Polsk

10 przydatnych wskazówek

DLA WSZYSTKICH RODZICÓW MAŁYCH DZIECI

Drodzy rodzice małych dzieci

Ta mała książka jest częścią Stine Sofie Foreldrepakke – programu informacyjnego, który wesprze Cię w roli rodzicielskiej. 10 inteligentnych wskazówek pomoże Ci radzić sobie w wymagających sytuacjach i zapobiegać incydentom, które mogą być niebezpieczne dla dziecka.

Mamy nadzieję, że odwiedzisz 10smartetips.no i skorzystasz z filmów, planu awaryjnego i informacji, które tam znajdziesz. Dobrze wykorzystaj rozmowy z pracownikami służby zdrowia. Są po to, aby zapewnić Tobie i Twojemu dziecku dobry i bezpieczny start w życie.

Pamiętaj, że jesteś najważniejszą osobą w życiu Twojego dziecka. Kibicujemy Ci!

Stine Sofies Stiftelse

1

Opowiedz o swoim dzieciństwie

Twoje dzieciństwo ma duży wpływ na to, jaka/jaki będziesz jako rodzic. Zastanów się i opowiedz o swoim dorastaniu, a także o tym, co chcesz, a czego nie chcesz przekazać dalej swojemu dziecku.

Porada

Przemyśl swoje dzieciństwo. Zapisz, co z niego chcesz, a czego nie chcesz przekazać swojemu dziecku. Pokaż to, co zapisałaś/eś swojemu partnerowi, położnej, lekarzowi lub pracownikowi poradni zdrowotnej.

Pamiętaj

Dziecko potrzebuje bezpieczeństwa i opieki. Jeśli sama/sam nie zaznałaś/eś tego w dzieciństwie, może Ci być trudno dać to swojemu dziecku. Rozmawiaj o tym – dzięki temu będzie Ci łatwiej zrozumieć, jaki wpływ miało na Ciebie Twoje dzieciństwo.

2

Rozmawiaj o swoich oczekiwaniach

Dziecko to wiele nowych myśli, uczuć i oczekiwań. Porozmawiaj o nich z partnerem, pracownikiem ochrony zdrowia lub innymi osobami, którym ufasz.

Porada

Mów o tym, na co się cieszysz i o tym, czego się obawiasz. Przemyśl, jak będziesz dzielić czas między pracę, rodzinę i czas dla siebie. Czy w Twoim przypadku są dwie osoby, które mają zostać rodzicami? Porozmawiaj z partnerem o swoich oczekiwaniach, aby zapewnić lepszą współpracę między Wami.

Pamiętaj

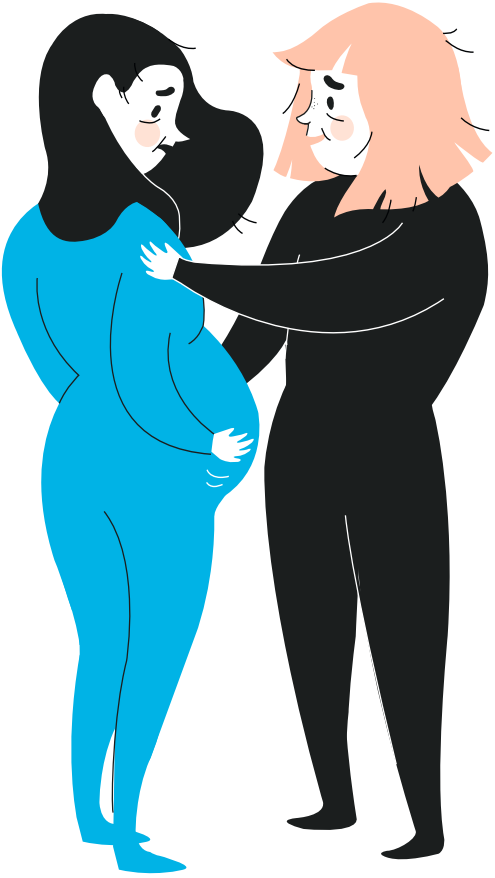
Bycie rodzicem małego dziecka jest niezwykłe, lecz także pełne nerwów i wymagające. To absolutnie normalne, że odczuwasz zarówno radość, jak i niepokój. Nie istnieje jakiś uniwersalny wzorzec, jednak rozmowa o Twoich oczekiwaniach może pomóc Ci lepiej się przygotować.

Przeczytaj więcej o wskazówce nr 2 na 10 smart tips.no.

Potrzebujesz z kimś porozmawiać?

