

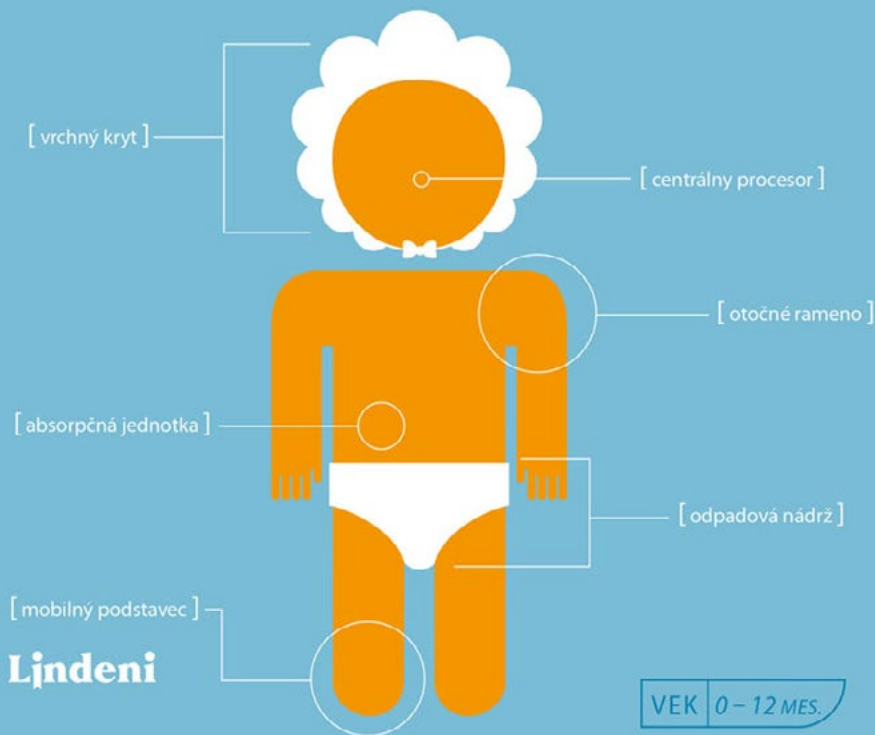
# bábätko

## návod na používanie

MODEL  
Dojča

RADY PRE PRVÝ ROK ÚDRŽBY  
A TIPY PRI RIEŠENÍ PROBLÉMOV

MUDr. Louis Borgenicht, Joe Borgenicht, O. Tec.



# Bábätko – nävod na používänie

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Ljndeni

**MUDr. Louis Borgenicht, Joe Borgenicht, O. Tec**  
**Bábätko – nävod na používänie – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# bábätko

## návod na používanie

RADY PRE PRVÝ ROK ÚDRŽBY  
A TIPY PRI RIEŠENÍ PROBLÉMOV

MUDr. Louis Borgenicht a Joe Borgenicht, O. Tec

Ilustrovali Paul Kepple a Jude Buffum

**Ljndeni**

# Obsah

---

## **ZOZNÁMTE SA SO SVOJÍM BÁBÄTKOM! . . . . . 10**

Novorodenec: Grafické znázornenie	
a zoznam jednotlivých komponentov. . . . .	14
Hlava. . . . .	14
Telo. . . . .	15

## **1. KAPITOLA:**

### **PRÍPRAVA A ZARIAĐOVANIE DOMÄCNOSTI . . . . . 19**

Príprava domova . . . . .	20
Usporiadanie detskej izby . . . . .	21
Postieľka. . . . .	21
Pult na prebaľovanie/komoda . . . . .	22
Ďalšie vybavenie detskej izby . . . . .	23
Základné doplnky pre dieťa . . . . .	26
Základné doplnky slúžiace na prepravu . . . . .	28
Nosidlá . . . . .	28
Detské skladacie športové kočičky . . . . .	29
Autosedačky . . . . .	32
Zoznámenie sa	
s prevádzkovateľom servisných služieb pre dojčatá . . . . .	34

## **2. KAPITOLA:**

### **VŠEOBECNÁ STAROSTLIVOSŤ . . . . . 37**

Zbližovanie sa s novorodencom . . . . .	38
Manipulácia s novorodencom . . . . .	39
Zdvíhanie dieťaťa . . . . .	39
Držanie v náručí. . . . .	40
Držanie na ramenách. . . . .	41
Podávanie dieťaťa druhej osobe . . . . .	42
Držanie ležúceho dieťaťa . . . . .	43
Držanie na boku. . . . .	43
Držanie vreca zemiakov. . . . .	45
Plač: Riešenie problémov s audioprejavmi dieťaťa . . . . .	46
Utišovanie dieťaťa . . . . .	48

