EDICE: Šťastné dítě 3









Moderní poznatky o významu a způsobu koupání a „plavání“ s kojenci doma v dětské vaničce, velké vaně, kyblíku, sprše i při společné koupeli s rodiči

JAK SE RODÍ VODNÍČCI 1. díl

Eva Kiedroňová

KENNY BABY CLUB
PŘÍSTAV DĚTSTVÍ
GRADA

Eva Kiedroňová

Jak se rodí vodníčci – 1. díl

Moderní poznatky o významu a způsobu koupání a „plavání“ s kojenci doma v dětské vaničce, velké vaně, kyblíku, sprše i při společné koupeli s rodiči

Vydal Baby club Kenny, s. r. o.
Sosnová 411, 739 61 Třinec
www.kenny.cz
e-mail: info@kenny.cz

Odpovědný redaktor: Eva Kiedroňová
Odborná konzultace: MUDr. Iva Malá
Jazyková korektura: Mgr. Helena Průžová
Grafická úprava, sazba a zlom: Marek Juřica • juricamarek@seznam.cz
Ilustrace: Jana Komárková
Foto: Mgr. Ľubica Turčanová, Dalibor Glück
Vydání 1. • 2012

Vytiskl: FINIDR, s. r. o., Lipová č. p. 1965, 737 01 Český Těšín
www.finidr.cz

Text © 2012 by Eva Kiedroňová
Illustrations © 2012 by Jana Komárková
For Czech Edition © 2012 by Grada Publishing, a. s.

ISBN 978-80-247-4667-8



JAK SE RODÍ VODNÍČCI 1. díl

Moderní poznatky o významu a způsobu koupání a „plavání“ s kojenci doma v dětské vaničce, velké vaně, kyblíku, sprše i při společné koupeli s rodiči

Eva Kiedroňová

„Chceme vám ukázat, jak život,

který kdysi dávno vzešel z praoceánu,

se do vodního prostředí s potěšením vrací.

Úsměv a radost našich dětí v mokrém rozměru světa

je bohatou odměnou rodičům za hodiny trpělivé práce,

za všechen čas, který si pro ně dovedli najít.

Svět, který chystáme dědictvím příští generaci, je nejistým darem.

Dejme tedy těm malým do vínku alespoň to, co můžeme.

Zájem a lásku, pohyb a vzpomínky na šťastné dětství s námi.“

(MUDr. Iva Malá a Eva Kiedroňová)



Poděkování

Na tomto místě bych chtěla nejvíce poděkovat všem pediatrům, instruktorům Baby clubu Kenny a rodičům s maličkými dětmi, kteří nám téměř třicet let dávají důvěru a společně s námi usilují o vzdělávání rodičů v rodičovství i organizaci společných programů pro rodiče s dětmi na podporu jejich zdraví a vzájemného porozumění.

Děkuji všem pediatrům, kteří podporují potřebu důsledného předávání informací rodičům o významu správné komunikace s dítětem, adekvátní manipulace, společných her, pravidelného otužování a koupání dítěte v souladu s jeho psychomotorickou vyspělostí.

Velmi děkuji instruktorům Baby clubu Kenny, kteří jsou ochotni se neustále vzdělávat v nových poznatcích o souvislostech přístupu k dítěti s jeho celkovým prospíváním a pravidelně je uvádět do praxe. Díky jejich zodpovědnému přístupu, pracovitosti a obětavosti se program cvičení a „plavání" s dětmi ihned od narození neustále rozvíjí a zdokonaluje.

Děkuji rodičům, kteří sdílejí smysluplnost tohoto programu a jsou ochotni nabídnout svým dětem tolik potřebný čas a pozornost, pestré zážitky a pravidelný program při společných hrách na suchu i ve vodě.

S velkou úctou děkuji MUDr. Ivě Malé nejenom za odbornou korekturu, ale také za krásná motta, která pro nás vymýšlí. Především však moc děkuji za téměř pětadvacetiletou podporu, přátelství a spolupráci, které si nesmírně vážím.

Mnohokrát děkuji všem laskavým rodičům, kteří byli ochotni udělat si čas na natáčení a fotografování dětí do této publikace. Bez jejich obětavosti by nikdy nemohly vzniknout tak působivé a tolik potřebné ilustrativní a metodické snímky, díky kterým mohou čtenáři lépe pochopit popisované úchopy, pozice a činnosti.

Děkuji Janě Komárkové za překrásné kreslené ilustrace, Marku Juřicovi za grafické zpracování této publikace, Mgr. Heleně Průžové za jazykovou korekturu. Všem spolupracovníkům tiskárny Finidr v Českém Těšíně děkuji za tisk této publikace a nakladatelství Grada za její distribuci.

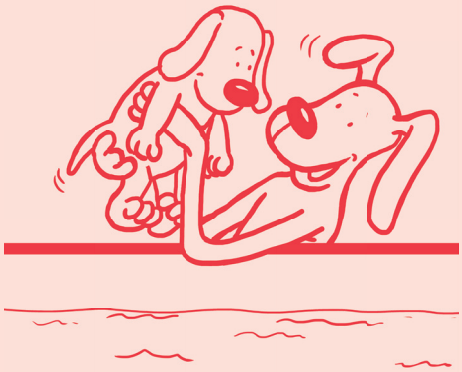
Z celého srdce děkuji Mgr. Ľubici Turčanové. V první řadě za její vzácné přátelství a mimořádnou podporu při mé práci a následně za její neskonalou trpělivost při fotografování a natáčení dětí pro potřeby nejenom této publikace. Jedině díky Lubčiným fotografiím a pravidelným nahrávkám jsme v Baby clubu Kenny dostali příležitost detailně sledovat každý pohyb vyvolaný našimi úchopy, polohami, pohyby i celkovou činností. Díky tomu jsme mohli pozorně sledovat a pochopit příčiny i následky příznivých i nežádoucích reakcí dětí, a tím upravit metodiku tak, aby byla nejenom zcela přátelská vůči dětem, ale také v souladu s jejich momentální psychomotorickou vyspělostí.

S velkou láskou v srdci děkuji svým rodičům, sestrám a celé své milované rodině za celoživotní podporu a rodinné zázemí, které bych přála naprosto každému. Mým dětem – Hance i její dceruše Kristýnce, Honzovi a Jakubovi – srdečně děkuji za jejich lásku, důvěru, krásné společné zážitky, inspiraci i zpětnou vazbu. Právě oni se stali nejsilnější motivací pro mou celoživotní zálibu i práci s dětmi.

Bez všech těchto partnerů by tato práce postrádala smysl. Díky nim tato myšlenka nejenom žije, ale především se stále zdokonaluje, a tím pozitivně ovlivňuje zdraví, komunikační schopnosti i celkové prospívání dítěte, rodiny i celé naší společnosti.

Obsah

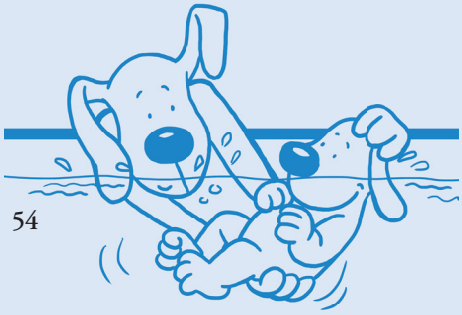
Poděkování 5
Předmluva 8
Upozornění 10



I. DÍTĚ A POHYB

VÝZNAM POHYBU
PRO ZDRAVÝ VÝVOJ DÍTĚTE 12
VÝZNAM KOUPÁNÍ A „PLAVÁNÍ“
NOVOROZENCŮ A KOJENCŮ 34

II. METODIKA „PLAVÁNÍ“ S KOJENCI



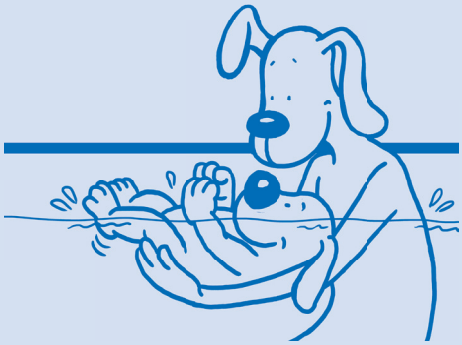
POSTUP PŘI VÝUCE PLAVÁNÍ 48
PŘEHLED MOŽNOSTÍ NÁCVIKU
ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ 54
METODA NÁCVIKU VÝDECHŮ
DO VODY A POTÁPĚNÍ 57
ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA NOVOROZENCE
A KOJENCE DO 1 ROKU VĚKU 78

III. KOUPÁNÍ



KOUPÁNÍ 86
PODMÍNKY A ORGANIZACE KOUPÁNÍ 92
ŘEŠENÍ MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍ 114
ZÁSADY PŘÍSTUPU K DÍTĚTI 138
POSTUP PŘI KOUPELI 141

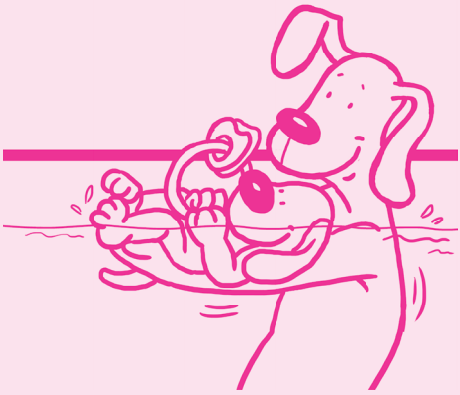
IV. SPOLEČNÁ KOUPEL



SPOLEČNÁ KOUPEL 256
VÝZNAM SPOLEČNÉ KOUPELE 259
PŘÍPRAVA NA SPOLEČNOU KOUPEL 268
POSTUP PŘI SPOLEČNÉ KOUPELI 269

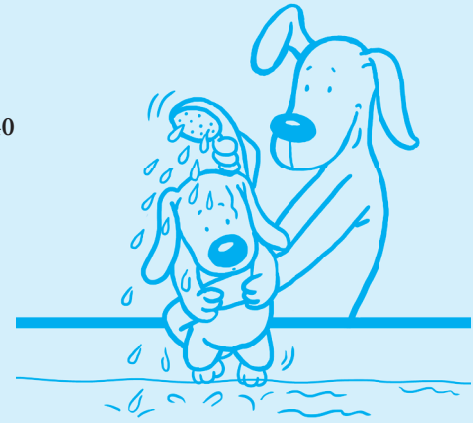
V. KOUPÁNÍ DÍTĚTE VE VELKÉ VANĚ

PODMÍNKY 312
HRY A ČINNOSTI V MĚLKÉ VODĚ 316
HRY A ČINNOSTI V HLUBOKÉ VODĚ 318



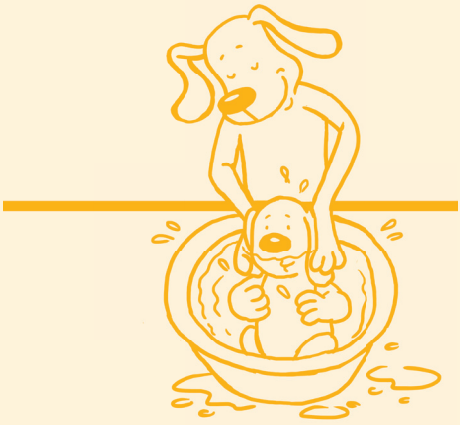
VI. SPRCHOVÁNÍ

VÝZNAM A ORGANIZACE SPRCHOVÁNÍ 340
HRY A ČINNOSTI VE SPRŠE 356



VII. KYBLÍK

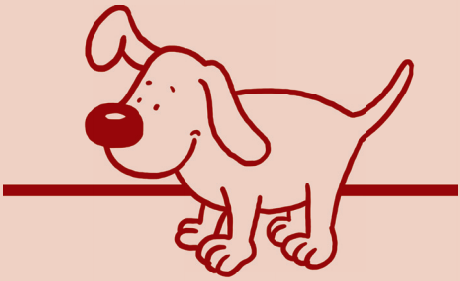
VÝZNAM A ORGANIZACE KOUPÁNÍ V KYBLÍKU 360
PŘÍPRAVA A POSTUP KOUPÁNÍ V KYBLÍKU 364
ČINNOST S DÍTĚTEM V KYBLÍKU 365



VIII. CVIKY PRO RODIČE K POSÍLENÍ ZÁDOVÉHO SVALSTVA

NA ZÁDECH 370
NA BŘIŠE 376
V KLEKU NA ČTYŘECH 378

Závěr 380



Předmluva

Po dobu třiceti let s týmem odborníků rozvíjíme a neustále zdokonalujeme metodiku plavání s novorozenci, kojenci, batolaty i předškoláky, jejíž součástí je výuka všech základních plaveckých dovedností, včetně výdechů do vody a potápění, plaveckých pohybů a posléze plaveckých způsobů.

Metody výuky nejobtížnějších dovedností, jako jsou výdechy do vody a potápění, jsme nazvali abeceda potápění a škola výdechů a potápění. Obě tyto metody spolu úzce souvisí. Abecedu potápění využíváme při výuce potápění těch nejmenších dětí, jež učíme vydechovat do vody a potápět se zásadně dle vzoru rodičů, kterým tyto dovednosti předáváme metodou školy výdechů a potápění.

Tyto ověřené metody jsou součástí ucelené metodiky „plavání" kojenců a batolat, kterou se snažíme zprostředkovat celému světu. Máme upřímný zájem na tom, aby se plavání stalo zdravou, smysluplnou, vyhledávanou a běžně dostupnou aktivitou pro naše nejmenší. Aby každý, kdo chce s nejmenšími dětmi plavat, získal nejnovější a nejkvalitnější informace, a měl tak šanci s dítětem ve vodě pracovat tou nejdokonalejší a nejcitlivější formou, v souladu s jeho projevy, potřebami i psychomotorickou vyspělostí.

Zvýšený zájem veřejnosti seznámené s kladnými výsledky dobře vedeného „plavání" kojenců a batolat v oblasti psychomotorického vývoje malých dětí bohužel vede i k výskytu pracovišť, kde komerční zájmy převažují nad potřebnými znalostmi ve správně zaměřené metodice a výuce instruktorů i rodičů, bez záruky požadovaných kladných výsledků na vývoj dítěte.

Libovolný uchazeč, který prošel jednorázovým kurzem pro instruktory plavání a bez patřičně dlouhé praxe, zkušeností a opakovaného ověřování znalostí a techniky práce s dětmi ve vodě je prakticky stále „žákem", si může vyřídit na základě takto získaného minimálního vzdělání v dané problematice oficiální akreditaci u Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, ale nezaručí pak přenos kvalitních informací a technik práce na další instruktory i rodiče dětí.

Proto k výuce plavání a potápění dochází často způsobem, který není v souladu s předkládanou metodikou. Rozdílný přístup se pak projeví

zejména v nácviku potápění, kdy chyby v metodě mohou vyprovokovat u dětí stresové situace doprovázené úlekovými reakcemi, patologickými záklony hlavy i trupu a ústící do odmítání zanoření a někdy i samotného vstupu do vody. Dítěti může být nepříjemná i reakce zvukovodu při nešetrném, příliš rychlém a hlubokém potápění.

Z tohoto důvodu jsme se rozhodli vhodnou metodiku zveřejnit pro širokou veřejnost prostřednictvím této publikace. Věříme v moudrý a zodpovědný přístup rodičů, o kterých jsme přesvědčeni, že pro své děti chtějí skutečně to nejlepší. Že mají největší zájem na tom, aby jejich dítě prospívalo co nejlépe. Věříme, že když se rodičům dostanou důležité informace také v této oblasti, pak sami budou mít zájem naučit se postup i techniku provedení a hodnotit jeho správnost.

Tento díl publikace je zaměřen především na metodiku koupání a „plavání“ s novorozencem a malým kojencem v domácích podmínkách. Teprve ve druhém dílu si popíšeme metodiku „plavání“ v bazénu. Přesto již zde si uvedeme základní informace nejenom k celkové metodice „plavání“, ale také k metodě výuky výdechů do vody a potápění, s jejichž průpravou je nejlépe začít od narození a v domácích podmínkách.



Nejhodnotnějším dárkem pro dítě je čas, který rodiče věnují společným zážitkům.

Upozornění

Má-li koupání a „plavání“ s kojenci přinést dítěti maximální prospěch s ohledem na jeho zdravotní stav a psychomotorický vývoj, vyžaduje nezbytně kvalitní a odborné provádění s ohledem na jeho vyspělost a v souladu s jeho aktuálními potřebami. V opačném případě může dojít k celé řadě závažných i na první pohled drobných chyb, které ve svém výsledku mohou dítě ohrozit nebo negativně ovlivnit jeho prospívání a vývoj.

Proto vřele doporučujeme všem rodičům s nejmenšími dětmi nejdříve účast na prožitkovém semináři, kde se dozvědí všechny důležité informace a pod odborným dohledem se naučí správně veškeré potřebné techniky. Teprve poté může být tato publikace ideálním návodem pro samostatné „plavání“ s kojencem doma ve vaně.

Tato publikace je však naprosto nedostačující literaturou pro odborné instruktory, kteří se chtějí „plavání“ kojenců věnovat profesionálně. Ti musí projít podstatně podrobnějším, dlouhodobějším a odbornějším studiem i pravidelným doškolováním alespoň 1× za rok, zakončeným náročnou závěrečnou prací i zkouškou, na základě kterých obdrží certifikát.

Přehled možností vzdělávání rodičů v rodičovství i odborných instruktorů pro práci v jednotlivých programech je k dispozici na stránkách **www.kenny.cz**. Pouze tyto odborné kurzy jsou pod záštitou autorky metodiky manipulace s dítětem (viz publikace „Něžná náruč rodičů“), stimulace dítěte v souladu s psychomotorickým vývojem (viz publikace „Rozvíjej se, děťátko...“) i „plavání“ kojenců a batolat (viz tato publikace „Jak se rodí vodníčci“) Evy Kiedroňové.

Chraňte své děti před módními, ale neodbornými kurzy. Žádejte po svých instruktorech předložení všech certifikátů, které dokladují pravidelné vzdělávání v oboru „Instruktor plavání kojenců a batolat“. Ne každý příjemný a laskavý instruktor je zároveň odborníkem!!!



Při společných hrách je největší odměnou vděčný a láskyplný pohled dítěte.



AKREDITOVANÉ PRACOVIŠTĚ MŠMTV

pod č. j. 057/2009-50-A ze dne 11.11.2009

Eva KIEDROŇOVÁ, Lesní 337, 739 61 Třinec
IČO: 12640069

uděluje

OSVĚDČENÍ

o získání odbornosti

„Instruktor pohybové, rozumové a sociální výchovy kojenců, batolat a dětí předškolního věku“

Jméno a příjmení: Josefína Nováková

rodné číslo: 885522/0123

registrační číslo: LK-P010203

Držitelka tohoto osvědčení řádně absolvovala proškolení a přezkoušení výše uvedené odbornosti.

V Třinci dne: 30. 2. 2013

Eva KIEDROŇOVÁ
ředitelka
akreditovaného pracoviště

Akreditované pracoviště MŠMT
č. j. 057/2009-50-A
Eva Kiedroňová, tel. 736 529 431
Lesní 337, 739 61 Třinec

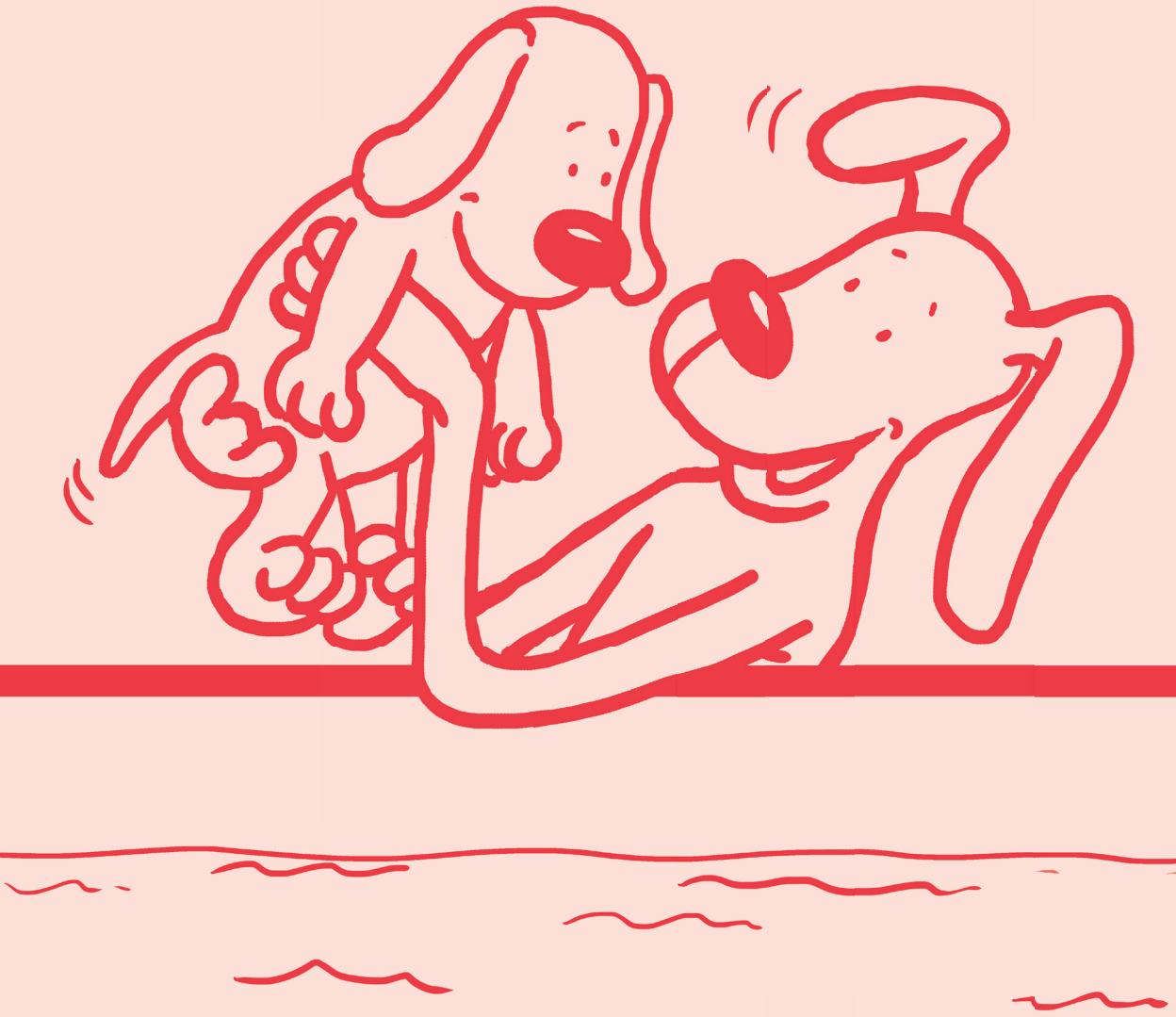
Mgr. Barbara KIEDRONIOVÁ
pověřený zástupce
pro výcvik a školení

VZOR


Na šťastné dětství se nezapomíná.

I.

DÍTĚ A POHYB



VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Význam volného a aktivního pohybu pro rozvoj dítěte

Jednou ze základních fyziologických potřeb odpočinutého bdícího novorozence je aktivní volný pohyb. Zdravý novorozenec se pohybuje naprosto přirozeně, a to na suchu i ve vodě.

Na rodičích je, aby svou celodenní péči proměnili v nepřetržitou, ale přiměřenou stimulaci dítěte. Dítě je však aktivní a plně spolupracující pouze v případě, když je spokojené, dobře nasycené a odpočinuté. Proto je velmi důležité, abychom novorozenci nejdříve nabídli pohodovou atmosféru, klidnou péči a dobré podmínky ke kojení, odpočinku a spánku použitím péřové peřinky a uložením do klidné, chladnější, vyvětrané a lehce zatemněné místnosti.

K pohybu na suchu dítě pokládáme na tenkou měkkou podložku (5 mm silný molitan obalený igelitem). Podklad musí být pevný a stabilní. V prvních týdnech, kdy je novorozenec ještě termolabilní, k aktivnímu pohybu svlékáme dítě z plen. Ponecháme mu pouze tričko s krátkým rukávkem. Od 2. měsíce věku je kojenec již otužilejší. K aktivnímu pohybu na suchu i ve vodě mu proto nabízíme úplnou volnost nahého tělíčka.



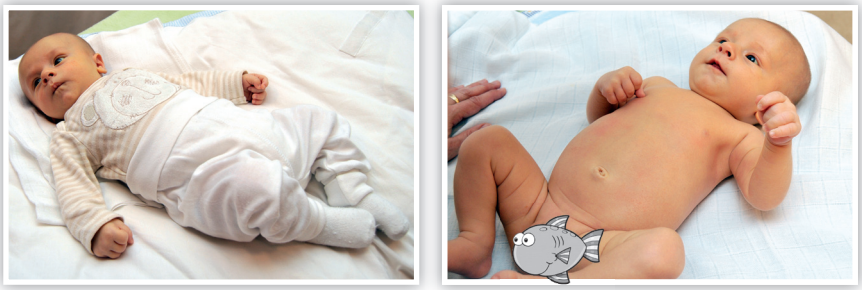


Novorozenec potřebuje odpočívat a spát na měkké a teplé podložce, nejlépe v péřové peřince. K aktivitám ho pokládáme na pevnou podložku a svlékáme k volnému pohybu.

Spontánními a neuvědomělými pohyby se nejlépe seznamuje se svým tělem a dorozumívá s okolím. Pohybové strádání, zejména v nejranějším věku, brzdí a přímo omezuje motorický a psychický vývoj dítěte. Čím více podnětů k aktivnímu pohybu dítěti

poskytneme, tím rychleji se bude učit a vyvíjet na základě získaných zkušeností.

Stojí za to všímat si pozorně, kdy, jakým způsobem a za jakých okolností se dítě pohybuje. Pak záhy zpozorujeme, že např. dítě zabalené v plenkách a oblečené do těsných nebo tuhých kalhotek či kombinéz téměř nezvedá ruce ani nohy nad podložku. Když, tak je to spíše na úrovni pokusu. Ale jakmile je svlékneme, okamžitě zvedne ruce i nohy a pracuje s nimi nad podložkou. Při zvedání rukou nad podložku a k ústům nejenže rozvíjí jemnou motoriku a rozumový vývoj, ale také posiluje svaly rtů, jazyka, tváří i čelisti. Tím ideálně stimuluje verbální funkce, které se postupně zúročí v kvalitě řeči. Při zvedání a pokládání dolních končetin má konečně možnost posilovat břišní a hýžďové svaly, jejichž kvalitní zapojení do budoucna je nezbytné pro správné vzpřímení.



Oblečené dítě je spíše pasivní a často lenoší. Svlečené dítě se nejenom otužuje, ale je podstatně spokojenější a aktivnější.

Při stimulaci dítěte k aktivnímu pohybu na pevné podložce sehrává velikou roli jeho zrak. Pokud dítě zahlédne obličej rodiče nebo zajímavou barevnou hračku, je to pro ně tak silná vnitřní motivace, že v případě přiměřeně pomalého pohybu do stran má zájem ji natolik sledovat, že je schopno již v prvních dnech života otočit hlavičku do stran. Pravidelný nácvik této dovednosti významně podpoří aktivní zapojení nejdříve šíjových svalů dítěte, poté mezilopatkových a břišních svalů a nakonec i paží, rukou a nohou dítěte.

Příjemně teplá voda a láskyplná náruč rodiče plná něhy, jistoty a bezpečí je pro pohyb novorozence doslova stimulujícím přirozeným prostředím. Aktivita novorozence ve vodě je výrazem jeho spokojenosti a je stejná, jako kdybychom ji ve stejnou dobu vyvolali jiným vrozeným nespecifickým podnětem, například svlečením dítěte do naha na podložce v optimálně teplém prostředí.





Obličej rodiče a pestrá hračka dítěte je pro dítě silnou motivací k otáčení hlavičky do stran.

Položíme-li dítě pomalu a klidně do vody tak, že jednou dlaní jemně podložíme hlavičku až do zanoření po obrys obličeje a druhou rukou podložíme lehce zadeček, pak se jeho tělíčko vznáší na hladině jako korek. Dítě leží buď klidně, anebo provádí aktivní pohyby podobné plovacím. Tyto vznikají na základě nespecifického plovacího reflexu. Teprve postupně zrají v záměrné pohyby, řízené z mozkové kůry. Vznášení tělíčka na hladině je způsobeno jeho výhodnou specifickou hmotností (uvádí se 0,94).



Položíme-li dítě pomalu a klidně do vody tak, že jednou dlaní jemně podložíme hlavičku až do zanoření po obrys obličeje a druhou rukou podložíme lehce zadeček, pak se jeho tělíčko vznáší na hladině jako korek.

Význam aktivního pohybu dítěte v průběhu celého dne

Doba vhodná pro zaměstnání je v takové době bdění, kdy je dítě spokojené po kvalitním jídle i spánku, netrápí ho bolesti bříška a je v dobré tělesné kondici.

Pozornost dítěte a jeho schopnost spolupracovat závisí na dvou faktorech. Na pokročilosti doby bdění a pokročilosti procesu trávení, jež ovlivňují celkový denní režim dítěte. U dětí, které bývají ukládány ke spánku po jídle, bylo zjištěno, že kdybychom dobu bdění mezi jednotlivými periodami spánku časově rozdělili na čtyři díly, je výkonnostně nejlepší druhá čtvrtina. Z tohoto důvodu (za předpokladu, že dítě krmíme před spánkem) je nejlepší využít k aktivizaci právě této doby. Dítě je schopno aktivně se zajímat o své okolí, dobře a snadno si osvojí zkušenosti, dovednosti a návyky, daří se mu náročnější prvky a na zajímavé podněty reaguje pohotověji a snadněji.





Snažíme se o rytmické střídání činností – živější následují za klidnějšími, aktivní střídáme s pasivními a náročnější zaměstnání střídáme s volnou hrou nebo kratším společným programem.

Vždy se však snažíme o rytmické střídání činností – živější následují za klidnějšími, aktivní střídáme s pasivními (pozorování, naslouchání) a náročnější zaměstnání střídáme s volnou hrou nebo kratším společným programem.

Podle délky programu s dítětem je možno rozdělit společnou činnost na různé výchovné aktivity.
Výchovné minutky jsou nejkratší časové úseky, kdy dítě zaměstnáváme (během přebalování, odskočení k dítěti od rozdělané práce atd.). Jejich délka činí jednu až dvě minuty.

Výchovné chvilky již vyžadují cílené zařazení do rozvrhu během bdění, neboť jim věnujeme delší dobu (10–15 minut).
Výchovným celkem rozumíme souvislý styk matky s dítětem, nejlépe však obou rodičů, během jednoho celého bdění, například lekce cvičení a „plavání".

Délka spánku, bdění a intervaly mezi krmeními u jednotlivých věkových kategorií jsou velmi rozdílné, protože děti se od sebe v jednotlivých potřebách mohou lišit. Skutečný denní režim si tedy empaticky sestavíme podle vysledovaných individuálních potřeb dítěte a svých pracovních podmínek. Hlavním rozhodčím, který určí vhodnou dobu zaměstnání i délku trvání aktivního programu, bude dítě samo, jeho stav a momentální nálada.



Hlavním rozhodčím, který určí vhodnou dobu zaměstnání i délku trvání aktivního programu, bude dítě samo, jeho stav a momentální nálada.

Podle čeho volíme způsoby a míru aktivního zaměstnání dítěte

Náměty, způsob a rozsah zaměstnávání dítěte nevolíme pouze v závislosti na jeho věku, nýbrž na jeho skutečné psychomotorické vyspělosti, projevech a schopnostech, kterých již dosáhlo. Pokud bychom se striktně přidržovali doporučení, která odpovídají věku dítěte, bez ohledu na to, jaké má zkušenosti, co umí nebo jak reaguje, mohlo by snadno dojít k jeho přetěžování, nebo naopak ke zbytečnému brzdění jeho vývoje.

Příklad č. 1: Novorozenec potřebuje cítit pocit jistoty a bezpečí v dokonalém obemknutí celého tělíčka, podobně jak mu tento pocit nabízela děloha. Proto ho k prvním koupelím balíme a vkládáme do vody schouleného v pleně. Postupně, jak se dítě

díky kvalitní péči adaptuje a přizpůsobuje zemské přitažlivosti i volnému pohybu v prostoru, balíme je do pleny stále volněji. Při citlivém odborném vedení je dítě kolem 4. týdne věku již tak zvyklé a uvolněné, že dokáže naprosto klidně ležet na hladině pouze s lehkým podložením hlavičky a zadečku. Pro toto dítě by bylo pokračování v balení do pleny doslova omezující.

Oproti tomu se běžně setkáváme s tříměsíčními dětmi, které teprve začínají získávat první zkušenosti s pohybem ve vodě. Ty se bez zabalení do pleny tak bojí, že se pod vlivem stresu zaklánějí, rozpínají paže a ve tváři mají vyděšený výraz. Proto je potřeba těmto dětem, přestože mají již tři měsíce, zpočátku zabalení do pleny nabídnout. Pokud bychom neklidné dítě vozili po hladině ve stresu a záklonech, bylo by to pro ně tak přetěžující, že by to sice přečkalo a po odeznění stresu by se na nás časem dokázalo i usmát, ale výsledkem bývá velmi často již kolem 1,5 roku věku dráždivé, hyperaktivní a nesoustředěné dítě, které nám nevěří, utíká z vody i ze všech náročných situací a nechce spolupracovat.



Přístup k dítěti musí být úměrný jeho reakcím, zkušenostem i dovednostem. Novorozenec se cítí dobře zabalený v pleně.





Zatímco pro tříměsíční zkušené dítě je přiměřené držení ve vodě v poloze na zádech pouze pod hlavičkou a zadečkem bez pleny, u stejně starého, ale nezkušeného dítěte vyvolává stresovou reakci i držení s větší oporou pod ramínkem. Toto napětí nejlépe utlumíme zabalením do pleny do doby, než si dítě zvykne na jemné držení na hladině vody.

