

Lenka Žofajová



NAVYŠE

- + videonávody
- + prednášky
- + rozhovory
- + nové poznatky



Spríevodca **rodiča** PRVÝ ROK **dnešného**

Príručka pre budúcich a čerstvých rodičov

ŠESTONEDELIE

DOJČENIE

ZDRAVIE

SPÁNOK

POHYB

STRAVA

ZÚBKY

Spríevodca rodiča dnešného

Prvý rok

Lenka Žofajová

Obsah

List rodičom dnešným	6
Zo ženy matkou	10
Zlatá hodinka	12
Príprava na šestonedelie	15
Rozprávka o materstve: očakávania vs. realita	18
ZHRNUTIE: Čo pomáha cítiť sa lepšie v počiatočoch rodičovstva	22
Očami bábätka	27
Dojčenie	34
Desať vecí, ktoré potrebujete vedieť o dojčení ešte pred pôrodom	37
Rešpekt k sebe a úcta k iným	40
O materskom mlieku a sile dojčenia	42
Mýty o dojčení	43
Dojčenie a verejnosť	50
Prvá pomoc	52
Prvé vyšetrenia v živote	54
Po príchode domov	55
Lekárnička pre každý prípad	59
Choroby a chorôbky	62
Nehody a úrazy	73
Spánok	76
Preúnava: nepriateľ spánku číslo 1	82
Spi, dieťaťko, spiže	83
Moje dieťa je neodložiteľné	85
Hra so svetlom a tmou	86
Režim nie je rutina	88
Šumy a zvuky	89
Primálo blízkosti	91
Zmena uspávacej osoby	92

Kalorický deficit	93
Zamerajte sa na vlastnú pohodu	94
Spánkové regresie	94
Kde má bábätko spinkať	97
Dieta v pohybe	102
Ako ho držať a kam ho položiť?	106
Vývinové fázy	112
0. až 3. mesiac	113
4. až 6. mesiac	116
7. až 9. mesiac	119
10. až 12. mesiac	122
Prvé jedlo	126
Kedy začať	128
S čím začať	130
Akú formu jedla zvoliť	131
Kedy čo zaradiť	132
Základné princípy začatia kŕmenia jedlom	138
Akým potravinám sa vyhnúť	140
Kultúra stolovania	142
Dojčené, nedojčené, čiastočne dojčené	145
Zúbky	150
Boľavé prerezávanie	151
Zubný kaz na mliečnych zuboch	155
Ako správne čistiť zuby	157
Úrazy mliečnych zubov	158
Zdroje	162
O projekte Rodič dnešný	164
Autorka	165
Odborné garantky	166
Zostaňme v kontakte	173

Milá mama, milý otec,

túto knihu držíte v rukách pravdepodobne preto, že buď už rodičmi ste, alebo vás rodičovstvo čoskoro čaká. Zo srdca vám želim, aby ste túto rolu zvládali s ľahkosťou a radosťou a aby vás každá nová výzva v tomto šialenom kolotoči zocelila a posunula vpred. Istotne máte rôzne predstavy a očakávania, aké to asi bude, a chcete sa čo najlepšie pripraviť na to, čo vaše bábätko bude potrebovať. Pravdepodobne je vám jasné, že sa budete musieť naučiť ho prebalovať, nosiť, uspať, kŕmiť či reagovať pri prvých chorobách. Je veľmi praktické, keď o týchto veciach máte prehľad skôr, než im budete v praxi čeliť. Ale to nie je všetko, čo vám v tejto knihe chceme povedať.

Ten malý človečik, ktorý si vás vybral za svojich rodičov, ktorý z vás urobil mamu a otca, potrebuje vo svojom prvom roku predovšetkým precítiť, že svet, ktorý ho obklopuje, je bezpečné miesto. Táto informácia sa mu zakorení hlboko do mozgu a je veľmi pravdepodobné, že ešte aj jeho vzťahy v dospelosti budú prameniť z tejto základnej istoty. Ako to dosiahnuť?

Blízkosťou.

Buďte mu nablízku, najbližšie, ako sa dá. A to aj vtedy, keď nebudete tušiť, čo vlastne potrebuje. Vďaka blízkosti sa naučíte čítať jeho signály, vďaka blízkosti posilníte svoj rodičovský inštinkt, vďaka blízkosti mu rýchlo začnete rozumieť. Je to najsilnejšia ingrediencia prvého vzťahu, ktorý sa v živote bábätko začína rozvíjať. Vzťahu medzi ním a rodičom, ktorého vrúcnosť nie je automatická, ale musí sa pestovať.

Na mnohých miestach tejto knihy vás chceme nasmerovať k tomu, aby ste namiesto rád zo širokého okolia a internetu stavili na svoje dieťa. Uverte tomu, že vám aj bez slov dokáže povedať, čo potrebuje, a že vy mu dokážete porozumieť.

Čím je toto vydanie iné?

Doplnené vydanie Sprievodcu rodiča dnešného o prvom roku s bábätkom je veľmi špeciálne. Oproti tomu pôvodnému z roku 2020 sme príručku zaktualizovali o nové informácie, na niektorých miestach sme ju prehĺbili a pridali sme témy, ktoré si postupne vypýtali naši čitatelia a čitateľky. A to nielen po textovej stránke. Keď sa

na vás valí toľko nových informácií o bábätkách a ich potrebách, niekedy je lepšie vidieť a počuť ako čítať a zapisovať do pamäti. Nájdete v nej QR kódy, po ktorých načítaní sa vám zobrazia videonávody, prezentácie alebo rozhovory s odborníčkami a odborníkmi na rôzne témy. Prvé z nich vznikli pri príležitosti online konferencie Sprievodca rodiča dnešného, ale máme v pláne tiež nové, ktoré vyrobíme najmä na základe spätnej väzby od vás. V závere knihy nájdete postup, ako nám môžete zanechať odkaz, aké ďalšie videá či iné pomôcky by ste v tomto novom rodičovskom svete privítali. Budem rada, keď túto možnosť využijete, pretože čím viac podnetov získame, tým viac bude jasné, aké materiály treba uprednostniť a do čoho sa máme pustiť skôr.