---

Zavinutie dieťaťa . . . . .	48
Rýchle zabalenie . . . . .	49
Zabalenie na burrito . . . . .	52
Výber a zavedenie cumlíka . . . . .	53
Masáž bábätka . . . . .	56
Hranie sa s dieťaťom . . . . .	58
Hudobné hry . . . . .	58
Posilňujúce hry . . . . .	59
Výber hračiek . . . . .	60

### **3. KAPITOLA:**

#### **VÝŽIVA: AKO DIEŤA ZÁSOBOVAŤ ENERGIU . . . . . 65**

Nastavenie rozvrhu hodín kŕmenia dieťaťa . . . . .	66
Plán kŕmenia dieťaťa do jedného mesiaca . . . . .	66
Plán kŕmenia dieťaťa od dvoch do šiestich mesiacov . . . . .	67
Plán kŕmenia dieťaťa od siedmich do dvanástich mesiacov . . . . .	68
Kŕmenie na požiadanie verzus kŕmenie podľa flexibilného plánu . . . . .	69
Dojčenie . . . . .	72
Základy dojčenia . . . . .	72
Doplňky dôležité pri dojčení . . . . .	73
Ako sa stravovať, aby bolo mlieko kvalitné . . . . .	74
Polohy pri dojčení . . . . .	76
Pricicanie . . . . .	80
Striedanie prsníkov a optimálna frekvencia dojčenia . . . . .	82
Pitie z fľašky . . . . .	83
Sterilizovanie fliašiek . . . . .	83
Kŕmenie dieťaťa umelou výživou . . . . .	84
Skladovanie materského mlieka . . . . .	87
Kŕmenie dieťaťa z fľašky . . . . .	88
Odgrgnutie bábätka . . . . .	92
Odstránenie nočného kŕmenia . . . . .	94
Prechod na tuhú stravu . . . . .	95

Výbava potrebná pri podávaní tuhej stravy . . . . .	95
Podávanie tuhej stravy . . . . .	96
Príprava dieťaťa na samostatné stravovanie . . . . .	99
Sedem potravín, ktorým by ste sa mali vyhnúť . . . . .	101
Odstavenie dieťaťa (koniec dojčenia) . . . . .	102

#### **4. KAPITOLA:**

#### **NAPROGRAMOVANIE SPÁNKOVÉHO REŽIMU . . . . . 105**

Usporiadanie detského priestoru na spanie . . . . .	106
Pochopenie spánkového režimu . . . . .	110
<b>CHÁPANIE SPÁNKOVÝCH CYKLOV . . . . .</b>	<b>111</b>
Využitie tabuľky záznamov o spánku . . . . .	112
Aktivácia spánkového režimu . . . . .	114
Metóda bez plaču (alebo len s miernym plačom) . . . . .	114
Metóda s plačom (Variant A) . . . . .	115
Metóda s plačom (Variant B) . . . . .	116
Preprogramovanie denného spáča na nočného . . . . .	117
Spánkový režim mimo detskej izby . . . . .	118
Kočík. . . . .	118
Auto . . . . .	118
Vstávanie uprostred noci . . . . .	119
Predmety slúžiace na utišovanie (napomáhajúce prechodu do spánkového režimu) . . . . .	120
Čo s preťaženým bábätkom . . . . .	121
Poruchy spánku . . . . .	123

#### **5. KAPITOLA:**

#### **CELKOVÁ ÚDRŽBA . . . . . 125**

Inštalácia a výmena plienok . . . . .	126
Vytvorenie a prispôsobenie plienkovej základne. . . . .	126
Látkové plienky verzus jednorazové plienky . . . . .	129
Inštalácia plienky . . . . .	130
Čo so zapareninami? . . . . .	132

Sledovanie vylučovacích funkcií bábätka . . . . .	134
Fungovanie močového mechúra . . . . .	135
Fungovanie čriev . . . . .	135
Čistenie dieťaťa . . . . .	138
Umývanie vo vani . . . . .	142
Umývanie hlavy . . . . .	145
Čistenie uší, nosa a strihanie nechťov . . . . .	146
Čistenie detských zúbkov . . . . .	146
Skracovanie detských vlasov . . . . .	148
Obliekanie dieťaťa . . . . .	150
Ochrana dieťaťa pred teplom a zimou . . . . .	151
Ochrana pred extrémnym teplom . . . . .	151
Ochrana pred extrémnou zimou . . . . .	152

