

Hipotrofia – czym jest i jak ją leczyć



To może spotkać każdego. Ciąża przebiegająca prawidłowo, bez najmniejszych problemów, wyniki USG w normie, wszystkie przepływy w porządku i KTG bez najmniejszych zastrzeżeń. Czasami udaje się ją wykryć jeszcze w ciąży – wtedy jest cień szansy na polepszenie sytuacji. Jednak problem polega nie na tym, że hipotrofia dotknęła właśnie Twojego dziecka. Prawdziwe boje musisz stoczyć dopiero w momencie, kiedy okazuje się, że lekarze bardzo niewiele wiedzą na ten temat. Moim dzisiejszym wpisem chcę pomóc wszystkim ciężarnym, które już wiedzą o tym, że w brzuchu noszą maluszka trochę poniżej normy i rodzicom dzieci urodzonych poniżej standardowej wagi urodzeniowej.

1. Nasza historia

Moja ciąża była książkowa. Miałam świetne wyniki badań krwi, na każdym USG teoretycznie wszystko było w jak najlepszym porządku. Pod koniec Ignas wolno przybierał na masie, jednak jedno z ostatnich badań pokazało ok. 3000 g, co wliczając 500 g błędu pomiaru dawało w mojej głowie klasyczne 3500 wagi urodzeniowej. Poszło jednak w drugą stronę i w szpitalu powiedziano mi, że urodziłam hipotrofika o wadze 2460 g.

Co wydarzyło się dalej? Ignas został zaszczepiony w szpitalu na żółtaczkę i gruźlicę, ponieważ nikt nawet mi nie powiedział, że mam w tej kwestii coś do powiedzenia. Następnie zrobiono mu USG brzucha i USG przezciemiączkowe, kontrolowany był także jego stan cukru. Ze szpitala wyszliśmy bez jakichkolwiek skierowań i przeciwwskazań.

Całe szczęście dzięki radom znajomych osób szybko zawitaliśmy do neurologa. Pani doktor wstrzymała wszelkie szczepienia do czasu wykonania badań, a kiedy dała nam zielone światło, dostaliśmy zalecenie szczepień acelularnych.

Badania, które wykonaliśmy, poza regularnymi wizytami u neurologa, wyglądały następująco:

- Regularne USG przezciemiączkowe aż do zarośnięcia ciemiączka (była asymetria komór, która na szczęście się wyrównała)
- Badanie dna oka
- EEG głowy
- CRP, OB, cytomegalia, toxoplazmoza, ASAT i ALAT – wszystko wyszło książkowo

Ja na własną odpowiedzialność podzieliłam wszystkie szczepienia na pojedyncze wkłucia na każdej wizycie i to w zasadzie tyle, co byłam w stanie zrobić, żeby zdusić swoje wyrzuty sumienia, że zawiniłam jakkolwiek będąc jeszcze w ciąży. Ignas chowa się zdrowo, bez większych problemów, dzisiaj ma niecałe dwa lata i waży trochę ponad 10 kg – jest

na 3. centylu.

2. Definicje i niezbędna wiedza

Dzięki uprzejmości Joanny Sirak, na co dzień mieszkającej w Stanach mamy hipotrofika i ambasadorki amerykańskiej fundacji Magic Foundation na Polskę, przedstawiam poniżej dosłownie garść informacji dotyczących bardzo szerokiego tematu, jakim jest hipotrofia. Gdyby temat ten dotyczył was lub waszych bliskich, zapraszam do bardzo merytorycznej grupy prowadzonej przez Joannę na Facebooku – HIPOTROFIA. Przejdźmy więc do meritum.

HIPOTROFIA / HIPOTROFIK to pojęcia powszechnie używane w Polsce na określenie wewnątrzmacicznego **zahamowania wzrostu oraz dziecka z wagą poniżej 2500g**. W języku medycznym, także w Polsce, używa się jednak pojęć **IUGR i SGA**

IUGR (*Intrauterine Growth Restriction*) oznacza dosłownie wewnątrzmaciczne zahamowanie wzrostu. Aby ciąża mogła być określona tym terminem lekarz musi stwierdzić, że z jakiegoś powodu dziecko nie rośnie tak jak powinno lub / i dziecko musi być poniżej 3. centyla na długość i / lub wagowo. Pojęcie IUGR używane jest na określanie stanu ciąży. Nawet dziecko, które waży ponad 2500g może być dotknięte IUGR, czyli zahamowaniem wzrostu. Zahamowanie może powstać bowiem dopiero pod koniec ciąży kiedy dziecko ma już ponad 2500g. Czyli dziecko, które było „zaprogramowane” genetycznie na wagę 3700g, a rodzi się z wagą 2900g (czyli powyżej 2500g) dlatego, że łożysko stało się niewydolne, też jest dzieckiem IUGR, czyli w powszechnym rozumieniu dzieckiem z cechami hipotrofii. IUGR określa także dziecko, którego tempo wzrostu z jakiegoś powodu nagle spowolniło z nieznanymi przyczynami.