Knihy je nabitá informáciami, je moderná, s digitálnymi a interaktívnymi prvkami, aby sme ešte viac vystihli podstatu rodičovstva v 21. storočí.

Veľmi si prajem, aby bola pre vás skutočným sprievodcom prvým rokom života vášho dieťaťa. Jej cieľom je pomôcť vám zorientovať sa v zásadných témach, ktoré rieši každý rodič malého bábätká. Nechce vás poučovať, nechce vám kázať, nechce vás kritizovať. Je tu pre každého rodiča dnešného.

A kto je vlastne ten rodič dnešný?

Rod: rodič

Druh: rodič dnešný

Rodič dnešný je novodobý, moderný druh rodu rodič. Vyvinul sa zo svojho predka – rodiča včerajšieho. Vyznačuje sa najmä láskavosťou a praktickosťou. Vyskytuje sa na našom území už pekných pár rokov a ešte nejaký čas sa vyskytovať bude. Jeho cieľom je zo svojho dieťaťa vychovať ozajstného „správňaka“ a „správňačku“ a záleží mu na tom, aby dal svojmu potomkovi to najlepšie, čo dokáže. Je rád v obraze. Neskrýva sa pred výdobytkami modernej doby, práve naopak. Surfuje, hľadá, nie je pasívnym prijímačom informácií, pre istotu si čo-to vygoogli. Miluje svoju rodinu, ale má aj vlastné záujmy a koníčky. Niekedy nestíha. Inokedy stíha aj za dvoch.

Našli ste sa?



Zo ženy matkou

ODBORNÁ GARANTKA:

psychologička, dula a poradkyňa pri nosení a dojčení

Katarína Godarská

Prvé minúty, hodiny, dni a týždne po pôrode sú kľúčové pri rozvíjaní rodičovskej, špeciálne materinskej sebaistoty. To, akým spôsobom ich prežijete vy a vaše bábätko, je nesmierne dôležité z mentálneho, ale aj biologického hľadiska. Rozhodujú o tom, ako sa budete cítiť, ako sa bude cítiť dieťa, či vaše telo zaplavia hormóny lásky a šťastia alebo stresu, a aj o tom, či a ako sa rozbehne dojčenie.

Tehotenstvo a pôrod sú obrovským zásahom do tela a života ženy, či už to vníma ako pohodové, alebo skôr náročné obdobie svojho života. Za každých okolností si vyžaduje zotavenie, pokoj a regeneráciu. Žena potrebuje čas, aby sa naplno dostala do roly matky, aby sa ukotvila v novej životnej úlohe. Nová rodina sa musí zastabilizovať, zharmonizovať a všetky jej ústredné postavy si musia zvyknúť na nový model fungovania. Toto všetko sa odohráva v období zhruba prvých šiestich týždňov po pôrode, ktorému sa hovorí šestonedelie. A hoci ide o rozhodujúcu rodinnú kapitolu, len málo budúcich rodičov sa na ňu vopred pripraví.

Pri príprave na bábätko sa často myslí najmä na materiálne zabezpečenie najmenšieho člena rodiny. Budúce mamy sa tešia z nákupov drobných overalov, „bodyčiek“ alebo čiapočiek. Premýšľajú, kde bude bábätko spinkať, akú potrebuje autosedáčku, kočík, kde ho budú prebaľovať a kúpať. Takáto radosť je, samozrejme, vítaná a potrebná, ale nie je to všetko, na čo treba vopred myslieť.

Dnešným trendom je našťastie stúpajúci záujem žien o proces pôrodu. Záleží im na tom, aby to bol pre ne krásny zážitok, zaujímajú sa o to, ako prebiehajú jednotlivé pôrodné doby, chcú vedieť, čo môžu očakávať. Nie je výnimkou, že si z blízokých pôrodníc vyberajú a často sa neboja za kvalitou zdravotnej starostlivosti, ľudským a rešpektujúcim prístupom zdravotníkov cestovať. Je dobré, keď žena absolvuje predpôrodný kurz, ideálne aj s partnerom, ak ju plánuje pri pôrode sprevádzať. Mala by vedieť, ako správne dýchať, v akých polohách predychávať kontrakcie, kedy je správny čas vyraziť do pôrodnice, ako rozoznať pôrodné sťahy maternice od poslíčkov. Mala by rozlišovať, čo pôrod dokáže rozbehnúť a čo ho, naopak, spomaľuje. Partner by zas mal vedieť, ako jej byť čo najefektívnejšou oporou. Tu sa ale príprava ešte stále nekončí. Pôrodom sa síce završí tehotenstvo, ale hneď v ďalšej sekunde už naplno pokračuje rodičovstvo.

Pozvanie medzi odborné garantky tejto knihy prijala psychologička, dula a poradkyňa pri dojčení a nosení Katarína Godarská, ktorá aj ako viacnásobná mama preniká

téme materstva a šestonedelia hlboko pod kožu. Na nasledujúcich stranách sa vám spoločne pokúsime objasniť, čo všetko sa so ženou po pôrode deje, ako sa na toto obdobie pripraviť, čo by ho mohlo uľahčiť a ako rozpoznať, kedy je na mieste vyhľadať odbornú pomoc.

Zlatá hodinka

Pôrod a prvá hodina po ňom významne ovplyvňujú rozvinutie materinského inštinktu, väzbu medzi matkou a dieťaťom, adaptáciu dieťaťa na svet aj vnímanie a prežívanie ženy ako matky. **Kľúčových je pritom prvých zhruba 50 až 60 minút po pôrode, takzvaná zlatá hodinka.** Pri nemedikovanom fyziologickom pôrode sa do tela matky aj dieťaťa vyplavujú hormóny, pričom ten najdôležitejší je oxytocín, niekedy nazývaný aj hormón blízkosti. Hrá spolu s prolaktínom významnú rolu pri dojčení a rozvinutí materinských kompetencií. Strop dosiahne na konci pôrodu a ďalej sa uvoľňuje pri priamom telesnom kontakte kože na kožu medzi matkou a dieťaťom, ako aj pri dojčení. Toto dôležité popôrodné telesné spojenie môžete poznať aj pod pojmom bonding.