## 6. KAPITOLA:

### **RAST A VÝVIN. . . . . 155**

Sledovanie motorických a senzorických schopností dieťaťa . . . . .	156
Vizuálne senzory (Zrak) . . . . .	156
Audiosenzory (Sluch) . . . . .	156
Pohonné zariadenie (Pohyb) . . . . .	158
Čuchové senzory (Čuch) . . . . .	158
Testovanie reflexov dieťaťa . . . . .	159
Sací reflex . . . . .	159
Vyhľadávací reflex . . . . .	159
Moorov reflex . . . . .	160
Úchopové a chodidlové reflexy . . . . .	160
Reflexná chôdza . . . . .	161
Šijový reflex („Šermiar“) . . . . .	161
Obranné reflexy . . . . .	162
Reflex kašľania . . . . .	162
Medzníky v prvom roku života . . . . .	162
Vývinové medzníky do 3. mesiaca . . . . .	163
Vývinové medzníky do 6. mesiaca . . . . .	163
Vývinové medzníky do 9. mesiaca . . . . .	164

Vývinové medzníky do 12. mesiaca . . . . .	165
Určovanie percentilu dieťaťa . . . . .	166
Verbálna komunikácia . . . . .	169
Detská reč . . . . .	169
Prirodzená reč . . . . .	170
Pohyblivosť dieťaťa . . . . .	170
Lezenie . . . . .	171
Stavanie sa na nohy . . . . .	171
Šplhanie . . . . .	172
Chôdza . . . . .	172
Ako sa vyrovnáť s pádmi . . . . .	174
Ako zvládnuť úzkosť z odlúčenia . . . . .	175
Ako zvládnuť záchvaty zlosti . . . . .	176

## **7. KAPITOLA:**

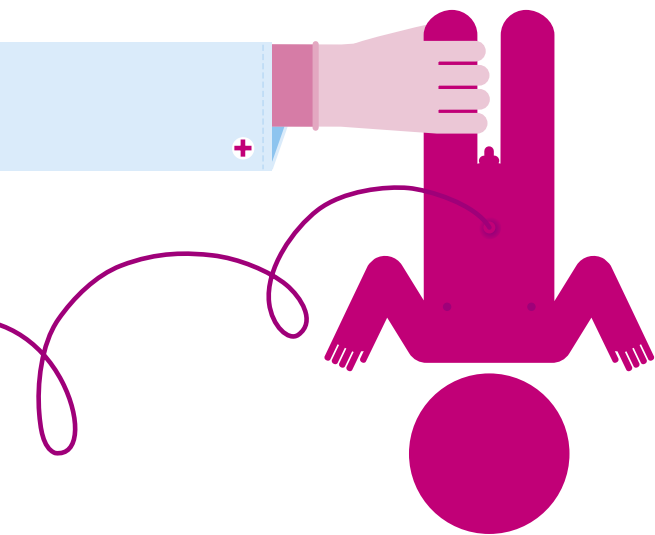
### **BEZPEČNOSŤ A OBSLUHA V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH . . . . . 179**

Vytvorenie bezpečného prostredia pre dieťa . . . . .	180
Kuchynské stratégie . . . . .	182
Kúpeľňové stratégie . . . . .	183
Spáľňové stratégie . . . . .	184
Stratégie v obývačke . . . . .	184
Stratégie v jedálni . . . . .	184
Cestovné stratégie . . . . .	184
Zostavenie detskej lekárníčky . . . . .	185
Heimlichov manéver a kardiopulmonálna resuscitácia (CPR) . . . . .	186
Identifikácia respiračných problémov . . . . .	186
Vykonávanie Heimlichovho manévru . . . . .	187
Vykonávanie kardiopulmonálnej resuscitácie . . . . .	189
Meranie telesnej teploty dieťaťa . . . . .	192
Zdravotná údržba . . . . .	194
Alergia na lieky . . . . .	194
Asthma . . . . .	194
Dehydratácia . . . . .	195
Detské akné . . . . .	195



