boli. Ale póki jest ciężko, na pewno przyda się krem ochronny - najlepiej sprawdzi się maść gojąca - może to być specjalny krem do pielęgnacji brodawek lub jeden z kremów, który z pewnością masz dla dziecka (np. Linomag). I wietrzenie - słowo klucz do poprawy samopoczucia po porodzie.

Jeśli jest naprawdę źle - robią się strupki, które przyklejają się do bielizny, za każdym razem, zdejmując biustonosz, zdzierasz gojącą się skórę (nie, lepiej sobie tego nie wyobrażaj na tym etapie) - sprawdzą się osłonki typu muszelki - moim zdaniem, to jedna z najmniej seksownych rzeczy jakie wymyślono, ale bardzo pomaga. Nie musisz kupować ich na zapas, ale niech Twój mąż/partner wie, gdzie je kupić jak najbliżej domu.

Jeśli natomiast cierpisz, bo piersi są tak nabrzmiałe, że robią wrażenie jakby lada chwila miały wybuchnąć, pomyśl o **okładach**. Liście kapusty od pokoleń przynoszą ulgę, ale są też specjalne produkty, np. okłady termiczne, które możesz podgrzać lub schłodzić w zależności od potrzeb danej chwili.

Kolejną niedogodność to fakt, że mleko potrafi obficie wyciec choćby jak jakieś (niekoniecznie Twoje) dziecko zapłacze w pokoju obok czy innych zaskakujących i często mało korzystnych okolicznościach. Tu pomagają **wkładki laktacyjne** - są cieniutkie i miękkie, więc pozostają niewidoczne, ale przy tym chłonne, dzięki czemu skutecznie chronią bieliznę i ubranie. Kobiety mają różne doświadczenia - u niektórych z czasem piersi nawet pełne mleka zachowują szczelność, a niektóre dla pewności do końca okresu karmienia noszą wkładki. Wśród wkładek masz do wyboru jednorazowe i wielorazowe, kwestia, które będą dla Ciebie wygodniejsze.

Butelka

Nawet jeśli zdecydowanie nie planujesz karmić butelką, warto mieć od początku przynajmniej jedną i małe opakowanie mleka modyfikowanego. Tak na wszelki wypadek. To rada lekarki pediatry, która opiekowała się obojgiem moich dzieci i bardzo ją za to cenię.

Poza tym pamiętaj, że możesz też swoje mleko podać w butelce. Naprawdę mogą się wydarzyć różne rzeczy. Mi się zdarzyło "wyskoczyć do sklepu" i mieć stłuczkę samochodową. Dzięki temu, że moi rodzice, którzy byli wtedy z moją Niną w domu, mieli

butelkę i mleko, mogli ją nakarmić, a ja - poczekać na załatwienie sprawy. Innymi słowy - butelka sprawi, że będziesz spokojniejsza.

Oprócz sytuacji wyjątkowych, jest też codzienność. Miałam to szczęście, że u obojga moich dzieci bardzo szybko uregulowały się pory karmienia. Dzięki temu jedno nocne karmienie oddawałam mężowi i spałam ciągiem dwa razy dłużej. W życiu młodej mamy to niebываły luksus, ale, co ważniejsze, wyjątkowa okazja do regeneracji!

Wybór pomiędzy karmieniem piersią, a butelką to oczywiście Twoja decyzja, ale gorąco namawiam do takiej awaryjnej butelki.

Laktator

Z zakupem możesz się wstrzymać do czasu rozpoczęcia karmienia - wtedy okaże się czy na pewno jest potrzebny. Widziałam mamy, które od początku miały dużo pokarmu i nie musiały rozkręcać laktacji, ale też takie, które dzielnie pracowały mini laktatorem, żeby zbierać dosłownie kilka kropelek.

Sprawdźcie, gdzie w okolicy możecie kupić laktator. Pewnie na początek, jeśli okaże się potrzebny, przyda się raczej taki najprostszy, ręczny. Na początku pomoże rozkręcić laktację, a potem wystarczy, jeśli od czasu do czasu będziesz chciała ściągnąć porcję mleka na zapas. A jeśli się okaże, że sytuacja jest bardziej skomplikowana i przydałby Ci się laktator elektryczny, to może warto go kupić. To spory wydatek, ale można też wypożyczyć - taką usługę znajdziecie w niektórych szpitalach lub dedykowanych wypożyczalniach, podaję link:

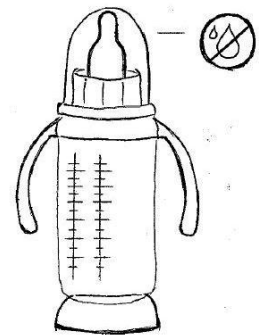
<http://www.mlekiemmamy.org/wypożyczalnie-laktatorow-na-terenie-kraju/>.

Moim zdaniem, ściągnięcie pokarmu i przechowywanie kilku porcji w zapasie jest bardzo praktyczne i rozsądne, bo różne rzeczy mogą się wydarzyć. Daje też mamie ogromny luz psychiczny świadomość, że może wyjść i dziecko będzie nakarmione. Mi to pomagało bardzo, ale to bardzo.

Jeśli się zdecydujesz na ściągnięcie i przechowywanie pokarmu, przydadzą się **pojemniczki lub woreczki** do przechowywania - są odpowiedniej wielkości, nadają się do trzymania w lodówce i zamrażania. Ze względu na bezpieczeństwo pokarmu, nie ryzykowałabym tu rozwiązań zastępczych.

Karmienie butelką

Jeśli karmisz butelką, z pewnością przyda się zestaw kilku (4-6 szt. pewnie) butelek, szklanych lub plastikowych. Na początku o najmniejszej pojemności i ze smoczkami o najmniejszym przepływie, ale za jakiś czas będziesz musiała dokupić większe butelki i smoczki dla nieco starszych niemowląt. Jednak, kompletując wyprawkę, kiedy jeszcze nie znasz swojego dziecka, polecam, nie szaleć za bardzo. Są dzieci, które bez problemu jedzą z pierwszej podanej butelki, a są takie, które polubią dopiero trzeci, czy czwarty model smoczka (bo to zwykle o smoczek się



chodzi).

Do wyboru masz **butelki szklane i plastikowe** oraz odpowiednie do nich smoczki. Na początek potrzebujesz tylko smoczków dla dzieci od urodzenia (mają najmniejszy otwór - czyli najwolniejszy przepływ, dostosowany do możliwości noworodków).

Aksesoria do butelek

Suszarka do butelek - to naprawdę jeden z najpraktyczniejszych gadżetów dla młodych rodziców, tych korzystających z butelek oczywiście. Butelek jest kilka, do tego smoczki, nakrętki, przykrywki. Moim zdaniem, niewiele jest gorszych rzeczy w kuchni niż ścierki na blacie, na których obciekają umyte butelki - ścierka mokra, schnące butelki się zaparzają, drobne elementy się zapodziejają. Suszarka likwiduje te wszystkie niedogodności - bez względu na model, mieści kilka butelek z akcesoriami, wszystko skutecznie schnie, system usuwania wody jest wygodny. Dodatkowo taka suszarka jest świetnym miejscem na przechowywanie butelek. Nie musisz wygospodarować dedykowanej półki czy szuflady - możesz je trzymać na suszarce! Tym bardziej, że większość modeli jest bardzo kompaktowa - zajmuje proporcjonalnie sporo mniej miejsca niż potrzebowałibyście w szafce na te same butelki. Dobra wiadomość jest taka, że jest duży wybór modeli i nie ma ryzyka, że nie znajdziesz pasującego do Twojej kuchni.