„Popôrodný bonding chápeme ako intenzívny zážitok bezprostredného a ničím nerušeného spojenia medzi matkou a dieťaťom v minútach a hodinách po pôrode. Nahé dieťa je hneď po pôrode v neprerušovanom kontakte s nahou pokožkou svojej matky a všetky nevyhnutné vyšetrenia sú vykonané na jej tele. Dieťa sa váži, odmeria a oblečie až po samoprisatí. Ide o silný fyzický a emocionálny zážitok, hormonálne umocnený, pri ktorom žena prežíva hlboké spojenie so svojím práve narodeným dieťaťom. Vyvrcholením tohto procesu je prvé nadojčenie dieťaťa.“

Z publikácie Bonding – matkina náruč po pôrode.¹

Vplyv neprerušovaného kontaktu kože na kožu ihneď po pôrode

- Podporuje vyplavovanie oxytocínu, ktorý je dôležitý na dojčenie, zavinutie maternice a zníženie krvácania.

nie bude automatické a bezproblémové, že im pomôžu v pôrodnici, no v mnohých prípadoch to tak, žiaľ, nebolo.

Desať vecí, ktoré potrebujete vedieť o dojčení ešte pred pôrodom

1. Na mlieko sa nemusí čakať

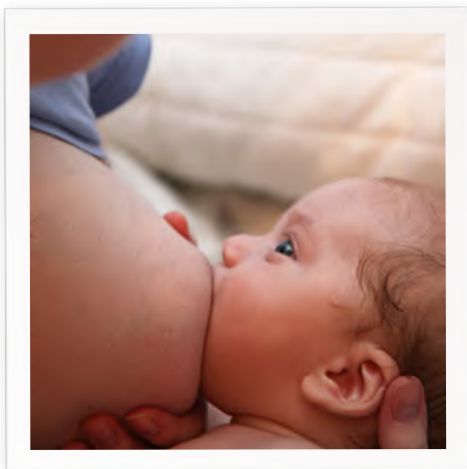
Prsníky sú už dlhý čas pred pôrodom pripravené nakrmiť dieťa dostatkom mlieka. Nie je pravda, že mlieko nabehne až niekoľko dní po pôrode. Tvorí sa v mliečnych žľazách už od 16. týždňa tehotenstva. Čerstvé matky sa teda nemusia obávať, že by ich bábätko bolo po narodení hladné. Bábätko pije materské mlieko už pri prvom prisatí po narodení.

2. Bolesť pri dojčení má riešenie

Bolesť pri dojčení signalizuje, že niečo nie je v poriadku a treba to čím skôr riešiť. Napriek tomu prežíva mýtus, že bolesti sú normálne a treba len začať zuby. Nie je to pravda. Bolesti prsníkov a bradaviek sú vo väčšine prípadov spojené s nie práve ideálnym prisávaním bábätka, ktoré môže spôsobiť poranenie bradaviek a byť jednou z príčin infekcie, upchatia mliekovodov, zápalu prsníkov či vazospazmu, pre ktorý sú typické pulzujúca bolesť a zbelenie bradavky po nadojčení. Dôležité je aj to, aby ste vedeli, že pri bolestiach a iných ťažkostiach s dojčením existuje pomoc v podobe certifikovanej laktačnej poradkyne, ktorá s vami bude hľadať príčinu a navrhne riešenia.

3. Správne prisatie treba vidieť

Mnoho problémov s dojčením vzniká preto, že veľa žien takmer nikdy nevidelo dojčiacu sa dieťa. V nedávnej minulosti sa pretrhla niť a „mliečne“ dedičstvo sa prestalo odovzdávať z generácie na generáciu. **Pri správnom prisatí je hlavička bábätko v záklone tak, aby bola brada zaborená do prsníka a nos sa ho**



Zdroj: Andrea Poloková, Praktický návod na dojčenie!

vôbec nedotýkal. Dieťaťko sa nemá prisávať na bradavku, ale na dvorec. Horná pera dieťaťka pokrýva menšiu časť dvorca a dolná pera väčšiu. Po prisatí možno pozorovať, či dieťaťko získava z prsníka mlieko. Odpoveď nájdete v „pauze v brade“. Bábätko pije vtedy, keď vidíte v jeho brade pauzu po tom, čo úplne otvorí ústa, a pred tým, ako ich zavrie. Čiže – doširoka otvorí ústa – pauza – zatvorí ústa. Môžete si to vyskúšať na sebe. Vezmite si pohár s vodou, jednu ruku položte na bradu a krk, napite sa a prehltnite. Keď pijete, brada poklesne a počas nasávania vody zostane poklesnutá. Keď prestanete, vráti sa späť¹¹. Rýchle pulzovanie brady bez pauzy znamená, že dieťaťko mlieko z prsníka nepije.



4. V pôrodnici vám nemusia s dojčením pomôcť

Vyškoľené laktačné poradkyne, žiaľ, v mnohých pôrodniciach chýbajú. Personál často poskytuje ženám zmätočné, zastarané, nejednotné alebo skreslené informácie. Nie je výnimkou, že jedna žena dostane v jednej nemocnici niekoľko protichodných rád a odporúčaní. Tento problém je o to vypuklejší, že práve prvé hodiny a dni po pôrode sú pri rozbehnutí dojčenia kľúčové. Informujte sa preto vopred o situácii v pôrodnici, kde sa chystáte rodiť.

5. Laktačnú poradkyňu si radšej dohodnite vopred

Okrem predpôrodného vzdelávania je dobré pripraviť sa vopred aj na dojčenie. Špecializované kurzy pre budúcich rodičov organizujú certifikované laktačné poradkyne. Vyhnúť sa ťažkostiam v prvých dňoch môžete aj tým, že si poradkyňu dohodnete vopred, aby prišla za vami do pôrodnice alebo domov, vysvetlila prisávanie bábäťka, ukázala vám pohodlné polohy na dojčenie a podporila vás zodpovedaním množstva otázok, ktoré sa po narodení bábäťka vynoria. Problémy s dojčením sú totiž zvyčajne akútne, žena potrebuje okamžitú pomoc a je dobré riešiť tieto veci čo najskôr.

