



idealna
WYPRAWKA

Poradnik Młodej Mamy

Partnerem Poradnika Młodej Mamy jest

katarek
aspirator kataru

Spis treści:

1. Wstęp	3
2. Okres adaptacyjny	4
3. Karmienie	6
4. Przewijanie	11
5. Spacer	12
6. Noszenie	13
7. Kąpiel	14
8. Kosmetyki	16
9. Pielęgnacja	18
10. Emocje	24
11. Dotyk	26
12. Rytm dobowy	27
13. Sen	28
14. Związek	30

Wstęp

Drodzy Rodzice,

- Podarujcie dziecku jak najwięcej czasu. Noworodek najbardziej potrzebuje teraz Waszej uwagi i czułości.
- Pielęgnując i bawiąc się z dzieckiem nie spieszcie się. Wasz spokój buduje w nim zaufanie do Was i otaczającego go świata.
- Uśmiechajcie się często i śpiewajcie swojemu maluszkowi, to zbliża, uczy wyrażać uczucia i obdarowywać nimi innych.
- Dbajcie o rytm snu i czuwania dziecka według jego potrzeb. Tak organizujecie swój czas i zajęcia, by nie zaburzać stałych pór posiłków, drzemek, oraz zabawy malucha.
- Zadbajcie o siebie, odżywiajcie się zdrowo, dbajcie o sen i kondycję fizyczną. Wasze dziecko potrzebuje zdrowego rodzica.
- Znajdźcie czas tylko dla siebie. Chwila na poczytanie książki, ulubiony serial czy rozmowę z przyjacielem poprawi samopoczucie. Noworodek w sposób szczególny odczuwa wszystkie towarzyszące rodzicom emocje i uczucia.
- Zaufajcie sobie, pamiętajcie, że to Wy jesteście rodzicami i najlepiej wiecie, czego potrzebuje Wasze dziecko. Spośród porad i wskazówek innych osób wybierzcie tę najbliższą sobie.
- Dajcie sobie pomoc, jeśli jest to możliwe i Wam potrzebne. Prośenie o wsparcie i korzystanie z pomocy rodziny i przyjaciół nie zawsze jest proste, a często daje szansę na regenerację sił, zdobycie wiedzy i nowych umiejętności.
- Przyglądajcie się dziecku i sobie, a z czasem zobaczycie, jak razem zmieniacie się i rozwijacie.
- Cieszcie się rodzicielstwem. Radość drobnych, codziennych spraw jest podstawą satysfakcji.

Noworodek kreuje siebie zdoświadczeń jakie czerpie z najbliższego otoczenia. Przedmioty w jego zasięgu pozwalają mu na rozwój fizyczny. Miłość i poczucie bezpieczeństwa zapewniają mu rozwój emocjonalny.

Emilia Jaśniewska - położna

Okres adaptacyjny

Stany przejściowe noworodka

Po narodzinach organizm dziecka przystosowuje się do nowych warunków środowiska, co przejawia się w występowaniu takich stanów jak:

Fizjologiczny spadek masy ciała

Noworodek w pierwszych dniach po urodzeniu traci ok. 5-10% ze swej urodzeniowej masy ciała. Jest to związane z relatywnie małą ilością przyjmowanego pokarmu w stosunku do naturalnych strat: wydalanie dużej ilości smółki, moczu, wysychanie kikuta pępowiny, pozbycie się tzw. fizjologicznych obrzęków z życia płodowego. Około czwartej doby masa ciała zacznie systematycznie wzrastać. Pomiędzy 8. a 14. dniem życia noworodek powinien przekroczyć wagę z jaką się urodził.



Żółtaczka fizjologiczna

Czas ujawnienia się żółtego zabarwienia skóry przypada z reguły na 2-3 dobę życia i utrzymuje się ono przez 3-4 dni. Stosowanie fototerapii, czyli naświetlania skóry przy użyciu promieniowania świetlnego ma za zadanie związać w skórze nadmiar krążącego we krwi barwnika (bilirubiny). Nie należy przerywać karmienia piersią.

Obrzęk sutków

Pojawia się u około połowy noworodków obu płci po ukończeniu 2-3 doby życia (może towarzyszyć mu niewielka ilość wydzieliny). Jest reakcją związaną z przedostawaniem się z organizmu mamy do organizmu dziecka (w okresie płodowym) hormonów przygotowujących kobietę do rozpoczęcia laktacji. Ustępuje samoistnie, nie wymagając leczenia.

Ceglaste podbarwienie pieluszki

Jest to łagodny, niewymagający interwencji odczyn hormonalny, który pojawia się w kilka dni po urodzeniu u noworodków płci żeńskiej. Przyczyną jest wpływ hormonów mamy, a delikatne krwawienie z pochwy u dziewczynki ma związek z krystalizacją moczanów.

Rumień toksyczny

Pojawia się w ciągu 24-48 godzin po urodzeniu. Ma postać 1-2 mm grudek z czerwoną obwódką, białym środkiem, najczęściej umiejscowionych na klatce piersiowej. Zazwyczaj ustępuje bez leczenia w ciągu tygodnia.

Karmienie naturalne to zaprogramowany przez naturę sposób żywienia niemowląt pokarmem mamy, którego skład zmienia się dynamicznie, wraz rozwojem dziecka. Jego zalety obejmują szereg korzyści zdrowotnych i emocjonalnych zarówno dla matki jak i dziecka. Skład pokarmu kobiecego jest najlepszą odpowiedzią na biologiczne potrzeby rozwijającego się niemowlęcia. Zawiera ono substancje odpornościowe, modulatory wzrostu, enzymy i wiele innych. Ssanie piersi zapobiega również powstawaniu wad zgryzu na późniejszym etapie. Korzyści, które otrzymuje kobieta to m.in. ochrona przed chorobami piersi i jajników, wygoda oraz względy ekonomiczne. Atmosfera ciepła, spokoju i poczucia bezpieczeństwa w jakiej odbywa się karmienie spełnia kluczową rolę. Zdenerwowanie mamy blokuje odruch samoistnego wyptywu pokarmu. Przyciemnienie światła, wyciszenie telefonu, znalezienie miejsca w którym czujesz się dobrze to sprawa podstawowa. Ważne jest wybranie wygodnej i nie wymuszonej pozycji ciała zarówno mamy jak i dziecka.



