



Dobre praktyki

e-miesięcznik położnej Jeannette Kalyty

Nr 2/2017

Chwila codzienności

O miłości i przytulaniu

Sen dziecka

Mentoring w medycynie

Profilaktyka
logopedyczna
u noworodka

Będąc młodą położną

∞Edukacja ∞Inspiracja ∞Kreatywność

Drogie koleżanki i koledzy



Wiosna to czas przez wszystkich wyczekiwany.

Budzimy się do życia wraz otaczającą nas przyrodą. Snujemy nowe plany, stawiamy sobie nowe cele. Tak też jest ze mną. Nie patrzę zbyt daleko w przyszłość. Do czasu, gdy przyroda zacznie zamierać wystraszona pierwszymi mrozami, jest jeszcze ładnych parę miesięcy. Wraz z Uniwersytetem Zdrowia już planujemy cykl jesiennych konferencji w miejscach, gdzie na wiosennych spotkaniach nasze wykłady cieszyły się dużą frekwencją. W marcu odwiedziłam 15 miast. Mam sporo przemyśleń, zdobyłam wiele cennych doświadczeń.

Zdałam sobie sprawę, że wysiłek włożony w ten cykl spotkań, wymiennie przełoży się na coraz lepszą komunikację w naszym środowisku. Warto być świadomym zmian, które się dzieją wokół nas. Nadszedł czas, by położne posiadały kompetencje na miarę XXI wieku. Budowały swoją markę oraz kapitał reputacji pod okiem profesjonalistów, by każda z nas pracowała swoją postawą na postrzeganie przez społeczeństwo całej grupy zawodowej. Mentoring w medycynie, to nowy elitarny projekt realizowany z Polskim Stowarzyszeniem Mentoringu. Jest skierowany do wybitnych, doświadczonych położnych oraz do tych na początku drogi zawodowej. Zależy nam, by słowo Mentorka zostało docenione i wiązało się z należytych szacunkiem społecznym, a dla nowego pokolenia położnych jest to unikalny i bezkonkurencyjny sposób zdobycia wielu kompetencji już na starcie. Zapraszamy do zapoznania się z naszym pilotażowym projektem.

Niedługo Wielkanoc, korzystając z okazji, życzę wszystkim koleżankom zdrowych, wesołych Świąt, pełnych refleksji, nadziei i miłości, pogodnego nastroju oraz miłych spotkań z życzliwymi nam osobami. Spokojnych dyżurów i szybkiego powrotu do rodzinnego stołu.

Jeannette Kalyta



WELEDA

Od 1921



Pielęgnacja niemowląt i dzieci z nagietkiem lekarskim

Gama Calendula z nagietkiem jest w 100% naturalna i certyfikowana. Formuły są wolne od sztucznych konserwantów, dodatków zapachowych i barwników. Skutecznie pielęgnują i zabezpieczają skórę niemowląt i dzieci. Zapewniają komfort i wspomagają rozwój zdrowej skóry. Wszystkie nasze produkty opracowano we współpracy z lekarzami i położnymi oraz przebadano dermatologicznie. Mogą być używane już od pierwszego dnia życia.

W tym numerze:

Mentoring w dedycynie *Marcin Budzewski 5*

Powiew codzienności *Jolanta Kulińska 8*

Sen dziecka *Emilia Jaśniewska 10*

O miłości i przytulaniu *Katarzyna Bandas 11*

Rozmowa z położną *Christina Hinderlich 18*

Będąc młodą położną *Kamila Majdańska 22*

Profilaktyka logopedyczna *Małgorzata Olyzewska 26*

Zdjęcie na okładce

Steve Henderson, 1957

**Bezpośredni kontakt
do Redakcji:**

Jeannette Kalyta
Emilia Jaśniewska
AKADEMIA Jeannette Kalyta
ul. Grupy AK Północ 2/33
00-713 Warszawa
ej@jeannettekalyta.pl



Mentoring w medycynie

Marcin Budzewski

Rozpoczynając wspólny projekt mentoringowy adresowany do środowiska położnych w Polsce, chcemy przybliżyć Państwu ideę mentoringu. Poniższy artykuł jest wprowadzeniem przybliżającym zagadnienie i wprowadzający w relację mentoringową. Kolejne artykuły będą pokazywały i pogłębiały poszczególne elementy programu mentoringowego opisując jednocześnie wspólne działania Polskiego Stowarzyszenia Mentoringowego i Akademii Jeannette Kalyta.

Czym jest mentoring

Mentoring to jedna z najwspanialszych form rozwoju drugiego człowieka. Znana od stuleci, trochę zapomniana, a obecnie odkrywana na nowo. Dzięki wizji Jeannette Kalyty, ma szansę wejść

w środowisko bazujące na wiedzy i doświadczeniu, środowisko położnych.

W tę podróż budowania marki / pozycji / środowiska zapraszają Państwa: Akademia Jeannette Kalyta oraz Polskie Stowarzyszenie Mentoringu. Będziemy wspólnie wdrażać pilotażowy program mentoringowy adresowany do środowiska położnych, a na łamach e-miesięcznika *Dobre Praktyki* będziemy Was informować o jego przebiegu. Rozpocząć jednak należy od przybliżenia idei i wprowadzenia w to jakże szerokie zagadnienie mentoringu.

Mentoring jest uniwersalną, obecną w społeczeństwach od stuleci, metodą rozwijania ludzi przez ludzi. Wspierania ludzi młodych, wkraczających w nowe wyzwania i

role zawodowe, przez innych członków społeczeństwa, którzy osiągnęli już - z racji wieku i doświadczenia - wyższy poziom wiedzy eksperckiej lub mistrzostwa w jakiejś konkretnej dziedzinie życia. Jednak nie powstała jedna definicja mentoringu - jest ich tyle, ile organizacji i ludzi nim się zajmujących. Z jednej strony pozwala to na bardzo precyzyjne opisanie czym jest mentoring w danym programie czy projekcie, z drugiej rodzi niebezpieczeństwo zbyt daleko idącej dowolności w interpretacji i nieporozumień z tego wynikających.

Różnice w definiowaniu mentoringu związane są z wielością form, obszarów i środowisk w jakich mentoring jest realizowany i z różnorodnością celów. Większość definicji ma jednak wspólną bazę pojęć służących definiowaniu mentoringu tj.:

- Relacja,
- Zaufanie,
- Przekazywanie wiedzy, doświadczenia.

W literaturze przedmiotu znajdujemy różne definicje mentoringu. D. Clutterbuck opisuje mentoring jako „jedną z najskuteczniejszych metod rozwoju, jakie mają do dyspozycji pojedynczy ludzie i organizacje.” Mentoring bywa też czasem zamiennie nazywany coachingiem bądź też, co zdarza się dość często, mentoring i coaching wymieniane są obok siebie. Głównym tego powodem jest zbieżność obu procesów, szczególnie pod względem funkcjonalnym i zadaniowym. D. Clutterbuck jest zdania, że „mentoring obejmuje coaching, bezpośrednią

pomoc w rozwoju, doradztwo i nieformalną wymianę informacji.” Mentoring jest zatem pojęciem dużo szerszym niż coaching, ponieważ dotyczy, obok kształtowania konkretnych kompetencji, także inspiracji, odkrywania potencjału oraz rozwijania samoświadomości.¹

W jeszcze innym ujęciu, mentoring traktowany jest jako „uczenie się od mistrzów”. Doświadczeni, najlepsi w firmie menedżerowie (mentorzy) przekazują wiedzę „cichą” (np. doświadczenia, wskazówki, porady itp.) pracownikom o wysokim potencjale (uczniom) w formie serii spotkań konsultacyjnych tak, aby budować potencjał menedżerski do sprawnego pokierowania firmą w przyszłości.²

Z innej perspektywy można opisać mentoring, jako proces sprawowania opieki nad pracownikiem w różnych stadiach jego rozwoju i kariery w przedsiębiorstwie. Mentoring to również rola pełniona przez mentora, którego zadaniem jest wymiana i przekazywanie wiedzy, dawanie wsparcia, nauczanie lub doradzanie w perspektywie osiągnięcia założonego celu – w tym wypadku rozwoju pracownika.³ W takim ujęciu mentoring, to przede wszystkim proces wspierający naukę i rozwój zawodowy pracowników oparty na partnerskich relacjach pomiędzy uczniem a mentorem, przebiegający głównie w miejscu pracy.⁴

¹ Karwala S., *Mentoring jako strategia wspierająca wszechstronny rozwój osobisty*, Wyższa Szkoła Biznesu – National Louis University, Nowy Sącz 2009, s. 110

² *Międzypokoleniowy transfer wiedzy w polskich firmach – mentoring i e-learning*, Instytut Badan nad Demokracją i Przedsiębiorstwem Prywatnym, Warszawa 2009, s. 6