Hnačka . . . . .	195
Horúčka . . . . .	196
Hrče a modriny . . . . .	197
Kolika . . . . .	198
Laryngitída . . . . .	198
Mimovoľné pohyby . . . . .	199
Novorodenecké znamienka a vyrážky . . . . .	200
Obriezka . . . . .	202
Ovčie kiahne. . . . .	202
Prerezávanie prvých zubov . . . . .	203
Pupok . . . . .	203
Reakcia na očkovanie . . . . .	204
Reflux . . . . .	205
Rezné poranenia . . . . .	206
Seborea . . . . .	206
Štikútanie . . . . .	207
Upchaté slzné kanáliky . . . . .	208
Upchatie nosa . . . . .	208
Ušné infekcie . . . . .	209
Uštipnutie hmyzom a žihadlá. . . . .	210
Vetry . . . . .	210
Vracanie . . . . .	211
Zápal spojiviek . . . . .	211
Zápcha . . . . .	211
Ochrana dieťaťa pred syndrómom náhleho úmrtia novorodencov . . . . .	212
Rozpoznanie závažného ochorenia . . . . .	213
Meningitída. . . . .	214
Zápal pľúc. . . . .	214
Epileptický záchvat. . . . .	214
Respiračný syncytiálny vírus (RSV). . . . .	215
Register . . . . .	220
O autoroch . . . . .	223
O ilustrátoroch . . . . .	223

# Zoznámte sa so svojím bábätkom!



## POZOR!

Skôr ako sa pustíte do čítania tejto príručky, buďte takí láskaví a starostlivo skontrolujte, či vášmu modelu nechýba niektorý zo základných komponentov popísaných na stranách 14 – 17. Ak budete mať podozrenie, že niektorá zo súčiastok chýba alebo nie je schopná prevádzky, odporúčame, aby ste sa rýchlo obrátili na prevádzkovateľa servisných služieb pre dojčatá.

## Gratulujeme vám k novému prírastku do rodiny.

Toto bábätko sa až prekvapivo podobá ostatným zariadeniam, ktoré už možno doma máte. Tak napríklad aj dieťa, podobne ako osobný počítač, vyžaduje na uskutočňovanie mnohých svojich úkonov a funkcií zdroj energie. Rovnako ako bolo potrebné pravidelne čistiť hlavu videorekordéra, aby sme dosiahli jeho optimálnu výkonnosť, i dieťa si vyžaduje pravidelné čistenie. A aj dieťa môže takisto ako automobil vypúšťať do ovzdušia nepríjemné pachy.

Jeden hlavný rozdiel tu však je: osobné počítače, videorekordéry aj automobily, všetky tieto prístroje majú svoje návody na používanie. Novorodenci ich nemajú, a preto držíte v rukách práve túto knihu. Príručka pre majiteľov bábätká je uceleným návodom, ako z vášho dieťaťa vyťažiť maximálny výkon a optimálne výsledky.

Nie je potrebné, aby ste tento manuál čítali od začiatku až do konca. Kvôli jednoduchému použitiu sme tohto sprievodcu rozdelili na sedem samostatných častí. Ak máte otázku alebo ste natrafili na nejaký problém, jednoducho sa obráťte na niektorú z nasledujúcich kapitol:

**PRÍPRAVA A ZARIAĐOVANIE DOMÁCNOSTI** (strana 18 – 35) popisuje, ako sa čo najlepšie pripraviť na príchod novorodenca. Predkladá dôležité informácie týkajúce sa usporiadania detskej izby a výberu doplnkov súvisiacich s prepravou dieťaťa (vrátane obľúbených zariadení známych ako detské skladacie kočíky a nosidlá).

**VŠEOBECNÁ STAROSTLIVOSŤ** (strana 36 – 63) predstavuje účinné metódy manipulácie, držania a utišovania dieťaťa. Zároveň názorne oboznamuje so zložitejšími postupmi, ako je zavinutie dieťaťa do perinky alebo detská masáž, a prezentuje hračky, ktoré môžu rozvíjať rozumové schopnosti dieťaťa.

**VÝŽIVA** (strana 64 – 103) ponúka podrobné rady, ako porozumieť detským zdrojom energie. Táto kapitola obsahuje detailné rady týkajúce sa dojčenia, pitia z fľašky a prechodu na tuhú stravu.

**NAPROGRAMOVANIE SPÁNKOVÉHO REŽIMU** (strana 104 – 123) popisuje osvedčené metódy privykania dieťaťa na spánok počas noci. Zároveň radí, ako postupovať

pri poruchách spánku, ako si poradiť s prehnanou čulosťou a ako usporiadať tú časť detskej izby, ktorá je určená na spanie.

**CELKOVÁ ÚDRŽBA** (strana 124 – 153) je kapitola dôležitá na zaistenie bezpečia, hygieny a blaha novonarodených modelov. Predkladá podrobné inštrukcie týkajúce sa prebaľovania, umývania a strihania vlasov dojčiat.