6. Dojčenie môže byť veľmi intenzívne

Mnohé ženy vyjadrujú svoje prekvapenie z toho, aké je dojčenie vo viacerých ohľadoch intenzívne. Samozrejme, je plné lásky a naplnenia, ale zároveň môže byť neustála potreba bábäťka po kontakte s mamou a po dojčení chvíľami prekvapujúca

Prvé vyšetrenia v živote



V prvých dňoch svojho života by malo každé bábätko absolvovať sériu vyšetrení, vďaka ktorým lekári dokážu včas zachytiť a liečiť rôzne vážne ochorenia. Vo väčšine prípadov sa realizujú ešte v pôrodnici v novorodeneckom oddelení alebo priamo v izbe. Ak to tak z nejakého dôvodu nie je, na vyšetrenia k špecialistom odosiela dieťa pediater. Toho si rodičia vyberajú pred pôrodom, na jeho meno sa pýtajú už v pôrodnici. Preto by ste mali vopred zavolať do ambulancie a dohodnúť sa, že po návrate z pôrodnice vaše dieťaťko preberú do svojej starostlivosti.

Neonatóológ a Apgarovej skóre

Skríning novorodenca sa začína okamžite po narodení. V prvej, piatej a desiatej minúte sa stanovuje Apgarovej skóre, ktoré vypovedá o životaschopnosti bábätka a prípadnej nutnosti lekárskeho zásahu. Hodnotí sa dvoma bodmi v piatich kritériách – dýchanie, srdcová činnosť, svalové napätie, sfarbenie pokožky a reakcia na podráždenie. Súčet bodov od 8 do 10 znamená, že ide o zdravé dieťa, ktoré sa začína dobre adaptovať. V prvých minútach sleduje novorodenca neonatóológ, no nie je žiadny dôvod, aby zdravé dieťa odnášal preč z tela matky. Ako viackrát spomíname, existuje dostatok dôkazov o tom, že okamžité priloženie nahého bábätko na nahé telo matky a ponechanie ich v tomto nádhernom prvom objatí aspoň do prvého prisatia je nesmierne dôležité. Aj Zuzana Linkayová zastáva názor, že odoberanie zdravých bábätiek od matiek v mnohých pôrodniciach je neprofesionálnou praxou.

Čo všetko sa v prvých dňoch sleduje?

Okrem orientačného neurologického vyšetrenia od hlavy po päty sa kontrolujú novorodenecká žltacka a úbytok, neskôr prírastok hmotnosti. Je celkom normálne, že po pôrode bábätko najskôr hmotnosť stráca, až následne začne priberať. Budú sa vás pýtať aj na to, či už dieťaťko cikalo a kakalo. Prvou stolicou je smolka, ktorá je čierna a mazľavá a odchádza prvé dva až tri dni. Po tomto období by mala nasledovať prechodná stolica horčicovej farby. Aby toto celé prebehlo v poriadku, je veľmi

Pri teplote ihned' vyhľadajte lekára, keď:

- má teplotu novorodenec (dieťaťko do 4. týždňa);
- teplotu neviete zraziť pod 38,5 °C;
- dieťaťko je schvátené, malátne, bez záujmu o okolie, odmieta tekutiny, dojčenie, neutíšiteľne plače alebo je príliš spavé a nezobudí sa v čase kŕmenia;
- dieťaťko sťažené dýcha, dýcha rýchlo, lapavo, počujeme chrapot alebo pískanie, prípadne pozorujeme, že vtahuje dovnútra priestory medzi kľúčnymi kosťami, pod hrudnou kosťou alebo medzi rebrami;
- dieťaťko je schvátené aj po zrazení teploty;
- objaví sa výsyp na koži, ktorý pripomína bodky od pera a je červenej farby (petechie), alebo drobné, akoby podkožné krvácania či modrinky.

S návštevou lekára môžete počkať, keď:

- dieťaťko je mierne prechladnuté, má soplík, mierny kašeľ, v rodine je respiračná vírusa, dieťaťko je čulé, papá, teplotu sa darí zraziť pod 38,5 °C;
- dieťaťko je po očkovaní; teplota môže byť v deň očkovania a najbližšie tri dni, pri očkovaní živou očkovacou látkou aj dlhšie;



- režú sa zúbky;
- teplotu viete zraziť;
- dieťaťko je po zrazení teploty čulé, papá, pije, usmieva sa, reaguje ako zvyčajne.

Pri pátraní po príčinách horúčky lekár často potrebuje moč. Pomôže, ak ho rodič prinesie na vyšetrenie. Zber sa robí do vrecúška z lekárne, ktoré nalepíte na genitálie a bábätko zabalíte do plienky. Vrecúško treba kontrolovať, často sa pri pohyboch dieťaťka odlepí. Niekedy sa stane, že

Kardiopulmonálna resuscitácia dojčťa



- Kardiopulmonálna resuscitácia je život zachraňujúci úkon a je potrebné ju začať okamžite, ak je dieťaťko v bezvedomí, nereaguje a po spriechodnení dýchacích ciest nie je prítomné adekvátne spontánne dýchanie (také, pri ktorom sa efektívne dvíha hrudník bábätka).
- Zakričte o pomoc a ak ste dvaja, jeden začne okamžite resuscitovať a druhý volá tiesňovú linku 155.
- Bábätko uložte na chrbátik a spriechodnite mu dýchacie cesty – jednu ruku dajte na čelo a prstami druhej ruky nadvihnite bradu jemne nahor. Hlavička má byť len v miernom záklone.
- Ak dieťaťko nedýcha alebo nedýcha normálne, urobte 5 záchranných vdychov. Dýchajte do úst i nosa dieťaťa krátkymi vdychmi trvajúcimi približne 1 sekundu a váš vdych viditeľne zdvihne hrudníček dieťaťka.
- Skontrolujte, či dieťa nezačalo reagovať alebo spontánne dýchať. Ak nie a doteraz ste nezavolali tiesňovú linku (jeden záchranca), volajte 155, pustite si hovor na reproduktor.
- Začnite s kompresiami (so stláčaním) hrudníka, 15-krát stlačte stred hrudníka (hrudná kosť v mieste spojnice prsných bradaviek).
- Znova spriechodnite dýchacie cesty a 2-krát vdýchnite do dieťaťa.
- Pokračujete v resuscitácii v pomere 15 kompresí a 2 vdychy do príchodu záchranárov alebo kým sa dieťa nepreberie – začne sa hýbať, dýchať, plakať a brániť sa.
- Vždy, keď je dostupný automatizovaný externý defibrilátor (AED) s detskými elektródami a ste dvaja, použite ho. Tento prístroj je bezpečný a používa sa veľmi jednoducho – stačí ho zapnúť a postupovať podľa jeho pokynov.

