

Spis treści

Witamy posiadacza nowego dziecka	12
Bobas: schemat i lista elementów	16
▪ Głowa	16
▪ Ciało	17
 Rozdział 1:	
Przygotowanie i instalacja	20
Przygotowanie domu	22
Konfiguracja pokoju dzieciennego	23
▪ Łóżeczko	23
▪ Przewijak / komoda	24
▪ Pozostałe elementy pokoju dziecięcego	25
Niezbędne akcesoria dziecięce	28
Niezbędne akcesoria transportowe	30
▪ Nosidełka	30
▪ Wózki	31
▪ Foteliki samochodowe	34
Montaż fotelika samochodowego	35
Jak znaleźć stację obsługi bobasa	36
 Rozdział 2:	
Ogólne zasady opieki	38
Nawiązywanie więzi z bobasem	40
Jak się obchodzić z oseskiem	41
▪ Podnoszenie niemowlęcia	41
▪ Pozycja „na fasolkę”	42
▪ Pozycja „na ramieniu”	43
▪ Podawanie niemowlaka	44
Sposób trzymania raczkującego bobasa	45
▪ Pozycja „na biodrze”	45
▪ Pozycja „na worek z kartoflami”	47
Placz: usuwanie usterek sygnalizowanych dźwiękiem	48

Pocieszanie dziecka	50
▪ Owijanie dziecka w becik	50
Szybki Naleśnik	51
Zwijanie Burrito	54
▪ Wybór i instalacja smoczka	55
Smoczek naturalny	55
Smoczek sztuczny	57
▪ Masowanie dziecka	58
Zabawa z niemowlęciem	60
▪ Zabawy z muzyką	60
▪ Gry wzmacniające	61
▪ Wybór akcesoriów zabawkowych	62
Zabawki w 1. miesiącu życia	63
Zabawki w miesiącach 2-6	63
Zabawki w wieku 7-12 miesięcy	65

Rozdział 3:

Karmienie: jak zrozumieć system zasilania bobasa

66

Programowanie harmonogramu karmienia niemowlęcia

68

- Pomiar karmienia niemowlęcia. 1. miesiąc
- Pomiar karmienia niemowlęcia. Od 2 do 6 miesiąca
- Pomiar karmienia niemowlęcia. Od 7 do 12 miesiąca

68

69

70

Karmienie na życzenie kontra zmienny harmonogram karmienia

71

Mleko naturalne kontra modyfikowane: wybór źródła pożywienia

72

Karmienie piersią

74

- Podstawy karmienia piersią
- Akcesoria niezbędne podczas karmienia piersią
- Jak się odpowiednio odżywiać
- Pozycje karmienia piersią
- Pozycja „na fasolkę”
- Pozycja „na amerykańskiego futbolistę”
- Pozycja leżąca

74

75

76

78

78

78

79

Karmienie w miejscach publicznych	81
▪ Przystawianie do piersi	82
▪ Zmiana piersi i właściwa częstotliwość karmienia	84
Karmienie butelką	85
▪ Czyszczenie butelek	85
▪ Karmienie dziecka mlekiem modyfikowanym	86
Wybór mleka modyfikowanego	86
Podgrzewanie mieszanek	87
Przygotowanie mleka modyfikowanego poza domem	88
▪ Przechowywanie mleka naturalnego	89
Podgrzewanie naturalnego mleka	89
▪ Karmienie niemowlęcia butelką	90
Odbijanie	94
▪ Bek naramienny	94
▪ Bek siedzący	96
Eliminowanie karmień nocnych	96
Pierwsze podanie pożywienia stałego	97
▪ Sprzęt niezbędny przy karmieniu pożywieniem stałym	97
▪ Karmienie dziecka pożywieniem stałym	98
▪ Przygotowanie niemowlęcia do samodzielnego karmienia	101
▪ Sześć pokarmów, których należy unikać	103
Przestawianie dziecka na inny pokarm	104

Rozdział 4:

Programowanie trybu snu	106
Konfiguracja miejsca do spania	108
▪ Kołyska	108
▪ Łóżeczko	109
▪ Twoje łóżko	109
Jak zrozumieć tryb snu	112
▪ Rozumienie cykli snu	113
▪ Używanie tabeli snu	114

Aktywacja trybu snu	116
▪ Metoda bezpłaczowa (lub niskopłaczowa)	116
▪ Metoda płaczowa (odmiana A)	117
▪ Metoda płaczowa (odmiana B)	118
Przeprogramowanie Nocnego Marka na Dziennego Marka	119
Stosowanie trybu snu poza domem	120
▪ Wózek	120
▪ Samochód	120
Przebudzenia w środku nocy	121
▪ Obiekty zastępcze	122
▪ Sposoby na radzenie sobie z przestymulowaniem	123
Usterki trybu snu	125