**RAST A VÝVIN** (strana 154 – 177) učí používateľa, ako preverovať reflexy dieťaťa a rozpoznať dôležité medzníky v jeho vývine. Táto kapitola tiež objasňuje pokročilejšie motorické a senzorické funkcie, ako sú lezenie, zdvíhanie sa na nohy a džavotanie.

**BEZPEČNOSŤ A OBSLUHA V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH** (strana 178 – 215) sa zaoberá tým, ako dieťaťu čo najlepšie zaistiť bezpečné prostredie. Ďalej poskytuje obzvlášť dôležité rady týkajúce sa Heimlichovho manévru, kardiopulmonálnej resuscitácie a monitorovania zdravia dieťaťa. Používatelia sa môžu oboznámiť aj s riešením menej závažných zdravotných problémov (od strany 194), ako sú štikútanie, infekčný zápal spojiviek alebo seborea.

Pri správnom zaobchádzaní vám dieťa zabezpečí roky lásky, starostlivosti a radosť. No pochopenie, ako s ním správne zaobchádzať, si vyžaduje tréning, a preto je dôležité zachovať si trezrivosť. Počas prvých mesiacov môžete prežívať pocity márnosti, neschopnosti, zúfalstva a beznádeje. Všetky tieto pocity sú celkom bežné a po určitom čase vymiznú. Onedlho bude pre vás prebaľovanie a ohrievanie detských pokrmov rovnako jednoduché ako zapnutie počítača alebo nastavenie budíka na rádiu. Vtedy budete vedieť, že sa z vás stali naozaj skúsení majitelia detí.

Veľa šťastia – a radujte sa zo svojho nového prírastku!

## OSTATNÉ PRÍSLUŠENSTVO (nezahrnuté)

Majte ho poruke pri inštalácii, manipulácii aj obsluhu vášho novorodenca.



Dojčenská fľaša



Detská výživa



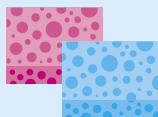
Potraviny z obilnín



Hrnčeky s náustkom



Cumlíky



Froté vrecúška na umývanie



Mydlo



Uteráky



Šampón



Krémy



Masti



Olejčeky



Detské obrúsky



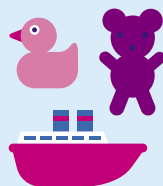
Plienky



Oblečenie



Pokrývky hlavy



Hračky

# Novorodenec:

## Grafické znázornenie a zoznam jednotlivých komponentov

Všetky bežné modely môžete zvyčajne dostať s nižšie uvedenými súčiastkami a schopnosťami. Ak dieťaťu chýba jedna alebo viac funkcií, ktoré sú tu popísané, okamžite sa obráťte na prevádzkovateľa detských servisných služieb.

### Hlava

**Hlava:** Zo začiatku sa môže zdať až prehnane veľká alebo dokonca kužeľovitého tvaru, čo závisí od modelu a spôsobu doručenia zásielky. Kužeľovitý tvar hlavy by sa mal po štyroch až ôsmich týždňoch zagulať.

**Obvod:** Priemerný obvod hlavy všetkých modelov je 35 cm. Všetky rozmery od 32 do 37 cm sa považujú za normálne.

**Vlasy:** Nie u každého modelu sú k dispozícii hneď po doručení zásielky.

**Fontanely (predná a zadná):** Tiež známe ako „mäkké miesta“. Fontanely sú dve medzery v lebke novorodenca, kde kosti nie sú navzájom pevne zrastené. Nikdy na fontanely nevyvíjajte tlak. Po dosiahnutí prvého roku života dieťaťa (alebo čoskoro potom) by sa mali úplne zaceliť.

**Oči:** Modely belochov sa zvyčajne rodia s modrými alebo šedými očami, zatiaľ čo africké a ázijské modely sa bežne doručujú s hnedými očami. Tiež by ste mali vedieť, že pigmentácia dúhovky sa môže počas prvých mesiacov niekoľkokrát zmeniť. Dieťa nadobudne trvalú farbu očí medzi deviatym a dvanástym mesiacom života.

**Krk:** Po príchode na svet sa tento komponent môže zdať „nepotrebný“, no nejde o poruchu. Potrebným sa stane medzi druhým až štvrtým mesiacom.