Istnieje szereg wariantów od pozycji leżącej po siedzącą. Wybierzcie tę, która zapewni wam obustronne poczucie komfortu. Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia WHO mówią, że jeśli matka jest zdrowa i prawidłowo się odżywia, to jej pokarm pokrywa całościowe zapotrzebowania dziecka na składniki odżywcze przez pierwsze sześć miesięcy życia. W okresie upałów i zwiększonego zapotrzebowania na wodę niemowlę nie wymaga podania butelki. Należy zaoferować mu dodatkowe karmienie. Satysfakcja odczuwana przez mamę w trakcie karmienia to także emocje dziecka, które jest pogodne i spokojne. Bliskość i kontakt wzrokowy, które mają miejsce w trakcie aktu karmienia są nieocenioną wartością.



Karmienie

Laktacja i karmienie piersią

cz. 2

Jadłospis karmiącej mamy powinien być oparty na piramidzie zdrowego żywienia. Zapotrzebowanie energetyczne zależy od aktywności fizycznej, wieku, wagi i stanu zdrowia. Jego średnią wartość wyliczono na ok. 2300- 2400 kcal/dobę. Dieta eliminacyjna, polegająca na stałym bądź okresowym wyłączeniu z jadłospisu produktu lub grupy produktów, jest metodą leczenia np. zdiagnozowanej u dziecka alergii. Stosowana bez uzasadnienia prowadzi do zmniejszenia ilości pokarmu, a przede wszystkim do niedoborów i anemii. W pierwszych trzech miesiącach Twój organizm korzysta z zapasów zgromadzonych w okresie ciąży tj. białko w mięśniach, glikogen w wątrobie, składniki mineralne w kościach, tłuszcz w tkance podskórnej. To pozwala mu na pokrycie zwiększonego zapotrzebowania tych składników na początku laktacji. Bardzo ważne jest żebyś każdego dnia wypijała około 3 litrów płynów, ponieważ prawidłowe nawodnienie jest podstawą odpowiedniej produkcji mleka. Każdego dnia wytwarzasz ok. 750 ml pokarmu, a średni wzrost zapotrzebowania na wodę wzrasta od 800 do 1000ml/dobę. Matczyne mleko to najlepiej dostosowany do potrzeb dziecka rodzaj pokarmu. Karmienie piersią, to proces naturalny, ale na jego przebieg wpływ ma zarówno mama jak i noworodek. Jak ocenić czy dziecko jest dobrze przystawione do piersi? Buzia jest szeroko otwarta, usta obejmują większą część otoczki brodawki, nie powodując jej marszczenia. Czubek noska i bródka noworodka dotykają do piersi, policzki nie są zapadnięte, ssanie nie sprawia Ci bólu, nie słychać dźwięku mlaskania, a gardłowe „k” wskazujące na przetykanie. Noworodek dopomina się piersi nawet kilkanaście razy na dobę, ale nie zawsze ssie aktywnie. Zaspokaja wtedy swoje inne ważne potrzeby takie jak czułość i poczucie bezpieczeństwa. Pamiętaj, że karmienie na żądanie to także rozpoczęcie karmienia z Twojej inicjatywy np. kiedy odczuwasz dyskomfort z powodu przepętnionych piersi.

Karmienie

cz. 3

Porady położnej:

Wielkość Twoich piersi nie ma wpływu na ilość i jakość wytwarzanego pokarmu. Każda z nich ma zdolność wytwarzania mleka, którego ilość i jakość nie są zależne od wyglądu zewnętrznego. Mleko jest produkowane w kanalikach mlekowych gruczołu piersiowego, a nie w tkance tłuszczowej, jej większa lub mniejsza zawartość wpływa na wielkość piersi.

Objętość wytworzonego mleka jest sprawą indywidualną i zależy od potrzeb Twojego dziecka, które samo sygnalizuje swoje zapotrzebowanie poprzez ssanie brodawki i pobieranie pokarmu. Kiedy karmisz na żądanie, Twój organizm produkuje tyle mleka ile jest potrzebne niemowlęciu.

Ssanie brodawki i opróżnianie piersi są najważniejszymi bodźcami do wytwarzania pokarmu.

Jeśli odczuwasz ból podczas karmienia prawdopodobnie dziecko ssie, nie obejmując ustami całej brodawki. Zwykle jest to znak, że należy zmienić sposób przystawiania malucha.

Kiedy zdecydujesz, że potrzebujesz pomocy, poproś położną lub umów wizytę w poradni laktacyjnej.

W aptekach dostępne są herbatki ziołowe pobudzające laktację, których głównym składnikiem jest koper włoski, od dawna znany jako wzmagający wytwarzanie pokarmu.

Każda z piersi osobno jest w stanie wyprodukować potrzebną ilość pokarmu. Jest to ważne w przypadku kobiet, które urodziły bliźniaki, bądź mam po amputacji piersi.

Mitem jest, że przeziębiona lub chora na gripę mama nie może karmić.

By złagodzić ból przepiętnionych piersi, możesz zastosować okład z liści białej kapusty. Liście trzeba najpierw schłodzić w lodówce, a potem lekko zmiażdżyć, np. tłuczkiem. Stosuj je po karmieniu. Taki okład przynosi ulgę i działa przeciwzapalnie.

Nie porównuj swojego maluszka z innymi. Jeżeli przybiera na wadze harmonijnie, często się uśmiecha, jest spokojny i zrelaksowany, to znaczy, że otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu.



Przewijanie

Maluszka powinno się przewijać przed każdym karmieniem i za każdym razem kiedy zrobi kupę. Podczas pierwszych tygodni życia oznacza to od około ośmiu do dziesięciu razy w ciągu doby. Pośladki są szczególnie ważne w pielęgnacji dziecka. Noworodek i niemowlę ma bardzo wrażliwą, skłoną do podrażnień i podatną na uszkodzenia skórę.

Częsta zmiana pieluch pozwoli uniknąć jej drażnienia przez moczu, kał i kontakt zwilgocia. Zaleca się zmianę pieluszki co godzinę u noworodka i co trzy godziny u starszego niemowlęcia.

