

## Dziecko: piąty miesiąc

W piątym miesiącu widać wyraźnie przygotowywanie się całego ciała do siadania. Dziecko wydaje się zafascynowane światem oglądanym z pionu, a wyraźnie znudzone oglądaniem świata z poziomu. Pozycja na plecach zaczyna być niewystarczająca. Niemowlak robi próby przewrotów na boki, zwłaszcza, gdy na szczebelkach łóżeczka jest przywiązane coś ciekawego i dzwoniącego. W czasie przewijania lubi się pokręcić, bo tyle ciekawych rzeczy dookoła. Choć bywają złote charaktery, które w czasie przewijania koncentrują się na tym, aby unosić pupę przy zmianie pieluszki i prostować odpowiednio rączki i nóżki przy wkładaniu ubranek.

Na dobre już zanikł odruch Moro, więc jeśli poruszymy przewijakiem lub wstrząśniemy pieluchą, na której leży dziecko, nie wyrzuci ono rączek na boki i nie krzyknie. Raczej zaśmieje się z tej nowej zabawy lub, jeśli wrażliwiec, zapłacze ze strachu. Największą przyjemność sprawimy niemowlakowi, gdy podamy mu obie dłonie i pozwolimy podciągnąć się do pozycji siedzącej. Obdarzy nas uroczym uśmiechem, a może nawet radosnym piskiem. Głowę będzie trzymał pewnie i zacznie chłonąć widoki z tej pozycji, do której tak dąży jego ludzka natura. Użytkownik leżaczka-bujaczka będzie wyprawiał istne sztuki, żeby z niego spaść. Przez prężenie nóg, machanie rękami i podciągania głowy do pionu, będzie usiłował usiąść. Warto teraz wykorzystać troczki do przypinania. Bywają tak ruchliwe niemowlaki, że leżaczek aż trzeszczy i podskakuje i trzeba z niego zrezygnować na rzecz np. fotelika samochodowego, który jest stabilniejszy. Nieco lepiej jest na brzuchu. Można się przynajmniej wysoko unieść na rękach, mocno podpierając całymi dłońmi o podłogę. Nóżki leżą wtedy wyprostowane.

Niejedną mamę wprawi w zachwyt i zadziwienie, że jej pociecha któregoś dnia zmieniła położenie w łóżeczku. Część dzieci odkryje sposób na pełzanie okrężne, na ogół w stronę leżącej na materacyku zabawki. Niektórzy spryciarze wymyślą sposób na pełzanie do tyłu. Przy tych kombinacjach niejedno niemowlę będzie miało przykre kontakty główki ze szczebelkami łóżeczka. Warto wtedy pomyśleć o kojcu, który ma miękkie boki (z siateczki). Dzieci, które dużo przebywały na brzuszku mogą już umieć przekręcać się z brzucha na plecy. Jeśli tego nie robią, to nie szkodzi, mają jeszcze czas.

Mięśnie i stawy nóg, bioder, kręgosłupa powoli przygotowują się do funkcji stania. Można to zaobserwować, gdy trzymamy dziecko pod paszki, tak aby dotykało stopami podłogę. Wtedy maluch ciężar swojego ciała oprze na wyprostowanych kończynach i paluszkach, następnie opadnie na całe stopy. Biodra nie zegną się już odruchowo, ani nóżki nie będą podkurczać się. Takie sztuki możemy robić jedynie w celu obserwowania rozwoju lub dla zabawy co pewien czas. Absolutnie nie wolno stawiać dziecka, aby przyspieszać jego pionizację czy chodzenie. Wszystkie elementy układu ruchu muszą spokojnie dojrzeć do nowych funkcji i tylko one wiedzą kiedy to jest wykonalne. Wielu rodziców lubi porównywać swoje pociechy z pociechami znajomych i popisywać się "a mój to już siedzi", "a moja to już stoi". Ambicje są rzeczą całkiem normalną, ale nie w stosunku do rozwoju dziecka. Na to nie mamy zbyt dużego wpływu. Jeśli dziecko jest otoczone miłością i odpowiednią ilością bodźców ze świata zewnętrznego rozwinię się prawidłowo we właściwym dla siebie tempie. Z wielkim przekonaniem odradzam sadzanie dziecka, podpieranie stosem poduszek, zanim samo usiądzie. A jeszcze bardziej odradzam chodziki, które zbyt wcześnie wymuszają pionizację i chód. Nie jest to najszcześniejszy sprzęt niemowlęcego pokoju. Lepiej zainwestować w porządne wysokie krzeselko, które niedługo się przyda i będzie służyło wiele miesięcy.

