

Dziecko: trzeci miesiąc

W trzecim miesiącu dziecko nawiązuje coraz większy kontakt z otoczeniem. Potrafi śmiać się głośno, w pozycji na brzuchu unieść głowę, a także odróżnić mamę od taty.

Psychika i zmysły

Wzrok dziecka staje się coraz doskonalszy. W trzecim miesiącu dziecko potrafi już zatrzymać wzrok na otaczających je przedmiotach. Szczególnie jeśli są to przedmioty o zdecydowanych, jasnych kolorach, a na dodatek poruszające się lub wydające dźwięki.

Ta umiejętność dziecka pozwala, aby przez krótki czas można je było pozostawić samo. Położone w leżaczku czy foteliku samochodowym, w których będzie zupełnie bezpieczne, może nawiązywać z mamą stały kontakt wzrokowy i słuchowy. W trzecim miesiącu nawiązuje się też ściślejszy kontakt między dzieckiem, a ojcem. Dziecko zaczyna odróżniać tatę od mamy. Początkowo patrzy nań z pewną obawą, niepewnie uśmiecha się, szybko zmieniając miny. Stopniowo obdarza go uśmiechem coraz śmielej i radośniej.

Grzechotka, lub inna zabawka trzymana przed oczami dziecka w odległości około 20 cm, będzie przez nie bacznie obserwowana. Dziecko będzie też wyciągało do niej rączkę, aby ją złapać. Rączki, już nie są zwinięte w pięstki, malec będzie więc trzącał zabawkę otwartą dłonią. W trzecim miesiącu dziecku wyraźnie wyostrza się słuch. Ponieważ dziecko nie przesypia już całych godzin i włącza się jakby w życie domowe, szczególnie wrażliwe niemowlaki mogą mieć kłopoty z zasypianiem lub budzić się z błahego powodu. Niektóre dzieci są tak rozproszone, że nie potrafią porządnie się najeść. Po kilku łykach odwracają głowę i niełatwo je znów zainteresować piersią. Trzeba więc bardzo uważać, aby nie zaniedbać laktacji. Mowa

Kolejnym osiągnięciem trzymiesięcznego niemowlaka jest nawiązanie kontaktu z otoczeniem za pomocą wydawanych okrzyków zadowolenia, śmiechu i artykułowanych dźwięków zwanych "gruchaniem". Nie jest łatwo zrozumieć czy wyrażają one radość, czy inne wewnętrzne przeżycia, są jednak na pewno zaczątkiem ludzkiej mowy. Ruch

Dość szybko postępuje też rozwój ruchowy. Dziecko potrafi już w pozycji na brzuchu unieść głowę pod kątem 90 stopni do podstawy, trzymać sztywno główkę w pozycji pionowej, w pozycji na brzuszku unieść klatkę piersiową, opierając się na przedramionach. Pod koniec trzeciego miesiąca potrafi też przewrócić się z pleców na bok.

Gdy włoży mu się grzechotkę do ręki potrafi przez chwilę nią potrząsać, a potem wypuścić. Niemowlak potrafi też bawić się własnymi rączkami. Próbuje łapać jedną rączkę drugą, wkładać je do buzi, ssać pięstki lub paluszki, szczególnie kciuk. Warto przy tym wiedzieć, że ssanie kciuka nie musi oznaczać, że dziecko jest głodne. To tylko odkrywanie własnego ciała. Nie trzeba się więc niepokoić. Ssanie kciuka to na ogół sprawa przejściowa i zanika około 6 miesiąca, gdy słabnie odruch ssania. Układy wewnętrzne

Liczba krwinek czerwonych i hemoglobiny w trzecim miesiącu osiągają swój najniższy poziom. Skóra dziecka jest nadal dosyć blada, co nie jest objawem choroby.

