

Tablica sensoryczna – busy board DIY



*Cześć stary, co nowego? A, nic szczególnego,
praca – dom, praca – dom.*

Klasyka gatunku? Taki dialog każdy z nas odbył pewnie nieraz. Czym jest czas w pracy? Wiadomo – roboczogodziny. Czas w domu? 8 godzin relaksu i 8 godzin snu – tak co do zasady, teorii i modelu. Ale jeśli czas w domu spędza się z małuchem, czas liczy się inaczej. 8 godzin relaksu i snu to jedno, a pozostałe godzinki to opieka, zabawa, nauka itd. Przydałoby się zyskać parę chwil choćby po to, żeby zaspokoić jedną z potrzeb leżących u podstaw piramidy Masłowa.

TABLICA MANIPULACYJNA

Czas, jak wszystko, ma swoją wartość i da się go kupić, a ktoś potrafi nim lepiej handlować niż rodzice? Zabawka – 10 minut spokoju, książeczka / bajka 15 minut spokoju, sen – 10 godzin spokoju, weekend u dziadków – 48 godzin spokoju. Dlatego też w czasie spędzonym z maluchem rodzic stosuje nieznaną mu wcześniej jednostkę – *spokojogodziny*. Jednostki tak niezwyklej jak życie z dzieckiem, ponieważ posiadającej z jednej strony wymierną wartość finansową, jak i bezsprzecznie bezcennej. Królestwo za spokój, jak mawiał klasyk. A Ty ile byś dał za godzinę spokoju?

Jako rodzic dziecka kochającego wszelkie włączniki, gniazda, lampki, wyświetlacze, drzwiczki masz trzy wyjścia. Pierwsze: pozwolić swobodnie grzebać mu we wtyczkach i włącznikach, przewracać sprzęty domowe, trzaskać szufladami, „programować” pralkę, oświecać rodzica nowymi funkcjami smartfona. Efekt? Poza oczywistymi ryzykami kalectwa lub śmierci, sprzęty domowe w rozsypce, a liczba *spokojogodzin* zerowa (bo kto w takich warunkach zazna spokoju?). Opcja druga to pablokować wszystko, nic nie dawać, nic nie pokazywać, zewsząd odganiać. Opcja bezpieczna, ale i dająca zero czasu na rozstrzygnięcie dylematu czy lepiej skorzystać z toalety, czy zjeść śniadanie. Osobiście uważam też, że taki model łamie kręgosłup późniejszej kreatywności i ciekawości świata. Opcją trzecią jest zbudowanie zabawki o wdzięcznej nazwie *busy board*, czyli tablicy manipulacyjnej, która da małemu odkrywcy bezpieczny dostęp do zabronionych atrakcji, pozwoli na rozwijanie zdolności manualnych, a rodzicowi zapewni masę *spokojogodzin*.

Co do zasady budowa tablicy jest prostym, choć nieco czasochłonnym przedsięwzięciem. Na deskę przykręcamy wszelkiej maści włączniki, przełączniki, zasuwki, skoble, kłamki, uchwyty. Najlepiej jakby jeszcze montowane przedmiotowy zalegały bezcelowo w naszej piwnicy lub schowku, ale zawsze można też je kupić w pierwszym lepszym sklepie budowlanym i elektrycznym. Do montażu całości wystarczą też podstawowe narzędzia typu wiertarka, śrubokręt, lutownica, brzeszczot lub wyrzynarka i pędzel. W załączonym pliku PDF znajdziecie kolejne kroki budowy przedstawionego *busy boarda* ze

szczegółowymi opisami, wskazówkami i schematami jego wykonania. Do dzieła!

Szczegółową instrukcję DIY znajdziecie tutaj: [KLIK](#)

A poniżej filmowa prezentacja działania tablicy:





**Podoba Ci się to, co przeczytałeś? Daj mi koniecznie znać!
Możesz to zrobić na kilka sposobów:**

- Polub mój fanpage na Facebooku **KLIK**
- Polub ten konkretny wpis lub udostępnij go klikając na ikonkę Facebooka poniżej
- Napisz mi ciekawy komentarz pod wpisem tutaj lub na Facebooku

Będę Ci wdzięczna za każdy taki gest, bo dzięki niemu będę wiedziała, że moi czytelnicy gdzieś tam są, czytają i podoba im się to, co piszę. Dziękuję!!!

**Po drugiej stronie lustra.
Nie-bajka, nie-dramat w
czterech aktach.**



Zaczął się październik, miesiąc walki z rakiem

piersi, zbliżają się też święta poświęcone myślom o rzeczach ostatecznych.

Poprosiłam moją imienniczkę, Magdę, żeby opisała na moim blogu swoją historię. Nie jest ani łatwa, ani krótka, ale przeczytajcie ją, proszę, bo chwyta za serce. Nie tylko dlatego, że znam Magdę od dawna.

Przeczytajcie ją nie dla mnie i nie dla niej. Zróbcie to dla siebie i dla swoich dzieci.

