**Jak zadbać o zdrowie mamy i prawidłowy rozwój dziecka?**

**Narodziny potomka to najważniejsze wydarzenie w życiu obojga rodziców. Nie można jednak zaprzeczyć, że to właśnie mamę i dziecko łączy wyjątkowa więź. Zanim maluszek przyjdzie na świat, spędza w brzuchu mamy standardowo 9 miesięcy. Od samego początku kobieta jak i jej dziecko wymagają szczególnej opieki i troski. Zarówno ciąża, poród jak i czas gdy dziecko dorasta, obfituje w nowe sytuacje i wyzwania. Odpowiednie przygotowanie pozwoli poradzić sobie w bardzo różnych okolicznościach i sprawi, że będzie można w pełni docenić szczęście jakim jest wychowywanie dziecka.**

**Przed porodem**

Ciąża to wyjątkowy okres w życiu każdej kobiety. I chociaż jej organizm jest na nią przygotowany, to zmiany które w nim zachodzą mogą być sporym zaskoczeniem. Wiedza na tematy związane z problemami, z którymi trzeba zmierzyć się w okresie ciąży, pozwala lepiej przygotować się do samego porodu oraz zapewnia tak pożądany w tym okresie komfort psychiczny i poczucie bezpieczeństwa.

Kobieta w ciąży musi być pod stałą opieką lekarza. Ma to ogromne znaczenie zarówno dla jej zdrowia, jak i dla bezpieczeństwa jej dziecka. Bardzo często powtarza się opinię, że prawidłowo przebiegająca ciąża nie jest powodem do drastycznych zmian w życiu matki. Oczywistą jest konieczność rezygnacji na czas ciąży i okres karmienia piersią ze spożywania alkoholu, czy palenia papierosów. Nie ma jednak wymogu, by całkowicie zmieniać swoje zwyczaje. Przykładowo, prawidłowa ciąża przebiegająca bez komplikacji, nie wymusza rezygnacji z aktywności fizycznej. Być może koniecznym będzie zrezygnowanie z niektórych ćwiczeń, ale ich miejsce mogą zająć ćwiczenia pozwalające lepiej przygotować ciało, do czekającego je wysiłku, jakim jest poród.

**Po porodzie**

Zarówno kobieta jak i nowo narodzone dziecko potrzebują czasu, aby odzyskać siły po porodzie. Jest to szczególnie istotne w przypadku świeżo upieczonej mamy, gdyż od tej pory czekać ją będzie bardzo wiele wyzwań związanym z opieką nad noworodkiem.

Na pytanie o to, co jest najważniejsze już od pierwszych dni życia dziecka, jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź. To wspólne dźwiganie ciężaru obowiązków związanych z opieką nad dzieckiem, ponoszone przez oboje rodziców. Trudna do przecenienie jest tu rola ojca. Ma to szczególne znaczenie w kontekście coraz szerzej omawianego problemu depresji poporodowej, dotykającej kobiety. Wspólne stawianie czoła nowym wyzwaniom jest najlepszym przepisem na stworzenie szczęśliwej rodziny.

Nie można oczywiście zapominać, że nowo narodzone dziecko będzie potrzebować całego mnóstwa akcesoriów, niezbędnych do zapewnienia mu odpowiednich warunków. Ich wybór to jedna z pierwszych poważnych decyzji, która będzie mieć wpływ na rozwój młodego człowieka.

**Zdrowy rozwój dziecka**

Młody organizm rozwija się w niesamowitym tempie. Rodzice z niecierpliwością czekają na pierwsze słowa dziecka, czy jego pierwsze kroki. Na długo w pamięci pozostaną nieprzespane noce związane z wyrzynaniem się ząbków, czy spowodowane typowymi dolegliwościami z jakimi muszą mierzyć się małe dzieci.

Rodzice nie raz będą musieli radzić sobie z gorączką u maluszka. Uporczywy ból brzucha, czy gardła, zapchany nos, czy uciążliwy kaszel, to wszystko codzienność rodziców dzieci praktycznie w każdym wieku. Metod na radzenie sobie w takich sytuacjach jest wiele, od starych, sprawdzonych domowych sposobów na przeziębienia, aż po specjalistyczne leki dostępne w aptekach. O wyborze danej metody będzie często decydować zarówno nasilenie objawów, jak i doświadczenie rodziców, którzy będą w stanie określić, co najlepiej pomaga ich dziecku.

*Ciąża oraz opieka nad dzieckiem stanowią nie lada wyzwanie. W tak odpowiedzialnym przedsięwzięciu konieczne jest nieustanne nabywanie wiedzy. Doświadczenie warto zdobywać w oparciu o sprawdzone rady, których mogą dostarczyć dziadkowie, a także zaufani lekarze. Dodatkową pomocą może być, przygotowany z myślą o przyszłych i młodych mamach, dział “*[*Matka i dziecko*](https://kalkuluj.pl/euslugi/zdrowie_i_medycyna/matka_i_dziecko)*” na kalkuluj.pl.*