

Podczas ciąży musisz się przygotować, aby zapewnić swojemu dziecku dobry dom. Także po narodzinach dziecka są sprawy, na które powinnaś zwrócić uwagę. Opiekunka poporodowa pomoże Ci w tym.

Lóżko na podkładkach podwyższających

Twoje łóżko musi stać na wysokości co najmniej 80 cm w celu uniknięcia przez położną i opiekunkę poporodową problemów z kręgosłupem. Podkłady do podwyższenia łóżka można wypożyczyć w sklepie z artykułami medycznymi. Ale mogą być także drewniane klocki.

Higiena

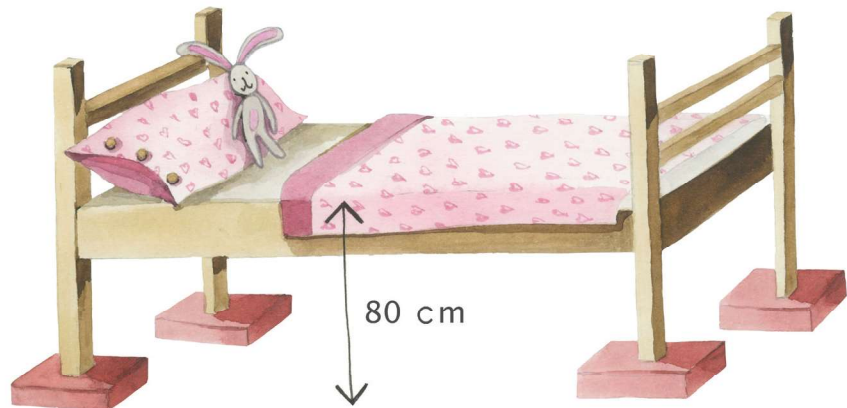
Gdy maleństwo przyjdzie na świat, każdy chce je jak najszybciej podziwiać. Ponieważ niemowlęta są bardzo delikatne, ważne jest, aby dbać o higienę. Dlatego osoby z aktywną opryszczką nie powinny całować ani przytulać dziecka. Poproszenie gości o umycie rąk, przed wzięciem dziecka na ręce, nie jest niczym niestosownym. Zadbaj o to, by mieć w domu mydło antybakteryjne.

Odpoczynek i regularność

Pomiędzy godziną 13:00 a 15:00 będziesz mieć popołudniową drzemkę. Spokój i regularny odpoczynek są dobre dla matki i dziecka.

Zakaz palenia tytoniu

W pokojach w domu musi być świeże powietrze. Ważne jest, abyś Ty, Twój partner ani inne osoby nie paliły w pomieszczeniu, w którym znajduje się dziecko albo w którym będzie ono przebywać. Czy to w domu, w miejscu publicznym, czy też w drodze w samochodzie. Palenie jest niezdrowe, a teraz po przyjściu dziecka na świat, surowo wzbronione!



Zagrożenia w domu

- Nigdy nie zostawiaj niemowlęcia samego na komodzie, łóżku czy kanapie. Po pierwszych tygodniach dziecko staje się coraz bardziej ruchliwe. To się dzieje zawsze, kiedy najmniej się tego spodziewasz.
- Innym zagrożeniem są schody. Często zdarza się, że rodzic spada ze schodów z niemowlęciem w ramionach.
- Nie zostawiaj na schodach niczego, o co mogłabyś się potknąć. Zadbaj o to, by mieć dobrą balustradę.
- Zainstaluj w domu czujniki dymu na wypadek pożaru. Dzięki alarmowi możesz szybko opuścić dom wraz z dzieckiem lub ugasić pożar.
- Nie zostawiaj niemowlęcia samego z małym braciszkiem/ siostrzyczką. To samo dotyczy zwierząt domowych. Nawet na chwilkę, mimo że mają dobry kontakt.
- Kiedy Twoje dziecko stanie się bardziej samodzielne, trzeba będzie wprowadzić nowe zabezpieczenia, jak specjalne, projektowane z myślą o dzieciach, kontakty i bramki na schody.
- Weź udział w kursie pierwszej pomocy EHBO niemowlętom i dzieciom, abyś zawsze wiedziała, jak sobie poradzić.