³ Wasilewska A., Ziarkowska E., (red), *50 + Mentoring*, Centrum Techniki Okrętowej S.A., Gdańsk 2008, s. 18

⁴ *Ibidem*, s. 55

Pogłębiona definicja opisuje mentoring jako partnerską relację między mistrzem a uczniem, zorientowaną na odkrywanie i rozwijanie potencjału ucznia. Opiera się na inspiracji, stymulowaniu i przywództwie. Polega głównie na tym, aby uczeń, dzięki odpowiednim zabiegom mistrza, poznał siebie, rozwijając w ten sposób samoświadomość i nie lękał się iść wybraną przez siebie drogą samorealizacji. W rozumieniu tej definicji mentoring obejmuje także doradztwo, ewaluację oraz pomoc w programowaniu sukcesu ucznia. Uczniem w rozumieniu definicji może być każdy bez względu na rolę i funkcję jaką pełni, a więc może nim być np. student, pracownik czy osoba bezrobotna.⁵

Analizując powyższe definicje możemy wyodrębnić część, która jest wspólna dla wszystkich definicji mentoringu. W każdej z przedstawionych definicji **mentoring prezentowany jest jako szczególny rodzaj wsparcia, który jest efektem długotrwałej relacji pomiędzy stronami zaangażowanymi w proces odkrywania i rozwijania potencjału podopiecznego.** Warto podkreślić, że w wyniku otrzymywanego od mentora wsparcia, podopieczny rozwija swoją samoświadomość, poznaje tkwiący w nim potencjał, swoje mocne i słabe strony. Dzięki temu podopieczny znajduje kierunek własnego rozwoju i przy pomocy mentora podejmuje działania, które pomagają mu w rozwijaniu jego kariery zawodowej.

Na świecie mentoring wykorzystywany jest m.in. w przedsiębiorstwach, organizacjach pozarządowych, wśród położnych, lekarzy, pielęgniarek, wśród sędziów i adwokatów. Mimo, iż mentoring znany jest od stuleci, to jego popularność rośnie w Polsce dopiero od kilku lat, ale rośnie systematycznie. Programy i

⁵ Karwala S., *Mentoring jako strategia wspierająca wszechstronny rozwój osobisty*, Wyższa Szkoła Biznesu – National Louis University, Nowy Sącz 2009, s. 111

działania mentoringowe są realizowane przez firmy globalne, posiadające centrale zagraniczne. Warto jednak zauważyć, że mentoring jako działania formalne lub nieformalne, pojawia się również w agendach działań rozwojowych polskich małych i średnich przedsiębiorstw. Także za sprawą funduszy unijnych. W małych firmach mentoring, często nie nazwany wprost, jest naturalną metodą wprowadzania nowych pracowników, przygotowywania następców i sukcesorów do pełnienia ról menedżerskich czy właścicielskich, przygotowywania specjalistów do wchodzenia na poziom kwalifikacji eksperckich i doskonalenia się w swojej dziedzinie. Brak środków nie jest największą przeszkodą we wdrażaniu projektów mentoringowych. Większą barierą jest raczej brak świadomości pozytywnych efektów mentoringu. Program mentoringowy skrojony na miarę potrzeb każdej organizacji, dużej czy małej, może być optymalnym i jednym z bardziej efektywnych rozwiązań wspierających zarówno cele biznesowe organizacji, zarządzanie jej kapitałem wiedzy, jak i rozwój kapitału ludzi, ich zaangażowania w pracę, indywidualnych talentów i unikalnego potencjału.

Moment wzrostu popularności mentoringu jest nieprzypadkowy. Dotychczasowe metody rozwijania ludzi w organizacjach okazały się czasochłonne, zaś ich efektywność zawiodła oczekiwania organizacji w czasach immanentnych i szybkich zmian rynkowych oraz wewnętrznych.

Szkolenia tradycyjne skoncentrowane są na dostarczaniu wiedzy powszechnie dostępnej dzięki internetowi lub platformom

e-learningowym, generując spore koszty związane z ich organizacją i absencją pracowników. Ich celem jest zwykle rozwijanie zachowań i umiejętności niezbędnych w celu skutecznego wykonywania pracy przez konkretne grupy pracownicze. Tymczasem zmiany generacyjne wymuszają na pracodawcach pilne nadrabianie luk systemu edukacyjnego w Polsce, który wykształcił wiele osób z tytułem magistra pozbawionych postaw będących kluczowym czynnikiem sukcesu pracy w środowisku biznesowym. Szkolenia tradycyjne nie stanowią metody rozwijającej pożądane postawy.

Młode pokolenie pracowników wkraczających na rynek pracy, tzw. Generacja Y, złąknione jest dziś przede wszystkim doświadczenia i kontaktu z autorytetami, ludźmi, którzy pomogą im rozwijać pożądane postawy, definiować ich wartości oraz cele związane z rozwojem osobistym i zawodowym. Równocześnie trendy demograficzne sprawiają, że wiele osób reprezentujących kategorię wiekową 50+ potrzebuje ze strony pracodawców oferty związanej z zagospodarowaniem kapitału ich bezcennej wiedzy, doświadczenia i lojalności, jeśli oczekuje się od nich decyzji o zwolnieniu atrakcyjnych miejsc pracy na rzecz młodszych pracowników.

Z tej perspektywy, mentoring odpowiada dziś na wiele społecznych potrzeb, stanowiąc metodę rozwijania ludzi przez ludzi z wieloletnią tradycją, niezsarganą reputacją oraz dużą elastycznością kosztową.



• Marcin Budzewski Wiceprezes Zarządu Polskiego Stowarzyszenia Mentoringu
• Polskie Stowarzyszenie Mentoringu tworzy warunki i rynek pracy dla profesjonalnych mentorów w Polsce i Europie. Buduje sieć profesjonalistów świadomych zmian gospodarczych, demograficznych i społecznych, ludzi chcących dzielić się swym doświadczeniem w celu rozwijania innych oraz promujących ważne społecznie wartości. Opisuje dobre praktyki programów mentoringowych, wdraża standardy pracy mentora, definiuje kluczowe kompetencje, zasady współpracy w relacji mentoringowej oraz narzędzia do selekcji profesjonalnych mentorów i ich podopiecznych.

Chwila codzienności

Jolanta Kulińska

Spójrz, pod twoimi stopami jest „ścieżka życia”. Każdy krok pozostawia na niej ślady, od ciebie zależy jakie one będą. Odciski twoich stóp mogą być pełne miłości

i radości, piękne jak rozkwitające kwiaty. Jeśli spacerujesz po niej uważnie, słuchasz, patrzysz, mając szacunek do wszystkiego co napotykasz na swojej drodze, wówczas jesteś przepelniona harmonią. Pokój i harmonia jest owocem spokojnego umysłu, gdyż taka jest jego natura.

Gdy żyjesz w ciągłym pośpiechu, masz coraz większe wymagania w stosunku do siebie i innych. Uważasz, że tylko ty masz rację, więc wydaje ci się też, że masz prawo osądzać, plotkować, krytykować. Nie ma w tobie równowagi, a twoje kroki być może pozostawiają ślady nienawiści, dumy, arogancji, zaślepienia lub władzy. Wystarczy mieć niespokojny umysł, aby żyć w stanie wewnętrznej wojny, wówczas twoje myśli są w gotowości do ataku lub obrony. Nie zdajesz sobie sprawy, że w rozedrganym umyśle mieszka armia twoich wrogów, a ty ją żywisz, karmisz czymś co masz najcenniejszego, energią życia. Być może zastanawiasz się dlaczego często chorujesz, masz zły nastrój. Nie jesteś w stanie zregenerować się po nocnym dyżurze, czujesz się coraz słabsza, coraz bardziej zmęczona. Nic cię nie cieszy. W naszym umyśle toczy się nieustanna walka dobra ze złem, nasze ego jest dowódcą tych zmagania. Wszelkie

wewnętrzne konflikty i niepokoje wynikają wyłącznie z faktu, że chcesz czegoś dokonać, że chcesz być lepsza od innych, używasz siły a tak na prawdę walczysz sama ze sobą. Spójrz na to co cię otacza z innej perspektywy - bez osądzania, potępiania - wówczas dobro i zło już ze sobą nie rywalizują, ogarnia cię spokój i mądrość. Dzieje się tak, gdy nakłoniś swoje ego, wewnętrznego generała, by przestał przemieniać umysł w pole walki między, za i przeciw. Gdy tak się stanie, bardzo szybko zauważysz zmiany w swoim życiu. Bez wysiłku zaczną się realizować twoje cele i marzenia. Nagle pojawiają się okoliczności, które w niezwykle sposób ułatwią ich spełnienie. Odczujesz radość, satysfakcję i zadowolenie.