Myjąc pupę dziecka, pamiętaj by zawsze wycierać ją od przodu do tyłu. U dziewczynek jest to szczególnie ważne, ponieważ zapobiega dostaniu się bakterii z kału do pochwy i cewki moczowej. U chłopca zwróć uwagę na skórę w pachwinach, nie zsuwając napletka i pod moszną, korzystaj z jednorazowych wacików i przegotowanej wody. Nawilżane chusteczki powinny spełniać swoje zastosowanie jedynie podczas wielkich wyjść i podróży. Nie jest również konieczne stosowanie maści pielęgnacyjnych przy każdej zmianie pieluszki. Kiedy decydujesz się użyć zasyпки lub pudru, nie nakładaj jednocześnie oliwki ani kremów i odwrotnie.

Pamiętaj, żeby nie unosić pupy dziecka chwytając za same stopki. Może to niekorzystnie wpłynąć na rozwój stawów biodrowych maluszka. Unos pupę poprzez włożenie dłoni pod miednicę noworodka.

Jeżeli skóra jest odparzona, zaczerwieniona i szorstka pozwól dziecku pobyc bez założonej pieluchy. Wietrzenie szybko pomoże złagodzić podrażnienia. Ważnym aspektem jest dobór odpowiedniego rodzaju pieluszki. Wprowadzenie coraz to nowszych technologii w ich produkcji np. z wykorzystaniem polimerów, które mają zdolność przekształcania substancji płynnych w żel, doprowadziło do zmniejszenia częstości występowania pieluszkowego zapalenia skóry. Przed każdym przewijaniem zadbaj o higienę własnych dłoni.

Spacer

Pierwsze wyjście na zewnątrz warto zacząć od krótkiego werandowania, stopniowo wydłużanego do dwóch godzin. Spacer z noworodkiem urodzonym wiosną lub latem może odbyć się już po dwóch tygodniach, zimą w zależności od pogody po ok. trzech. Świeże powietrze i zmiana otoczenia są dobre dla Was obojga. Wybierz porę w której nie będziesz musiała się nigdzie spieszyć. Z czasem rodzinny spacer wpisze się w Wasz rytm dnia codziennego. Przed wyjściem nakarm i przewiń malucha. Zabierzcie ze sobą do torby: pieluchy tetrowe do wycierania buzi, pieluchy jednorazowe, chusteczki nawilżane do wycierania pupy, ubranko na zmianę oraz sweterek lub dodatkowy kocyk. Jeśli wybieracie się na dłuższy spacer, pomyśl o spakowaniu książki i przekąski dla siebie. Przed wyjściem może was powstrzymać śnieg, deszcz i spadek temperatury poniżej -5 st. C. Natomiast latem, pomiędzy godziną 11.00 a 15.00 lepiej przebywać w cieniu, ponieważ skóra dziecka do 1 r.ż. jest bardzo wrażliwa i podatna na poparzenia. Na 20-30 minut przed spacerem posmaruj skórę maleństwa (w miejscach nie przykrytych odzieżą) preparatem ochronnym przed promieniowaniem słonecznym. Powinien on zawierać mineralny filtr przeciwsłoneczny o wysokim wskaźniku ochronnym. Amerykańska Akademia Pediatrii (American Academy of Pediatrics - AAP) zaleca unikanie bezpośrednich kąpiei słonecznych do 6. miesiąca życia. Komfortowa temperatura dla dziecka jest podobna do temperatury komfortowej dorosłego. Wiosną i jesienią dobrze sprawdza się ubieranie dziecka „na cebulę”, by łatwiej było zdjąć lub dotożyć dodatkową warstwę. Ze względu na dużą powierzchnię skóry w stosunku do masy ciała i nieuregulowany jeszcze mechanizm termoregulacji, niemowlęta są bardziej narażone na skutki wysokich i niskich temperatur. By upewnić się, że dziecko jest odpowiednio ubrane dotknij jego karku i pleców, które powinny być suche i ciepłe. Temperatura rącek i nóżek nie jest wiarygodna.

Noszenie

Biorąc na ręce swojego maluszka zaspokajasz jego podstawowe potrzeby: miłości, bliskości i poczucia bezpieczeństwa.

Noszenie płaczącego dziecka nie jest jego rozpieszczaniem.

Noworodek nigdy nie płacze, aby „przewietrzyć sobie płuca”.

Płacz to jedyny język jakim posługuje się przyzwyczajając się do nowego świata. Dziecko nie używa go, by Tobą manipulować. Zanim noworodek nauczy się samodzielnie zmieniać pozycję, może w ten sposób sygnalizować, że jest mu niewygodnie. Kiedy czuje się pewnie, nie protestuje.

Podnosząc maluszka zadbaj o płynność ruchów. Pochyl się nad nim delikatnie zbliżając swoją twarz, aby Cię widział. Unoś powoli, trzymając go bokiem do podłoża, by mógł obserwować co się dzieje. Mów do niego cicho i spokojnie, przytulając do siebie ustal wygodną pozycję.

Schronienie w Twoich ramionach i bicie Twojego serca pomagają noworodkowi regulować rytm własnego oddechu.

Noworodki wykazują odruchy, które potwierdzają, że są przez naturę przystosowane do noszenia na rękach.

Układając dziecko na swoim ramieniu pozwalasz mu rozglądać się dookoła i zobaczyć świat z Twojej perspektywy.

Nie zniechęcaj się kiedy wybierana metoda noszenia, sposób układania i podnoszenia jakie widziałas w katalogach będąc jeszcze wciąż nie sprawdzają się. Zastosuj inną, która będzie najlepsza, bo dostosowana do Was.

Delikatne kołysanie poprzez poruszanie swoimi biodrami z boku na bok może okazać się waszym rytuałem na czas wieczornego usypiania. Noszenie dziecka w nosidełku lub chuście zapewnia mu komfort i poczucie bliskości, a Ty zyskujesz swobodę ruchów. Jednak zanim zdecydujesz się na jego zakup skonsultuj się z fizjoterapeutą.

Dla swojego dziecka jesteś środkiem wszechświata, nie zna ono pojęcia czasu, nie wie też, że odkładając je na kilka minut na pewno wrócisz.