Pięciomiesięczny niemowlak robi wielkie postępy w chwytaniu przedmiotów. Sporo dzieci, choć nie wszystkie, będzie chwycić pewnie przedmioty całą dłonią. Zabawka będzie podlegała oględzinom, oblizywaniu, ssaniu, potrząsaniu i zgniataniu. Świetnym odkryciem będzie szeleszczący papier. Byle nie z gazet, bo łatwo z niego zessać farbę drukarską. Papier kładziony przez rodzica na buzię dziecka i z impetem przez dziecko zrywany, to dopiero wspaniała zabawa wymuszająca salwy śmiechu całej rodziny. Od razu przestrzegam przed używaniem do zabaw z dzieckiem foliowych torebek, choć wydają ciekawe dźwięki i żadna farba z nich nie schodzi. Torba foliowa jest zabawką niebezpieczną, ponieważ założona na głowę odcina dopływ tlenu i grozi uduszeniem. Aby sobie, domownikom i dziecku wyrobić dobry nawyk - nigdy nie używajmy toreb do zabawy. W grę wchodzi, może już trochę staromodne, ale bezpieczne, torby papierowe.

Nowe odkrycia dziecka w tym okresie to własne ubranko, które można do woli szarpać i skubać. Stopy i skarpety to kolejny krok w poznawaniu siebie. Ale najcudowniejsze chwile dla rodziców to badanie przez dziecko ich twarzy. Oczywiście najbardziej "napastowana" jest matka, bo bywa unieruchomiona w odpowiedniej odległości w czasie karmienia. Maluch próbuje wtedy poznać wszystko - wkładać paluszki

do maminego nosa, ust, liczyć zęby, szarpać lub drapać nos, łapać kosmyki włosów. A jak fascynująca okazuje się twarz taty! Zwłaszcza taka z wąsami i brodą. A ileż szczęścia dają babcine okulary! Uwaga, użytkownicy okularów! Miejcie teraz okulary na łańcuszku!

Dzieci, które nie lubiły kąpeli mają teraz szansę ją polubić. Machanie rączkami i nóżkami wzburza wodę, która rozkosznie chlapie i oblewa wszystko dookoła. Teraz śmiech towarzyszy kąpeli, a nie nerwowy płacz. W łazience jest jeszcze jedno rewelacyjne miejsce. To lustro! Oglądanie siebie i bliskich daje nowe przeżycia. Na początku niemowlak będzie robił zawsze tę samą, lekko niepewną minę. Podobną jak na większości zdjęć robionych przy użyciu flesza. Ale, gdy się oswoi z lustrem, będzie się sam do siebie śmiał i uwielbiał lustro. Warto wykorzystywać małe lusterko, które mamy w torebce, w czasie zajęcia jego uwagi np. podczas podróży autobusem czy czekania w kolejce do lekarza. Lepiej jednak trzymać je własną ręką, żeby nie poleciało na ziemię. Wzrok i słuch na tyle się udoskonala, że pięciomiesięczne dziecko rozpoznaje czy do pokoju wchodzi swój czy obcy. Śmieje się, gdy wchodzi mama, dziwi i boi, gdy wchodzi wujek. Rozpoznaje ton głosu i intencje mówiącego. Można go pocieszyć czy nawet uspokoić przez spokojne mówienie, tłumaczenie. Nie trzeba za każdym razem brać na ręce. Rozwój mowy może być w okresie pewnej stagnacji. Ale warto zachwycać się gruchaniem, bo niebawem zniknie bezpowrotnie. U niektórych, ambitnych kombinacje samogłosek i spółgłosek (d, g, m, b, p, w) mogą dawać wyraźne serie sylab. Komórki mózgu dzielą się intensywnie, mają jeszcze przed sobą mnóstwo pracy. Masa mózgu jeszcze nie stanowi nawet połowy masy mózgu dorosłego. **KARMIENIE - RADY PRAKTYCZNE**

- karmienie wyłącznie mlekiem mamy nadal pokrywa w pełni wszelkie potrzeby żywieniowe, rozwojowe i emocjonalne dziecka

- nie ma żadnych wskazań do podawania wody, herbatek (nawet tych od 1 miesiąca) ani soków

- wit. D3 podajemy systemem letnim, czyli w dni pochmurne, deszczowe, oraz pozbawione spaceru

- na przełomie czwartego i piątego miesiąca dziecko podwaja wagę urodzeniową, ale jeśli jeszcze tego nie dokonało ma czas do ukończenia szóstego miesiąca

- mamy, planujące powrót do pracy powinny zaopatrzyć się w sprzęt do odciągania pokarmu, a nawet mogą w spokojniejsze dni odciągać niewielkie ilości pokarmu i zamrażać w małych porcjach np. po 50ml. Taki żelazny zapas przydaje się w okresach cięższej pracy, a ponadto daje karmiącej mamie poczucie bezpieczeństwa, że jakby coś, to jest...