SGA (*Small for Gestational Age*) jest diagnozą stawianą po narodzinach. Dziecko może być bowiem SGA (małe na wiek płodowy), AGA (odpowiednie na wiek płodowy) i LGA (duże na wiek płodowy). Dziecko określone jako SGA jest dzieckiem w momencie urodzenia znajdującym się poniżej 10. centyla. Nie wszystkie dzieci dotknięte wewnątrzmacicznym zahamowaniem wzrostu (IUGR) rodzą się SGA. Dotyczy to jednak zdecydowanej większości. Nie wszystkie dzieci SGA są IUGR dlatego, że niektóre dzieci poniżej 10. centyla mogą być po prostu małe z natury i wcale nie musiało nastąpić zahamowanie wzrostu.

Co jest ważne?

- większość dzieci dotkniętych wewnątrzmacicznym zahamowaniem wzrostu nie odbiega od rówieśników w kwestiach intelektualnych lub są to różnice nieznaczne
- dzieci urodzone jako małe na wiek płodowy mogą mieć większe problemy w nauce
- głowa mniejsza niż <10% jest głównym zwiastunem możliwych problemów, zatem wzrost obwodu głowy jest bardzo istotny- unikanie hipoglikemii (szczególnie w nocy) ma istotny wpływ na rozwój umysłowy dziecka.
- nie jest istotny stosunek obwodu klatki piersiowej i głowy, który o niczym nie świadczy i od którego już się odchodzi. Wielkość głowy określają jedynie siatki centylowe.

Podstawy opieki nad dzieckiem z hipotrofią:

- Regularne i dokładne mierzenie. ZAPISUJEMY WYNIKI.
Znalezienie edokrynologa gotowego na podjęcie leczenia w przypadku nie wyrównania wzrostu. Znalezienie pediatry, który jest chętny poszerzać swoją wiedzę w zakresie hipotrofii.
- Wizyta u gastroenterologa jeśli dziecko nie przybiera na wadze.
- Dbanie o to, aby dziecko przyjmowało odpowiednią ilość kalorii. Nieodpowiednie odżywianie i niski cukier skutkują uszkodzeniami rozwijającego się mózgu oraz dokładają się do braku wzrostu.
- Zapobieganie hipoglikemii, szczególnie w nocy, a także gdy dziecko nie je normalnie, jest bardzo aktywne lub znajduje się pod wpływem stresu lub jest chore.
- Znajomość symptomów hipoglikemii: pocenie się, „marudzenie” które poprawia się po posiłku, problem z budzeniem dziecka rano, ciała ketonowe w moczu.
- Zapobieganie hipoglikemii: szczególnie częste karmienie w dzień i w nocy oraz posiadanie testów na ciała

ketonowe w domu.

- Traktowanie dziecka tak jak wskazuje na to wiek a nie wielkość.
- Pilnowanie wieku kostnego (sprawdzanie raz w roku).
- Obserwacja rozwoju dziecka
- Małe dziecko z niedowagą NIGDY nie powinno pościć przez dłużej niż 4 godziny (chodzi np. o badania) bez podania kroplówki z glukozą.
- Podczas operacji kroplówka z glukozą powinna być podawana w trakcie zabiegu oraz po zabiegu, aż do momentu kiedy dziecko będzie mogło znów jeść.
- Dzieci z hipotrofią symetryczną, także konstytucjonalnie małe (małe „z natury”) mają mniejsze szanse na wyrównanie wzrostu do rówieśników.
- Zdrowe dzieci z asymetryczną hipotrofią mają większe szanse na wyrównanie wzrostu do 2 roku życia.

Informacje, których nie dam rady tu zawrzeć ze względu na rozpiętość tematu, to bez wątpienia **syndrom Russel Silver**, z którego definicją i szczegółami na pewno warto zapoznać się w grupie Hipotrofia, a także **leczenie dzieci IUGR / SGA hormonem wzrostu**. Wszystkie materiały z bardzo szczegółowymi wytycznymi regularnie dostarcza Magic Foundation, a Joanna skrupulatnie je tłumaczy i udostępnia w grupie. Można tam znaleźć również bardzo przydatne informacje dotyczące tego, w jaki sposób rozmawiać z lekarzami i jakie pytania im zadawać.

Trzecią częścią mojego wpisu miały być historie matek, które urodziły dzieci hipotroficzne, jednak było ich tak dużo, że nie umiałam wybrać kilku. Jeżeli odwiedzicie grupę Joanny, znajdziecie ich tam aż nadto. Wszystkie te historie są zadziwiająco podobne. Matki posądzane są w szpitalu po porodzie o picie lub palenie w ciąży, ciążę te często są, jak moja, książkowe, przyczyny hipotrofii nieznane, a lekarze niewiele wiedzą. Jednak zdarzają się też ciążę z komplikacjami, infekcjami – nie ma reguły.