Kąpiel

Każda pora jest odpowiednia, ale warto codziennie wykonywać ją o tej samej porze. Przed karmieniem, ale kiedy dziecko nie będzie jeszcze głodne. Jednak zanim rozpoczniecie kąpiel wprowadźcie malucha w pogodny nastrój, a wtedy stanie się ona wspaniałą przygodą. Toaleta noworodka wymaga wcześniejszego przygotowania potrzebnych rzeczy:

- Wanienska z wodą (przy pierwszych kąpielach wystarczy 5 cm od dna)
- Termometr (Do sprawdzenia temperatury wody, możecie zrobić to również łokciem lub przegubem dłoni, nie powinna przekraczać 37 st. C)
- Płyn do mycia ciała z dozownikiem
- Przewijak
- Rożek kąpielowy lub 2 ręczniki
- Gaziki jałowe
- Waciki bawełniane
- Oliwka (nasączony oliwką wacik dobrze usunie pozostałości tłustych maści i kremów)
- Miseczka z ciepłą wodą (do umycia twarzączki)
- Sól fizjologiczna (do przemywania oczu za pomocą jałowego gazika, w kierunku od zewnętrznego kącika oka do noska)
- Myjka bawełniana
- Preparat na bazie oktenidyny w razie potrzeby (pielęgnacja kikutu pępowinowego)
- Krem przeciw odparzeniom
- Czysta pieluszka
- Ubranka
- Szczoteczka do włosów z miękkim włosiem

Pomieszczenie w którym będziecie kąpać Waszego maluszka należy ogrzać do temperatury 22-24 st. C. Noworodek rozluźni się wtedy i na chwilę powróci do znanego mu środowiska wodnego w brzuchu mamy. Pomoc drugiej osoby, zwłaszcza na początku może okazać się niezbędna. Na dno wanienski wkładamy pieluszkę lub mały ręcznik, aby było mniej ślisko. Zakup wielorazowego wkładu z gąbki nie jest najlepszym wyborem ze względu na ilość i tempo rozwoju bakterii jakie mnożą się w wilgotnym materiale.

Jak trzymać noworodka w trakcie kąpieli?

Lewe przedramię i częściowo dłoń rodzica podpira plecy i główkę dziecka, a równocześnie dwa palce: kciuk i wskazujący obejmują od spodu lewe ramię malucha. Prawą ręką podtrzymujemy dolne partie ciała, a gdy umieścimy dziecko w waniencie, ta sama uwolniona ręka służy do wszelkich manipulacji związanych z namydleniem i optukiwaniem. Lewą ręką przez cały czas trzymamy mocno dziecko, z głową i częściowo górną częścią ciała uniesioną ponad wodę. Po zakończonej kąpieli malucha owijamy w ręcznik i osuszamy delikatnym dotykiem.



Kosmetyki

Wybieraj kosmetyki przebadane klinicznie i obserwuj indywidualną reakcję skóry noworodka. Unikaj drażniących (pH 9-11) środków myjących i piorących, które zawierają parabeny i detergenty. Do kąpieli wybieraj płynne preparaty, niezawierające mydła. Idealny kosmetyk to taki, który nie powoduje zmiany pH skóry.

Odpowiedni dobór kosmetyków i częstość ich stosowania ma wpływ na fizjologiczne dojrzewanie i wzmocnienie bariery skórnej.

Emolienty to preparaty zalecane w schorzeniach skóry. Mają działanie nawilżające, natłuszczające, higroskopijne, przeciwzapalne i przeciwświądowe. Dostępne są w sklepach pod postacią lotionów, kremów, maści, olejków i emulsji.

W swoim składzie zawierają m.in.: tłuszcze zwierzęce i roślinne takie jak: olej ze słodkich migdałów, nasion wiesiołka, ogórecznika, czarnej porzeczki, lnu, konopii, soi, olej z zarodków pszenicznych i kukurydzy, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (linolowy, linolenowy i arachidonowy), węglowodory mineralne (olej parafinowy i wazelinowy) oraz witaminy.

Ekstrakty roślinne zalecane dla skóry suchej:

- liść aloesu
- owoce i nasiona pigwy
- liście podbiału i malwy
- nasiona lnu
- ziele ogórecznika
- algi morskie
- nasiona kozieradki

Ekstrakty roślinne o działaniu przeciwzapalnym to m.in.:

- korzeń lukrecji

- ziele świetlika
- liście babki
- ziele krwawnika
- kwiat nagietka i rumianku

Jak działają na skórę oleje roślinne?

Główny składnik olejów roślinnych, którym jest kwas oleinowy zaburza strukturę i funkcję komórek warstwy rogowej naskórka. Powoduje tym samym nasilenie złuszczenia skóry i zwiększenie naskórkowej utraty wody. Korzystne

właściwości wykazują oleje mineralne do których zalicza się parafinę. Jej działanie powoduje stabilizację warstwy rogowej naskórka.

Każdy nowy preparat stosowany na skórę maluszka staraj się sprawdzić na małej powierzchni aplikując niewielką jego ilość.



Pielęgnacja

Czym kierować się wybierając serię produktów do pielęgnacji skóry Twojego maluszka?

Rozwój bariery skórnej niemowlęcia trwa do ukończenia przez nie pierwszego roku życia, dlatego konieczne jest zachowanie ostrożności w codziennym rytuale jej oczyszczania. Tolerancja i bezpieczeństwo łagodnych środków mają ogromne znaczenie dla jej wrażliwości w kontakcie ze środkami myjącymi. Dobór akcesoriów i preparatów, to decyzja, którą powinnaś podjąć w oparciu o najnowsze doniesienia i wytyczne, doświadczenie oraz indywidualne potrzeby noworodka. Płyny do kąpieli i inne środki, jakich będziecie używać do kąpieli powinny w swoim składzie zawierać konserwanty. Ich obecność w kosmetykach przeznaczonych dla dzieci zapobiega zanieczyszczeniu produktu przez szkodliwe bakterie. Poddane badaniom klinicznym są bezpieczne i dobrze tolerowane przez skórę. Ważne jest by czytać zalecenia producenta co do rozcieńczenia i ilości aplikowania. Podstawowe kryteria, które powinny spełniać tj. łagodność dla skóry i oczu, niewysuszający i niepodrażniający. Mydła w porównaniu z płynami do kąpieli mają negatywny wpływ na pH skóry oraz zawartość lipidów, jak również mogą być przyczyną wysuszenia skóry maluszka.

**Opracowano na podstawie: Bathing and cleansing in newborns from day 1 to first year of life: recommendations from a European round table meeting.*

Pielęgnacja włosów

W okresie niemowlęcym włosy na główce zazwyczaj są krótkie, lub nie ma ich zbyt wiele. Mycie ich zaleca się do dwóch razy w tygodniu, używając płynu do kąpieli lub szamponu. Kiedy dziecko ma ciemieniuchę*, przetłuszczające się włosy lub główka się brudzi w wyniku ulewania pokarmu należy myć je częściej.