Wytwarzanie własnych przeciwciał i innych czynników odpornościowych jest jeszcze niesprawne. Natomiast przeciwciała uzyskane od matki w okresie ciąży powoli rozpadają się i ich poziom znacznie obniża się. Ogólny poziom immunoglobuliny IgG jest obecnie najniższy. Trzeci miesiąc to okres, gdy niebezpieczeństwo zakażeń jest bardzo duże. Skłonność ta jest większa u dzieci karmionych sztucznie. Dzieci karmione naturalnie otrzymują w pokarmie matki przeciwciała i inne komórki biorące udział w walce z drobnoustrojami. Pokarm matki stanowi niejako naturalne przedłużenie ochrony jaką zapewniała matka dziecku w okresie łożowym. Drogi oddechowe nie są jeszcze tak sprawne, aby właściwie oczyszczać wdychane powietrze. Śluzówki są bardzo delikatne, w gorącym powietrzu łatwo wysychają, łatwo ulegają obrzmieniu co w związku z wąskimi przewodami nosowymi szybko doprowadza do niedrożności nosa. Ponieważ drogi oddechowe są krótkie, stwarza to większą niż u dorosłego możliwość szerzenia się drobnoustrojów z nosa i gardła na dalsze odcinki układu oddechowego. Dlatego trzeba dbać o to, czym dziecko oddycha. Powietrze do oddychania powinno być wilgotne, świeże i chłodne. Nie wolno zatruwać go dymem papierosowym, który niszczy delikatną błonę śluzową dróg oddechowych. Jednocześnie warto ograniczać liczne wizyty gości, a wykluczać odwiedziny osób zainfekowanych. Nieco polepszają się mechanizmy obronne działające w skórze. Silniejsze są też reakcje uczuleniowe objawiające się na skórze. Dziecko, które dotychczas reagowało na substancje uczulające bólami brzuszka, kolką, krzykami. Teraz może zareagować wypryskiem na skórze. Zwiększa się pojemność żołądka, więc dziecko może jeść nieco rzadziej, a za to intensywniej. Niemowlęta karmione piersią mogą ssać krócej niż dotychczas, bo robią to już silniej i uzyskują więcej pokarmu w krótszym czasie. Zwiększa się pojemność pęcherza moczowego, dziecko oddaje mocz nieco rzadziej, a w większych ilościach. Wobec tego pieluszki nie są co chwila mokre. Zabawki

Ponieważ dziecko potrafi już zatrzymać wzrok na różnych przedmiotach niezbędne będą zwłaszcza różnego rodzaju grzechotki, zwłaszcza te zawieszane w poprzek łóżeczka lub wózka. Przydatne mogą być tzw. mobile i kolorowe, wiszące pozytywki. Należy pamiętać, aby były one umieszczane nie za blisko oczu, najlepiej w odległości 20-30 cm.

Dla trzymiesięcznego malucha będzie również przydatny leżaczek, zwłaszcza jeśli ustawi się go tak, żeby dziecko mogło mieć w zasięgu swojego wzroku rodziców. Można też spróbować wychodzić z dzieckiem na spacer w nosidełkach noszonych na piersi. Jednak ze względu na wiek dziecka powinny mieć podpórkę pod głowę. Pielęgnacja