Suszarki do butelek cieszą się tak dużą popularnością, że nawet powstały specjalne **suszarki podróżne** - są mniejsze, ale też mają akcesoria do czyszczenia. Na wyjazdy zabieramy mniej butelek niż mamy w domu, ale poza domem jeszcze trudniej na nie znaleźć miejsce. A tak pakujemy małe pudełeczko i bez względu na to czy jesteśmy w eleganckim hotelu, domku campingowym czy pod namiotem mamy wygodnie. Zakładam jednak, że o tym pomyślisz kiedy indziej :)



Szczotka do butelek - ewidentnie ci, którzy je projektowali, niejedną butelkę po mleku musieli umyć. Opłukać butelkę po wodzie to żaden kłopot, zgadzam się, ale wymyć dokładnie mleko z kaską to już wyższa szkoła jazdy, a wiadomo, że trzeba to zrobić niezwykle dokładnie. To co najfajniejsze - w zestawach do czyszczenia butelek jest zawsze specjalny element do czyszczenia smoczków. To bardzo pomocne, gdyż smoczki czyści się chyba najtrudniej.

Płyn do mycia butelek i smoczków - jeśli nie chcesz się zastanawiać, czy środki, których używacie w domu do zmywania są odpowiednie, możesz się zaopatrzyć w płyn specjalny do tego celu.

Suszarka i sprzęt do mycia to akcesoria, które bardzo nam pomogą w domu. Jednak dzieci jedzą dość regularnie co sprawia, że jakieś posiłki na pewno wypadną poza domem. I tu też może sobie ułatwić zadanie:

Pojemnik na mleko w proszku - mleka nie możesz przygotować wcześniej, szykujesz zawsze na świeżo, a zarówno mleko w proszku jak i kaski są sprzedawane w sporych opakowaniach. Zatem, wychodząc z domu ze świadomością, że będziesz karmiła, przyda Ci się właśnie taki pojemnik - zwykle ma trzy części i do każdej z nich możesz wsypać odmierzoną porcję mleka. Te pojemniki mają też zawsze rodzaj dziubka do wygodnego przesypywania mleka do butelki, więc przygotowanie takiego posiłku nie będzie



trudne. Te pojemniki sprawdzają się też w domu, jeśli zostawiasz dziecko pod opieką i chcesz ułatwić zadanie opiekunowi.

Jeśli masz już odpowiednią porcję mleka, to jeszcze potrzebujesz wody, nieco cieplejszej niż temperatura pokojowa. Nie zawsze można ją dostać, więc lepiej przygotować się wcześniej. Tu masz do wyboru:

Etui termoizolacyjne. W domu nalewasz wody już do butelki i transportujesz ją w tym etui (większość modeli mieści kilka butelek), a potem tylko dosypujesz mleka. Prawda jest taka, że skuteczność tych etui jest umiarkowana, więc jeśli wychodzicie na dłużej albo jest zima, dużo bardziej, moim zdaniem, sprawdzi się:

Butelka termoizolacyjna czyli butelka wykonana ze stali nierdzewnej o właściwościach termosu. Utrzymuje ona temperaturę po mistrzowsku - do 10 godzin (zakładając wlanie gorącej wody do pełna i temperaturę otoczenia powyżej 10st). Dodatkową zaletą jest na pewno trwałość termobutelek - czy to marka Pura Kiki, czy Pacific Baby - butelka starczy na lata, wystarczy zmieniać ustniki wraz ze zmieniającymi się potrzebami rosnącego dziecka. I zwróćcie uwagę, że te butelki o właściwościach termosu sprawdzają się nie tylko jak jest zimno. To właśnie latem, w upały przydają się moim zdaniem jeszcze bardziej! Wlewacie chłodną wodę i nawet jeśli ustawicie butelkę na plaży, na pełnym słońcu to woda pozostanie chłodna kilka godzin, a nie jak w plastikowym bidonie, w którym zrobi się za ciepła niemal w kilkanaście minut.

No i dochodzimy do rzeczy większego kalibru, czyli małego agd, które przy okazji karmienia pojawia się na tapecie.

Podgrzewacz - domowy lub samochodowy lub 2w1. Mi przydał się średnio, wolałam mieć ciepłą wodę w termobutelce, a jedzenie podgrzać w garnuszku, ale są osoby, które go sobie chwalą.

Sterylizator. Tu są różne szkoły. Moim zdaniem nieco bakterii dzieciom nie zaszkodzi i nadmierna higiena nie prowadzi do niczego dobrego. Dlatego sama nie stosowałam sterylizatora. Po zakupie butelek je wygotowałam, potem raczej przelewałam wrzątkiem, a po jakimś czasie myłam już w zmywarce. Ale jeśli zamiast wygotować wolicie sterylizować, zależy Wam na maksymalnej higienie, zwróćcie uwagę, że są modele połączone z podgrzewaczami, parowe, do mikrofalówek. Wybór jest spory, więc zastanów, się co będzie dla Ciebie najwygodniejsze.

Ekspres do mleka - chyba najbardziej wyskokowy sprzęt, jaki znajdziecie na rynku, w tej kategorii. Zanim pomyślisz, że ludziom się poprzewracało w głowach, przypomnij sobie, co napisałam na początku - niewiele jest produktów, które się tak samo przydadzą każdemu. A teraz wyobraź sobie, że Twój mąż jest lekarzem, pilotem, kierowcą taksówki - pracuje w trybie zmianowym i często nie ma go w nocy, jesteś z niemowlakiem karmionym butelką sama. Budzi się co dwie godziny na jedzenie. I ty sama wstajesz co dwie godziny, grzejesz wodę, sprawdzasz czy ma dobrą temperaturę, studzisz lub dalej podgrzewasz, równocześnie starasz się zapanować nad płaczem głodnego maluszka. Nie marzysz wtedy o magicznej różdżce, dzięki której otrzymasz gotowe mleko w odpowiedniej temperaturze zanim maluch na dobre zgłodnieje? Marzysz. I ekspres do mleka to właśnie taka różdżka. Jeden przycisk, 30 sekund i mleko gotowe w odpowiedniej temperaturze. I przypuszczam, że nawet jeśli Twój mąż jest w domu non

stop, ale lubisz ułatwicze życia i gadżety usprawniające cokolwiek, też Ci się oczy zaświeciły... :)

SPANIE I RELAKS

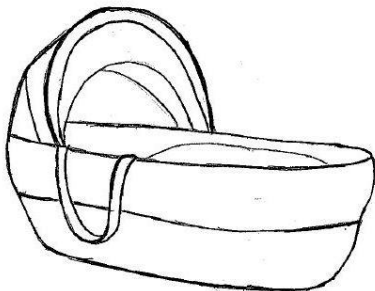
Łóżeczko i materac

Wasze dziecko będzie w nim spędzać sporo czasu, więc na pewno chcecie wybrać jak najlepiej. Na co powinniście zwrócić uwagę?

- rozmiar - 60 x 120, czy 70 x 140
- wyjmowane szczebelki - to się bardzo przyda za jakiś czas
- czy jest stabilne
- czy chcesz, żeby można z niego było zrobić w przyszłości tapczanik bez boków

I musi się Wam podobać :)

Kosz Mojżesza



Na rynku jest spory wybór tradycyjnych, wiklinowych koszy, jednak prawdę mówiąc z praktycznego punktu widzenia mnie one nie przekonują - skrzypią i trudno się czyszcza. Ale czasem to właśnie te wiklinowe najlepiej pasują do wnętrza lub są egzemplarzami przekazywanymi w rodzinie. Z tym nie ma dyskusji :) Ale jeśli planujecie zakup nowego kosza, warto zerknąć na te nowej generacji - są lekkie, cichutkie, łatwo się je czyści, mają rączki do przenoszenia i otwory przepuszczające powietrze.

Sam kosz jest wygodny, jednak sprawdza się jeszcze bardziej jeśli kupisz go ze **stojakiem**. I tu są do wyboru albo takie stabilne nóżki, z płozami, które spełniają funkcję tradycyjnej kołyski lub 2w1funkcje.

Po co **kosz Mojżesza**, skoro macie już łóżeczko?

Jest bardziej mobilny, bez problemu możecie go przenosić pomiędzy pokojami, dając dziecku wygodne i bezpieczne miejsce do spania w dowolnym miejscu. W pierwszych kilku-kilkunastu tygodniach jeszcze się poznajecie, mamy często lubią mieć maluszka na oku i kosz daje taką możliwość.