Wstęp

Kiedyś. Jestem młodą, szczęśliwą kobietą. Mam 28 lat, kochającego męża, śliczną, zdrową córeczkę, przyjaciół, mieszkanie na kredyt, pracę na etat i studia magisterskie do skończenia. Jestem zmęczona, ale lubię swoje życie. Brak snu, który funduje mi moja latorośl jest czasami przytłaczający, zwłaszcza, że wieczorem trzeba się pouczyć, a rano iść do pracy, ale... to tylko etap. Jest ciężko, ale nie tak, żeby nie dać rady. Kiedy umiera mój tata robi się jeszcze trudniej, chcę zawiesić studia, ale trzy dobre duchy ze szkoły czuwają nade mną nie pozwalając się poddać. Mąż mnie wspiera, babcie pomagają, postanawiam dotrwać do końca, dla taty. Wiem, że byłby bardzo dumny. Skoro pierwszą sesję zdałam w terminie mimo dzikich lipcowych upałów i zaawansowanej ciąży, a na zajęcia wróciłam miesiąc po urodzeniu dziecka, to nie mogę się poddać. Dam radę. Nie mam czasu dla siebie, nie mam czasu się badać, ale mam za to nawyk samobadania piersi. Kiedyś pani ginekolog powiedziała mi jak to się robi i tak, raz na jakiś czas, od przypadku do przypadku sprawdzam czy wszystko jest ok. Ostatnio dawno tego nie robiłam, chyba jeszcze przed ciążą... Bo w ciąży hormony, ciało szaleje, zmienia się, potem połóg, karmienie, brak snu, nie mam czasu...

Akt I

21 maja 2014 roku. Mija rocznica śmierci mojego taty. Już się nawet otrzepałam, choć poziom abstrakcji jest ciągle wysoki. Bo nie da się w rok przyswoić faktu, że ktoś, kto był całe życie, nagle znika. Nie przytuli, nie zażartuje, nie wkurzy. Już nigdy. Ale ja żyję, jestem i nie mam czasu na ciągłe rozmyślanie o życiu i śmierci. Moja rodzina potrzebuje mnie tu i teraz. Moja córeczka ma półtora roku. Moje małżeństwo trwa dwa szczęśliwe lata. W mojej piersi wyczułam guz.

Akt II

26 maja 2014 roku. Dzień Matki, od kiedy pojawiła się Hania to także moje święto. Jest zimno jak na maj, pada deszcz. Wchodzę do domu zapłakana, byłam na USG piersi. Lekarz powiedział, że jego zdaniem to nic groźnego, jestem młoda, w rodzinie nie było przypadków raka piersi, ale na wszelki wypadek guza trzeba usunąć, bo duży. Nie, to nie torbiel, zmiana nowotworowa, ale zdaniem pana doktora łagodna. Mam złe przeczucia, nie mogę się uspokoić. Wyobrażam sobie jak moja córeczka odwiedza ze swoim tatą grób mamy. Stawia świeczkę, bierze tatę za rękę, pyta czy mamusia wie, że przyszli, czy ją widzi. Mam skierowanie na biopsję cienkoigłową, szaleję z niepokoju. W międzyczasie chodzę do pracy, uśmiecham się, śpiewam dziecku kołysanki, zmieniam pieluchy, piorę, zmywam. Wieczorami piję wino i staram się okiełznać tornado myśli, które pustoszy moją głowę. Tulę się do męża, oboje jeszcze wierzymy, że nie mam raka. Mylimy się.

Akt III

5 czerwca 2014 roku. Lekarz od biopsji prosi mnie do gabinetu po odbiór wyniku, mój żołądek robi fikołka. Inne kobiety po prostu odbierają wyniki od Pani z recepcji i idą do domu. Na moich jest karteczka – konieczna konsultacja. Wchodzimy razem z Grześkiem, pan doktor jest miły, uśmiecha się współczująco.

Ma dla mnie złe wieści, biopsja wykazała komórki rakowe, nowotwór złośliwy. Płaczę, nie mogę się opanować, proszę lekarza o więcej szczegółów, o jakieś wskazówki. Następnego dnia ląduję w centrum onkologii, zaczynam nowe życie jako pacjentka z rakiem piersi. Przeszłam na drugą stronę lustra.

Akt IV

Teraz. Moje dziecko poszło we wrześniu do przedszkola, ja wróciłam w lutym do pracy. Gdy pojawiłam się w biurze ledwo było widać moje włosy, niektórzy wydawali się zgorszeni tym, że nie noszę peruki. Miałam fryzurę na kadeta i byłam przeszczęśliwa, że nie muszę już nosić chustki. Nie byłam już łysa! Tyle wygrać... Przez ostatnie osiem miesięcy byłam w krainie czarów, gdzie nic nie jest logiczne, a szczęśliwe zakończenia zdarzają się równie często jak te smutne. Gdzie łysy kobiety, mężczyźni i dzieci walczą. Walczą z chorobą o życie, walczą z systemem o godność, walczą z lekarzami o informacje. Nie zawsze jest źle. Czasem lekarz potrafi stanąć na wysokości zadania, czasem system działa, czasami chorzy wygrywają... Przez pół roku miałam chemioterapię, potem mastektomię, na koniec radioterapię. Przeszłam podręcznikowe leczenie, usłyszałam nawet od jednego z lekarzy, że zostałam *przeleczona*. Ale słyszałam też, że w moim wypadku to jest *short life expectation*, że znieczulenie przy biopsji gruboigłowej może wpływać na wynik badania, że nie rozpocznę chemioterapii w terminie, bo wczoraj było święto, a dzisiaj nikt nie pracuje, więc potrzebne wyniki badań nie są dostępne, proszę przyjść za tydzień... Po drugiej stronie lustra często ktoś opowiada bajki. Czasem lepiej ich nie słuchać.

Zakończenie

Zbliża się koniec października, miesiąca poświęconego walce z rakiem piersi. Zbliża się również rocznica mojej ostatniej chemii. Z tej okazji, na zaproszenie Magdy, opowiedziałam Wam moją nie-bajkę, nie-dramat. Nie-bajkę bo to wszystko niestety

prawda, i nie-dramat, bo jestem, żyję, co prawda bez lewej piersi, ale zdrowa. Póki co każde badanie kontrolne to ogromny stres, ale z czasem pewnie przywyknę. Nie chcę pisać o tym jak dokładnie przebiegało moje leczenie ani jak bardzo mnie zmieniło, bo nie miejsce to i nie czas. Moim zadaniem jest podzielić się z Wami swoim doświadczeniem i zmotywować do działania.

