

PORADNIK

"Żłobek nie taki straszny jak go malują"

Decyzja podjęta. Wasze dziecko idzie do żłobka. Jednak im bardziej zbliża się pierwszy dzień, tym więcej ogarnia cię wątpliwości.

Jak to będzie? Czy maluch będzie bardzo tęsknił? Jak sobie poradzi? Czy będzie miał dobrą opiekę? A jeśli zacznie chorować? Może lepiej jeszcze poczekać? Psychologowie zalecają, by dziecko do trzeciego roku życia było pod opieką mamy, bo z nią czuje się najbezpieczniej i to jej potrzebuje najbardziej. Ich zdaniem roczny lub dwuletni maluch nie jest jeszcze gotowy na życie społeczne. To wszystko prawda. Czasem jednak (a ostatnio, niestety, coraz częściej) towarzyszenie dziecku aż przez trzy lata jest po prostu niemożliwe. Jeśli w waszej sytuacji żłobek jest jedynym wyjściem, zamiast się zamartwiać, spróbujcie spojrzeć na sprawę pozytywnie i jak najlepiej przygotować się do tego.

Rozważyliście już przecież wszystkie za i przeciw i doszliście do wniosku, że to najlepsze rozwiązanie. Dla ciebie, dla dziecka, dla waszej rodziny. Musisz wrócić do pracy, pomoc babci nie wchodzi w grę, a na opiekunkę was nie stać. A w żłobku maluch będzie miał zapewnioną opiekę i krzywdy mu się nie stanie. W końcu w żłobkach wychowało się tysiące maluchów.

Fachowa opieka

Twoje dziecko będzie pod fachową opieką. Panie zajmujące się dziećmi w żłobku są absolwentkami szkół opiekunek dziecięcych lub pielęgniarskich, a czasem nawet studiów pedagogicznych. Mają sporą wiedzę na temat wychowania i rozwoju dziecka. W przeciwieństwie do mam zatrudniających nianie nie musisz się więc martwić, że mogłaś trafić na osobę niekompetentną, przypadkową, nieodpowiedzialną. Masz do czynienia z fachowcami.

Oczywiście ich zadanie jest nieporównanie trudniejsze, bo muszą zajmować się nie jednym maluchem, ale kilkunastoma czy nawet kilkudziesięcioma.

Dają sobie z nimi radę dzięki temu właśnie, że potrafią je skutecznie zabawić. Na szczęście też tak dużą grupą zajmują się zwykle dwie lub trzy wychowawczynie, które mają do pomocy jedną, dwie salowe.

Poza tym sale, w których przebywają dzieci, są dostosowane do takich maluchów. Nie ma w nich niczego, czym dziecko mogłoby sobie zrobić krzywdę (chwiejnych mebli, niezabezpieczonych kabli, ostrych przedmiotów), a zabawki muszą mieć atest i nadawać się dla maluchów poniżej trzeciego roku życia. Wszystko urządzone jest tak, by przebywające w sali dzieci były bezpieczne.

Możesz być pewna, że zajęcia i zabawy, w których maluch będzie uczestniczył, będą dostosowane do jego wieku i możliwości (jak wkrótce się zresztą przekonasz, są one naprawdę spore). To samo dotyczy jadłospisu i rozkładu dnia.

Wielka zmiana

Niezależnie od tego, jak dobra jest opieka w żłobku, pierwsze dni na pewno nie będą łatwe. Pójście do żłobka to ogromna zmiana w życiu dziecka i dostosowanie się do niej może mu zająć kilka, a nawet kilkanaście tygodni. Teraz będą się nim zajmować przecież nowe osoby, których jeszcze nie zna i nie zdążyło polubić. Co gorsza, będzie tych osób sporo. No i świat przestanie się kręcić wokół niego. Nie będzie jednak jedynym podopiecznym.

Nieraz zdarzy się więc, że będzie musiało poczekać na swoją kolej (do przytulenia, pomocy w jedzeniu, przewinięcia). To zaś będzie oczywiście frustrujące.

Inne dzieci, choć fascynujące i dostarczające wielu rozrywek, mogą być również męczące i

denerwujące. Są konkurentami do kolan opiekunki i czasu, jaki jest ona w stanie poświęcić każdemu maluchowi, atrakcyjnej zabawki, smacznego deseru. Nauka dzielenia i współpracy, którą zwykle dzieci zaczynają w trzecim roku życia, tu musi ulec gwałtownemu przyspieszeniu. Dla rocznego malucha to zwykle bardzo trudne lekcje.