Jeżeli Twój maluszek ma obfitsze owłosienie rozczesuj włosy przed myciem głowy grzebieniem z rzadkimi zębami.

**Ciemieniucha to drobne, żółte strupki na skórze głowy wykazujące tendencję do zlewania się w twardą skorupę. Czasami pojawia się również w okolicy brwi. Jest częstą przypadłością okresu niemowlęcego, spowodowaną fizjologiczną niedojrzałością gruczołów łojowych intensywnie natłuszczających skórę.*

Pielęgnacja paznokci

Paznokcie uniemowląt są cienkie i ostre. Należy je często obcinać, ze względu na możliwość podrapania okolic twarzy. Używa się do tego zaokrąglonych nożyczek lub małych cążek. Najlepiej je obcinać **po kąpieli gdy są miękkie, podczas snu, lub prosząc o pomoc drugą osobę.** Paznokci nie należy obcinać zbyt krótko, gdyż może powodować to ich wrastanie.



Pielęgnacja uszu

Toaleta uszu polega na czyszczeniu małżowin usznych i ujścia przewodu słuchowego. Wykonując ją w wannie używamy cienkiej myjki lub wacików.

Nie należy chronić uszu dziecka przed dostaniem się do nich wody, ponieważ głębiej położone części ucha oddziela od środowiska zewnętrznego błona bębenkowa. Po kąpieli osusz resztki wody, a wydostającą się woskowinę wytrzyj miękkim ręcznikiem lub pieluszką.





Nie wolno penetrować
kanału słuchowego patyczkami
higienicznymi, ponieważ można

uszkodzić jego delikatną skórę. Wnętrze ucha oczyszcza się samodzielnie. Próby wydostania woskowiny (poprzez drażnienie kanału słuchowego) zwiększają jej produkcję, mogą też doprowadzić do jeszcze głębszego jej wepchnięcia.

Pielęgnacja noska

Budowa nosa niemowlęcia różni się od budowy nosa u dorosłego. Dbłość o higienę i regularne oczyszczanie są niezwykle ważne z uwagi na fakt,

że dzieci do 6.-12. miesiąca życia oddychają wyłącznie przez nos. Bywają momenty w których by usunąć wydzielinę z noska wystarczy chusteczka higieniczna, ale w większości pozostałych sytuacji ulgę dla małego noska przynosi aspirator podłączony do odkurzacza. Jeśli proces oddychania zostaje zakłócony maluszek może mieć trudności z przyjmowaniem pokarmu i snem. Powoduje to jego rozdrażnienie, płacz i dyskomfort. **Aspirator Katarek** w bezpieczny i kontrolowany sposób, przy użyciu jednostajnej siły ssącej pomaga oczyścić nos z zalegającej wydzieliny, przynosząc natychmiastowy komfort i swobodę w oddychaniu. Nieusunięta, zalegająca w nosku wydzielina sphywa do uszu, zasycha i tworzy pożywkę dla bakterii. Może być nawet przyczyną zapalenia ucha, dlatego nie należy lekceważyć kataru. Oczyszczanie nosa powinno odbywać się zgodnie z metodą trzech kroków: rozrzedzenie wydzieliny fizjologicznym roztworem soli Katarek, odciągnięcie wydzieliny aspiratorem kataru Katarek oraz w razie potrzeby nawilżenie śluzówki nosa fizjologicznym roztworem soli Katarek.

Pielęgnacja

Kikut pępowinowy

Przecięta po porodzie pępowina zostaje zabezpieczona plastikową klamerką. Stopniowo wysychając traci swoją elastyczność i sztywnieje. Zmienia swój kolor z białoniebieskiego do ciemnobrązowego. Całkowicie odpada ok. 10.- 14. dnia.

Jak pielęgnować kikut pępowiny?

- Nie zaleca się stosowania alkoholu etylowego do odkażania kikuta pępowiny zarówno w warunkach szpitalnych, jak i w domu. Alkohol działa drażniąco na skórę noworodka i może wywierać działanie toksyczne, ponadto wydłuża czas odpadnięcia kikuta.
- Kikut pępowiny zabrudzony kałem lub moczem należy przemyć czystą wodą z mydłem, a po umyciu dokładnie osuszyć, dotykając delikatnie ręcznikiem.
- Podczas kąpieli, do czasu zagojenia kikuta, należy nalewać nieco mniej wody do wanny, tak aby specjalnie nie moczyć kikuta (drobne zamoczenie nie stanowi problemu). Przed przystąpieniem do pielęgnacji pępowiny należy dokładnie umyć ręce wodą z mydłem. Nie należy niczym przykrywać kikuta pępowiny. Pieluszka powinna być zawinięta poniżej kikuta pępowiny, aby zapewnić swobodny dostęp powietrza. Jest to tzw. sucha pielęgnacja pępowiny; jej stosowanie skraca czas odpadnięcia kikuta.
- Najbardziej wskazanym środkiem do odkażania kikuta pępowiny jest



oktenidyna (preparat Octenisept na bazie roztworu wodnego). Preparat odkażający należy stosować raz na dobę, zwracając uwagę na dokładne jego naniesienie na całą powierzchnię kikuta, ze szczególnym uwzględnieniem nasady.

- Należy używać jałowych gazików. Przemyskując kilku pępowiny wykonujemy ruch okrężny. Przy każdym jego powtórzeniu korzystając z czystego gazika.
- W przypadku wystąpienia obrzęku lub zaczerwienienia o średnicy przekraczającej 5 mm lub innych niepokojących objawów należy się niezwłocznie skontaktować z lekarzem pediatrą (nieprzyjemny zapach kikuta oraz niewielka ilość śluzowatej wydzieliny u nasady kikuta, będąca następstwem rozpadu tkanek, jest zjawiskiem prawidłowym).

**Opracowano na podstawie wytycznych krajowego nadzoru w dziedzinie neonatologii.*

Emocje

Połów to obejmujący 6 tygodni po porodzie okres, w którym następuje powrót organizmu do stanu sprzed ciąży. W tym czasie cofają się prawie wszystkie zmiany, które zaszły w Twoim organizmie w czasie ciąży i porodu. Odczuwanie zmęczenia jest odpowiedzią na ból i stres porodowy. Pamiętaj, że wykonałaś ciężką pracę i zasłużyłaś na odpoczynek.