Zadzwoń lub czatuj - bezpłatnie i anonimowo przez całą dobę:

116 123
Foreldresupport



3

Powiedz, jeśli Ci źle

To normalne, że posiadanie dziecka wywołuje u Ciebie zarówno pozytywne, jak i negatywne myśli. Bądź szczera/y i poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad swoimi myślami i uczuciami, aby poczuć się pewniej i lepiej przygotować do roli rodzica.

Porada

Jeśli uważasz, że życie stało się wyjątkowo ciężkie, powiedz o tym komuś. Prosząc o pomoc, pokazujesz, że jesteś silna/y. Lekarze i inni pracownicy medyczni są w stanie udzielić Ci pomocy i rady.

Pamiętaj

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni mogą popaść w depresję przed lub po urodzeniu się dziecka. Możesz czuć przygnębienie, złość, smutek, strach i irytację. Twoje samopoczucie ma wpływ na całą rodzinę.

Sporządź plan awaryjny na stronie 26

4

Przygotuj sobie plan awaryjny

Bycie rodzicem małego dziecka jest pełne wyzwań. Opracuj więc plan, w którym napiszesz, co możesz zrobić w trudnych sytuacjach i kogo możesz poprosić o pomoc.

Porada

Miej świadomość, jakie czynniki sprawiają, że jesteś zestresowana/y, np. głód czy zbyt mała ilość snu. Sporządź plan awaryjny, w którym opiszesz, co możesz zrobić w trudnych sytuacjach oraz kto może Cię odciążyć, jeśli będziesz tego potrzebować.

Pamiętaj

Gdy wykryjesz u siebie objawy zbliżającego się stresu, plan ułatwi Ci podjęcie właściwych decyzji, zanim uczucia przejmą nad Tobą kontrolę.

Przeczytaj więcej o wskazówce nr 4 na 10 smart tips.no

5

Dzieci płaczą, by uzyskać pomoc

Płacz jest dla dzieci jednym ze sposobów komunikowania się. Płaczą, by powiedzieć, że potrzebują pomocy. Ćwicz się w rozpoznawaniu rodzajów płaczu – dzięki temu zostaniesz ekspertem od tego, czego potrzebuje Twoje dziecko.

Porada

Jeśli płacz dziecka tak bardzo Cię złości i stresuje, że trudno Ci jasno myśleć, odłóż dziecko w bezpieczne miejsce. Odejdź od niego i zrób sobie krótką przerwę, by odzyskać kontrolę nad sobą. Jeśli taka sytuacja będzie się powtarzać, poproś o poradę w poradni zdrowotnej.

Pamiętaj

Zazwyczaj dzieci płaczą najwięcej w pierwszych sześciu tygodniach życia. Po upływie dwunastu tygodni większość z nich płacze już znacznie mniej. Czasem dziecko płacze, choć zrobiłaś/eś wszystko, by zaspokoić jego potrzeby. To normalne, że w takich sytuacjach czujesz się zdesperowana/y i sfrustrowana/y. To nie znaczy, że jesteś złym rodzicem, ani że Twoje dziecko jest trudne.

Lista kontrolna, kiedy Twoje dziecko płacze

Głodny?
Dzieci poniżej 4 miesiąca życia potrzebują jedzenia co 2 do 4 godzin przez całą dobę. U wszystkich dzieci występują okresy nasilenia w których jedzą częściej.

Brudna pielucha?
Sprawdź i wymień w razie potrzeby.

Wzdęcia?
Wzdęcia mogą być bolesne. Pomóż dziecku pozbyć się zalegającego powietrza w brzuszku i jelitach. Obejrzyj film o tym w aplikacji.

Potrzeba bliskości?
Dziecko musi czuć się bezpiecznie. Rozumieć że jesteś w pobliżu,dlatego musi Cię zobaczyć lub poczuć.