Mam nadzieję, że niniejszy wpis podniesie wciąż niską świadomość na temat niskiej wagi

urodzeniowej i jej konsekwencji, uczuli rodziców na ilość badań, które powinni zrobić swoim dzieciom, a także będzie źródłem niezbędnej wiedzy, jakiej mi brakowało, kiedy znalazłam się w domu z noworodkiem ważącym 2320 g.

Wpis powstał pod patronatem honorowym Magic Foundation.

The MAGIC Foundation®
"Children have a short time to grow and a lifetime to live with the results"®

Bezdzienna kobieto!



Jesteś tam, gdzie jeszcze niedawno byłam i ja, stoisz gdzieś niedaleko lub siedzisz po drugiej stronie monitora, patrzysz i oceniasz mnie. Krzywisz się, kiedy moje dziecko płacze (wierz mi,

też tego nie znoszę, a na płacz obcych dzieci mam wręcz alergię), taksujesz wzrokiem moje zawinięte w gniazdo włosy, niepomalowane paznokcie, ledwo maźnięte tuszem oczy. Wiesz, że po domu chodzę w rozciągniętym dresie i śmiesz mi mówić wprost, że to jest koniec kobiecości, że Ty sobie tego nie wyobrażasz.

Szanuję Cię. Też kiedyś byłam bezdzienna i o tym jestem przekonana: faktycznie nie wyobrażasz sobie tego. Mówisz mi, że nie wiesz jak to możliwe, że tak się zaniedbałam, że nie wychodzę na imprezy, że nie mam czasu dla siebie. A jednocześnie jesteś o tym święcie przekonana, że po urodzeniu dziecka Ty sama będziesz wciąż regularnie chodzić do kosmetyczki, robić na co dzień pełny makijaż, mieć zawsze pomalowane paznokcie, przy czym oczywiście spełnisz również wszystkie założenia dotyczące swojego dziecka. Nie będziesz go nosić, nie będziesz go bujać, nie będziesz z nim spała w łóżku, po maksimum pół roku wrócisz na swoje dwa etaty plus zlecenia, a potomka ogarną Ci krewni i znajomi królika. Życzę Ci tego. Życzę Ci tego z całego serca, żeby Twoje plany i marzenia się spełniły, bo sama miałam identyczne. Ale z dzisiejszej perspektywy radzę Ci nie zakładać, że dziecko jest jak piesek, którego włożysz do kojca i zapewnisz sobie święty spokój na wszystkie pielęgnacyjne rytuały, którym do tej pory poświęcałaś połowę swojego czasu. Bo rzeczywistość dopadnie Cię ze zdwojoną mocą, tak jak zresztą **dopadła mnie**.

To, czego na razie nie zrozumiesz, bo jest to absolutnie nie do pojęcia, to z jednej strony rewolucja, którą w ciebie i umyśle matki czynią hormony w ciąży i po porodzie, a z drugiej strony to poczucie niesamowitej więzi z tą małą istotką, którą powołała na świat i za którą jest w milionie procent odpowiedzialna. Wydaje Ci się teraz, że jesteś takim kozakiem, że będziesz na to odporna, że akurat Ty dasz radę tak na luzie przekazać komuś młodociane pisklę i bez stresu pójść sobie przykleić rzęsy lub zrobić peeling enzymatyczny. Może dasz, ale jest jeszcze jedno ryzyko: zabraknie Ci na to środków. Mi też się kiedyś wydawało, że dziecko to żaden wydatek, że nic nie zmieni w moim budżecie. A potem nagle okazało się, że te wszystkie pieluszki, słoiczki (tak, wiem, Ty znajdziesz na

pewno czas żeby gotować dla wszystkich), ubranka, lekarstwa (tak, Twoje dziecko też będzie chorować) kosztują do tego stopnia, że sama dla siebie masz jedynie środki, żeby kupić jedzenie i chemię do domu. Tak też bywa.

Nie oceniaj mnie. Byłam w Twojej sytuacji i na matki patrzyłam tak samo jak Ty. Może to będzie wystarczający powód, żebyś mi uwierzyła. Daleko mi do słodko pierdzącej mamusi, ale kiedy piszesz mi, że Tobie *naprawdę takich matek jak z artykułu* żal i dziwisz się, że mają czas na pisanie bloga, wygodne matki, pewnie ich dzieci siedzą same biedne w łóżeczkach, a one blogi piszą to nóż mi się w kieszeni otwiera. Nic o nas nie wiesz. Nie wiesz przez co przeszłam i z jakim poświęceniem stworzyłam to miejsce, które według Ciebie okupione jest faktem porzucenia przeze mnie dziecka. Nie pomyślałaś pewnie, że pisałam, szukałam szablonu, zgrywałam wszystko po nocach, bo to, co Ty sobie tak bez trosko przeczytasz i w trzy sekundy ocenisz, jest moją pasją. Ale Ty dla kosmetyczki, powrotu do pracy po pół roku i realizacji swoich zamierzeń wcale dziecka nie porzucisz.