Vek	Trvanie bdelych okien	Pocet dennych spankov
0 – 2 mesiace	40 – 60 minút	6 – 4
2 – 3 mesiace	1 – 1,5 hodiny	
3 – 4 mesiace	1,5 – 2 hodiny	5 – 3
5 – 6 mesiacov	1,5 – 2,5 hodiny	4 – 2
7 mesiacov	1,5 hodiny – 2,75 hodiny	
8 mesiacov	2 – 3 hodiny	
9 mesiacov	2,5 – 3,5 hodiny	
10 – 12 mesiacov	2,5 – 4 hodiny	2

Spi, dieťaťatko, spiže

Keby bola pravda, že deti by mali zaspávať len tak, samy od seba, odkiaľ by sa potom vzali uspávkany? Uspávanie je súčasťou ľudstva naprieč rôznymi kultúrami po celom svete, našu nevynímajúc. Uspávanky, kolísky, šatky na nosenie detí... to všetko patrí k našej ľudovej tradícii. A hoci sme bývanie vymenili za modernejšie a izby za priestrannejšie, bábätká stále potrebujú pri zaspávaní pomôcť.

Žiadny spôsob uspávania nemôže byť zlý. Každá mama aj otec sa snažia uspať dieťa čo najrýchlejšie spôsobom, akým to bábätko aj rodičovi najviac vyhovuje.

„Veľa mám si myslí, že niekde urobili chybu. Že deti napríklad naučili na hoj-danie a že je to zle. Ale potom sa ich opýtam: ‚A vedeli ste v danom momen-te uspať dieťa nejakou inak?‘ Odpoveď je vždy: ‚Nie.‘“

Zuzana Sláviková

Po regresii bude spánok bábätko rovnako ako u dospelých štvorfázový. K existujúcim fázam sa pridajú dve ďalšie, ktoré predchádzajú hlbokému spánku. Neznamená to však, že spánok bude vyzeráť rovnako ako dospelácky. Štvorfázový cyklus spánku dieťaťa sa bude postupne vyvíjať a predlžovať do piatich rokov, keď sa zastabilizuje na približne 90 minútach.

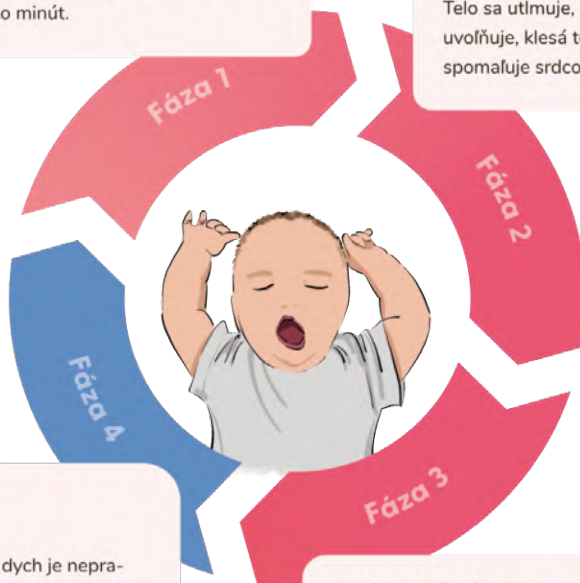
Štandardný spánkový cyklus

NonREM fáza 1

Telo a mozog sa spomaľujú, typické je mykanie telom. Zvyčajne trvá niekoľko minút.

NonREM fáza 2

Telo sa utlmuje, svalstvo sa uvoľňuje, klesá telesná teplota a spomaľuje srdcová frekvencia.



Fáza *REM*

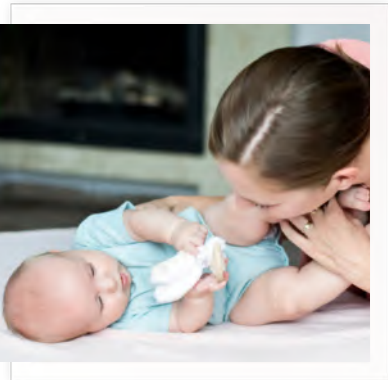
Mozgová aktivita sa zvyšuje, dych je nepravidelný, oči pod viečkami sa pohybujú (z toho názov REM – Rapid Eye Movement – rýchly pohyb očí). V tejto fáze máme najživšie sny, je dôležitá pre pamäť a učenie.

Po REM fáze zväčša dochádza k prebudeniu, ktoré si nemusíme uvedomovať, a po ňom sa môže spustiť nový cyklus.

NonREM fáza 3

HLBOKÝ SPÁNOK

Je ťažšie sa z neho prebudiť, telo regeneruje, posilňuje sa imunitný systém, stimuluje rast.



jeho pokroky, vnímať zmeny, vytvárať príležitosti na jeho skúmanie, napredovanie, motivovať ho a dávať mu vhodné podnety. Viesť svoje bábätko k samostatnosti hrou a vzájomnou blízkosťou je skvelý recept nielen na jeho rozvoj, ale aj na budovanie pevnej vzťahovej väzby.