Harmonia na ścieżce życia nie zagości, gdy twoim celem będzie pokonanie „zewnątrznych wrogów”. Powinno cię zawstydzić chętnie się, że zniszczyłaś czyjeś marzenia. Opowiadałaś zmyślane historie tylko po to, by komuś pokrzyżować plany. To złudne zwycięstwo, raczej przegrana. Warto pokonać wewnętrznych wrogów: zazdrość, zawiść, krytykę, niewiedzę i lęk. Kiedy ucichnie zawierucha negatywnych emocji, pojawi się poczucie spokoju. Twoja istota emanuje wówczas piękną energią, która przyciąga tylko dobro.

Patrz na ludzi wokół jak na życiowych nauczycieli. Postaraj się dostrzec, czego ta osoba lub zdarzenie może cię nauczyć,

jakie przesłanie niesie wasze spotkanie. Bycie życzliwym, tolerancyjnym, pomocnym, to nie słabość - to mądrość. Wystarczy zadbać o wewnętrzną radość życia, o harmonię na swojej ścieżce i konsekwentnie ją pielęgnować, wtedy dość szybko poczujesz, że coś się zmieniło. Kiedy spokój masz wewnątrz, na twoich bliskich, rodzinę, koleżanki w pracy oddziałuje twoja harmonia. Wówczas bez wysiłku rozdajesz siebie, dzielisz się swoim istnieniem, nawet o tym nie wiedząc, bez uszczerbku na energii i zdrowiu. Czasem podarujesz uśmiech, czasem gest



życzliwości, innym razem zaoferujesz pomoc. W zamian otrzymasz dużo więcej - pomnożenie wewnętrznego światła, które sprawia, że zakochujesz się w swoim życiu. To ono przyciąga wspaniałych, uczciwych ludzi, miłość, dobre zdarzenia, bogactwo. Czujesz się silna, spełniona, pełna miłości i życzliwości.

Warto więc zadbać o ślady, które zostawiasz na ścieżce życia. To twoje ślady, nikt nie jest w stanie ich zmienić, ty sama decydujesz o tym, jakie one będą. Warto się nad tym zastanowić, gdyż każda istota na Ziemi w głębi serca pragnie żyć w pokoju i miłości.

Ty też. ■



Jolanta Kulińska

Ukończyła Studium Psychotroniki oraz liczne kursy z zakresu Bioenergoterapii i Terapii manualnej. Wiedza, którą posiada dostarcza Jej informacji oraz motywacji by pomagać ludziom w najróżniejszych aspektach życia. Terapię zawsze rozpoczyna od rozmowy, od poznania stanu emocjonalno – psychicznego pacjenta. Następnie rozpoznaje zaburzenia te obecne i te zadawnione, zapisane u każdego człowieka w energetycznym banku informacji. Ważne jest to, aby usunąć przyczynę choroby a nie skutek. Pomaga ludziom, gdyż zdaje sobie sprawę, że bioenergoterapia oddziałuje na człowieka na wszystkich płaszczyznach: umysłowej, emocjonalnej, fizycznej i duchowej.

Sen dziecka

Emilia Jasiewicz

Zrozumienie rytmu snu Waszego dziecka 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 łonem w miarę dojrzewania układu nerwowego, ten cykl będzie się dynamicznie zmieniał. Noworodek od pierwszych dni uczy się przechodzenia ze snu do stanu czuwania i z powrotem do snu. Stopniowo osiągając stan równowagi wypracowuje sobie własny model ochrony przed zalewem bodźców z zewnątrz w postaci światła i rozmaitych dźwięków. Potrafi powstrzymać odruchy mimowolne, pozostając w stanie czuwania, w ten sposób

dokonując pierwszych wyborów na co chce reagować. To, jak reaguje na świat zewnętrzny zależy od jego temperamentu. Dr Brazelton w swojej książce „Infants and mothers” opisał 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 wątpienia 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 coraz 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 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. ■



wycisza
i usypia

przyjaciół
dziecka

bezpieczny

od pierwszych
dni życia

-15% na zakup przytulanek
hasło: dobrepraktyki

www.cuski.pl



O miłości i przytulaniu

Katarzyna Bendas

Zanim rozpoczniemy pracę w jakimś zawodzie, przygotowujemy się do tego latami. Uczymy się teorii, odbywamy praktyki, staże.

A co z przygotowaniem do roli rodzica?

Jak z dnia na dzień stać się dobrą mamą czy dobrym tatą? Jak radzić sobie z trudnymi emocjami naszego malucha? Jak prawidłowo reagować? Tak łatwo zranić dziecko, zdeptać – i to nieświadomie - jego poczucie własnej wartości...



Pracując wiele lat w międzynarodowej korporacji i zajmując się obszarem rozwoju osobistego pracowników i managerów, uświadomiłam sobie, że ogromna część wiedzy jaką zdobywałam w pracy, znajduje także

zastosowanie w przełożeniu na bycie rodzicem.

Wchodząc w wymarzoną rolę mamy dwójki pociech, bardzo mocno zwracam uwagę na budowanie bliskości z moimi smykami, ale także na budowanie ich poczucia własnej wartości, bo mnie samej zajęło wiele lat, aby uwierzyć w siebie.

Wychowując moją „parkę mieszaną” dbam o to, by **nie porównywać ich do nikogo**, do dzieci kuzyna, sąsiadki, koleżanki czy do siebie nawzajem. Przecież ani moja córeczka, ani synek nie są tymi osobami - i nie będą tacy. Dzieci cierpią słysząc, że są od kogoś gorsze. Każde dziecko jest niepowtarzalne. Każde dziecko potrzebuje czasu, by poznać i oswoić otaczający je świat. Jedne dzieci potrzebują go mniej,

inne więcej. Jedne wciąż biegają, podczas gdy pozostałe uważnie przyglądają się, badając każdy szczegół. Jestem przy moich dzieciach, stoję tuż za nimi, gdy czeka je trudne zadanie, ale nie wypycham, nie zmuszam do działania, nie krytykuję - pozostawiam im decyzję, kiedy będą gotowe na nowe wyzwanie. Jestem przekonana, że moja obecność doda im podwójnej siły!

Pamiętam z czasów dzieciństwa, że rodzice mnie przytulali, czasem dawali prezenty, ale jakoś dopiero kilka lat temu, mając wówczas prawie 30-kę na tzw. karku, usłyszałam od rodziców słowo „kocham Cię”. I to chyba z tego względu moje dzieci słyszą ode mnie i mojego męża to wyznanie kilkanaście, jak nie kilkadziesiąt razy dziennie, od dnia w którym przyszły na świat. **Mówmy naszym pociechom, że je kochamy.** Dla dziecka te słowa znaczą „jestem niedaleko ciebie”. Gdy dziecko to słyszy, wszystko staje się proste i bezpieczne. Mówiąc „kocham”, uczymy nasze pociechy wyrażania emocji, pokazujemy, że trzeba i można mówić o tym, co najważniejsze. Także udowadniamy, że bez obaw można odstąpić kawałek siebie. Dzięki temu w dorosłym życiu nasze dzieci nie będą popełniać bolesnych dla nich błędów,

wynikających z nieporozumień, niedomówień, nie będą żałować, że nie zdążyły powiedzieć komuś czegoś bardzo ważnego. Mówię dzieciom, że je kocham nawet wtedy, gdy coś przeszkobią – bo wiem, że wtedy, gdy słyszą jak źle zrobiły, czują się niekochane, a tak przecież nie jest. Obserwuję jak ważne jest, by przystopować niepożądane zachowanie, pokazać ewentualne konsekwencje złego zachowania, a po ochłonięciu – zapewnić o swej miłości.

Niezwykle ważna lekcja jaką wyniosłam z pracy w korporacji, dotyczy także upominania, czyli w świecie zawodowym tzw. informacji zwrotnej. Gdy upominam swoje dziecko, **nie oceniam jego osoby, a tylko i wyłącznie zachowanie.** Nie mówię „jesteś zła”, lecz „to co zrobiłaś, było złe”. Dzieci wszystkiego się uczą i mają pełne prawo do „nie umienia”. Bardzo ważne jest, by nie przekreślać dziecka, nie upokarzać, nie przezywać, nie krzyżeć. Nie mówię o dziecku, że to „niezdara”, „głuptasek” czy „nieśmiałek” – dziecko, słysząc to, przestaje być silnym, mądrym, pełnym nadziei i ufności dzieckiem, a staje się takim, jakim my je widzimy...