Ta historia nie jest wyjątkiem, młode kobiety, mamy małych i większych dzieci również chorują na raka piersi. Poznałam je, rozmawiałam z nimi, niektórym nie dano już nadziei. Dlatego proszę Was, badajcie się. Nie za miesiąc, rok, kiedyś. TERAZ. Badajcie się same i róbcie USG piersi przynajmniej raz w roku. Myślenie, że „mnie to nie dotyczy” jest ogromnym błędem. Mnie też to nie dotyczyło, dopóki nie usłyszałam diagnozy, a to, że sama sprawdzałam swoje piersi, prawdopodobnie ocaliło mi życie, lub przynajmniej je przedłużyło o ładnych parę lat. Poniżej zostawiam Wam kilka ważnych informacji, które zdobyłam w krainie nie-czarów, po drugiej stronie lustra.

Obalamy mity:

- **Na raka można zachorować w każdym wieku**, coraz więcej młodych kobiet przed 40 rokiem życia musi zmierzyć się z diagnozą.
- **Karmienie piersią nie chroni przed rakiem piersi!!!** Poznałam kobietę, która dowiedziała się, że ma raka w momencie gdy karmiła piersią kilkumiesięczne dziecko.
- **To, że nikt w rodzinie nie chorował na raka, nie jest żadną gwarancją tego, że samemu się nie zachoruje.** Mutacje genów to przyczyna niewielkiej części zachorowań, reszta to środowisko, w którym żyjemy plus to jak żyjemy i co jemy.

Proszę, pamiętajcie:

- **Nie wierzcie lekarzowi, który tylko na podstawie USG, mówi Wam, że zmiana w piersi to nic groźnego.** Pokusa uwierzenia w uspokajające słowa jest ogromna, ale może kosztować życie. I kolejna historia z oddziału – poznałam na chemioterapii kobietę, której na USG wykryto małą zmianę w piersi, według lekarza niegroźną, do kontroli za rok. Pani niby odpuściła na parę miesięcy ale coś nie dawało jej spokoju, po pół roku poszła znowu do innego lekarza i usłyszała, że ma przerzuty na węzły chłonne, potem wyszło, że jeszcze do wątroby... jak się domyślacie „niegroźne zmiany” nie atakują innych organów. Teraz Pani jest w trakcie leczenia w programie badań klinicznych bo Pani „nie rokuje”. Pani ma męża i dwie córki. A lekarz, który odesłał ją do domu bez skierowania na biopsję był onkologiem.
- **Jeżeli macie w piersi jakąś zmianę domagajcie się skierowania na biopsję, najlepiej gruboigłową** (biopsja cienkoigłowa jest mało wiarygodna). Jeżeli zmiana jest bardzo mała, to można badać ją przy pomocy **biopsji mammotomicznej**. Jeżeli lekarz odmawia wydania skierowania, zróbcie to prywatnie. Po prostu drążcie temat tak długo, aż dostaniecie wyniki badań, czarno na białym, że zmiana nie jest złośliwa. Ceną jest życie.
- **BIOPSJA NIE MUSI BOLEĆ!!!** Obecnie, w cywilizowanych ośrodkach, biopsję wykonuje się w znieczuleniu miejscowym (jak u dentysty). Ja przeżyłam trzy biopsje gruboigłowe, jedna została wykonana bez znieczulenia. Ból jest ogromny i niepotrzebny. Jeżeli lekarz wciska Wam kit, że to może wpłynąć na wyniki badań, to znaczy, że chce zaoszczędzić na znieczuleniu. Wstańcie i wyjdźcie. Nie dajcie się.
- **BIOPSJĘ NALEŻY WYKONYWAĆ TYLKO POD KONTROLĄ APARATU USG.** Wszelkie wkłucia „na czuja”, bo „guz jest duży”, a lekarz jest doświadczony są warte tyle, co nic. To

również przeżyłam, pierwsza biopsja gruboigłowa, która miała potwierdzić moją diagnozę (z biopsji cienkoigłowej) została wykonana „na ślepo” i wyszło... że raka nie ma. Nie będę pisać, co przeżyłam, kiedy dano mi nadzieję, że to jednak nie rak, a potem ją odebrano. Dodatkowo straciłam czas, bardzo cenny czas na rozpoczęcie leczenia.

Nie chcę Was straszyć. Nie twierdzę, że każdy będzie chory, ale inna rzeczywistość, w której znalazłam się po diagnozie otworzyła mi oczy. System nie będzie Was wspierał w profilaktyce, lekarze mogą Was traktować jak histeryczki, ale to nie jest ważne. Ważne jest to, że możecie przytulić swoje dziecko i powiedzieć, jak bardzo je kochacie. Że razem pokonujecie trudności, przeganiacie nocne strachy, czytacie bajki, chodzicie na spacer i odkrywacie świat... razem. Dbajcie o siebie dla siebie i dla bliskich, którzy Was potrzebują. Badajcie się.

Magda
żona i mama

Dzieciologia **dla**
średniozaawansowanych



Dla rodzica dziecko jest chaosem. Robi rzeczy, które nie mieszczą się w dorosłej logice i zaskakująco często udaje mu się osiągnąć efekty zdumiewające dla opiekuna. To tylko pozory, bo po dłuższej obserwacji malucha, można zrozumieć jak działa. Bo jak wszystko na tym świecie, rządzą nim pewne prawa... tyle, że specyficzne.