Příklad č. 2: Velmi podobný příklad bychom si mohli uvést také s potápěním hlavičky, jehož zvládnutí je pro pozdější kvalitní výuku plavání velmi důležité. Novorozeně, které je z nitroděložního života vybavené kladným vztahem k vodnímu prostředí a vrozeným reflexem zatajení dechu, reaguje na jemné a citlivé sprchování či polévání přes hlavičku i obličej naprosto klidně a bez stresových reakcí. Proto je zcela přiměřené dítěti hned od narození několikrát denně v rámci hygieny umývat obličej nebo mu pomalu, jemně a po chviličkách polévat či sprchovat hlavičku a tvář současně. Vždyť je to navíc naprosto přirozená součást kvalitní péče v rámci denní hygieny a otužování.

Pokud však plynule nenavážeme na nitroděložní život a dítěti nebudeme v průběhu každého dne omývat tvář nebo ho přes hlavičku i obličej jemně polévat či sprchovat, pak zapomene. Již po 6. měsíci bude nácvik této dovednosti podstatně obtížnější, zdlouhavější a náročnější na trpělivost i motivaci dítěte.







Pravidelným nácvikem přijetí vody na obličej u umyvadla nebo pod sprchou navazujeme plynule na nitroděložní život.

Zaměstnání odpovídající psychomotorické úrovni vývoje dítěte na suchu i ve vodě je potřeba provést technicky i metodicky správně. Metody nácviku, způsob provedení jednotlivých činností i informace o přiměřeném zaměstnání dětí s ohledem na jeho věk a momentální psychomotorickou vyspělost jsou popsány v samostatné publikaci pod názvem „Rozvíjej se, děťátko…“.

Jaké činnosti a jakým způsobem je můžeme nabídnout dítěti od narození ve vodním prostředí, si podrobně popíšeme v této publikaci.

Pokud přizpůsobíme činnost přiměřeně psychomotorické vyspělosti dítěte i jeho zkušenostem, pak spolupracuje uvolněně a správně. Pokud činnost podceníme nebo přeženeme, pak se projevuje nespokojeně nebo dráždivě. Zda činnost provádíme správným způsobem, nám prozradí reakce tváře, těla i celkové chování dítěte, proto je nutné dítě stále sledovat.

Hodnotíme mimický výraz, hlasové projevy, pohyb hlavy, těla i končetin, celkový zájem dítěte a případně projevy únavy. Mnohdy stačí malá změna a dítě reaguje zcela jinak.

Při záporné reakci je důležité správně odhadnout příčinu nelibosti dítěte. Může být způsobena nevhodným přístupem, nepříjemnou aktivitou či rozptylujícím okolím, popřípadě jeho vnitřní rozladěností. Dítě bývá nejčastěji neklidné, je-li mu teplo nebo zima, má-li hlad, prořezávají-li se mu zoubky nebo bojuje-li s příznaky blížící se nemoci či s pouhým pocitem nejistoty. Podle povahy příčiny nelibosti činnost změníme nebo ukončíme.

Cílem činnosti na obrázcích na straně 22 je pravidelně ukazovat dítěti od narození bublání a výdechy do vody. Na levém obrázku má dítě zadeček položen na prsou matky a hlavičku podloženou dlaněmi. Voda je příliš nadlehčuje, proto se cítí nejisté. Nejistotu vyrovnává rozpaženými pažemi a mírným napětím trupu až po krční oblast. Napětí mu neumožňuje věnovat dostatek pozornosti ději, který má sledovat, ani schoulit bradu k hrudníčku ústy na hladinu pro případ, že by chtělo bublání časem napodobit.

Na pravém obrázku (str. 22) je vidět, že stačilo jednu ruku uvolnit ke stabilizaci dítěte mírným tlakem na hrudník a bříško a druhou lépe podložit pod tělo a hlavičku. Dítě se rázem dostalo do lepší stability





Cílem této činnosti je pravidelně ukazovat dítěti od narození bublání a výdechy do vody. Malá změna v úchopu mezi levým a pravým obrázkem, ale obrovská změna ve výsledku.

s rukama před tělíčkem, bradičkou na hrudníčku a ústy do vody. Tím se může lépe uvolnit i soustředit na činnost, kterou dítě nejdříve dlouze sleduje a po čase se pokusí v menší či větší míře napodobit.

U nejmenších dětí je potřeba myslet na to, že ještě nemají dokonale posílené okohybné svaly, a tím ani ostrý zrak, který by jim umožnil se orientovat dobře v prostoru. Proto je také děsí každý rychlejší, náhlý nebo neznámý pohyb. Z toho důvodu je nutné s dítětem pracovat pomalu, jemně a šetrně. Dítěti neustále komentujeme vše, co s ním děláme nebo budeme dělat, co vidí, slyší a prožívá. Volíme raději méně jednoduchých činností, které si má dítě šanci postupně osvojit, spolupracovat na jejich rozvoji a tím se zdokonalit jak v orientačních, tak i v pohybových dovednostech.

Příběh:
Když jsem v roce 1985 začínala jako zkušená závodní plavkyně, vodní záchranářka a zároveň dětská rehabilitační sestra plavat se svou právě narozenou dcerou Hankou, a od té doby se spoustou dalších dětí, byla jsem podstatně odvážnější a v činnosti variabilnější než dnes.

Řídila jsem se znalostmi ze školy, vlastní praxí a hlavně citem. S dětmi jsem pracovala vždy nesmírně jemně a laskavě. Vodítkem pro mne byly dosavadní znalosti a zkušenosti, ale hlavně spokojenost či nespokojenost dětí. Aniž bych to tenkrát tušila, z vystudovaných odborných škol i vlastní praxe na novorozeneckém či kojeneckém oddělení jsem toho věděla o psychomotorickém vývoji a projevech dítěte tak málo, že jsem vůbec neuměla odhadnout vhodnou míru pro práci s dítětem na suchu ani ve vodě.

V roce 1988 jsem poznala svou velkou učitelku v oblasti psychomotorického vývoje dítěte MUDr. Ivu Malou z Prahy, které jsem nesmírně vděčná za vše, čemu mne tenkrát i dodnes díky pravidelným konzultacím naučila. Získané informace neustále převádím do praxe, sleduji příčiny a následky projevů i chování dítěte a konzultuji je se svou učitelkou i dalšími odborníky. Činnost a zaměstnání dětí jsem postupně upravila tak, aby byla dětem i rodinám co největším přínosem a aby děti zbytečně nepřetěžovala, nebo naopak neomezovala v jejich vývoji.

Po téměř třiceti letech praxe jsem došla k závěru, že přestože dnes umím osobně díky dlouholeté praxi a zkušenostem používat při cvičení i plavání s dítětem stovky různých činností a prvků, rodičům nakonec doporučuji a učím je pouze ty nejjednodušší a nejdůležitější. Díky moudrosti Ivy Malé jsem pochopila, že méně bývá velmi často více. Je to proto, že zatímco já trénuji cit v rukou pro práci s dítětem již přes 30 let, pro nezkušené rodiče je vše nové a podstatně těžší.



MUDr. Iva Malá je moudrá učitelka, se kterou svou metodiku neustále konzultuji a které si nesmírně vážím.

Z uvedeného příběhu a letitých zkušeností vyplývá, že je vhodnější dítěti nabízet méně her a činností, ale opakovaně, správně a s cílem aktivního zapojení dítěte než širokou a pestrou škálu

činností, které rodiče baví, ale dítě je pouze přetrpí. Nejmenší děti disponují pouze krátkodobou pamětí na několik hodin, max. dnů. Proto také daleko lépe reagují na pravidelné docházení do stejného prostředí a kolektivu i na časté opakování jednoduchých činností. Ty postupně začne poznávat, poté očekávat a nakonec na nich bude spolupracovat. Nabídku pestré škály různorodých her a činností si není schopno ani zapamatovat, natož na nich začít spolupracovat.

Význam vodního prostředí pro novorozence

Ze všech pěti živlů (slunce, země, voda, vzduch a oheň) jsme nejdříve měli možnost poznat vodu. Vodní prostředí známe již ze svého nitroděložního života. Plodová voda nám umožnila snadnější pohyb, přenášela zvuk, tlumila nárazy při chůzi matky, vytvářela příjemné hebké prostředí a ošetřovala pokožku. Na pohyb ve vodě jsme přirozeně adaptováni.

Proto každého novorozence bezprostředně po narození uklidní pobyt v příjemně teplé vodě a v citlivých rukách rodiče.



Novorozenec nejlépe reaguje na společnou koupel v něžné náruči nahého rodiče (nejdříve táty, později mámy), který drží dítě v „klubíčku" nebo v jiných pohodlných odpočinkových polohách, jež mu zajišťují pocit jistoty, bezpečí a tepla.

Je skutečně velký rozdíl, jak dítě po narození rozdílně reaguje na nešetrné umytí pod sprchou, nebo naopak na citlivou koupel v dětské vaničce plné vody v laskavých dlaních rodiče nebo porodní asistentky, která je drží schoulené v polosedu v dokonalém zanoření celého tělíčka až po pusinku. Ještě lépe pak novorozenec reaguje na společnou koupel v něžné náruči nahého rodiče (nejdříve táty, později mámy), který drží dítě v „klubíčku" nebo v jiných pohodlných odpočinkových polohách, jež mu zajišťují pocit jistoty, bezpečí a tepla.

Takovýto pobyt ve vodě dítě v první řadě uklidní. To mu umožní uvolnit se, soustředit, lépe vnímat okolní prostředí, na které se postupně adaptuje, a poznat vztlakovou sílu vody. Po čase se začne rozhlížet a pohybovat končetinami, kterými poznává odpor a získává cit pro vodu. Díky výborné vztlakové síle je voda nadlehčuje. Proto je dítě ve vodě aktivnější. Jakýkoliv pohyb se mu vykonává daleko snadněji než na suchu, kde musí překonávat zemskou přitažlivost. Vlastní aktivitou pak nejen posiluje důležité posturální svaly, ale také nabývá cenné pohybové zkušenosti, rozvíjí rovnováhu, koordinaci pohybů i orientační dovednosti.

Voda má pro dítě také velice významný otužující charakter. S ohledem na rozdílnou hustotu vody a vzduchu se nám voda jeví při stejné teplotě chladnější než vzduch. Střídáním teplot vzduchu a vody si dítě zvyká na změny teplot a otužuje se. Je-li dítě pravidelně vystavováno stále většímu výkyvu teplot na přiměřeně dlouhou dobu, pak také postupně stoupá hladina obranných látek v jeho krvi. Obranyschopnost organismu je tedy přímo úměrná jeho otužilosti. Pravidelně plavající dítě se tak postupně stává odolnějším vůči nachlazení.

Význam plavání, cvičení a otužování pro zdraví, výchovu a zvyky dítěte

Plavání příznivě ovlivňuje řadu tělesných funkcí a základních pohybových dovedností. Poskytuje neocenitelné služby v oblasti rehabilitace. Má velký význam pro výchovu k hygienickým návykům, pro otužování a upevnění zdraví. Slouží k vytvoření tělesné i duševní pohody. Většina osob čerpá v pohybu ve vodě síly pro další práci. Koupání a plavání jim přináší radost, dává pocit uspokojení a sebedůvěry. U dětí lze předpokládat, že se pro ně plavání

stane zvykem, který pomůže omezit psychické výkyvy a výchovné problémy v době dospívání. Umění plavat přináší pocit bezpečí ve vodě a často je i prostředkem k záchraně života.

Plavání, cvičení a otužování mohou mít na dítě kladný vliv jedině v případě, jsou-li dodržovány ostatní podmínky pro jeho zdravý vývoj, jako je zajištění optimálního tělesného i duševního stavu (správná péče o dítě, předcházení nemocem, vhodný způsob léčby), zaměstnávání dítěte ve vhodnou dobu přiměřenou jeho stupni vyspělosti, správné provádění metodických opatření atd. Při rozvážném a nenásilném přístupu může mít plavání, cvičení a otužování mimořádně příznivý vliv na zdravý vývoj dítěte.



Při rozvážném a nenásilném přístupu může mít plavání, cvičení a otužování mimořádně příznivý vliv na zdravý vývoj dítěte.

Samotné otužování je nejvýznamnější prevencí před onemocněním. Díky otužování se dítě lépe přizpůsobuje vnějším, někdy i extrémním podmínkám. Do systému otužování patří přiměřené oblékání, vzduchové koupele (pravidelný pohyb dítěte v nahotě na suchu i ve vodě), časté větrání, pravidelné procházky na čerstvém vzduchu spojené s aktivním pohybem a ve volném oblečení, dostatek tekutin i vyvážená výživa a celkově zdravá životospráva.

Při plavání hraje pro otužování důležitou úlohu podráždění pokožky chladnou vodou, kdy dojde k zúžení cév, sníží se tepelný výdej a současně je organismus nucen zvýšit aktivitu k produkci tepla.

Následuje zrychlení oběhu krve a lepší prokrvení kůže, podkoží, orgánů i celého organismu, což příznivě působí na látkovou výměnu a okysličení především mozku, který je na nedostatek kyslíku i výživy nejcitlivější.

Doba pobytu ve vodě je závislá na stáří dítěte, rozsahu činnosti a teplotě vody. Důležité je, aby nedošlo k podchlazení. Průzkumem bylo zjištěno, že pravidelně plavající děti jsou třikrát méně nemocné než neplavající.

Přiměřenou námahou je příznivě ovlivňován srdečně cévní systém. Pravidelným pohybem na suchu, zejména však ve vodě, dochází k zesílení srdečního svalu a zvětšení srdečních komor. U plavajících dětí v kojeneckém věku je počet pulsů za minutu o deset až dvanáct nižší než u neplavajících. Svědčí to o výborném stavu srdeční svalové soustavy.

Správná technika dýchání při plavání a cvičení zajišťuje dostatečnou výměnu kyslíku i v okrajových částech plic. Následkem je zvětšení vitální kapacity plic, pružnosti a rozpínavosti hrudního koše. Objem plic je u plavajících dětí v kojeneckém věku o deset až patnáct



Nácvik správné techniky dýchání zajišťuje dostatečnou výměnu kyslíku i v okrajových částech plic.

procent větší než u neplavajících. Dýchání je kvalitnější, neboť funguje celá plicní kapacita. Nácvik správné techniky dýchání je při plavání usnadněn tlakem vody na hrudní koš a žaludek, a tím je výdech do vody snadnější.

Pohyb ve vodě uspokojuje psychické potřeby dítěte a podporuje jeho rychlejší pohybový vývoj.

Vlivem aktivní činnosti dolních končetin ve vodě se zlepšuje střevní peristaltika (pohyb střev). Pravidelně plavající děti mají daleko menší problémy s odcházením střevních plynů a s bolestmi bříška než děti, které neplavou ani necvičí.

Pohyb ve vodě napomáhá odstranění různých nedostatků a vad držení těla. Při plavání je lidské tělo nadlehčováno. Čím více se specifická hmotnost těla blíží specifické hmotnosti vody, tím je to pro plavce výhodnější. K udržení vodorovné polohy těla na hladině pak není zapotřebí vlastního úsilí, je odlehčován podpůrný aparát, hlavně kosti a klouby. Plavání posiluje rovněž zádové svaly udržující správné zakřivení páteře. Rytmickým pohybem končetin ve vodě se střídá napětí a uvolnění svalů. Na rozdíl od cvičení na suchu jsou ve vodě zaměstnány hlavně paže. To platí o střídavých pohybech horních končetin v poloze na bříšku i na zádech. Pro svou oboustrannost mají příznivý vliv na vývoj páteře.

Pobyt ve vodě a aktivní cvičení příjemně unavuje a podporuje chuť k jídlu. Většina rodičů plavajících dětí si libuje, že děti dobře jedí, ale i spí, jsou jakoby vyrovnanější, klidnější a celkově zdravě prospívají.





Po „plavání" jsou děti psychicky i fyzicky uspokojené, příjemně unavené a hladové. Proto také lépe jedí a spí.

K brzkému seznamování dětí s vodou nás vedou i jiné důvody než zdravotní či výchovné. Jde o záchranu života dítěte před utonutím. Děti dříve poznají vlivy vody, získají pro ni cit, celkově zesílí. Je tedy předpoklad, že se naučí dříve a lépe plavat. Ze světových statistik úrazů totiž vyplývá, že mezi smrtelnými nehodami zaujímá utonutí jedno z předních míst, zejména u dětí ve věku od šesti do deseti let (35 %) a dětí od tří do šesti let (33 %).

Plaváním, cvičením a otužováním získává dítě nejen z hlediska zdravotního, ale i výchovného. Tím, že se učí vyrovnávat se s nepříznivými podmínkami a překonávat je, rozvíjí se u něho vůle, vytrvalost a upevňuje se také kázeň. Má radost ze života a cítí se svěží.

„Plavání“ s kojenci je zajímavý a příjemný program, při kterém většinou spolupracují oba rodiče. Urychlují a upevňují tak citovou a psychickou vazbu mezi matkou, otcem a dítětem. Vždyť rodičovská láska se nerodí s příchodem dítěte na svět. Přichází s fyzickou blízkostí, péči o dítě, mazlením, krmením atd. Maminky, které mají možnost odreagovat se zajímavou činností, jsou spokojenější, vyrovnanější a déle kojí.



„Plavání“ s kojenci je zajímavý a příjemný program, při kterém většinou spolupracují oba rodiče. Upevňují tak citovou a psychickou vazbu mezi matkou, otcem a dítětem.



Pravidelný pohyb ve vodě spojený s večerní hygienickou očistou, cvičením a otužováním se začleňuje do dětského myšlení jako návyk, a tím mnohdy prospěšně ovlivňuje celý pozdější život. Návyky toho druhu přijímají trvale pouze děti, kterým jsou aplikovány s něžností, laskavostí, jemným zacházením a mateřským mazlením. Stanou se tak vytouženou a očekávanou zábavou a radostí, nikoli jen cíleným praktickým nácvikem. Dítě si na ně podvědomě zachová celoživotní vzpomínku. Často se stávají součástí vzájemné citové výchovy a základem pro citový vývoj dítěte. Dítě získává pocit důvěry a životní jistoty důležité pro duševní vývoj.

Význam „plavání“ kojenců pro výuku plaveckých způsobů

Pro činnost s kojenci ve vodě je název „plavání“ kojenců zjednodušený, přesto však vžitý název, o němž lze polemizovat. Nemají ho v oblibě zejména lékaři, kteří s touto činností mnohdy nepřišli přímo do styku a většinou vědí málo o její konkrétní náplni, smyslu a cílech. Z toho plynou i jejich obavy z nepřiměřeného zatěžování dětského organismu ve vodě.

Pod pojmem plavání obecně rozumíme pohyb ve vodě vyvolaný účelnými pohyby, kterými se dokáže plavec na hladině udržet i pohybovat efektivním způsobem. Přestože způsob lokomoce (pohybu celého těla z místa na místo) kojenců ve vodě se od plavání, jak ho známe, liší, nedá se říci, že název „plavání s kojenci“ činnost svým způsobem nevystihuje. Pro činnost novorozenců a dětí do šesti měsíců ve vodě je náš název dokonce výstižnější než např. „pohybová hra kojenců s rodiči ve vodě“, jak bývá rovněž uváděno a což je naopak vystižením činnosti starších kojenců a batolat. Jak je to možné?

Pohyb novorozence, jenž si neumí hrát ani spolupracovat, ve vodním prostředí spočívá ve splývání dítěte po hladině v poloze na zádech s minimální oporou ruky dospělého pod hlavičkou a zadečkem. Tělíčko se díky výhodné specifické hmotnosti na hladině vznáší a plave jako korek.

Pobyt v příjemně teplé vodě vnímá novorozenec zpočátku klidně. Ruce má sevřené v pěst a ohnuté paže u těla nebo u hlavy. Postupně je uvolňuje a je stále aktivnější. Intenzívně pohybuje zejména

dolními končetinami, které střídavě nebo současně natahuje. Tato aktivita je příčinou pohybu kojence ve vodě. Střídá ji často s klidovou polohou, takže chvílemi „plave“ a chvílemi se na vodě jen vznáší.



S vývojem dítěte je kojenec ve vodě stále aktivnější.

U pohybu končetin nejde o pohyb koordinovaný, nýbrž mnohotvárný, který odpovídá povaze, psychomotorické vyspělosti i náladě dítěte. K většímu pohybovému projevu je pravděpodobně podněcuje právě nadlehčení.

Čím je dítě starší, tím je jeho šíjové svalstvo silnější, takže oporu pod hlavičkou můžeme ubírat. Již kolem čtvrtého až pátého měsíce věku je schopno vznášet se na hladině zcela samostatně, bez jakékoliv opory či vlastního pohybu. Na vodě leží klidně, končetiny jsou uvolněné, poněkud roztažené a zadeček je mírně vysazený.

Postupně přidává spontánní všestranné pohyby a je schopno se po hladině pomalu pohybovat různými směry.

V 6. měsíci věku, kdy se dítě naučí postupně přetáčet ze zad na bříško a později lézt a sedět, současně i ve vodě začne odmítat polohu na zádech. Potřeby dítěte respektujeme a nabízíme mu takové hry a činnosti, do kterých se rádo zapojí samo co nejaktivněji. Vždyť naším cílem je, aby získalo cit pro vodu a dokonale se seznámilo s jejím vlivem. S postupně narůstající schopností dítěte orientovat se v prostoru je současně učíme také orientaci ve vodě.



S postupně narůstající schopností dítěte orientovat se v prostoru je současně učíme také orientaci ve vodě.

Pamatujeme na to, že činnost ve vodě by měla být pro dítě radostným zážitkem – nikdy je proto k ničemu nenutíme. S dítětem pracujeme jistě, ale klidně a rozvážně. Neustále s ním udržujeme zrakový i slovní kontakt a povzbudivě se na ně usmíváme.

I když se v kojeneckém, dokonce ještě ani v batolecím věku výukou plavání v pravém slova smyslu nezabýváme, přesto s ním popisovaná činnost úzce souvisí. Vždyť každý, kdo se chce naučit plavat, se musí s vodou nejdříve seznámit a získat tzv. *ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI*.

Vodu je potřeba nejdříve poznat, otužit se a zvyknout si na pobyt v chladnější vodě, přiměřeně jí důvěřovat, mít pro ni cit, umět se v ní uvolnit, potápět se, vydechovat do vody, skákat do ní i uvolněně splývat v protažení na vodní hladině, a to jak v poloze na bříšku, tak i na zádech. Výuka těchto dovedností není v žádném

případě krátkodobou záležitostí. Kolik je lidí, kteří sice přeplavou bazén, ale doslova se trápí, nemají rádi vodu na obličeji, neumí hospodařit s dechem apod. Necítí se uvolněně ani bezpečně, a proto plavou neradi. A pokud přece jenom plavou rádi, tak se zakloněnou hlavou stylem „paní radová“, což je nesmírně náročné pro krční i bederní oblast páteře.

Mezi doslova nejobtížnější činnosti z výše uvedeného výčtu základních plaveckých dovedností řadí děti i dospělí lidé otužování organismu a jeho návyk na pobyt v chladnější vodě, dále to jsou výdechy do vody, potopení hlavy a poloha na zádech se zanořenýma ušima. A zrovna tyto dovednosti se dají nejlépe a jednoduše nacvičit doma. Ve vaně se stále chladnější vodou se dá trénovat otužování organismu, poloha na zádech se zanořenýma ušima, výdechy do vody i potápění. Při sprchování pak můžeme trénovat otužování chladnější vodou a sprchování hlavy i přes obličej.

Pokud s tímto nácvikem začneme již u maličkých dětí (od novorozenců, kteří jsou nesmírně adaptabilní, disponují přirozeným reflexem zatajení dechu, výhodnou specifickou hmotností tělíčka i kladným vztahem k vodnímu prostředí), tak jim nikdy nebude dělat žádný problém postupně stále chladnější voda, poloha na zádech se zanořenýma ušima, a tím i mytí vlásků, výdechy do vody ani potápění. A nemusí nás to stát nic víc než dítěti nabídnout



Dítěti je ideální nabídnout každodenní omývání a polévání obličeje několikrát během dne i v rámci koupání.



každodenní omývání a polévání obličeje několikrát během dne i v rámci koupání, večerní koupel v mělké i hlubší vodě v dětské vaničce nebo velké vaně nebo je alespoň sprchovat včetně hlavičky a obličeje.

Teprve na základě zvládnutí těchto základních plaveckých dovedností je možno dítě učit účelový plavecký pohyb některého plaveckého způsobu. Jedině tak se bude moci skutečně celou svou bytostí věnovat jeho nácviku a nebude rušeno strachem, nebo dokonce pocitem boje o vlastní život.

V kojeneckém a batolecím věku je možno získat velmi dobrý cit pro vodu, zvládnout základní plavecké dovednosti i základní návyky pro plavecké pohyby daleko přirozeněji a snadněji než kdykoli později. Dítěti stačí jen upravit podmínky, v nichž může uplatnit své přirozené dispozice. Všechno, co se dítě při každodenním pravidelném nácviku „plavání“ v kojeneckém věku naučí, a vše, co častým stykem s vodou získá, využíváme k dokončení výuky plavání různými plaveckými způsoby teprve kolem třetího roku života.

VÝZNAM KOUPÁNÍ A „PLAVÁNÍ“ NOVOROZENCŮ A KOJENCŮ

Vysvětlení pojmu koupání a „plavání“ s novorozenci a kojenci

„Plavání“ s kojenci podle předkládané metodiky si můžeme představit jako radostnou hru rodičů s dětmi v čistém a teplém vodním prostředí za rytmického doprovodu pozitivně laděných písniček a básniček v něžné náruči rodiče, plnou vzájemné důvěry, lásky a porozumění. Cílem je nabídnout rodičům i dětem krásný, pravidelný, smysluplný program, podpořit jejich oboustranné porozumění i citovou vazbu, zdraví i celkový psychomotorický a sociální vývoj dítěte.

Význam koupání a „plavání“ novorozenců a kojenců

Aby mohlo mít koupání a plavání s dítětem co největší význam v souladu s našimi představami, je velmi důležité, aby oba rodiče měli stejný cíl. Ve výchově by měli postupovat jednotně a vzájemně se doplňovat. S formou výchovy by měli být alespoň rámcově seznámeni i nejbližší příbuzní, jejichž zasahování do výchovy předpokládáme.



Každá činnost v našem životě má význam především v souladu s naším očekáváním, které funguje jako velmi účinná vnitřní motivace. Jedině naše vnitřní motivace nás nutí v rámci zvolené činnosti zajistit taková opatření, která nám umožní dojít k očekávanému cíli.

Koupání a „plavání“ s kojenci může mít pro budoucí život našeho dítěte zanedbatelný, nebo naopak velmi pozitivní význam. Vše záleží na tom, jaké máme informace, po čem toužíme a co jsme ochotni pro to udělat.

Uvedeme si několik možných významů, co vše může koupání a „plavání“ s kojenci ovlivnit. Poté si ovšem musíme také uvědomit cestu, která k získání daného významu vede. Cesta se týká nejen rodičů, ale i vybraných organizací a jejich instruktorů, kterým se svěříme do péče.

Následující výčet cílů podle představ jednotlivých rodičů nám pomůže najít nejen inspiraci, co vše je možné od plavání očekávat, ale také odpovědi, co vše je potřeba udělat pro to, abychom mohli zvoleného cíle dosáhnout.

1. Chceme si zpestřit den a mít hezké společné zážitky s dítětem.
2. Chceme, aby lekce byly vedeny hravě a přehledně. „Plavání“ si chceme doslova užít.
3. Chceme, aby dítě bylo spokojené a pravidelně lépe jedlo i spalo.
4. Chceme, aby naše dítě netrápily bolesti bříška vlivem nedostatečného odcházení střevních plynů.
5. Chceme, aby si naše dítě zvyklo na pravidelný pohyb (prevence obezity), na spolupráci a soustředěnou pozornost.
6. „Plaváním“ chceme podpořit kvalitu celkového rozvoje dítěte:
   – pohyb,
   – paměť,
   – komunikační schopnosti.
7. Chceme, aby dítě bylo psychicky otužilé, zdravě sebevědomé a dokázalo se i v budoucnu začlenit snadno a přirozeně do kolektivu i společnosti.
8. Chceme, aby se dítě naučilo pravidlům hygieny, kvalitnímu dýchání, aby bylo otužilé a zdravé.
9. Chceme se naučit svému dítěti lépe porozumět a zvýšit vzájemnou citovou vazbu na celý život. Chceme se naučit vzájemné empatii, toleranci i spolupráci.

10. Chceme, aby se dítě naučilo spolupracovat a komunikovat s vrstevníky i autoritami.
11. Chceme, abychom se naučili s dítětem pracovat tak, aby díky této aktivitě získalo trpělivost a vytrvalost, kladný vztah k učení se všemu novému, aby si zlepšilo paměť a schopnost soustředit se.
12. Chceme, aby se dítě naučilo v klidu a bez stresu kvalitně plavat a bezpečně pohybovat ve vodě.

Co je naším cílem? Jakého významu „plavání“ s dítětem chceme docílit?	*Odůvodnění cíle a významu* Co pro to můžeme udělat?
1. **Chceme si zpestřit den a mít hezké společné zážitky s dítětem.** 	*Tento cíl je velmi silnou motivací. Kdo z rodičů by nechtěl udělat vše pro to, aby dny s dítětem byly zajímavé a plné krásných zážitků? Vždyť ne nadarmo se říká, že na krásné dětství člověk nikdy nezapomíná.* K dosažení tohoto cíle je možno začít s dítětem plavat kdykoliv a třeba i nepravidelně. Nejlépe však hned od narození, a to zpočátku doma ve vaně. Od 3. měsíce věku pak doporučuji pokračovat v kvalitním baby clubu, schváleném hygienickou stanicí a s odborně proškolenými instruktory.
2. **Chceme, aby lekce byly vedeny hravě a přehledně. „Plavání“ si chceme hlavně užít.** 	Také pro splnění tohoto cíle je naprosto dostačující začít s dítětem plavat kdykoliv a třeba i nepravidelně, a to opět doma nebo v některé organizaci schválené hygienickou stanicí a s proškolenými instruktory. Ideální je zajít se nejdřív podívat, jestli nám bude vyhovovat prostředí, instruktor i způsob vedení lekce. Důležité je, abychom se naučili zapojovat se do všech činností s nadšením, úsměvem a s vírou, že si to spolu s dítětem užijeme, protože vlastní prožitek i prožitek dítěte je především výsledkem našeho přístupu. Jakmile nás instruktor vyzve ke hře a začne zpívat, pak je potřeba, abychom se ihned zapojili také, a to nejenom do hry,

ale rovněž do zpěvu i pohybu v rytmu písničky. Dodržování rytmu je velmi důležité pro zharmonizování pohybu, těla i nálady. Někdy rodiče rytmus nevycítí hned, ale díky pravidelnému nácviku si ho časem osvojí. Dítě nebývá uvolněné a spolupracující okamžitě. Nejdříve dlouho sleduje nadšení, náladu a chování rodičů. Teprve později se uvolní a aktivně zapojí, a to přesně po vzoru rodičů, které nepřetržitě sleduje.

3.
Chceme, aby dítě bylo spokojené, pravidelně lépe jedlo i spalo.



Také pro tento cíl je naprosto dostačující pohrát si s dítětem ve vodě pravidelně doma ve vaně nebo docházet do kteréhokoliv centra schváleného hygienickou stanicí. Dítěti je potřeba nabídnout pohodovou, klidnou a bezpečnou náruč, a to nejen na suchu, ale i v příjemně teplé vodě, která je pro ně ihned po narození naprosto přirozeným prostředím. Po každém takovémto příjemném zážitku v těsné blízkosti s rodičem se dítě většinou jeví fyzicky i psychicky uspokojené, velmi dobře jí a také spí.

4.
Chceme, aby naše dítě netrápily bolesti bříška vlivem nedostatečného odcházení střevních plynů.



Bolestmi bříška trpí především nejmenší děti do cca 4. měsíce věku, které ještě nedostatečně zvedají dolní končetiny nad podložku, nebo děti se zvýšeným svalovým napětím, které se projeví záklonem hlavičky, někdy i celého tělíčka, popřípadě stáčením horních končetin do zapažení.
Těmto dětem velmi pomáhá šetrná, citlivá a hlavně správná manipulace, ale i každodenní pohyb v teplé vodě, nejlépe večer ve spojení s klasickým koupáním. V teplé vodě se dítě lépe uvolní a díky nadlehčení se mu vykonává jakýkoliv pohyb daleko snadněji než na suchu. Důsledkem zvýšené aktivity dolních končetin se mu zlepšuje střevní peristaltika a dochází k lepšímu odcházení střevních plynů. Pak děti netrpí tolik bolestmi bříška. Je však potřeba nabídnout dítěti tuto aktivitu každý den (třeba i jenom doma ve vaně) a několikrát během dne je rozbalit z plen, aby mohlo zvedat nohy a volně s nimi pohybovat.

5.
Chceme, aby si naše dítě zvyklo na pravidelný pohyb (prevence obezity), spolupráci a soustředěnou pozornost.



Dosažení tohoto cíle bude obrovským přínosem nejen pro dítě, ale i pro celou rodinu. Proto stojí za to dítěti nabídnout plavání nejlépe po dobu sedmi let, pravidelně 2× týdně v rámci výcviku i denně doma ve vaně, popřípadě alespoň 1× týdně v rámci volného plavání v prostředí, kde jindy probíhá výcvik. Jedině pravidelností se dá vybudovat vztah k činnosti, kolektivu i autoritě. Vybudování vztahu s sebou přinese prohloubení zájmu, snahu porozumět jednotlivým úkonům, možnosti zlepšit se, mít radost z výsledku atd. Vytvoření návyku na pravidelný pohyb je také velmi důležitou prevencí před současným civilizačním zlozvykem dětí a mládeže vysedávat u počítače či televize a při tom jíst a tloustnout. Výsledkem pravidelného pohybu je nejen pevné, krásné a správně vzpřímené tělo, ale také kvalitní dýchání, posílená vůle a sebeovládání, dobrá nálada, lepší soustředěná pozornost, paměť, komunikační schopnosti i zdravé sebevědomí. Nácvik sebeovládání směřující k návyku na pravidelnost s sebou přináší užitek pro celý život. Na děti budou vždy kladeny požadavky na pravidelné docházení někam, ať už do školky, školy, kroužků, práce atd. Pokud chceme, aby v životě měly šanci uspět, tak je potřeba naučit je co nejdříve na pravidelnost a již od dětství posilovat jejich sebeovládání, vůli, soustředěnou pozornost, zodpovědnost a schopnost spolupracovat. Čím dříve si tyto dovednosti po vzoru rodičů osvojí, tím větším přínosem pro ně budou po celý život.