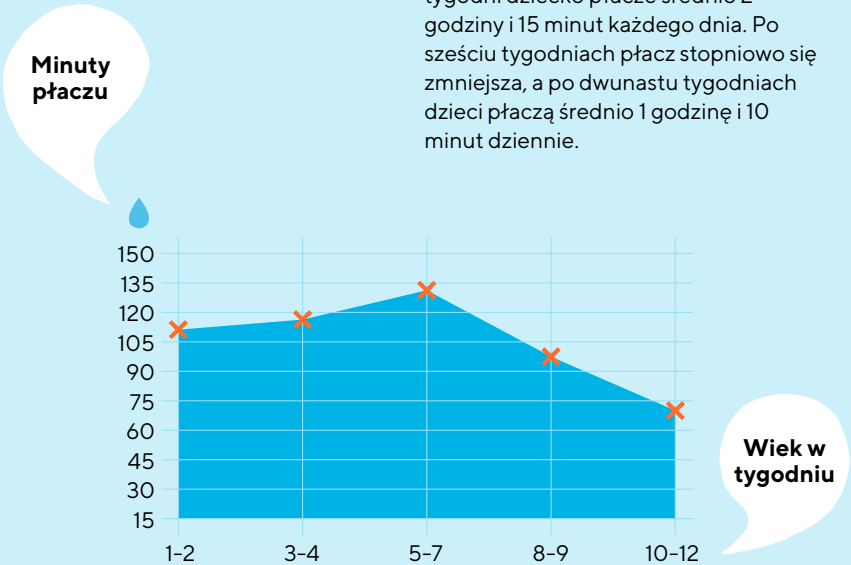
Zmęczony, zestresowany lub nadmiernie pobudzony?
Noworodki zwykle potrzebują snu od 13 do 17 godzin dziennie i mogą się męczyć po 1 do 2 godzinach po przebudzeniu.

Ból?
Sprawdź,czy dziecko odczuwa dyskomfort. Jeśli obawiasz się ,że płacz może być spowodowany chorobą lub urazem,skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem.

Nietolerancja pokarmowa czy alergia?
Nikotyna, kofeina i reakcje na niektóre pokarmy mogą nasilać płacz. Skontaktuj się z lekarzem lub ośrodkiem zdrowia i poproś o poradę

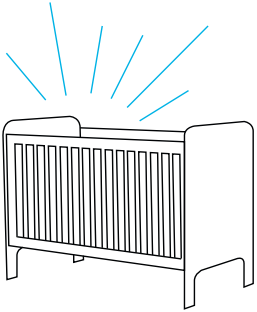
Jeśli nie masz pewności lub martwisz się płaczem lub niepokojem dziecka, porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Nie ma standardowej definicji normalnego wzorca płaczu, ale normalne jest, że płacz wzrasta do sześciu tygodni. W wieku sześciu tygodni dziecko płacze średnio 2 godziny i 15 minut każdego dnia. Po sześciu tygodniach płacz stopniowo się zmniejsza, a po dwunastu tygodniach dzieci płaczą średnio 1 godzinę i 10 minut dziennie.



Wolke et. al. 2017

Na 10 smart tips.no możesz przeczytać o "Trøstetrappa" - krok po kroku, jak zapewnić komfort w razie potrzeby.



Potrzebujesz z kimś porozmawiać? Zadzwoń lub czatuj – bezpłatnie i anonimowo przez całą dobę:

116 123
Foreldresupport

6

To normalne, że odczuwasz frustrację i bezsilność

Złość, frustracja i poczucie bezsilności to normalne emocje, znane wszystkim rodzicom. Jeśli stracisz nad sobą kontrolę, może to być niebezpieczne dla dziecka, Ciebie lub innych osób.

Porada

Wyobraź sobie, że cały czas jesteś w domu filmowana/y przez kamerę. Uczucia, jakie okazujesz dziecku, zostaną pokazane innym dorosłym oraz samemu dziecku, gdy będzie starsze. Zadaj sobie pytanie: co by sobie pomyśleli po obejrzeniu tego filmu?

Pamiętaj

Ćwiczenia oddechowe pomogą Ci się uspokoić oraz zmniejszyć negatywne myśli i zmartwienia. Czy trudno Ci utrzymać kontrolę nad swoimi uczuciami? Porozmawiaj o tym z kimś, istnieje wiele możliwości uzyskania pomocy.

Przeczytaj więcej o wskazówce nr 6 na 10 smart tips.no

7

Śpij, gdy tylko możesz

Dobry sen jest bardzo ważny dla prawidłowego rozwoju dziecka, a także dla Twoich zdolności do opieki nad nim. Kiedy w domu pojawia się dziecko, rodzice nie mogą już spać tyle, co wcześniej. Odpoczywaj więc, gdy dziecko śpi i zadbaj o to, by się odprężyć, kiedy tego potrzebujesz.

Porada

Wprowadź wyraźny podział na dzień i noc – może to pomóc Ci w uzyskaniu lepszej jakości snu. Światło dzienne i aktywność w ciągu dnia przyczynią się do lepszego snu w nocy. Wykorzystaj «Drabinkę pocieszania» oraz obejrzyj film instruktażowy «Pocieszanie», znajduje się na 10smartetips.no

Pamiętaj

Noworodki potrzebują 13–17 godzin snu na dobę i robią się zmęczone po 1–2 godzinach czuwania. Zbyt długie czuwanie może skutkować przemęczeniem i przestymulowaniem dziecka.