Przywiej Ci tu czasem do mnie na bloga lub na mój **fanpage**, bo poruszam również tematy z dziećmi niezwiązane. Szanujmy się, proszę. Ja nie oceniam tego, na czym Ty się znasz, a Ty nie oceniaj mojego macierzyństwa. Kiedy przyjdzie Ci na myśl komentarz typu „nie znam się, ale się wypowiem”, ugryź się dwa razy w język. A potem wróć do mnie, kiedy sama już zostaniesz matką i kiedy już będziesz wiedziała, jakie jesteśmy na tym punkcie wrażliwe.

Zapraszam do grupy mam, w której radzimy sobie, pomagamy i jesteśmy dla siebie przyjazne: **KLIK**. Czekam tam na Ciebie z niecierpliwością!

Dziecko poza domem, a Ty... 5 rzeczy, które robisz mimo to!



Na pewno znasz tę sytuację. Sprzedaliście dziecko dziadkom na weekend, na dzień, choćby nawet na wieczór. O upragnioną chwilę spokoju! Teraz to zaszalejemy! Wyjdziemy na imprezę, zaprosimy znajomych, połatwimy milion spraw, będzie jak kiedyś!... I czasem nawet jest. Ale czasem zamiast poimprezować po prostu zaśniesz, a z planowanych rzeczy załatwisz jedną lub dwie, bo wydawało Ci się, że bez dziecka doba rozciąga się dwu lub trzykrotnie, ale jakimś cudem okazuje się to wierutną bzdurą. A kiedy już przyjdzie moment, że znajdziecie się sam na sam we dwójkę w opustoszałym mieszkaniu... Wasze dziecko i tak tam z

wami będzie. Na pięć różnych sposobów. True story!

1. Mentalna blokada... szafek.

Robisz coś w kuchni, krzątasz się, tu coś przetrzesz, tam coś wyrzucisz, schowasz coś do szafki... Stop. Zastanów się. Co właśnie zrobiłaś? Ile razy zdarzyło Ci się w tym momencie zablokować szafkę, żeby Twoje teoretycznie i praktycznie nieobecne w domu dziecko nie miało do niej dostępu? Wydaje Ci się, że zagrożenie czyha zewsząd, a lepkie łapki malucha sięgają do tej szafki na odległość? Mi się tak właśnie wydawało. I to nie raz!

2. Wszelki hałas = panika!

Wieczór, koło godziny dwudziestej. Włączasz muzykę lub telewizor i okazuje się, że jest odrobinę głośniejsze niż zwykle. Od razu ściszasz. Środek nocy, idziesz do toalety. Nie spuszczasz wody, żeby nie narobić hałasu. Środek dnia, dzwonek do drzwi i w telefonie wyciszony, domofon wyłączony, żeby nie przerwać dziennej drzemki. Nie Twojej i nie Twojego męża, oczywiście. Cisza! Uwaga! Obudzi się! Dżizas, kobieto, zastanów się. Kto się obudzi? Sąsiad za ścianą? Bo chyba nie Twój młodociany, który właśnie gdzieś spokojnie sobie śpi, ale na pewno nie robi tego w pokoju obok.

3. Jesteś sam sobie sterem, żeglarzem,... budzikiem.

Nielata nie ma w domu na noc, masz więc komfort. Możesz się późno położyć, a rano spać do oporu. Kiedyś ten *opor* był godziną 11:00, czasem nawet 12:00, czemu więc i teraz nie pozwolić sobie na taki *hajlajf*? Oczywiście, w teorii brzmi to pięknie. W praktyce budzisz się sama z siebie najpóźniej o 7:00, a potem dajesz wszystkie pieniądze świata jak doleżysz do 9:00. Bo owszem, berbecia nie ma, ale już trzeba się ogarniać, wypadałoby wstawić pranie, trochę poogarniać, zrobić jakieś zakupy. Sama może i pozwoliłabyś sobie na sen, ale Twoje wyrzuty sumienia w życiu się na to nie zgodzą!

4. Bajki, wszędzie bajki!

Wieczór, spokój, siadacie na kanapie, włączacie telewizję. W międzyczasie rozmawiacie, rzucacie okiem co leci, ale jakoś nieszczególnie was to zaprzęta. Dość ciekawe, więc nie trzeba zmieniać kanału. Mija pół godziny, czasem godzina. Wiesz, co tam w tym czasie leci? Idę o zakład, że to Peppa albo Masza. Powiem Ci więcej. Ty już nawet lubisz to oglądać!

