

TEMAT
miesiąca

TO BĘDĄ BLIŹNIĘTA!

Przygotowania do narodzin

Więcej czasu spędzasz, odpoczywając, dlatego możesz oddać się przyjemności planowania, robienia list potrzebnych rzeczy. Możesz pogłównać, jak przemeblować pokój i urządzić miejsce do karmienia czy pielęgnacji maleństw.

Narodziny dwójki dzieci za jednym zamachem nie oznacza od razu, że wydatki należy pomnożyć przez dwa. Warto jednak przejrzeć oferty komisów, zerknąć na wyprzedaże, poszukać wśród znajomych potencjalnych darczyńców.

ZAKUPY pojedyncze czy razy dwa

Do spania

Wielu rodziców bliźniąt na początku używa tylko jednego łóżeczka: dzieci lepiej czują się w swoim towarzystwie, przytulają się do siebie i ogrzewają nawzajem. Dzieci mogą spać razem do czasu, gdy zaczną się przewracać na boki i brzuchy (4-5 miesięcy), a nawet dłużej – wszystko to zależy od samych dzieci.

Na spacer

Wybierając pojazd, trzeba wziąć pod uwagę przede wszystkim jego wymiary i ciężar. Zmierzcie, czy wózek zmieści się do używanych przez was wind (także u babci, jeśli maluchy będą tam bywały często), czy wjedziecie nim do mieszkania, czy wykręcicie w przedpokoj. Całkiem istotną sprawą jest też to, czy maluchy będą leżeć we wspólnej gondoli, czy też w dwóch osobnych. Jeśli razem – to zapewne jedno będzie budziło drugie. Ważne jest

także późniejsze ułożenie siedzisk spacerówki. Jeśli dzieci będą siedziały obok siebie, spacerówka będzie dość szeroka i nie wszędzie nią wjedziesz. Jeśli jedno za drugim, jak w tramwaju, to to z tyłu będzie miało ograniczone pole widzenia, co może je denerwować.

Ubranka

Bliźnięta rodzą się malutkie – zwykle wychodząc ze szpitala, ważą ok. 2 kg, ale ta waga bynajmniej nie kwalifikuje do rozmiaru 56. Jeśli więc macie taką możliwość, zakupcie po kilka sztuk ubranek w mniejszych rozmiarach. Podstawą jest body. Na to zakładamy śpioszki i kaptanik lub pajacyk. Jeszcze tylko skarpetki na nóżki zmarzluchów (podtrzymają też za długie nogawki). Konieczne są bawełniane czapeczki (minimum po 2), a dla jesiennych i zimowych smyków czapki wełniane lub z polaru, po dwa sweterki oraz po jednym kombinezonie. Dzieci mogą być ładząco podobne, dlatego kupcie różne ubranka dla każdego z dzieci – żeby je rozróż-

Gdybym dziś dowiedziała się o bliźniaczej ciąży, to...

Aneta Rayzacher-Majewska, mama Ali i Ady

● **ZAPISAŁABYM SIĘ DO SZKOŁY RODZENIA**, wtedy zrezygnowałabym uważając, że nie jest mi potrzebna. To był błąd. Żałuję, że przed porodem nie umiałam przewijać i zajmować się noworodkiem. Przerazona, wszystkiego uczyłam się z dnia na dzień, już na własnych dzieciach...

● **ZNÓW WYBRAŁABYM LEKARZA**, który ma ogromne doświadczenie. Żadnego młokosa z nowatorskim podejściem do ciężarnej kobiety.

● **WCZEŚNIEJ ZACZEŁABYM ROZGLĄDAĆ SIĘ ZA WÓZKIEM** dla pociech. Zrobiłam to miesiąc przed porodem – zdecydowanie za późno. Mimo teoretycznie dużego wyboru – miałam kłopot. Te wózki, które mi się najbardziej podobały, nie mieściły się w moich drzwiach wejściowych.

● **ZDECYDOWANIE KUPIŁABYM DRUGI RAZ WÓZEK**, w którym dzieci leżą obok siebie (a nie jedno

za drugim). Moje dziewczynki mają właśnie taki wózek spacerowy. Dzięki temu w każdej chwili mogą się do siebie przytulić, wziąć za rączki a żadna z nich nie ogląda pleców drugiej.

● **ZNÓW SŁUCHAŁABYM PRZEZ CAŁĄ CIĄŻĘ SPOKOJNEJ MUZYKI KLASYCZNEJ**. Zauważyłam, że kiedy dziewczynki były maleńkie i bardzo niespokojne, właśnie taka muzyka, której wcześniej

śledziły, będąc w moim brzuszku, działała na nie uspokajająco – jak słodka kołysanka. I tak jest do dziś.