## Telo

**Pokožka:** Detská pokožka môže byť až extrémne citlivá na chemikálie nachádzajúce sa v novom (ešte neopratom) oblečení. Pokožka môže zle reagovať aj na chemikálie nachádzajúce sa v bežnom pracom prášku, a preto by ste mali zvážiť prechod na neparfumované pracie prášky bez chemických prísad, a to pri praní všetkej bielizne v domácnosti.

**Pupok:** Zvyšky pupočnej šnúry odstránia už v pôrodnici, vašou úlohou je ošetrovať doma pupok alkoholom alebo iným dezinfekčným prípravkom (p. stranu 203).

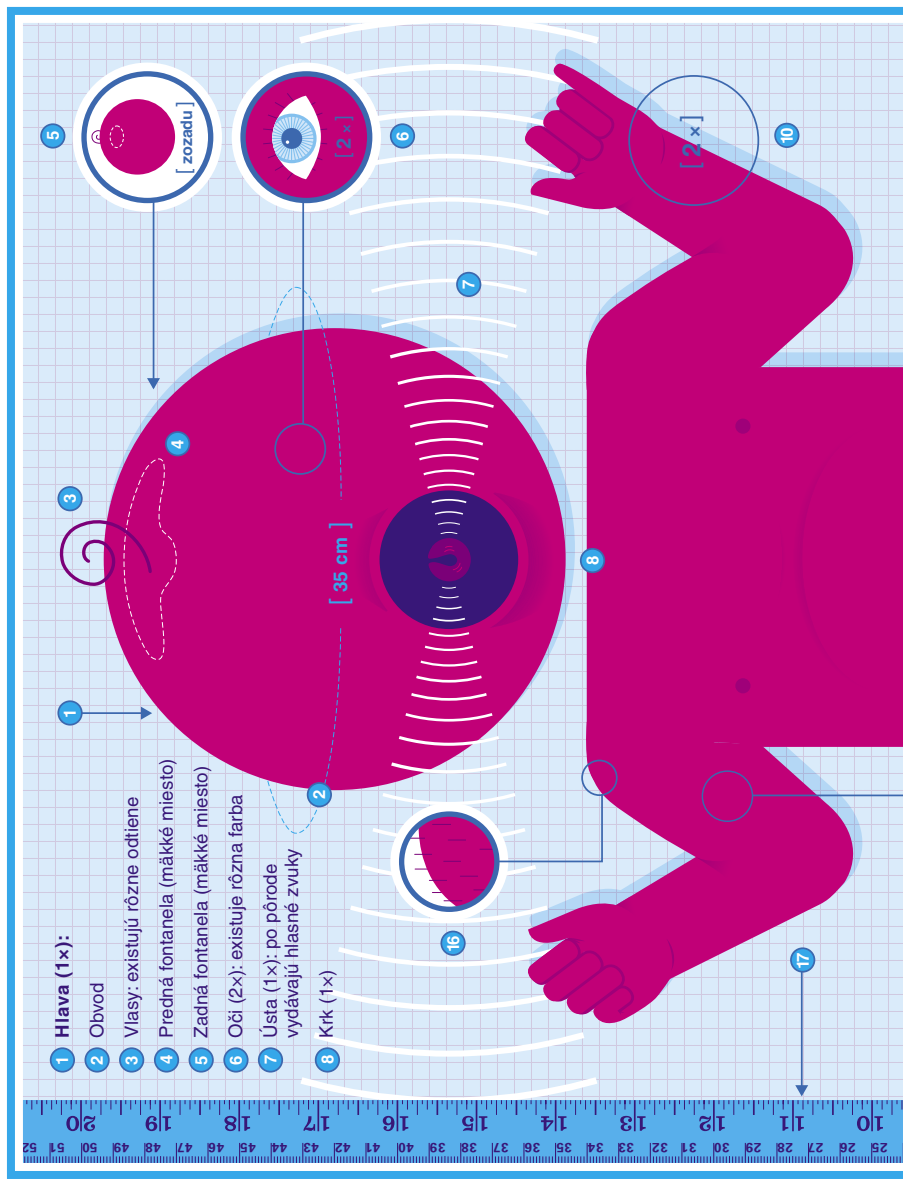
**Konečník:** Je to miesto, ktorým dieťa vylučuje tuhý odpad. Umiestnením teplomera do tohto otvoru odmeriate telesnú teplotu dieťaťa, ktorá by mala byť približne 37 °C (p. stranu 192).

**Pohlavné orgány:** Detské genitálie sa bežne môžu zdať nepatrne zväčšené. Na ich budúcu veľkosť a tvar to však nemá žiaden vplyv.