5. Prywatność? A co to takiego?

Przebierasz się, bierzesz prysznic, idziesz do toalety. Zwykle nie zamkniesz się raczej, bo kompletnie mija się to z celem. Po kilku sekundach i tak usłyszysz walenie małej łapki w drzwi z ewidentną pretensją wyrażoną w piskliwym dziecięcym „ma-ma! ma-ma!”. Dla świętego spokoju więc marzniesz pod prysznicem, udajesz, że masz świetny pretekst żeby pokazać gdzie dorośli robią siusiu i jak należy prawidłowo zakładać skarpetki. Gorzej, kiedy tymi samymi pobudkami kierujesz się podczas gdy Twoja publiczność jest jakieś kilkanaście, kilkadziesiąt kilometrów od Ciebie. Bo przecież bywa i tak, prawda?

Ok, ja już się przyznałam. A Ty, co jeszcze robisz w domu kiedy Twoje dzieci(ę) przebywa(ją) poza nim? □

Chciałabym.



Są takie dni, że mi zwyczajnie ciężko. Że praca, że dziecko, że mąż, że dom. Że narzekam. Że pobudki w nocy, a potem przed świtem. Że 8 godzin za biurkiem, potem jeszcze pędzę na spotkanie, a w domu mam tylko czas dać dziecku kolację, wykąpać je i paść nieżywa. Że kuchnia niesprzątnięta, koło pralki góra brudów, a trzy czwarte podłogi zawałone klockami. Że mam ochotę rzucić to wszystko w diabły i odłożyć ambicje na bok.

Chciałabym być matką, która z powodzeniem łączy pracę i macierzyństwo, która może się pochwalić sukcesami, cieszyć wiecznie zdrowym i wiecznie grzecznym bobasem, a kiedy poczuje lekkie nadwyrężenie, wybiera się na weekend do SPA. Która nie musi godzić ze sobą wszystkich aspektów życia nie poświęcając się w 100% tak naprawdę żadnemu z nich. Chciałabym być wzorem do naśladowania, żeby mnie ktoś w Sèvres postawił jako wzorzec kobiecości, macierzyństwa i perfekcyjnego pogodzenia życia prywatnego z udaną karierą. Ale nie jestem. Zamiast tego nie wyrabiam na zakrętach, wydaję ostatnie pieniądze na leki dla dzieci, przysypiam nad kubkiem zimnej kawy z niespionym mlekiem z zepsutego ekspresu, a kiedy w obcej firmie czekam na

spotkanie, pani z recepcji musi trzykrotnie powtórzyć moje imię, żebym zareagowała, bo gdzieś w głębi wewnętrznie się zawieszam, przechodzę w tryb stand-by, wykorzystując każdą krótką chwilę na regenerację sił.

I wciąż zadaję sobie te same pytania. Dlaczego nikt nie umie mi powiedzieć kiedy skończy się matczyne zmęczenie i poranne pobudki świątek, piątek czy niedziela? Kiedy nadchodzi ten dzień, że dziecko umie już się samo sobą zająć? Jaka jest recepta na odporność przedszkolaka i dlaczego akurat właśnie mój postanowił mieć wszystkie recepty w poważaniu? Dlaczego mimo moich wysiłków mój synek jest synkiem tatusia, do niego się przytula i z nim biegnie się bawić, a ja czuję się przy nich jak mała obrażona dziewczynka?

Chciałabym mieć biało-szaro-pastelowe, idealne życie, nieskazitelny dom (ha ha ha!), raz na tydzień masaż, a raz na dwa tygodnie zabieg albo inne hialuronowe cudo u kosmetyczki. Zamiast tego ze zmęczenia czasami nawet nie zdążę zmyć makijażu, bo padnę gdzieś w biegu, zrobię spaghetti z gotowego sosu, a dziecko nakarmię słoiczkami. Nie nadążam. Nie jestem idealna i już chyba nigdy nie będę.

Chciałabym pracować na etacie, być matką na full wypas, tłumaczką na zlecenia, szwaczką z zamiłowania i blogerką, która regularnie dostarcza soczysty *content*, za który czytelnicy i reklamodawcy biją jej pokłony. Zamiast tego jestem zmęczoną kobietą, która łapie dziesięć srok za jeden ogon, wszystkiego się ima po trochu, a w głowie ma wielkie plany i marzenia.

Ja wiem, że to minie. Że przyjdzie dzień, kiedy nagle zrobi się luźno, kiedy wolnego czasu robi się za dużo, a wtedy zatęsknię za obecną opcją rozciągania doby do 48 godzin i organizacji typu „im mniej czasu, tym więcej czasu”. Tymczasem celebрую poranki, kiedy jest mi dane cieszyć się snem do 7:30, a moje dziecko budzi się wyjątkowo bez płaczu, po czym bez oporów daje mi na dzień dobry buziaka. Celebрую te małe

radości, kiedy pani w przedszkolu mówi, że Ignas ładnie je i śpi, co wcale nie jest takie oczywiste, bo w to jedzenie żaden lekarz mi nie wierzy.