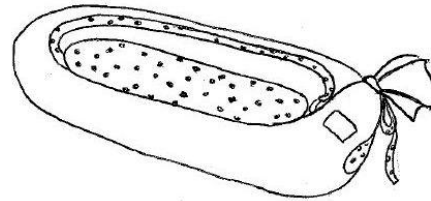
Jest mniejszy niż łóżeczko - jak wracacie ze szpitala i układacie noworodka w łóżeczku, nawet tym mniejszym 60x120, wydaje się wielgachne. Więc jeśli chcecie zapewnić bardziej przytulne spanie, kosz też się sprawdzi.

Z dużym prawdopodobieństwem zmieści się w waszej sypialni, nawet jeśli nie mieści się w niej łóżeczko. Bliskość nowonarodzonego maleństwa znacznie ułatwia nocne wstawanie.

Podobne zastosowanie będą miały **nowoczesne kołyski**, które są najczęściej w rozmiarze pośrednim pomiędzy koszem a łóżeczkiem.

Gniazdko niemowlęce

Mocno wierzę, że jeśli jest coś, co zapewni lepszy sen młodym rodzicom, to warto to rozważyć. I tak jest z gniazdkiem. Oprócz tego, że jest to piękny element wyprawki, to położony w łóżeczku daje bardziej przytulne miejsce do spania dziecka. Często jest tak, że mimo super kosza, pięknie zaaranżowanego łóżeczka, najpiękniejsze chwile to



te, kiedy leżymy obok naszych małych skarbów w naszym dużym łóżku. Ale u wielu rodziców pojawia się tu wątpliwość - czy przez sen nie machnę za mocno ręką i uderzę, czy nie przygniotę niechcący? I nawet jeśli nie chcecie panikować, ale mimo wszystko pojawiają się trapiące obawy - pomyślcie o gniazdku, bo, że się powtórzę - wszystko, co sprawi, że młoda mama lub tata skuteczniej regenerują siły, jest warte uwagi.

Wyposażenie łóżeczka

Po pierwsze bardzo ważna uwaga - pościel w naszym rozumieniu - kołdra i puchata poduszka absolutnie się nie przydadzą w wyprawce. O tym, co się przyda do przykrywania za chwilę, a tymczasem...

Materac - oczywiście musi być dopasowany do rozmiaru łóżeczka. Zalecane są materace:

- raczej twarde, aby maluszek się w nim nie zapadał
- ze sztucznych materiałów (np. pianka poliuretanowa), aby uniknąć uczuleń

Warto też sprawdzić dokładnie ofertę wybranego producenta, gdyż przyda się np. odpinany pokrowiec.

Prześcieradło - to właściwie do nich sprowadza się pościel w łóżeczku noworodka. Tych potrzebujecie kilka, minimum 2-3 sztuki. Jeśli uda się Wam mieć ich nawet 5 raczej nie pożałujecie. One dość często się plamią - a to się uleje, a to z pieluszki wyleci... , więc siłą rzeczy trzeba je często zmieniać. Najlepiej sprawdzają się te z gumką, aby się nie ściągało, prawdę mówiąc, nawet nie wiem czy są inne.

Każdej marki są w rozmiarze 120 x 60 i 140 x 70 - jak łóżeczka.

Podkłady nieprzemakalne przydadzą się ze względu na wycieki z pieluchy, i do łóżeczka, i na przewijak. Najpopularniejsze są nieduże, z foliowym spodem - trzeba na nie uważać, aby dziecku nie było zbyt gorąco na nich, ale przed wilgocią chronią skutecznie.

Ochraniacze na łóżeczko - wzbudzają zwykle wiele emocji. Przeciwnicy przestrzegają przed wypadkami, które mogą się zdarzyć, jeśli dziecko przeturla się, oprze buźkę o ochraniacz i może dojść do uduszenia, gdyż tak małe dziecko nie będzie umiał się świadomie odwrócić. Zwolennicy widzą w nim piękną dekorację i wykończenie łóżeczka. Wg zaleceń medycznych łóżeczko noworodka powinno być puste. Decyzja należy do Was. Jeśli zdecydujecie się na zakup, musicie w pierwszej kolejności zdecydować, czy ochraniacz ma być na **całe łóżeczko** czy tzw. **połówka** i wybrać rozmiar (też są dopasowane do łóżeczek 120x60 i 140 x70).

I chyba najważniejsze - wysokość ochraniacza. Na początku, kiedy materac jest maksymalnie wysoko w łóżeczku, większość ochraniaczy będzie za wysoka. Zaczynają pasować po obniżeniu nieco materaca. A wtedy, jak maluszek nieco podrośnie i obniżamy łóżeczko - montując ochraniacz możemy z kolei ochronić jego rączki i nóżki przed zablokowaniem pomiędzy szczebelkami. Choć brzmi to nieprawdopodobnie, są wypadki złamań, jeśli nóżka utknie pomiędzy szczebelkami.

Poduszka. Od kilku lat są na rynku dostępne poduszki dla niemowląt - są płściutkie (grubość poniżej 1 cm), więc nie widzę tu zagrożenia dla kręgosłupa lub uduszenia się, a jednak wydaje mi się, że jakoś przytulniej się robi w łóżeczku. Ale można spokojnie poczekać kilka tygodni z włożeniem jej do łóżeczka. Jednak powtórzę, według zaleceń medycznych, łóżeczko powinno być puste.

Poduszka stabilizacyjna - jak sama nazwa wskazuje, zapewnia większą stabilizację w określonych pozycjach. To taki niezbyt duży wałeczek, z którego możecie korzystać już od pierwszych dni, układając na boku malca, można mu dawać podpórkę pod plecy i między nóżki, dla większego komfortu kręgosłupa. Później, kiedy dziecko uczy się leżenia na brzuszku i podnoszenia główki, można tę samą poduszkę ułożyć pod paszkami i leżenie na brzuszku jest wtedy łatwiejsze.

Czym przykrywać noworodka?

Jak już wspomniałam, nie kołdrą. Co się zatem przyda? Możliwości jest kilka i w większości zakładają one dwie rzeczy - ocieplenie podczas snu i ograniczenie ruchu. To drugie wynika z faktu, że na koniec ciąży maluchowi w brzuchu jest dość ciasno. Ponieważ do tej właśnie ciasnoty był przyzwyczajony, to daje mu ona poczucie bezpieczeństwa. Zatem ciasno otulając maluszka pomagamy mu tak naprawdę się wyciszyć, a tym samym zasnąć. Ponadto chronimy go przed niekontrolowanymi ruchami rączek, które mogą wybudzić. Pamiętaj jednak, że dzieci, te najmniejsze, również mocno się od siebie różnią. I wśród noworodków są takie, którym potrzebne jest bardzo mocne spowicie i to nie tylko na samym początku, ale jeszcze przez 2-3 miesiące, a są też takie, którym to wcale nie jest potrzebne. Pozostaje mi więc powtórzyć, że są rzeczy, które warto zachować na liście w pamięci i zaopatrzyć się w nie jak okażą się potrzebne.

Produkty, spośród których możecie wybierać:



Otulacz - kokonik, czyli taki rodzaj dość obcisłego śpiworka, w którym dziecko jest najciaśniej spowite. Oczywiście są one tak uszyte, że maluszek może się poruszać, machać nóżkami czy je podkurczać, ale w ograniczonym zakresie. Bardzo ciekawą propozycją jest tu otulacz **GroSnug** od Gro Company, gdyż jest to połączenie otulacza - kokonika ze śpiworkiem do spania - są zapinane rozcięcia na ramionach przez

które można wyjmować rączki. Czyli, kiedy dziecko, które śpi mocno spowite, chcemy już od tego odzwyczajać, możemy to robić stopniowo - najpierw kilka nocy z jedną rączką, potem wyjmujemy też drugą. Tak naprawdę ten produkt to też opcja bardzo ekonomiczna, gdyż, jeśli się okaże, że maluszek szybko zrezygnuje ze spania ze ściśniętymi rączkami, możecie od razu zrobić z tego śpiworek do spania dla najmłodszych.