Niepewność i niepokój odczuwany w żłobku przenosi się oczywiście do domu. Dziecko po powrocie ze żłobka może być rozdrażnione, płaczące, często wpadać w złość. To naturalne, że trudności związane z nową sytuacją odrağowuje w bezpiecznych warunkach przy najbliższych. Trzeba okazać mu w tym czasie dużo ciepłowości i wyrozumiałości. Maluch ma prawo bardzo tęsknić. Niektóre dzieci po powrocie do domu nie odstepują mamy nawet na krok. Są zaborcze i zazdrosne o każdą chwilę matkinej uwagi. Nawet jeśli jest to dla ciebie trochę męczące, pozwól dziecku na to.

Pamiętaj też, że hałaśliwa grupa dzieci i nowe miejsce, pełne różnorodnych, często bardzo kolorowych przedmiotów, są dla malucha źródłem intensywnej stymulacji. To wszystko bardzo męczy - znacznie bardziej niż pierwszy dzień pracy po urlopie, w nowej firmie czy na nowym stanowisku. Nie dziw się więc, jeśli twoje żywe do tej pory dziecko będzie w pierwszych dniach po powrocie do domu trochę osowiałe. To po prostu oznaka zmęczenia. Zdarzają się też dzieci, które po powrocie do domu wprost roznosi energia.

Maluch ma prawo bardzo tęsknić. Do tej pory miał was do swojej dyspozycji przez 24 godziny na dobę i w żłobku może silnie przeżywać to rozdzielenie. Niektóre dzieci po powrocie do domu nie odstepują mamy nawet na krok. Są zaborcze i zazdrosne o każdą chwilę matkinej uwagi. Najchętniej siedziałyby cały czas wtulone w rodzicielkę. Nawet jeśli jest to dla ciebie trochę męczące, pozwól dziecku na to. Ma przecież tej czułości znacznie mniej (jeśli w grupie jest dwadzieścioro dzieci, nawet najlepsza opiekunka nie jest w stanie każdego pogłaskać ani wziąć na kolana).

Jeśli karmisz piersią, maluch może zacząć się domagać tego znacznie częściej, także w nocy. Pozwól mu na to, to dla niego przede wszystkim czas niezwyklej bliskości z mamą, za którą bardzo tęskni. Nawet jeśli myślisz o zakończeniu karmienia, nie rób tego teraz. To naprawdę nie najlepszy moment, zbyt dużo zmieniło się w życiu twojego dziecka (i twoim). Za kilka miesięcy odstawienie od piersi będzie łatwiejsze dla was obojga.

Ból rozstania

Ułatwisz maluchowi rozstanie i akceptację nowej sytuacji, opowiadając zawczasu, co go czeka, tłumacząc powody rozłąki. Nie przedstawiaj żłobka jako jednej wielkiej krainy szczęśliwości, gdzie uśmiechnięte i zadowolone dzieci wesoło i beztrudnie się bawią. Trzymaj się rzeczywistości. Będą tam nowi koledzy i dużo zabawek, ale trzeba będzie zostać bez rodziców. Ważne jest, aby uprzedzić dziecko, czego może się spodziewać. Nie mów przy rozstaniu "zaraz wracam", jeśli masz zamiar wrócić po dwóch czy pięciu godzinach. Taki nieprawdziwy komunikat jedynie wzbudza w dziecku niepokój. Ono świetnie rozumie, że "zaraz" nie trwa tak długo. Zawsze żegnaj się z dzieckiem, nie wymykaj się ukradkiem, ono i tak w końcu się zorientuje, że zniknął, i tym większa będzie jego rozpacz. I następnego dnia rozstanie będzie jeszcze trudniejsze. Skup się na tym, jak ułatwić maluchowi trudną sytuację, a nie na tym, jak samej jej uniknąć. Nie przychodź do żłobka w ostatniej chwili. Nie śpiesz się, pośpiech wprowadza nerwową atmosferę. Przed wyjściem powiedz, kiedy wrócisz (przed obiadem, po spacerze, po podwieczorku). Przytul dziecko czule, ale nie przedłużaj pożegnania. Bądź stanowcza. Jeśli sprawia ci to duże problemy, to może tata malucha będzie w tym lepszy? Pamiętaj, że konsekwencja rodziców ułatwia dziecku życie.