Nie zapominam także o **przytulaniu moich pociech**, to szalenie istotne

szczególne w przypadku dzieci, które mają młodsze rodzeństwo. One wcale nie muszą rozumieć, że młodsza siostra czy brat jest malutka i dlatego tak często jest u Ciebie na rękach, jest tulona, całowana. Starszaki równie bardzo tego potrzebują, nawet jeśli mają już dziesięć lat, nawet jeśli mamy wrażenie, że tego nie chcą - zazwyczaj udają, serio! Dzieci, gdy czują się niepotrzebne i samotne, często buntują się, co okazują poprzez złość, brak posłuszeństwa, a w ten właśnie sposób próbują dotrzeć do rodziców, pozyskać ich uwagę, ich czas tylko dla siebie. Tak bardzo tego potrzebują. Nie porzucajmy zabawy ze starszym dzieckiem od razu, gdy młodsze domaga się czegoś od nas. Uczmy je czekać na swoją kolej, a tym samym nauczymy je szacunku do swojego starszego rodzeństwa, które poczuje się wówczas niezwykle ważne.

Nie będę pewnie jedyną mamą, której zdarza się zamartwiać, gdy syn czy córeczka nie robią jeszcze rzeczy, które rówieśnicy już dawno robią. Mam na myśli kwestie typu mówienie, korzystanie z nocnika, wiązanie butów czy czytanie... Staram się nie opowiadać o tym znajomym czy rodzinie, gdy główny bohater jest tuż obok i wszystko słyszy. Być może po dziecku tego nie widać, ale słysząc o swoich niepowodzeniach, czuje się z tym

źle, a co gorsza przestaje dostrzegać swoje mocne strony, traci wiarę w siebie, aż w końcu poddaje się, przestaje próbować, traci motywację i radość z odkrywania świata... A przecież jest tyle rzeczy, które nasz skarb robi bardzo dobrze. Czy nie są one ważniejsze od tego, czego jeszcze nie potrafi? Przecież w swoim czasie i tak się nauczy. Pochwała w cztery oczy przestaje mieć jakiegokolwiek znaczenie dla dziecka i nie zrównoważy żalu, kiedy ma ono świadomość, że sąsiadka, ciocia, babcia, koleżanka wiedzą o wszystkim tym, czego dziecko jeszcze nie umie, z czym na ten moment sobie nie radzi. Czy te "niepowodzenia" będą miały jakiegokolwiek znaczenie za 5 lat??? Okazujmy dzieciom szacunek i **nie rozmawiajmy o ich błędach i niepowodzeniach w ich obecności.**

Z drugiej zaś strony, większość z nas, rodziców, uwielbia chwalić się naszymi szkrabami, ich osiągnięciami... Nic w tym złego, każdy rodzic kocha swoje dziecko najmocniej na świecie i z poczucia radości oraz dumy ma ochotę chwalić się swoją pociechą całemu światu 😊 Natomiast czy konieczne jest przekonywanie świata, że nasze dziecko zawsze robi wszystko najlepiej? Czy warto udawać, że mamy idealne dziecko, a tym samym - świadomie lub nie - że jesteśmy idealnymi rodzicami? Ale po co?

Wychwalanie pociechy nadmiernie i zbyt często do tego właśnie prowadzi - ludzie zaczną wierzyć w nieomyślność i nieskazitelną naszego smyka i będą tego od niego oczekiwać. A ta mała Istota, Bogu ducha winna, przy każdej możliwej sytuacji będzie próbowała udowodnić, że faktycznie jest "naj" we wszystkim. Zdajesz sobie sprawę, jak będzie się czuć, gdy nie sprosta zadaniu? Poprzez nadmierne wychwalanie odbieramy dziecku prawo do błędów, do pomylenia się, do ubrudzenia się, do płaczu czy złości. Chwalmy, ale nie przechwalajmy. **Pozwólmy dziecku być zwykłym dzieckiem.**

Zdarza się w Twoim domu, że dzieci budzą się w nocy z krzykiem? U nas tak bywało. Zastanawialiśmy się wówczas z mężem dlaczego. „Pewnie zły sen”, „Może przebudźcowana” - myśleliśmy. Tak, pewnie tak. Ale skąd złe sny w tych malutkich główkach? Zdajesz sobie sprawę, że wystarczy, że w obecności naszej pociechy był włączony telewizor, a w nim - film, którego rzekomo dzieci jeszcze nie rozumieją, bo to tzw. film dla dorosłych. Ale chłoną, nie wiedząc co. Potrafią wyłapać ujęcia pełne emocji, dostrzec gesty przemocy, lęku, groźby. Zapamiętują sceny bicia, krzyku, walki, bólu. A potem powtarzają, nie wiedząc de facto co robią. Jeśli puszczaemy dziecku

jakikolwiek film dla dzieci, **bądźmy przy naszych smykach, tłumaczmy cały czas co się dzieje** na ekranie - dlaczego, po co, gdzie. Szczególnie gdy pojawiają się sceny, w których umiera przyjaciel, ginie mama, wygrywa zły bohater... Dzięki temu dziecko nie będzie się bać, będzie czuć się bezpiecznie.

Poczucie bezpieczeństwa jest niezwykle ważne dla naszych pocieków. Zaobserwowałam, że kolejna sytuacja, kiedy moja prawie 4-letnia córeczka je traci, to kiedy zdarza nam się z mężem posprzeczać właśnie w obecności dzieci. Widzę wówczas, że dzieci nie wiedzą co się wtedy dzieje, patrzą przerażone, widać, że tracą poczucie bezpieczeństwa, a co gorsza nie raz miałam wrażenie, że nasza córeczka obwinia za to siebie! By tego uniknąć, zawsze po zakończonej sprzeczce wyjaśniamy dlaczego się kłóciliśmy, nie zostawiamy niedomówień i milczenia wokół tego, co się stało. Tłumaczymy, że dorośli czasem się w coś nie zgadzają, że czasem nawet mogą podnosić głos czy krzyczeć, wyjaśniamy, że to tylko na chwilę. Ważne by uświadomić dziecku, że sprzeczka nie jest czymś złym, że **można się kłócić i godzić**. Można wyjaśnić problemy i bawić się dalej - i wciąż być blisko siebie. Wytłumaczymy. Przytulmy mocno!

I na koniec jeszcze jedna praktyka, całkiem niełatwa, bo dotyczy naszych ukształtowanych już w wyniku życiowych doświadczeń przekonań, naszego spojrzenia na świat, własnych opinii i upodobań. Nierzadko zdarza się, że to nasze zdanie narzucamy dziecku, które rozpoczyna odkrywanie świata z czystą kartą. Tym samym wychowujemy kopię nas samych. Czy naprawdę piękne jest tylko to, co nam się podoba?

Czy to co nam się nie podoba, musi być także brzydkie dla naszej pociechy?

Czy nasze dziecko musi lubić tylko te osoby, które my?

Może ten piękny kwiatek w wazonie wcale nie jest atrakcyjny dla naszej pociechy, a za to biegający żuczek czy chrabąszcz złapany do słoika - bardzo. Tylko nierzadko według nas to nieodpowiednie, nie

pozwalamy dziecku na zabawy robalami, kopanie w ziemi, czy chodzenie po kałużach, bo przecież wybrudzi się ubranko, bo się przewróci, bo... Aż w końcu dziecko rezygnuje z własnej wizji świata, tej radosnej, dziecięcej, tej, która je faktycznie zachwyca. Przyjmuje naszą wizję, by nas nie stracić, by nie walczyć każdego dnia. Dlatego zależy mi, by moje dziecko nie było moją kopią. **Pozwólmy naszym dzieciom być różnymi od nas.**

Macierzyństwo to nie lada wyzwanie, to ta rola życiowa, do której nie jesteśmy w stanie na 100 procent się przygotować i wszystkie sytuacje przewidzieć. Dla naszej pociechy zawsze będziemy idealną i najlepszą mamą, dlatego wychowując potomstwo, warto słuchać głosu serca, kierować się własną intuicją, zapewniając szacunek, poczucie bezpieczeństwa, bliskość i miłość, a wychowamy szczęśliwe dziecko.

Katarzyna Bandas

Szczęśliwa i spełniająca się mama i żona, której rodzina jest ogromną pasją.

Certyfikowana trenerka psychologii biznesu, rozwoju osobistego i coachingu, konsultantka do spraw rozwoju kariery. Swoje doświadczenie zawodowe zdobywa od prawie 10 lat w międzynarodowej korporacji. Od roku także Dyrektor Zarządzająca Motherlove Polska.

A prywatnie – autorka bloga parentingowego, kochająca podróże, ciekawa ludzi, nastawiona pozytywnie do życia, myśląca o możliwościach, nie o ograniczeniach, poszukująca równowagi w życiu.

Przekonana, że nic nie dzieje się bez przyczyny i że co dajesz, to wraca. Jej życiowe motto:

Szczęście to jest to co się zdarza,
gdy Okazja spotyka się z Przygotowaniem.