Partnerstvo by však malo byť obojstranné. To znamená, že nielen bábätko sa bude mať ako v bavlne v dokonalom podnetnom prostredí, ale aj rodič sa musí v tejto úlohe cítiť dobre. Potreby mamy a otca sú rovnocenné potrebám dieťaťa. Násť takúto symbiózu sa môže javiť ako náročná úloha, no rozhodne sa oplatí do nej pustiť.

Ak chceme svojmu dieťaťku a tomu, čo práve skúma, porozumieť, dobrou cestou je vyskúšať si to na vlastnom tele. Ideálne je nájsť si pri ňom pohodlie na podložke, prípadne ho pozorovať pri pohybe v inej polohe a potom ho začať napodobňovať. Skúste si všimnúť aj detaily, napríklad prsty na rukách či nohách, kam mu smeruje pohľad, ako sa odtlačí či natiahne, keď chce zmeniť polohu. Aj pre deti je to zábava, rady nás uvidia vo svojej úrovni. Možno vás prekvapí, že pohyb vášho dieťaťa vôbec nie je taký jednoduchý, ako sa na prvý pohľad zdá, a pre naše dospelé telo môže byť celkom výzvou. Ale stojí za to vyskúšať to, pretože okrem zábavy to predstavuje aj veľmi zdravú formu pohybu pre naše telo.

A teraz sa podme pekne krok za krokom pozrieť na to, ako vyzerá optimálny vývin bábätko, ako ho zdravo podporiť a neklásť mu zbytočné prekážky.

Ako ho držať a kam ho položiť?

Nie je celkom jedno, ako bábätko držíme, ako ho dvíhame, premiestňujeme, ako si ho podávame a kam ho kladieme. Aj to sú veci, ktoré môžu mať vplyv na jeho napredovanie, dokážete mu nimi mnohé uľahčiť a podporiť jeho pohybové možnosti.

„Všetko, čo do dieťaťa vkladáme a čo s ním robíme, zanechá svoju stopu.“

Angelika Kováčová

Polohovanie bábätka a narábanie s ním je o nepretržitom hľadaní a posúvaní hraníc na strane bábätka, ale aj rodiča. Určitá poloha dieťatka v náručí môže byť odporúčaná všetkými odborníkmi na svete, ale ak pri nej mamu bolí chrbát, treba to skúsiť inak. Na druhej strane, nie všetko sa musí bábätku hneď od začiatku páčiť, ale to nemusí okamžite znamenať stopku. Ak napríklad dieťatko plače na podložke, neznamená to, že ho budeme len nosiť, pretože mu tým sťažíme a oddialíme napredovanie. Našou úlohou je potom hľadať cestu, ako mu tú polohu či pohyb uľahčiť.

Ak si osvojíme základné princípy a pochopíme ich zmysel, poskytneme nám to široký priestor na hľadanie rôznych možností, ako naplniť potreby seba aj svojho bábätka.

1. Hlavne pomaly

Pohyb aj vnímanie bábätka podporíme, keď s ním budeme hýbať pomaly a plynulo. Veľmi mu to pomôže aj s adaptáciou na tento svet. Pri pomalom pohybe jeho nervový systém cíti, akoby sa hýbalo samo. V brušku celkom inak vnímalo gravitáciu a po narodení sa potrebuje pomaly ukotviť a zvyknúť si na to, ako to tu funguje.

2. Pohyb po špirále

Naše telo je na pohyb po špirále naprogramované. V ranom veku je práve rotácia na bruško prvým pohybom do priestoru. Aj naše dospelé telo sa nám poďakuje, ak mu umožníme využívať špirálu čo najviac, napríklad pri vstávaní z postele (nie priamo čelom, ale cez bok). Ak dieťatku ponúkame takúto skúsenosť od prvých dní pri dvíhaní, ukladaní či podávaní, významne tým podporíme jeho napredovanie. Znamená to, že bábätko nedvíhame tak, že ho chytíme pod pazušky a zdvihneme ho priamo hlávkou oproti nám, ale dvíhame ho pomaly do jednej alebo druhej strany cez bok a jeho telom opisujeme oblúček. Takýmto rolovaním si ho vkladáme do náručia a po elipse ho posúvame aj do iného náručia – vždy ale tvárou v smere pohybu, nie chrbtom, pretože mu pomáhame orientovať sa a ľahšie prijať zmenu. Keď bábätko ukladáme na podložku, nerobíme to priamo, ale



Vývinové fázy

Časové ohraničenie vývinových fáz nie je na to, aby vás strašilo a dávalo vám a vášmu dieťatku „deadliny“, dokedy musí niečo stihnúť. Sú veľmi orientačné, každé bábätko je jedinečné a má svoje tempo. Sú na to, aby vám poskytli prehľad a pomocnú ruku, naznačili cestu, ktorou sa vývin uberá. Viac než to, kedy k niečomu bábätko dospeje, je dôležité poradie, v akom jednotlivými štádiami prejde. Skúste neporovnávať svoje dieťa s inými, netrápte sa tým, prečo susedov Janko už chodí a vaša Anička stále „štvornožkuje“. Lezenie je pre dieťa skvelý pohyb a málokedy sa k nemu v budúcnosti vráti, nech si ho teda do sýta užije.

Pri každej fáze vám ponúkame aj niekoľko tipov na hru alebo motivovanie dieťatka, keď ho chcete vo vývine podporiť. Ak si dlhodobo všímate nepohodu bábätko a nechce urobiť niektoré pohyby či zotrvať v určitých polohách, možno to chce len čas a cvik a možno sú za tým celkom iné, individuálne dôvody, ktoré je lepšie konzultovať s odborníkom.

Na čo sa zamerať počas celého psychomotorického vývinu?