I prawo Ignacego: *Losowe wciskanie przycisków zawsze przynosi zamierzony efekt*

Zacznijmy od tego, co jest absolutnie niezbędne do życia współczesnemu człowiekowi – elektroniki. Opierając się na obserwacji własnego potomka, mogę spokojnie stwierdzić, że dzisiejsze maluchy są interdyscyplinarnymi geniuszami w tej dziedzinie. Kimś na styku programisty, magika, inżyniera i pianisty. Niezliczoną ilość razy Ignacy z nieautoryzowanym dostępem do smartfona objawiał mi takie jego funkcje, o których istnieniu chyba nie miałem nawet prawa mieć pojęcia. O programowaniu pralki, włączaniu zmywarki, obsłudze laptopa nawet nie warto wspominać. Nie silmy się na pojęcie „jak on to zrobił”, nie sądzmy, że to przypadek, bo zgodnie z efektem

Flynn miał do tego wszelkie podstawy.

II prawo Ignacego: *Ekran dotykowy po rozbiciu staje się zwykłym ekranem*

Doświadczenia małego hackera-eksperymentatora potrafią czasami wywieść go manowce. A to prace nad tabletem zakończą się pęknięciem wyświetlacza, a to programowanie pralki spowoduje zlikwidowanie funkcji wirowania, to znowu kieszeń napędu DVD przestaje się wysuwać. Co wtedy? Prawdziwy odkrywca porażek się nie boi i potrafi przekuć każde niepowodzenie w sukces. Wszak historia odkryć to równocześnie historia porażek. Gdyby nie niepowodzenie przy opracowaniu nowego mocnego kleju, zakładki samoprzylepne nigdy by nie powstały, a gdyby nasz maluch nie rozbił smartfona, skąd byśmy mieli wiedzieć, że telefon przestanie działać?

III prawo Ignacego: *Jeżeli skąd spadłeś to znaczy, że drugi raz to się nie może powtórzyć*

Prawdziwy odkrywca nie tylko nie zna słowa porażka, lecz w jego duszy kłębią się niezmiernie pokłady odwagi i optymizmu. Mały wynalazca wie, że prawdziwych odkryć nie dokonuje się z pozycji siedzącej, a nawet jeśli, to kto by czekał? Trzeba się pofatygować! Można też ruszyć się dla samej przyjemności, bo ile można rodziców edukować w zakresie elektroniki? W tym wypadku możemy rozróżnić:

- himalaistów-kaskaderów gotowych zdobywać wszystkie korony zamieszkiwanego pasma M3;
- grotołazów-ryzykantów penetrujących wnętrza formacji wklęsłych typu szafki, szuflady oraz bębny pralek (kategorią poboczną jest archeolog-konsument, opuszczający badane wnęki bogatszy o doświadczenie i wątpliwe wartości odżywcze okruchów ze starych krakersów);
- akrobatów-kamikadze rzucających wyzwanie prawom fizyki, ze szczególnym wskazaniem na siłę ciężenia i III zasadę

dynamiki Newtona.

Dotychczasowe doświadczenia pokazały jednak, że III prawo nie jest do końca prawdziwe. Dlatego też, powstało rozszerzone III prawo Ignacego, które mówi:

Jeżeli skądś spadłeś więcej niż dwa razy, to prawdopodobieństwo, że się to powtórzy po raz kolejny musi wynosić zero.

IV prawo Ignacego: *Atrakcyjność danego miejsca / przedmiotu / czynności jest wprost proporcjonalna do ilości zakazów*

W tym wszystkim należy wziąć pod uwagę, że mały śmiałek działa w niesprzyjającym środowisku. We wszystko wmieszany jest jak zwykle czynnik ludzki, a konkretnie mama i tata. Na domiar złego, ich działania są całkowicie niezrozumiałe. Skoro sami się nie wspinają na regał, to dlaczego nie pozwalają na niego wejść innym? Skoro nie używają telefonu, dlaczego nie dadzą go tym, w których aktualnie wezbrała potrzeba programowania? To dowodzi tylko jednego: najbardziej zabronione rzeczy są najfajniejsze.

V prawo Ignacego: *Pokarm gorszy wypiera pokarm lepszy*

Jedzenie to przyjemność, więc co może być większą przyjemnością dla prawdziwego odkrywcy, jeśli nie jedzenie czegoś nowego? A już najlepiej samodzielnie zdobytego. Miseczka ciepłej kaszki, talerz świeżutkiej bułeczki z domowym dżemikiem lub pachnące mięsko z parującym warzywkiem nie może się równać z samodzielnie zdobytym suchym kawałkiem pałuszka zza regału.

VI prawo Ignacego: *Im później się położę*

spać, tym długość snu jest niemożliwa do przewidzenia

Po całym dniu eksperymentów, wspinaczek, zmagania z ludzką nieżyczliwością oraz walki o pokarm maluch kładzie się spać. Rodzic oddycha z ulgą i mówi:

Noooo, tak się dzisiaj zmachał, że pośpi do późna.

O naiwności rodzicielska! Naprawdę tak myślałeś? Dotychczasowe obserwacje wskazują, na dwie możliwości: albo im więcej poczynionych odkryć dnia wczorajszego, tym większa motywacja do działania dnia następnego, albo nie zależy to od zupełnie niczego.

Pozdrawiam,
Piotr Rogala

Podoba Ci się to, co przeczytałeś? Daj mi koniecznie znać! Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- Polub mój fanpage na Facebooku **KLIK**
- Polub ten konkretny wpis lub udostępnij go klikając na ikonkę Facebooka poniżej
- Napisz mi ciekawy komentarz pod wpisem tutaj lub na Facebooku

Będę

Ci wdzięczna za każdy taki gest, bo dzięki niemu będę wiedziała, że moi czytelnicy gdzieś tam są, czytają i podoba im się to, co piszę.

