



DRŽÁK NA LAHVIČKU



JULIA LANZKE

# Z MÁMINA BLOGU

188 CHYTRÝCH „VYCHYTÁVEK“  
PRO MAMINKY S MIMINKY

### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

## Zmámina blogu

### 188 chytrých „vychytávek“ pro maminky s miminky

Julia Lanzke

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401  
jako svou 7255. publikaci

Návrhy, realizace, fotografie a texty: Julia Lanzke  
Překlad: PhDr. Květa Böhmer  
Jazyková úprava: Bc. Michaela Tománková  
Sazba a grafická úprava: Marcela Veličková  
Odpovědná redaktorka: Ing. Jana Minářová

Počet stran 192  
První vydání, Praha 2019  
Vytisklo Tisk Centrum s.r.o., Moravany u Brna

Published originally under the title see § 2 (1)  
© 2017 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München



Czech translation copyright: © 2019 by Grada Publishing a.s.

#### **Důležité upozornění:**

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Doporučení a pracovní postupy v této knize byly autorkou pečlivě vyzkoušeny a ověřeny, přesto nelze za ně převzít odpovědnost. Autorka ani nakladatelství proto neručí za jakékoliv věcné, osobní ani majetkové škody, které by mohly případně vzniknout při různé aplikaci návodů v knize uvedených.

ISBN 978-80-271-2993-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-2016-1 (print)

7 TIPY PRO „ČERSTVÉ“ MAMINKY

29 ZÁKLADY STOLOVÁNÍ

47 *Nápady na hraní*

61 *Pro dítě bezpečné*

71 KREATIVNÍ SVĚT

91 *Ve školce*

105 *Pořádek doma*

117 *Čas na koupání*

131 NA CESTÁCH

153 *Když stůně*

169 RECEPTY PROTI NUDĚ



NÁŠ TANDEM



Poděkování:

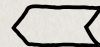
Chtěla bych tuto knihu věnovat své rodině, protože za mnou od samého počátku stála a podporovala mě.

Zcela výjimečný dík pak patří oběma mým nejbližším, jimiž jsou můj manžel Heiko a můj malý syn Jannik.

Díky, vy dva! Bez vás by neexistoval ani žádný mamiblock!

Jsem na vás opravdu hrdá!





# ÚVOD

Jmenuji se Julia a tenhle malý špuntík vedle mě je Jannik. V době, kdy vznikala tato knížka, mu byl právě jeden rok. Byla jsem tehdy v podobné situaci jako každá jiná začínající maminka. I já jsem se zpočátku snažila všude možné hledat nejrůznější tipy a triky. Bohužel se však brzy ukázalo, že to, po čem jsem pátrala, bylo velmi těžké na jedné webové stránce najít, a tak jsem musela křížem krážem brázdit World Wide Web. Nebyla jsem zdaleka ve svém hledání sama, ani mě kamarádky – maminky nebyly o mnoho úspěšnější.