I ja wiem, że jest dobrze, jest naprawdę przyzwoicie. Tylko co ja, biedna, umęczona matka mam poradzić na to, że chciałabym lepiej, więcej i sprawniej? I już, już postanawiam coś poradzić. Już postanawiam coś zrobić! Ale tak bardzo, baaaaardzoooo potrzebuję... snu. I po chwili zasypiam.

Motheratorka.pl – blogowe podsumowanie roku



Jutro sylwester, rok się kończy, więc i dla mnie

przychodzi czas podsumowań. To był bardzo dobry rok, choć na początku nic tego nie zapowiadało. Startowałam w niego pełna obaw, a zamykam go pełna satysfakcji i planów na przyszłość. Co więc się wydarzyło?

W kwietniu mój synek skończył roczek. Wyprawiłam mu wspaniałe przyjęcie, które było początkiem naszego poznawania się na nowo i jego totalnego rozwoju w cudownym kierunku. Stresowałam się, że późno zaczął raczkować, że nie chodzi, a dzisiaj śmiga jak stary i zaczyna mówić. Jestem z niego dumna!

W sierpniu skończyłam 30 lat. To nie były kryzysowe urodziny, tylko mój motor do działania, dodatkowo napędzony przez przegląd szafy i zakupy z fantastyczną Kaliną – Style Doctor. Wypędziła moje kompleksy, pomogła poznać własną wartość i dała mi nową pewność siebie.

W październiku wróciłam do pracy. Z małymi perturbacjami i pewnym poślizgiem, ale jednak jakoś udaje mi się to wszystko godzić. Ignas poszedł do żłobka, więc sporo choruje, a praca jest w kratkę, ale liczę na to, że będzie to wyglądało coraz lepiej i coraz sprawniej.

A ostatniego dnia lipca założyłam bloga i to było najlepsze, co mogłam zrobić. Na początku z końcówką blogspot.com, chwilę później już na własnej domenie. Jestem z siebie totalnie dumna i sprawia mi to coraz większą frajdę. Mało tego – wciągnęłam w blogowanie mojego męża, a on ma coraz więcej pomysłów na rewelacyjne wpisy i winduje mi statystyki swoimi dotychczasowymi dokonaniem. Jeżeli o statystykach mowa, spójrzcie na to:

Jutro blog kończy 5 miesięcy. W tym czasie odwiedziło go **18 125 Unikalnych Użytkowników**. Sama jeszcze w to nie wierzę! Na dzień dzisiejszy na facebookowym fan page'u Motheratorki jest **2161 fanów**. Czytelników. Ludzi, którzy są mi bliscy. Oby tak dalej!!!



W tym czasie wzięłam też udział w trzech wydarzeniach blogowych. Były to Blog Fest, Blogotok i Blogowigilia. Poznałam mnóstwo niesamowitych osób i dowiedziałam się mnóstwa ciekawych rzeczy. W przyszłym roku nadal planuję taki rozwój i udział w kolejnych spotkaniach i warsztatach.

Z dotychczasowych projektów bardzo dumna jestem z serii wpisów

„Jak to się robi w...”, do której planuję powrócić po Nowym Roku, a także z obecnie trwającej akcji #jestemuczciwy. Mam już pomysł na następny projekt, ale o tym na razie cicho-sza. A teraz zapraszam na wisienkę na torcie, czyli najpopularniejsze wpisy roku 2015, a tym samym najpopularniejsze wpisy w całej historii bloga motheratorka.pl. W statystykach pierwsza piątka kształtuje się tak:

1. 10 anty-prezentów gwiazdkowych dla dziecka
2. 10 pomysłów na prezenty (pod choinkę) dla rocznego dziecka
3. 7 rzeczy, których nikt nie powie Ci o macierzyństwie
4. 10 pomysłów na prezenty (pod choinkę) dla noworodka i niemowlaka
5. 10 pomysłów na prezenty (pod choinkę) dla dwulatka

Biorąc pod uwagę, że cztery z nich odznaczają się zdecydowaną sezonowością (choć oczywiście są to bardzo uniwersalne listy prezentowe na każdą okazję), absolutnym hitem tego roku był tekst „7 rzeczy, których nikt nie powie Ci o macierzyństwie”. Pozwolę sobie też na koniec przypomnieć teksty, które na to zasługują w mojej prywatnej ocenie, bo były kamieniami milowymi mojego bloga. Tym razem kolejność jest dowolna.