Dziękuję!!!

Jak to się robi w Irlandii



JAK TO SIĘ ROBI W IRLANDII

MOTHERATORKA.PL

Od kiedy postanowiłam, że „Jak to się robi” stanie się serią gościnnych wpisów na moim blogu, z niecierpliwością czekałam na możliwość publikacji dzisiejszego wpisu. Nie tylko dlatego, że Asia jest przesympatyczną osobą i że jej synek ma tak samo na imię jak mój, ale również dlatego, że dzięki jej ciężkiej pracy mam dziś dla Was nie tylko opis doświadczeń około-ciążowych z Irlandii i kilka zdjęć, ale również niespodziankę! Ale po kolei. Najpierw zapraszam Was na opowieść prowadzącej youtube’owy kanał Wicher w Mediach Asi.

Ciąża, naturalnie.

Kobiety w ciąży to w Irlandii bardzo naturalne zjawisko. Żaden lekarz nie daje kobiecie zwolnienia lekarskiego tylko z powodu stanu błogosławionego, ciężarna pracuje więc niemalże do samego końca.

Wizyty lekarskie

Po zobaczeniu dwóch kresek na teście pierwszą rzeczą jest umówienie się na wizytę do GP (*General Practitioner* – lekarz pierwszego kontaktu). Lekarz ponownie zrobi test (metodą kropelkową), zadzwoni do szpitala (jeśli pacjentka wybrała już, w którym chce rodzić) i umówi nas na pierwszą wizytę.

Harmonogram wizyt lekarskich wygląda dość prosto:

do 12. tygodnia – wizyta u GP (ta pierwsza, potwierdzająca ciążę)

do 20. tygodnia – wizyta w szpitalu (nie ma co liczyć na wcześniejszą wizytę, w Irlandii nie jest popularne podawanie środków na podtrzymanie ciąży, do 12. tygodnia rządzi selekcja naturalna)

- 24. tydzień – wizyta u GP
- 28. tydzień wizyta u GP lub w szpitalu jeśli to pierwsza ciąża
- 30. tydzień – wizyta u GP
- 32. tydzień – wizyta w szpitalu
- 34. tydzień – wizyta u GP
- 36. tydzień – wizyta w szpitalu
- 37. tydzień – wizyta u GP
- 38. tydzień – wizyta w szpitalu
- 39. tydzień – wizyta u GP
- 40. tydzień – wizyta w szpitalu
- Narodziny dziecka
- 2 tygodnie po porodzie – wizyta u GP
- 6 tygodni po porodzie – wizyta u GP

Na pierwszej wizycie w szpitalu można spodziewać się dokładnego wywiadu z położną – od chorób w rodzinie, przez zważenie, aż po badanie moczu i pobranie krwi. Tego samego dnia odbywa się również spotkanie z lekarzem, podczas którego zapyta on o nasze samopoczucie, zajrzy do naszej karty, zrobi USG, ale można zapomnieć o badaniu ginekologicznym.

Ciąży w Irlandii nie prowadzi ginekolog. Robi to jedynie lekarz pierwszego kontaktu.

Poród

Kiedy odejdą wody i wszystko będzie w porządku, zostaniesz wysłana z powrotem do domu. Nikt w szpitalu nie leży i nie czeka na regularne skurcze. Tłumaczone jest to tym, że w domu jesteś u siebie, jest ci wygodniej czekać na ten właściwy moment.

Sam poród odbywa się w świetnych warunkach. Przez cały czas z rodzącą jest na sali położna, która się nią zajmuje oraz robi notatki w karcie. To rodząca jesteś najważniejszą osobą na sali.

Do wyboru jest kilka sposobów na poradzenie sobie z bólem – techniki oddechowe, maszyny tens, gaz rozweselający, znieczulenie zewnątrz-oponowe – bezpłatne!). Położna miała też przygotowane płyty CD – ja wybrałam do posłuchania aktualne hity.

Po porodzie jest kontakt z dzidziusiem skóra do skóry, dziecko za zgodą mamy dostaje zastrzyk witaminy K, jest też oczywiście ważone (ale, co ciekawe, nie mierzone).

Jeszcze jeden szok przeżyłam, kiedy podano mi menu i miałam powiedzieć

co wybieram do jedzenia (menu na cały dzień, niesamowity wybór – w tym

dania wegetariańskie). Przykładowe posiłki widać na zdjęciach poniżej:



W torbie szpitalnej właściwie trzeba mieć wszystko. Nikogo nie dziwi widok ciężarnej z walizką na kółkach. Szpital zapewnia tylko mleko (i butelki) dla mam, które nie decydują się na karmienie piersią. Dla mam, które decydują się na odciąganie mleka oferowany jest laktator elektroniczny.

Karmienie piersią

Nie jest tak popularne jak w Polsce, chociaż rząd irlandzki bardzo się stara, żeby promować karmienie piersią. Jeśli powiesz, że decydujesz się na karmienie własnym mlekiem, uzyskasz wszelką pomoc, wsparcie, a położne w szpitalu będą cię mocno dopingować, żebyś się nie poddała.



Rachunek

Opieka medyczna w Irlandii nad ciężarną i noworodkiem jest do 6 tygodnia po porodzie bezpłatna. Warto o tym wspomnieć, ponieważ osoba pracująca w Irlandii za wizyty u lekarza i za wszystkie pobyty w szpitalu płaci normalnie. Tylko osoby posiadające *Medical Card* (czyli osoby najbiedniejsze, niepracujące, których nie stać na rachunki od lekarza) są upoważnione do bezpłatnej opieki zdrowotnej.