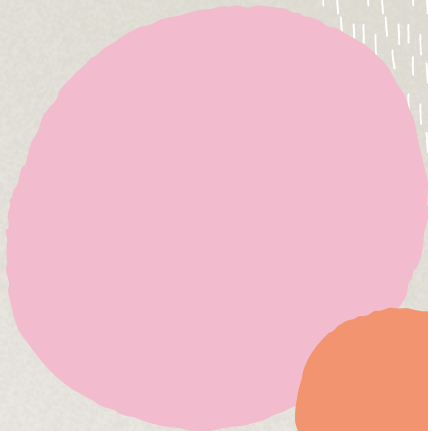
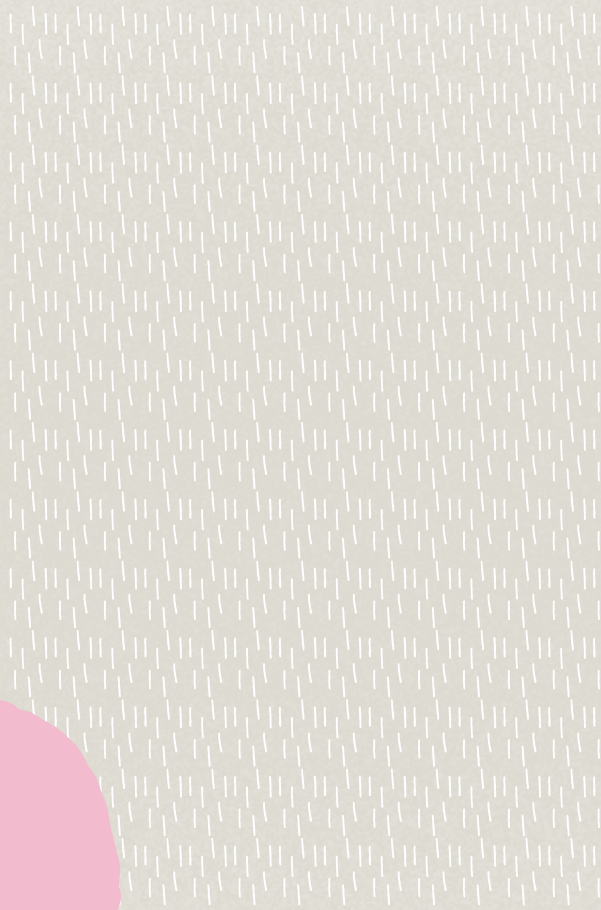
A výsledek? Najednou se z toho všeho hledání zrodila myšlenka mamiblogu a mamibloku! Na sociálních médiích způsobil tento nápad velký rozruch, což mě jen utvrdilo v názoru, že je to správné rozhodnutí. Pak už stačilo jen málo a splnil se mi můj velký sen. Sen o vlastní knize, ve které by se dalo vše rychle nalistovat a snadno najít a kterou bych si přála mít sama také doma. Tak postupně vznikla tato příručka plná nejrůznějších tipů a triků, jimiž bych ráda pomohla začínajícím maminkám (i tatínkům) a usnadnila jim tak život.

Snažila jsem se, aby všechny návody a triky byly popsány co možná stručně a jednoduše. Tak, aby se při čtení každá z nás hned tūkla do čela a pomyslela si: „Jak je to vůbec možné, že mě něco tak jednoduchého už dávno nenapadlo?!“

Jak vidíte, milé maminky, tuto příručku jsem vymýšlela a psala především pro vás. Přeji vám při její četbě hodně pohody. Snad i díky ní získáte více volného času, který jistě strávíte nějak pěkně se svými dětmi.

Dobře se bavte!

Julia





# TIPY PRO „ČERSTVÉ“ MAMINKY





#1

## Gumička namísto knoflíku

Ještě pořád se vám nedaří dopnout knoflík oblíbených kalhot? Nevadí! Vezměte obyčejnou gumičku do vlasů a je po problému! Hned se zase budete cítit skvěle! Přetáhněte si ještě přes kalhoty tričko nebo košili a nikdo už váš speciální uzávěr kalhot nevidí!



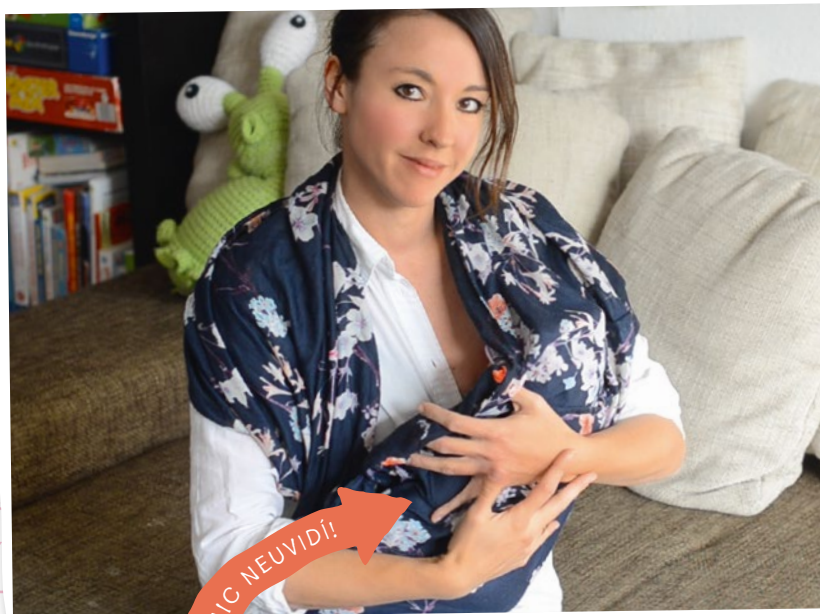
JAK SNADNĚ



# 2

## Stylová ochrana před cizími pohledy

Ne každé mamince je vhod, když si má venku před cizími pohledy uvolnit prs na kojení. Ochranu před nežádoucími diváky však snadno vyřeší na obou koncích spojený delší šál neboli „tunel“. A klid je opět zaručen! Přitom se takový šál vždy vejde i do té „nejnacpanější přebalovací“ tašky.