6.
Plaváním chceme podpořit kvalitu celkového rozvoje dítěte:
– pohyb,
– paměť,
– komunikační schopnosti.

Vlivem široké škály podnětů ve stimulujícím prostředí dochází k všestrannému zdravému rozvoji dítěte. Vhodnými hrami rodičů s dítětem ve vodě podporujeme nejen zdraví a pohybový vývoj, ale také jemnou motoriku, řeč, paměť, komunikační schopnosti, sociální projev, rozumový vývoj, orientační dovednosti, rovnováhu, koordinaci pohybů i sílu svalů. Plavání je prvním a jediným sportem, který lze nabídnout dítěti ihned od narození. Je to jediný sport, který má všestranný dopad na celkový rozvoj nejmenšího dítěte. Plaváním děti získají ideální základ pro všechny sporty.



Aby plavání mohlo mít tento význam, pak je potřeba se mu věnovat nejlépe alespoň sedm let, pravidelně nejméně 2x týdně v rámci výcviku i doma nebo formou volného rodinného plavání.
Děti do tří let pracují především s krátkodobou pamětí. Dlouhodobá paměť dozrává až kolem čtvrtého roku věku. Dříve není dítě schopno si jasně zapamatovat, co dělalo před týdnem. Plaveme-li s dítětem pouze 1x týdně, tak nemá jasnou představu, na co by mohlo navázat, a pro některé je to spíše stres než zážitek.
I po třetím roce věku je lépe plavat 2x týdně v rámci výcviku plus alespoň jednou týdně volně. Vždyť dítě, které se v rámci výcviku velmi snaží a věnuje mu spoustu úsilí, pochopitelně chce rodičům ukázat, co vše umí. Volná hra navíc přináší zlepšení citu pro vodu i psychické uspokojení. Dítě se pak na výcvik těší, lépe se soustředí a spolupracuje.

7.
Chceme, aby dítě bylo psychicky otužilé, zdravě sebevědomé a dokázalo se i v budoucnu začlenit snadno a přirozeně do kolektivu i společnosti.



Při volbě aktivit v nejútlejším dětství platí: méně je více. Ideální je vsadit pouze na jeden, max. dva kroužky – kolektivy a chodit do nich s rodiči naprosto pravidelně a dlouhodobě, do každého nejlépe dvakrát týdně po dobu nejméně sedmi let.
Aby se mohlo dítě do plavání zapojit co nejlépe, tak s ohledem na dominantní krátkodobou paměť a nevyzrálou paměť dlouhodobou do něj musí chodit s rodičem naprosto pravidelně. V případě překotného střídání kroužků i kolektivů je dítě zmatené, prožívá stále něco nového, s někým jiným a nedostává se mu pocitu, že konečně ví, co má dělat, jak se zapojit, nebo že se zlepšuje. Není schopno si vybudovat zdravé sebevědomí a komunikaci se všemi udržuje na povrchní a nepřirozené úrovni.
Dítě si musí prostředí, autoritu, kolektiv i činnost dobře osvojit a teprve poté se cítí dobře, soustředí se a spolupracuje. Rodiče pomáhají dítěti vlastním vzorem v každé nové situaci se lépe zorientovat a zapojit. Dítě pozoruje modelové situace a kóduje si je do paměťových stop. Ty v budoucnu používá při samostatném řešení různých situací.

8.
Chceme, aby se dítě naučilo pravidlům hygieny, kvalitně dýchat, bylo otužilé a zdravé.



Již samotný proces výuky plavání, prostředí i podmínky k plavání jsou velice významným otužovacím prostorem a stimulací k získání správného návyku prohloubeného dýchání. Čím pravidelněji a častěji je dítě tomuto otužovacímu tréninku vystaveno, tím kvalitněji se to podepíše na jeho zdraví po celý život. Je však potřeba dodržovat pravidla aklimatizace, hygieny a bezpečnosti, a to nejenom ze strany instruktorů, ale také rodičů a dětí.
Rodiče by měli být dětem nejen vzorem v zodpovědném plnění všech hygienických zásad a bezpečnostních opatření, ale současně by jim měli vysvětlovat důvody jednotlivých pravidel, aby je děti nevnímaly pouze jako příkazy, ale aby jim rozuměly a plnily je rády. K dosažení tohoto cíle je nezbytné získat celoživotní návyk na jakoukoliv aktivitu. Základem pro všechny sporty je plavání, protože jedině s ním můžeme začít ihned od narození a navíc je ideálním sportem pro získání otužilosti i pevného zdraví.

9.
Chceme se naučit svému dítěti lépe porozumět a zvýšit vzájemnou citovou vazbu na celý život.
Chceme se naučit vzájemné empatii, toleranci i spolupráci.



Nejlépe je začít plavat s dítětem ihned od narození, abychom získali možnost vše nastartovat a osvojit si co nejlépe. Nejdůležitější je při plavání či cvičení dítě neustále sledovat, dívat se na ně, vnímat jeho reakce a komunikovat s ním. Klidným hlasem, s pohledem do očí a pomocí jednoduchých vět je upozorňujeme na vše, co se bude dít. Komentujeme veškeré děje a učíme se porozumět jeho chování i projevům. Poté se učíme předvídat jeho chování v různých situacích. Na základě těchto poznatků mu vytvoříme rituály a později vzájemná pravidla, která je nutno důsledně oboustranně dodržovat. Tím dítěti nabídneme pocit jistoty a bezpečí, neboť i jemu umožníme situace nejdříve poznávat, později předvídat, a tím se na ně připravit a nakonec lépe spolupracovat. Velký vliv na rozvoj těchto dovedností má dlouhodobé (ideálně alespoň sedm let) každodenní hraní si s dítětem ve vodě doma ve vaně ve spojení s klasickým koupáním nebo v rámci rodinného plavání v bazénu a pravidelná účast na řízené lekci alespoň 2× týdně.

10.
Chceme, aby se dítě naučilo spolupracovat a komunikovat s vrstevníky i autoritami.



Tyto dovednosti se děti učí od prvních dnů svého života, a to nejvíce podle vzoru vlastních rodičů, kteří na ně mají nejsilnější vliv. Dítě většinou neakceptuje vše, co mu doporučujeme nebo co po něm vyžadujeme. Nejvíce pozoruje a učí se z chování rodičů. Nejdříve pozorně sleduje naši tvář. Učí se odezíráním a později napodobuje naši mimiku, způsob i obsah řeči, výslovnost i rytmizaci a zpěv písniček. Sleduje, jak se chováme, jak spolupracujeme, jak respektujeme autority, jak komunikujeme nejen s nimi, ale i s přáteli či instruktory, co a jak o nich říkáme, jak řešíme svízelné a nepříjemné situace, atd. Dítě zrcadlí chování svého okolí. Velký vliv na rozvoj všech dovedností má dlouhodobá a pravidelná účast v inspirujícím prostředí či programu alespoň 2× týdně.

11.
Chceme, abychom se naučili s dítětem pracovat tak, aby díky této aktivitě získalo trpělivost a vytrvalost, kladný vztah k učení se všemu novému, aby si zlepšilo paměť a schopnost soustředit se.



Aby se dítě rádo učilo a získalo k učení pozitivní přístup, pak je opět důležitý vzor a přístup rodiče. Dítě musí vidět v první řadě upřímné nadšení, zvídavost a zájem o všechno nové ze strany rodiče.
Dítě sleduje úplně vše. Jak se rodič připravuje, s jakou trpělivostí a pečlivostí vše provádí, jak naslouchá pokynům instruktora a jak je respektuje, jak je trpělivý a vytrvalý při učení se něčemu novému atd. To dítě inspiruje a pak rádo spolupracuje. Když se však přidá, potřebuje důvěru, trpělivost a přiměřenou podporu či dopomoc rodiče, která by měla být postupně omezována.
Velký vliv na rozvoj těchto dovedností má několikaleté každodenní hraní si s dítětem ve vodě doma ve vaně ve spojení s klasickým koupáním plus pravidelná účast na řízené lekci 2× týdně a 1× týdně volné plavání rodiče s dítětem v prostředí, kde jindy probíhá řádná lekce.

12.
Chceme, aby se dítě naučilo v klidu a bez stresu kvalitně plavat a bezpečně pohybovat ve vodě.



Lekce by měly probíhat hravou, citlivou a nenásilnou formou za doprovodu písniček a básniček, při kterých děti klidně a lépe spolupracují.
Začne-li se s dětmi plavat co nejdříve po narození, jsou schopny již do jednoho roku získat zcela přirozeně výborný cit pro vodu a naučit se tzv. základní plavecké dovednosti. Tyto dovednosti pak budou do tří let zdokonalovat, ale současně se začínají učit jednoduché plavecké pohyby, jako jsou kraulové, znakové či prsové nohy nebo ruce. Docházejí-li rodiče s dětmi do plavání pravidelně, a to nejlépe 2× týdně na výcvik a alespoň jedenkrát samostatně, naučí se děti již kolem třetího roku plavecký způsob znak, kolem čtvrtého roku zvládnou kraul a kolem pátého roku se učí i složitý plavecký způsob prsa.
Po dosažení tohoto věku se mohou ve všech vyjmenovaných disciplínách zdokonalovat a dále si osvojovat poslední plavecký způsob a tím je motýlek.
Ideální je pravidelná účast v lekcích plavání do jedenáctého roku věku, dokdy je dítě schopno naprosto doladit kvalitu pohybu s citem pro vodu a který je pak také většinou rozhodující při výběru trvalého zájmu dítěte o sport pro celý život.

Kdy je nejlépe s koupáním a „plaváním“ začít

Člověk je suchozemský živočich, a přesto je mu voda blízká již v prvních dnech po narození. Pobyt v teplé vodě (36–37 °C) je novorozenci příjemný, neboť mu připomíná pobyt v plodové vodě, tj. prostředí uvnitř dělohy, kde žil před narozením. Kladný vztah k vodě je možno udržet, využít k aktivizaci dítěte a seznámení s vodou. Je to vhodná příprava k výhledovému zapojení do vodních her a pozdějšímu výcviku plavání plaveckými způsoby.

Kladný vztah člověka k vodě je v prvních týdnech přirozený; pokud jej však neupevňujeme a nerozvíjíme, postupně zaniká a kolem šestého až osmého měsíce života dítěte vymizí. Neznamená to,

že dítě nebude mít vodu už nikdy rádo. Vztah k vodě může získat kdykoliv později, ovšem na jiném základě a mnohdy obtížněji. Přirozený kladný vztah k vodě může dítě ztratit nejen jeho nevyužitím, ale také tehdy, budeme-li s dítětem pracovat násilně, překotně a nepřiměřeně jeho vývoji. Pro zdravé a spokojené dítě i pro jeho rodiče je přiměřený pohyb ve vodě příjemným zpestřením denního režimu. Pro mnohé se stává vyhledávanou aktivitou po celý život.

S házením novorozenců do vody a jejich schopností pohybovat se samostatně pod vodní hladinou (jak si tuto činnost někteří lidé představují) nemáme zkušenosti a nepovažujeme za potřebné je získávat. Takovou techniku považuje každý pediatr za nevhodnou a stresující.

Od novorozenců nelze očekávat, že by byli schopni zcela sami splývat na hladině v poloze na zádech. Vysvětlení je jednoduché. Mají natolik slabé šíjové svalstvo, že nejsou schopni udržet hlavičku na hladině v ose s tělíčkem. Je nutné podepřít ji správným uchopením. Při nadlehčení hlavičky splývá tělíčko dítěte bez jakékoli podpory, a to díky své výhodné specifické hmotnosti (uvádí se 0,94).

S postupným posilováním šíjového svalstva je možno podporu zmenšovat. Již kolem čtvrtého měsíce věku je dítě schopno splývat na hladině zcela samo, většinou prozatím bez větší spoluúčasti. Časem se naučí skákat do vody, potápět a samostatně pohybovat pod vodní hladinou, ovšem pouze na pár vteřin. Doba ponoru závisí na individuálních schopnostech, jež dítě získává velmi pomalu.

Dítě učíme pravidelnému pobytu ve vodě ihned po narození, a to nejrůznějšími způsoby, které se dají nabídnout v domácím prostředí. Může to být formou sprchování, koupání a „plavání“ v malé dětské vaničce i velké vaně, a to v mělké nebo hluboké vodě, v kyblíku nebo při společné koupeli. Způsob a místo koupání a „plavání“ můžeme volit podle podmínek v domácnosti, času i nálady.

Začneme-li dítěti nabízet smysluplné koupání a „plavání“ pokud možno každý den počínaje dnem narození, pak mu dáváme ideální šanci navázat na přirozeně kladný vztah k vodě, na kterou se adaptovalo po celé období nitroděložního života. Můžeme tak využít všech jeho vývojových možností ve vodním prostředí, vrozeného reflexu zatajení dechu i maximální důvěry k rodičům.



Dítěti nabízíme pravidelný pobyt ve vodě ihned po narození.

Novorozenému dítěti v něžné, citlivé a bezpečné náruči rodičů nedělá vůbec žádné problémy jemné sprchování rukou, tělíčka, vlásků, tváře i celé hlavičky. Dokáže naprosto klidně, uvolněně a s důvěrou ležet v poloze na zádech se zanořenou hlavičkou až po obrys obličeje. Pokud mu budeme v odpočinkových polohách při společné koupeli tváří v tvář pravidelně ukazovat ústy pod úrovní hladiny vody autíčko („brrrm“), tak nás brzy začne napodobovat s výdechy do vody také.

Výdechy do vody, potopení obličeje (sprchování přes hlavu a obličej) a poloha na zádech jsou přitom základními a zároveň nejobtížnějšími dovednostmi pro každého člověka, který se chce naučit plavat. Pokud je budeme upevňovat a systematicky zdokonalovat od narození, pak dítě nebude mít s výukou plavání žádný problém. Pokud necháme tyto přirozené dovednosti zaniknout, pak se je mnoho lidí nenaučí do konce svého života.

Plavání je také prvním a jediným sportem, se kterým lze začít ihned od narození. Dokonce je základem pro všechny další sporty. Díky pravidelnému pohybu dítěte ve vodě a cílenému nácviku základních plaveckých dovedností dítě lépe pozná své tělo i pohybové možnosti, postupně si zvýší sebevědomí, dokonale posílí všechny posturální svaly, rozvine rovnováhu, koordinaci pohybů i orientační dovednosti. Všechny tyto schopnosti pak využije při rozvíjení jakýchkoliv dalších pohybových i sportovních aktivit.



Velmi důležité je uvědomit si skutečnost, že novorozeně se teprve rozhlíží a postupně přijímá zásady a normy života v souladu s naší péčí, chováním i přístupem k jednotlivým událostem. Jestliže mu ihned od narození moudře nabídneme podněty, díky kterým se naučí potřebné dovednosti a návyky směřující ke zdravému životnímu stylu (pravidelný pohyb, plavání, otužování, výživa, hygiena, sebeobslužné činnosti, pravidelné úkoly v domácnosti, …), pak nemá žádný problém je přijmout jako své normy a používat po celý život.

Pro dítě je nejtěžší, když se 2–3 roky (někdy i déle) domníváme, že na výchovu a výuku celé řady dovedností je ještě malé, šetříme ho, spoustu věcí mu zatajíme, neumožníme, odpustíme nebo děláme za ně. Po třetím roce (někdy i později) se nám konečně jeví jako dost velké a teprve nyní na ně začneme mít zcela jiné a podstatně vyšší nároky. Dítě se postupně dovídá, že vše, co doposud dobře fungovalo zajetým způsobem, je jinak. Brání se tyto změny přijmout. My se na ně zlobíme, protože se nám jeví neposlušné a nespolupracující.

Je to proto, že dosavadní výchovou získalo pocit, že většina věcí je již dávno nastavená a zvládnutá. V tuto chvíli se mu již nejeví důležité. To se učilo, když bylo malé. Přirozené nastavení jeho zájmu učení je již na jiné, nové a vyšší úkoly. Proto je vhodné znát přirozené vývojové možnosti dětí v jednotlivých věkových kategoriích a plně je při výchově dítěte používat.

Velkou výhodou je docházení do odborných kurzů „plavání“ hned od narození. Je to proto, že první hodiny, minuty, dny a týdny jsou rozhodující chvíle pro vytváření vzájemné citové vazby a návyků rodičů, jak budou s dítětem manipulovat, komunikovat s ním, kde a jak je budou ukládat ke spánku a v jakých podmínkách a jakým způsobem si s ním budou hrát. Svěří-li se rodiče včas do péče odborných instruktorů „plavání“ spojeného s péčí o dítě, získají navíc celou řadu velice cenných informací, ovlivňujících jejich celkový přístup k dítěti po celý život. Rodiče se dovědí, jak s dítětem komunikovat, jaká vytvořit pravidla či rituály při péči o ně a jak dítěti nastavit mantinely i denní režim. To vše ovlivní rozhodujícím způsobem jeho další celkové prospívání.



První hodiny, minuty, dny a týdny jsou rozhodující chvíle pro vytváření vzájemné citové vazby a návyků rodičů, jak budou s dítětem manipulovat, komunikovat s ním, kde a jak je budou ukládat ke spánku a v jakých podmínkách a jakým způsobem si s ním budou hrát.

Manipulujeme-li s novorozencem a malým dítětem pomalu, jemně a citlivě na suchu i ve vodě, pak nemá z vody strach, ale naopak, pobyt ve vodě je mu příjemný.

Pravidelnou příjemnou a láskyplnou hrou s rodiči ve vodě je dítě psychicky i fyzicky tak uspokojené, že lépe jí i spí a celkově dobře prospívá.

Dítě získává ideální příležitost naučit se základní plavecké dovednosti v citlivé a láskyplné náruči rodiče, hravou formou, bez stresu a nátlaku.

Díky výhodné specifické hmotnosti svého těla se dokáže na hladině vznášet jako korek a jakýkoliv pohyb se mu vykonává daleko snadněji než na suchu.

Následkem zvýšené aktivity dolních končetin se mu zlepšuje střevní peristaltika, dochází k lepšímu uvolňování střevních plynů a netrpí tolik bolestmi bříška.

Dítě je ve vodě aktivnější a získává tak cenné pohybové zkušenosti. Pravidelným pohybem ve vodě rozvíjí rovnováhu, orientační dovednosti, koordinaci pohybů i sílu svalů.

Plavání je navíc jediným sportem, se kterým lze začít ihned po narození, a stává se tak základem pro všechny další sporty.

Rodiče, kterým se nepodařilo nabídnout dítěti tyto krásné zážitky při „plavání“ od narození, jistě potěší, že začít se však dá v podstatě kdykoli. Nejdůležitější je začít. Raději později než vůbec.



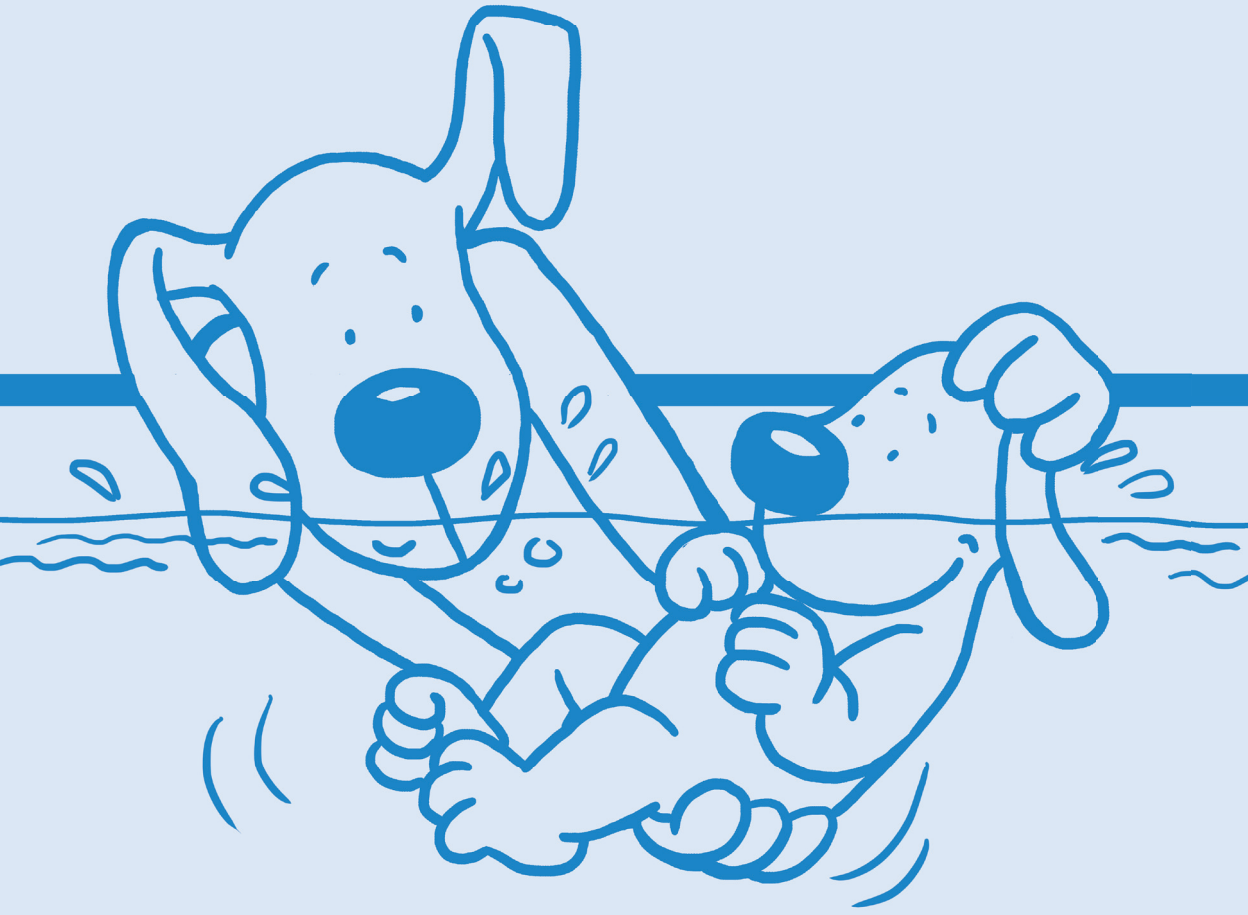
Šťastné dětství je dar,
který vynáší nejvyšší úroky.

Největší motivací ke společným hrám s dětmi je jejich nadšená spolupráce.



II.

METODIKA „PLAVÁNÍ“ S KOJENCI



METODIKA „PLAVÁNÍ“ S KOJENCI

Něžná náruč, vzor rodičů, vanička, vana a sprcha nabízí dítěti ty nejlepší podmínky k zahájení nácviku plavání. V této kapitole si představíme další možnosti, jak si můžeme s dítětem hrát ve vodě a jak jednoduchým způsobem rozvíjet jeho základní plavecké dovednosti vlastním vzorem v domácích podmínkách.

POSTUP PŘI VÝUCE PLAVÁNÍ

Pro každého člověka, který se chce naučit plavat, je nejdůležitější zvládnout nejdříve základní plavecké dovednosti ve vodě a plavecké pohyby na suchu nebo u okraje bazénu. Tyto se pak stanou základem pro nácvik plaveckých způsobů ve vodě, jako jsou znak, kraul a prsa.

Výuka plavání předškoláka, školáka i dospělého člověka probíhá stejným způsobem a ve stejném pořadí.

1. Omývání, polévání a sprchování obličeje vodou z dlaně, kelímkem nebo jemnou sprchou. Vše trénujeme každý den doma u umyvadla, při koupání, sprchování, v rámci lekce plavání.	
2. Výdechy do vody ústy – „brrrm“ s nosem i očima nad vodou. Nejdříve dítě necháme dostatečně dlouho a mnohokrát se dívat na klidný vzor rodiče. Poté se pokouší napodobovat. Starší děti a dospělé tuto dovednost učíme nejdříve do dlaní u umyvadla nebo doma ve vaně, děti pak v bazénu v náručí rodiče, poté u břehu a nakonec s pomůckou na hladině v poloze na břišku.	
3. Výdech do vody nosem a potápění – výdech nosem „ohhmmm“ s očima nad vodou, postupně s očima pod vodou a nakonec se zanořením do stále větší hloubky v různých polohách. Postupujeme stejně jako u nácviku výdechů ústy. Kombinujeme nácvik doma i na lekci plavání.	

4. Hry ve vodě, při kterých získáme cit pro vodu, rovnováhu i orientační dovednosti. Jedná se o nácvik běhání vpřed, vzad, stranou, vychylování, mávání, plácání, rotaci, hopsání, skoky po nohou do mělké vody, … Pro dítě jsou ideální podmínky nejdříve doma, teprve pak v bazénu v náručí rodiče, poté u břehu a samostatně s pomůckami a nakonec v prostoru bez pomůcek.



5. Poloha na zádech – hvězdice, splývání v protažení, nejdříve s nadlehčovací pomůckou (zpola nafouknutý kruh v oblasti pasu nebo plavecký pás) a poté bez pomůcky. Také tato dovednost se dá nejlépe nacvičit nejdříve doma ve vaničce či vaně, v mělké a pak hlubší vodě, s pomocí rodiče či pomůcky a nakonec bez ní.





6. Poloha na bříšku v bezpečném držení rodičem (u kojenců a batolat), poté s pomůckou a nakonec samostatně, nejdříve v zanoření po bradu, poté s ojedinělými a nakonec pravidelnými výdechy.





7. Skoky do vody po nohou i po hlavě – nejdříve ze sedu, ze dřepu nebo kleku na jedné noze, poté ze stoje bez odrazu, s odrazem a nakonec s výdechem nosem a s vysplýváním na hladinu. Nácvik doporučuji pouze s odborníkem.



8. Plavecké pohyby – nacvičujeme nejdříve na podložce, pak na okraji bazénu, na schůdku nebo ve vodě u břehu či v náručí rodiče. Poté ve splývavých polohách s plaveckými pomůckami (pás a deska). Nakonec samostatně, bez pomůcek v kombinaci s příslušným plaveckým pohybem dosud nezapojenými končetinami. Pohyby nacvičujeme nejdříve bez výdechů do vody a poté s pravidelnými výdechy. Nejdříve (již ve druhém roce věku) nacvičujeme znakové a kraulové nohy. Poté (ve třetím roce) znakové a kraulové ruce (ve čtvrtém roce). Jako poslední učíme nejsložitější pohyby prsového plaveckého způsobu. Nejdříve ruce, poté nohy. Nácvik doporučuji pouze s odborníkem.





9. Plavecké způsoby – nejjednodušší způsob na nácvik je znak, protože se u něj nemusí dýchat do vody. Jedná se pouze o poměrně jednoduchou koordinaci točivých pohybů rukama a kopání nohama. Při pravidelném nácviku doma i v bazéně ho zvládnou děti již kolem třetího roku věku.
Dalším vyučovaným způsobem je kraul (ve čtvrtém roce věku).
Nakonec nejtěžší způsob, prsa. Tento způsob jsou schopny nejlépe zvládnout děti až kolem sedmého roku věku.
Nácvik doporučuji pouze s odborníkem.





Profesionální instruktor nikdy nedoporučí nácvik pouze 1–2× týdně v rámci lekce, ale vysvětlí důležitost nácviku těchto dovedností každý den doma při hygieně, sprchování i koupání.

Je to naprosto stejné, jako když se učíme cizí jazyk, zpívat nebo hrát na hudební nástroj. Ideální je trénovat při každé příležitosti. Jedině pravidelným nácvikem dojde k zažití dané dovednosti do podvědomí. Jedině trénink dělá mistra.

Provedení vžité dovednosti pak člověk prožívá zcela jiným způsobem, než když ji zrovna začíná zvládat. Právě „zvládnutou“ dovednost člověk sice předvede, ale s viditelným úsilím. Proti tomu provedení vžité dovednosti, vzorci vloženými již do podvědomí, je výslovná krása, harmonie, radost, uvolnění a požitek.



Získání zkušeností s vodním prostředím, nácvik základních plaveckých pohybů i dovedností v domácích podmínkách od narození a podle vzoru rodičů považuji skutečně za nejlepší základ. Je to proto, že dítě bezprostředně po narození má k vodě naprosto přirozený vztah. V citlivé a laskavé náruči se nebojí ani těch nejnáročnějších dovedností. Těch se začne bát teprve postupně, do 6. měsíce věku, kvůli omezeným možnostem rozvoje těchto přirozených schopností.

Pro šestiměsíční dítě, předškoláka i dospělého patří mezi nejtěžší činnosti ve vodě uvolněná poloha na zádech se zanořenýma ušima, přijetí vody na obličej, výdechy do vody a splývání v poloze na břiše se zanořenou tváří a s otevřenýma očima. Právě tyto dovednosti jsou rozhodujícími dovednostmi pro další možnosti výuky plavání.

Pokud dítě umí ležet na zádech, můžeme ho učit plavecký způsob znak. Navíc je to nejjednodušší plavecký způsob, protože v nejprostším provedení vyžaduje kombinaci splývavé polohy na zádech, střídavé kopání nohama a střídavé točení rukama správným směrem.

Jakmile dítě umí vydechovat do vody a potopit hlavu, můžeme ho učit další plavecké způsoby, které vycházejí ze splývavé polohy na bříšku v protažení a se zanořenou hlavou. Jednodušší na souhru je kraul, proto ho učíme dříve než prsa, která jsou koordinačně i technicky nejnáročnější.

Nácvik výdechů, potápění i polohy na zádech se přitom mají možnost naučit všechny děti do 1 roku, které mají od narození příležitost svůj kladný vztah k vodě udržovat v něžné náruči po vzoru rodičů v domácím prostředí.

Děti, které mají tak velké štěstí, že se tyto dovednosti naučí v domácích podmínkách po vzoru rodičů, nikdy nebudou muset projít zbytečným stresem při výuce plavání v pozdějším věku. A co více? Zkušenosti s všestranným pohybem ve vodě mu pomohou tak dokonale rozvinout rovnováhu, orientační dovednosti i koordinaci pohybů, že se pak budou učit snadněji jakýkoliv sport.

Jsem přesvědčena, že pokud dítě získá od svých rodičů dobrý základ už doma ve vaničce, vaně, sprše i při společné koupeli, a tím i dostatek společných zážitků, pozornosti i vzorových příkladů,



a poté budou spolu pravidelně a dlouhodobě (alespoň do 7 let) pokračovat ve výuce plavání v kolektivu vrstevníků, je předpoklad, že pak v životě bude všechno lépe zvládat. A to nejenom při výuce plavání a dalších sportovních aktivitách. Ale i ve škole, v partnerských vztazích a nakonec i v pracovním a společenském životě. Díky řešení různých situací v kolektivu stejně starých dětí po vzoru rodičů se naučí lépe komunikovat s vrstevníky. Získané zkušenosti při spolupráci s kolektivem, plnění pokynů instruktora i překonávání nezdarů uplatní při řešení dalších životních situací.

PŘEHLED MOŽNOSTÍ NÁCVIKU ZPD

Základní plavecké dovednosti (ZPD) můžeme nacvičovat v dětské vaničce, velké vaně, sprše, kyblíku i při společné koupeli s dítětem.

Nyní si uvedeme v přehledné tabulce, jaké možnosti nácviku základních plaveckých dovedností (ZPD) nám dávají jednotlivé nádoby i prostory v domácích podmínkách. Podle tohoto přehledu si můžeme lépe rozhodnout a uvážit nejen to, jakou nádobu si pro koupání miminka domů pořídíme, ale také které variantě se budeme nejvíce věnovat.

Místo nácviku ZPD

Na základě dlouholetých zkušeností doporučuji:

Novorozence začít pravidelně koupat v **dětské vaničce** a 1–2× týdně mu dopřát **společnou koupel**, nejdřív s tatínkem.

Po 1. měsíci věku za předpokladu, že dítě je zdravé a dobře prospívá, přidáme 1–2× týdně **sprchu**.

Od 3. měsíce věku zaměníme nebo alespoň střídáme dětskou vaničku s **velkou vanou nebo speciálním bazénem**, ve kterém je možno pokračovat ve společné koupeli daleko lépe, a to alespoň 2–3× týdně.

Kyblík je nejlépe zcela vynechat. Něžnou náruč rodičů rozhodně novorozencům a nejmenším dětem nenahradí. Pokud ho již máme

doma, můžeme ho nabídnout dítěti raději až po 5. měsíci věku, které je již zkušenější a umí udržet hračku v ruce, alespoň k odpočinku.



Nejpozději od **6. měsíce věku** doporučuji **docházet do odborných kurzů v kolektivu přibližně stejně starých dětí, s kombinací cvičení a „plavání“**.

Možnosti nácviku ZPD

V tabulce jsou uvedeny názvy základních úchopů, ve kterých lze nacvičovat jednotlivé dovednosti samostatně, doma ve vaně i bez dohledu odborníka.

Ve skutečnosti existuje celá škála dalších činností a úchopů, které však pro samostatnou práci doma nejenom neuvádíme, ale ani nedoporučujeme. Přestože řada úchopů vypadá jednoduše, obzvláště v rukou zkušeného odborníka, je potřeba si uvědomit, že každá činnost má svá přísná pravidla s ohledem na psychomotorickou vyspělost i vlastní reakce dítěte. Odborník musí velice pečlivě sledovat momentální projevy dítěte, úroveň jeho vyzrálosti i spolupráce a teprve poté doporučit adekvátní činnost způsobem přiměřeným projevům i vyspělosti dítěte. Je to věda, která si zaslouží tu největší zodpovědnost. Vždyť jde o zdravý vývoj našich dětí.