● **WIEKSZOŚĆ RZECZY ZNÓW KUPOWAŁABYM PRZEZ INTERNET NA AUKCJACH** (ubranka, pieluchy, zabawki), np. na Allegro. To sporo oszczędność. Zdarzało mi się tam nie raz „upolować” tańsze produkty niż w hipermarketach!

● **NIE ZREZYGNOWAŁABYM Z PRACY**, chyba że ciąża byłaby zagrożona.



Możecie kupić foteliki montowane na stałe w samochodzie: ich plusem jest to, że długo będą wam służyły (zazwyczaj są przeznaczone dla wagi 0-18 kg, czyli dla dzieci do ok. 4 roku życia). Natomiast foteliki-nosidełka dla najmłodszych mogą być używane zamiast leżaczek w domu (np. do karmienia).

Może to być zupełnie zbędne – jeśli np. dzieci będą różnych płci lub różnych rozmiarów – ale przynajmniej będzie to pierwszy krok w kierunku podkreślenia odrębności dzieci.

Podróżowanie

Już od początku potrzebne będą też foteliki samochodowe.

Pielęgnacja

Bateria kosmetyków nie jest potrzebna. Ba, nawet jest niewskazana. Noworodki, a szczególnie wcześniaki, mają bardzo delikatną skórę. W zupełności im wystarczy dobrej jakości oliwka, środek na odparzenia, płyn do kąpieli, którym można umyć również główkę. Jeśli okaże się, że skóra każdego z mal-

WAŻNE
Kupując akcesoria (pojemniki, kosmetyki, itp.), sprawdzaj, czy można obsługiwać je jedną ręką. To ułatwi codzienne zadania.

Domowe centrum dowodzenia :

Warto wygospodarować w domu miejsce, gdzie błyskawicznie przewiniesz dzieciaki, nakarmisz je i będziesz miała w zasięgu wzroku (i rąk) wszystko, co potrzebne. Przyda się więc:

– **PRZEWIJAK, KOMÓDKA** o ile przy jednym dziecku można zrezygnować z wielu udogodnień dla mam, np. przewijać na kanapie, przy bliźniakach warto tak zorganizować sobie stanowisko, aby obsługa maluchów przebiegała szybko i sprawnie. Przewijak może być zamocowany na łóżeczku lub na specjalnej komodzie. Komoda ma wiele plusów, ponieważ pod ręką mamy są wtedy ubranka dla dziecka (mogą być potrzebne już w chwili po przebraniu, jeśli np. coś się uleje), pieluchy, itp. Przy

większym mieszkaniu (domu) warto wygospodarować kilka takich miejsc – tam, gdzie najczęściej przebywamy (jest to konieczne, jeśli mamy dom piętrowy).

– **ZAMYKANA SZAFKA** (najlepsza dla twojego kręgosłupa będzie wisząca, bo nie będziesz musiała się ciągle schylać) na kosmetyki, butelki, smoczki, itp. W zasięgu ręki koniecznie powinny znajdować się kosmetyki do przewijania i do kąpieli, być może trzeba zamocować na nie osobną półeczkę poza zasięgiem rą-

czek dzieci (bardzo ważne, kiedy będą miały już po kilka miesięcy i nieokietnana ciekawość świata).

– **TABLICA MAGNETYCZNA (KORKOWA)** z pisakiem na sznurku, gdzie umieścisz ściągawki dotyczące karmienia czy podawania leków, przydatne telefony, terminy badań, itp.

– **WIADRO NA ZUŻYTE PIELUCHY** (są specjalne ze szczelnym zamknięciem, ale może też być zwykłe, byle z pokrywką) i ewentualnie dodatkowo pojemnik na brudne ubranka.

to Ci się przyda!

- 1 Joanna Tkacz, „Bliźnięta. Poradnik dla rodziców” – praktyczny poradnik dostosowany do polskich realiów, cena: 30 zł
- 2 „Dzienniczek dnia i nocy Maluszka” – lepiej zorganizuje życie rodzinne, cena: 35 zł
- 3 Emmaljunga – spacerówka dla bliźniąt, cena: 2400 zł
- 4 Naklejki samochodowe – we sołe oznakowanie na auto, którym podróżujecie, cena: ok. 5 zł
- 5 Maclaren Twin Techno – wózek typu parasolka, cena: ok. 2000 zł
- 6 NUK DISNEY – kolorowa butelka o ergonomicznym kształcie, rozmiar 1 (0-6 m-cy), cena: 24 zł