Drugim rozwiązaniem są **otulacze - cienkie kocyki**. Tych nigdy za dużo, jest to chyba najbardziej uniwersalny i wielozadaniowy produkt z wyprawki. Są na tyle duże, że z łatwością otulicie maluszka, a jak to już nie będzie potrzebne, będziecie mieć cienki kocyk, który przyda się cały rok.

Natomiast klasyczne **śpiworki do spania** w najmniejszym rozmiarze są dla dzieci w wieku 0-6 miesięcy. Dziecko się w tym czasie niezwykle mocno zmienia. Moim zdaniem, te śpiworki przydają się tak naprawdę od około miesiąca. Warto natomiast zwrócić uwagę, aby śpiworek miał zabezpieczenia dostosowujące go właśnie dla tych najmniejszych, np. w przypadku śpiworków marki **Gro Company** są to zatrzaski na rękawach, a **Poofi** - pas utrzymujący dziecko w miejscu wewnątrz. Tego typu rozwiązania sprawią, że dziecko na pewno nie zsunie się w śpiworku.

I jest jeszcze jedno rozwiązanie - tradycyjne **rożki dla niemowląt**, takie, w których tuliły nas nasze mamy. Ze względu na dużo innych propozycji na rynku, straciły one swoją popularność. Jednak często widnieją na listach wyprawkowych ze szpitala i pojawia się pytanie, czy naprawdę trzeba je mieć. Dziecko w takim rożku jest takim poręcznym pakunkiem :) W beciku można położyć spać, można też karmić, a na rozłożonym - przewijać... Kiedyś było to jedyne ułatwienie dla mam, dziś na szczęście pomocnych produktów mamy dużo więcej. Według mnie właśnie te inne, nowsze, są dużo praktyczniejsze. Jednak maluszek w rożku ma swój urok, taki tradycyjny szyk i są mamy, którym to się na pewno spodoba. Dla wcześniaków może być ciężko dobrac śpiworek i właśnie rożek okaże się wygodnym rozwiązaniem. Warto pamiętać, aby wybrać rożek miękki, bez usztywnienia pod plecy.

Monitor oddechu

To jest urządzenie potrzebne tak naprawdę niewielu rodzinom. Jeśli są wskazania lekarzy, jak najbardziej warto go mieć, ale w innych warunkach chyba jednak jest zbędne. To samo powiedziałabym o wadze niemowlęcej.

Niania elektroniczna

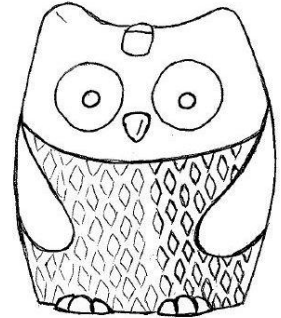
Jeśli macie duży dom, to na pewno się przyda. Poradzicie sobie i bez niej, ale z jej pomocą będziecie spokojniejsi - łatwiej o odprężenie w salonie wiedząc, że i tak usłyszycie każdy niespokojny oddech. Jeśli jednak maluszek będzie spał w pokoju obok, to pamiętajcie, że zmysły matki są wyczułone i usłyszy niemal wszystko. Jednak jak pisałam już wcześniej, wszystko co zapewni większy spokój rodzicom, jest warte rozważenia.

Z czasem przekonacie się, że nie na każde przebudzenie reagujecie zerwaniem się w nocy i biegiem do łóżeczka. Czasem po prostu wiecie, że nie ma takiej potrzeby.

Niania przyda się też na wyjazdach.

Lampka nocna

To jeden z bardziej praktycznych elementów wyprawki. Może to być najprostsza mała lampeczka z jak najdelikatniejszym światłem. Chodzi o to, żeby w nocy nie szukać niczego po omacku, żeby na jęknienie maluszka nie musieć zapalać światła, żeby się zorientować o co chodzi, żeby nie szukać smoczka po ciemku... Mała lampka sprawi, że będziecie swobodnie poruszać się po wnętrzu nawet w środku nocy. Jeśli jednak chcecie większy bajer niż najzwyczajniejsza lampka to możecie wybierać spośród lampek LED ładowanych na usb, które dają delikatne światło (kiedy dzieci podrosną będą mogły je samodzielnie bezpiecznie przenosić) lub lampek wkładanych do kontaktu (są modele z detektorem płaczu - włączają się na dźwięk) i projektorów dla dzieci - są modele z funkcją lampki.



Smoczek

Odruch ssania jest bardzo silny u maluszków, jednak nie każdy noworodek lubi smoczek. Dlatego nie kupujcie ich zbyt wielu, jeden - dwa (różne!) powinny wystarczyć. Jak się okażą potrzebne, - dokupicie. A jeśli Wasza pociecha nie da się uspokoić smoczkiem i będzie go regularnie wypluwać, odpuście i strata nie będzie duża.

Do wyboru są smoczki: kauczukowe i silikonowe i w obu materiałach znajdziecie takie zaokrąglone (uspokajające) lub ścięte (anatomiczne).

Jeśli jednak okaże się, że smoczek jest Waszym przyjacielem, na pewno przyda Wam się:

- **etui na smoczek**, żeby go można było mieć zawsze przy sobie i podać w razie potrzeby (plus mieć zapasowy, na wypadek zguby)
- **zawieszka**, aby łatwiej go było upilnować.

PRZEWIJANIE

Z przymrużeniem oka można by powiedzieć, że obok karmienia to drugi filar wczesnego rodzicielstwa. Więc z pewnością trzeba się do niego przygotować.

Przewijak

W pierwszej kolejności musimy zorganizować kącik do przewijania. Najwygodniej jest kiedy dysponujemy miejscem na komodę, na której ustawimy przewijak - wtedy przewijak jest podkładką - materacem. Powinien być stabilny, nie za miękki i być albo wyprofilowany z lekkim zagłębieniem, albo mieć podwyższone boczki, aby nie było łatwo się z niego sturlać. Bardzo cieszy mnie fakt, że dziś przewijaki są w większości z bardzo przyjemnych w dotyku i łatwych w czyszczeniu pianek, a nie ceraty z ostrymi zakończeniami.

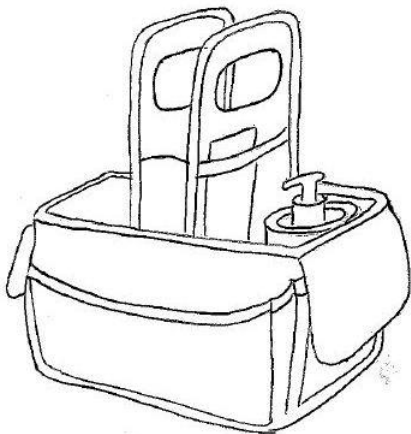
Pokrowiec na przewijak

Do przewijaków możecie dokupić pokrowce - nawet jeśli przewijak jest z bardzo przyjemnego w dotyku tworzywa, raczej wskazane jest kłaść dziecko na jakimś podkładzie. Pokrowce są wykonane z delikatnych materiałów, zwykle cieniutkich frotte, które są miłe w dotyku nawet dla niezwykle wrażliwej skóry maleństwa. Ponadto pupa noworodka i niemowlaka ma to do siebie, że często wymyka się spod kontroli... czasem coś wyleci z pieluszki, regularnie będziesz bohaterką scenariusza "pupa czyściutka, już mam zakładać nową pieluszkę, a tu leci siku - w przypadku chłopców leci centralnie na Ciebie :) Dlatego też warto pomyśleć o podkładkach nieprzemakalnych - bardzo dobrze sprawdzają się najprostsze, jednorazowe apteczne - są od spodu foliowe i skutecznie chronią przewijak.

Pamiętajcie, że przewijak nie służy jedynie do przewijania, ale często także do przebierania i mnóstwa zabiegów pielęgnacyjnych. Zatem jeśli zadbacie, aby był on wygodny dla Ciebie i dziecka, będziecie się cieszyć tą wygodą na co dzień.