V dalších kapitolách této publikace se pak budeme věnovat popisu úchopů a nácviku jednotlivých plaveckých dovedností v nádobách použitých ke koupání v domácích podmínkách. V dalším dílu stejnojmenné publikace „Jak se rodí vodníčci – 2. díl“ se budeme věnovat metodice „plavání“ kojenců v bazénu.

Přehled jednotlivých úchopů s pomocným názvoslovím, které pro ně používáme, je k dispozici v přiložené brožurce.

ZPD Od kdy nacvičujeme	**Vanička**	**Společná koupel**	**Sprcha**	**Velká vana**	**Kyblík**	**Bazén**
Omývání **Polévání** **Sprchování** **Obličeje** Od narození	Při osmělení: Klokánek Ve dvojici: Zajíček nebo Židlička	Klubíčko Mušlička Košíček Hnízdečko	Klokánek Koníček Tygřík Klubíčko	V poloze na bříšku v mělké vaně	Při osmělení	Při osmělení Klubíčko Mušlička



ZPD Od kdy nacvičujeme	**Vanička**	**Společná koupel**	**Sprcha**	**Velká vana**	**Kyblík**	**Bazén**
Výdechy do vody ústy a nosem Nejdříve pouze sledují, od 5. měsíce náhodný pokus, od 8. m. spolupracují cíleně	Ukázka rodič Zajíček Židlička Kolotoč V mělké vodě: na podložce	Zajíček Mušlička Na srdíčku Had na bříšku	Klokánek Tygřík Klubíčko Koníček	Židlička Kolotoč	Kolébka	Židlička Hopsání Kolotoč Mašinka Had na bříšku
Potápění pod vodní hladinu Nejdříve pouze sledují, od 5. m. potápějí hlavu náhodným pokusem bez výdechu, od 8. m. spolupracují cíleně	x	Na srdíčku Had na bříšku	x	Kolotoč	x	Hopsání Kolotoč
Hry na rozvoj citu, orientace, koordinace a rovnováhy Od narození	Židlička Zajíček Medvídek na houpačce	Klubíčko Hnízdečko Kolébka Židlička Mušlička Košíček Na srdíčku	Klokánek Tygřík Koníček Klubíčko	Židlička Zajíček Medvídek na houpačce Koníček	Cákání	Klubíčko Mušlička Kalamajka Zvony Válení sudů Máchání prádla Tulenění Houpačky
Poloha na zádech Od narození	Medvídek schoulený uvolněný	Kolébka Postýlka Mušlička Lehátko	x	Medvídek schoulený uvolněný Postýlka V mělké vodě: na dně vany	x	Medvídek Postýlka Had na zádech Lehátko
Poloha na bříšku od 3. měsíce věku	x	Na srdíčku	x	Kolotoč V mělké vodě: na dně vany	x	Kolotoč Mašinka Had na bříšku Lodička
Hopsání od narození **Pády a skoky** od 10. měsíce věku	Hopsání: Zajíček Židlička Koníček	Hopsání: Zajíček Židlička Koníček	Koníček	Hopsání: Zajíček Židlička Koníček	Hopsání: Kolébka Židlička	Hopsání: Kolébka Židlička Koníček Hopsání Kobylka Pády a skoky: Ze sedu – s přenesením – tahem za ruce
Plavecké pohyby od 10. měsíce věku	Znakové nohy Kraulové nohy	Znakové nohy Kraulové nohy	x	V mělké vodě: Znakové nohy Kraulové nohy	x	V lehačce: Znakové nohy V lodičce: Kraulové nohy



PRAKTICKÝ NÁCVIK NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH

METODA NÁCVIKU VÝDECHŮ DO VODY A POTÁPĚNÍ

Již jsme si ujasnili, že mezi nejobtížnější základní plavecké dovednosti dětí i dospělých patří přijetí vody na obličej, výdechy do vody a potápění s otevřenýma očima. Tyto tři dovednosti jsou mezi sebou úzce propojeny. Přestože jsou nedílnou součástí celé metody výuky plavání kojenců, batolat, předškoláků i dospělých, je nutné jim věnovat zvláštní pozornost.

Ucelenou metodu nácviku výdechů do vody a potápění nejmenších dětí jsme nazvali abeceda potápění. Metoda výuky výdechů a potápění batolat, předškoláčků i dospělých má název škola výdechů a potápění. Obě metody jsou mezi sebou úzce propojené. Jedna bez druhé se neobejde. Jedná se o velmi jemné a citlivé metody, jak naučit vydechovat do vody a potápět se kojence, batolata, předškoláčky i dospělé. Vyžadují však přesné provedení i důsledné dodržování velmi důležitých zásad.

Abeceda potápění

Cílem této metody je naučit předem připravené dítě potápět se na zvukový signál, který vyslovíme těsně před lehkým zanořením pod vodní hladinu. Nejmenší děti nerozumí obsahu slov. Jsou však schopny brzy vnímat příčiny a následky a také napodobovat vzor rodičů. Pokud se signál a následný proces opakují stále stejným způsobem, dítě se na ně naučí adekvátně reagovat. Vytvoří si na signál podmíněný reflex.

Signál na úrovni podmíněného reflexu však uplatňujeme pouze nezbytně dlouhou dobu. Po 9. měsíci věku začínáme signál odbourávat a kombinovat s praktickým srozumitelným oslovením.

Co dítě musí umět

Nácvik potápění pod vodní hladinu podle metody nazvané abeceda potápění zahájíme a uplatňujeme zásadně až u dětí, které:

– umí udržet hračku v rukou, hrát si s ní a sledovat ji (nejdříve po 4. měsíci věku),

– jsou na potápění připravené v následujících třech krocích, které lze začít nacvičovat již od narození. Na tuto přípravu máme přibližně 4 měsíce.



Nácvik potápění pod vodní hladinu podle metody nazvané abeceda potápění zahájíme a uplatňujeme zásadně až u dětí, které umí udržet hračku v rukou, hrát si s ní a sledovat ji.

Přípravné kroky (nácvik od narození v domácích podmínkách)

Aby mohla být metoda úspěšná a dítě na ni reagovalo ideálním způsobem, je nutné dítě na nácvik potápění nejdříve připravit, a to ve třech přípravných krocích.





Dítě se musí nejdříve naučit klidně reagovat a spolupracovat na citlivém a hravém otírání, polévání nebo sprchování tělíčka, končetin, hlavičky i obličeje při osmělování u vany, umyvadla nebo ve sprše, u kterého nepoužíváme signál.

1. Dítě se musí nejdříve naučit klidně reagovat a spolupracovat na citlivém a hravém **otírání, polévání nebo sprchování tělíčka**, končetin, hlavičky i obličeje při osmělování u vany, umyvadla nebo ve sprše, u kterého nepoužíváme signál. Dítěti vše komentujeme. Tuto dovednost lze nacvičovat od narození.

2. Současně musí dítě mnohokrát vidět rodiče ve vaně při společné koupeli, ve sprše nebo v bazénu, jak se před ním uvolněně a s úsměvem sprchuje a potápí. Musí také vidět, jak klidně a pohodově reaguje po vynoření. Na základě tohoto sledování musí prokazovat **vlastní zájem o zanoření pusinky a tváře**. Díky pravidelnému nácviku a vzoru rodičů začínají dobrovolně předklánět hlavičku a zanořovat nosík i celou tvář děti již ve 4. měsíci věku.





Dítě musí mnohokrát vidět rodiče ve vaně při společné koupeli, ve sprše nebo v bazénu, jak se před ním uvolněně a s úsměvem sprchuje a potápí. Musí také vidět, jak klidně a pohodově reaguje po vynoření. Na základě tohoto sledování musí prokazovat vlastní zájem o zanoření pusinky a tváře.

3. Po získání těchto zkušeností teprve začneme dítě připravovat na potápění pod vodní hladinu na zvukový signál. Dítěti nejdříve **umožníme sledovat naši reakci na signál**, když oslovujeme sami sebe a následně se před zrakem dítěte potápíme. Teprve poté budeme učit potopení na signál také dítě, ale po oslovení jeho jménem. Tomuto vzorovému nácviku se můžeme věnovat při společné koupeli ve vaně nebo ve speciálním bazénu již v průběhu 4. měsíce věku dítěte.

Dítě, které přijímá naprosto uvolněně omývání obličeje, projevuje zájem zanořit se pod vodu při pohledu na potápějícího se rodiče před svým zrakem, a zná-li reakci rodiče na zvukový signál, je doslova ideálně připravené na nácvik potápění pod vodní hladinu. Takové dítě se má šanci naučit potápět klidně, uvolněně a s úsměvem.



Dítěti nejdříve umožníme sledovat naši reakci na signál, když oslovujeme sami sebe a následně se před zrakem dítěte potápíme. Teprve poté budeme učit potopení na signál také dítě, ale po oslovení jeho jménem.

Pozor!!! Kdykoliv dítě potápíme, tak zásadně společně s rodičem, který ho musí vždy pod vodou doprovázet, sledovat a motivovat ke klidnému a radostnému provedení.

Signál na úrovni podmíněného reflexu

Signál na úrovni podmíněného reflexu doporučujeme nacvičit nejdříve pod odborným vedením instruktora proškoleného touto metodikou. Skládá se z pěti částí:

1. Příprava hrou

- Dítě držíme v pohodlné a bezpečné poloze „kolotoče“ nebo „hopsání“. Jsme ústy těsně nad hladinou a v takové pozici, abychom na sebe s dítětem vzájemně dobře viděli i při společném potopení.
- Dítě upoutáme na nějakou zajímavou hračku či předmět, který mu nabídneme k zachycení do ruček, např.: ***„Kristýnko, podívej, tady je kačenka, …kačenka dělá ga, … vezmi si kačenku…“***

2. Oslovení

- Jakmile dítě uchopí kačenku a vypadá spokojeně, pak teprve je zřetelně oslovíme. K oslovení používáme zásadně jeho jméno nejlépe v podobě tří slabik, např.: ***„Ha-nič-ko, Kris-týn-ko, Hon-zí-ku, Ku-bí-ku“*** atd. Jméno nenahrazujeme žádnými jinými výrazy, jako např. kačenko, rybičko, broučku atd. Vždyť jméno pro své dítě jsme si vybrali sami. Nyní je potřeba, aby díky nám si na ně také zvyklo,

získalo k němu vztah a bylo na své jméno hrdé. Díky oslovení jménem před potopením se také naučí ostražitě reagovat na jakoukoliv jinou situaci, na kterou je upozorníme stejným oslovením.

- Jméno vyslovujeme spíše pomaleji a volajícím tónem hlasu (v 5. pádu). Cílem je, aby dítě zareagovalo zpozorněním.



Dítě držíme v pohodlné a bezpečné poloze „kolotoče“. Jsme ústy těsně nad hladinou a v takové pozici, abychom na sebe s dítětem vzájemně dobře viděli i při společném potopení. Dítě oslovujeme až po upoutání jeho pozornosti na nějakou zajímavou hračku či předmět, který mu nabídneme k zachycení do rukou.

3. Upozornění hláskou „ááááááá“ a nadnesení

- Řekli jsme si, že po oslovení je dítě v pohodlné poloze s bradou



Bezprostředně po oslovení připravené dítě pomalu lehounce nadneseme nad vodní hladinu přibližně po hrudníček. V průběhu nadnášení proneseme dlouhou samohlásku „ááááááá“.



na hladině proti obličeji rodiče a s hračkou v ruce, zpozornělo a čeká, co se bude dít.

- Bezprostředně po oslovení takto připravené dítě pomalu lehounce nadneseme nad vodní hladinu přibližně po hrudníček. V průběhu nadnášení proneseme dlouhou samohlásku „ááááááá“.
- Hláska i nadnesení je upozorní na to, že se má nadechnout, zatajit dech, předklonit hlavičku a očekávat zanoření obličeje pod vodu. Pro dítě to není nic nového. To, že půjde pod vodu a že má lehce předklonit hlavu, usmát se nebo lehce přivřít oči, ví z dlouhodobého sledování vzoru rodiče.

4. Potopení obličeje a krátké položení dítěte na hladinu

- Správně připravené dítě, které samo předklonilo hlavičku, lehce a krátce zanoříme obličejem a tělem na hladinu za doprovodu některého z vybraných slov – *„šuuuup, brrrm, ohmmm“*. Při těchto vybraných slovech automaticky vydechujeme pod vodu a vytváříme bublinky, které bude dítě postupně stále lépe napodobovat.
- S ohledem na pocit jistoty a potvrzení, že má dítě skutečně předklonit hlavu, ji doprovázíme mírným tlakem konečky prstů na hlavičku.
- Dítě nepotápíme do hloubky ani do dálky.
  V případě úchopu „kolotoč“, kdy je jedna ruka pod oblastí žaludku a druhá paže tlačí pod vodu zadeček (pouze při potopení prsty hlavičku), je na hladinu pouze lehce položíme nebo je jen velmi krátce po ní svezeme.
  V případě držení v pozici „hopsání“, což je ve svislé poloze v držení širokým úchopem kolem hrudníčku, zůstaneme stát na místě. Dítě pouze lehce zanoříme (po kořen nosu, oči, čelo, vlásky).

Takto postupujeme z několika důvodů:
Provedeme-li potopení klidně, krátce, po hladině a společně vedle dítěte, pak ani my nemáme strach, že by to bylo pro ně náročné. Dítě zůstane klidné, protože z našich klidných pohybů cítí, že je vše v pořádku.



Potopení do hloubky a dálky provedou rodiče většinou rychle, protože se právem bojí, že dlouhé potopení dítě nevydrží. Při takovém potopení s dítětem nejen škubnou, ale také ze strachu, aby se dítě nenapilo, s ním doslova vyskočí z vody a vyděšeně ho sledují, zda je v pořádku. Takovou reakcí rodiče nejen vyděsí dítě, ale také mu

dávají informaci, že se děje něco mimořádného a nebezpečného, z čeho by mělo mít strach. Dítě se pak potápění skutečně bojí. Nechce se potápět, brání se, zaklání hlavičku nebo pláče.

Hluboké potopení je navíc nebezpečné pro zvýšený tlak a bolest v uších. Teprve dítě ve věku 1,5 roku je schopno potopení pod vodní hladinu do hloubky, která odpovídá pouze výšce jeho těla.

Při tlaku dítěte k rychlému potopení do hloubky a dálky hlavičkou a tělíčkem proti proudu vody je dítě dezorientované. Pod vodou se vyděšeně rozhlíží, rozpaží ruce, napne tělo, zakloní hlavu a celkově ztuhne.

Rychlým a hlubokým potopením do dálky tělem proti proudu vody vyvoláváme zvýšený tlak na hrudník, hlavu i končetiny, který dítě vyprovokuje k rychlému výdechu. Okamžitě dojde ke kyslíkovému deficitu, celkovému prohnutí těla do záklonu včetně hlavičky a dítě pak s vyděšeným výrazem v obličeji hledá vodní hladinu, aby se mohlo co nejdříve nadechnout.

- V potápění dítě vždy doprovázíme, nikdy nejde pod vodu samo. Pod vodou se skutečně díváme na chování i tvář dítěte. Proto máme čepičku, aby nám zachytila vlasy a zajistila při potápění pohodlí bez vlasů vlajících do očí a kolem dítěte. Proto máme plavecké brýle, abychom na dítě pod vodou viděli ostře a zřetelně. Dítě nás navíc sleduje a brzy přijme plavecké brýle podle našeho vzoru také.





Správně připravené dítě samo předkloní hlavičku, kterou mu s ohledem na pocit jistoty a potvrzení, že ji má skutečně předklonit, doprovázíme mírným tlakem konečků prstů na hlavičku. Dítě nepotápíme do hloubky, pouze je svezeme po hladině. V potápění dítě vždy doprovázíme, nikdy nejde pod vodu samo.

5. Odreagování hrou a komunikací s dítětem

- Po vynoření z vody pokračujeme plynule bradou po hladině. Na dítě se usmějeme a ihned klidně komunikujeme, jako kdyby o nic nešlo. Pokud udrželo hračku, můžeme např. říci motivujícím hlasem: ***„Kristýnko, viděla jsi kačenku pod vodou, ano? Byla tam s námi? Drž kačenku, ať ti neuplave…“*** nebo něco podobného, co dítě utvrdí, že si skutečně hrajeme a že je vše v naprostém pořádku. Potopení nevěnujeme žádnou zvýšenou pozornost.
- Tento způsob klidné reakce jsme se měli možnost naučit v přípravné fázi, kdy jsme se před dítětem vzorově sprchovali a potápěli doma ve vaně při společné koupeli.



Po vynoření z vody pokračujeme plynule bradou po hladině. Na dítě se usmějeme a ihned klidně komunikujeme, jako kdyby o nic nešlo. Pokud udrželo hračku, můžeme např. říci motivujícím hlasem: „Kristýnko, viděla jsi kačenku pod vodou, ano? Byla tam s námi? Drž kačenku, ať ti neuplave…“ nebo něco podobného, co dítě utvrdí, že si skutečně hrajeme a že je vše v naprostém pořádku. Potopení nevěnujeme žádnou zvýšenou pozornost.

Postupné odbourávání signálu

Po 9. měsíci věku dítě dokáže imitovat gesta, reagovat na slovní výzvu a hrát první nápodobivé hříčky. Toto je také pro nás signál, abychom s dítětem začali při potápění stále více komunikovat na vědomé úrovni a ne prostřednictvím podmíněného reflexu.

- Nejdříve začneme obměňovat 3. část signálu. Pokud jsme s oblibou říkali ***„šůůůp“***, začneme používat ***„hóóóp“*** nebo ***„brrrrm“***, ***„ohhhm“***, popřípadě ***„start!“***.
- Po 2–3 týdnech uděláme změnu ve 2. části signálu. Místo upozornění hláskou ***„áááá“*** je k potopení připravíme např. ***„elááá… hóóóp“***, ***„pozor… teď“*** nebo ***„připravit… start!“***

- Nakonec obměníme 1. část signálu. Po motivaci dítěte na hračku je již neoslovujeme trojslabičně naučeným způsobem, ale oslovení můžeme zkrátit nebo obměňovat, např. *„Kris-ti…“*, *„Tí-no…“* atd. Později je již dokonce nemusíme ani oslovovat, ale můžeme je na potopení upozornit slovně. Např. *„Kristýnko, podívej, tady je kačenka, …kačenka dělá ga, …vezmi si kačenku… Potopíme ji, ano? …Půjdeme pod vodu i s kačenkou? …Připrav se …eláá á …hóóóp“* nebo *„3,2,1 …start!“*

Kolem jednoho roku již počítáme s tím, že nám rozumí. Přesto s dítětem komunikujeme v jednoduchých větách. Jakmile ho motivujeme k potopení my, postupujeme naučeným způsobem, a to nejenom tehdy, když ho pod vodu doprovázíme v náručí, ale i tehdy, když např. stojí na schůdku a my mu dodáváme odvahu, aby se položilo na hladinu a samostatně se ponořilo směrem k nám.





Kolem jednoho roku již počítáme s tím, že nám rozumí. Přesto s dítětem komunikujeme v jednoduchých větách. Jakmile ho motivujeme k potopení my, tak postupujeme naučeným způsobem, a to nejenom tehdy, když ho pod vodu doprovázíme v náručí, ale i tehdy, když např. stojí na schůdku a my mu dodáváme odvahu, aby se položilo na hladinu a samostatně se ponořilo směrem k nám.

Jakmile se již potápí sebevědomě, samostatně a naše povzbuzení již nepotřebuje, není již potřeba je na nic upozorňovat. Komunikujeme s ním v rámci hry běžným a přirozeným způsobem.

Škola výdechů a potápění

Škola výdechů a potápění slouží k nácviku výdechů a potápění všech. Dětí od narození i dospělých. U nejmenších dětí ji však od 5. měsíce věku kombinujeme s abecedou potápění. U batolat, předškoláků i dospělých je pro nácvik těchto dovedností naprosto



dostačující. Cílem je naučit se přijmout vodu na obličej, vydechovat do vody a potápět se vědomě. U nejmenších dětí vnímáním příčin a následků a u starších dětí i dospělých na základě vlastního uvážení a rozhodnutí.

Škola potápění je rozdělena na tři oblasti výuky, které se vzájemně podporují.

1. Omývání, polévání a sprchování

Metoda omývání, polévání a sprchování je nejdůležitější částí školy potápění. Omývání, polévání a sprchování není nejdůležitější částí pouze pro miminka. Je to nejefektivnější krok také pro všechny další věkové kategorie dětí i dospělých, snažících se potopit obličej nebo celé tělo pod vodu do větší hloubky.

Při osmělování u umyvadla

Omývání, polévání či sprchování obličeje doporučujeme několikrát opakovat v rámci osmělování dítěte před jeho vložením do vaničky. Dítě držíme zásadně v takové pozici, aby se rodič i dítě cítili pohodlně a bezpečně. Nejoblíbenější je úchop „klokánka“ v předklonu dítěte i rodiče tak, aby rodič dělal svým tělem dítěti oporu a zároveň aby na ně dobře viděl. S dítětem neustále komunikujeme, lákáme ho k pohledu na hračky a přitom ho pomalu a jemně otíráme, poléváme nebo sprchujeme.

Nejdříve ho jemně pohladíme a namočíme mokrou dlaní. Postupujeme od rukou na ramínka, tváře ze strany, ouška, vlásky po celé hlavičce, čelíčko a nakonec ukazováčkem nosík shora i po obou stranách. Hlazením, které je dítěti příjemnější, ho připravíme na následující polévání. Při hlazení s dítětem neustále mluvíme klidným, ale povzbuzujícím hlasem. Komentujeme každou část těla, které se dotýkáme. Hlazením mu namočíme tvář, aby po ní lépe stékala voda při polévání.

Teprve poté vezmeme kelímek nebo jemnou sprchu, kterou dítěti nejdříve ukážeme. Zpočátku poléváme pouze hračky, poté přejdeme plynule na ruce, paže, ramínka, tváře ze strany, ouška, nosík, vlásky a nakonec čelo nebo temeno hlavičky (záleží na poloze hlavy dítěte), přes které stéká voda na celý obličej. Krátké polévání přes čelo plynule střídáme s poléváním hraček, rukou a paží. Dítě tak může stále sledovat kelímek nebo sprchu i zajímavý děj před sebou a lépe reagovat na sprchu blížící se k čelíčku.




Zpočátku poléváme pouze hračky, poté přejdeme plynule na ruce, paže, ramínka, tváře ze strany, ouška, nosík, vlásky a…




…nakonec na čelo nebo hlavičku (záleží na poloze hlavy dítěte), přes které stéká voda na celý obličej.




Krátké polévání přes čelo plynule střídáme s poléváním hraček, rukou a paží. Dítě tak může stále sledovat kelímek nebo sprchu i zajímavý děj před sebou a lépe reagovat na sprchu blížící se k čelíčku.

Pokud dítě správně držíme, postupujeme klidně, jemně a s ohledem na jeho chování, pak i reakce dítěte je klidná a spolupracující.

Nezaklání hlavičku, neprohýbá tělíčko, nerozpažuje ruce, neprotestuje pláčem a nemá vyděšený výraz tváře. Naopak je klidné, pohodové, sleduje hračky i sprchu, a jakmile si zvykne, tak i laškuje.





Pokud děláme vše správně, pak reakce dítěte je klidná. Nezaklání hlavičku, neprohýbá tělíčko, nerozpažuje ruce, nemá vyděšený výraz tváře. Naopak je klidné, pohodové, sleduje hračky i sprchu, a jakmile si zvykne, tak i laškuje.

Při hře ve vaničce

Polévat nebo sprchovat doporučujeme dítě také při činnosti ve vaničce, ovšem pouze ve spolupráci obou rodičů nebo dvou dospělých osob. Tuto variantu však navrhujeme pouze v případě, že jsou oba rodiče uvolnění, klidní, komunikující a dobře sehraní. Jinak zůstaneme raději pouze u osmělování u umyvadla.

Instruktor po letech praxe by jistě dokázal dítě uchopit tak jistě a bezpečně, že by to dokázal sám. Možná i některý odvážný rodič. Ale v případě našeho samostatného „plavání“ doma bez odborného dohledu a vedení skutečně není vhodné dítě polévat za každou cenu. Polévání má být součástí příjemné a laskavé hry. Dítě je nemá pouze zvládnout nebo „přetrpět“, ale má si ho užít, aby k němu získalo ten nejlepší vztah. V tom případě si nebudeme hrát na hrdiny, ale při nácviku přijetí vody na obličej dítěti nabídneme ze zásady maximální pocit jistoty a bezpečí. Naše trpělivost se nám vrátí v podobě spolupracujícího dítěte, které se bude již kolem 9. měsíce věku potápět samo, s radostí a s úsměvem.

Pokud chceme dítěti přece jenom nabídnout polévání hravou formou přímo ve vaničce, pak pracujeme ve dvojici, kdy jeden drží dítě v úchopu „zajíčka“, „židličky“ nebo „kolébky“. Dokonalý úchop

bude podmínkou pro kvalitní zvládnutí. Proto dítě držíme v dokonalém zanoření po pusinku, v polosedu, s bradičkou na hrudníčku a vykloníme se tak, abychom měli svou komunikující tvář těsně nad hladinou. Jedině tak dítě nebude zvedat oči a následně zaklánět hlavičku, napínat se a rozpažovat, když nás bude po polití hledat svým zrakem. Tento rodič je pro dítě hlavní oporou a jistotou, proto také tento rodič láká dítě ke zrakovému kontaktu na sebe. Druhý rodič bude sice polévat, ale dávat pokyny k polévání a komentovat je bude rodič, který dítě drží. Druhý rodič nebo dospělý stojí u vaničky z druhé strany, rovněž tváří těsně nad hladinou, aby viděl reakci dítěte. Drží kelímek nebo sprchu, sleduje činnost a přitom jemně a klidně dítě polévá podle pokynů rodiče, který drží.

Rodič, který drží dítě a komunikuje s ním, vyzývá k akci druhého rodiče způsobem přímé komunikace s dítětem.

Například se dívá na dítě a upozorní ho: *„Podívej, voda…, polévá kačenku.“* A rodič, který drží sprchu, ji pomalu přiblíží před dítě a jemně polévá kačenku tak, aby sprchováním dítě nevyděsil a také rodiči, který dítě drží, nepřekážel ve výhledu na dítě. Rodič držící dítě vše sleduje a pokračuje: *„Vodička pohladí tvé ruce… a paže…*



Pokud děláme vše správně, pak reakce dítěte je klidná.

a ramínka…“ Druhý rodič poslouchá a postupuje pomalu, jemně a plynule podle těchto pokynů.

U nejmenších dětí začínáme jakékoliv nové polévání vždy od ukázky jemného proudu vody na hračku před dítětem. Plynule pokračujeme na ruce, paže, ramínka, tvář ze strany, ouško, vlásky a nakonec čelíčko.

2. Cákavé hříčky

Cílem je zaměstnat ruce dítěte hrou k mírnému a postupně stále dynamičtějšímu cákání tak, aby v zápalu hry zapomnělo na nepříjemný pocit cákající vody a neutíralo si obličej.

Spontánní cákání

Na cákavé hříčky připravujeme dítě již v rámci hry na podložce, když nad ně postavíme kolem 2. měsíce věku hrazdičku. Vzdálenost hraček od očí by neměla být menší než 30 cm. Dítě, nad které hrazdičku stavíme pravidelně, je již po 3. měsíci věku schopno mávat rukama směrem k hrazdičce cíleně, aby rozkymácelo a rozezvučelo hračky. Mávání dítěte pod hrazdičkou doprovázíme



Pokud budeme dítě vhodně motivovat a poté mu dáme příležitost k vlastní realizaci, tak nás až překvapí, jak hodně umí být v cákání aktivní.

slovně *„cáky, cáky, cák“* stejně, jak je budeme doprovázet při první spontánní cákavé hříčce ve vodě.

První spontánní cáknutí do obličeje dítě pochopitelně překvapí. Cákání přeruší a očividně přemýšlí, co se stalo. Po chvíli to zkusí znovu, ale opatrněji. Doporučujeme vyzbrojit se trpělivostí. Dítě slovně povzbuzujeme a v případě potřeby mu cákání ukážeme, ale pouze jemně a kousek dále před jeho obličejem. Tak aby na naši ukázku cákání dobře vidělo, ale abychom ho tím příliš neobtěžovali, nevylekali a nezablokovali. Pokud budeme dítě vhodně motivovat a poté mu dáme příležitost k vlastní realizaci, tak nás až překvapí, jak hodně umí být v cákání aktivní.

Doma ve vaničce i velké vaně je dítě schopno nacvičovat cákání v každé poloze, ve které se cítí bezpečně a má volné ruce. Podobně je tomu také v bazénu. Proto pokud zrovna chceme podpořit cákání, položíme před něj na hladinu hračku kousek dále, aby na ni jen tak nedosáhlo.

Při nácviku cákání v bazénu můžeme dítě držet ***zády k sobě***, a to v pozici „klokánka“ nebo „kobylky“.

Vzhledem k tomu, že ***v pozici „klokánka“*** držíme dítě zanořené po bradičku přitisknuté zády k sobě jednou rukou, máme druhou volnou k ukázkám cákání.

V úchopu „kobylky“ držíme tělíčko dítěte zanořené po bradu širokým úchopem kolem pasu zády k sobě v mírném předklonu. Abychom na ně dobře viděli, vykloníme se ze strany. Aby se dítěti nezvedala pánev k hladině, jistíme mu tělíčko celým naším předloktím. Výhodou tohoto držení je, že nás cákání dítěte neobtěžuje směrem k naší tváři, ale na druhé straně mu nemůžeme být vzorem v reakcích na cákající vodu.

Při cákání doporučujeme dítě držet také ***obličejem proti sobě***. Vhodnou polohou u „plavání“ s nejmenšími ve vaně je „židlička“ a u dětí od 5. měsíce věku, se kterými plaveme v bazénu, doporučujeme použít úchop, který jsme nazvali „hopsání“.

V pozici „židličky“ držíme tak, že jednou rukou podsazujeme zadeček a druhou podkládáme hlavičku ze strany. Dítě v polosedu je zanořené po pusinku.

V pozici „hopsání“ dítě zanořené po pusinku v mírném předklonu držíme v širokém úchopu kolem pasu.

V obou polohách nám dítě při těchto hrách cáká do obličeje. Přestože je to na první dojem nepříjemné, musíme si ihned uvědomit, že jsme vzorem. Proto se nadechneme, lehce přivřeme oči, usmíváme se a ještě dítě slovně povzbuzujeme. Na první pohled nepříjemná činnost se dá velmi dobře překonat, když víme, jak na to. Všechno nepříjemné je pouze otázkou vlastního vysvětlení, znalostí a psychiky. Toto cákání je nakonec velmi užitečné pro všechny zúčastněné.

Dítě se nejenom učí přijímat vodu na obličej a pod proudem vody citlivě pracovat s dechem, ale také získává neuvěřitelně dobrý cit pro vodu.

Nápodobivé hříčky

Se spontánním cákáním si vystačíme až do přibližně 9. měsíce věku. Od tohoto období si začíná díky zvládnutému lezení po kolenou pravidelně sedat. Také velice rádo spolupracuje na výuce nápodobivých hříček. K tomuto účelu ho posadíme do velké vany na protiskluzovou podložku s množstvím vody maximálně po prsíčka, aby ho voda příliš nenadnášela a mělo dostatečnou stabilitu, a můžeme ho motivovat k nápodobivým hrám. Hry, které si doporučíme, je možno dítěti



Pro děti jsou velkou výzvou k cákání také míčky. Můžeme s nimi házet nebo je potopit cca 20 cm pod vodní hladinu a pustit. Vzhledem k tomu, že jsou plné vzduchu, vyskočí po puštění nad hladinu a cáknou.



ukazovat již dříve, ale musíme se smířit s tím, že mladší dítě nebude ještě spolupracovat. Většinou zastaví svou aktivitu, sleduje, přemýšlí a vše, co vidí, ukládá nejdříve do paměti. Na nápodobivých hrách začne aktivně spolupracovat skutečně až kolem 9. měsíce věku.

Nejjednodušší napodobivé cákavé hry pro nejmenší děti jsou cákání za doprovodu básničky, při které se můžeme seznamovat, nebo dítě po oslovení polévat vodou z kelímku, konvičky nebo sprchy: *„Bumtarata, bum, bum, bum, až se třese celý dům. Bumtarata na buben, bumtarata, kdo je ten?“*

Písničky vhodné k cákání:
– *„Tluče bubeníček, tluče na buben. A svolává hochy, hoši, pojďte ven. Zahrajem si na vojáky. Máme pušky a bodáky. Hola, hola, hej. Nikdo nemeškej.“*
– *„Prší, prší, jen se leje. Kam, koníčci, pojedeme? Pojedeme na luka, až kukačka zakuká.“*

Pro děti jsou velkou výzvou k cákání také míčky. Můžeme s nimi házet nebo je potopit cca 20 cm pod vodní hladinu a pustit. Vzhledem k tomu, že jsou plné vzduchu, vyskočí po puštění nad hladinu a cáknou.

3. Výdechy a postupné zanořování

Tato metoda je největším přínosem pro všechny děti, mládež i dospělé, kteří již umí vědomě spolupracovat. Pro tuto kategorii je výuka potápění přes výdechy do vody tak jednoduchá, že se vesměs naučí potápět během jednoho jediného nácviku. Nácvik potápění přes výuku výdechů s postupným zanořováním nabízí pevnou půdu pod nohama, plnou orientaci a jasný přehled o každém kroku. Při této metodě lidé zjistí, jak velmi jednoduché je naučit se potápět, že tato dovednost je pouze otázkou psychiky.