W nowym rytmie

Żłobkowy rytm dnia jest dostosowany do rytmu większości maluchów. Ale rytm twojego dziecka może być inny. Warto wcześniej zapoznać się z dokładnym rozkładem dnia w żłobku i w miarę

możliwości wprowadzić go w domu. Im mniej różnic między domem a żłobkiem, tym dziecku będzie łatwiej zaakceptować nową sytuację. Postaraj się też zachować ten rytm w weekendy, przynajmniej na początku. Usypianie w nowym miejscu przy obcych ludziach to duży stres. Dlatego warto odłożyć decyzję o spaniu w żłobku przynajmniej o dwa tygodnie, do czasu gdy dziecko dobrze pozna otoczenie i choć trochę zaprzyjaźni się z opiekunkami.

Żłobkowe menu jest dostosowane do potrzeb małych dzieci. Mimo to może nie odpowiadać maluchowi. Posiłki mają inny smak niż te, które jadał w domu, i są inaczej podawane. No i najważniejsze - nie podaje ich mama, tylko obca pani. Nawet jeśli jest miła, zachęca i podkarmia, to jednak nie to samo. Niektóre dzieci w domu rzucają się na jedzenie niczym wygłodniałe wilki, inne przeciwnie - tracą w ogóle apetyt. Zdarza się, że po zmianie kuchni pojawiają się kłopoty żołądkowe. Malec cierpi na zaparcia, boli go brzusek, ma rozwolnienie. Jeśli dolegliwości się przedłużają, trzeba skonsultować się z lekarzem.

Warto też w tym czasie szczególnie zadbać o właściwą dietę dziecka w domu. Rano, przed wyjściem warto podać mu pożywną kaszkę, a wieczorem lekkostrawny, zdrowy, domowy posiłek.

Jeśli karmisz piersią, maluch może zacząć się domagać tego znacznie częściej, także w nocy. Pozwól mu na to, to dla niego przede wszystkim czas niezwykłej bliskości z mamą, za którą bardzo tęskni. Ponadto twój pokarm wciąż zawiera cenne przeciw ciała, które zwiększają odporność dziecka. Nawet jeśli myślisz o zakończeniu karmienia, nie rób tego teraz. To naprawdę nie najlepszy moment, zbyt dużo zmieniło się w życiu twojego dziecka (i twoim). Za kilka miesięcy odstawienie od piersi dla was obojga będzie łatwiejsze.

Czas pytań i obserwacji

Twój maluch jeszcze nie powie ci, co się dzieje w żłobku, z czym jest mu trudno, co mu szczególnie doskwiera. Dlatego musisz go uważnie obserwować. Ty znasz swoje dziecko najlepiej, rozumiesz je, wiesz, jak reaguje w różnych sytuacjach. Jeśli będziesz czujna, na pewno zorientujesz się, kiedy coś będzie rzeczywiście nie tak.

Odbierając dziecko, dokładnie wypytaj opiekunkę, jak minął dzień, czy po twoim wyjściu maluch bawił się, był pogodny, czy też długo płakał, był rozdrażniony czy osowiały. Zapytaj ją, jak ocenia adaptację twojego synka czy córeczki. W końcu ma większe doświadczenie w tej kwestii i niejedno już widziała.

Zwróć uwagę, czy udało jej się nawiązać kontakt z dzieckiem, czy też rozmawia wyłącznie z tobą, nie zwracając na nie uwagi. Czy jest osobą chłodną i zdystansowaną, czy ciepłą i miłą? Czy maluch lgnie do niej, czy też przeciwnie, raczej ucieka? To naprawdę ważne.

Jeśli zauważysz cokolwiek niepokojącego, porozmawiaj o tym z opiekunką, kierownikiem żłobka, innymi rodzicami, psychologiem. Lepiej od razu wszystko wyjaśnić. Być może trzeba będzie jednak rozważyć inne rozwiązanie - wstrzymać się z posłaniem dziecka do żłobka lub poszukać innej, bardziej przyjaznej placówki.

Przyspieszona socjalizacja

Rodzice, których dzieci chodzą do żłobka, twierdzą, że po pokonaniu pierwszych trudności ta sytuacja pokazuje również swoje zalety. Żłobkowe maluchy na ogół szybciej uczą się życia w grupie, nieco szybciej zaczynają mówić (mama rozumie wszystko, ale opiekunka i dzieci nie, trzeba się więc postarać), są też bardziej samodzielne niż ich rówieśnicy.