Organizer na akcesoria do przewijania

Jeśli uda Wam się wygospodarować miejsce na komodę, macie od razu pod ręką miejsce na cały arsenał potrzebnych akcesoriów, kosmetyków, ubranek. Moim zdaniem, im wszystko bardziej pod ręką, tym wygodniej. Miedzy innymi dlatego też jestem wielką fanką organizerów na akcesoria do przewijania. Dzięki niemu mamy wszystko co potrzebne do przewijania w jednym miejscu. Są modele na same pieluchy, chusteczki i krem, są też takie z kieszonkami na wszystkie akcesoria do pielęgnacji. I mniejsze i większe mają uchwyty do przenoszenia. Poza tym mam wrażenie, że po kilku dniach w domu, kiedy rodzice poczują się pewniej, coraz częściej nie za każdym razem idą do przewijaka, ale przewijają tam gdzie są, np. na kanapie w salonie. Organizer sprawia, że właśnie w innym pokoju na przykład, rzeczy do przewijania są estetycznie uporządkowane, sterta pieluch obok stolika kawowego mało komu bowiem odpowiada. Dzięki rączce, przenoszenie po domu arsenału akcesoriów do przewijania nie jest kłopotliwe.



Pojemnik na zużyte pieluchy

Moim zdaniem niezbędny, choć wiele osób twierdzi wręcz odwrotnie. Dla mnie było to rozwiązanie wygodne (wyrzucam pieluchy obok przewijaka, bez konieczności biegania do

kosza na śmieci), dawał mi komfort, że zużyte pieluchy nie leżą w kuchni i sprawiał, że nieprzyjemne zapachy długo były niewyczuwalne.

Etui na akcesoria do przewijania

To co mi przydało się bardzo to etui na akcesoria do przewijania z matą - taki przewijak do używania poza domem. Dużo wygodniej było mi chodzić do publicznej toalety z poręcznym etui (gdzie miałam wszystko co potrzebne do przewijania) niż ze sporą torbą od wózka. Dwa najpopularniejsze modele to **marki b.box** w formie pudełka, które wkładamy do torby i wyjmujemy na czas przewijania. Orz **marki Skip Hop** - etui można nie tylko schować, ale też przypiąć na pasek do torby lub wózka. Jest to dodatkowe ułatwienie, gdy wychodzimy na dłużej i w torbie mamy mnóstwo rzeczy - rzeczy do przewijania możemy mieć obok. Oba modele mają matę do przewijania, którą kiedyś, kiedy przestaniecie już kłaść na niej maluszka, będziecie zostawiać w domu. Etui przyda się także, kiedy nie będziecie korzystać z dużej wózkowej torby.

Pieluchy

Pieluchy i mokre chusteczki - co rodzic i dziecko to inne preferencje. Dlatego nie polecam kupowania wielgaśnego opakowania jednej marki, ale raczej kilka mniejszych i sprawdzenie, które odpowiadają Wam najbardziej. Na wielu blogach parentingowych znajdziecie testy pieluszek marek własnych drogerii i hipermarketów - to zwykle produkty tańsze, a naprawdę dobrej jakości. Warto poczytać, aby korzystać z doświadczenia innych i kupować polecane marki. Nawet jeśli planujecie używać pieluchy wielorazowe, to raczej przez pierwsze dni te jednorazowe będą bardzo pomocne.

Mokre chusteczki

Ku naszej ogromnej radości w Polsce są już dostępne Water Wipes. Ich sekret polega na tym, że są nasączone w 99,9% wodą! A tylko 0,1% to ekstrakt z grapefruita - są zatem chusteczkami o najprostszym składzie na rynku.

KAPIEL

Wanienka

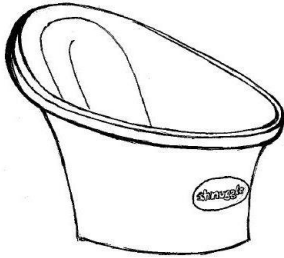
Pierwsze pytanie, które musicie sobie zadać, to gdzie wanienkę będziecie stawiać. Jeśli macie dużo miejsca, możecie sobie pozwolić na **dużą wanienkę ze stojakiem Beaba**. Ale spokojnie, są też super opcje do małych, a nawet maleńkich łazienek, tylko zmierzcie miejsce, gdzie możecie stawiać wanienkę i dobierzcie odpowiedni model.

Podobnie jak w przypadku karmienia, pamiętajcie o komforcie własnego kręgosłupa. Jeśli tylko macie miejsce, gdzie możecie stawiać wanienkę wyżej, np. szafka w łazience, to idźcie w tę stronę. Gdybym miała wybierać, czy małą wanienka wysoko, czy dużą nisko - zawsze wybiorę pierwszą wersję, bez nadmiernego schylania.

Jestem w stanie sobie wyobrazić wstawianie wanienki do kabiny prysznicowej i może się to okazać wygodnym rozwiązaniem, ale nie bardzo wyobrażam sobie wstawianie jej do dużej wanny w czasie, kiedy maluszka trzeba non stop trzymać.

Mój ulubiony model **wanienki to marki Skip Hop**, (choć nie ma stojaka i trzeba mieć gdzie ją wstawić), gdyż bardzo ułatwia rodzicowi kąpanie w pojedynkę. Dużo się mówi, że kąpiel to domena ojców - z jednej strony to coś, co mogą łatwo zrobić bez mamy, a dwa - mają większe ręce i łatwiej im utrzymać na nich noworodka :) Ale z różnych względów nie zawsze się tak da. Poza tym czy to dla taty, czy dla mamy - czasem

brakuje trzeciej ręki, albo przynajmniej przedłużenia drugiej. W kąpielni nie możemy zostawić dziecka ani na sekundę bez opieki, więc, moim zdaniem, nie ma się co oszukiwać - łatwiej jest kiedy dziecko leży wygodnie na specjalnym hamaczku, a my zajmujemy się jego myciem i zabawianiem niż cały czas trzymamy dość nieskoordynowanego stworka, chroniąc go przed zamoczeniem główki.



Spośród najmniejszych wanienek polecam te **marki Shnuggle** - są małe, zgrabne i leciutkie, ale to wanienska, a nie wiaderko, które do mnie osobiście nie przemawiają. Wanienska Shnuggle ma wygodne piankowe podparcie pod plecki, wybrzuszenie zabezpieczające pozycję dziecka i można dokupić wysoki stojak.

Ręcznik

Wiele spośród ręczników dla dzieci jest dobrej jakości. Co to oznacza? Że są miękkie i chłonne. Na co zatem zwracać uwagę przy wyborze? Moim zdaniem, na rozmiar. **Ręczniki dla niemowląt**, choć piękne, są maleńkie. Oczywiście sprawdzą się na początku, ale starczą na stosunkowo niedługo. Czy zatem warto takie w ogóle kupować? I tak, i nie. Nie - bo być może warto od razu kupić większe ręczniki, również dziecięce, ale starczające na dłużej. Tak - bo jednak nasz noworodek jest maleńki i łatwiej nim manewrować kiedy jest owinięty w jedną warstwę ręcznika niż w ręcznik jak dla niego xxl na trzy razy. **Ręczniki dla dzieci** też są wykonane z delikatnych, chłonnych tkanin i z powodzeniem można ich używać dla niemowląt.

Do wyboru jest kilka marek, ale zwróćcie uwagę, że są **modele z dodatkowym paskiem** - można je zawiesić sobie na szyi, brać niemowlę prosto z kąpielni w ramiona i łatwo otulić.

Myjka

Firmy, które szyją ręczniki, mają w swojej ofercie często też myjki. I to jest bardzo dobry pomysł. Owszem, mycie ręką jest najprzyjemniejsze, ale warto stymulować skórę maleństwa i myjka jest do tego doskonała. Kiedyś większość myjek miało formę rękawicy, potem zaczęły się pojawiać w formie mini szmatek jakby. I o ile te drugie wyglądają skromniej i może mniej atrakcyjnie, to szybciej schną, więc bardziej je polecam. Od jakiegoś czasu pojawiły się też super małe, naturalne **gąbeczki od Lullalove** oraz **silikonowe Innobaby** i też są warte uwagi. Mycie ręką jak najbardziej, ale przeplatajcie je czasem z myciem gąbką lub myjką.