Využíváme ji k výuce vzorového potápění rodičů, kteří se nemohou soustředit pouze sami na sebe, ale musí ještě navíc dávat pozor na bezpečnost dětí, které drží v náručí. Nácvik doporučujeme ve velké vaně při společné koupeli s dítětem, které držíme v úchopu „zajíčka“, „mušličky“ nebo „košíčku“ (popis těchto poloh je uveden v přiložené brožurce k této publikaci). Při výuce v bazénu je nejlépe dítě držet v pozici „hopsání“.

Tato metoda obsahuje tři základní kroky:

1. „Brrrm“

- S dítětem, které držíme v náručí ve vhodném úchopu, sedíme ve vaně nebo stojíme v bazéně s hlavou kolmo k hladině (ne v předklonu) a zanořeni po bradu. Brada je ve vodě. Hladina končí těsně pod spodním rtem.
- Nejdříve si s ním povídáme s rozzářenýma očima a s úsměvem. Brada musí být neustále pod vodou.
- Poté si navlhčíme rty. Slovy i klidnou ukázkou dítě lákáme, aby nás pozorně sledovalo: *„Honzíku, podívej, autíčko… Brrrrm… Vidíš, tak dělá auto… Brrrm… Autíčko dělá brrrm…“* Ukázku provedeme vždy alespoň 3×. Ihned po výdechu je nutné s dítětem mluvit, jako kdyby se nic nedělo. Proto tolik slov mezi ukázkami. Dítě to musí zajímat a bavit. Velmi záleží na tom, jaká z nás vyzařuje pohoda i atmosféra. Dítě velmi pečlivě sleduje nejenom ukázku, ale celé naše počínání. Zanedlouho bude napodobovat úplně vše. Bude jako naše zrcadlo. Na dítě se proto stále povzbudivě usmíváme očima i celou tváří.
- Nakonec uděláme totéž, ale s ústy pod vodou. Opět dítě slovy i pozitivně vyzařující tváří lákáme, aby nás pozorně sledovalo: *„Honzíku, podívej, autíčko dělá bublinky… Brrrrm… Vidíš, tak dělá auto bubliny… Brrrm… Autíčko dělá bubliny, brrrm…“*







Slovy i klidnou ukázkou dítě lákáme, aby nás pozorně sledovalo: „Honzíku, podívej, autíčko dělá bublinky… Brrrrm… Vidíš, tak dělá auto bubliny… Brrrm… Autíčko dělá bubliny, brrrm…“ Ihned po výdechu je nutné s dítětem mluvit, jako kdyby se nic nedělo.



- Tímto krokem se velmi jednoduše naučí vydechovat do vody ústy rodič a časem i dítě.

2. „Ohhhm“

Naprosto stejně klidně, pomalu a krok po kroku postupujeme při ukázce výdechu nosem.

- Slovy i klidnou ukázkou dítě lákáme, aby nás pozorně sledovalo: ***„Honzíku, podívej, máma dělá oohhhhhm… Vidíš? Máma dělá oohhhhhm… oohhhhhm…“*** Při hlásce „o“ vydechujeme ústy a při „hhhhm“ dáme rty k sobě a vydechujeme nosem. Přitom se však usmějeme ústy i očima. Ukázku opět provedeme 3×. Ihned po výdechu je nutné s dítětem mluvit, aby získalo dojem, že je to příjemné, a mělo chuť nás napodobit.
- Poté uděláme totéž, ale se špičkou nosu pod vodou. Dítě slovy





Při hlásce „o“ vydechujeme ústy a při „hhhhm“ dáme rty k sobě a vydechujeme nosem. Přitom se však usmějeme ústy i očima.



i pozitivním výrazem lákáme, aby nás pozorně sledovalo: *„Honzíku, podívej, máma dělá oohhhhhm… Vidíš? Máma dělá oohhhhhm… oohhhhhm…“* Vydechujeme velmi pomalu a jemně a výdechem vytváříme pouze jemné bublinky, aby nám nestříkaly příliš do očí. Oči se snažíme nechat otevřené, maximálně je pouze jemně přivřeme. Přitom se však stále chováme klidně a na dítě se povzbudivě usmíváme.

- V dalších sériích tří výdechů zanoříme nos stále níž. Nejdříve přibližně do poloviny a pak po jeho kořen.
- Tímto krokem se velmi jednoduše naučíme ovládat svůj dech a pravidelně vydechovat do vody nosem. Přitom budeme dítěti takovým vzorem, že se nejen nebude stejného potopení bát, ale bude se na ně naopak těšit.

3. Potopení

- Nakonec si před dítětem nasadíme brýle. Vše mu ukazujeme a komentujeme. Před dítětem se zanoříme v několika sériích až do půli očí, pak po obočí a nakonec do půli čela. Postupujeme velmi klidně, jemně a pomalu. Stále hlouběji pod vodu se zanořujeme pouze my. Dítě sledujeme přes brýle a ponecháváme je stále zanořené pouze po bradu. Potápění s brýlemi je velmi příjemné a užitečné. Umožňují nám dokonale se pod vodou orientovat a zároveň jasně vidět na tvář a chování dítěte.





- Po několika lekcích se budeme již pod vodou cítit dobře. Přistoupíme k nácviku potápění bez brýlí. Necháme si je na čele. Naučit se potápět bez brýlí bude také velmi důležité jak pro rodiče, tak pro děti. Je to kvůli orientaci pod vodou i ve chvíli, kdy brýle nebudeme mít zrovna po ruce. Při zanořování očí pod vodní hladinu je lehce přivřeme (přitom se stále usmíváme) a pod vodní hladinou je na chvíli otevřeme. Při prvních pokusech to může být trošičku nepříjemné. Je to jenom pocit, který snadno překonáme, když si uvědomíme, že voda je čistá, nezávadná a že se jedná pouze o neznámý dojem, na který je potřeba si zvyknout.
- Tímto posledním krokem se naučíme naprosto klidně potápět s brýlemi i bez brýlí.



ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA NOVOROZENCE A KOJENCE DO 1 ROKU VĚKU

Novorozenecké období

Je to období mimořádně prudkého vývoje trvající dva až šest týdnů a vyžadující maximální péči. Novorozenec je schopen žít mimo matčino tělo, přizpůsobuje se novému prostředí a novým podmínkám, na něž velmi citlivě reaguje.

Průměrná hmotnost novorozence se pohybuje mezi 3300 až 3700 g a délka kolem 48 až 51 cm. V prvních dnech dochází k fyziologickému úbytku váhy (asi o 10 % porodní hmotnosti), jejž dítě získá zpět zhruba během deseti dnů. Dále pak dítě přibývá v průměru 200 g týdně.

Dítě v novorozeneckém věku většinu dne prospí. Existují však rozdíly. Některé děti potřebují spánku více, jiné spí méně, povrchněji a jsou nápadně čilé. Většinou však spí v průměru 20 hodin denně, tedy prakticky stále. Budí se pouze ke krmení a přebalování. Krátkých chvilek bdění lze využít pro příjemné aktivity rodiče s dítětem.



Dítě v novorozeneckém věku většinu dne prospí. Krátkých chvilek bdění lze využít pro příjemné aktivity rodiče s dítětem.



Kolem čtvrtého týdne u dětí pozorujeme tzv. večerní bdění – dítě vydrží bdít po celou dobu před posledním večerním krmením a následným nočním spánkem. Je to doba vhodná ke koupání a aktivnímu zaměstnání dítěte.

Doba pobytu ve vodě je podmíněna nejen skutečností, že novorozenec většinu dne prospí a nevydrží dlouho aktivně bdít. Závisí především na pohodě, klidu a tempu, kterým dítě buď vystresujeme, nebo uklidníme. Vzhledem k tomu, že s maličkým dítětem je potřeba pracovat velmi pomalu, čas nesmírně rychle utíká, ale dítě vydrží větší zátěž, protože není ve stresu. Na klid a pohodu je potřeba myslet neustále, neboť unavené dítě pak nechce pít a pláče, což narušuje klidnou přípravu ke spánku.

Celá procedura koupání se obvykle pohybuje kolem 45–60 minut. Během této doby zvládneme cvičení před koupáním (5–10 min.), osmělení (5–6 min.), namydlení (4–5 min.), pobyt ve vodě (8–10 min.), osušení (3–5 min.), ošetření (5–10 min.), masáž (8–10 min.) a oblékání (5–8 min.). Je-li dítě neklidné a unavené, zkrátíme dobu „plavání“ na minimum nebo je úplně vynecháme a omezíme se na klasické koupání.

Kojenec ve druhém až třetím měsíci

V prvním půlroce svého života prochází dítě údobím nejintenzivnějšího růstu. Za první tři měsíce vyroste v průměru o 7–8 cm a přibude na váze přibližně o 2–2,5 kg. Ke konci třetího měsíce se hmotnost dítěte pohybuje okolo 5,5–6 kg.

Ve třetím měsíci začíná dítě rozlišovat mezi denním a nočním spánkem. Koncem třetího měsíce spí přibližně 17 hodin denně, z toho 10–11 hodin v noci a čtyřikrát po 1,5–2 hodinách během dne. Především dokrmované děti postupně prospí celou noc bez probouzení na noční krmení. Kojené děti se většinou v noci probouzejí, což ovšem není důvod pro dokrmování, nebo dokonce ukončení kojení.

Denní spánek je častější, ale povrchnější. Mezi jednotlivými periodami spánku bdí dítě 1–1,5 hodiny. V této době vyžaduje zvýšenou pozornost a péči. Ke zvládání stoupajících nároků dítěte

je třeba podle odsledovaných potřeb kojence a chodu domácnosti sestavit denní režim, a tím důsledně podporovat vytváření žádoucích návyků.

Dodržujeme pravidelnou dobu spánku, krmení, zaměstnání atd. Dítě ukládáme v pravidelnou dobu, ale také za stejných podmínek. Maličké má vycítit, že půjde spát (ukládáme je do postýlky, která slouží výhradně ke spánku, oblékáme oblečení výhradně na spaní, větráme, zastiňujeme okno, zhášíme lampičku, dítě pohladíme a odejdeme z místnosti).

S dobou ukládání ke spánku souvisí doba ranního probuzení, nelze proto jednoznačně doporučit určitou hodinu, lze pouze říci, že uložení k nočnímu spánku je vhodné v časovém rozmezí mezi devatenáctou a jedenadvacátou hodinou. Pravidelná doba k ukládání by měla ladit se zvyky rodičů (hlavně matky), zda jsou tzv. noční typy, nebo raději dříve vstávají, aby si sami zajistili dostatek odpočinku.



Doporučujeme nechat dítě co nejčastěji rozbalené z plen nebo nahé v naší blízkosti, aby nás mohlo sledovat.

Po celou dobu bdění je důležité zajistit spokojenost dítěte. Bylo by chybou se domnívat, že toho dosáhneme pouze neustálým osobním kontaktem. Prvním předpokladem je uspokojení základních biologických potřeb dítěte (spánku, nasycení, příjemného prostředí i teploty ovzduší). Poté stačí vhodně rozvrhnout výchovné minutky, chvilky a zaměstnání, ať již přímé, či nepřímé. Doporučujeme nechat dítě co nejčastěji rozbalené z plen nebo nahé v naší blízkosti,

aby nás mohlo sledovat. Usilujeme o to, aby mu naše přiblížení bylo vždy příjemné (usmějeme se, pohladíme je, podáme hračku, občas mu pomůžeme se přetočit na bříško, aby na nás dobře vidělo, nebo odpovídáme stejným způsobem na jeho zvuky atd.). Důležité je zajistit, aby nespadlo z výšky. V tomto věku je klademe raději na podlahu, než abychom je nechali v otevřené postýlce či na pohovce.

Cvičení ve formě výchovného zaměstnání zařadíme zhruba uprostřed doby bdění jedenkrát denně. Při poklesu aktivity dítěte činnost ihned ukončíme a klidně přistoupíme k přípravám ke krmení a spánku. Delší bdění před posledním krmením a nočním spánkem využijeme k zaměstnání při koupání.

Jako v ostatních obdobích musíme při pobytu ve vodě respektovat náladu dítěte. Při prvních známkách únavy a nechuti k aktivní činnosti volíme raději změnu anebo odpočinek, zásadně k ní dítě nenutíme. V dobré pohodě můžeme délku pobytu ve vodě prodloužit na 10–15 minut.

Činnost již dělíme na rozplavání, hlavní fázi a vyplavání.

Rozplavání slouží k opakování naučeného (nejen pro dítě, ale i pro rodiče) a trvá přibližně čtvrtinu předpokládané celkové doby pobytu ve vodě. Největší pozornost věnujeme klidnému splývání dítěte po hladině v poloze na zádech, např. v úchopu „uvolněného medvídka“ s držením pod hlavičkou a zadečkem.

Následuje ***hlavní fáze***. Trvá zhruba stejně dlouho a zařazujeme do ní nové a náročnější prvky, které chceme dítě naučit: samostatnou polohu na zádech nebo polohu na bříšku ve spojení s nácvikem potápění, jež postupně zdokonalujeme. Citlivě reagujeme na náladu dítěte a necháváme je často odpočívat.

Na ***vyplavání*** si ponecháme nejdelší čas – vždyť nevíme, jak dlouho dítě vydrží v dobrém rozmaru; vyplavání tedy trvá podle nálady dítěte zbytek doby výcviku. Věnujeme se polohám a činnostem, které jsou dítěti příjemné a nenáročné na jeho pozornost, především splývání v poloze na zádech. S maličkým si neustále povídáme a usmíváme se. Dodržujeme zásadu nezařazování nových prvků ani jiné náročnější činnosti. V opačném případě by se mohlo na koupání přestat těšit. Dítě vytáhneme z vody, dokud ještě reaguje příznivě!

Kojenec ve čtvrtém až šestém měsíci

Koncem šestého měsíce se hmotnost dítěte oproti porodní téměř zdvojnásobí. Pohybuje se v rozmezí 7000–8000 g. Týdně se zvyšuje v průměru o 150 g. Růst tak rychlý není, dítě dosahuje přibližně 66–68 cm délky.

V období mezi třetím až šestým měsícem věku spí dítě asi šestnáct až sedmnáct hodin denně, z toho v noci stále deset až jedenáct, přes den třikrát po dvou hodinách. Krmeno je pětkrát denně ve zhruba čtyřhodinových intervalech.

Již v tomto věku jsou mezi dětmi rozdíly. Některé si pospí rády, jiné spí kratší dobu, ale hlubokým spánkem. Některé si pod vlivem rušnějšího dne neúměrně prodlužují odpolední spánek. Protože mají spát kvalitně především v noci, je vhodné, když je jemně probudíme (projdeme se pokojem nebo otevřeme dveře a ve vedlejší místnosti mluvíme klidným hlasem, popř. zapneme rádio).



Již v tomto věku jsou mezi dětmi rozdíly.

Doba pobytu ve vodě záleží především na náladě dítěte. Je-li v dobré pohodě, je možné dobu „plavání“ ve vodě prodlužovat až na 15–20 minut. Předpokládanou dobu pobytu ve vodě dělíme i nyní na rozplavání, hlavní fázi a vyplavání.

Kojenec od šestého měsíce do jednoho roku



Ve druhé polovině roku kojenec roste i přibývá na váze méně než dosud. Čím je starší, tím se přírůstky hmotnosti i délky zmenšují. Zatímco do devátého měsíce přibývá týdně ještě 100–120 g a dosahuje přibližně devíti kilogramů váhy, v posledních třech měsících prvního roku přibývá týdně jen 50–90 g, takže kolem jednoho roku dosáhne hmotnosti okolo deseti kilogramů. Váha dítěte v prvním roce věku představuje zhruba trojnásobek porodní hmotnosti.

Do délky roste také pomaleji. Ve třetím čtvrtletí vyroste asi o čtyři centimetry, dosáhne tedy délky přibližně 70–72 cm. V posledním čtvrtletí vyroste zhruba o tři centimetry, roční dítě měří tedy kolem 73–75 cm. Dále pokračuje růst pomaleji, s nápadnými individuálními rozdíly ovlivněnými dědičností a jinými faktory. Rozhodně však neplatí přímá úměra mezi růstem a množstvím jídla, nýbrž mezi růstem a pohyblivostí. Čím více se dítě pohybuje, tím je jeho růst intenzivnější.

Od jednoho roku se pozvolna zpomaluje činnost dětského srdíčka na 188 úderů za minutu a počet dechů se snižuje na 25–30 za minutu.

Ve spánku dětí v druhém půlroce života bývají výrazné rozdíly. Mění se se stoupajícími výkony, programem plným zážitků a rostoucí zvědavostí dítěte. Zatímco na začátku druhé poloviny roku spí dítě téměř šestnáct hodin denně, z toho v noci deset až jedenáct a přes den třikrát po jedné a půl až dvou hodinách, na konci prvního roku spí denně v průměru jen čtrnáct hodin (některé děti pouze dvanáct, jiné i osmnáct), z toho dvanáct hodin v noci tvrdým a vydatným spánkem a k tomu dvakrát přes den. Kratší dobu spí většinou výjimečně živé, věčně činorodé a nápadně bystré děti.

Krmeny jsou stále pětkrát denně ve čtyřhodinových intervalech.

Ve druhé polovině roku dítě méně spí a více bdí. Z toho vyplývá, že má více času na hru a zaměstnání. Abychom mohli jeho rozvoj podporovat, je nutné mu věnovat více času a prostoru, umožnit styk s věcmi a lidmi. Stále delší dobu tráví v naší přítomnosti na čisté podlaze, kde mu poskytneme více hraček, předmětů a pomůcek k poznávání, pokud nehrozí, že je zničí anebo si jimi ublíží. Od sedmého měsíce pokládáme dítě do postýlky výhradně ke spaní.



Zatímco v prvním půlroce jsme se museli dítěti věnovat přímo a nabízet mu dostatečné množství podnětů, ve druhém pololetí se dítě vyvíjí stále samostatněji; je to však období s velkou zátěží na naši předvídavost, pozornost, schopnost zajistit jeho bezpečnost. Je třeba poskytnout dítěti dostatek možností a příležitostí k samostatnému rozvoji. V činnosti je motivujeme, podporujeme a usměrňujeme. Je nutno neustále dohlížet, kde se dítě pohybuje a s čím si hraje, neboť právě nyní hrozí nejvíc úrazů (maličké se po všem natahuje, musíme dávat pozor na pády z pohovky, na otevřené okno atd.).

Pro délku pobytu ve vodě zůstává stále rozhodující nálada dítěte, jež si při dobré pohodě a příznivých okolnostech může ve vodě hrát postupně i déle než půl hodiny.

Délku aktivního pobytu ve vodě je třeba předem rozumně zvážit a řídit se podle míry zatížení dítěte v průběhu dne a míry očekávané únavy. S koupáním začínáme dříve než v minulém období, zkracujeme tedy dobu her na podlaze. Pohybovou činnost ve vodě včas ukončíme a nevystavujeme dítě přílišnému vysílení.

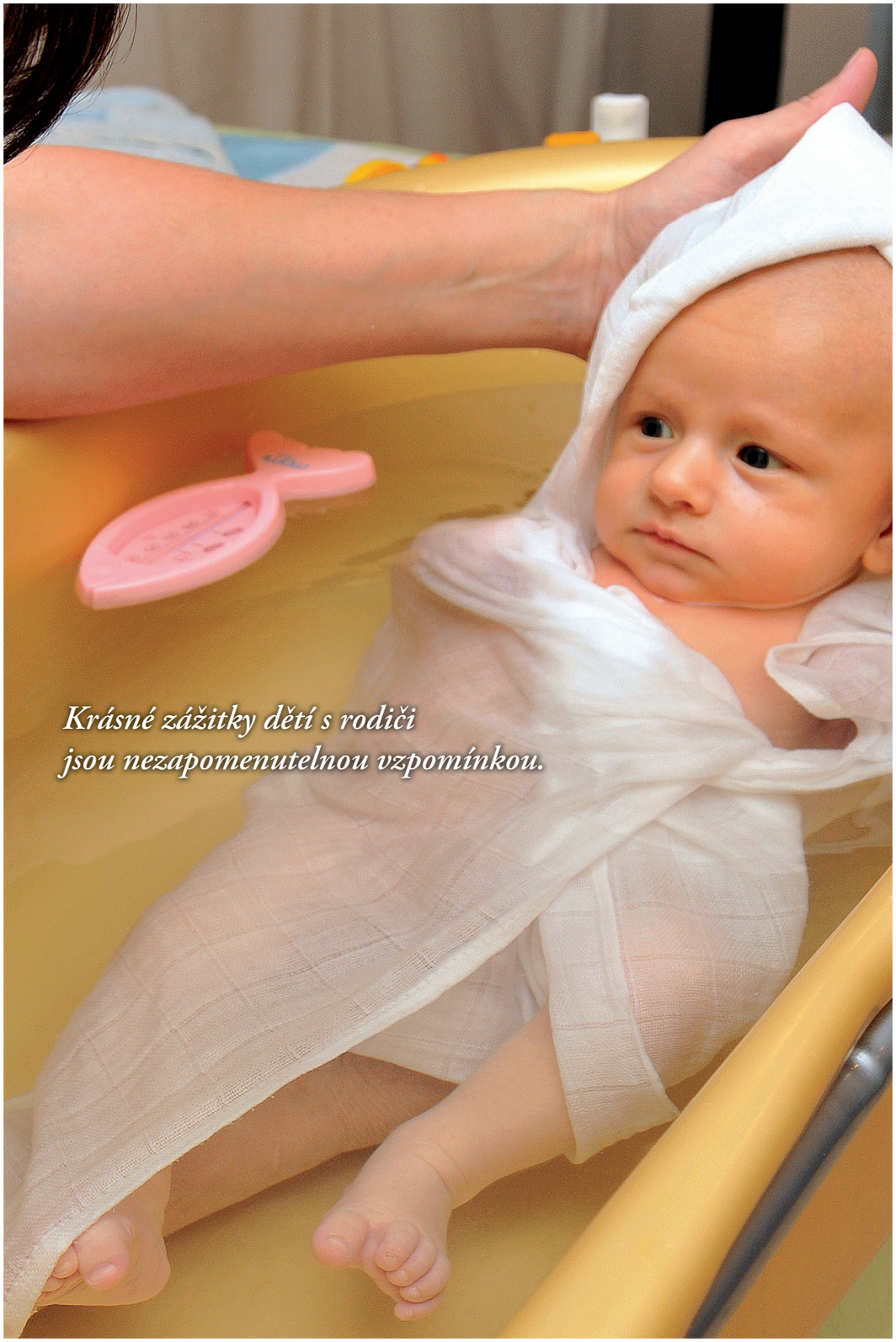
Unavené dítě nejen náhle ztrácí náladu, ale také odmítá jíst a špatně usíná. Není nutný pobyt ve vodě za všech okolností. Pokud bylo během dne aktivně a zajímavě zaměstnáno jinou formou, pobyt a činnost ve vodě zkrátíme a omezíme výhradně na odpočinek nebo jenom na hygienickou očistu. Vytáhneme je z vany, přestože se mu z vody nechce. Rozumným přístupem se nejen vyvarujeme vysílení dítěte, ale rovněž zajistíme, že se bude do vody těšit i příště.

Délka pobytu ve vodě závisí také na čase, který máme pro „plavání“ k dispozici. Ani roční dítě však nenecháváme ve vodě samotné, a to ani v mělké vodě, kde mu nebezpečí zdánlivě nehrozí. Není bezpečné dítě vystavovat byť nepatrnému riziku. Je to důležité i pro samotnou výchovu dítěte, kterému zásadně a důsledně vštěpujeme nutnou přítomnost rodiče, bez něhož být ve vodě samo prostě nesmí. Vychováváme dítě tak, aby naši přítomnost v koupelně doslova vyžadovalo. Zásadu v něm upevňujeme zpočátku svou pravidelnou přítomností, později též slovně (*„Pozor, sám do vody nesmíš!“*) a sami se jí přísně držíme.



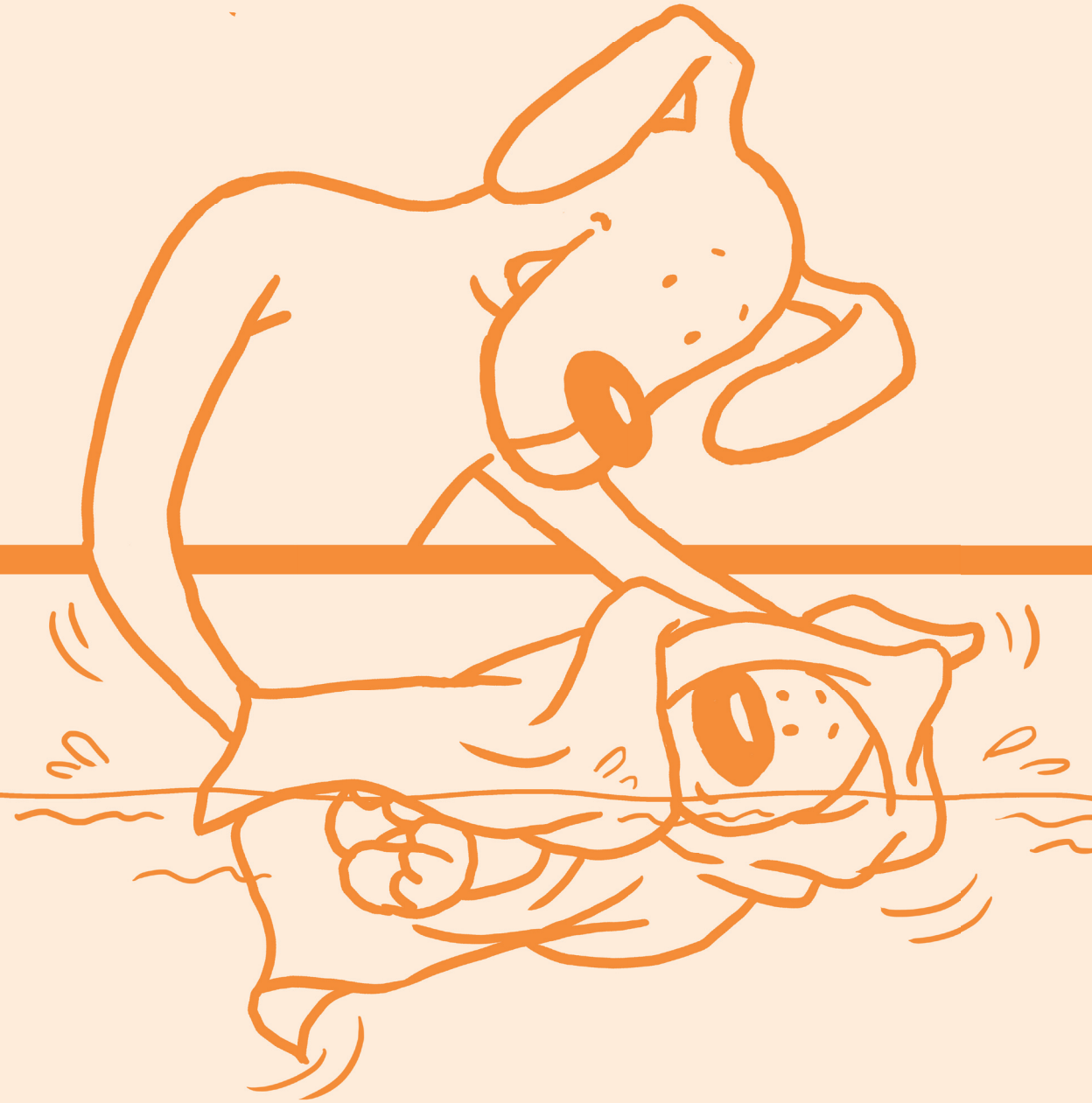
Vychováváme dítě tak, aby naši přítomnost v koupelně doslova vyžadovalo.

U hlubší vody tuto zásadu dodržujeme až do doby, kdy dítě nejen umí dobře plavat, ale má také dostatek zkušeností a síly zvládnout různé náročné a neočekávané situace. U hluboké vody by však neměly být zcela bez dozoru ani děti podstatně starší.


Krásné zážitky dětí s rodiči
jsou nezapomenutelnou vzpomínkou.

III.

KOUPÁNÍ



KOUPÁNÍ

Celková koupel dítěte byla kdysi považována za nezbytnou hygienickou očistu. Děti se koupaly každý večer, ve vaničce.

Rodiče tak pravidelně hladili a masírovali pokožku dítěte celého tělíčka včetně vlásků. Nejdříve žínkou namydlenou jediným dětským mýdlem, které bylo na trhu, poté osuškou a nakonec jemnými dlaněmi při natírání celého těla oblíbeným dostupným olejíčkem značky Aviril. Pokožka byla jemná, prokrvená i vyživená a díky tomu pak také odolná proti zevním vlivům.

Voda dítě při koupání příjemně nadlehčovala, a tím mu umožňovala vykonávat jakýkoliv pohyb daleko snadněji. Dítě mělo příležitost být aktivní. Radostí mávalo rukama, kopalo nohama a hlasitě výskalo. Pohybem dolních končetin si tak podpořilo střevní peristaltiku natolik, že je pak méně trápily bolesti bříška.

Každodenní večerní koupel byla velkým stimulem pro postupné otužení dítěte, které se tak stávalo stále odolnější před náporem všudypřítomných virů, bakterií i plísní.

Děti přijímaly večerní koupel jako pravidelný večerní rituál,



Děti přijímaly večerní koupel jako pravidelný večerní rituál, při kterém se cítily dobře. Rodiče si s nimi povídali a hráli.

při kterém se cítily dobře. Rodiče si s nimi povídali a hráli. Pravidelné koupání se tak stalo smysluplným programem, který vnesl řád do večerních hodin nejen malému dítěti, ale také celé rodině.



Po takové příjemné a aktivní koupeli byly děti většinou hladové, fyzicky i psychicky uspokojené a příjemně unavené. Není divu, že se poté dítě obvykle dosyta najedlo, klidně usnulo a spalo. Rodiče pak mohli mít konečně chvíli času jenom sami pro sebe.

V posledních letech se vedou nekonečné diskuse o smysluplnosti či škodlivosti koupání vzhledem k dětské pokožce. Názory na nevhodnost každodenního koupání podpořil především stále větší výskyt kožních potíží, ke kterým však došlo postupně s narůstajícím shonem a stresem ve společnosti, stále méně kvalitní stravou i střídáním nejrůznějších aromatických mycích přípravků od různých výrobců k mytí nádobí, na přípravu či uskladňování potravin, praní dětského prádla i k mytí dětí.

V rámci hledaných opatření tak došlo k omezení používání mýdla k mytí rukou, zadečku i koupání našich nejmenších. Někteří rodiče myjí své ratolesti minimálně, ve většině případů pouze 1× týdně. A když už dítě umyjí, tak bez mýdla. Pokožka dětí je často otírána pouze čistou vodou, mokrou žínkou nebo vlhčenými kapesníčky.

Samotná voda přitom nedokáže odstranit organické nečistoty, které jsou vhodnou potravou pro celou řadu parazitů, plísní a bakterií. Ty pak zůstávají na pokožce, která je vlhká a teplá, a tím vytváří ideální základ nejen pro jejich rozmnožování, ale také pro hnilobné procesy.

Otírání zadečku vlhčeným kapesníčkem je nejenom ekonomicky i ekologicky nejnáročnější variantou, ale zároveň svou strukturou podstatně drsnější než omývání zadečku pod tekoucí vodou jemnou dlaní milujícího rodiče namydlenou šetrným mýdlem, nejlépe s glycerinem. Glycerin je pro dětskou pokožku velmi šetrný a zároveň dokáže rozpustit a odstranit všechny organické nečistoty. Vlhčené kapesníčky jsou napuštěné různými saponáty, které mohou svým složením dětskou pokožku naopak dráždit.

Večerní program bez pravidelného každodenního koupání většinou nemá v mnoha rodinách uspokojující náplň ani stabilní řád.

Děti bez pravidelného večerního rituálu koupání bývají většinou neuspokojené, plné energie, a tím nepřipravené na dlouhý noční spánek. V průběhu celého dne i večera mají mnohdy nedostatek příležitostí aktivně pohybovat rukama a nohama nad tělíčkem, a tím zaktivovat trávicí procesy a střevní peristaltiku. Proto je také často bolí bříško.

Konečným efektem této nedostačující hygieny může být častý výskyt zapaření a následně macerace (mokvání) pokožky dítěte na krčku, v podpaží, v loketní jamce i v tříslech. Takto narušená celistvost pokožky se pak stává vstupní branou pro infekci, a proto také stále narůstá počet dětí s kožními problémy.



Pokožka dětí je často otírána pouze čistou vodou, mokrou žínkou nebo vlhčenými kapesníčky. Večerní program nemá uspokojující náplň ani stabilní řád. Děti bez pravidelného večerního rituálu koupání bývají většinou fyzicky a psychicky neuspokojené, plné energie, nepřipravené na dlouhý noční spánek a často je bolí bříško.

Z historického hlediska je přitom zcela obvyklé, že se střídají módní trendy od extrému k extrému. Všechno, nebo nic. Co bylo dobré včera, je dnes zastaralé, nemoderní a „out“. Často míváme potřebu vše zcela změnit. Týká se to módy v oblékání (mini – maxi, krátká trika – dlouhá trika, kalhoty do zvonu – „trubky“, …), architektury (rovná – sedlová střecha, …), výživy i výchovy dětí (pevná pravidla – volná výchova, kojit – nekojit, umělá výživa, látkové – jednorázové pleny, koupat – nekoupat, …).

Jde-li o změny v módě, tak se v podstatě nic neděje. Ale ve výchově dětí jde skutečně o hodně. Proto při hledání těch nejlepších cest nejdříve doporučuji zajímat se o důvody jednotlivých opatření v historii i u dnešních trendů a poté hledat míru a způsob přístupu s ohledem na všechny okolnosti.

Jakákoliv činnost, kterou dítěti nabízíme, nemusí mít pouze jeden význam. Stejně tak je to i s koupáním. Koupání malého dítěte může mít pouze nezbytný hygienický charakter, nebo se z něj může stát oblíbený, příjemný, zajímavý, podnětný, ozdravný a smysluplný program, který je pro všechny zúčastněné výrazným přínosem a na který se těší dítě i celá rodina. Vše záleží na přístupu, způsobu a fantazii.