Zwykle w wieku półtora roku sprawnie same jedzą, zaczynają też sygnalizować potrzeby fizjologiczne i bez większych trudności rozstają się z pieluszkami. Jeśli trzeba, potrafią przez dłuższą chwilę bawić się same. A potem w przedszkolu mają mniejsze problemy z adaptacją, wszak to wszystko dla nich nie pierwszy raz.

Zanim pójdzie do żłobka na cały dzień...

Dziecko dużo łatwiej zaakceptuje żłobek, jeżeli zmiana będzie przebiegała stopniowo.

- Na początku, w miarę możliwości skrócić czas samodzielnego pobytu dziecka do minimum - w zupełności wystarczą dwie godziny.
- Gdy maluch nieco się już oswoi z nowym miejscem, zostaw go tam na trzy godziny. Potem, jeśli wszystko idzie dobrze, stopniowo wydłużaj czas pobytu w żłobku. Najpierw odbieraj go jeszcze przed obiadem, potem tuż po obiedzie, by wreszcie po trzech, czterech tygodniach przejść na „pełen etat”.
- Większość dzieci najpóźniej po kilku tygodniach przestaje płakać przy rozstaniach. Inne jednak długo traktują płacz czy smutną minę przy pożegnaniu jako rytuał. Najważniejsze, czy smutek kończy się szybko po zamknięciu drzwi (zapytaj o to opiekunkę). Jeśli dziecko daje się łatwo pocieszyć „cioci” i przez resztę dnia jest pogodne, to nie ma powodu do niepokoju. Jeśli jednak mimo upływu tygodni nadal rozpacza przez większość dnia lub jest osowiałe i nic go nie zajmuje ani nie cieszy, to znak, że trzeba poszukać innego rozwiązania.
- Pamiętaj, że twój niepokój udziela się dziecku. Spróbuj podejść do sprawy spokojnie. To znacznie ułatwi maluchowi adaptację.

Dobry moment

Styczeń to dobry czas na debiut dziecka w żłobku. Większość dzieci w grupie czas rozpaczy i łez ma już za sobą i spokojnie się bawi. W ich towarzystwie adaptacja twojego malucha na pewno przebiegnie znacznie łagodniej. Po pierwsze, dobry nastrój bywa zaraźliwy, a po drugie, opiekunka będzie miała więcej czasu i cierpliwości, by pocieszyć dziecko przeżywające rozstanie z mamą.

Z infekcją w domu

Gdy maluch pokasłuje, ma katar, stan podgorączkowy, nie wysyłaj go przez kilka dni do żłobka. Jeśli sama nie możesz zostać w domu, poproś kogoś o pomoc. Dzięki temu dziecko się wykuruje, a inne maluchy nie zarażą się od niego.

Uchronić przed chorobą

Niestety, wysłanie dziecka do żłobka na ogół wiąże się z chorobami. Bardzo często przez pierwsze miesiące maluch łapie infekcję za infekcją. Jak temu zaradzić?

Jeśli jeszcze karmisz naturalnie, po powrocie do domu podawaj maluchowi jak najczęściej pierś. Twój pokarm wciąż zawiera cenne przeciwciała, które zwiększają odporność dziecka.

Skonsultuj się z pediatrą. Być może zaleci on dziecku wzmacniającą odporność szczepionkę (doustną, w syropie lub w sprayu do nosa).

Zadbaj, by dieta dziecka była bogata w witaminę C, która wzmacnia odporność organizmu, podawaj mu dużo owoców i warzyw.

Jeśli to możliwe, nie planuj powrotu do pracy równocześnie z debiutem malucha w żłobku, tylko dwa, trzy miesiące później. Gdy dziecko zachoruje (a w pierwszych tygodniach to, niestety, bardzo prawdopodobne), musi mieć czas, by całkowicie wrócić do zdrowia.

Nie zamartwiaj się każdą drobną infekcją, która dopadnie malucha. Choroby, choć nieprzyjemne, ćwiczą układ odpornościowy, który walcząc z mikroorganizmami, wytwarza przeciwciała. Zdaniem doświadczonych pediatrów, osiem infekcji w pierwszym roku pobytu dziecka w żłobku, kiedy maluch styka się z wieloma zarazkami po raz pierwszy, to norma. Potem będzie już rzadziej chorować i znacznie lepiej znosić infekcje.