Urlop macierzyński i zasiłek macierzyński

Tutaj różnica jest dość duża. Przede wszystkim kobieta ma

prawo do 26 tygodni płatnego urlopu macierzyńskiego (nie liczy się go od narodzin, urlop macierzyński można zacząć najpóźniej na dwa tygodnie przed planowaną datą porodu). Można też iść na dodatkowe 16 tygodni urlopu bezpłatnego. I to wszystko. Nie ma czegoś takiego jak urlop wychowawczy.

Zasiłek otrzymuje się w konkretnej wysokości, jest on zależny od ilości składek PRSI (*Pay Related Social Insurance* – irlandzki odpowiednik składki ZUS), od stażu pracy, i nie ma zbyt wielkiego znaczenia to, ile zarabiasz. Wszystkie kobiety, bez względu na to gdzie pracują i na jakim stanowisku (na pełnym etacie) – najprawdopodobniej będą miały taki sam zasiłek od państwa.

0 czym jeszcze warto wspomnieć?

W ciąży można chodzić do szkoły rodzenia – jest bezpłatna i można uczestniczyć w zajęciach w godzinach pracy, a szef nie może zabronić ciężarnej zwolnić się na kilka godzin.

Zawsze, kiedy ciężarną coś niepokoi, może pojechać do szpitala do Emergency Room – jednak musi liczyć się z tym, że będzie czekać kilka godzin, ale koniec końców zostanie przyjęta i zbadana.

W Irlandii nie ma problemu z powrotem do pracy – pracodawca przyjmie młodą matkę z otwartymi rękoma, jej stanowisko pracy nie zniknie, ani nikt nie zakończy z nią umowy po kilku tygodniach po powrocie.

Podsumowanie

Nie znam żadnej niezadowolonej mamy, która rodziła w Irlandii. Znam kilka, które jedno dziecko urodziły w Polsce, drugie w Irlandii – żadna nie chciałaby znowu rodzić w Polsce. Na sali porodowej lekarz i położne są dla Ciebie, to Ty jesteś najważniejsza. Wszyscy są mili, pomocni, i zawsze do Twoich usług.

A teraz obiecana niespodzianka! Asia z okazji publikacji wpisu

u mnie nagrała również film na swoim kanale. Możecie go tutaj obejrzeć. Opowiada bardzo ciekawie!

**Podoba Ci się to, co przeczytałeś? Daj mi koniecznie znać!
Możesz to zrobić na kilka sposobów:**

- Polub mój fanpage na Facebooku **KLIK**
- Polub ten konkretny wpis lub udostępnij go klikając na ikonkę Facebooka poniżej
- Napisz mi ciekawy komentarz pod wpisem tutaj lub na Facebooku

Będę

Ci wdzięczna za każdy taki gest, bo dzięki niemu będę wiedziała, że moi czytelnicy gdzieś tam są, czytają i podoba im się to, co piszę.

Dziękuję!!!

Jak to się robi w Norwegii



Dzisiejsza autorka, Kasia, napisała Wam o swoich doświadczeniach okołoporodowych w Norwegii w dość obszerny sposób, więc bez zbędnych wstępów daję jej dojść do słowa:

Poród w krainie wiecznego śniegu i misiów polarnych na ulicy

Tytułowe słowa słyszę od ludzi zawsze w chwili kiedy dowiadują się gdzie wyemigrowaliśmy. Prawda jest natomiast taka, że na południu Norwegii, czyli tam gdzie mieszkamy, temperatury są bardzo zbliżone do polskich. I, jak do tej pory, żaden biały miś polarny nie odwiedził naszej ulicy!

Poród w Norwegii.

Wyprzedzając tę chwilę cofnę się do samego początku, kiedy to wiedzieliśmy już na 100%, że nasza rodzina się powiększy. Warto dodać, iż piszę te słowa tylko i wyłącznie z własnego doświadczenia.

W Norwegii całą ciążę prowadzi lekarz rodzinny lub położna i u nas był to lekarz. Co miesiąc wykonywane są badania: mocz, krew, wywiad ogólny dotyczący samopoczucia ciężarnej. Nie ma

tu comiesięcznych wizyt u ginekologa i towarzyszących im badań USG. Nie przykładam się do tego takiej wagi i z tego powodu na samym początku ciąży robiłam te badania prywatnie przy okazji wizyty w Polsce. W Norwegii, gdy nie ma żadnych komplikacji, samo badanie USG przypada tylko raz, w połowie ciąży. Ja miałam je zrobione w szpitalu i na szczęście wszystko było dobrze. Pod koniec ciąży okazało się, że nasze maleństwo jest już jednak troszkę za duże i tak z terminu porodu na koniec stycznia data przesunęła się na dwudziestego, poród wywoływany był tabletkami. Dostałam 5 tabletek co 6 godzin i w 3 godziny od skurczów nasze małe wielkie szczęście o wadze 4140 g było już z nami.

Opieka medyczna

Uważam, że sama opieka położnych w szpitalu była nieoceniona. Cały personel był bardzo życzliwy, pielęgniarki co chwilę pytały czy czegoś nie potrzebuję, jak się czuję, itp. Śniadania i kolacje miały formę szwedzkiego bufetu, na obiad do wyboru było zawsze kilka opcji. W Norwegii świeżo upieczony tata może przez dwie noce spać w szpitalu razem z żoną i dzieckiem, i tak też było u nas. Dostaliśmy pokój rodzinny z telewizorem, a tata jadł z nami i spędzał z nami czas. Mieliśmy szczęście, bo na oddziale praktyki robiła Polka, Basia, która bardzo nam w tym czasie pomogła.

Wracając do tematu porodu, można rodzić normalnie lub w wodzie, ja wybrałam wodę i był to strzał w dziesiątkę. Bardzo polecam taką formę: ogromny komfort, ciepła woda, relaksujące otoczenie. Wygląd norweskiej porodówki odbiega od takich, które oglądałam w internecie.