Koupání se může dokonce stát součástí celodenního smysluplného programu rodičů s dítětem, který vede nejen k hygienické očistě, ale také k rozvoji hygienických a pohybových návyků, vztahu



Při dobré organizaci se nám podaří propojit koupání s jemnými a citlivými dotyky, klidným hlasem, laskavým úsměvem i povzbuzujícím zrakovým kontaktem.



dítěte k rodiči, pohybu i vodě, k otužilosti organismu a výsledně k upevnění zdraví.

Koupání má pro dítě i rodiče největší význam především tehdy, když si pro něj vyčleníme potřebný čas, zajistíme klid a takové podmínky, abychom mohli dítěti při koupání nabídnout laskavou péči a pozornost. Jedině tak se nám podaří propojit koupání s jemnými a citlivými dotyky, klidným hlasem, laskavým úsměvem i povzbuzujícím zrakovým kontaktem. Aby se koupání stalo pro dítě krásným a radostně očekávaným zážitkem, je potřeba, aby probíhalo hravou, citlivou a nenásilnou formou, za doprovodu nepřetržité komunikace s dítětem. Krátkými jednoduchými větami stále komentujeme, co děláme. Hravou část na suchu i ve vodě pak doprovázíme písničkami, básničkami, říkadly či škádlivkami. Dobře organizované koupání je příjemný a radostný program, který vede ke vzájemnému porozumění mezi rodičem a dítětem, a tím k prohloubení citových vazeb mezi nimi.

PODMÍNKY A ORGANIZACE KOUPÁNÍ

V čem je dítě vhodné koupat?

• *Malá dětská vanička*

V prvních týdnech po narození je nejlépe koupat dítě zabalené do pleny v malé dětské vaničce s vodou do výšky cca 15–20 cm. Na omezený prostor, který mu nabízí zavinutí do pleny i nevelké prostředí malé vaničky, je dítě zvyklé z nitroděložního života. Také rodičům nabízí větší pocit jistoty a bezpečí. Postupně, s narůstajícími zkušenostmi dítěte i rodiče při práci s malým kojencem, můžeme hladinu vody v dětské vaničce zvyšovat a plenu postupně stále více uvolňovat, až ji zcela přestaneme používat. Po 3. měsíci věku je vhodné začít využívat ke koupání dítěte také velkou vanu.

Na trhu je velký výběr dětských vaniček. Ke koupání a „plavání“ je nejlépe pořídit samostatný stojan a do ní co největší, ale úplně jednoduchou dětskou vanu, bez jakýchkoliv vykrojení či anatomických tvarů. Stojan se dá pořídit z jednoduché lehké duralové konstrukce, kterou můžeme po „plavání“ složit a zasunout např. za skříň. Přebalovací stoly s vaničkou jsou sice hezké, ale nepraktické. Vaničku na stojanu lze pohodlně přesouvat. Ke koupání ji tak mů-

žeme připravit do nejteplejší nebo nejlepší místnosti podle svých různých kritérií a představ.



Ke koupání a plavání je nejlépe pořídit samostatný stojan a do ní co největší, ale úplně jednoduchou dětskou vaničku, bez jakýchkoliv vykrojení či anatomických tvarů. Stojan a vaničku pak lze pohodlně umístit a vše ke koupeli připravit do nejteplejší nebo nejlepší místnosti podle svých různých kritérií a představ.

Velká dětská vanička na stojanu přibližně do 6 měsíců dítěte a poté na pevném podkladu (deska na vaně nebo podlaha) až do 5–6 let nabízí ideální prostor nejen ke koupání, ale i k „plavání".

Postupně zvládnuté dovednosti a projevy dítěte z hlediska jeho psychomotorického vývoje nám budou umožňovat různé činnosti při koupání v dětské vaničce v jednotlivých obdobích.

Pro novorozence, který je celý schoulený, je vanička úplným mořem. Dítě zanořené do vody po ústa můžeme vozit ve vaničce v polosedu nebo v poloze na zádech po celé délce i šířce, aniž bychom naráželi na její stěny. Do 3. měsíce věku se však dítě zcela uvolní. V poloze na zádech se dokáže rozložit na hladině s uvolněnýma rukama, kterými se občas dotkne okrajů vaničky. Každý dotek je pro ně výzvou ke hledání, čeho by se mohlo zachytit, až přijde na to, že se může uchopit okrajů vany, opřít se a zvednout. Tím nabourává možnost nácviku samostatného splývání v poloze na zádech.

I přesto je vanička k výcviku základních plaveckých dovedností v domácích podmínkách stále vhodná. Její prostor je plně dostaču-

jící k nácviku polohy na břišku, výdechů do vody, cákání, polévání a k dalším hravým činnostem s dítětem v rámci každodenního koupání. Také v letních měsících ji můžeme použít k volným hrám dítěte ve vodě na zahradě či balkoně.



Do 3. měsíce věku se však dítě zcela uvolní. V poloze na zádech se dokáže rozložit na hladinu s uvolněnýma rukama, kterýma se občas dotkne okrajů vaničky.

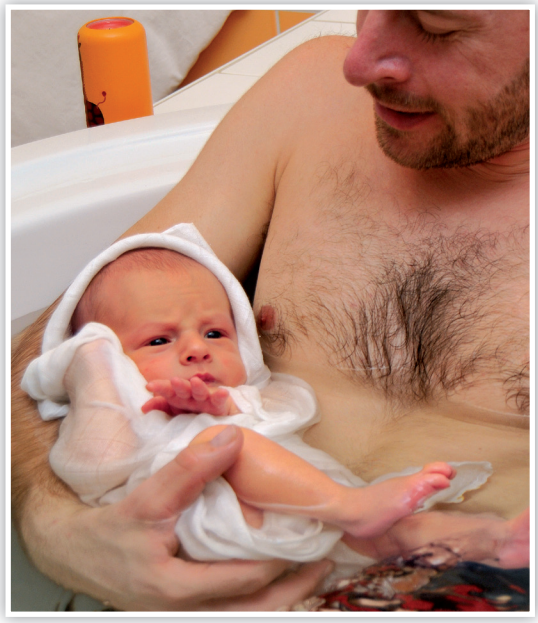


Vanička stále vhodná k nácviku polohy na břišku, výdechů do vody, cákání, polévání a k dalším volným hrám.

• *Společná koupel dítěte s rodičem*

Společná koupel je velmi oblíbená a příjemná novorozencům, starším dětem i rodičům. Probíhá ve velké vaně po důkladné hygienické očistě rodiče i vany, v příjemně teplé vodě, nejlépe v nahotě rodiče i dítěte v intimním prostředí domova.

Společnou koupel můžeme nabízet dítěti hned od narození po zahojení pupíku. V šestinedělí, kdy se maminka po porodu ještě čistí, se s dítětem může koupat otec. Máma asistuje. Po šestinedělí si pak mohou role vyměnit.



V šestinedělí, kdy se maminka po porodu ještě čistí, se s dítětem může koupat otec.

Z bezpečnostních důvodů doporučujeme, aby v době společné koupele, nebo nejlépe během jejího průběhu, byli doma oba rodiče, popř. druhá dospělá osoba. Její přítomnost a pomoc je velmi důležitá především v případě nečekaného uklouznutí či pádu rodiče s dítětem ve vaně. Navíc je velmi příjemná při předání dítěte před koupáním i po něm.

Velmi důležitá je kvalitní příprava, která je shodná téměř ve všech bodech s přípravou ke klasickému koupání. Nepřipravujeme si však dětskou vaničku, ale velkou vanu. Nejdříve si ovšem musí pečlivě umýt celé tělo rodič, který plánuje sednout si s dítětem do vany.

Teprve poté umyjeme vanu včetně jejích okrajů a ploch abrazivním prostředkem s dezinfekčním účinkem. Vanu i okraje nakonec

důkladně opláchneme. Na dno vany položíme protiskluzovou podložku, která nás bude chránit před uklouznutím, pádem do vody, úrazem či před sklouznutím těla pod vodu a následným nečekaným zanořením dítěte.



Na dno vany položíme protiskluzovou podložku, která nás bude chránit před uklouznutím, pádem do vody, úrazem či sklouznutím těla pod vodu a následně nečekaným zanořením dítěte.

Nakonec do vany napustíme tolik příjemně teplé vody, aby po dosednutí a opření rodiče do vody dosahovala její hladina cca 5–8 cm pod okraj vany. Koupelnu můžeme nasvítit svíčkami a ozvučit tichou, všem příjemnou relaxační hudbou. K vaně připravíme osušku, popřípadě i župan pro rodiče ve vaně, pohárky s nápojem a malou židličku k usednutí rodiče, který asistuje.



Fyzická blízkost rodiče kůže na kůži i jeho jemné, přesto však pevné objetí nabízí dítěti velmi důležitý pocit blízkosti, jistoty, bezpečí a tepla.

Při společné koupeli držíme novorozené dítě především v polohách určených k odpočinku i sociálnímu kontaktu, jejichž přehled najdete v přiložené brožurce k této publikaci. Malému dítěti tak nabízíme pocit jistoty a bezpečí v laskavé náruči milujícího rodiče. Polohy a činnosti koupání a „plavání“ s dítětem zabaleným do pleny v dětské vaničce nebo při společné koupeli jsou popsány v samostatné kapitole.

• *Velká vana*

Přibližně od 3. měsíce věku je vhodné dítě alespoň 2–3× týdně vykoupat a současně si s ním zaplavat doma v koupelně nebo ve speciálním centru ve velké vaně. Prostředí, akustiku, osvětlení koupelny i velkou plochu vody doma ve vaně mělo možnost dítě poznat již dříve, díky společným koupelím.



Od 3. měsíce věku je vhodné dítě alespoň 2–3× týdně vykoupat a současně si s ním zaplavat doma v koupelně nebo ve specializovaném centru ve velké vaně.

Nevýhodou „plavání“ s dětmi v běžně dostupné velké vaně v domácnosti je nutnost hlubokého předklonu rodiče k nízko zabudované vaně. Hluboký předklon, navíc s dítětem v rukou, může být velmi nepříjemný a bolestivý v oblasti páteře především pro maminky po porodu. Proto také v závěrečné kapitole této publikace nabízíme alespoň malou sérii účinných cviků na posílení zádových svalů podél páteře.



Cvičení těchto cviků velmi pomáhá nejenom při akutních nepříjemných bolestech přetížených zádových svalů. Pravidelné cvičení doporučené sestavy má také velký význam jako prevence před těmito bolestmi, nebo dokonce nepříjemnými následky v podobě vyhřeznutých plotének, uskřinutých nervů nebo bloků páteře.

V centrech Baby clubu Kenny jsou pro „plavání“ s nejmenšími dětmi k dispozici speciální vany, které jsou dostupné ze tří stran. Svým horním okrajem dosahují výšky cca 85 cm, aby se maminky a instruktorky, které mnohdy pracují u vany i 8 hodin denně, nemusely předklánět a vyvíjet zvýšené nároky na svou páteř. Pod vanou je po celém obvodu vytvořen prostor na zasunutí špiček a nártů nohou. Tento prostor nám umožňuje stát u vany co nejblíže a také pevné zapření o její stěnu koleny. Díky této opoře pak nemusíme vyvíjet nepřiměřenou páku a námahu na paže ani páteř při držení dítěte ve vodě.

V bezprostřední blízkosti u vany je umyvadlo na mytí hraček, obličeje, rukou i zadečku, na které je napojena speciální baterie s vysouvací sprchou. Tato sprcha je doslova víceúčelová. Používáme ji nejen na sprchování vany a hraček po dezinfekci, ale také k umývání obličeje, rukou i zadečku dítěte, k polévání hlavičky a obličeje v rámci nácviku výdechů a potápění a nakonec také k otužování dětí formou přibližování k proudu chladnější vody ze zanořené sprchy před vytažením dítěte z vody.

Po obou stranách je plocha na uložení pomůcek, plen i oblečení a přebalovací stoly určené ke cvičení a ošetření dítěte po „plavání“. Nad vanou jsou připevněny hračky a pohyblivý kolotoč, který motivuje dítě ležící na hladině v poloze na zádech k pohledu nahoru a tím k lepšímu rozložení těžiště na vodě. V blízkosti vany je sprchový kout, který slouží k důkladnému umytí rodičů před společnou koupelí.

Pokud rodiče uvažují nad vybudováním takové vany v domácnosti, pak je potřeba si uvědomit její negativa při domácím použití. I kdyby rodiče využívali k osobní hygieně především sprchu, přesto by možná rádi využili vanu k pravidelným společným koupelím. A taková vana je k těmto účelům dostupná rozhodně hůř než klasická vana zabudovaná na podlaze. Vstup s dítětem do výše postavené vany zvládne bez pomoci pouze dobře pohyblivý člověk.

Externí schůdky by mohly být pro samostatný vstup nebezpečné svou nestabilitou a pevně zabudované schody by zase překážely ve volném pohybu kolem vany.



Speciální vana pro „plavání“ kojenců šetří páteř rodičů při „plavání“ s dítětem ve vaně, ale je hůře dostupná pro vstup do vany ke společné koupeli rodičů s dětmi.

Taková vana by mohla být dobrým řešením pro sportovně založené rodiče, kteří jsou navíc o smysluplnosti „plavání“ a otužování dětí od narození právem tak přesvědčeni, že mají v plánu se této aktivitě skutečně věnovat každý den a nejlépe ne pouze s jedním dítětem, ale i s dalšími.

Velká vana nabízí dítěti spoustu prostoru k aktivnímu pohybu i k rozvoji základních plaveckých dovedností. Ve velké vaně se může dítě naučit úplně všechno, co bude jednou potřebovat k tomu, aby se naučilo plavat v hluboké vodě. Pokud se mu budeme věnovat, motivovat ho denně hravou formou ke spolupráci, popř. mu některé činnosti ukážeme vlastním vzorem, pak je schopno se ve vaně naučit vše, co budeme nacvičovat.

Každé dítě nakonec umí přesně to, co mělo možnost pravidelně trénovat. Pokud mu dáme příležitost plavat každý den, může se již

do pátého měsíce věku naučit ležet v poloze na zádech na dně vany a nechat se vznášet s postupně přitékající vodou nebo splývat na hladině plně napuštěné vany. Ve vaně se dají trénovat výdechy do vody, sprchování přes hlavu i obličej a potápění. Tyto dovednosti pak může propojit s nácvikem splývání v poloze na bříšku s pažemi vedle těla, protaženými volně před sebou nebo s plaveckou deskou. Může nacvičovat znakové nohy v pololehu i v naučené splývavé poloze na zádech, a to s pažemi u těla nebo v protažení. Stejně tak se může dítě ve vaně učit prsové či kraulové nohy. Možná to zní neuvěřitelně, ale ve vaně se dají nacvičit také znakové, kraulové i prsové ruce a skoky do vody po hlavě.




Velká vana nabízí dítěti spoustu prostoru k aktivnímu pohybu i k rozvoji základních plaveckých dovedností.

Příprava ke koupání a „plavání“ ve velké vaně bude obdobná jako příprava ke koupání v dětské vaničce. Koupání a „plavání“ může probíhat v malém množství vody, v postupně stoupající hladině nebo v plně napuštěném obsahu vany. Činnost tak může mít pokaždé jiný charakter a současně může být ohleduplná vůči životnímu prostředí i výdajům za teplou vodu.

• *Sprchování dítěte*

Celá řada rodin nemá doma velkou vanu. Není potřeba zoufat. Koupání a „plavání“ v dětské vaničce se dá kombinovat se sprchováním a od cca 3. měsíce věku můžeme začít s dítětem místo „plavání“ doma ve velké vaně docházet na lekce „plavání“ do specializovaných zařízení Baby clubu Kenny.

Sprchování dítěte je pro rodinu i samotné dítě nesmírně prospěšné i v případě, že vanu doma máme. Malého kojence je nejlépe

sprchovat hned od narození, což je možné v umyvadle, nad vaničkou nebo společně s rodiči ve sprchovém koutě.





Sprchovat lze dítě v umyvadle, nad vaničkou nebo společně s rodiči ve sprchovém koutě.

Opět se nejedná o běžné rychlé umytí dítěte, ale o zajímavý program, při kterém dítěti nabízíme v náručí různé polohy, komunikujeme s ním, zpíváme mu, hladíme ho po těle i obličeji, a to dlaní i jemným proudem příjemně teplé vody ze sprchy. Polohy, přehmaty a jednotlivé činnosti jsou opět popsány dále, v metodice koupání a „plavání“ s kojenci.

Návyk dítěte na sprchování má velký význam také z hlediska adaptace na sprchu, které se nevyhneme v případě, že s dětmi začneme



Návyk dítěte na sprchování má velký význam také z hlediska adaptace na sprchu, které se nevyhneme v případě, že s dětmi začneme docházet na lekce „plavání“ do specializovaného centra, kde se musí rodiče a poté i děti před oblečením plavek a vstupem do vody důkladně umýt ve sprše nazí a mýdlem.



docházet na lekce „plavání“ do speciálního centra. V kvalitním centru totiž platí nesmírně přísné a důležité pravidlo, že vždy před vstupem do vody se rodiče i děti musí důkladně umýt ve sprše nazí a mýdlem. Teprve poté si oblékají čistě vyprané plavky.

Pokud děti sprchu neznají, většinou se zbytečně rozpláčou již při sprchování, které je tak rozruší, že pak mnohdy propláčou i celou lekci. Přitom při moudrém přístupu máme možnost děti se vším novým dopředu seznámit a již 1. lekci prožít v klidu a v pohodě. Je potřeba si uvědomit, že děti všechny zkušenosti teprve získávají. A těch novinek v průběhu první lekce je opravdu mnoho.

Před zahájením pravidelného docházení do kurzu je proto velmi důležité, aby se rodiče i s dětmi nejdříve zúčastnili informativní schůzky spojené s prohlídkou všech prostor, kde dítě může vše pouze sledovat z náruče rodiče a ještě se po něm nevyžaduje žádná spolupráce. Nemusí se převlékat, cvičit, komunikovat s instruktorkou, snášet pláč jiných dětí, sprchovat se, plavat, sušit atd. Poté je potřeba, aby si rodiče dopředu pořídili vše potřebné, aby mohli doma několikrát obléci dítěti plavečky a sami se mu mohli ukázat v plavkách, nasadit si před ním pomalu plaveckou čepičku a brýle, na které jim umožní nejdříve si sáhnout, a nakonec je navykali na šum sprchy, její proud i proces sprchování v domácích podmínkách. Jedině takovou přípravou a stálou komunikací s dítětem, při které mu neustále povzbuzujícím způsobem komentujeme vše, co se kolem něj děje a bude dít, připravíme dítě na klidné zvládnutí všech dalších nových situací, které ho v rámci první lekce čekají.

• *Kyblík*

Éra kyblíků přišla po více než patnácti letech mé intenzivní praxe v „plavání“ s novorozenci, kojenci a batolaty v dětské vaničce, ve velké vaně, při společné koupeli i ve sprše. Celá tato dlouhá léta jsem hledala ty nejcitlivější a nejsmysluplnější činnosti s nejmenšími ve vodě, na které nejenže děti reagují spokojeně, ale zároveň jsou přínosem pro jejich zdraví i celkový rozvoj.

Myšlenka kyblíku se mi na první pohled skutečně velmi líbila. Hned jsem kyblíky nakoupila, abych s nimi mohla pracovat, získávat zkušenosti a poté je předávat dále rodičům novorozených dětí.

Našla jsem citlivý způsob, jak novorozeňata i kojence do kyblíku co nejšetrněji vkládat, jak je v tomto prostředí zaměstnat a jak je z kyblíku zase vyjímat. Po desetiletých zkušenostech s kyblíkem však mohu rodičům doporučit, aby do kyblíku zbytečně neinvestovali peníze. V porovnání s ostatními variantami, kterými můžeme dítěti nabídnout příjemný, radostný a hravý pobyt ve vodním prostředí, je kyblík doslova omezující, bezkontaktní a nejméně uspokojivý z hlediska možných aktivit, spokojenosti rodičů i projevů dítěte.

Správná a šetrná manipulace s dítětem v kyblíku je velmi náročná na zručnost rodičů. Schoulená poloha s pohledem na stěny plastového kyblíku dítěti nenabízí potřebné množství bezprostředních taktilních vjemů, dostatečný prostor k aktivnímu pohybu ani uspokojující zrakový kontakt s rodičem, kterého pak hledá. Z velkého množství úlekových reakcí, rozpínání paží i záklonů hlavičky kvůli hledání kontaktu s rodičem je patrné, že omezený prostor plastového kyblíku novorozeně neuspokojuje. Daleko lépe dítě reaguje a podstatně spokojeněji, komunikativněji a aktivněji se může rozvíjet v citlivé a něžné náruči milujícího rodiče při společné koupeli nebo při „plavání“ ve vaničce či vaně, kde má možnost rodiče neustále sledovat a komunikovat s nimi.





Daleko lépe dítě reaguje a podstatně spokojeněji, komunikativněji a aktivněji se může rozvíjet v citlivé a něžné náruči milujícího rodiče při společné koupeli nebo při „plavání“ ve vaničce či vaně, kde má možnost rodiče neustále sledovat a komunikovat s nimi.

Jak často dítě koupat a umývat mýdlem

Dítě do cca 4. měsíce věku je nejčastěji v postýlce, v kočárku nebo v náručí. Ještě není potřeba je pokládat k pohybovým aktivitám na podložku na zem. Dítě se nepotí, neušpiní, a proto s ohledem na citlivost jeho jemné pokožky není potřeba mydlit celé tělíčko



každý den. Koupel s mydlením je ideální nabídnout dítěti obden, což je 3–4× týdně.

Z hlediska pohybového vývoje doporučujeme děti po dosažení 4. měsíce věku pokládat na tenkou měkkou podložku na zem. Dítě se postupně stále aktivněji pohybuje a přichází do styku s různě nečistými plochami. Proto je v tomto období vhodné začít mydlit celé tělíčko dítěte častěji. Vše závisí na prostředí, úrovni zvládnuté pohybové aktivity dítěte, citlivosti pokožky a na jeho zdravotním stavu.

Co je však potřeba mydlit každý den, jsou ruce a zadeček.

Novorozenec a dítě do 2. měsíce věku má ruce většinou sevřené v pěstičkách, kde si udržuje vlhko a teplo. Vlhké a teplé prostředí je úplným rájem pro rozmnožování choroboplodných zárodků, které se dítěti na ruce mohou dostat v rámci her, laskání, péče a oblékání, při nichž mu na ruce pochopitelně saháme. U dítěte do 3. měsíce věku je navíc zcela přirozená, a dokonce i důležitá souhra ruka – ústa. Tato souhra má velký význam pro posilování mimických i nejdůležitějších jemnomotorických svalů mluvidel, jako jsou rty, jazyk, dásně, horní i dolní patro v ústech, čelisti a tváře. Tyto svaly budou brzy hrát nezastupitelnou roli při rozvoji řeči. Také s ohledem na vybudování návyku pravidelného mytí rukou po příchodu z procházky, po použití toalety a před jídlem je vhodné s pravidelným nácvikem začít důsledně již od nejútlejšího dětství.

Mytí zadečku a genitálu v průběhu dne pod tekoucí vodou je podstatně zdravější, příjemnější, ekologičtější a ekonomičtější než jeho pravidelné otírání vlhčenými kapesníčky. Opláchnutí čistou vodou je dostačující po vymočení do pleny. Po pokakání je však důležité použít mýdlo, nejlépe s glycerinem, které dokáže rozpustit a uvolnit organické látky z jemné dětské pokožky. Nedostatečně odstraněné, byť neviditelné zbytky stolice jinak zůstanou v kožních záhybech i genitálu. Kvůli přetrvávajícímu vlhku a teplu zde pak dochází k hnilobnému procesu, který může narušit celistvost i zdraví pokožky. Otírání vlhčenými kapesníčky je vhodné pouze ojediněle na cestách, kdy nemáme možnost umýt zadeček pod tekoucí vodou.





K umývání zadečku i rukou můžeme dítě držet v úchopu „klokánka“ (vlevo – roztažená dlaň jedné ruky pod oblastí žaludku, druhá myje zadeček) nebo „tygříka“ (vpravo – dítě objímá předloktí jedné horní končetiny, jejíž dlaň je rozložená pod bříškem, druhá myje zadeček).

Je-li však dítě zdravé a nemá-li vážnější kožní reakce při častějším styku s vodou, pak vřele doporučujeme nabídnout mu osvěžující a hravou koupel nebo sprchu bez použití mýdla každý den jako pohybovou činnost předcházející nácvik „plavání“. Proces koupání je navíc velmi důležitou aktivitou pravidelného večerního rituálu v rámci denního režimu. Dítě si na pravidelné koupání a „plavání“ musí nejdříve zvyknout, teprve později se na něj začne těšit a nakonec při něm bude aktivně a radostně spolupracovat. Tento proces proběhne ideálně pouze při důsledně pravidelném každodenním opakování.



Dítě si musí na pravidelnou koupel a činnost v ní nejdříve zvyknout. Teprve později se na ni začne těšit a nakonec při ní bude aktivně a radostně spolupracovat.

• *Význam mydlení*

K hygienické očistě používáme stále stejnou kosmetickou řadu od jednoho výrobce. Pak se stává mydlení a masírování nejen bezpečné, ale zároveň užitečné a ozdravné i pro velmi citlivou pokožku. Jemným třením hodně namočenou a namydlenou žínkou dochází k dokonalému promasírování, prokrvení a tím vyživování pokožky, která je následně pružnější, odolnější a obranyschopnější proti zevním vlivům.

Střídání přípravků k ošetření tělíčka dítěte od různých výrobců není vhodné. Vycházejme z předpokladu, že každý výrobce kosmetiky pro děti zodpovědně namíchal do svých výrobků přesný poměr jednotlivých bylinek a ingrediencí, které se vzájemně podporují pro udržení vláčnosti, vlhkosti, celistvosti i zdraví dětské pokožky. Pokud však neuvážlivě spojíme na pokožce dítěte výrobky od dvou různých výrobců (např. mýdlo a pleťové mléko, nebo vlhčené kapesníčky a krém na zadeček), pak může dojít k nevhodnému sloučení těchto složek i k narušení jejich poměru a následně k nežádoucím dráždivým reakcím pokožky.

Kdy je nejlépe dítě koupat?

Novorozenci, který prochází nesmírně těžkým adaptačním procesem, je nejlépe zvolit pro koupání a „plavání“ pravidelnou dobu. Ke koupání mu vytvoříme vždy stejné nebo co nejvíce podobné podmínky a dodržujeme neměnný způsob organizace i postup při



O každé změně dítě informujeme, s dítětem si povídáme a stále ho povzbuzujeme, ať v nás cítí oporu i vůdce.

činnosti s dítětem. Tím vytvoříme rituál, na který si dítě zvykne, postupně jej bude poznávat a posléze očekávat. Jedině tak získá šanci naučit se časem spolupracovat.

Když se občas stane, že rituál nebudeme moci nabídnout obvyklým způsobem, nic se neděje. V rámci psychického otužování je to pro dítě velmi cenná zkušenost. Stačí si s ním povídat, o všem ho informovat a stále ho povzbuzovat, ať v nás cítí oporu i vůdce. Čím bude dítě starší, tím lépe a pohotověji bude změny přijímat. Přesto je vhodné dítěti nabízet stabilní denní režim a rituály pokud možno po celé dětství. Tak dlouho, než si je tak zažije, že se s nimi ztotožní, a než se v nich zcela osamostatní.

Vzhledem k tomu, že dítě po příjemné zátěži i psychickém uspokojení koupelí dobře jí i spí, je vhodné je koupat večer, mezi 17.00 a 19.00 hod., cca 30 minut po jídle a před uložením k nočnímu spánku.

Z toho vyplývá, že přibližně 20 minut po posledním kojení před koupelí si vše nejdříve připravíme. Poté dítě svlékneme do naha a nabídneme mu krátký program na podložce nebo v náručí. Před vložením do vany či vaničky mu umyjeme jemnou sprškou nebo dlaní tvářičku a následně ruce i zadeček mýdlem. Tím ho vyprovokujeme k vymočení do umyvadla, čímž snížíme pravděpodobnost, že by se vyčůralo do vany. Nakonec ho vložíme do vany a nabídneme mu krátký příjemný program s nepřetržitým zrakovým i slovním kontaktem nebo za rytmického doprovodu písniček či básniček. Po vytažení dítěte z vody je čeká ještě sušení, ošetření, masáž, oblečení, samostatná hra pod hrazdičkou, kolotočem, v lehátku nebo v náručí a nakonec nakojení či nakrmení. Takovýto pohodový a bohatý program dítě příjemně fyzicky unaví, psychicky uspokojí a připraví trávicí systém na přijetí potravy i trávení. Dítě pak s chutí jí a netrápí ho bolesti bříška. Pokud je zabalíme do příjemně měkké péřové peřinky a uložíme do klidné, lehce zatemněné, dobře vyvětrané a chladnější místnosti, tak i dlouho a dobře spí.

Kromě večerního koupání mohou být v průběhu dne i další situace, kdy dítě doslova přivítá příjemnou a osvěžující koupel spojenou s hrou ve vodě. Může se jednat o horké letní měsíce, kdy vnímáme, že dítě není ve své kůži. Stačí mu nabídnout jemnou hravou sprchu nebo krátké „plavání“ v dětské vaničce či vaně a dítě je rázem spokojené.

Další možností je buď ojedinělé, ale nejlépe pravidelné docházení na lekce „plavání“ se stejně starými dětmi do dobře vedeného specializovaného centra. Organizátoři kojeneckého „plavání“ pochopitelně nejsou schopni vždy nabídnout čas zcela vyhovující dennímu režimu každého dítěte. Přesto se nemusíme bát časové změny. Pokud se budeme schopni přizpůsobit my, nepochybně to dítě s naším povzbuzením zvládne také. Kojenci jsou velmi přizpůsobiví. Podle nabídnutého pravidelného času k výcviku mu během několika dnů, postupně po deseti minutách, upravíme denní režim tak, aby mělo možnost lekci ve stanoveném čase prožít co nejspokojeněji. A dokonce je to i výchovné. Čím dříve si dítě zvykne na to, že v životě se nebude dít vše jenom podle jeho potřeb, tím méně je budou v budoucnu stresovat nestandardní situace, různá omezení a překvapení.



Čím dříve si dítě zvykne po vzoru a v laskavé náruči rodiče na to, že v životě se musí naučit přizpůsobit požadavkům rodičů nebo pravidlům rodiny či organizace, tím méně je budou v budoucnu stresovat nestandardní situace, různá omezení a překvapení.

Je velmi moudré naučit dítě přizpůsobovat se pravidlům, přijmout „ne“ či jiná omezení co nejdříve, neboť život spočívá v neustálých pravidlech a změnách, na které je dobré se naučit reagovat klidně a flexibilně. Pokud děti s touto skutečností neseznámíme včas, pak si připravujeme hodně těžké chvíle pro přirozená období vzdorů, která na sebe plynule navazují od 1 roku do 3 let věku dítěte. Děti, kterým neuvážlivě nabídneme dominantní postavení, mnohdy i na úkor rodičů, sourozenců a okolí, v době nejranějšího dětství (do 1 roku věku), si pak velmi tvrdě vše vynucují křikem, pláčem a vztekáním.

Po třetím roce je již velmi těžké zvrátit způsob jejich myšlení. Naopak, ve vynucování jsou stále silnější, vytrvalejší a podnikavější. Proto velmi často hrozí, že vynucování jejich požadavků nás bude víceméně doprovázet po celý život. Častým výsledkem je nakonec velmi nepříjemná skutečnost, že rodiče „skáčou, jak děti pískají" a postupně ztrácejí u svých dětí respekt a autoritu.

Podle čeho volit množství vody

Pro novorozence volíme nejlépe takové množství vody, aby mohlo být po vložení v pozici „zajíčka" nebo „židličky" do polosedu zanořeno až po bradičku. Jinak se cítí nepohodlně a nepříjemně, protože není dostatečně nadlehčováno a zahříváno vodou. Termolabilní novorozenec si ještě nedokáže udržet stálou teplotu těla. Velice rychle podléhá teplotě z okolního prostředí. Proto je-li svlečený, nebo dokonce mokrý v chladnější místnosti, než je teplota jeho těla, je mu ihned zima. Je nespokojený a cítí se ohrožený.



V případě menšího množství vody, přílišného zvedání nebo nedokonalého zanoření do vody se dítě cítí těžké, nejisté a je mu tak zima, že se napíná v trupu i šíji, více či méně zaklání hlavičku a rozpažuje paže až za úroveň ramínek. Stačí ho více schoulit do polosedu a zasunout pod vodní hladinu až po pusinku a jeho celkový projev je rázem zcela jiný.

Již na jeho rozdílném projevu je patrné, jak důležitý je pro něj dostatek vody a důkladné zanoření, nejlépe až po pusinku. V případě menšího množství vody, přílišného zvedání nebo nedokonalého zanoření do vody se dítě cítí těžké, nejisté a je mu tak zima, že se napíná v trupu i šíji, více či méně zaklání hlavičku a rozpažuje paže až za úroveň ramínek. Stačí ho více schoulit do polosedu a zasunout pod vodní hladinu až po pusinku a jeho celkový projev je rázem zcela jiný. Podobně reaguje také na rychlost pohybu. Čím pomaleji s dítětem pracujeme a přitom s ním komunikujeme, tím je orientovanější, klidnější a soustředěnější.



Od 3. měsíce věku využíváme k činnosti mělkou vodu, a to jak při „plavání“ v dětské vaničce, tak ve i velké vaně. V mělké vodě má možnost dítě vnímat pevnou oporu dna a zároveň vztlakovou sílu vody, a to jak v poloze na zádech, tak v poloze na bříšku. V poloze na bříšku může lépe nacvičovat vzpřimování tělíčka, ale i výdechy a potopení hlavičky do vody při náhodném kýchnutí či předklonu hlavy.