1. Czy moje dziecko jest człowiekiem?
2. Tablica sensoryczna – busy board DIY
3. Po drugiej stronie lustra. Nie-bajka, nie-dramat w czterech aktach.
4. Matka – trzydziestolatka, czyli jak leczyłam swój styl
5. #jestemuczciwy – powiedz to!

Na nadchodzący Nowy Rok życzę Wam i sobie, aby był co najmniej tak dobry jak ten odchodzący, a jak się da, to jeszcze lepszy. Życzę Wam, abyście mieli odwagę spełniać marzenia i sięgać gwiazd. Żeby wszystko, co do tej pory uważaliście za

niemożliwe, nagle stało się dla Was łatwe i przyjemne. A nade wszystko życzę nam, abyśmy byli tu razem. Abym ja pisała dla Was coraz więcej i coraz częściej tak, abyście czytali moje wpisy z zaciekawieniem i przyjemnością. Bo po to tu właśnie jestem ☐

Do siego roku!

#jestemuczciwy – powiedz to!



Kiedyś nigdy nie przyszłoby mi to do głowy, ale w dzisiejszych czasach muszę to powiedzieć już na wstępie: to nie jest tekst polityczny, nawet

w najmniejszym stopniu. To część mojego życia, którą dzisiaj muszę z siebie wyrzucić i kolejne drzwi, które chcę uchylić. Jestem uczciwa.

Nigdy bym nie pomyślała, że wróci to do mnie, czy w jakikolwiek inny sposób da o sobie znać, a jednak stało się to z wielką mocą i mogę powiedzieć tyle: warto w życiu być uczciwym bez względu na wszystko, bez względu na pokusy i łatwość szybkiego, trochę mniej uczciwego ruchu. *Może nikt nie zauważy. Przecież to nic takiego. Nikt mi tego nie udowodni.* Nieprawda. Każdy nasz uczynek, każdy gest i słowo kiedyś do nas wróci. W ludzkich reakcjach, słowach, w zaufaniu, którym druga osoba nas obdarzy. Tego będę chciała nauczyć również moje dziecko.

To nie jest skomplikowane. Kiedy przez przypadek wyniosłam ze sklepu kilka kajzerek zawieszonych na wózku, przy następnych zakupach prosiłam o doliczenie ich do rachunku. Kiedy znalazłam w tramwaju cudzą (zbliżeniową) kartę płatniczą, momentalnie zablokowałam ją w banku. Kiedy kasjerka nie nabije na kasie produktu, który kupiłam, albo wydając pieniądze myli się na moją korzyść, również zwracam jej na to uwagę. Takie rzeczy mam we krwi, przychodzą mi naturalnie. W pracy, kiedy coś jest nie tak, sygnalizuję to przełożonemu i staram się, żeby nigdy nie było niejasności. To powinno być oczywiste dla każdego, ale okazuje się, że moja wiara w ludzi niestety czasami zawodzi. I z jednej strony jestem z siebie dumna, że można mi zaufać, a z drugiej strony jest mi przykro, że nie dla każdego jest to życiowym celem.

Kijem rzeki nie zawrócę, z wiatrakami nie wygram, ale mam tę siłę, że mogę to tutaj powiedzieć: warto być uczciwym. Powiem więcej. Nie ma innej opcji. Mogę wręcz zapewnić, że ta opcja jest najwygodniejsza, bo kiedy przychodzi moment, że ludzie wokół są kwestionowani razem ze swoimi czynami, uczciwy człowiek może spać spokojnie, bo zawsze znajdzie się ktoś, kto o jego postawie zaświadczy. Mnie dzisiaj to szczęście spotkało i chociaż już wcześniej wiedziałam, że ta postawa ma sens, to dziś naocznie się o tym przekonałam. Na nadchodzący Nowy Rok życzę Wam tego samego. Żeby w waszym otoczeniu zawsze znaleźli się dobrzy ludzie, którzy będą znać waszą wartość. Bo to jest jeden z lepszych uczynków, które człowiek może wyświadczyć człowiekowi.

A teraz kieruję się do was, moich czytelników, również do innych blogerów: powiedzcie na głos, że jesteście uczciwi.

Przewróćcie wiarę w to, że uczciwość i przyzwoitość, mówienie prawdy i postępowanie w godny sposób nadal są na czasie i nigdy nie wyjdą z mody. Jeżeli prowadzicie bloga, napiszcie o tym czym dla was jest uczciwość i czym przejawia się w waszym życiu. Jeżeli nie, napiszcie o tym w facebookowym poście lub pod zdjęciem na instagramie. Udostępniajcie na swoich fan page'ach, kontach na facebooku, instagramie i twitterze te grafiki z cytatami, tagując #jestemuczciwy. Oznaczcie mnie lub napiszcie mi o tym w prywatnej wiadomości.

Sprawmy, aby było o tym głośno!