NIKDO NIC NEUVIDÍ!

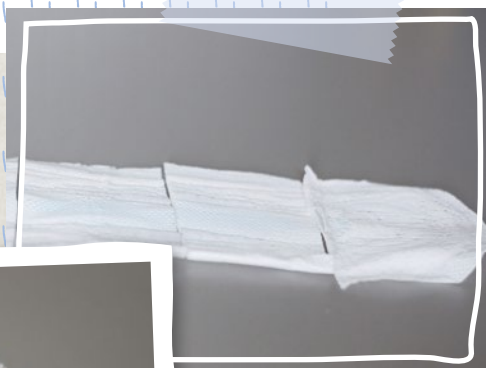


# 3

## NOUZOVÉ PRSNÍ KOJICÍ VLOŽKY

Nemáte po ruce kojící vložky do podprsenky? Rozstříhejte silnější dámskou vložku na pruhy a ty pak obstříhnete ještě dokulata. Díky lepicímu proužku zůstane ochrana před prosakujícími kapkami mléka přesně na svém místě.

Velmi praktické!



VELMI JEDNODUCHÉ!





# 4

# STUDENÉ KOUSACÍ KROUŽKY

Prsní bradavky unavené po kojení zpočátku pěkně bolí. Jako balzám pro ně poslouží kousací kroužky, které se na chvíli vloží do ledničky a poslouží pak jako bezvadný obklad. Stejně už brzy bude vaše dítě kousací kroužky potřebovat, tak proč si je nepořídit o něco dříve?



PŘÍJEMNĚ CHLADIVÉ



#5

## Příjemně chladivé

K ochlazení bolavých prsních bradavek lze také použít kulaté prsní vložky, které navlhčené uchováte v ledničce či v mrazničce. Že jsou moc studené? Tak si je ovijte kapesníkem! A ještě jedna rada: Máte-li podprsenku s vnitřními kapsami, vložte si kojící vložky či tampony do nich.



VLOŽTE DO MRAŽÁKU!



# # 6 OBRÁCENÝ SVETR

Nosíte-li děťátko na zádech a začne-li být najednou zima, nemusíte miminko hned odkládat. Oblékněte si jednoduše svetr či vestu obráceně a pak sepněte oba volné spodní konce vlasovou sponkou nebo gumičkou. A miminko i vy budete v teple!