Stejně tak je vhodné od 3. měsíce věku začít s „plaváním“ dítěte ve velké vaně doma nebo ve specializovaném centru, kde mu vyšší sloupec vody a pacifická hmotnost těla umožňuje samostatně splývat v poloze na zádech.

Teplota vody a vzduchu

Řekli jsme si, že koupání může mít mnohostranný význam – podle toho, na co se zaměříme. Jestliže ve snaze dítěti upevnit zdraví chceme, aby koupání dítěte mělo také otužovací charakter, pak je potřeba plavat pravidelně, teplotu vody snižovat postupně a cíleně za kontroly teploměrem.

V prvním měsíci života prochází novorozeně velmi náročným adaptačním procesem. Proto je hýčkáme a ke koupeli mu připravíme takovou teplotu vody i vzduchu, aby bylo spokojené. Teplota vzduchu ke koupání novorozence je ideální kolem 26–30 °C a teplota vody mu vyhovuje přibližně 37–38 °C. Tato teplota odpovídá podmínkám, na které bylo zvyklé v nitroděložním životě. Pro nás, pro rodiče, je to teplota, při které se potíme. I z tohoto důvodu je ideální se ke koupání převléknout do plavek a umýt si paže až po podpažní jamku.

Po prvním měsíci věku je patrné, že se dítě již stihlo otužit. Na svlečení, chladnější vodu i vytažení z vody po koupeli už reaguje podstatně klidněji.

V průběhu 2. měsíce věku proto doporučujeme v rámci plynulého navázání na přirozený proces otužování po narození a cíleného pokračování ve velmi prospěšném otužování po celý život postupně ochlazovat teplotu vody během koupele dítěte, a to přibližně o 2 °C. Nejcitlivějším způsobem můžeme vodu ochlazovat tak, že přibližně



po pěti minutách „plavání“ ve vodě teplé, jak je dítě doposud zvyklé, přiléváme do lázně chladnou vodu, a to džbánkem, kelímkem nebo jemnou sprchou zanořenou přímo do lázně, ve které dítě koupeme. Dítě si tak velmi šetrně zvyká na chladnější vodu.

Vždy v závěru koupání pak dítě opět několikrát přiblížíme k proudu studené vody a vytáhneme je.

Výše popsaným způsobem postupujeme 7–14 dnů a poté připravíme vodu ke koupání již o 1 °C chladnější od samotného vstupu do vody. Zároveň s teplotou vody postupně klesáme i s teplotou vzduchu v místnosti. Tento proces neustále opakujeme až po zvládnutí vstupu dítěte do vody teplé 30 °C.

Toto je obvyklá teplota vody v bazénech, kde se organizuje „plavání“ s kojenci a kam můžeme s dítětem docházet přibližně od 6. měsíce věku. Při výběru vhodného bazénu k „plavání“ s kojencem doporučujeme pečlivě si ověřit celkové podmínky i hygienickou úroveň bazénu i vody, nejlépe osobní návštěvou zvoleného centra.

Celá řada domácností nemá možnost vytvořit dítěti ke koupání přiměřeně příjemné prostředí. Také jsou rodiny, které to „neřeší“. Pokud to rodiče doslova nepřehánějí a dítě při koupeli vystaví většímu chladu pouze na nezbytně dlouhou dobu, není skutečně potřeba se bát. To nejhorší, co se může stát, je, že dítě bude plakat a nebude spokojené tak, jako když mu nabídneme ke koupání podmínky odpovídající jeho momentálním potřebám a ke stavu otužilosti docházíme postupně.

Občas čelím názorům některých rodičů, kteří mají pocit, že některé postupy příliš komplikujeme, že nemají čas běhat s teploměrem. Chtějí dítě navyknout na tzv. „studený odchov“, obhajují „výuku svých dětí šokem“ a hlásají přísloví „co ho nezabije, to ho posílí“.

Musím uznat, že i tito lidé jsou pro mou práci velkým přínosem. Donutili mne zamyslet se nad tím, jestli naopak já nejsem na potřeby dětí příliš přecitlivělá. Díky tomu jsem se dokonce stala v přístupu k dětem statečnější a také otevřenější různým názorům.

Rozhodně bych si nepřála, aby navrhovaný postup v této publikaci někoho stresoval. Proto nás všechny chci povzbudit, že všechny



myšlenky zde uvedené je vhodné brát pouze jako zkušenost a názor. Stejné pravidlo, které platí u lidí – „není člověk ten, který by vyhovoval lidem všem“, platí také pro názory. Přesto mám zájem předat své téměř třicetileté zkušenosti všem, kteří nechtějí výchovu svých dětí řešit živelně, ale chtějí dítě vychovávat s rozvahou, s maximální péčí, zajímavým, smysluplným a dobrodružným způsobem až do chvíle, kdy se osamostatní a „vyletí z našeho hnízda“.

Co se týče „studeného odchovu“, musím potvrdit, že krátkodobý chlad dítě nejenže přetrpí, ale dokonce se ani nenachladí. Také musím uznat, že nikdo z nás stoprocentně neví, jestli „výuka šokem“ je pro výchovu a vývoj dítěte horší, nebo lepší a zda bychom měli cíleně vytvářet předčasné situace k naplnění přísloví „co tě nezabije, to tě posílí“.

Po letitých zkušenostech nejsem zastáncem podceňování standardních situací. Jsem přesvědčena, že i budování tak důležitých vlastností dítěte, jako jsou ohleduplnost, vstřícnost a zájem spolupracovat, má svůj velký význam. A také vím, že nejlepší výuka je vlastním vzorem. Vždyť děti jsou skutečně jako opičky – „Opička vidí…, opička dělá…“ Proto se domnívám, že stojí za to dítěti svou ohleduplnost, vstřícnost a zájem o spolupráci cíleně nabídnout. Vím, že život nejde vždy přesně tak, jak by si člověk přál. Proto také jsem si jista, že aniž bychom to plánovali, přijdou situace, kdy nebudeme moci svému dítěti nabídnout vše tak, jak bychom si přáli. A v tuto chvíli se mu opět můžeme stát vzorem, a to ať už v rozvoji další důležité vlastnosti, jako je schopnost přizpůsobit se, nebo při rozhodném řešení dané situace za použití všech výše uvedených povzbuzujících pořekadel, např.: „Neboj, to zvládneme, co tě nezabije, to tě posílí.“

Všechny tyto situace pak přispívají k psychickému otužování dítěte, které má přinejmenším stejný význam jako otužování fyzické.

Jak dlouho by měla trvat koupel dítěte?

Také v tomto případě méně znamená více. Délku „plavání“ je potřeba volit nesmírně uvážlivě. Dítě bychom měli vyjmout z vody po „plavání“ zásadně v době, kdy se mu z vody ještě nechce. Tím si zajistíme, že se bude do vody příště opět těšit.



Přetažené dítě je nevrlé, nedá se ničím uklidnit. Odmítá na čemkoliv spolupracovat. Dokonce nemá zájem jíst ani pít a nemůže usnout.

Pozor na příliš dlouhou dobu „plavání“. Ať dítě raději pláče, že z vody ještě nechce, než abychom dobu „plavání“ překročili. Přetažené dítě je nevrlé, nedá se ničím uklidnit. Odmítá na čemkoliv spolupracovat. Dokonce nemá zájem jíst ani pít a nemůže usnout.

Tento přístup má také velice významné výchovné hledisko. Pokud mu je voda velmi příjemná a má ji rádo, jsme schopni tento stav zachovat pouze při střídmém přístupu. Dítě se jí nesmí přesytit. Je to stejné jako s jídlem. Jakmile nám nějaké jídlo přestane být vzácné, a dokonce se ho přejíme, ztrácíme o něj zájem.

Délka koupání se odvíjí především od věku a nálady dítěte. Odvíjí se také od činnosti, jakou dítěti v průběhu koupele nabízíme, čímž výrazně ovlivníme jeho náladu a celkový prožitek z koupání. Při zajímavé činnosti se doba pobytu dítěte ve vodě postupně prodlužuje od 3–5 minut (u novorozence) až po 25–30 minut (u ročního dítěte).

Plánovanou dobu „plavání“ doporučuji dodržet. Umístíme si proto do koupelny hodiny, případně si nastavíme minutovník nebo budík. Tyto pomůcky, kterými si ohraničíme čas, doporučuji nastavit mimo koupelnu, aby při vydávání zvuku nevyděsily dítě. V koupelně je většinou tak silná akustika, že by se dítě mohlo



zbytečně leknout a rozplakat se. Tím by byl zbytečně narušen prožitek z příjemného průběhu dosavadní koupele.

ŘEŠENÍ MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍ

Adaptace (přizpůsobení se) dítěte

U novorozence a nejmenších dětí je potřeba vzít v úvahu, že dítě se narodilo do prostředí pro ně zcela nového, se kterým se musí prostřednictvím kvalitní péče a komunikace rodičů teprve seznámit.

Seznámit se musí nejdříve se základními životními podmínkami, jež jsou naprosto rozdílné oproti podmínkám v nitroděložním životě, ve kterých žilo do fáze porodu. Teprve po adaptaci na základní životní podmínky může pokračovat v přizpůsobování se a seznamování s dalšími činnostmi, osobami i prostředím. Kdykoliv chceme dítě něčemu novému naučit, je nutné na ně nikdy nespěchat, vysvětlovat vše přiměřeným komentářem, hýčkat v náručí a na vše je nejdříve psychicky i fyzicky připravit.



Kdykoliv chceme dítě něčemu novému naučit, pak je nutné na ně nikdy nespěchat, doprovázet vše přiměřeným komentářem v něžné náruči a tím je na všechno nejdříve psychicky i fyzicky připravit.

Novorozeně doposud žilo v plodové vodě stále stejně teplé dělohy, která mu nabízela omezené prostředí pro polohu „klubíčka“ i pohyb, a tím pocit jistoty, bezpečí a tepla. Také je chránila před ostrým světlem i zvukem. Nabízela mu rytmickou kolébku při chůzi i pravidelném dýchání a stálý kontakt s matkou i jejím hlasem.



Placentou mělo zajištěnou výživu i kyslík. Plod nemusel přijímat potravu, trávit, vylučovat ani dýchat.

Okamžikem narození se vše změní. Co se zdá naprosto přirozené a nenáročné pro nás dospělé, to může být pro novorozence a malé dítě nezvyklé a náročné. Přesto jsou způsoby, jak dětem prostředí, které mělo v nitroděložním životě, přiblížit, a tím je uklidnit. Lépe se pak mohou přizpůsobit prostředí zcela novému a poté se dále spokojeně a zdravě rozvíjet.

Novorozencům a nejmenším dětem nesmírně prospívá kojení, nošení, usínání i spánek v pohodlí načechrané polovysypané péřové peřinky, pomalé, klidné a šetrné zacházení, pravidelné přebalování a mytí zadečku pod teplou tekoucí vodou i spánek v klidné, lehce zatemněné, chladnější a dobře vyvětrané místnosti. Také časté chování dítěte v náručí na suchu i ve vodě s kontaktem tváří v tvář a ve spojení s klidnou a srozumitelnou komunikací je dítěti tak příjemné, že dítě je spokojené, hezky spolupracuje, netrápí ho větry, dobře jí i spí a celkově dobře prospívá.

Podaří-li se nám nabídnout dítěti v prvních týdnech života vše, co potřebuje, pak je po přibližně 4. týdnu schopno přijímat další podněty směřující k psychickému i fyzickému otužování, a tím k pokračování v adaptaci na stále širší okolí.

Zanoření uší a strach ze zánětů středního ucha

Mezi lidmi je zažitý mýtus, že malému dítěti se nesmí dostat voda do uší. Pravděpodobné je, že tento názor vznikl proto, že je voda ve zvukovodu dospělým lidem, kteří nejsou na zanořování uší zvyklí, nepříjemná. Proto chtějí od této nepříjemnosti ochránit také své dítě.

Novorozenec je přitom na zanoření uší do vody zvyklý z nitroděložního života. I pro dospělého jde pouze o nepříjemný pocit, který však není nijak nebezpečný.

Ze zanořování uší nemusíme mít obavu dokonce ani z fyziologického hlediska. Jestliže je u novorozence výbavný sací reflex, můžeme mít jistotu, že bubínek je celistvý. Dostane-li se voda do zevního

zvukovodu, nic se neděje, pokud ho po koupeli vysušíme smotky buničité vaty. Způsob vysušení zevního zvukovodu si popíšeme v rámci postupu při koupání.



Dostane-li se voda do zevního zvukovodu, nic se neděje, pokud ho po koupeli vysušíme smotky buničité vaty.

Může-li být pro ucho skutečně něco nebezpečné, je to průvan nebo prudký vítr. Nebezpečí narůstá, když v zevním zvukovodu zůstane voda nebo není dostatečně vysušený. Průvan, vítr nebo mokré ucho jsou nejčastějšími příčinami zánětu zevního zvukovodu, který je nesmírně bolestivý. Dokonce více než zánět středního ucha.

Nejčastější příčinou zánětů středního ucha je rýma. Rýma je zánět nosohltanu, který se projevuje zvýšenou tvorbou infikovaného sekretu. Tento sekret stéká u stále ležících dětí nosohltanem hluboko, až k Eustachově trubici, kterou prosákne a zánět se rozšíří až do středního ucha.

Proto je velmi důležité dítě od malička otužovat a tím zvyšovat jeho obranyschopnost. Jedině otužilý organismus dokáže spolehlivě čelit většině nástrah. K otužení však nedojde ze dne na den. Je potřeba se mu věnovat ve všech formách naprosto pravidelně celý život hned od narození. Proces otužování navíc není žádná dřina. Je to životní styl. Zábavný a dobrodružný. Přináší nejenom pevné zdraví, radost a užitek, ale také spoustu ušetřených peněz a trápení. Publikace ***„Otužování nejmenších“*** by měla vyjít do konce roku 2013.

Pokud dítě již rýmu má, pak je co nejčastěji pod stálým dohledem pokládáme do polohy na bříško a nosíme je co nejvíce v pozici „klokánka“ nebo „tygřík a“. V této poloze bude mít sekret možnost přirozeně z nosíku vytékat. Ke spánku je pak pokládáme do polosedu v autosedačce, ve které může mít bradu schoulenou k hrudníčku. Podobného efektu dosáhneme v postýlce s nakloněnou rovinou s polštářkem pod hlavičkou. Sekret z nosu pravidelně odsáváme vhodnou odsávačkou.

Jak dítě koupat, když pláče

Mnoho novorozenců v prvních 10–14 dnech života během procesu koupání pláče. Především ve fázi svlečení dítěte do naha nebo po namočení tělíčka při mydlení. Po vložení dítěte pod vodní hladinu příjemně teplé vody do polosedu v pozici „zajíčka“ až po pusinku se však novorozeně většinou ihned uklidní.



Většina novorozenců pláče ve fázi svlečení do naha nebo po smočení tělíčka při mydlení.

Některé děti pláčou i při mydlení a oplachování tělíčka od mýdla na lehátku. Je to proto, že při mydlení namočíme velkou plochu těla, které je tak vystaveno chladu. Dítěti je zima dokonce i při polévání částí těla při jeho oplachování. Nemá se tak šanci celé zanořit pod teplou vodní hladinu a zahřát se.

Další častou příčinou pláče novorozenců může být nevhodný úchop dítěte nebo poloha, při které postrádá pocit jistoty, bezpečí a tepla. Pouze

ojediněle se stává, že se dítě neutiší ani po pomalém vložení do vody až po bradičku ani přes nejcitlivější a nejohleduplnější zacházení.

Pokud dítě při koupání pláče, osvědčilo se nejlépe zabalit je ke koupání do pleny nebo nabídnout mu společnou koupel s rodičem ve velké vaně. Zabalení do pleny i něžná náruč rodiče nabízí dítěti pocit jistoty i bezpečí a novorozenec je spokojený.

Jak reagovat na napití dítěte při koupání

Nejdůležitějšími zásadami při „plavání" s novorozencem a malým dítětem jsou klidné, pomalé pohyby a dokonalé zanoření dítěte po pusinku (v odpočinkových polohách či v poloze na bříšku) nebo po obrys obličeje (v poloze na zádech). Dále je nezbytný nepřetržitý zrakový kontakt rodiče s dítětem a stálá komunikace tváří v tvář.



Nejdůležitějšími zásadami při „plavání" s novorozencem a malým dítětem jsou klidné, pomalé pohyby a dokonalé zanoření dítěte po pusinku. Dále je nezbytný nepřetržitý zrakový kontakt rodiče s dítětem a stálá komunikace tváří v tvář.

I přes veškerý cit a snahu rodičů koupat dítě co nejopatrněji nezamezíme tomu, že dítě po počáteční holokinetické fázi hybnosti (současný pohyb celým tělem) postupně začíná ovládat pohyby jednotlivých končetin, mění napětí těla i šíje a otáčí hlavičku. Někdy se pouze lekne svého prudkého pohybu a následně si cákne

vodu na obličej. Občas se však může stát, že dítě vlastní aktivitou náhle otočí, zakloní nebo schoulí hlavičku bradou k hrudníčku, popřípadě klesne pod vodní hladinu o pár milimetrů níže. Tím se dostane pod hladinu nejenom ústy, ale i nosíkem. Následkem může být vdechnutí malé kapky vody nebo napití. Narušení pravidelného rytmu dechu a ztráta orientace vyvolá pocit ohrožení a stres.

Ať již se stane cokoliv, první zkušenosti a následné reakce dětí bývají velmi bouřlivé. Pokud se rodiče s něčím podobným ještě nikdy nesetkali a nemají tuto zkušenost, nevědí, jak nejlépe zareagovat, aby dítěti pomohli co nejrychleji a nejklidněji tuto situaci zvládnout. Rodiče se ze strachu o dítě tak vyděsí, že úlek dítěte mnohdy znásobí svou prudkou stresovou reakcí. V případě, že o tomto riziku nejsou včas poučeni, mohou ve stresu s dítětem prudce škubnout, vytáhnout ho rychle z vody, ve zmatku ho nešetrně přehmátnout do svislé polohy nebo dokonce hlavou dolů a začít s ním vyděšeně třepat. Dítě, které překvapila nepříjemnost s vodou, se navíc lekne reakce rodiče natolik, že se jeho stres znásobí.

Dítě, které překvapila nepříjemnost s vodou, se navíc lekne reakce rodiče natolik, že se jeho stres znásobí. Takto vystrašené dítě nejdřív rozhodí a napne horní končetiny, široce otevře oči a zatají dech. Někdy se dokonce na chvíli roztřese. Poté se rozpláče a hledá útěchu.



Takto vystrašené dítě nejdřív rozhodí a napne horní končetiny, široce otevře oči a zatají dech. Někdy se dokonce na chvíli roztřese. Poté se rozpláče a hledá útěchu.



První fáze trvá přibližně 10–20 vteřin, ale zdá se nepříjemně dlouhá. Druhá fáze pak trvá podle toho, jakou psychickou i fyzickou oporu a útěchu dokážeme dítěti nabídnout. Pokud je reakce rodičů příliš zbrklá, zmatená a chaotická, pak reakce dítěte je podobná a pláče skutečně dlouho. Mnozí rodiče, kteří podobnou situaci zažili, jsou pak při každém dalším koupání vystresovaní a opatrní. Za žádnou cenu nechtějí, aby se něco podobného opakovalo. Dítě přijme jejich strach z vody za své.

Podobnou situaci zažilo při běžném koupání dětí mnoho rodičů. Rodiče, kteří neměli možnost odborné pomoci, uvádějí, že jejich děti se pak bály sprchy, vody na tváři, výdechů do vody, potápění i polohy na zádech až do školních let, mnohdy až do dospělosti. V profesionálně vedených kurzech se přímo vyučuje, jak nejlépe mají rodiče postupovat, aby se stresová reakce dětí zkrátila na minimum a celá událost se stala ne odstrašující, ale naopak cennou, klidně snášenou zkušeností, a to pro dítě i rodiče.

Ideální je, když s touto situací počítáme, psychicky se na ni připravíme a doslova si ji naplánujeme. Ve vlastní představě si nacvičíme šetrnou, klidnou a povzbuzující reakci, kterou zvládneme celou záležitost tak citlivě, že dítě se brzy uklidní. A nejenom to. Výsledkem naší reakce je cenná zkušenost, díky které dítě postupně získá dovednost, jak na tyto situace reagovat i později, až ji bude muset zvládnout zcela samo. Podobné situace se totiž stávají i velmi dobrým a zkušeným závodním plavcům, kteří jsou sami uprostřed přehrady nebo bazénu. Kdyby neměli příležitost si včas natrénovat vlastní reakce na podobné, náhodně vzniklé situace, kdo ví, jak by to dopadlo…

Jakmile dojde k vyděšené reakci dítěte na základě cáknutí nebo napití, doporučujeme zachovat klid. Dítě pomalu a plynule převedeme do polosedu (z polohy na zádech) nebo do lehkého předklonu (z polohy na bříšku) s hladinou vody po ramínka. Dítě jemně a rytmicky pohupujeme nahoru a dolů, přitom se na ně nepřetržitě díváme a co nejklidněji ho chlácholíme povzbuzujícím hlasem a jemným úsměvem: *„Já vím…, je to nepříjemné…, napil ses vody…, to bude dobré…, jsem tady s tebou…, spolu to zvládneme…, no vidíš, jak jsi šikovný…, už je to dobré…, vodička tě pohladí…, musíš dávat pozor…“*

Dítě se pochopitelně neuklidní ihned. Chvíli to trvá. Zlobí se a pláče, ale pokud v nás vycítí oporu a klid, brzy se upokojí. Čím



Jakmile dojde k cáknutí nebo napití, doporučujeme zachovat klid. Dítě pomalu a plynule převedeme do polosedu s hladinou vody po ramínka. Dítě jemně a rytmicky pohupujeme nahoru a dolů, přitom se na ně nepřetržitě díváme a co nejklidněji ho chlácholíme povzbuzujícím hlasem a jemným úsměvem: „Já vím…, je to nepříjemné…, napil ses vody…, to bude dobré…, jsem tady s tebou…, spolu to zvládneme…, no vidíš, jak jsi šikovný…, už je to dobré…, vodička tě pohladí…, musíš dávat pozor…“

klidněji a jemněji dítě na hladině rytmicky houpeme a zároveň s ním komunikujeme, tím rychleji dojde k jeho uklidnění. Chlácholíme ho tak dlouho, až se skutečně uklidní. Nikdy ho z vody nevytahujeme dříve, než nám opět uvěří, že se na nás může spolehnout i v takto nepříjemných chvílích, a přestane plakat.

Jakmile se začne uklidňovat, tak ho pohoupáváním opět zasouváme na vodní hladinu až po pusinku, kdy pozorujeme, že dítě je podstatně opatrnější a pozornější. Prožitá nepříjemná událost se pro něj stala pro nejbližší chvíli velkým poučením, které si není schopno ještě zapamatovat déle než jeden den. Vzhledem k tomu, že nejmenší děti skutečně disponují pouze krátkodobou pamětí, je potřeba je koupat a plavat s nimi každý den.

Když dítě v každé nepříjemné situaci ucítí, že zůstáváme klidní, naučí se je řešit podobným způsobem. Když dítě vnímá, že ho chápeme, dáváme mu pocit jistoty a bezpečí a zároveň ho povzbuzujeme a ukazujeme mu cestu, začíná nám důvěřovat. A pokud uvidí, že z této záležitosti neděláme drama, pouze „pofoukáme“, povzbudíme a jdeme dál, tak se stává silnějším a jakýkoli podobný další nezdar postupně zvládá stále klidněji a statečněji.



Rozhodně však nedoporučuji tyto situace připravovat záměrně, abychom mohli reakce na nezdary trénovat cíleně. Pokud se budeme koupání a „plavání“ věnovat pravidelně každý den a budeme dodržovat zásadu dokonalého zanoření, opravdu se nemusíme bát, že k této situaci nedojde, aniž bychom to plánovali. A nakonec přesně v tuto chvíli se můžeme právem povzbudit lidovým moudrem „co ho nezabije, to ho posílí“.

Také však nedoporučuji se riziku nezdaru naopak vyhýbat. Třeba tím, že s dítětem nebudeme raději plavat vůbec nebo ho alespoň nebudeme dokonale zanořovat, ale raději ho preventivně chceme držet tak vysoko nad hladinou, aby napití nebylo možné nebo se eliminovalo na minimum. Takovým přístupem by ztratilo příležitost k nácviku přirozených situací. Pak by bylo ohroženo tím, že jakmile by k nim reálně došlo, bezpečně by je nezvládlo.

Pozitivní význam koupání a „plavání“ na zdraví, celkový vývoj a rozvoj kvalitních lidských vlastností převyšuje jejich možná rizika hned několikanásobně.

Účinná prevence před nachlazením

Nejúčinnější prevencí před nachlazením je vybudování přirozené obranyschopnosti organismu dítěte formou pravidelného psychického i fyzického otužování organismu, a to postupně, počínaje dnem narození. I zde platí moudrá myšlenka J. A. Komenského „Na dobrém začátku závisí všecko“.

Když si uvědomíme skutečnost, jak obrovskou životaschopnou sílu a otužilost prokazuje novorozenec po narození, když se musí během několika minut, hodin, dnů a týdnů zcela přizpůsobit naprosto jiným životním podmínkám, je velká škoda, že rodiče většinou nevědí, jak v otužovacím procesu cíleně pokračovat. Vlivem nepřiměřeného strachu o dítě ho naopak mnohdy doslova přeruší svou přecitlivělou, a tím neadekvátní péčí, která pak vede spíše ke zchoulostivění dětského organismu.

Přestože mnoho rodičů zajímá, jak nejlépe a podle jakých kritérií by měli dítě v jednotlivých věkových obdobích oblékat, otužovat, nosit, krmit a zaměstnávat, ucelené informace na tato témata není jednoduché najít.

Je velká škoda, že nejsou běžně dostupné a státem podporované kurzy, kde by se mladí lidé a nastávající rodiče mohli dozvědět, jak nejlépe zvládnout snad nejdůležitější roli v životě člověka, kterou je partnerství a rodičovství. Vždyť náš stát podporuje širokou škálu vzdělávacích aktivit. Například jaká pravidla dodržovat a jak komunikovat v obchodním styku, podniku, písemném projevu atd. Ale tak potřebné a smysluplné vzdělávání v oblasti partnerství rodičovství, kdy bychom se dověděli, jak nejlépe komunikovat a jaká pravidla dodržovat v pravidelném kontaktu se svým partnerem i dítětem, naše společnost žel nepodporuje. Přitom není pochyb, jak velmi by lidem pomohlo, kdyby měli možnost získat informace nebo alespoň prodiskutovat se zkušeným odborníkem, jak nejlépe postupovat při výchově dítěte i budování partnerského vztahu. Tak bychom měli již při startu šanci využít těch nejlepších zkušeností a poté vybudovat spokojenou a dobře prospívající rodinu. Vždyť rodina je velmi důležitým základem společnosti.

Novorozenec a dítě do přibližně 9. měsíce věku je vybaveno vrozenou imunitou, kterou získalo od maminky v nitroděložním životě a kterou si do jisté míry udržuje kojením. To však neznamená, že bychom do té doby měli nečinně čekat, až tato vrozená imunita plynule odezní a až nějakým zázrakem naskočí dostatečná imunita vlastní. Právě v průběhu těchto prvních devíti měsíců je přitom potřeba dítě moudře vést a postupně je vlastním vzorem a důslednou péčí naučit takové otužovací návyky, které bude používat a díky nim zvyšovat svou obranyschopnost po celý život.





Novorozenec a dítě do přibližně 9. měsíce věku je vybaveno vrozenou imunitou, kterou získalo od maminky v nitroděložním životě a kterou si do jisté míry udržuje kojením. Postupně ho vlastním vzorem a důslednou péčí musíme naučit otužovací návyky, které bude používat po celý život.



Na zvyšování otužilosti a následné obranyschopnosti organismu se podílí především vytvoření návyku na:

- **správnou manipulaci s dítětem** a jeho **dostatečný aktivní pohyb** – nejlépe na čerstvém vzduchu a ve vodě,
- **vzduchové koupele** – při aktivním pohybu v nahotě dítěte,
- **střídmé oblékání** – na rozhraní komfortu a mírného chladu,
- **otužování vodou** – při ranní hygieně, po koupání přibližováním k proudu studené vody a později při střídavém sprchování teplou a chladnou vodou ráno a večer,
- **dostatečný a kvalitní spánek** – v chladnější, dobře vyvětrané místnosti a na pevné rovné podložce,
- **pitný režim** – pravidelné popíjení čisté vody za účelem odplavování toxických látek z těla a
- **kvalitní, pravidelnou a vyváženou stravu v přiměřeném množství** – v návaznosti na denní dobu a míru aktivity dítěte.

Všechny tyto návyky se u dětí formují a postupně vštěpují od narození, prostřednictvím péče a vzoru rodičů, a to především v prvním roce života člověka. Poté již používají návyky dosud naučené a zafixované.

Velkou chybou je dítě před aktivním způsobem života i přirozeným psychickým otužovacím procesem chránit nepřiměřeně ochrannou a příliš úzkostlivou péčí. Proto vřele doporučuji všem nastávajícím rodičům a rodinám s maličkými dětmi, aby se co nejdříve seznámili s vývojovými možnostmi dítěte od narození a zařadili je do péče o své dítě.

V době prudkých změn počasí a šíření viróz kolem nás je ideální pravidelně větrat a čistit vzduch pomocí eukalyptu, který má příznivé účinky také na dýchací cesty. Velmi osvědčeným prostředkem je rozprašovač Eukasol od světoznámé švýcarské společnosti JUST, který doporučujeme stříknout po dobu jedné vteřiny do vyvětraného pokoje, v kterém zrovna nikdo není. Dítě přeneseme do pokoje teprve po cca 3–5 minutách, kdy jsou ve vzduchu pouze nejjemnější mikrokapénky.

Velmi účinnou prevenci zajistíme tymiánovým krémem od stejné firmy, který nejenže zvyšuje obranyschopnost organismu, ale také má přírodní léčivé účinky. K tomuto účelu používáme malinké množství v podobě hrášku, které rozetřeme mezi konečky našich prstů tak, aby krém nebyl vidět. Poté můžeme dítěti potřít hrudníček a chodidla. Této metodě říkáme metoda špinavých rukou.

Oba tyto přípravky je možno zajistit v e-shopu na stránkách **www.kenny.cz**.

Osmělování před vstupem do vody

Osmělení je velmi důležitým úvodem před vstupem nebo vložením dítěte do vody doma ve vaně, bazénu, v přehradě, moři či jakékoliv jiné nádrži. Jedná se o přípravu nervového i srdečního systému a o citlivé seznámení organismu s teplotou vody. Osmělení a hygienu před vstupem do bazénu důsledně učíme již od novorozeneckého věku. Jedině tak si je může dítě osvojit jako návyk.

Při osmělování dospělého člověka doporučujeme nabrat vodu do dlaní a nejdříve osvěžit obličej, poté ruce, nohy a nakonec tělo. Podobně budeme postupovat u dítěte.

Dítě držíme zásadně v takové pozici, aby se rodič i dítě cítili pohodlně a bezpečně. Nejoblíbenější je úchop „klokánka“ v předklonu dítěte i rodiče tak, aby rodič dělal svým tělem dítěti oporu a zároveň aby na něj dobře viděl. S dítětem neustále komunikujeme, lákáme ho k pohledu na hračky a přitom ho pomalu a jemně otíráme, poléváme nebo sprchujeme.

Nejdříve ho jemně pohladíme a namočíme mokrou dlaní. Postupujeme od rukou na ramínka, tváře ze strany, na ouška, vlásky po celé hlavičce, čelíčko a nakonec ukazováčkem nosík shora i po obou stranách. Hlazením, které je dítěti příjemnější, ho připravíme na následující polévání. Při hlazení s dítětem neustále mluvíme klidným, ale povzbuzujícím hlasem. Komentujeme každou část těla, které se dotýkáme. Hlazením mu namočíme tvář, aby po ní lépe stékala voda při polévání.



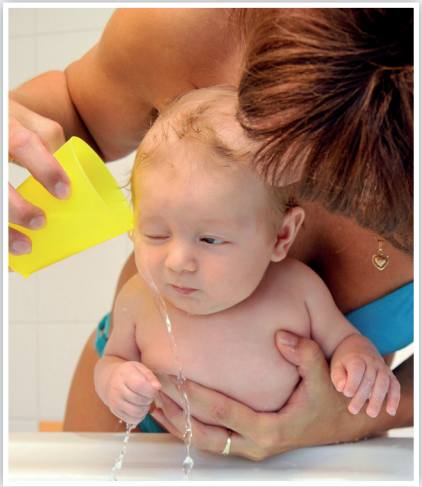
Zpočátku poléváme pouze hračky, poté přejdeme plynule na ruce, paže, ramínka, tváře ze strany, ouška, nosík, vlásky a…




…nakonec na čelo nebo týl hlavičky (záleží na poloze hlavy dítěte), přes které stéká voda na celý obličej.




Krátké polévání přes čelo plynule střídáme s poléváním hraček, rukou a paží. Dítě tak může stále sledovat kelímek nebo sprchu i zajímavý děj před sebou a lépe reagovat na sprchu blížící se k čelíčku.




Pokud děláme vše správně, pak reakce dítěte je klidná. Nezaklání hlavičku, nenapíná se v těle, nerozpažuje ruce, nemá vyděšený výraz tváře. Naopak je klidné, pohodové, sleduje hračky i sprchu, a jakmile si zvykne, tak i laškuje.

Teprve poté vezmeme kelímek nebo jemnou sprchu, kterou dítěti nejdříve ukážeme. Zpočátku poléváme pouze hračky, poté přejdeme plynule na ruce, paže, ramínka, tváře ze strany, ouška, nosík, vlásky a nakonec čelo nebo temeno hlavičky (záleží na poloze hlavy dítěte), přes které stéká voda na celý obličej. Krátké polévání přes čelo plynule střídáme s poléváním hraček, rukou a paží. Dítě tak může stále sledovat kelímek nebo sprchu i zajímavý děj před sebou a lépe reagovat na sprchu blížící se k čelíčku.