Termometr do wanny

No dobra, ja uważam, że to zbędne, bo łokieć jest zawsze "pod ręką", nigdy się nie gubi i naprawdę działa. Jedyna wada tego rozwiązania to kiedy napuścisz wodę i przeprowadzisz testy, musisz potem ochładzać / ocieplać, a w przypadku termometru, który pływa w waniencie, możesz to kontrolować na bieżąco.

POKÓJ / KĄCIK NIEMOWLĘCY

W zależności od Waszych możliwości lokalowych, szykujesz dla nowego członka rodziny pokój, wydzielasz mu część sypialni lub aranżujesz kącik w innym pokoju. Nie będę się

rozpisywać o dekoracjach, internet jest pełen inspirujących pomysłów i na pewno wybieriecie coś dla siebie. To co ja bym poradziła przy urządzeniu, to:

- zachowaj umiar w dekoracjach, szczególnie jeśli nie planujesz remontu za kilkanaście miesięcy. Z dużym prawdopodobieństwem motywy niemowlęce przestaną pasować i będą Cię drażnić, kiedy pokojem zaczną rządzić zabawki roczniaka, czy dwulatka. Im bardziej neutralne będzie wnętrze, tym łatwiej będzie Ci je dostosowywać do zmieniających się potrzeb

- meble to spory wydatek, więc zanim za nie zapłacisz, postaraj się wyobrazić sobie je za 3 lata, albo poradź się przyjaciółki z nieco starszą pociechą - warto, aby posłużyły Wam nieco dłużej niż tylko na okres niemowlęcy

- zadbaj o ergonomię - będzie Ci wygodniej, jeśli wszystko będziesz miała pod ręką: łóżeczko, przewijak, komodę z rzeczami dla maluszka.

- zadbaj o miejsce na rzeczy - moim zdaniem, najbardziej sprawdzają się szuflady i na kosmetyki, i na akcesoria, i na ubranka - są najbardziej uniwersalne. Piękna szafa z wieszakami raczej nie przyda się na większość niemowlęcych ubranek.

- przemyśl oświetlenie tak, aby nie raziło malca w łóżeczku, ale świeciło tam, gdzie jest potrzebne (np. przewijak)

- pomyśl, co Tobie może ułatwić pielęgnację maluszka w tym miejscu - kosz na jego brudne ubranka przy przewijaku, fotel do karmienia i tulenia...

- zostaw miejsce na rzeczy, które dopiero się pojawią - półki na książki, kosze na zabawki... szkoda zastawiać wszystko meblami już teraz

- wybierając kolory ścian, mebli, dekoracji, pamiętaj, że rzeczy dzieci są zwykle dość kolorowe i niebawem będzie ich w tym miejscu mnóstwo, więc za dużo koloru może się nie sprawdzić.

UBRANKA

Pierwszą rzeczą jaką kupiłam dla mojego synka była kurtka dżinsowa. Była cudna i nie mogłam się doczekać, kiedy w nią ubiorę mojego niemowlaczka. Jak już synek się pojawił, nie zdążyłam tej kurtki nigdy założyć, bo szybko zrozumiałam, że sztywny wysoki kołnierzyk to samo zło - podrażnia, uwiera, gromadzi co się uleje... Zakładam, że niemal każda mama ma jakieś wymarzone "bajery" dla malucha - czy to kurtka dżinsowa, czy sukieneczka z kokardami. Oczami wyobraźni widzimy już zdjęcia w tym stroju. Ale nawet wybierając te bajery, zwróćcie uwagę, aby też były miękkie, wygodne przy przewijaniu i leżeniu (bluzy z kapturami wyglądają obłędnie, ale to też umiarkowanie dobry pomysł...).

To co się na pewno przyda to:

- **body z krótkim i długim rękawem** - czyli bluzki zapinane najczęściej w kroku na zatrzaski, jak jest ciepło są bluzkami, jak chłodniej - podkoszulkami



- **pajacyki** - czyli taki jednoczęściowy, bawełniany kombinezonik, który jest podstawowym ubraniem niemowlaka, i na dzień, i na noc. Ważne, aby był rozpinany z przodu i na całej długości - wtedy najłatwiej się go zakłada, zdejmuje i przewija, dużo łatwiej niż te zakładane przez głowę lub zapinane z tyłu. Jeśli rodzisz zimą lub jesienią, mogą się też przydać grubsze pajacyki.

- półspiochy, czyli spodenki ze stópkami - w połączeniu z bluzkami są wymienne z pajacykami

- **czapeczki** - nawet jeśli jesteś (jak ja) mamą antyczapeczkową, to przynajmniej 2-3 na pierwsze kilkanaście dni będą konieczne

- **skarpetki** - nawet jeśli dziecko ma na sobie pajacyk czy półspiochy ze stópkami, przydają się do ocieplenia maleńkich nóżek. Przydają się też kiedy pajacyk jest za duży - jeśli założymy na niego skarpetki, nóżki nie będą się wyslizgiwać z nogawek.

- **niedrapki** - nie wszystkim odpowiadają, nie zawsze się przydają, ale jeśli maluszek ma tendencję do drapania się po buzi, mogą się przydać. Czasem body i pajacyki mają je jakby wbudowane w rękawki. Podobno najnowsze wskazania lekarskie są takie, aby z nich jednak nie korzystać.

- ubranka wierzchnie - w zależności od pory roku: sweterek, kurtka, kombinezon...

W temacie ubranek często pojawiają się dwa pytania - po ile sztuk i jaki rozmiar.

Sztuki - tu trzeba wypośrodkować, bo z jednej strony dziecko szybko rośnie i potrzebujesz coraz większych, ale z drugiej strony dużo też brudzi i jak masz zapas, to masz w co przebierać i nie musisz non stop myśleć o praniu i suszeniu. Moim zdaniem, takie wygodne minimum to po ok 5-6 sztuk z rodzaju: body, pajacyk, półspiochy, bluzka.

Rozmiar - najpopularniejsze to 0-3 miesiące, 56 lub 62 cm. Niestety, podobnie jak te dla dorosłych, ten sam rozmiar w różnych sklepach ma się różnie. Część rodziców boi się, że maluch będzie duży i te na 56 cm będą za małe. To się oczywiście zdarza, ale rzadko. W większości przypadków 56 jest ok lub nieco za duże :)

POZA DOMEM

Wózek

Poradnik jaki model wózka wybrać mógłby być grubą książką. Polecam zweryfikować swoje preferencje na blogach, gdzie dziewczyny testują mnóstwo wózków i rzetelnie je oceniają.

To co trzeba wziąć pod uwagę na pewno, oprócz preferencji estetycznych, to:

- ile waży - jeśli mieszkasz np. na 2 piętrze bez windy to waga wózka ma naprawdę ogromne znaczenie
- gdzie będziesz jeździć. Inny wózek sprawdzi się rodzicom mieszkającym w centrum miasta, a inny rodzinie z domem na wsi i gruntową drogą wokół. To przekłada się na koła, które powinniście wybrać.
- ile zajmuje miejsca. Zastanów się, czy masz gdzie trzymać duży wózek i jeśli planujesz jeździć samochodem czy wybrany model mieści się w bagażniku
- czy chcesz tylko gondolę, czy wózek, który za kilka miesięcy przemienisz w spacerówkę.

Fotelik

Tu też polecam zajrzeć na blogi i fora, poczytać o testach bezpieczeństwa i wybrać model, który wzbudził Wasze największe zaufanie.

Moim zdaniem, jest ogromną wygodą, jeśli fotelik można wpiąć w koła wózka - korzystałam z tego regularnie, przy każdej wycieczce do lekarza, w gości, czy krótkie zakupy. Choć pamiętajcie, że małe dziecko nie może przebywać w foteliku zbyt długo i takie rozwiązanie nie może zastąpić samego wózka.