Przeczytaj więcej o wskazówce nr 7 na 10 smart tips.no

8

Wspieraj rozwój mózgu swojego dziecka

Rozmawiaj, śpiewaj i baw się z dzieckiem oraz utrzymuj z nim kontakt wzrokowy. W ten sposób wspomagasz rozwój jego mózgu. Zmień codzienne czynności, takie jak posiłki czy zmiana pieluch, w czynności wspomagające rozwój mózgu.

Porada

Podążaj za wzrokiem dziecka i mów do niego o tym, co widzicie („Ale ładny klocek, chcesz go dostać?"). Nazywaj uczucia dziecka i zaakceptuj je („To w porządku się niecierpliwić, kiedy trzeba długo czekać"). Poproś o pomoc w poradni zdrowotnej, jeśli trudno Ci nawiązać takie interakcje z dzieckiem.

Pamiętaj

Czas od poczęcia do ukończenia przez dziecko 2 lat jest kluczowy dla jego rozwoju. W tym okresie dziecko potrzebuje opieki dobrych i stabilnych emocjonalnie dorosłych, aby optymalnie się rozwijać. To Ty masz największy wpływ na rozwój mózgu Twojego dziecka.

Przeczytaj więcej o wskazówce nr 8 na 10 smart tips.no

9

Bądźcie dla siebie dobrzy

Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możecie dać dziecku, są dobre wzajemne relacje między Wami, dorosłymi. Jeśli jesteś samodzielnym rodzicem, dobrze jest (zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka), jeśli dopuszczasz blisko także inne osoby.

Porada

Od czasu do czasu załatwcie opiekunkę do dziecka. Kilka godzin w kawiarni, w lesie albo w sypialni może zdziałać cuda. Dopuszczajcie do siebie blisko inne osoby. Stwórzcie sieć osób, z którymi lubicie przebywać.

Pamiętaj

Bycie rodzicem to nie konkurs, kto jest lepszy i nie polega na tym, by robić dokładnie to samo. Bycie rodzicem to najważniejsza na świecie praca zespołowa! Okazujcie sobie wdzięczność za to, co robicie – dbacie wtedy o wzajemne dobre relacje.

Jeśli jesteś samodzielnym rodzicem

Zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego dziecka ważne jest, by dopuszczać do siebie innych ludzi. Dziecko potrzebuje obserwować Cię w relacjach z innymi, aby samemu nauczyć się funkcjonowania w relacjach z innymi osobami.

10

Bądź bezpiecznym i dobrym opiekunem dla dziecka

Jesteś najważniejszą osobą w życiu dziecka. To, co mówisz i robisz, zostawia w nim ślad – na dobre i złe. Dlatego musisz wiedzieć, co jest dla dziecka szkodliwe oraz w jaki sposób radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Porada

Pomyśl, jak reagujesz, gdy jesteś zdenerwowana/y, zestresowana/y lub sfrustrowana/y. Czy mówisz lub robisz wtedy coś, co nie jest dobre dla Ciebie, Twojego partnera bądź dziecka? Pamiętaj, że możesz uzyskać pomoc.

Pamiętaj

W Norwegii zabronione jest krzywdzenie dzieci. Zakaz ten zawarty jest w konstytucji oraz w konwencji ONZ o prawach dziecka. Każdy rodzaj przemocy doznanej w dzieciństwie może prowadzić do problemów ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym oraz trudności w późniejszym życiu.

Przeczytaj więcej o wskazówce nr 10 na 10 smart tips.no

oh shit!

ZAPLANUJ SYTUACJE STRESOWE

Dziecko nie przestaje płakać

Spróbuj ...

- Zmień pieluchę
- Sprawdź, czy dziecku nie jest za gorąco lub za zimno
- Daj jedzenie
- Trzymaj i kołysz
- Sprawdź, czy dziecko jest zmęczone

Mogę to zrobić dla pocieszenia

.....

.....

.....

.....

Tutaj mogę bezpiecznie położyć dziecko

.....

.....

.....

Wpadam w złość i frustrację

- Połóż dziecko bezpiecznie
- Odejdź od dziecka
- Nie krzycz na dziecko
- Wyjdź spokojnie z pokoju
- Weź głęboki oddech i poczuj, że oddychasz żołądkiem

Uspokajam się, jeśli:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Potrzebuję pomocy

- Zadzwoń i porozmawiaj z kimś, jeśli jesteś zestresowany lub sfrustrowany
- Zgódź się, aby inni mogli opiekować się dzieckiem, abyś miał przerwę

Jeśli potrzebuję ulgi lub z kimś porozmawiać zgodziłem się że mogę zadzwonić:

.....