- dla niejednej mamy przyjdzie teraz okres częstszego wychodzenia z domu, załatwiania mnóstwa zaległości. Może zdarzyć się, że dziecko w ciągu dnia będzie rzadziej ssało, a potem nagle prześpi całą noc - i gotowy zastój pokarmu. Wszelkie sporty trzeba uprawiać w dobrze "trzymaającym" biustonoszu, a nawet dwóch. Uważać, aby maluch nie uderzył piąstką w pierś. Jeśli pojawią się objawy zastoju: pobołowanie, zaczerwienienie, stwardnienie fragmentu piersi - trzeba działać szybko. Częste karmienie z chorej piersi, zmiana pozycji, zimne okłady po karmieniu powinny przynieść efekt w ciągu 24 h. Ale warunkiem jest konsekwencja!

- W wyjątkowo trudnych przypadkach, gdy dziecko słabo przybiera na wadze i próby rozbudzenia laktacji nie dały efektu, a lekarz sugeruje dokarmianie - można uzupełnić dietę dziecka jednym posiłkiem bezmlecznym np. kleikiem ryżowym na wodzie.

- Odruch ssania już nieco słabnie, więc malcom, które używały smoczka lub ssały palec można spróbować ograniczyć te przyjemności **PIELĘGNACJA - RADY PRAKTYCZNE**

- 6 tygodni od ostatniego szczepienia, czyli w połowie 5 miesiąca czeka nas znowu wizyta w Poradni Dziecięcej. Podczas tej wizyty dziecko jest ważone, badane i szczepione przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (szczepionką Engerix) oraz przeciwko błonicy, tężcowi, krztuścowi (szczepionką DiTePer), a także przeciwko chorobie Heinego- Medine`a (doustnie). Warto, aby przed wyjściem dziecko zostało nakarmione, bo po szczepionce doustnej przez 1 godzinę nie należy nic podawać do buzi, ani piersi, ani zabawek-gryzaczek. Znow jak przy poprzednim szczepieniu (TD, nr 4 /2000) można pomyśleć o kremie znieczulającym EMLA. Jeśli zdarzy się, że po szczepieniu rączka obrzęknie i zaczerwieni się, należy przykładać wysychające okłady z 3% sody oczyszczonej (sodę można kupić w sklepie spożywczym, rozpuścić 1 łyżeczkę w pół szklanki ciepłej wody). Po szczepieniach zdarzają się odczyny gorączkowe, podajemy dziecku paracetamol w czopkach w dawce 10mg/kg masy ciała. Dawkę możemy powtórzyć po 6 godzinach. Gorączka mija po 1-2 dniach, ale warto obserwować, czy dziecko nie rozwija innych objawów chorobowych. Może się przecież zdarzyć, że gorączka wcale nie była po szczepieniu, tylko rozwój infekcji zbiegł się w czasie ze szczepieniem. Po szczepieniu przeciw chorobie Heinego- Medine`a może pojawić się przejściowa biegunka o nie ostrym charakterze nawet po 2 tygodniach od szczepienia.

- nowe sprzęty to: kojec z miękkimi bokami (np. z siateczki), wózek spacerowy na wysokich kołach (na ogół jako wariant wózka głębokiego), ale taki, którego zagłówek można swobodnie regulować. Teraz przyda nam się pozycja półleżąca, czyli taka jak w leżaczkach, bo dziecku patrzenie w niebo nie wystarcza. Nie należy wymuszać pozycji siedzącej! Dla odmiany można spacerować w pozycji na brzuchu, ale wtedy warto mocno obniżyć budę, aby świat był widoczny.

- Nowe zabawki: papier, papierowe torby, szmatki, szmaciane lalki, miękkie książeczki np. z plastiku lub

materiału.

- Nadal przydają się śliniaczki, bo wiele dzieci intensywnie się ślini. Nie należy zostawiać dziecka na przewijaku czy tapczanie, bo nigdy nie wiadomo kiedy po raz pierwszy się obróci lub podpełźnie do brzegu i spadnie.

Magdalena Nehring-Gugulska