Z dodatków do fotelika bardzo polecam coś, co ułatwi jego noszenie, czyli **pasycocobelt** (ogromna ulga dla pleców i ramienia!) lub sam **uchwyty** - mała rzecz, a mocno pomaga w noszeniu.

Torba do wózka

Doświadczenie moje i klientek pokazuje, że torby dołączane do wózków w zestawie rzadko się sprawdzają, są zwykle za małe i niepraktyczne. A oferta toreb do wózków jest ogromna. Torba powinna się Wam podobać i do Was pasować, a ponadto być praktyczna i wygodna. Każdy oferowany przez nas model spełnia swoje zadanie, ale zanim się zdecydujecie co wybrać, zastanówcie się jakiej torby potrzebujecie:

- wzornictwo w stylu damskiej torebki, czy raczej unisex. Moim zdaniem, torba powinna się podobać przede wszystkim mamie, jeśli to ona będzie głównie spacerować z wózkiem. Ale jeśli tata twierdzi, że kwiatki nie wchodzi w grę i on z torbą w kwiatki nigdzie nie pójdzie, pewnie warto wziąć jego zdanie pod uwagę.

- torba otwierana od góry, czy z klapką. Raczej polecam torby otwierane od góry, gdyż często mamy do dyspozycji tylko jedną rękę (drugą trzymamy dziecko) i wtedy klapka sporo utrudnia.

- bogate wyposażenie w zestawie, czy wolicie kupować wszystko osobno. Według mnie akcesoria w zestawie z torbami są bardzo praktyczne i przydadzą się na długo. Natomiast do wielu toreb można dokupić akcesoria w tym samym wzorze lub pasujące. Same



akcesoria proponują też inne firmy, zatem ważniejsze jest, aby podobała Wam się torba, z resztą sobie poradzicie.

- krótkie uszy do zakładania na ramię, czy przyda się długi pasek do zakładania na skos. Wydaje mi się, że torba z długim paskiem, gdyż kiedy musimy wziąć i torbę, i dziecko, i coś jeszcze, to możliwość przewieszenia jej na skos się przydaje.

Chusta / nosidło

Jakoś nie bardzo sobie wyobrażam rodzicielstwo w ogóle bez wózka, ale przyznaję, że nosidła i chusty mogą być wygodną odmianą. Ja osobiście nie polubiłam ani chusty, ani nosidła, ale znam rodziców, którzy wolą to niż wózek. Najlepiej poczekać na młodego obywatela i z nim poprzymierzać.

Nosidło - najważniejsze, żeby było "dziecko przodem do rodzica". Te, w których nosimy dziecko przodem do świata to z punktu widzenia fizjologii mocno szkodliwe rozwiązanie.

Wybierając nosidło, pamiętajcie, że musi być z miękkich materiałów, musi zapewniać pozycję "na żabę" - być dość szerokie (ale bez przesady) pomiędzy nóżkami i panel na pleckach powinien sięgać do karku, aby można było wygodnie schować rączki. Ale według specjalistów noszenie w nosidle jest bezpieczne dla dzieci, które już siedzą, więc masz jeszcze czas. Dla młodszych dzieci lepsze są chusty - z tych można korzystać właściwie od urodzenia. Chusty różnią się materiałami, sposobami zakładania. Są nawet szkolenia w tym temacie, także dla przyszłych rodziców. Ponieważ sama się nigdy nie przekonałam do zgłębiania sztuki motania, najbliższa jest mi chusta hybrydowa Poofi - bardzo przyjazna i dziecku, i rodzicom.

Jest jeszcze chusta kieszonkowa w kilku odsłonach - nie wymaga wiązania, można używać jej od urodzenia i przy starszym dziecku daje podtrzymanie. To rozwiązanie sprawdza się także, kiedy dziecko potrzebuje dużo noszenia, a my chcemy coś zrobić - wtedy możemy nosić maluszka zachowując wolne ręce.

Prześcieradła do gondoli

To produkt, który właściwie od niedawna jest szerzej dostępny na rynku, a jest bardzo praktyczny - prześcieradła są uniwersalne, miłe w dotyku, łatwo się je zmienia i pierze, są na gumkę, więc się nie ściągają. Same zalety :)

Poduszczyk do gondoli

To podobna sprawa jak z poduszką do łóżeczka - można się skusić na płaski jasieček, ale tak naprawdę na samym początku lepiej go pominąć.

Śpiworek do wózka

Prawdę mówiąc to jeden z moich ulubionych produktów, może dlatego, że oboje dzieci urodziłam na początku roku, w akompaniamencie mrozu i śnieżycy, więc mało innych rzeczy było dla mnie takim ułatwieniem. Dlaczego śpiworek jest tak wygodny?

- daje ocieplenie od dołu i od góry

- możesz bardzo szczelnie przykryć maluszka
- jak nie jest bardzo zimno, możesz dziecko lżej ubrać i ocieplić śpiworkiem
- nie spadnie z wózka jak kocyk
- nadaje się do fotelików samochodowych

Ale to, co dla mnie najważniejsze - daje ogromną wygodę regulowania temperatury. Jednym ruchem okrywasz lub przykrywasz w razie potrzeby, sprawiając, że dziecku nie jest nigdy za zimno lub za gorąco. To ważne, gdyż maluch ci nie powie, mamo, weszliśmy do sklepu, w którym jest mi zdecydowanie za ciepło. On się też nie odkryje, co najwyżej rozplacze się w niebogłosy. Wygodne i szybkie operowanie kombinezonem jest niewykonalne, a śpiworek daje wygodę. W sytuacjach kiedy np. wysiadasz z rozgrzanego samochodu, chodzisz po sklepach, odwiedzasz kogoś i nie chcesz obudzić śpiącego dziecka.... tak można wyliczać bez końca.

Co ważne, śpiworki są nie tylko zimowe. Są też takie letnie - bawełniane, zastępujące kocyk i przejściowe - wiatro- i wodoodporne, z regulowaną grubością. Te przejściowe moim zdaniem sprawdzają się niemal cały rok - od pierwszej odwilży, przez chłodne letnie wieczory, aż do jesieni, czy cieplejsze zimowe dni. Wyjątkowo podobają mi się te od marki Samiboo, gdyż dodatkowo mają regulowaną grubość - z części do przykrywania można wyjąć wypełnienie i zostaje wersja naprawdę cieniutka.

Oślonka od słońca i wiatru

Tak, przykrywanie wózka pieluchą, żeby dziecka nie raziło słońce nie jest dobrym rozwiązaniem, szczególnie w ciepły i słoneczny dzień, gdyż ograniczamy cyrkulację powietrza i temperatura wewnątrz rośnie niemożliwie. Ale co zrobić kiedy dziecku świeci słońce, albo wieje wiatr? Pamiętajcie, że maluch nie potrafi sam odwrócić główki w takiej sytuacji. Pomóc może oślonka Dooky - jest tak zbudowana, że zapewnia prawidłowy dopływ powietrza, ale też daje cień. Upewnij się koniecznie, że montujesz ją prawidłowo.

Do samochodu

Oślonki przeciwsłoneczne na szyby - podobnie jak w wózku, także w aucie dziecko nie odwróci główki od rażącego słońca. Dlatego warto mieć oślonki, jeśli pora roku sprzyja słonecznej pogodzie.

Lusterko do obserwowania dziecka - jeśli wozisz dziecko z tyłu, lusterko pozwoli na wgląd co się u niego dzieje - jedno zerknięcie i już wiesz. Jest bardzo duży wybór modeli - od prostych, przez takie z uchwytnymi na zabawki, aż po takie ze światełkami i muzyczką na pilota.

Mata pod fotelik - zabezpieczy samochodową sofę przed wgnieceniami, zarysowaniami, czy podarciem. Szczególnie przyda się przy skórzanej kanapie, tapicerowane są odporniejsze.

PIERWSZE ZABAWKI

Leżaczek

To wygoda dla rodziców i rozrywka dla dzieci. Rodzicowi jest wygodniej bo w leżaczku może w domu przenosić maluszka i mieć go na oku, a dla dziecka to rozrywka, bo widzi świat z innej perspektywy, zmienia pozycję, ma lepszy kontakt wzrokowy z rodzicami.