- Do końca trzeciego miesiąca nie ma szczepień.
- Można zaprzestać prasowania pieluszek, ubrań itp.
- Niektóre dzieci bardzo źle znoszą kąpiel. W takim przypadku można raz na jakiś czas urządzić wspólną kąpiel z mamą lub tatą. Najpierw rodzic bierze prysznic, potem trzeba umyć wannę, napuścić nową wodę, wejść do wanny samemu i poprosić kogoś o podanie dziecka. Niemowlaka najlepiej trzymać na własnym brzuchu lub delikatnie zanurzać przed sobą. Powinien to polubić.
- Skóra niemowlęcia jest bardzo wrażliwa na przegrzanie. W dni słoneczne trzeba ustawiać wózek ze śpiącym dzieckiem w cieniu lub półcieniu. Przykrywać dziecko cienkim prześcieradełkiem lub pieluszką. Pamiętać o parasolce do wózka.
- W okresie infekcyjnym warto zadbać o izolowanie dziecka od chorych osób.
- Mierzenie temperatury: Jeśli dziecko wydaje się "rozpalone", niespokojne warto zmierzyć mu temperaturę przy pomocy zwykłego termometru. Przy przewijaniu czy przed kąpielą w pozycji na boku lub na brzuchu wsuwamy posmarowaną np. linomagiem końcówkę termometru do odbytu. Pomiar trwa około trzech minut, aż do momentu gdy zatrzyma się rtęć. Od otrzymanego wyniku trzeba odjąć 0,5°C. Jeśli temperatura przekracza 38,5°C wymaga obniżania przy pomocy chłodniejszej kąpeli, okładów, leków obniżających gorączkę, najlepiej w postaci czopków. Do lekarza trzeba się udać, gdy dołączają się inne objawy: kaszel, silny niepokój, płacz przy naciskaniu skrawka ucha, wymioty czy biegunka.
- Aby powietrze w pokoju dziecka było odpowiednio wilgotne dobrze jest rozkładać mokre ręczniki na grzejnikach, wieszać suszące się pieluchy lub zainstalować w pokoju nawilżacz powietrza. W przypadku bardzo suchego powietrza (trudne do regulacji ogrzewanie w blokach mieszkalnych) można około 4-6 razy dziennie wkraplać do noska po kropelce soli fizjologicznej lub pokarmu kobiecego.
- Bez względu na pogodę trzeba codziennie wychodzić na przynajmniej dwugodzinne spacer. Katar, lekki kaszel, czy gorsze stolce to jeszcze nie powód, żeby nie wychodzić. Nie wychodzimy natomiast, gdy dziecko gorączkuje, ma chorobę zakaźną w okresie zarażania, jest mocno osłabione po cięższej chorobie.

Karmienie

- Nie ma żadnych wskazań do podawania niemowlęciu czegokolwiek poza mlekiem matki.
- Nadal podajemy wit.D3.
- W trzecim miesiącu dziecko może odmawiać ssania piersi. Jednym z powodów jest duża ilość bodźców docierających do dziecka z otoczenia. Trzeba w takiej sytuacji stworzyć sobie i dziecku bardzo spokojny kącik do karmienia. Ponadto warto pamiętać, że nawet jeśli dziecko przerywa karmienie, to nie znaczy, że jest najedzone. Trzeba mu więc proponować pierś dotąd, aż będzie opróżniona i nie dać się zwieść, że "już nie jestem głodny". Można przy tym zmieniać pozycję do karmienia.
- Odmowa piersi konsekwentnie z jednej strony może być pierwszym objawem zapalenia ucha u dziecka lub zmian w gruczole piersiowym matki (warto zbadać pierś z "nie lubianej" strony). Powodem odmowy może być też zbyt szybki wpływ mleka lub uczulenie na składniki diety mamy. W przypadku zbyt szybkiego wypływu mleka można:
 - odciągać nieco pokarmu przed karmieniem
 - zaraz po uruchomieniu się odruchu wypływu, gdy zauważymy że dziecko nie radzi sobie z łykaniem, należy przerwać karmienie na 1-2 minuty. W tym krótkim czasie trzeba po pierwsze podnieść dziecko do pozycji pionowej, aby odbiło połknięte już powietrze
 - podczas karmienia odchylić się nieco do tyłu, np. na bujanym fotelu, tak aby buzia dziecka była nieco wyżej niż pierś
- Gdy podejrzewamy uczulenie, bo dziecko ma też inne charakterystyczne objawy, można:
 - wyeliminować z diety mamy mleko krowie, a przy braku poprawy po kilku dniach wyłączyć z diety również przetwory mleczne.
 - inne często uczulające produkty należy eliminować w następującej kolejności: czekolada, cytrusy, jaja, ryby, pszenica.
 - w przypadku każdej diety eliminacyjnej należy uzupełniać wapń i witaminy.

Nie warto porzucać karmienia z byle powodu. Wiele kobiet zaniedbuje laktację właśnie w trzecim miesiącu. Jeśli masz wątpliwości i nie jesteś pewna czy skutecznie karmisz - wystarczy tylko kontrolować ilość karmień i przybór masy dziecka, a zobaczysz, że sukces jest możliwy. Dr Magdalena Nehring-Gugulska