1. Progres

Vnímajte, ako vaše dieťatko v priebehu týždňov robí pokroky ako kvet, ktorý sa z malého púčika rozvinie lupienok za lupienkom do plnej krásy. Z vnútorného zamerania sa otvára svetu, najskôr do strán a po niekoľkých mesiacoch vyrazí vpred. Všímajte si, či sa učí nové veci, či vidíte v jeho vývine posun. To je omnoho dôležitejšie ako si v tabuľke odčiarovať, či už sa vie pretočiť alebo si sadnúť. Každý jeden pohyb sa skladá z množstva menších, ktoré si musí natrénovať, a všetky sú dôležité. Zamerajte sa teda skôr na cestu než výsledok. Tiež je dôležité vnímať celkovú pohodu dieťatka v určitom období. Ak napríklad bojuje s chorobou alebo má horší spánok, je prirodzené, že môžeme spozorovať menej pohybu alebo na niekoľko dní prestane robiť veci, ktoré už predtým zvládalo. Po prekonaní náročnejšieho obdobia sa aktivita obvykle vráti.

Ak sa vám zdá, že vývin vášho bábätko stagnuje, hľadajte príčinu. Čo mu bráni pridať ďalší dielik do skladačky? Skúste si ľahnúť na zem, opakujte jeho pohyby a preskúmajte na vlastnom tele, čo potrebujete na to, aby ste sa dostali do určitej

polohy. Možno zistíte, že povrch je príliš šmyklavý alebo že v ponožkách to nepôjde.

2. Na obe strany

Je dobré všímať si, či sa všetko odohráva na obe strany rovnako. Keďže ale nie sme stroje, ale ľudia, len veľmi zriedka sa stane, že dieťaťko sa začne hneď otáčať na jeden aj druhý bok alebo že sa začne rovnako pretáčať do jednej aj do druhej strany. Dajte mu vždy čas, aby si novú schopnosť natrénovalo do oboch strán. Určite ale nie je na škodu motivovať ho a podporovať v tom, aby čo najskôr zvládlo akýkoľvek pohyb zrkadlovo. Môžete sa sústrediť na masáže a dotyky tej strany tela, ktorá o trochu zaostáva. Môžete sa dieťaťku prihovárať častejšie z menej populárnej strany a podávať mu z nej hračky a zaujímavé predmety.

K preferencii niektorej zo strán môžu nevedomky prispieť aj rodičia vtedy, ak bábätko nosia, dvíhajú a ukladajú vždy na rovnakú stranu. Myslite preto už od prvých dní na to, aby ste dieťaťko v náručí nosili rovnako na jednu, ako aj na druhú stranu, aby ste pohyb po špirále rovnomerne striedali doprava aj doľava, a meňte strany napríklad aj pri dojení v posteli.



0. až 3. mesiac

Čo sa deje?

- Ide o obdobie vyladovania. Pre bábätko je všetko nové, musí sa vyrovnávať so zmenami vo vnímaní gravitácie, zvuku, svetla, fyziologických procesov.
- Potrebuje veľa dotykov, očného kontaktu, čas strávený v kontakte kože na kožu s mamou.
- Dieťaťko čo najviac pozorujeme a všímame si, aké sú jeho potreby, prechody z bdenia do spánku a opačne, čo mu robí dobre.
- V bdedom stave môže byť bábätko aktívne alebo pasívne. Po čase to začnete spoľahlivo rozlišovať. Pri aktívnom bdení je jeho pozornosť nasmerovaná von, môžete sa s ním vtedy rozprávať a hrať. Ak je jeho pozornosť nasmerovaná do-

Kedy čo zaradiť

Tabuľky so zoznamom potravín, v ktorom mesiaci čo treba dieťaťku zaradiť, sú stále populárne, a to aj napriek tomu, že nestoja na žiadnom vedeckom základe. Neexistujú štúdie, podľa ktorých je brokolica či fazuľa v siedmom mesiaci lepšia oproti desiatemu mesiacu. Takáto kategorizácia len prispieva k strachu z jedla a zbytočným obavám. Čo tabuľka, to iné členenie, nehovoriac o potravinách, ktoré sa v tabuľkách nenachádzajú a dieťa si ich pri spoločnom jedení začalo pýtať. Alebo naopak, rodičia zháňajú niektoré druhy zeleniny, o ktorých nikdy nepočuli a doma ich vôbec nepripravujú, lebo tabuľka uvádza, že ich treba zaradiť v deviatom mesiaci. Pri zavádzaní príkrmov sa riadte predovšetkým tým, aby to dávalo zmysel vašej rodine. Aby dieťaťko mohlo postupne spolu s vami jesť bežné jedlo.



To isté platí aj pri zavádzaní potenciálnych alergénov. Kedysi sa predpokladalo, že dieťa môžeme pred alergiou ochrániť, ak sa s alergénmi dostane do kontaktu čo najneskôr. Preto sa zavádzanie vaječného bielka, rýb či pečiva odkladalo na obdobie po prvom roku. **Dnes je už ale jasné, že príliš skoré (pred ukončeným štvrtým mesiacom) alebo preventívne prineskoré (po prvom roku a neskôr) zavádzanie potenciálnych alergénov nechráni dieťa pred neskorším rozvojom alergií, skôr naopak.** Dieťa si imunitnú toleranciu buduje opakovaným stretávaním sa s potravinami, nie ich vylučovaním zo stravy.

„Nemá zmysel odkladať zavádzanie akýchkoľvek alergénnych potravín, ako orechy, vajcia, mlieko, lepok alebo ovocie, na neskoršie obdobie. Imunizácia dieťaťa prebieha už v období tehotenstva a následného dojčenia, nemá teda žiadny význam vyhýbať sa alergénom, keď na to nie sú zdravotné dôvody. Potraviny by mali byť podávané úmerne schopnostiam dieťaťa s dodržaním správnej hygienickej praxe^{XI}.“

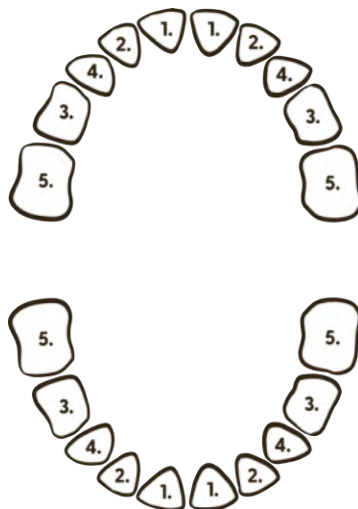
Sylva Šmídová

Prerezávanie zubov môžete očakávať zhruba v takomto poradí:

1. stredné rezáky, jednotky – 6. až 9. mesiac;
2. bočné rezáky, dvojky – 10. až 12. mesiac;
3. prvé stoličky, štvorky – 12. až 15. mesiac;
4. očné zuby, trojky – 16. až 20. mesiac;
5. druhé stoličky, päťky – 23. až 30. mesiac.