JEDNODUCHÉ

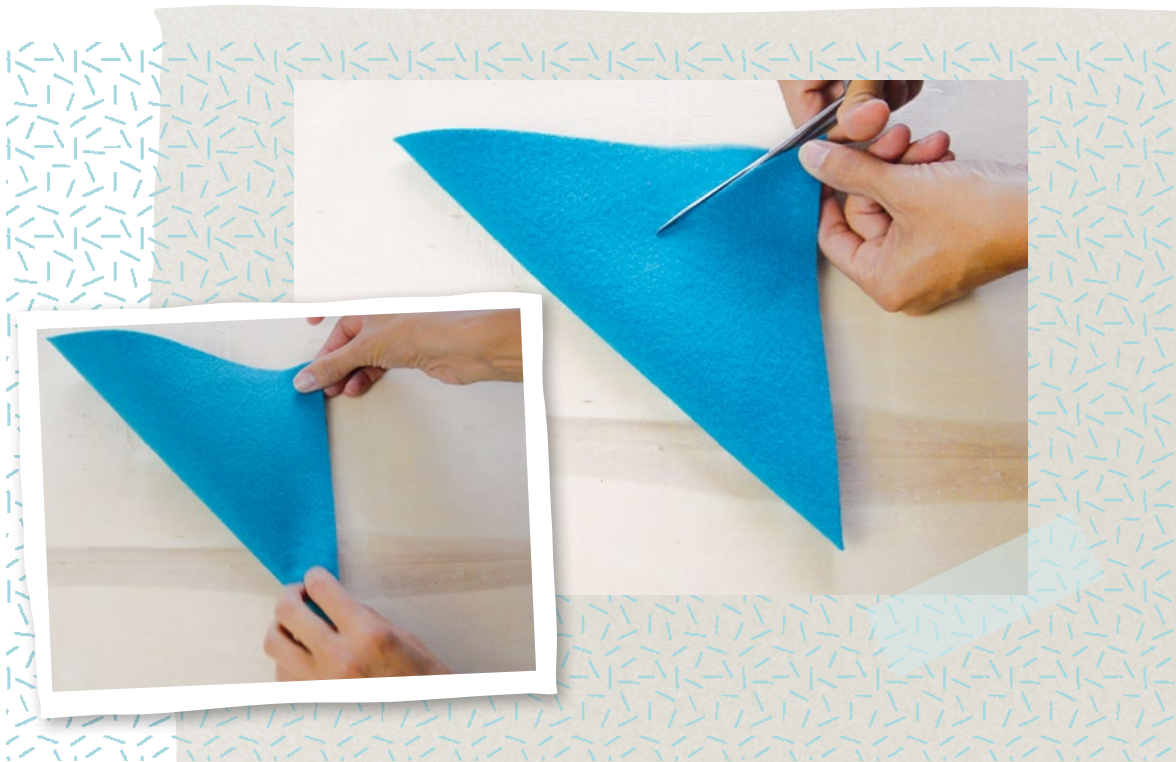




#7

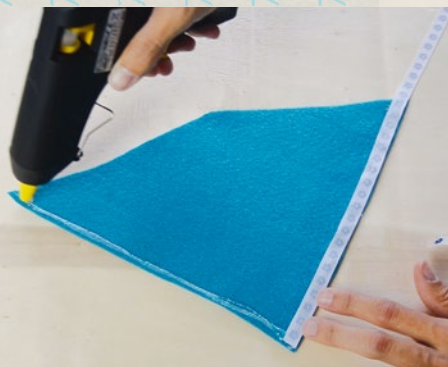
## Dudlikový sáček

Na výrobu tohoto praktického „pomocníka“ se použije jen kousek filcu zastříženého do čtverce, hezká stužka a tavná pistole. Filcový čtvereček složte na trojúhelník a odstříhnete vrchní roh. Pak filc zase rozložte, potřete jeho dvě strany horkým lepidlem a na každou z nich položte stužku a na horní straně ji nechte přecházet. Jednu z bočních stran ještě jednou potřete lepidlem a hrany stlačte na sebe! Hotový sáček uvažte na postýlku a naplňte dudlíčky, které budou zejména v noci vždy při ruce.





GARŽ NA DUDÁČKY!





# 8

## Lampička pro usnutí

Teplé červené světélko nastartuje zvýšenou produkci spánkového hormonu melatoninu a ten pomáhá miminku dříve usnout. Kde takové světélko ale vzít? Vyrobite jej z červeného světelného řetězu a zavařovací sklenice!



TAK ÚTULNÉ!





#9

## Ochranné hnízdečko

Z pěnové „nudle“, používané jako plavecká pomůcka, a povlaku na polštář vytvoříte snadno měkké hnízdečko pro miminko. Váš „poklad“ si tak může lebedit na gauči a být zajištěný, i kdyby se snad malinko převálil. Při poloze na bříšku se podporuje lepší držení tělíčka, a navíc může být tato ochranná pomůcka i skvělým tréninkovým náradím pro podporu lezení.



JEDNODUCHÉ!





# 10

# POMOCNÍK PŘI PROŘEZÁVÁNÍ ZUBŮ



Ledový dudáček z mateřského mléka nebo z ochucené vody nejenže dobře chutná, ale zároveň také snižuje bolest dásniček při prořezávání zoubků. Ovšem pozor, nenahrazuje dudlík! Proto naléhavé upozornění: buďte vždy u toho, když bude vaše miminko tento „ledodudáček“ dudat! Při cucání by se mohl ulomit větší kousek, hrozí pak nebezpečí zadušení!



CHLADIVÉ!



# 11

## Housenka „mazlík“

Mazličí housenka je vážně skvělá hračka. Dá se do ní zakousnout, dá se s ní „mlátit“ kolem sebe a v poloze na bříšku také cvičí břišní svalstvo.

Ustříhnete nohavici starých punčocháčků, naplníte je vatou a vzniklý „megabuřtík“ převažte na několika místech pevnou vlnou. A mazlík je na světě!



MAZLÍK JE TU!