Zwykle odkładanie do leżaczka w okresach czuwania można zacząć ok. 3-go tygodnia życia dziecka. Do niedawna minusem leżaczków była ich wysokość - dzieci leżały przy podłodze i miały twarz rodzica dość daleko. Dzięki **leżaczkom Beaba i Oribel** to się zmieniło. Mają regulowaną wysokość i dziecko dużo bardziej uczestniczy w czynnościach rodzica - może być nisko, jak w tradycyjnym leżaczku, ale może też być wyżej, nawet na wysokości stołu i brać udział w rodzinnym posiłku.

Zawsze kiedy mowa o leżaczkach, pojawiają się głosy, że to bez sensu, leniwa matka, niezdrowe dla dziecka i nie wolno. Oczywiście, nie można przesadzać, ale to dotyczy wszystkiego. Jeśli będziecie korzystać z leżaczka z umiarem, będzie ogromną pomocą. Odkładając maluszka do leżaczka, możemy z nim rozmawiać, a równocześnie ugotować obiad; czy... wziąć prysznic :)

Mata edukacyjna

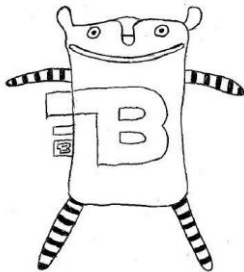
Produkt bardzo popularny wśród rodziców kompletujących wyprawkę, jednak ja zawsze doradzam wstrzymanie się z zakupem, ponieważ maluszek zacznie z niej korzystać dopiero po kilku tygodniach. Zaletą takiej maty jest duża ilość atrakcji dla maluszka, a wadą wielkość (najczęściej ok. 70 x 70 cm), gdyż nie starcza na bardzo długo. Dzieci najlepiej się na niej czują leżąc na pleckach albo brzuszku, ale mata średnio sprawdza się, gdy maluch zaczyna się kręcić i przesuwac. Dłużej przyda się **mata Skip Hop** dzięki ruchomemu panelowi z zabawkami, który sprawia, że dziecko może się bawić również na siedząco. Jednak nie dla wszystkich rodziców ma to znaczenie i wybierają maty najbardziej odpowiadające im wizualnie.

Ciekawą alternatywą dla maty edukacyjnej dla najmłodszych jest:

Piankowa mata Playspot

Mata piankowa jest wykonana jak duże puzzle - składa się ją z elementów, ale można ją ułożyć w różnych konfiguracjach. Złożona stanowi komfortową przestrzeń do zabawy - izoluje chłód podłogi, amortyzuje upadki, pomaga w nauce raczkowania dzięki nieśliskiej powierzchni. I co najważniejsze, jest duża (140 x 170 cm). Posłuży dłużej niż tradycyjna mata edukacyjna, a pałak z zabawkami można kupić osobno. Duża mata piankowa za kilka miesięcy będzie też świetnym miejscem do nauki przewracania się z pleców na brzusek i odwrotnie, raczkowania, siadania... Jest na tyle duża, że jeśli macie spory pokój to z powodzeniem wyznaczy nawet znacznie starszemu maluszkowi rewir jego zabawy.

Zabawka czarno-biała



Noworodek słabo widzi, obraz ma dość zamazany i pierwsze co zaczyna dostrzegać wyraźniej, to przedmioty biało-czarne. Stąd pomysł na zabawki w takich barwach - obserwując maluszka widać, jak zaczyna koncentrować na nich wzrok. Bezapelacyjnym królem zabawek czarno-białych jest Mr B - przytulanka z termoforem, która pomoże w trakcie kolek. Świetnie sprawdzają się też bialo-czarne książeczki i karty.

Zabawka do fotelika i wózka

To zabawka, która uprzyjemnia maluszkowi podróż, a zaczyna ją zauważać po ok. 3 tygodniu życia, i z czasem wyciągać do niej rączki. Stąd też zabawki te zawsze mają wiszące elementy, aby umożliwić dzieciom naukę chwytania.

Zabawka do usypiania i przytulania

To niemal talizman. Często tę rolę spełnia pieluszka tetrowa, muślinowa czy bambusowa ale można ją zastąpić mini kocykiem z metkami lub muślinową przytulanką - dziecko przyzwyczajone, że ma ją przy buzi nauczy się relaksować, przytulanka często pomaga się wyciszyć i usnąć.

Pozytywka / zabawka z dźwiękami

Podobnie jak ulubiona przytulanka, melodia, która towarzyszy usypianiu i uspokajaniu ma niemal magicznie kojący wpływ na dzieci. Może to być pozytywka ze spokojną melodią, miś z różnymi dźwiękami (również opcją nagrywania) lub przytulanka z szumem. Skąd szłał na szumiące zabawki? W brzuchu mamy panuje spory hałas - dziecko jest tam otoczone właśnie szumem, nie ciszą. Ponadto szumiące zabawki są często wzbogacone o czujniki płaczu (włączają się, kiedy dziecko zaczyna płakać) i aplikacje dające możliwość kierowania nimi z poziomu telefonu.

Karuzela do łóżeczka

To, podobnie jak mata edukacyjna, zabawka, która przyda się po jakimś czasie, kiedy dziecko zacznie interesować się otaczającym je światem. Wiele dzieci je lubi, ale zainteresowanie nimi okazują zazwyczaj po 4-6 tygodniach. Nie jest to więc obowiązkowy element wyprawki na początku, choć może się przydać jako pomysł na prezent. Jednak jeśli jest model, w którym możecie korzystać tylko z modułu grającego, możecie kupić od razu. Alternatywą będzie pozytywka - jak dziecko przyzwyczai się do melodii, będzie ona pomocna przy usypianiu, wyciszaniu... W module grającym z karuzelki lub lampki z projektorem zwykle macie więcej dźwięków do wyboru, więc pojawia się więcej opcji.

Pytanie, czy lepsza będzie karuzela kolorowa, nawet lekko pstrokata, czy stonowana, beżowa lub szara. Mimo, że ta druga, często bardziej odpowiada preferencjom estetycznym rodziców, ta kolorowa będzie dużo ciekawsza dla dziecka - łatwiej ją dostrzec, jest wyraźniejsza i bardziej zajmująca.

Żyrafa Sophie

Przyznam, że nie wiem, co ma ta zabawka w sobie, ale coś ma na pewno, bo dzieci ją uwielbiają. Podobno są przypadki odporne na jej urok, ale bardzo sporadyczne. Żyrafa zwykle towarzyszy maluchom bardzo długo, a przywiązanie do niej jest tak duże, że zgubę rodzice zastępują nową żyrafką. Uwaga - żyrafka, żeby piszczeć, ma dziurkę. Jeśli dziecko ją bierze do buzi, to po czasie rozcięta żyrafka prezentuje się okropnie. Dlatego, jeśli Twoje dziecko gryzie zabawki z dziurką, lepiej je regularnie wymieniać.

KSIĄŻKI

Jeśli chodzi o poradniki o ciąży to od lat na liście bestsellerów są:

Heidi Murkoff: *W oczekiwaniu na dziecko*

Kaz Cookie: *Ciężarówką przez 9 miesięcy*

W poradnikach dla rodziców o wychowywaniu dzieci też zmieniają się mody. Jeszcze kilka lat temu Tracy Hogg była uznawana za bezwzględny autorytet, dziś więcej rodziców skłania się bardziej ku książkom o rodzicielstwie bliskości Jaspeera Juula, Agnieszki Stein. Bardzo cenionym autorem jest też Harvey Karp. To, co ja polecam, to przeczytać kilka i z każdej wybrać to co Wam intuicja podpowiada za właściwe.

Bardziej o rozwoju i zdrowiu niż wychowywaniu jest *Pierwszy rok z życia dziecka* Heidi Murkoff - momentami nieco trąci myszką, ale to bardzo wartościowe źródło wiedzy o rozwoju niemowląt.

Oferta rynkowa jest przeogromna, w MamaGama znajdziesz te pozycje, które były najczęściej polecane przez młodych rodziców.