Opcje znieczuleń również są do wyboru i wybrać można gaz rozweselający, akupunkturę lub Epidural.

Podejście do tematu ciąży

Ciąża nie jest dla Norweżek chorobą, nie ma też zwyczaju chodzenia w tym czasie na L4. Moja była już szefowa do ostatniego miesiąca ciąży nie zadała mi na ten temat nawet jednego pytania. Dopiero gdy sama jej o tym powiedziałam (a pracowałam do końca), odpowiedziała mi, że ona jako pracodawca nie ma w Norwegii prawa się o takie rzeczy pytać. A swoją drogą z moich obserwacji również wynikało, że nie przykłada się tu do stanu błogosławionego wielkiej wagi. I, tak jak prowadząca blog Bizimummy Iza, czuję się traktowana jak nie wiedząca nic o życiu dziecko tylko dlatego, że urodziłam w wieku 25 lat. Mówię w tym momencie o polskich realiach i polskich znajomych. Tutaj jest to bardzo normalny wiek. Nikt na to nie zwraca uwagi, i nie robi z tego sensacji. Ludzie po dwudziestce zakładają tu rodziny i jest to na porządku dziennym. Oczywiście jest to uwarunkowane bardzo dużą pomocą ze strony państwa.

Urlop / becikowe

Moja sytuacja nie pozwoliła mi pójść po porodzie na płatny urlop macierzyński, ponieważ w Norwegii uwarunkowane jest to osiąganiem dochodu przez 6 z ostatnich 10 miesięcy, a dochód ten musi przekraczać $\frac{1}{2}$ kwoty bazowej – *grunnbeløp* (od 1 maja 2014 roku kwota bazowa wynosi 87 328 koron norweskich). Ja skorzystałam z jednorazowej pomocy, czyli becikowego. Od stycznia tego roku dostaje się 44 190 koron norweskich. Kiedy jednak warunki te są spełnione, świeżo upieczone mamy mogą skorzystać z urlopu macierzyńskiego, który rozpoczyna się po 6-tygodniowym urlopie, który następuje tuż po urodzeniu dziecka. Do wyboru są dwie opcje: 100 % pensji przez 49 tygodni lub 80% pensji przez 59 tygodni.

Tata może skorzystać odpowiednio z 40 lub 50 tygodni, ponieważ 3 tygodnie przed porodem i 6 tygodni po porodzie przysługują tylko rodzącej. Warunkiem skorzystania przez ojca z takiego urlopu jest podjęcie przez matkę pracy lub studiów.

Tutaj warto również wspomnieć o jedynym przypadku, kiedy ciężarne korzystają w Norwegii ze zwolnienia. Kiedy praca jest ciężka lub zagraża ich życiu, mają prawo do zasiłku ze względu na trudne warunki pracy.

Podsumowując, z porodu tutaj jestem zadowolona, jednak gdybym miała w ciąży problemy, zdecydowałabym się na jej prowadzenie w Polsce i nie zaryzykowałabym porodu w Norwegii, bo poród naturalny za wszelką cenę nie zawsze oznacza poród bezpieczny. Uważam, że wiedza położnych i lekarzy norweskich nie jest tak duża jak w moim rodzinnym kraju, takie odniosłam wrażenie, potwierdzone zresztą faktem coraz większej ilości polskiego personelu pracującego w norweskich szpitalach.

Tak właśnie wyglądała historia mojego porodu w krainie fiordów i łosi biegających po drogach. ☐

Pozostałe części gościnnej serii „Jak to się robi w...” znajdziecie tutaj: [KLIK](#).

Podoba Ci się to, co napisałam? Daj mi koniecznie znać! Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- Polub mój fanpage na Facebooku **KLIK**
- Polub ten konkretny wpis lub udostępnij go klikając na ikonkę Facebooka poniżej
- Napisz mi ciekawy komentarz pod wpisem tutaj lub na Facebooku

Będę

Ci wdzięczna za każdy taki gest, bo dzięki niemu będę wiedziała, że moi czytelnicy gdzieś tam są, czytają i podoba im się to, co piszę.

Dziękuję!!!

Jak to się robi w Niemczech



JAK TO SIĘ ROBI W NIEMCZECH

Nie ukrywam, że w założeniu pierwszy wpis tej serii, Jak to się robi w Ameryce, miał być jedynym. Stało się jednak inaczej w momencie, kiedy zaczęły docierać do mnie głosy, że jest super, że temat jest interesujący, a czytelnicy chcą wiedzieć więcej na temat tego *jak to się robi*. Tym sposobem postawiliście mi wyzwanie znalezienia kobiet, które urodziły w innych krajach i mają ochotę opowiedzieć swoją historię, podzielić się swoim doświadczeniem.

Jako kolejna mama, która urodziła dziecko poza granicami naszego kraju, zgłosiła się do mnie Kasia prowadząca youtube'owy kanał Kasia Sisi, na który już teraz serdecznie Was zapraszam. Kasia opowiada tam nie tylko o ciąży, porodzie i opiece poporodowej, ale również o wielu innych aspektach wychowywania dziecka w Niemczech. A teraz już pozostawiam Was i oddaję głos bohaterce dzisiejszego wpisu. Miłej lektury!

Jak rodzić, to tylko tu

Ciąża to nie choroba, ale kontrolować trzeba

Opieka medyczna w Niemczech od samego początku jest jednym sprawnym mechanizmem (może poza jednym małym mankamentem, ale o tym później).