Baby blues, czyli błękitny nastrój dnia trzeciego:

- dotyka 50-80% kobiet po porodzie
- nie jest chorobą
- jego początek często pokrywa się z fizjologicznie występującym nawątem pokarmu
- nasilenie objawów następuje pomiędzy 5 a 6 dobą połogu
- trwa od 10 dni do 2 tygodni

Co ma na niego wpływ?

- zmiany hormonalne
- zmęczenie
- niezadowolający wygląd
- nawątem pokarmu

Jakie są charakterystyczne objawy?

- spadek energii, zmęczenie
- niepokój, niepewność
- poczucie nieradzenia sobie z nową sytuacją
- przewrażliwienie, drażliwość
- zmiany nastroju, labilność emocjonalna
- płaczliwość
- uczucie zniechęcenia, czasem złość.

Ważne będzie:

- wsparcie i empatia ze strony partnera
- przypomnienie sobie, że kilkudniowe obniżenie nastroju, to „typowy” stan dla młodej mamy
- utwierdzenie się w tym, że jesteś najlepszą mamą dla swojego maleństwa
- wiara w swoje kompetencje rodzicielskie
- przyjęcie szeroko rozumianej pomocy ze strony najbliższych w opiece nad noworodkiem, byś znalazła chwilę tylko dla siebie na zrobienie makijażu czy wzięcie relaksującej kąpieli
- nawiązanie kontaktu z inną mamą, która ma za sobą dobre doświadczenia z okresu wczesnego macierzyństwa.

Nie dźwisz w sobie złych emocji, rozmawiaj o wątpliwościach z najbliższymi. Domowe porządki mogą poczekać, aż dziecko przystosuje się do nowych warunków, a Ty ustawisz sobie kolejność czynności w ciągu dnia. To wymaga kilku, czasami kilkunastu dni. Pomocne są słabe herbatki ziołowe z lawendy, melisy, jaśminu, przywrotnika czy rumianku.



Dotyk

Noworodek od urodzenia wrażliwy jest na bodźce dotykowe. Najlepiej widać to na przykładzie okolicy warg i policzków, gdzie delikatne dotknięcie brodawką sutkową powoduje spontaniczny i bardzo energiczny odruch szukania piersi. Receptory czuciowe rozmieszczone są na całym ciele dziecka, a komunikacja z nim polega na interpretacji bodźców pochodzących z zewnątrz. Łagodny, subtelny, uśmierający negatywne emocje dotyk pozwala dziecku na relaks i daje poczucie bezpieczeństwa. Tym samym więcej energii metabolicznej kierowane jest na rozwój narządów i całego organizmu. Bodźce nieprzyjemne, takie jak: ból, zimno, wilgotna pieluszka, powodują wzrost aktywności i niepotrzebne wydatkowanie kalorii, tak cennych dla rozwoju malucha. Tulenie, noszenie, głaskanie, przytulanie, pieszczoty, to wyrazy miłości. Okazywanie uczuć to także zaspokajanie naturalnych potrzeb rodziców. W pierwszym roku życia, stymulowany dotykiem ośrodkowy układ nerwowy niemowlęcia, rozwija się najdynamiczniej. Zmysł dotyku jest ściśle powiązany ze zmysłem propriocepcji, czyli odbieraniem bodźców związanych z ruchem i zmianą położenia ciała. Dzięki temu wszystkie ruchy jakie wykonujemy są świadome i wyzwalaają automatyczne reakcje odruchowe. Zmysł ten wpływa również na prawidłowe napięcie mięśniowe oraz tworzenie się schematu ciała. Troska i opiekuńczość są instynktownymi wzorcami zachowań jakich od pokoleń nauczyła nas natura. Przyjemną dla dziecka i rodziców formą dotyku jest delikatny masaż. Usprawnia on układ krążenia, proces oddychania oraz działanie układu odpornościowego. Przyspiesza usuwanie toksycznych produktów przemiany materii przez skórę, wspomaga trawienie oraz może przynieść ulgę w kolce jelitowej. Przy dynamicznie zmieniającej się ilości najnowszych doniesień naukowych i różnorodności metod warto skorzystać z porady osoby, która profesjonalnie nauczy Was techniki masażu najlepiej akceptowanej przez Wasze niemowlę.

Rytm dobowy

Niemowlę wciąż pięciu pierwszych miesięcy swojego życia podwaja, a w przeciągu roku potraja swoją wagę urodzeniową. Tak dynamiczny rozwój już nigdy później nie pojawia się w życiu człowieka. Dziecko potrzebuje w tym okresie dużo snu, ponieważ hormon wzrostu wydzielany jest przez przysadkę mózgową głównie w czasie głębokiego snu. Organizm w tym czasie wytwarza krwinki białe, które są mu niezbędne do zwalczania zakażeń przez układ odpornościowy. Do ukończenia dwóch miesięcy Wasz maluch będzie przesypiał ponad dziesięć, aż do dwudziestu godzin na dobę. Rytm dobowy dziecka dzieli się na okresy snu i czuwania.

Sen składa się z dwóch faz:

- Faza snu aktywnego/faza REM: stanowi ponad połowę przesypianego czasu unoworodka, trwa do ok. 3. miesiąca życia. W przeciwieństwie do dorosłych, dzieci zapadają w nią od razu. W tej fazie gałki oczne pod powiekami poruszają się szybko. Można też zauważyć, że dziecko zaciska i otwiera piąstki. Faza REM odgrywa dużą rolę w rozwoju i pracy mózgu. Jest szczególnie istotna dla procesu zapamiętywania i uczenia się.
- Faza snu spokojnego/faza SEM: sen jest spokojny. Składa się z czterech pogłębiających się etapów: senności, lekkiego snu, głębokiego snu i bardzo głębokiego snu. Kiedy maluch przechodzi w fazę snu bardzo głębokiego leży spokojnie, a jego oddech jest wolniejszy.

Przez całą noc faza snu aktywnego i spokojnego występuje naprzemiennie co ok. 50- 60 minut. Pod koniec każdego cyklu maluch budzi się na chwilę.

Podobnie jak dorośli, noworodek budzi się kilkakrotnie w ciągu nocy i jest to zjawisko naturalne. Rytm dobowy ewoluuje i zmienia się wraz z każdym kolejnym miesiącem niemowlęcia. Jakość snu ma niewątpliwie wpływ na najważniejsze aspekty naszego życia. Wyrobienie dobrych nawyków przyniesie korzyść całej rodzinie.