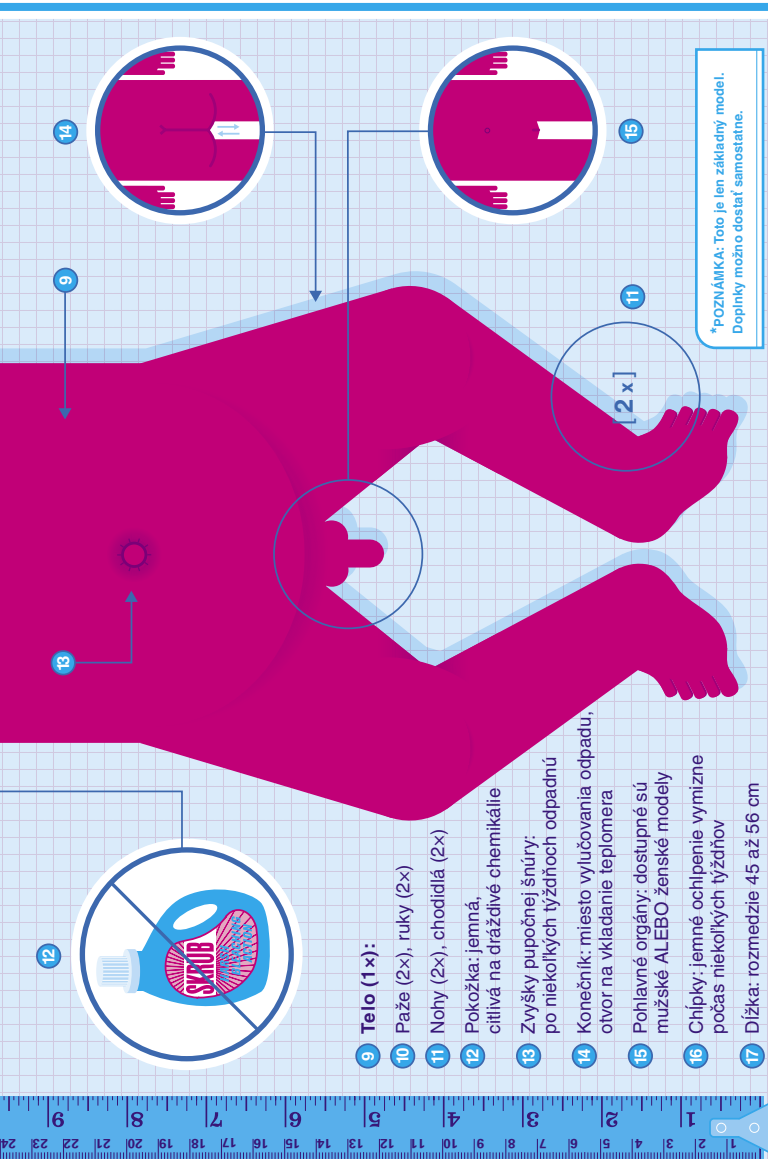
**Chĺpky:** Mnohé modely sú vybavené lanugom, chĺpkami pokrývajúcimi ramená alebo chrbát, ktoré zmiznú v priebehu niekoľkých týždňov.