.....

.....

.....

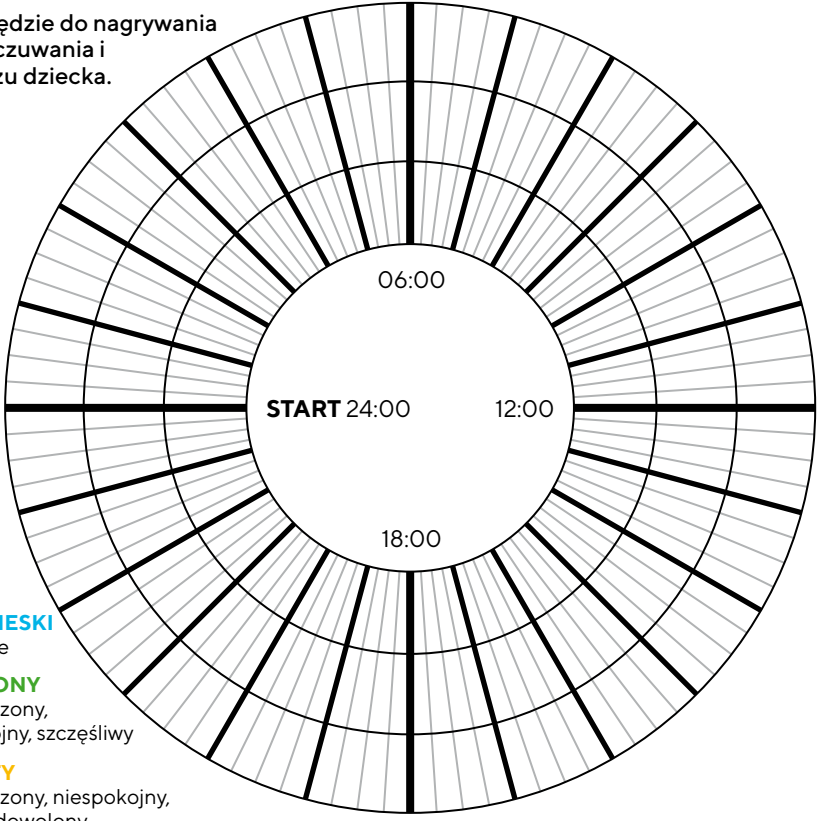
.....

.....

zegar 24-godzinny

M = karmienie piersią **B** = zmiana pieluchy

Narzędzie do nagrywania snu, czuwania i płaczu dziecka.



NIEBIESKI
Spanie

ZIELONY
Obudzony, spokojny, szczęśliwy

ŻÓŁTY
Obudzony, niespokojny, niezadowolony

CZERWONY
płacz

Przeczytaj więcej o korzystaniu z 24-godzinnego zegara na 10smartetips.no

Notatki

Notatki

Porady powstają we współpracy z:
Wskazówki 1 i 2 – Anders Dovran, specjalista psycholog i Stian Tobiassen, psycholog i kierownik tematu, Stine Sofie Senteret.
Wskazówka 3 – Kristin Håland, położna, doradca merytoryczny, Stine Sofies Stiftelse.
Wskazówki 4 i 5 – Tone Emilie Løvjomås Spinnanger, pielęgniarka specjalistyczna, konsultant specjalista Stine Sofies Stiftelse
Wskazówka 6 – Steinar Sunde, psycholog, Biuro ochrony rodziny Molde.
Wskazówka 7 – Ståle Pallesen, profesor, Uniwersytet w Bergen.
Wskazówka 8 – Ida Brandtzæg i Stig Torsteinson, psychologowie, Psychologowie przywiązania.
Wskazówka 9 – Bjørk Matheasdatter, terapeutka par, edukator relacji, wykładowca i autor. Tine Gammelgaard Aaserud, położna, kierownik sekcji Pielęgniarka – RodzinaPartnerstwo (NFP), Rbup Wschód i Południe.
Wskazówka 10 – Malin Albrechtsen van der Hagen, specjalny doradca w Norweskim Towarzystwie Onkologicznym i Helene Kløcker, doradca zawodowy, Stine Sofies Stiftelse
Ilustracja i projekt: Innoventi

116 123
Foreldresupport

Zadzwoń lub czatuj
Bezpłatnie i anonimowo
24 godziny na dobę

Stine Sofie
Foreldrepakke
Trygge barn hele livet