Sen

Zrozumienie rytmu snu Waszego malucha pomoże wypracować rytuał nocnego zasypiania. Noworodek już na długo przed narodzinami zaczął przystosowywać się do rytmu dnia i nocy mamy. Pomimo tego przygotowania w nowym otoczeniu, poza tonem w miarę dojrzewania układu nerwowego, ten cykl będzie się dynamicznie zmieniał. Noworodek od pierwszych dni uczy się przechodzenia ze snu do stanu czuwania i zpowrotem do snu. Stopniowo osiągając stan równowagi wypracowuje sobie własny model ochrony przez zalewem bodźców z zewnątrz w postaci światła i rozmaitych dźwięków. Potrafi powstrzymać odruchy mimowolne pozostając w stanie czuwania, dokonując w ten sposób pierwszych wyborów na co chce reagować. To, jak reaguje na świat zewnętrzny zależy od jego temperamentu. Dr Brazelton w swojej książce *Infants and mothers* wyróżnił trzy typy noworodków: spokojne, aktywne i umiarkowane. Każdy z nich w swój własny sposób kształtuje otaczający go świat. Wiemy już, że noworodki różnią się między sobą, a ich zachowania są złożone, ale bez wątplenia każdy z nich potrzebuje około 16 godzin snu. Co zrobić by przyzwyczaić dziecko do spania w nocy i czuwania w dzień? Bardzo szybko nauczycie się rozpoznawać różne rodzaje płaczu waszego malucha. Z powodu mokrej pieluszki, głodu, znużenia, zmęczenia, niewygody



lub potrzeby bliskości. Z każdym kolejnym, wspólnie spędzonym tygodniem, rytm snu i czuwania stanie się dla was co raz bardziej przewidywalny. Już około czwartego miesiąca życia dojrzałość układu nerwowego pozwala niemowlęciu wydłużyć czas nocnego snu i odnaleźć własne sposoby na uspokajanie się i zasypianie. Dzięki temu, że rączki pozostaną odkryte, noworodek szybciej nauczy się ssać własny kciuk lub piąstkę dla pocieszenia. Kiedy mija wieczorny czas rozdrażnienia pod wpływem skumulowanych z całego dnia bodźców, maluch najczęściej zapada w ramionach rodziców w spokojny i regularny sen.

Związek

Nie ma żadnych wątpliwości co do tego, że wasz związek po narodzinach dziecka się zmieni. Nagle pojawi się nowy członek rodziny - zabierający niemal całą waszą uwagę, czas, sen i większość pieniędzy. Na szczęście macie kilka miesięcy żeby przygotować się na tę zmianę i wcale nie musi być ona taka straszna, na jaką wygląda.

Badania pokazują, że wiele (nie wszyscy!) świeżo upieczonych rodziców przechodzi trudne chwile mimo, że ich dzieciątko było wyczekiwane i cieszą się, że pojawiło się na świecie całe i zdrowe. Stawiają czoła zupełnie nowej sytuacji, do której dotychczas mogli się przygotować jedynie w teorii. Więc oto są - zmęczeni, niewyspani, ciągle zaniepokojeni czy aby na pewno wszystko robią dobrze. Co może ich uratować i sprawić, że nie rzucą wszystkiego i nie uciekną w siłą dal? Humor, jasne wyrażanie potrzeb, kompromisy, dystans, współpraca oraz zadaniowe podejście do problemów. Teraz, jak nigdy przedtem, muszą pokazać, że są zgraną ekipą.

Zmęczone mamy często żalą się na brak pomocy ze strony partnera. Może to wynikać z kilku kwestii - tego, że my kobiety chciałybyśmy żeby wszystko było robione idealnie, mamy poczucie, że same robimy to lepiej, a dodatkowo jesteśmy zmęczone i hormony po porodzie jeszcze się nie uspokoiły. Ojcowie często wycofują się, bo są nieustannie strofowani albo... wyręczani („Daj, sama zrobię to szybciej”). Niedomówienia i żale połączone ze zmęczeniem sprawiają, że cierpi na tym związek. Na domiar złego ciało kobiety goi się powoli więc bliskości jest mniej, czasu dla siebie nawzajem również. W całym ferworze obowiązków młodzi rodzice zapominają, że bliskość to nie tylko seks, to również czułość okazywana na co dzień, miłe słowo, pocałunek, przytulenie.

Nie wy pierwsi macie dziecko i co chwilę zastanawiacie się czy pod waszą opieką przetrwa kolejny dzień. Zaufajcie swojej intuicji i podejście do

niektórych problemów z dozą humoru. Nie bójcie się też prosić o rady specjalistów (położną, lekarzy, rodziców, znajomych, którzy mają to już za sobą) - nie macie obowiązku wszystkiego wiedzieć. Szukajcie alternatyw. Zapominamy, że „czas dla siebie”, to nie musi być wyjście do wykwintnej restauracji, randka w kinie czy teatrze. To może być jedzenie na wynos i film obejrany w domu pod kocem (albo wspólne ponarzkanie na chwilową sytuację przy ulubionej pizzy).

Pojawienie się na świecie dziecka to wydarzenie jedyne w swoim rodzaju - to cud. Zadbajcie w tym czasie o bliskość, czas na odpoczynek dla drugiej połówki, wysłuchanie swoich potrzeb, pocieszenie. Z każdym dniem będzie coraz łatwiej, a opieka nad maluchem okaże się coraz większą przyjemnością. Żeby wasze dziecko było zdrowe i szczęśliwe, nie musicie być idealnymi rodzicami - tylko wystarczająco dobrymi.

Maria Gaj - psycholog dziecięcy, terapeuta poznawczo - behawioralny w trakcie szkolenia



UMOWA LICENCYJNA

PREAMBULA

W związku z pobraniem przez Licencjobiorcę utworu „Poradnik Młodej Mamy” (dalej: utwór) zamieszczonego na stronie internetowej Licencjodawcy DUNA Sp. z o.o. z siedzibą w Krakowie, nr KRS: 0000208496 lub uzyskaniem utworu w związku z udostępnieniem go przez uprawnionego Licencjobiorcę Strony zawierają umowę licencyjną o następującej treści:

§ 1

1. Przedmiotem niniejszej umowy jest nieodpłatne udzielenie Licencjobiorcy licencji niewyłącznej na korzystanie z utworu na warunkach określonych poniżej.
2. Licencjobiorca poprzez fakt pobrania utworu, który został zamieszczony przez Licencjodawcę na jego stronie internetowej, lub uzyskania go w związku z udostępnieniem go przez uprawnionego Licencjobiorcę oświadcza, że zapoznał się z postanowieniami niniejszej umowy i wyraża na nie bezwarunkową zgodę.