**Hmotnosť:** Priemerný model váži po pôrode 3,4 kg, väčšina má 2,5 až 4,5 kg.

**Dĺžka:** Priemerný model meria po pôrode 51 cm. Prevažná väčšina dosahuje dĺžku 45 až 56 cm.







**9 Telo (1 x):**

**10 Paže (2x), ruky (2x)**

**11 Nohy (2x), chodidlá (2x)**

**12 Pokožka:** jemná,  
citlivá na dráždivé chemikálie

**13 Zvyšky pupočnej šnúry:**  
po niekoľkých týždňoch odpadnú

**14 Konečník:** miesto vylučovania odpadů,  
otvor na vkladanie teplomera

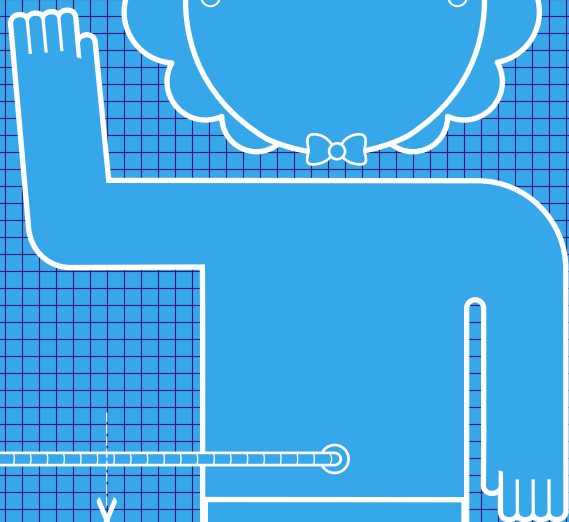
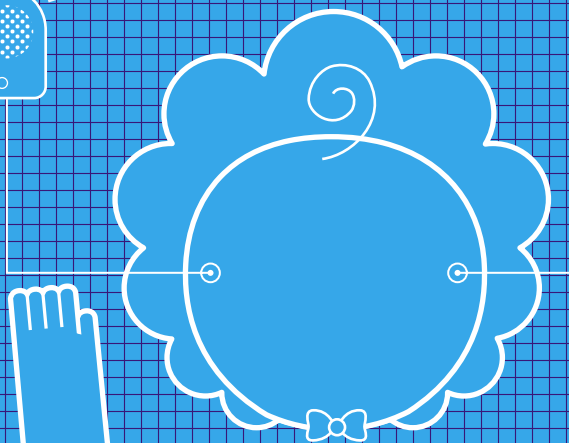
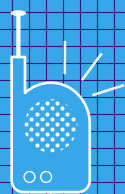
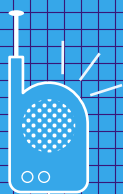
**15 Pohlavné orgány:** dostupné sú  
mužské ALEBO ženské modely

**16 Chĺpky:** jemné ochlpenie vymizne  
počas niekoľkých týždňov

**17 Dĺžka:** rozmedzie 45 až 56 cm

\*POZNÁMKA: Toto je len základný model.  
Doplnky možno dostať samostatne.

**ZOZNAM JEDNOTLIVÝCH KOMPONENTOV DIEŤAŤA:** Starostlivo skontrolujte svoj model.  
Ak chýba niektorá zo súčiastok, okamžite informujte svojho prevádzkovateľa servisných služieb.



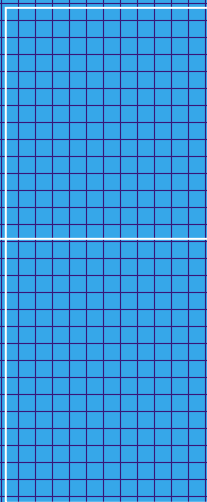
FARBA



JAS

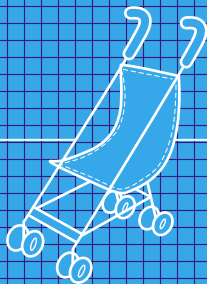
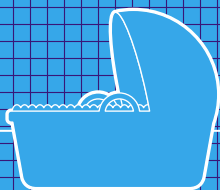


HLASITOSŤ



[ 1. kapitola ]

# Príprava a zariad'ovanie domácnosti



## Príprava domova

Novorodenec má obmedzenú pohyblivosť, takže nie je nutné zaistiť pre neho hned' od začiatku bezpečné prostredie (p. stranu 180). Aj napriek tomu sa však odporúča, aby ste tieto prípravy urobili ešte pred narodením dieťaťa.

- [1] Všetky rozpracované projekty, ktorých cieľom je vylepšenie domácnosti, dokončite v dostatočnom predstihu pred pôrodom. Nároky novorodenca môžu dokončenie týchto projektov zdržať o niekoľko rokov, ak nie až o niekoľko desiatok rokov.
- [2] Nastavte a priebežne kontrolujte teplotu vašej domácnosti. Dieťa potrebuje počas prvých mesiacov svojho života pomoc s reguláciou vnútornej teploty. Pre novorodenca je ideálnych 20 až 22 °C.
- [3] Dôkladne doma upratujte a nepotrebné veci dávajte na svoje miesto. Po jedle upracte kuchyňu. Narodenie dieťaťa môže byť nečakané, preto je lepšie dopredu sa naň pripraviť.
- [4] Urobte si väčšie zásoby jedla – nakúpte trvanlivé a mrazené potraviny. S dieťaťom bude pre vás cesta do obchodu neporovnateľne komplikovanejšia.
- [5] Dopredu si navarte. Uvarením a zmrazením pokrmov získate bohatý zdroj potravín hoci aj na dlhé týždne po narodení dieťaťa.



**RADA ODBORNÍKA:** *Posledné štyri týždne pred pôrodom nikdy nenechávajte nádrž svojho auta poloprázdnu.*