Nie je to však žiadne pravidlo. Hoci mnohí rodičia netrpezlivo očakávajú prvé zuby, často platí, že čím neskôr sa prerežú, tým sú zdravšie. Deti

v prvom roku života totiž veľa jedia aj v noci, a to je skvelé prostredie na vznik kazu.



„Tak ako pri všetkom ostatnom, aj pri raste zúbkov platí, že každé dieťa je jedinečné a individuálne. Nie je nezvyk, aby sa dieťaťku prerezal prvý zúbok pred štvrtým mesiacom, a takisto nie je raritou stretnúť ročné batoliatko, ktoré už síce chodí, ale úsmev má bezzubý. Prvú tuhú stravu zväčša dieťa zvládne prijímať bez ohľadu na počet zubov v ústach, preto nie je dôvod zbytočne sa znepokojovať neskorým nástupom mliečnej dentície.“

Veronika Bačová Macáková

Príznaky a následky prerezávania

1. Slintanie

Stekajúce sliny môžu spôsobiť začervenanie a vyrážky okolo úst a na brade, ale aj kútiky. Sliny utierajte, nešúchajte, jemným sacím obrúskom a okolie úst ošetríte ochrannou masťou. Do malých raniček sa môžu dostať kvasinky. Vtedy treba navštíviť pediatra, ktorý predpíše antimykotický krém. Zatekanie slín, najmä v noci, môže spôsobiť aj kašeľ. Nezabúdajte dopĺňať tekutiny, ktoré dieťa nadmerným slinením stráca.

preto bývajú ušetrené. Ak teda máme prítomné sacharidy, musíme odstrániť druhú premennú a tou je zubný povlak.

Aby kaz raného veku vaše bábätko vôbec nezasiahol, musíte mu zuby dôkladne očistiť predovšetkým pred nočným spánkom.

Prečo ale jedno dieťa kaz má, hoci papá samé zdravé veci, a iné nie, aj keď dostáva cukríky a čokoládu?

„Za to, či niektoré dieťaťko napriek zvýšenému príjmu sacharidov a slabému čisteniu nezíska zubný kaz, môže aj individuálna predispozícia. Rovnako ako keď niekto veľa solí a napriek tomu nemá vysoký krvný tlak. Neznamená to však, že priveľa soli je v poriadku.“

Veronika Bačová Macáková

Ako správne čistiť zuby

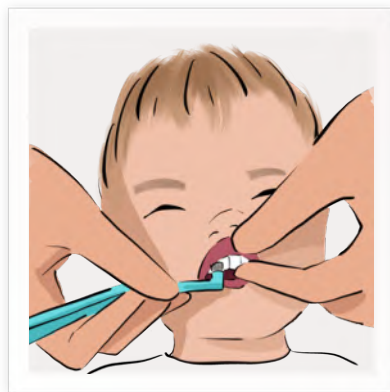
Za správne očistené zuby, rovnako ako za kŕmenie či prebalovanie, sú zodpovední rodičia. A to od prvého prerezania až do asi desiatich rokov, dokedy je ešte nutné dočisťovať deťom zuby, pretože to samy jednoducho poriadne nedokážu.

Keď sa zúbok prerezáva

Celkom na začiatku je dobré na čistenie použiť navlhčenú gázu, ktorou sa dá zúbok otrieť a umyť zároveň.

Keď je už vonku

Detská zubná lekárka považuje za najlepší nástroj na čistenie malých mliečnych zubov „dospeláčku“ jednozväzkovú kefku. Tou sa dá už malému bábätku očistiť každý zúbok zvlášť bez toho, aby sa traumatizovalo ďasno. Netreba pritom používať žiadnu pastu ani iný pro-



Rodič  dnešný

Prvé dva roky s dieťaťom



*Opora
v špičkových
expertkách a
expertoch*



Rodič  dnešný

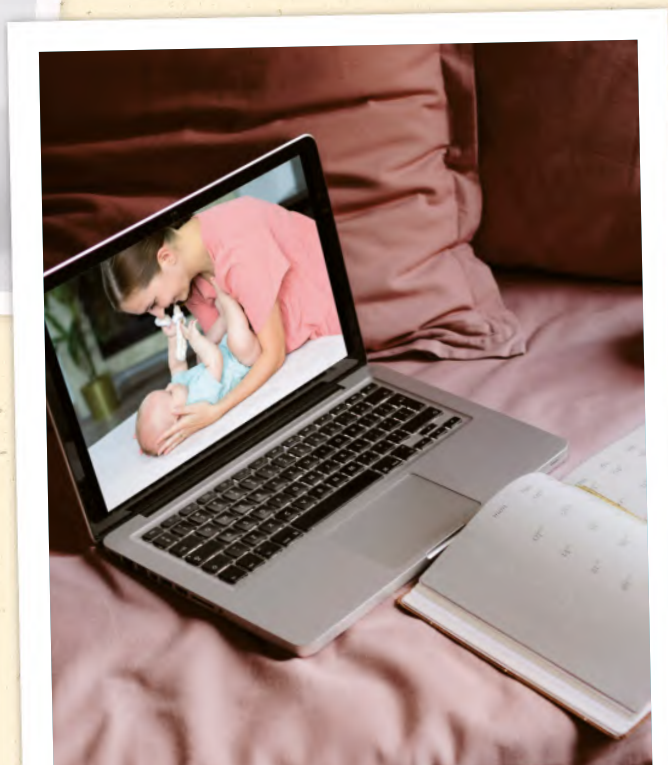
www.rodicdnesny.sk



*Kedykoľvek
z pohodlia domova*



*Prehľadne,
výstižne a
láskavo*



Rodič  **dnešný**

www.rodicdnesny.sk