Thomas Edison



REGENERUJĄCY SPRAY DO OKOLIC INTYMNYCH

- łagodzi ból okolic intymnych po porodzie,
- zmniejsza obrzęki,
- hamuje krwawienie,
- przyspiesza regenerację w okresie połogu
- pomocny dla kobiet, którym nacinano krocze



www.motherlove.pl



Prawo do Pępowiny Ogólnopolska Kampania Edukacyjna Stowarzyszenia na Rzecz Bankowania i Wykorzystania Krwi Pępowinowej EuroCord

W roku 2017 ruszyła Kampania edukacyjna „Prawo do Pępowiny”, która jest skierowana do Położnych. To w nich, Stowarzyszenie EuroCord, z racji szczególnej roli jaką pełnią w życiu ciężarnej, upatruje się partnera edukacyjnego wspierającego przyszłych rodziców i ich dzieci. Celem kampanii jest

wsparcie merytoryczne Położnych, które na co dzień przygotowują ciężarne i ojców do roli rodziców. Jednym ze stałych elementów takiej edukacji powinna być **rozmowa o możliwości zdeponowania komórek macierzystych z krwi pępowinowej podczas porodu**. Podstawą do takich rozmów jest aktualna i rzetelna

wiedza. Chcemy, aby każda Położna czuła się pewnie przekazując przyszłym Rodzicom informacje na temat bankowania krwi pępowinowej - możliwości skorzystania z bankowania rodzinnego, publicznego i pobrań na ratunek.

DLACZEGO KREW PĘPOWINOWA JEST CENNA ?

W krwi pępowinowej znajdują się młode komórki macierzyste. Pobranie i odpowiednie zabezpieczenie krwi pępowinowej podczas porodu to możliwość skorzystania z nich w przyszłości, w razie wystąpienia choroby u Twoich dzieci. Komórki macierzyste to niedojrzałe i niewyspecjalizowane komórki organizmu człowieka, które dają początek wszystkim komórkom organizmu, m.in. komórkom tkanki nerwowej, kostnej, mięśniowej i krwi. W medycynie komórki macierzyste są stosowane jako lek, do leczenia ok. 80 ciężkich chorób.

W JAKICH CHOROBAH STOSUJE SIĘ KOMÓRKI MACIERZYTE Z KRWI PĘPOWINOWEJ ?

Standardowo stosuje się je w leczeniu 80 ciężkich chorób, między innymi :

- nowotworach
- chorobach hematologicznych
- chorobach immunologicznych

Ponadto stale trwają badania nad możliwościami leczenia komórkami macierzystymi wielu innych chorób, np. w chorobach neurologicznych (jedną z wielu jest dziecięce porażenie mózgowe czy autyzm).

CZY KOMÓRKI MACIERZYTE TO NOWOŚĆ W MEDYCYNIE?

Komórki macierzyste stosuje się w leczeniu od wielu lat. Każdy słyszał o nich przy okazji różnych akcji poszukiwania dawcy szpiku kostnego dla chorych. To co jest wówczas przeszczepiane, to nie szpik kostny, a właśnie komórki macierzyste pozyskane ze szpiku. W krwi pępowinowej znajdują się komórki o bardzo podobnych właściwościach, ale mają wiele przewag nad tymi ze szpiku. Największą jest ta, że można je pozyskać bezinwazyjnie podczas porodu i zabezpieczyć na przyszłość. Są młodsze, dzięki czemu mają większy potencjał, a ich zastosowanie niesie za sobą mniejsze ryzyko odrzucenia przeszczepienia.

KOMU MOŻE SŁUŻYĆ POBRANA KREW PĘPOWINOWA?

Komórki pozyskane z krwi pępowinowej mogą służyć dziecku od którego zostały pobrane lub jego rodzeństwu pod warunkiem wystąpienia zgodności genetycznej materiału biologicznego.

KTO POWINIEN BEZWZGLĘDNIE ZABEZPIECZYĆ KREW PĘPOWINOWĄ:

- rodziny, w których starsze dziecko już choruje na chorobę, która można leczyć komórkami macierzystymi;
- rodziny, w których występowały choroby nowotworowe.

Zawsze informuj pacjentkę, żeby zastanowiła się nad pobraniem krwi pępowinowej. To ważna decyzja, którą należy podjąć świadomie. Nie ryzykuj, że kiedyś pacjentka będzie miała żal, że nie miała wiedzy o takiej możliwości. Daj jej prawo wyboru. ■



Delikatna skóra dziecięca wymaga odpowiedniej opieki, ogrzewającej warstwy ochronnej, głębokiego nawilżenia oraz pełnego miłości i troski dotyku. Rodzice często nie są pewni, jak po raz pierwszy kąpać swoje dziecko czy odpowiednio chronić jego skórę.



Christina Hinderlich, położna współpracująca z marką Weleda, kwalifikowana pielęgniarka i mama trójki dzieci, odpowiada na najważniejsze pytania dotyczące pielęgnacji dziecięcej skóry.

Kąpiel w celu zapewnienia zdrowego rozwoju skóry

Jakiego rodzaju opieki potrzebuje skóra noworodka tuż po urodzeniu?

CHRISTINA HINDERLICH: Lubię odpowiadać na to pytanie powiedzeniem „liczy się jakość, nie ilość”. Wysokiej jakości naturalny olej roślinny i maść na odparzenia to dobry zestaw startowy.

Mam bardzo dobre doświadczenia z maścią nagietkową. Nagietek ma zdolność wchłaniania ogromnych ilości światła słonecznego oraz ciepła, a dzięki swoim właściwościom pozytywnie przyczynia się do rozwoju skóry i łagodzi ją. Stosowanie organicznego oleju sezamowego to inna łagodna forma pielęgnacji skóry najmłodszych. Jest bogaty w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które pomagają w tworzeniu hydrolipidowej warstwy skóry.

„Wysokiej jakości olej roślinny może przyczyniać się do zdrowego rozwoju skóry.”

Kiedy powinno się zacząć kąpać noworodka?

CH: To dobrze, że w wielu miejscach nie kąpie się już dzieci tuż po urodzeniu. Delikatne obmycie z krwi i płynów ustrojowych wystarcza. Ważne jest także, by nie usuwać ze skóry niemowlęcia mazi płodowej – białej,

przypominającej ser substancji. Kiedy dziecko przychodzi na świat, pełen miłości

kontakt ze skórą rodzica jest kluczowy. W pierwszych godzinach życia dziecka, między nim a rodzicami tworzy się silna więź. Oprócz tego ważne jest, by poród przebiegał w spokojnej atmosferze, a nowonarodzone dziecko zostało ogrzane.

Dobrym momentem na pierwszą kąpiel jest ten, w którym resztki pępowiny odpadną. Zanim się to stanie naprawdę wystarczy codziennie przemywać dziecko mokrym ręczniczkiem i nawilżać olejkami fałdy skórne w okolicach intymnych, na twarzy oraz rękach. Po kilku pierwszych tygodniach rodzice nabierają pewności w obchodzeniu się ze swoim dzieckiem, dzięki czemu pierwsza kąpiel może odbyć się w mniej stresującej atmosferze.

Wielokrotnie testowany produkt Weleda Calendula Cream Bath KREM DO KĄPIELI z nagietkiem lekarskim, zawiera sok z tarniny oraz ekstrakty z nagietka i tymianku. Zawarta w nim sól dobrze działa na wrażliwą skórę niemowląt, a tymianek ma niesamowite właściwości rozgrzewające. Tak naprawdę jest to produkt idealny dla dzieci w każdym wieku. Ponieważ działa rozgrzewająco, pozwala dzieciom się zrelaksować.

Jak często powinno kąpać się dziecko?

CH: Dzieci nie trzeba kąpać każdego dnia – kąpiel raz lub dwa razy w tygodniu wystarcza. Jeśli jednak rodzina czuje się niepewnie lub stresuje się nowym porządkiem dnia, dziecko wystarczy dokładnie umyć.

Czy można używać olejku?

CH: Ponieważ maź płodowa zostaje najczęściej tylko w niektórych fałdach

skórnych noworodka i szybko się wchłania, wysokiej jakości olej roślinny może pomóc w zdrowym rozwoju skóry. Uważne, codzienne stosowanie naturalnego olejku może przyczynić się do powstania dobrze ukształtowanej warstwy ochronnej skóry. Na zachowanie równowagi cieplnej organizmu pozytywnie wpływa także wmasowywanie rozgrzewających olejków.

„Dzieci nie trzeba kąpać każdego dnia – kąpiel raz lub dwa razy w tygodniu wystarcza.”

Jak należy pielęgnować suchą skórę tułowia u dzieci?