§ 2

1. Licencjodawca oświadcza, że:
 - a) przysługują mu nieograniczone i wyłączne autorskie prawa majątkowe do utworu, w tym prawo do udzielania zezwoleń na wykonywanie zależnych praw autorskich w odniesieniu do utworu;
 - b) może rozporządzać prawami autorskimi do utworu w zakresie niezbędnym do zawarcia i wykonywania niniejszej umowy;
 - c) utwór nie narusza praw majątkowych ani osobistych osób trzecich.
2. Licencjodawca oświadcza, że jego prawa do utworu nie są ograniczone w zakresie objętym niniejszą umową.

§ 3

1. Licencjodawca udziela Licencjobiorcy licencji niewyłącznej na korzystanie z utworu bez ograniczenia terytorialnego, w języku polskim, na następujących polach eksploatacji:
 - a) zwielokrotnianie utworu;
 - b) rozpowszechnianie utworu - przez co Strony zgodnie rozumieją nieodpłatne, niezawodowe i niezarobkowe udostępnianie zwielokrotnionych egzemplarzy utworu innym osobom w celu zapoznania się z tworem.
2. Skutkiem udzielenia licencji nie powstaje po stronie Licencjobiorcy wyłączność na korzystanie z praw do utworu a Licencjodawca zastrzega sobie prawo do dysponowania swoim prawem także w zakresie pól eksploatacji określonych niniejszą umową na rzecz osób trzecich.
3. W przypadku którejkolwiek z form korzystania z utworu Licencjobiorca jest zobowiązany do oznaczenia autorstwa utworu i źródła jego pobrania.
4. Licencja nie obejmuje korzystania z utworu w ramach prowadzonej przez Licencjobiorcę działalności zawodowej, gospodarczej i artystycznej, w szczególności służącej reklamie, promocji innym formom marketingu. Licencjobiorca nie jest upoważniony do zawodowego lub zarobkowego korzystania z utworu.
5. Licencjobiorca nie jest uprawniony do wykonywania praw zależnych do utworu, w szczególności do dokonywania tłumaczenia, przeróbki, adaptacji lub modyfikacji utworu.
6. Licencjobiorca jest uprawniony do dalszej, nieodpłatnej dystrybucji (udostępnienia) utworu, w tym do zamieszczenia go we własnym serwisie internetowym, pod następującymi warunkami:
 - a) Licencjobiorca zobowiązany jest zachować integralność

- a) oryginalnych archiwów zawierających cyfrową kopię utworu wraz z towarzyszącymi dokumentami i plikami;
 - b) Licencjobiorca zobowiązany jest dołączyć kopię niniejszej licencji do każdego egzemplarza utworu rozpowszechnianego przez Licencjobiorcę;
 - c) Licencjobiorca nie może oferować żadnych uprawnień do utworu, ani też narzucać żadnych ograniczeń, które zmieniają lub ograniczają warunki zawarte w niniejszej licencji;
 - d) Licencjobiorca nie może zmieniać lub usuwać oznaczeń odnoszących się do niniejszej licencji oraz zawartej w niej klauzuli uchylenia się od odpowiedzialności;
 - e) Licencjobiorca zobowiązany jest oznaczyć utwór jako pochodzący z serwisu www.idealnawyprawka.pl umieszczając w widocznym miejscu informację „Źródło: www.idealnawyprawka.pl”
7. W przypadku udostępnienia utworu będącego przedmiotem niniejszej umowy osobom trzecim, Licencjobiorca jest zobowiązany do zabezpieczenia wszystkich praw autorskich Licencjodawcy. Licencjobiorca zobowiązany jest zachować w stanie nienaruszonym wszystkie oznaczenia związane z ochroną prawną-autorską, a także oznaczyć twórcę utworu.

§ 4

1. Licencjodawca udziela Licencjobiorcy upoważnienia na czas nieoznaczony.
2. Zakres niniejszej licencji może zostać rozszerzony lub ograniczony przez Licencjodawcę poprzez sformułowanie dodatkowych warunków zamieszczonych w opisie utworu w serwisie www.idealnawyprawka.pl lub w dokumentach (plikach) dołączonych do oryginalnej dystrybucji (archiwum). Licencjobiorca zobowiązany jest przestrzegać wskazanych w nich zasad pod rygorem nieważności niniejszej umowy.
3. Strona może wypowiedzieć umowę z zachowaniem miesięcznego okresu wypowiedzenia.
4. W przypadku naruszenia przez Licencjobiorcę postanowień niniejszej umowy Licencjodawca może wypowiedzieć umowę ze skutkiem natychmiastowym.

§ 5

1. Licencjobiorca zobowiązuje się respektować autorskie prawa osobiste twórców utworu, a zwłaszcza prawa do nienaruszalności treści i formy utworu.
2. Licencjobiorca nie może przenieść na osoby trzecie praw i obowiązków wynikających z niniejszej umowy.
3. Licencjobiorca nie może udzielać sublicencji bez uprzedniej zmiany niniejszej umowy.
4. Licencjobiorca może dochodzić roszczeń z tytułu naruszenia majątkowych praw autorskich w zakresie udzielonego mu upoważnienia.

§ 6

Strony postanawiają, że zarówno Licencjobiorca, jak i Licencjodawca są zobowiązani do zachowania w tajemnicy wszystkich informacji dotyczących utworu, które mogą zaszkodzić istocie utworu.

§ 7

Strony postanawiają, że prawem właściwym dla oceny niniejszej umowy jest prawo polskie.

§ 8

Wszystkie zmiany niniejszej umowy i jej uzupełnienia wymagają sformułowania ich przez Licencjodawcę w opisie utworu w serwisie www.idealnawyprawka.pl lub w dokumentach (plikach) dołączonych do oryginalnej dystrybucji (archiwum).

Partnerem Poradnika Młodej Mamy jest

katarek

aspirator kataru

www.katarek.pl
www.idealnawyprawka.pl

*Właścicielem praw autorskich jest Duna Sp. z o.o. z siedzibą w Krakowie.
Warunki korzystania z Poradnika Młodej Mamy reguluje umowa licencyjna.*