

Momini



Poradnik
dla babci i dziadka

Droga Babciu, Drogi Dziadku! To ja – Wasz Wnuczek!

Wiem, że będziecie się mną świetnie opiekować,
a pomoże Wam w tym kilka wskazówek, które dla Was mam.
Dzięki nim poczujecie się pewniej,
a ja będę miał jeszcze więcej powodów do uśmiechu!



Mój komfort i bezpieczeństwo

Rączki czyste, proszę! Przed przytulaniem i czułościami zawsze myjcie ręce przez co najmniej 20 sekund ciepłą wodą i mydłem. To proste, a tak ważne!

Zapach? Delikatny proszę!

Unikajcie intensywnych perfum – mój nosek bardzo tego nie lubi!

Bez biżuterii! Łańcuszki i bransoletki mogą przypadkowo zahaczyć i uszkodzić moją delikatną skórę.

Idealna temperatura! W pokoju gdzie śpię, najlepiej utrzymujcie 20–22°C. Pamiętajcie, by mnie nie przegrzewać – lubię gdy jest ciepłutko, ale bez przesady!



Karmienie: Jak to zrobić?

Mleko? Ciepłe i bez zanieczyszczeń.

Przed karmieniem wyparzcie butelkę i upewnijcie się, że mleczko ma idealne **37°C**. Wystarczy sprawdzić na nadgarstku – ma być ciepłe, nie gorące.

Proporcje jak na opakowaniu! Jeśli przygotowujecie mleko modyfikowane, trzymajcie się instrukcji na opakowaniu – tak zrobione będzie idealne dla mojego brzuszka.

Muszę sobie beknąć! Po jedzonku przytrzymajcie mnie pionowo przez 10–15 minut. Delikatne poklepywanie po plecach pomoże mi się pozbyć powietrza z brzuszka.



Przewijanie: to wcale nie jest trudne!

Przygotowanie to podstawa. Miejcie pod ręką pieluszkę, mokre chusteczki lub waciki i krem ochronny.

Czystość przede wszystkim.

Pamiętajcie, żeby oczyścić moją skórę od przodu do tyłu – u dziewczynek to szczególnie ważne, żeby zapobiec infekcjom.

Nie zostawiajcie mnie samego na przewijaku!

Nawet jeśli na chwilę się odwracacie, zawsze trzymajcie lub chociaż dotykajcie mnie jedną ręką. Bezpieczeństwo najważniejsze!



Czas na brzuszku:

Wzmacniam się! Już od pierwszych dni życia mogę spędzać kilka minut dziennie na brzuszku – to świetne ćwiczenie dla moich mięśni!

Jak długo? Zaczynajcie od 2–3 minut, stopniowo wydłużając czas do 20–30 minut dziennie.





Sen: Mój czas na odpoczynek

Pozycja bezpieczna. Najlepiej położyć mnie na pleckach – to dla mnie najbezpieczniejsze.

Bez poduszek i kołder! Śpię w śpiworku lub pod lekkim kocykiem. Poduszki zostawcie dla dorosłych!

Cisza i półmrok. Pamiętajcie, że najlepiej zasypiam przy delikatnym świetle i bez hałasu.



Płaczę i co teraz?!

Pomyślcie, czego mogę potrzebować

Głód? Mokra pieluszka? Zimno?

A może po prostu chcę Waszej bliskości?

Zacznijcie od przytulenia! Wasze ciepło i głos są dla mnie magiczne i działają na mnie kojąco. Przytulanie zawsze działa!



Trochę rozrywki mile widziane!

Zabawki. Najfajniej bawić się nimi razem! Ale najpierw sprawdźcie, czy nie mają małych części, które mógłbym połknąć.

Spacer. Ubierzcie mnie „na cebulkę” – zawsze lepiej zdjąć jedną warstwę, niż pozwolić mi marznąć.



Nawilżenie powietrza:

Dlaczego jest ważne? Moje drogi oddechowe są bardzo delikatne. Jeśli powietrze w domu jest suche, rozważcie użycie nawilżacza. Wilgotność powietrza, w której czuję się dobrze to 40–60%.



Jak radzić sobie z kolką?

Pozycja na brzuszku. Połóżcie mnie delikatnie na swoich kolanach brzuszkiem do dołu i masujcie plecki – to może mi pomóc.

Ciepły okład. Ciepła pieluszka (ale nie gorąca!) położona na brzuszku potrafi zdziałać cuda.

Bądźcie cierpliwi. Pamiętajcie, że dopiero się poznajemy i na początku na pewno będziemy musieli się do siebie przyzwyczaić. Nie stresujcie się tym procesem – ja już Was uwielbiam!



112

Pierwsza pomoc!

Numer alarmowy zawsze pod ręką.

Upewnijcie się, że wiecie, jak skontaktować się z moimi rodzicami lub wezwać pomoc, jeśli będzie taka potrzeba.

W Polsce numer alarmowy to 112

Jest to uniwersalny numer, pod który można dzwonić w każdej sytuacji wymagającej pomocy (pogotowie, straż pożarna, policja).

Jeśli jesteście za granicą, numer 112 działa w całej Unii Europejskiej jako wspólny numer alarmowy.