CH: Naskórek, który w łonie matki pokryty był mazią płodową, zazwyczaj złuszcza się w pierwszych dwóch tygodniach od urodzenia. Złuszczenie się jest najbardziej widoczne na tułowiu – klatce piersiowej oraz brzuchu. Zalecam produkty pielęgnacyjne zawierające wysokiej jakości oleje roślinne. Jeśli dziecko wykazuje oznaki swędzenia, warto zastosować Weleda Calendula Baby Oil Fragrance Free BEZZAPACHOWY OLEJEK z solą morską oraz ekstraktami z nagietka i tymianku, który pomoże złagodzić dyskomfort. Następnie skórę należy nasmarować olejkami, ponieważ po kąpielach bardzo skutecznie go wchłonie.

Co wybrać – zwykłe produkty dla dzieci czy kosmetyki do skóry bardzo wrażliwej?

CH: Jeśli w rodzinie nie ma historii neurodermitu lub innych atopowych chorób skóry, polecam używanie wysokiej jakości produktów pielęgnacyjnych do skóry normalnej dla dzieci. Ze względu na wysoką przepuszczalność dziecięcej skóry,

która nie jest jeszcze całkowicie wykształcona, nie polecam produktów z dodatkami chemicznymi czy olejami mineralnymi.

Jeżeli ryzyko chorób skóry lub oznaki świadczące o jej wrażliwości nie występują, noworodek może korzystać ze zwykłych produktów pielęgnacyjnych dla dzieci o właściwościach rozgrzewających, które także wspomagają rozwój skóry, w większym stopniu niż te przeznaczone dla dzieci o skórze wrażliwej.

Pielęgnacja pupy niemowlaka Jakiego rodzaju pielęgnacji potrzebują okolice intymne u dzieci?

CH: Ponieważ skóra na tym obszarze ma ciągły kontakt z moczem oraz odchodami i znajduje się w ciepłym i wilgotnym środowisku, jest narażona na liczne podrażnienia i zapalenia. Polecam czyszczenie ciepłą wodą i olejkiem, a następnie osuszanie za pomocą poklepywania.

Dobrym pomysłem jest także dopuszczenie powietrza do tego obszaru, na przykład poprzez pozwolenie dziecku na chwilę odpoczynku od pieluszki. Jeżeli skóra się zaczerwieni, należy użyć specjalnej maści. Dzięki mieszance łagodzącego ekstraktu z nagietka oraz tlenku cynkowego krem Weleda Calendula Nappy Change Cream KREM PRZECIWO ODPARZENIOM jest przede mną często stosowany w celu ochrony i wzmocnienia dziecięcej skóry.

Jak łagodzić podrażnienia i wysypki w okolicach intymnych?

CH: Podczas okresu, w którym dziecko nosi pieluszkę, na jego pupie mogą pojawiać się sprawiające ból krostki i wypryski oraz delikatne lub znaczne zaczerwienienia. W takim przypadku zmiany pieluchy mogą być dla dziecka bardzo trudne, ale mimo to konieczne jest czyszczenie tych okolic. Używanie miękkich ściereczek, na przykład pociętej gazy, może uprzyjemnić dziecku proces czyszczenia. W tym przypadku polecam mycie okolic najpierw letnią wodą, a następnie olejkiem, który pozostawiając na skórze delikatną powłokę, uczyni kolejną zmianę pieluchy nieco przyjemniejszą.

Jeśli podrażnienie utrzymuje się, pieluszkę należy zmieniać co najmniej co dwie godziny w dzień oraz kilka razy w nocy. Po umyciu pupy niemowlaka raz lub dwa razy dziennie można także zastosować krem z naturalnymi olejami oraz tlenkiem cynku, który pomoże skórze szybciej się zregenerować. Ważne jest, by pozwolić skórze oddychać tak długo jak to możliwe. Ja w tym celu w wełnianych śpioszkach moich dzieci wycinam otwory, tak aby ich brzuszki i nogi pozostały ogrzane, ale do pupy miało dostęp powietrze. Jeśli ból utrzymuje się przez dłużej niż dwa dni lub gdy nie ma pewności, że ustąpił, należy zgłosić się do swojej położnej lub do pediatry. Może się to zdarzać częściej podczas pierwszych miesięcy, ale nigdy nie należy bać się zapytać o radę czy poprosić o pomoc.

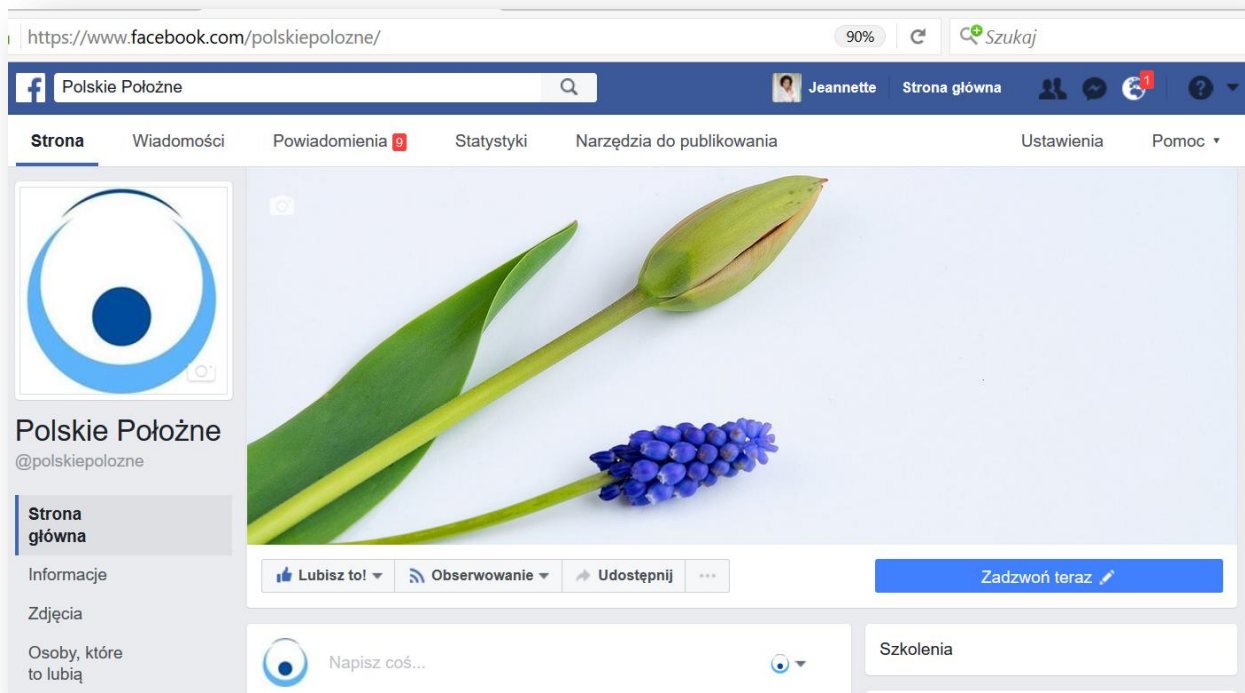
Które pieluszki są najlepsze?

CH: Istnieje wiele różnych rodzajów pieluszek, od wszechobecnych pieluch jednorazowych, przez pieluchy z wkładką syntetyczną i oddychającym materiałem zewnętrznym, po materiałowe pieluszki z wełnianą osłonką. Każda rodzina powinna zdecydować, która wersja pieluszek najbardziej im odpowiada, zarówno pod kątem finansowym, jak również czasowym. Ja zazwyczaj polecam pieluszki oddychające.

Dorastanie bez pieluszek?



CH: Metodę, w której dzieciom pozwala się na dorastanie bez noszenia pieluszek nazywa się potocznie „wychowaniem bezpieluchowym”. Metoda ta była bardzo popularna w Europie przed rozpoczęciem XX wieku. Nawet dziś 75% dzieci na świecie nie nosi pieluch. W „wychowaniu bezpieluchowym” nie chodzi jedynie o nauczanie schludności, ale przede wszystkim o komunikację rodzica z dzieckiem, ponieważ każde dziecko na swój sposób informuje rodzica, że „ma potrzebę” – wierci się, łapie kontakt wzrokowy, staje się niespokojne czy płacze. Jeśli rodzic nauczy się odpowiednio na te sygnały reagować, wielu problemów skórnych w okolicach intymnych będzie można uniknąć.■



Będąc młodą położną

Kamila Majdańska

Na studiach nauczyłam się wielu rzeczy – między innymi jak robić zastrzyki, sporządzić odpowiednią dawkę leku, przewinąć noworodka czy idealnie zastać łóżko. Niestety nikt nie przygotował mnie do tego, jak przeżyć pierwsze dni w pracy bez stresu. Na całe szczęście to doświadczenie jest już za mną, więc chętnie się nim podzielę. Mimo że pracuję dopiero piętnaście miesięcy, los postawił mnie przed pierwszym dniem w pracy już dwukrotnie. Za każdym razem towarzyszyły mi duże emocje.