Rozdział 5:

Ogólne wskazówki użytkowe	126
Działanie i instalacja pieluszki	128
▪ Ustawienie i konfiguracja modułu zmiany pieluszek	128
▪ Pieluszki wielorazowe kontra jednorazowe	131
▪ Instalacja pieluszki	132
▪ Wysypka – skąd się bierze i jak ją usunąć	135
Wykrywanie działania funkcji odpadowej niemowlaka	137
▪ Funkcja moczowa	137
▪ Funkcja wydalnicza	137
Mycie dziecka	140
▪ Mycie gąbką	141
▪ Kąpiel w wanience	143
▪ Kąpiel w wannie	144
▪ Mycie włosów	147
▪ Czyszczenie uszu, nosa i paznokci	148
▪ Czyszczenie i szczotkowanie zębów	149
Czyszczenie	149
Szczotkowanie	149

Skracanie włosów bobasa	150
Ubieranie niemowlęcia	152
Ochrona przed zimnem i gorącem	153
▪ Unikanie przegrzania	153
▪ Unikanie przechłodzenia	154

Rozdział 6:

Wzrost i rozwój	156
------------------------------	------------

Sledzenie działania elementów motorycznych i zmysłowych niemowlaka	158
--	-----

- Czujniki wizualne (wzrok)
- Czujniki audio (słuch)
- Aparat napędowy (ruch)
- Czujniki zapachowe (węch)

Testowanie odruchów niemowlęcia	161
---------------------------------------	-----

- Odruch ssania
- Odruch Rittiga
- Odruch Moro
- Odruch chwytania
- Odruch chodzenia
- Toniczny odruch szyjny
- Odruchy obronne

Kamienie milowe w pierwszym roku rozwoju dziecka	164
--	-----

- Kamienie milowe w trzecim miesiącu życia
- Kamienie milowe w szóstym miesiącu życia
- Kamienie milowe w dziewiątym miesiącu życia
- Kamienie milowe w dwunastym miesiącu życia

Ocena rozwoju dziecka	168
-----------------------------	-----

Komunikacja werbalna	171
----------------------------	-----

- Gaworzenie
- Mowa

Rozwój motoryczny	173
-------------------------	-----

- Raczkowanie

▪ Podciąganie się	173
▪ Wspinanie	174
▪ Chodzenie	176
▪ Sposoby radzenia sobie z upadkami	176
Sposoby radzenia sobie z rozłąką	177
Sposoby radzenia sobie z napadami złego humoru	178

Rozdział 7:

Bezpieczeństwo i postępowanie w nagłych wypadkach..... 180

Sposoby zabezpieczenia środowiska niemowlaka	182
▪ Ogólne strategie bezpieczeństwa	182
▪ Strategie kuchenne	184
▪ Strategie łazienkowe	184
▪ Strategie sypialniane	185
▪ Strategie salonowe	186
▪ Strategie jadalniane	186
▪ Strategie podróżnicze	186
Kompletowanie zestawu pierwszej pomocy dla dziecka	187
Manewr Heimlicha, sztuczne oddychanie i masaż serca	188
▪ Identyfikacja problemów oddechowych	188
▪ Wykonanie manewru Heimlicha	189
▪ Wykonanie sztucznego oddychania i masażu serca	191
Pomiar temperatury rżenia bobasa	194
Serwis medyczny	196
▪ Astma	196
▪ Trądzik niemowlęcy	196
▪ Znamiona i wysypki	196
▪ Guzy i siniaki	199
▪ Ospa wietrzna	199
▪ Obrzezanie	200
▪ Zatkany kanał łzowy	200
▪ Kolka	201

▪ Zapchany nos	202
▪ Zaparcia	203
▪ Ciemieniucha	204
▪ Krup	204
▪ Rany cięte	205
▪ Odwodnienie	206
▪ Biegunka	206
▪ Alergie na leki	207
▪ Infekcje uszne	207
▪ Gorączka	208
▪ Gazy	209
▪ Czkawka	209
▪ Ukąszenia i użądlenia	210
▪ Skurcze	210
▪ Zapalenie spojówek	211
▪ Zgaga	211
▪ Ząbkowanie	212
▪ Kikut pępowiny	212
▪ Reakcje na szczepionki	213
▪ Wymioty	214
Ochrona dziecka przed syndromem nagłej śmierci noworodków (SIDS) ..	215
Rozpoznawanie poważnej choroby	216
▪ Zapalenie opon mózgowych	216
▪ Zapalenie płuc	216
▪ Padaczka	217
▪ Wirus syncytium nabłonka oddechowego (RSV)	217
 Dodatek	 218
Indeks	222
O autorach	228