FACEBOOK



INSTAGRAM

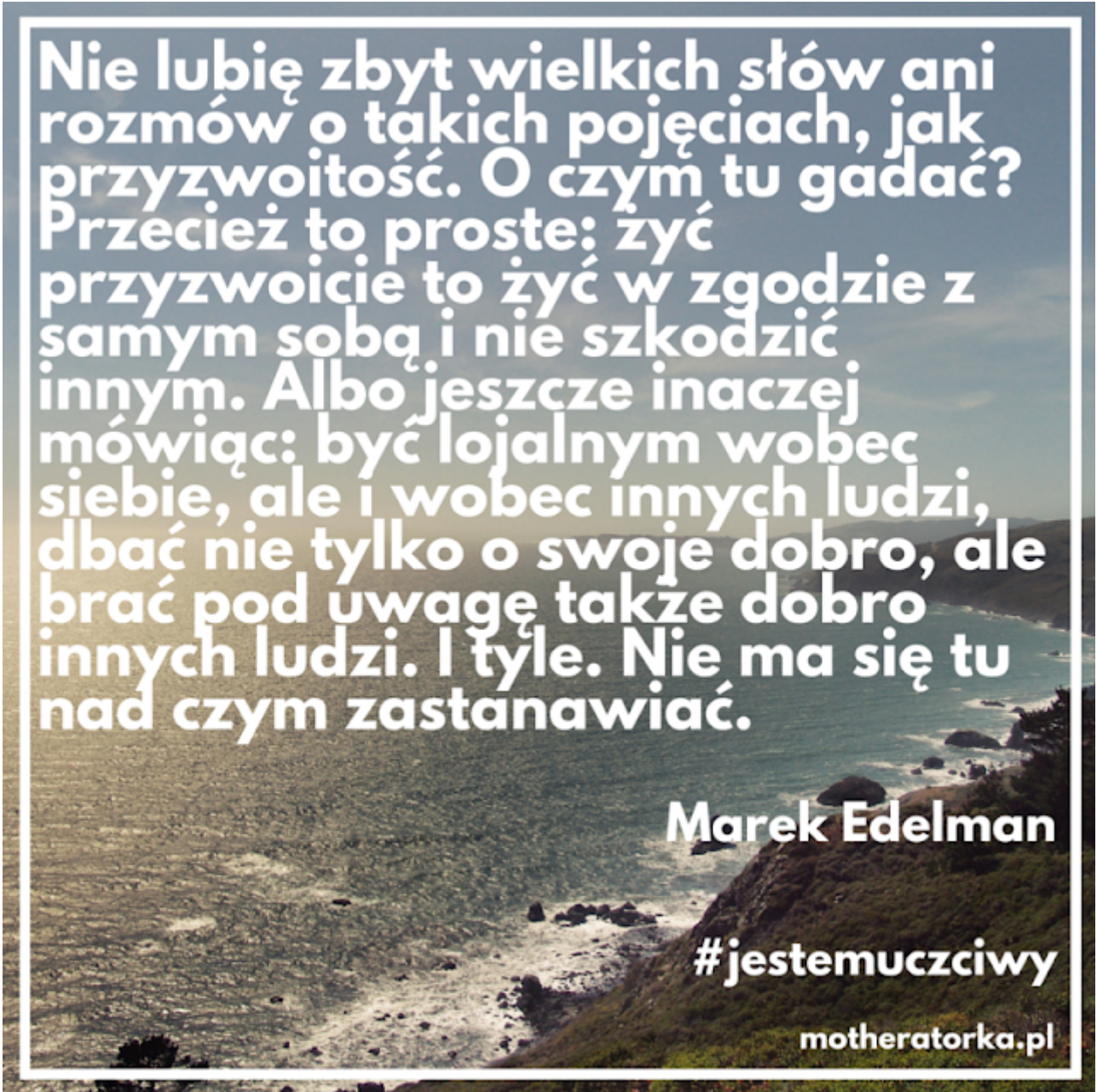


Przyzwoitość kojarzy mi się z
harmonią, z ciszą, ale poprzedzona jest
często zmaganiem się, ostrą walką z
samym sobą (po burzy następuje cisza
- słyszymy ją tym bardziej, im większa
była burza).

MAJA KOMOROWSKA

#jestemuczciwy

MOTHERATORKA.PL



Nie lubię zbyt wielkich słów ani rozmów o takich pojęciach, jak przyzwoitość. O czym tu gadać? Przecież to proste: żyć przyzwoicie to żyć w zgodzie z samym sobą i nie szkodzić innym. Albo jeszcze inaczej mówiąc: być lojalnym wobec siebie, ale i wobec innych ludzi, dbać nie tylko o swoje dobro, ale brać pod uwagę także dobro innych ludzi. I tyle. Nie ma się tu nad czym zastanawiać.

Marek Edelman

#jestemuczciwy

motheratorka.pl