Mawiają, że „początki są zawsze trudne” – ja się pod tym podpisuję obiema rękami. Gdy otrzymałam upragniony dyplom, napisałam CV i przyszedł czas na szukanie pracy w zawodzie. Jeździłam do wielu szpitali w różnych miejscowościach. Topografię niektórych znałam z praktyk, po innych błędziłam w poszukiwaniu naczelniej, przełożonej, dyrektora ds. pielęgniarstwa. Uwaga - za użycie niewłaściwego tytułu można zdobyć minus już na starcie. Gdy wreszcie udało mi się trafić do odpowiedniej osoby, czekała mnie rozmowa, od której wiele zależy. Jak zwykle, liczy się pierwsze wrażenie, dlatego warto zadbać, by wyglądać elegancko i profesjonalnie. I oczywiście uśmiech, uśmiech nade wszystko.

W końcu udało się, dostałam pracę w jednym z łódzkich szpitali. Nadszedł czas załatwiania niezbędnych formalności. Prawo wykonywania zawodu to podstawa, potem badania lekarskie, szkolenia BHP i wreszcie umowa o pracę. Gdy uporałam się z wszystkimi dokumentami, po raz pierwszy zobaczyłam swoje nazwisko w grafiku obok doświadczonych położnych. Pierwszego dnia nie pamiętam zbyt dokładnie, gdyż byłam skupiona głównie na procedurach.

Stare porzekadło „jak cię widzą tak cię piszą”, ma w sobie wielką mądrość. Schludny, wyprasowany, śnieżnobiały mundurek, czyste obuwie medyczne, krótko obcięte, nieumalowane paznokcie i związane włosy to dobre nawyki utrwalone na studiach. W kieszeni obowiązkowo długopisy i notatnik – pomocny, gdy głowa pęka od nowych informacji.

„Kto późno przychodzi, sam sobie szkodzi”- o tym też warto pamiętać. Ja jestem strasznym śpiochem i trudno mi rano wstać, dlatego aby uniknąć spóźnienia nastawiam kilka budzików. Gdy miałam pójść na pierwszy dyżur, oczywiście sprawdziłam także połączenia tramwajowe i autobusowe. Zaplanowałam

wszystko tak, by dotrzeć na oddział jeszcze przed czasem. Gorąco polecam, by znać numer do oddziałowej lub przełożonej w razie, gdyby stało się coś nieoczekiwanego, np. popsuł się tramwaj, na drodze wydarzył się wypadek, czy przytrafia się nagła choroba. Nieusprawiedliwione spóźnienie czy nieobecność to nienajlepszy start. A tak właśnie było w moim przypadku.

„Uśmiech jest jak słońce, które spędza chłód z ludzkiej twarzy” – uśmiech i życzliwość to dobry patent na przełamanie lodów. Mnie też pomógł. Pozytywniej odbiera się osobę uśmiechniętą, radosną, gotową do działania, niż kogoś z grymasem na twarzy, robiącego wrażenie, że praca sprawia mu cierpienie, więc wykonuje ją od niechcenia.

Trudno przypominać o dobrym wychowaniu i elementarnych zasadach uprzejmości. Lecz naprawdę warto pamiętać o zwykłym „dzień dobry”, „dziękuję”, „do widzenia!”. Nie wszyscy z personelu



odpowiadają, ale tym nie ma co się przejmować. To jedynie świadczy o naszej

dobrej postawie, czyli zbieramy plusy. Wypada się również przedstawiać wszystkim po kolei (jeżeli nie zrobi tego oddziałowa) - położnym, lekarzom, paniom sprzątającym. Wiadomo, że wyczynem byłoby zapamiętanie wszystkich imion i nazwisk, o tytułach nie wspomnę. Na szczęście są identyfikatory. Nie ma co się obrażać, gdy kolejny raz od tej samej osoby usłyszysz: - a pani tu nowa?

„Gdziekolwiek jesteś – bądź tam!” – jednym słowem koncentracja, gdyż od tego zależy dobra adaptacja w nowych warunkach. W pierwszych dniach jest mnóstwo informacji do zapamiętania, nauczania. Nie ma czasu na myślenie o niebieskich migdałach, bujanie w obłokach, czy planowanie obiadu. Trzeba maksymalnie się skupić, a trudniejsze rzeczy zanotować. Jeśli coś jest niejasne, należy pytać. Nieuwaga może prowadzić do utrwalania błędów. Pamiętajmy, że źle jest postrzegane ciągle trzymanie w ręku telefonu lub nieustanne prowadzenie

prywatnych rozmów. To nie tylko dekoncentruje, ale również może być

odebrane jako lekceważenie pacjentów, współpracowników czy przełożonych.

„Wiedza to potęga” – im mamy większą wiedzę o pracy w danym oddziale tym lepiej. Nikt nie musi wiedzieć od razu wszystkiego. Każdy oddział ma inną specyfikę i inaczej trzeba się przygotować do pracy. Koniec studiów nie oznacza końca nauki. Niezbędna jest specjalistyczna literatura i aktualna wiedza. Daje ona niewątpliwie pewność siebie i możliwość wychwycenia braku spójności między teorią a praktyką.

„Pokora rodzi olbrzymów” – Na pewno nie raz się zdarzy, że ktoś ci zwróci uwagę, że robisz coś źle lub nie do końca właściwie. Zawsze należy wysłuchać upominającego i przyjąć z pokorą jego sugestie. Nie ma się co obrażać.

Zostałam kiedyś upomniana przez położną przy pacjentkach i poczułam się upokorzona. Postawiła mnie w trudnej sytuacji. Takie sprawy należy załatwiać w cztery oczy, w dyżurce. Pacjentki nie powinny być świadkami naszych przepychanek i niekompetencji, gdyż podważa to zarówno mój autorytet jak i osoby doświadczonej, która nie zna zasad dobrego wychowania. Co zrobić, gdy ktoś ciągle zwraca nam uwagę, lecz nie ma racji? Zawsze podpierajmy się literaturą naukową, badaniami, aktualnymi doniesieniami z konferencji naukowych. Nie chodzi o to, by się wyklócać i wytykać komuś błędy, lecz by taktownie udowodnić (co nie jest łatwe), że warto pracować zgodnie z aktualną wiedzą, a nie starymi przyzwyczajeniami.

„Kto pyta nie błądzi” – chyba najważniejsza zasada z wcześniej wymienionych. Utrwaliła się większości z nas na studiach jak mantra. Nie ma głupich pytań, nawet gdy coś wydaje się banalne, pytaj. Lepiej być posądzoną o chwilowe zaćmienie umysłu, niż popełnić błąd, który jak wiadomo, w naszym zawodzie może kosztować bardzo drogo.

Gdy popełnisz błąd medyczny, natychmiast zgłoś o tym, co się stało. Chowaj dumę do kieszeni, zdrowie i życie ludzkie jest najważniejsze.

Mam nadzieję, że tych kilka podstawowych zasad pomoże moim koleżankom położnym przy stawianiu pierwszych kroków w nowej pracy. U mnie sprawdziły się dwukrotnie. Powodzenia!■





Kamila Majdańska - położna

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Obecnie pracuje w oddziale neonatologii Szpitala Wojewódzkiego w Sieradzu, poprzednio w oddziale położniczo-neonatologicznym w jednym z łódzkich szpitali. Działała jako Ambasadorka Fundacji „Dobre Ręce Polskich Położnych”.

Tematyką kobiecości, narodzin i macierzyństwa interesuje się od zawsze. Położnictwo jest dla niej pasją. Jest to dziedzina w której pragnie się stale doskonalić. Dbą o to by poszerzać wiedzę podczas konferencji i warsztatów. Pragnie, by kobiety wiedziały, że położna jest osobą, do której zawsze mogą przyjść po pomoc, która poprowadzi je po krainie kobiecości.

Prywatnie wspiera rozwój i kształtuje charaktery swoich harcerzy jako drużynowa i instruktorka Hufca ZHP Sieradz. Działaczka społeczna. Uwielbia górskie wędrówki, aparaty analogowe i filmy animowane.

Cały miękki,
dla maksymalnego komfortu dziecka,
już od pierwszych chwil



PHYSIO
Soft



Dowiedz się więcej



wszędzie tam, gdzie dziecko

Profilaktyka logopedyczna u noworodka

Małgorzata Olszewska

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak duże znaczenie dla prawidłowego rozwoju aparatu mowy ma sposób, w jaki karmimy dziecko. Już od pierwszych godzin życia mamy wpływ na kształtowanie się jednej z ważniejszych funkcji człowieka – komunikacji werbalnej.