Informacja o ciąży nie była dla mnie zaskoczeniem, jednak, jak każda świeżo upieczona ciężarówka, potrzebowałam fachowego potwierdzenia. Termin wizyty nie był zbyt odległy – czekałam tydzień. Lekarz potwierdził moje podejrzenia badaniami USG i standardowym. Okazało się, że wszystko jest super, z czego oczywiście cieszyła się cała rodzina.

Kolejna wizyta, podczas której założono mi kartę ciąży, miała miejsce po czterech tygodniach. Każda taka wizyta poprzedzona była spotkaniem w oddzielnym pokoju z położną, która mierzyła, ważyła, radziła, pobierała krew, a nawet badała szyjkę macicy i wspierała jak dobra ciocia.

Od trzydziestego tygodnia położna robiła również KTG, a w ostatnim miesiącu ciąży wizyty miały miejsce co 2 tygodnie. U położnej każdorazowo spędzałam minimum 30 minut, u lekarza dla porównania było tych minut od pięciu do dziesięciu. Mankament, o którym wspomniałam wcześniej, to fakt, iż wizyty umawiane na konkretną godzinę niestety nie miały z daną godziną nic wspólnego. Na te parę minut u lekarza zdarzało mi się czekać nawet po 2,5 godziny. To, co osładzało mi czekanie, to że zarówno położne, jak i lekarz byli przemili, zarówno w przychodni, jak i w szpitalu. Personel medyczny był wielonarodowościowy, jednak łączyła ich jedna wspólna cecha: empatia, której według mnie w moim rodzimym kraju brak (mimo iż sama pracowałam w służbie zdrowia).

Każdy jeden problem, który zgłaszały świeżo upieczone mamy, był badany i nigdy nie lekceważony.

W trakcie ciąży wybrałam sobie położną, która po porodzie

przez 6 tygodni przychodziła do mnie i do maluszka do domu. Wybrałam sobie również szpital (bo w moim mieście są ich trzy) i rodzaj porodu (do wyboru była wanna, łóżko i inne udogodnienia mające na celu jak największą ulgę i zminimalizowanie stresu rodzącej) oraz znieczulenia (po wcześniejszym specjalnie umówionym spotkaniu z anestezjologiem, który bardzo dokładnie wszystko mi wyjaśnił). Żeby nie było wątpliwości, mam standardowe ubezpieczenie zdrowotne bez żadnych bonusów.

Poród ludzka rzecz, ale przeżyć trzeba

Sam poród być może jest traumatycznym przeżyciem, ale w niemieckim szpitalu cała rzecz odbywa się po ludzku, z wykwalifikowanym, młodym personelem (a nie lekarzami na emeryturze). Gdyby nie potworny ból, czułabym się niemalże jak w Spa. Personel niczego nie zabrania, podaje każdą jedną rzecz, o którą poprosi rodząca, a mąż oczywiście może być cały czas na sali. Poródówka jest jednoosobowa z łazienką, kolorowymi światełkami i liną u sufitu.

Łatwo nie było. Po 11 godzinach męki (co, oczywiście, gdyby nie pomoc położnej, mogłoby trwać dłużej) przechodzi się na poporodową dwuosobową salkę, przy czym drugie łóżko zajęte było podczas mojego pobytu przez jedną noc. Pokoik standardowy wyglądał jak pokój w polskim czterogwiazdkowym hotelu: z łazienką, lodówką i sejfem. Do łóżka zostało przyczepione łóżeczko dla dziecka, a stół do przewijania zaopatrzony był w ubranka, pampersy, maty do przewijania i inne środki dla maluszka. Dla dziecka do szpitala zabiera się tylko ubranie na wyjście do domu, co bardzo ułatwia spakowanie torby, do której nie pakuje się praktycznie nic.

Mimo iż rodziłam drugi raz, bardzo wiele się dzięki temu pobytowi nauczyłam.

Jesteśmy w domu: co dalej począć?

Osoby pracujące na urlop macierzyński (*Elterngeld*) muszą iść 6 tygodni przed porodem, przy czym trwa on rok przy 65% zarobków netto lub dwa lata z połową tej wartości miesięcznie (jednak nie więcej niż 1800 euro miesięcznie). Na spokojnie można

sobie w tym czasie dorabiać, nie przekraczając jednak trzydziestu godzin tygodniowo.

Osobom bezrobotnym i studentom przysługuje 300 euro miesięcznie przez rok lub 150 przez dwa lata. Z urlopu może korzystać oboje rodziców, nawet jednocześnie, ale każde z nich może w tym czasie otrzymać po połowie przysługującej im kwoty. Do żłobka czy przedszkola dziecko trzeba zapisać będąc już w ciąży, bo, tak jak i w Polsce, brakuje miejsc.

Po porodzie wizyty położnej w domu odbywały się co drugi dzień, ale w miarę potrzeb młodej mamy mogą być też częstsze. Położna waży malucha, pomaga w pielęgnacji, a nawet ściąga w domu szwy jeżeli jest taka potrzeba.

Nie znam, albo jeszcze nie słyszałam o bardziej prorodzinnym kraju niż Niemcy.



Na koniec, w ramach bonusu, mam dla Was jeszcze film, w którym Kasia na żywo opowiada swoje wrażenia po porodzie. Bardzo ciekawy!

Podoba Ci się to, co przeczytałeś? Daj mi koniecznie znać! Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- Polub mój fanpage na Facebooku **KLIK**
- Polub ten konkretny wpis lub udostępnij go klikając na ikonkę Facebooka poniżej
- Napisz mi ciekawy komentarz pod wpisem tutaj lub na Facebooku

Będę

Ci wdzięczna za każdy taki gest, bo dzięki niemu będę wiedziała, że moi czytelnicy gdzieś tam są, czytają i podoba im się to, co piszę.

Dziękuję!!!