Najodpowiedniejsze, najbardziej fizjologiczne jest karmienie piersią, gdyż w czasie ssania ściśle ze sobą współpracują mięśnie żuchwy, warg i języka.

Usta dziecka ujmują brodawkę wraz z otoczką, żuchwa natomiast przemieszcza się ku przodowi, a to sprawia, że dziecko prawidłowo łyka pokarm, jednocześnie oddychając nosem. Wszystko to za sprawą wysokiego ustawienia krtani z nagłośnią, wokół której mleko spływa prosto do przełyku, bez potrzeby przerywania procesu oddychania.

W czasie ssania, dzięki mocnej pracy mięśni, dochodzi do wzrostu żuchwy, prawidłowo wysklepia się podniebienie twarde.

Ważna jest również prawidłowa praca mięśnia okrężnego warg, który odpowiada za domykanie się ust. Zdarza się, że z różnych powodów mamy nie mogą swoich dzieci karmić piersią. Należy wówczas dobrać jak najbardziej anatomiczny kształt smoczka, który przypominał by warunki

podobne jak przy karmieniu naturalnym. Należy pamiętać, że podczas karmienia butelką, dziecko przerywa proces ssania, by nabrać powietrza. Może to mieć wpływ na utrwalanie oddychania przez usta, co w następstwie wpłynie niezbyt korzystnie na rozwój mięśni twarzoczaszki, gdyż inaczej pracują mięśnie żuchwy, języka i warg.

W celu zminimalizowania skutków utrwalonego oddychania przez usta,

należy w okresie noworodkowym i niemowlęcym zwracać uwagę na domykanie ust dziecka, poprzez odpowiednie ułożenie głowy, która teoretycznie powinna być na lekkim podwyższeniu (płaska poduszka). Ważne jest, obserwować dziecko w czasie snu, czy nie ma tendencji otwierania buzi. Pomocne będzie również ułożenie dziecka na boku.

Jeżeli dojdzie już do nawykowego oddychania przez usta, może to powodować częste zakażenia dróg oddechowych, w przyszłości deformacje

zgryzu, a co za tym idzie, wady artykulacyjne czy nieprawidłowy sposób połykania. Tak więc niezwykle ważny jest we wczesnej profilaktyce logopedycznej prawidłowy tor oddechowy – przez nos.

Na co jeszcze należy zwrócić uwagę we wczesnej profilaktyce logopedycznej?



Czy stosować smoczek?

Odruch ssania rozwija się już w okresie prenatalnym.

Ssanie, oprócz podstawowej funkcji jaką jest pobieranie pokarmu, powoduje u dzieci rozładowanie napięć, czy wyciszenie.

Zdarzają się noworodki, które rzadko domagają się karmień.

Wtedy takiego malucha musimy do ssania sprowokować, poprzez delikatne wybudzenie go, układanie w pozycji do karmienia, następnie również delikatne głaskanie okolicy ust, aby wywołać odruch szukania.

Zazwyczaj te metody wystarczają, aby dziecko „złapało” swój rytm karmienia.

Po prostu śpiochom i leniuszkom zajmie to odrobinę więcej czasu.

Są także dzieci, u których potrzeba ssania jest nad wyraz silna.

Cały czas domagają się bliskości i bycia przy piersi.

W takim przypadku smoczek będzie przede wszystkim wybawieniem i wytchnieniem dla zmęczonej mamy.

Jednak nie zapominajmy, by edukować kobiety, że pierwszy miesiąc życia dziecka jest nauką dla organizmu matki, ile musi wyprodukować mleka, aby zaspokoić potrzebę dziecka. Noworodek natomiast uczy się, jak prawidłowo pobierać pokarm, połykać i trawić, więc zanim podamy smoczek, może uda się przeczekać te cztery ważne tygodnie.

Dzieciom, które nie są karmione piersią a również mają dużą potrzebę ssania, podajemy smoczek jako uspokajacz.

Gdy dziecko jest nakarmione, przewinięte, płacze i nie można go utulić, nie pomaga głaskanie, przytulanie, kołysanie, smoczek może pomóc mu się wyciszyć i uspokoić emocje.

Pod kątem logopedycznym ważne jest, aby podawać dziecku smoczek tylko wtedy, gdy naprawdę zachodzi taka potrzeba.

Gdy już się decydujemy to najlepiej wybrać silikonowy, anatomiczny, wzorowany na kształcie kobiecej brodawki, aby przy ssaniu dziecko ćwiczyło odpowiednie mięśnie kształtujące aparat mowy. Jeżeli smoczek nie będzie zbyt długo towarzyszył dziecku, nie spowoduje wad zgryzu. Jednak zdarza się, że widzimy kilkuletnie dzieci ze smoczkami w buzi. Jest to niewątpliwie wina rodziców, którzy kierują się jedynie swoją wygodą.

Dziecko nie zadaje zbędnych pytań, często ma mały zasób słów lub mówi niewyraźnie, gdyż większą część dnia jest zajęte trzymaniem smoczka w buzi.

Zbyt długie ssanie smoczka będzie skutkowało zaburzeniami typu:

tyłozgryz, zwężenie szczęk, zgryz otwarty, wysunięcie siekaczy górnych, a wtedy: Witaj logopedo! Witaj ortodonto! ■



LOGOPEDA

Małgorzata Olszewska
WOKALISTKA, MGR LOGOPEDII

- ✓ Praca z dziećmi i dorosłymi nad korektą wad wymowy.
- ✓ Praca z oddechem nad emisją głosu.
- ✓ Szkolenia z emisji głosu i dykcji.
- ✓ Praca z różnymi grupami zawodowymi.
- ✓ Praca nad komunikacją.
- ✓ Przygotowanie do występów publicznych.
- ✓ Terapia dzieci autystycznych oraz z Zespołem Aspergera.



501 751 786



sztukakomunikacji@wp.pl

Praca autorstwa: A. Sadura



charakteryzacja

WSA

kostium
grafika

STUDIA LICENCJACKIE STUDIA PODYPLOMOWE
NIEPUBLICZNE STUDIUM PLASTYCZNE

(22) 621 39 65

www.wsa.art.pl

SZKOLENIE DLA POŁOŻNYCH Z AKUPRESURY WSPOMAGAJĄCEJ PORÓD

Akupresura wykonywana kobiecie w trakcie porodu polega na masowaniu lub uciskaniu odpowiednich punktów akupunkturowych, które wspomagają rozpoczęcie porodu oraz całą akcję porodową w kolejnych jej fazach.

Szkolenie zawiera niezbędną część teoretyczną z dokładnym omówieniem działania poszczególnych punktów, technik ich stymulacji oraz część praktyczną służącą uczeniu się lokalizacji tych punktów.



Prowadzenie: **Izabela Miętka,**
terapeutka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Drogie Położne,

już po raz trzeci w tym roku zapraszamy Was na Certyfikowane
Szkolenie **"Akupresura wspierająca naturalne narodziny dziecka"**

22 kwietnia 2017 (sobota) w Warszawie

Szkolenie prowadzone jest metodami aktywnymi - zawiera niezbędną część teoretyczną z dokładnym omówieniem działania poszczególnych punktów, technik ich stymulacji oraz część praktyczną służącą uczeniu się lokalizacji tych punktów.

ZAPISY: ej@jeannettekalyta.pl

W treści proszę zawrzeć: Imię, Nazwisko oraz numer prawa wykonywania zawodu

tel. 664 443 366

CENA: 500 zł *Cena obejmuje Certyfikat AKADEMII JK, materiały szkoleniowe – w wersji papierowej i elektronicznej oraz lunch.

Program roku 2017

„Polskie Stowarzyszenie Mentoringu” oraz

„Akademia Jeannette Kalyta” rozpoczęła pilotażowy

program „Mentoring w medycynie.” W tym roku zapraszamy do niego położne. Mamy nadzieję, że niebawem dołączą pielęgniarki, fizjoterapeuci i lekarze. Zaczynamy już 25.04.2017 Kongresem Mentoringu. Do końca tygodnia czekamy na zgłoszenia. Wybierzemy trzydzieści dwie położne z Polski, szesnaście Menterek i szesnaście Mentee. Przez rok, na kilku spotkaniach w Warszawie dostaną wiedzę na temat budowania marki osobistej, automotywacji, rozwoju osobistej mocy sprawczej oraz wzmocnią swoje kompetencje na wielu ważnych polach niezbędnych w rozwoju wzajemnej relacji.

Mentoring w medycynie



Kontakt:

zpasja@mentoring.org.pl

Następny numer już 30 kwietnia!



AKADEMIA

Jeannette Kalyta