Pokud dítě správně držíme, postupujeme klidně, jemně a s ohledem na jeho chování, pak i reakce dítěte je klidná a spolupracující. Nezaklání hlavičku, nenapíná se v těle, nerozpažuje ruce, neprotestuje pláčem a nemá vyděšený výraz tváře. Naopak je klidné, pohodové, sleduje hračky i sprchu, a jakmile si zvykne, tak i laškuje.

Aklimatizace dítěte po koupání



Po uvolnění nakumulovaného tepla a vlhka po koupání dítě ošetříme, pohladíme nebo namasírujeme. Teprve poté je lehce oblékneme a přesuneme do mírně chladnější zóny, kde je nakrmíme.

Aklimatizací dítěte po koupání se rozumí jeho postupný přechod z vany, bazénu nebo sprchy do venkovního prostředí. To není vždy stejné. Jinou dobu budeme k aklimatizaci potřebovat v teplých dnech a jinou ve dnech sychravých a mrazivých. Jiný postup aklimatizace nabídneme novorozenci a jiný dětem po 2. měsíci věku.

Termolabilního novorozence po vytažení z vody důkladně osušíme ještě v koupelně nebo v šatně. Pečlivě vysušíme především vlásky, ouška, kožní záhyby a meziprstní prostory. Poté dítě necháme na chvíli nahé a nabídneme mu nezbytně dlouhou otužující vzduchovou koupel, abychom mu umožnili uvolnit z těla přebytek nakumulovaného tepla a vlhka. Tento čas využijeme k potřebnému ošetření dítěte po koupání, k pohlazení nebo masáži tělíčka pleťovým mlékem či olejíčkem z vybrané kosmetické řady. Teprve poté ho lehce oblékneme (max. plenu a body) a přesuneme do mírně chladnější zóny (doma do pokoje, v centru do prostor herny s recepcí), kde ho nakrmíme.

Dětem po 2. měsíci věku již nabízíme otužení vodou. Před vytažením z teplé vody ho několikrát alespoň přiblížíme k proudu studené vody. Starší děti (po 3. měsíci věku) již můžeme sprchovat střídavě příjemně teplou, vlažnou a stále chladnější vodou. Tím dojde k ochlazení pokožky. Póry na pokožce se uzavřou. Dítě se pak nepotí a je mu příjemně teplo. Takto připravené dítě je pak schopno zvládnout i větší tepelný přechod mezi koupelnou a pokojem.

Po příjemné aktivitě s rodiči a po jídle je dítě tak psychicky i fyzicky uspokojené, že je schopno na chvíli ležet, odpočívat nebo hrát si s hračkou samo, čehož využijeme k dalšímu stupni aklimatizace.



Oblečení dítěte před odchodem ven nebo zabalení do peřinky před uložením ke spánku je posledním stadiem aklimatizace.

Teprve poté dítě zabalíme do peřinky a uložíme do postýlky.

Před odchodem ven dítě lehce přioblékneme (max. kalhoty a svetřík) a přesuneme se do zádveří nebo ke kočárku, kde ho dooblékáme (do bundy, čepičky, …), popřípadě zabalíme do deky či oteplovacího vaku.

Velkou chybou je, když novorozence ještě v teplé zapařené koupelně navlékneme a navíc ho zabalíme do peřinky.

Také po 2. měsíci věku je naprosto nevhodné, když tak spěcháme, že s rozpařeným dítětem vyběhneme ven bez aklimatizace.

Nepříjemné následky můžeme očekávat i tehdy, když dítě zcela oblékneme již v koupelně či šatně a poté se chceme s takto navlečeným dítětem aklimatizovat v pokoji nebo herně. Už tak zahřáté dítě se navlečené nejenže nemůže zchladit a odpařit, ale naopak se ještě více potí.

Pokud bychom s takto přehřátým dítětem vyběhli ven do větrného, chladného nebo mrazivého počasí a uložili ho na přechod domů do chladného kočárku nebo auta, je ohroženo nachlazením. Dokonce ani pro nás, aktivně se pohybující a alespoň trošku otužilé rodiče, to není zdravé.

Fyziologicky to funguje tak, že pohybem a teplou sprchou zahřáté dítě má v těle tolik tepelné energie, že ji tělo potřebuje uvolnit. Proto rozšíří póry na kůži, kterými nejenže odpařuje přebytek tepla, ale také uvolní pot, jenž má za úkol tělo ochlazovat. Jestliže dítě v tuto chvíli oblékneme, tak mu vlastním potem navlhne oblečení, které by ho po přechodu ven (především do větru, sychravého chladu nebo mrazu) nepřiměřeně chladilo a ohrožovalo podchlazením.

Koupání a „plavání“ s nemocným dítětem

Na nemoc reaguje většina dětí nespokojeností a pláčem, dokonce ještě dříve, než se nemoc projeví. Proto je třeba všímat si každé nelibosti a změny nálady dítěte. Nikdy je do ničeho nenutíme, popř. koupání zkrátíme.

Pokud dojde k akutnímu onemocnění dítěte, jako je nachlazení, angína, zánět středního ucha, zánět průdušek, zápal plic, zánět močových cest a další, je potřeba koupání i jakoukoliv jinou zátěž dítěte zcela vynechat, a to nejméně dva až tři dny nebo po dobu trvání horečnatých stavů. Je to proto, že organismus dítěte prodělávající akutní stav onemocnění potřebuje veškerou energii věnovat souboji s viry či bakteriemi, které onemocnění způsobily. Jakákoliv nevhodná zátěž dítě vyčerpává a oslabuje. Mohlo by dojít zbytečně k prodloužení nebo komplikaci nemoci.

Po odeznění akutního stavu doprovázeného horečkami můžeme dítě alespoň osprchovat nebo krátce účelově okoupat. Pokud je dítěti stále lépe, můžeme se již postupně, den po dni, vracet k prodloužení času koupání, otužování chladnější vodou i k činnostem, jakým jsme se věnovali před onemocněním dítěte. Koupání v kolektivu dětí odložíme alespoň o týden po úpravě zdravotního stavu.

Často se setkáváme s reakcí rodičů, že po nemoci dítěte s ním již nechtějí kamkoliv docházet, aby se znovu nenachladilo. Tento závěr je nejen zbytečnou, ale doslova velkou chybou. Pochopitelně



Dokonce ani některé vrozené vady nejsou příčinou k přehnanému šetření dítěte nebo k zákazu budování jeho postupného otužovacího procesu v některých pohybových aktivitách (dítě na obrázku je po operaci vrozené vady srdce). V těchto případech je však nutné poradit se s lékařem, stejně tak je potřeba s ním prodiskutovat i jakoukoliv jinou pochybnost.



je důležité se zamyslet nad tím, zda jsme při činnosti s dítětem něco nepodcenili nebo nezanedbali, vyhodnotit tuto zkušenost a vyvarovat se podobných opakovaných selhání do budoucna. Ale vzdát společné postupné fyzické a psychické otužování zcela? To by také mohlo znamenat nejen přerušení důležitého celoživotního otužovacího procesu organismu, ale naopak zahájení jeho zchoulostivování. Nedostačující obranyschopnost organismu pak přináší daleko více a podstatně nepříjemnějších starostí, kterým můžeme zabránit postupným systematickým otužováním díky společným dobrodružným a zajímavým aktivitám rodičů s dětmi.

Dokonce ani některé kožní ekzémy nebo vrozené vady nejsou příčinou k přehnanému šetření dítěte nebo k zákazu budování jeho postupného otužovacího procesu v některých pohybových aktivitách. V těchto případech je však nutné poradit se s lékařem, stejně jako je potřeba s ním prodiskutovat i jakoukoliv jinou pochybnost.

Pokud se dítěti při koupání kožní ekzém nerozšiřuje, nemokvá, nepraská nebo se jinak výrazně nezhoršuje, pak není důvod ho v pravidelném koupání a „plavání“ omezovat. Těmto dětem velice prospívají pravidelné jemné masáže celého tělíčka čistým panenským olejem a koupání a „plavání“ v bazénu se slanou vodou. S přibývajícím věkem, dobrou životosprávou i postupnou otužilostí organismu se mohou kožní potíže upravit až vymizet.

Spirálový vývoj

Každý z nás prochází vývojem po spirále. Podobný proces můžeme sledovat v rozvoji dítěte. V určitém období dítě nádherně spolupracuje, je pozorné a neustále se učí něčemu novému. Po nějakém čase se nám zdá, že se již dlouho nic nového nenaučilo a nato nás doslova zaskočí, že přestane dělat i to, co již umělo a dělalo zcela běžně. Přestože se tento postup stále opakuje, kvalita provedení se celkově zvyšuje a množství nově zvládnutých dovedností stále přibývá.

Tento postup ve vývoji je zcela běžný a více či méně patrný v každé oblasti vývoje. Ne nadarmo se říká, že „život je jako houpačka – jednou jsi nahoře, jednou zase dole“. Moudrá lidová rčení „nic není věčné“, „vše jednou pomine“ a „zase bude líp“ nám dávají

i v těch nejtěžších chvílích naději na zlepšení jakékoliv situace. Ať nás potká v životě cokoliv, vše je dobré přijmout jako zkušenost a výzvu ke svému vývoji či zdokonalení.

Stejně tak je to i s dítětem. Svou nezkušeností přijímá vše nové, co vidí, slyší a může zkusit, jako výzvu k získání nových zkušeností. Nejdříve si něčeho všimne. To ho vede k přemýšlení, jak toho dosáhnout. Vnitřní motivace na zajímavou věc ho vede k aktivním pokusům o její dosažení. Novou pohybovou aktivitu, která by mu umožnila dosáhnout na vytoužený cíl, neustále zkouší a trénuje tak dlouho, až se mu ji podaří zvládnout. Poté si tuto zkušenost ověřuje v různých situacích a podle potřeby zdokonaluje. Po zautomatizování dovednosti se na ni přestává soustředit a používá ji stále méně. Psychika mu umožnila všimnout si opět něčeho nového. Této novince se věnuje nejdříve sledováním a přemýšlením, jak ji zvládnout. Proto se nám zdá, že přestalo dělat i to, co dříve dělalo běžně.



Dítě se vyvíjí po vzoru spirály. Svou nezkušeností přijímá vše nové, co vidí, slyší a může zkusit, jako výzvu k získání nových zkušeností.

Období nelibosti ve vodě

Občas se stává, že dítě několik dní za sebou z neurčitých důvodů neprojevuje chuť se koupat. Může to být projev zápasu dětského organismu s nemocí – signál nemoci nebo její doznívání. V tako-

vém případě je vhodné napustit do vany vodu alespoň o jeden až dva stupně teplejší, než je dítě zvyklé, a činnost omezit na formu pro dítě nejpříjemnější bez jakékoliv zátěže.

Nepomůže-li to, doporučujeme společnou koupel s jedním s rodičů, který musí být naprosto zdráv. Maminka nebo tatínek se důkladně osprchuje a poté připraví vanu ke koupání. Sedne si do vany s dítětem v náručí v pozici „klubíčka“, vine je k sobě, tiše si s ním povídá, matka je může i nakojit. Těsný kontakt při společné koupeli má na psychiku dítěte pozoruhodný vliv. Druhý rodič může asistovat.

Při laskavém, trpělivém a klidném přístupu k dítěti a pomalém tempu se tento stav brzy upraví.

Období stagnace

Příčinou stagnace může být buď již zmíněná dočasná fáze přirozeného spirálového vývoje dítěte, nebo ztráta zájmu dítěte o danou činnost. Příčinou této ztráty může být neadekvátní zátěž, přetrvávající nevhodné podmínky nebo pocit traumatizace při opakovaném selhání či chybě ze strany rodiče nebo instruktora.



Příčinou stagnace může být buď již zmíněná dočasná fáze přirozeného spirálového vývoje dítěte, nebo ztráta zájmu dítěte o danou činnost.



Ať již má stagnace dítěte ve kterékoliv fázi vývoje jakýkoliv důvod, vždy máme možnost mu pomoci jeho zájem obnovit. Pokud nebudeme vyvíjet nátlak, ale naopak se sami začneme činnosti se zájmem věnovat, staneme se tak pro dítě velkou motivací. Pro malé dítě má největší význam vzor chování rodičů. Děti jsou skutečně velmi tvárné a přizpůsobivé.

Příklad:
Často dítě začne stagnovat v „plavání“ právě v době, kdy se má naučit potápět. Příčina může spočívat především v přístupu rodičů, kteří sami nemají k potápění dobrý vztah, obávají se zanoření pod hladinu a dítě je ani nikdy při potápění nevidělo.

A jestliže se rodiče přeci k potopení přimějí, reagují nepřiměřeně rychle a vyděšeně a dítě, které jejich reakci samozřejmě sleduje, nepovažuje tuto aktivitu za přitažlivou ani pro sebe. Dítě pochopitelně odezírá negativní vztah rodičů k potopení a brání se mu.

V neodborně vedených kurzech se pak nechá řada rodičů přesvědčit, že odpor a strach dítěte se dá překonat nátlakem. Dokonce i rodiče, kteří se potápět umějí, jsou tak špatně instruováni, že dítě potápí na zvukový signál směrem od sebe a sami se přitom pod hladinu nezanoří. Poté většinou dítě potopí prudce, příliš hluboko a do dálky s následným rychlým vytažením vysoko nad hladinu a vystrašeně sledují, zda se nenapilo. Neklidné chování rodiče dítě přesvědčí o nebezpečnosti akce, a cítí-li strach svého rodiče, násobí se jeho úzkost z nového zážitku. Stres vyvolá již vyslovení zvukového signálu a při násilném zanoření maličkého dítěte můžeme pozorovat na potopeném dítěti vyděšený výraz, široce rozevřené oči a úlekové reakce.

Starší dítě, které je již v období prvního vzdoru, se vzepře, zablokuje a spolupráci odmítne.

Jsem přesvědčena, že kdyby rodiče viděli vyděšený výraz svého dítěte pod vodou, již by je nikdy takovýmto způsobem nepotopili. Přitom naučit potápět i nejmenší dítě je velmi jednoduché. Jedná se o trpělivý postup po vzoru rodičů, při kterém také využíváme zvukový signál, ale jako prostředek k dorozumění se s dítětem.

Nejdříve rodiče naučíme, jak nejlépe dítě držet, otočené k sobě, tváří v tvář, oba dokonale zanoření po ústa. Poté si rodiče během jednoho dne

osvojí velice jednoduchou metodu výdechů do vody ústy, pak nosem a ústy a nakonec i s potopením očí, a to klidně a s úsměvem.

K úspěšnému nácviku je nutné, aby rodiče měli plaveckou čepičku a brýle. Čepička musí být na hlavu nasazena do půli čela, přes špičky uší a všechny vlasy musí být schované. Je to proto, aby při potopení voda okamžitě stekla po hladkém materiálu a neobtěžovala rodiče dlouho a nepříjemně stékající vodou po vlasech, zasahujících až do očí nebo do tváře.



K úspěšnému nácviku je nutné, aby rodiče měli plaveckou čepičku a brýle. Čepička musí být na hlavu nasazena do půli čela, přes špičky uší a všechny vlasy musí být schované.

Plavecké brýle umožňují rodičům sledovat nejenom úroveň zanoření dítěte při vlastním potápění, ale především jeho reakce. Dítě, pravidelně sledující rodiče v brýlích, si pak nechá již kolem 5. měsíce věku nasadit čepičku i brýle bez jakýchkoliv protestů.

Plavecké brýle i čepičku je nutno nejdříve nasazovat postupně, hravě a s komentářem přímo před zraky dítěte. Nejednou se již stalo, že si je rodiče nasadili v koupelně před zrcadlem a poté se sklonili nad dítě. Jakmile dítě zahlédlo rodiče v takovém nezná-

mém převlečení, leklo se a začalo okamžitě vyděšeně tak plakat tak, že bylo k neutišení.





První čtyři týdny se před dětmi potápí pouze rodiče, děti je přitom neustále sledují. Rodiče tak získávají dostatek času k dokonalému osvojení a zafixování si této dovednosti. Také děti se za tuto dobu při sledování klidných, uvolněných a usmívajících se rodičů dostatečně přesvědčí, že se nemají čeho bát.

První čtyři týdny se potápí pouze rodiče před dětmi, které je přitom neustále sledují. Rodiče tak získávají dostatek času k dokonalému osvojení a zafixování si této dovednosti. Také děti se za tuto dobu při sledování klidných, uvolněných a usmívajících se rodičů dostatečně přesvědčí, že se nemají čeho bát. Naopak, jeví se jim to tak milé, příjemné a jednoduché, že se sami začnou k vodní hladině po vzoru rodičů sklánět, lízat vodu nebo bublat.



Dítě vedeme k potopení zásadně až poté, co mělo možnost v rámci dané lekce vidět pod vodou svého rodiče alespoň desetkrát. Teprve pak lehce a krátce ponoříme také dítě. Zásadně však tváří v tvář a současně s potápějícím se klidným rodičem.

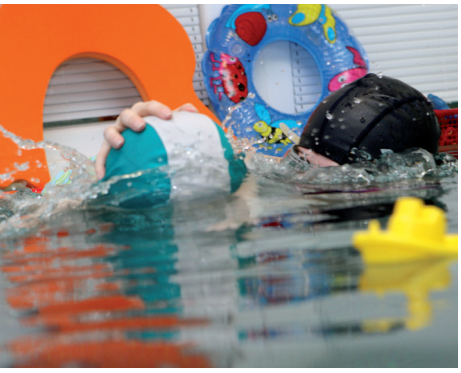
Ještě dlouho nato se učí potápět v různých variantách a mnohokrát za lekci především rodiče. Dítě vedeme k potopení zásadně až poté, co mělo možnost v rámci dané lekce vidět pod vodou svého rodiče alespoň desetkrát. Teprve pak lehce a krátce ponoříme také dítě. Zásadně však tváří v tvář a současně s potápějícím se klidným rodičem, který po vynoření nevyskakuje. Naopak. Chová se zcela klidně a ihned s dítětem komunikuje, ukazuje mu hračku nebo bublinky na hladině. Každé potopení probíhá zásadně v rámci hry, nejlépe s hračkou v rukou dítěte.

Každou lekci se rodiče potápějí 5–10× častěji než děti. Vždy tak, aby je děti mohly sledovat. Dítě potápíme zásadně po pozitivní motivaci na hračku. Nikdy je nepotápíme bez spoluúčasti rodiče pod vodou. Jedině tak dosahujeme vynikajících výsledků při potápění dětí, které jdou pod vodu zcela přirozeně, dobrovolně, rády a s úsměvem.





Dítě potápíme zásadně po pozitivní motivaci na hračku. Nikdy je nepotápíme bez spoluúčasti rodiče pod vodou.





V případě, že chceme stagnaci prolomit a zvrátit v upřímný zájem dítěte, tak je potřeba si uvědomit, že děti jsou jako opičky. Co vidí, to dělají, a to v dobrém i ve zlém. Nejdříve nás dítě potřebuje



dlouho pozorovat. Sledováním mnoha situací si musí potvrdit, že to, co děláme a jakým způsobem to děláme, je pohodové a příjemné. Musí mít šanci nás vidět veselé, usmívající se, a jak si to užíváme. Ideální je, když se nám podaří v něm vyvolat úplnou touhu to zkusit také. Teprve pak opatrně projeví zájem, že by to zkusilo znovu, a to i po jakkoliv těžkém nezdaru.

Pozor však na míru a plynulost ve zvyšování nároků. Pokud chceme být úspěšní, je nutno se vyzbrojit trpělivostí. Nejlépe je, když jsme neustále vzorem, sami si činnosti vzorově užíváme, ale dítěti umožníme první pokusy omezeným způsobem. Dítě musí toužit dosáhnout více, než mu jsme ochotni dovolit. Jedině tak udržíme míru jeho zájmu. I zde platí pravidlo „méně je více“.

ZÁSADY PŘÍSTUPU K DÍTĚTI

K dítěti přistupujeme klidně, rozumně a přiměřeně tolerantně. Přesto jsou určité zásady, jejichž znalost oceníme až v praxi. Většina z nich se zdá být samozřejmá, ale ve skutečnosti se mnohdy nedodržují. Mezi hlavní zásady patří:

Na činnost s dítětem se předem připravíme

Klidný průběh činnosti si zajistíme nejen dokonalou přípravou konkrétních podmínek a pomůcek pro zvolené zaměstnání, ale také předběžnou teoretickou průpravou. Před večerním zaměstnáním ve vodě si připravíme vanu s přiměřeně teplou vodou, místo pro ošetření dítěte, potřebné pomůcky, mýdlo, žínku, čisté prádlo a věci k ošetření, také však jídlo pro dítě a postýlku. Nezapomeneme vyvětrat místnost, v níž bude dítě spát.

Kojence zaměstnáváme ve vhodnou dobu

Dítě nesmí být unavené, hladové ani s plným žaludkem. Ideální je doba nejméně půl až jedné hodiny po nasycení (děti do tří měsíců věku reagují na „plavání“ nejlépe asi třicet minut po jídle).

S dítětem pracujeme klidně a rozvážně

Splnění předešlé zásady nám zajistí klidnou práci bez odbíhání pro chybějící věci a bez pláče nedočkavého dítěte. Vlastní zaměstnání dítěte, o jehož správném postupu jsme se předem poučili, můžeme provádět v klidu a s rozvahou.



Nezbývá než upozornit na situaci, kdy máme návštěvu, která si přeje být u koupání přítomna. Předem se domluvíme, že během práce nebudeme o ničem diskutovat a nic vysvětlovat, abychom se mohli dítěti plně věnovat a vnímat jeho reakce. Toto opatření je velmi důležité také proto, abychom zůstali klidní a nerozptylovali se.

Dítě k činnosti lákáme a povzbuzujeme – nenutíme

O správné volbě zaměstnání odpovídající úrovni vývoje kojence svědčí jeho spokojená reakce. Aktivitu dítěte podporujeme vhodnými podněty, úsměvem a přiměřeným povzbuzováním. Pohyb má dítěti působit radost. Odmítá-li spolupráci, nenutíme je. Pokusíme se o jiné zaměstnání, případně se smíříme s jeho pasivním vnímáním nebo činnost ukončíme.

Dítě zaměstnáváme aktivně se zdůrazněním dynamického momentu

Víme už, že pasivní cviky mají ve výchově zdravého dítěte velmi omezený význam. Mnohem důležitější je pohyb aktivní se zdůrazněním dynamického momentu vyvolaný vlastním zájmem a snahou dítěte. Dítě je ochotno se nejvíce hýbat a učit na základě vnitřní motivace. Byla by velká chyba dítěti podat hračku do ruky bez jeho vlastního přičinění, když nám dává najevo, že po ní touží. Touhu dítěte po hračce využijeme k nácviku zvedání ruček nad podložku či k obratům ze zad na bok, na bříško, na záda atd. Nenecháváme je pasivně ležet nebo sedět v autosedačce nebo s opřením o polštáře. Využitím jeho vlastního zájmu je nejlépe naučíme, aby se obracelo a lezlo, stoupalo a vzpřímilo se správným způsobem.

Dobu a rozsah činnosti řídíme momentální náladou a reakcemi dítěte

Při jakémkoliv zaměstnání se řídíme momentální náladou a reakcemi dítěte. I když je dítě spokojené, doporučenou průměrnou dobu koupání příliš neprodlužujeme, neboť u kojenců často dochází k náhlému zvratu nálady. Přestože na to rodiče upozorňujeme, stává se, že se nechají unést radostnými projevy maličkého a doporučenou dobu mnohdy dvojnásobně překročí. Výsledkem je, že dítě takřka v jedné vteřině začne s úsměvem na tváři plakat únavou. Vysíleného kojence lze jen výjimečně uklidnit. Nechce jíst, nemůže usnout. Jakýkoli neuvážený přístup by mohl při častějším opakování vést až k nechuti dítěte spolupracovat, nebo dokonce k odporu k podobné činnosti vůbec.



Dítě vedeme k samostatnosti

K nácviku nových pohybových dovedností je potřeba dítěti připravit kvalitní podmínky, motivovat je k vlastní aktivitě a při prvních pokusech mu přiměřeně napomáhat. Aby se mohlo vyvíjet a stalo se samostatným, postupně pomoc ubíráme a nově získané dovednosti procvičujeme v nových situacích. Platí to nejenom při plavání, jako např. při potápění, skocích do vody, samostatné poloze na zádech apod., ale také při rozvoji vlastních pohybových aktivit, jako jsou obraty na bok, bříško a záda, lezení, stoupání atd.

Postupujeme od nejjednodušších prvků ke složitějším

Každou dovednost nacvičujeme od nejjednodušší podoby. Nesnažíme se jednotlivé stupně přeskočit a výuku dovednosti urychlit. Dítě je schopno naučit se složitějšímu prvku až po dokonalém zvládnutí toho jednoduššího.

Nespěcháme, jsme trpěliví

Jsou děti, které potřebují na zvládnutí určitých dovedností velmi dlouhou dobu, jiné je zvládnou velmi brzy, i když postupujeme stejným způsobem. S bázlivějšími dětmi je nutné postupovat obzvláště trpělivě. Podaří-li se nám pracovat trpělivě a neudělat příliš velkou chybu, určitě se dočkáme žádaného výsledku. Vždy máme na mysli spokojenost dítěte, nikdy nespěcháme.

Děti v dovednostech navzájem neporovnáváme

Je samozřejmé, že úroveň a rychlost zvládnutí dovedností bude u jednotlivých dětí různá. Bylo by však zásadní chybou rodičů porovnávat a případné rozdíly se za každou cenu snažit odstraňovat. Velmi brzy by zjistili, že takovým postupem nejen rozdíl nedoženou, ale naopak vzbudí u dítěte odpor ke spolupráci, či dokonce odpor k vodě vůbec.

Odměníme vše, co se dítě nově naučí nebo co se mu podaří

Dospělé i děti mnohdy povzbudí pochvala či úsměv. Na kojence působí jako odměna také hračka nebo předmět, na který úspěšně dosáhne.

Činnosti střídáme, dítě necháváme často odpočívat

I při volné hře dítě samo střídá její rytmus. Na živější pohyby navazuje klidnějšími, lehčí činnost obmění za obtížnější, aktivní za pasivní atd. Často se stává, že jsme tak soustředěni na nácvik vlastního úchopu nebo dovednosti při práci s dítětem, že si ani

nevšimneme, že dítě je již unavené. Proto je potřeba s dítětem neustále komunikovat a pozorně sledovat jeho chování.

Zajistíme bezpečnost dítěte

Občas máme sklon ledacos podceňovat a následně se omlouvat. „Vždyť tolikrát se nic nestalo…“ Častěji však nebezpečí nedokážeme správně odhadnout anebo situaci za nebezpečnou nepovažujeme. Děti jsou však nevyzpytatelné. Proto je nutno rozumně zvážit a posoudit nebezpečí, jež dítěti hrozí především v prostředí, v němž je chceme nechat pohybovat se samostatně. Vždyť skrytých situací dítěti nebezpečných je tolik, že vědomě podceňovat další je zbytečně riskantní. Dítě kolem jednoho roku věku umí obratně vylézt na židli, pak na stůl a zpět. Nelze však spoléhat, že nespadne a že ani po důsledných zákazech nebude akrobatické výkony opakovat. Po dlouhou dobu je nutno děti neustále hlídat. Stále něco zkoumají, zkoušejí a učí se. Podaří-li se nám toto období úspěšně překlenout, dítě poučit a přitom ho nevystavit nebezpečí, zajistíme si dobrý základ pro další výchovu.

POSTUP PŘI KOUPELI

Příprava na koupání

Nejdříve si promyslíme, v čem máme zájem dítě koupat, případně jestli ho budeme jenom sprchovat. Také zvážíme, zda budeme malého kojence dnes mydlit a masírovat, nebo si s ním chceme ve vodě jenom hrát.

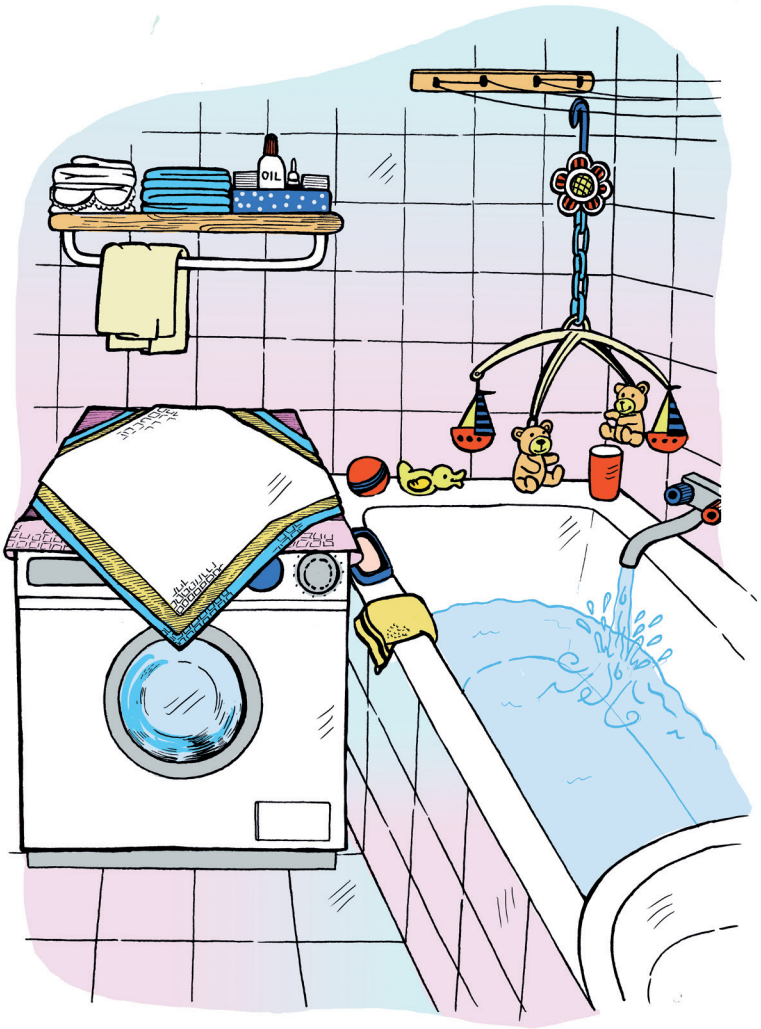
Ke koupeli připravíme vše tak, abychom se mohli koupání dítěte věnovat klidně a plynule až po jeho uložení ke spánku, a to pokud možno bez jakéhokoliv přerušení či odbíhání. Dobrá příprava je základem úspěchu. Je důležitá nejenom z hlediska bezpečí. Zároveň nám umožní si koupání doslova užít. Díky klidnému průběhu se můžeme při koupání věnovat pouze dítěti a jeho reakcím.

- *Volba vhodného místa*

Nejdříve si promyslíme, kde budeme dítě koupat. Zda v koupelně, nebo v kuchyni, kde je po ruce přítok a odtok vody. Dobrá volba nezáleží pouze na prostorových možnostech. Záleží také na vhodné podlaze i ploše k ošetření dítěte, na teplotě, kterou potřebujeme

ke koupání novorozence vytvořit, i na podmínkách k umytí tváře, ruček a zadečku před vložením dítěte do vany.

Novorozenci, kterému prozatím více vyhovuje menší prostor, bude lépe v koupelně, která se dá snadněji vyhřát. Jako místo k ošetření dítěte je možno použít horní plochu pračky. Pokud je koupelna malá a nevejde se do ní vanička na stojanu, můžeme ji položit na dřevěnou desku, kterou položíme na vanu. Výhodou je, že i podlaha koupelny je většinou přizpůsobena vodním aktivitám. Rovněž je po ruce umyvadlo k umytí obličeje, rukou a zadečku. Výhodou je, že v koupelně si dítě postupně zvyká na prostředí, kde budou probíhat společné koupele nebo „plavání“ ve velké vaně.



Novorozenci, kterému prozatím více vyhovuje menší prostor, bude lépe v koupelně, která se dá snadněji vyhřát. Jako místo k ošetření dítěte je možno použít horní plochu pračky.

Kuchyň je většinou prostornější. Přesto je potřeba zvážit, zda prostor zahřejeme pomocí trouby nebo jiného, přenosného topidla. K ošetření dítěte můžeme použít jídelní stůl. Vaničku na stojanu postavíme tak, aby byla co nejblíže jak k vodnímu zdroji, tak k ploše na ošetření dítěte. Vodu do vaničky můžeme nalévat a po „plavání“ vylévat pomocí velkých nádob. Nevýhodou je, že k mytí obličeje, rukou a zadečku není vhodné z hygienických důvodů používat dřez.

• *Příprava rodiče*

Příprava rodiče, který chce dítě koupat, je z hlediska plynulosti, bezpečí i pohody velmi důležitá. Maminkám po porodu vřele doporučuji nejdříve si zacvičit krátkou sestavičku cviků na posílení zádového svalstva podél páteře. Sklánění se nad vanu pro ně pak nebude tak namáhavé a bolestivé. Sestavička cviků je uvedena v závěru této publikace.



Pohodlné oblečení a sepnuté vlasy umožní maminkám lépe se soustředit na činnost i reakce dítěte.

Poté se převlékneme, nejlépe do přiléhavého nátělníku bez rukávků a pohodlných šortek nebo plavek či opalovaček, abychom se cítili dobře, nebylo nám teplo a mohli bychom bez omezení pracovat s dítětem ve všech pozicích. Poté je potřeba umýt mýdlem a důkladně opláchnout ruce a paže až po podpažní jamku. Maminkám s delšími vlasy je doporučuji svázat gumičkou a sepnout sponkami, aby jim při předklánění nepadaly dítěti na tělo a obličej.

Pokud si nesepneme vlasy, pak nám budou padat nejenom na vodní hladinu, ale také na tvář dítěte. Malý kojenec se pak nemá možnost soustředit na činnost při „plavání“. Také nám to není příjemné. Dítě nás za vlasy neustále chytá a tahá nám za ně.

Jestliže podceníme oblečení a necháme si např. volné triko s krátkým rukávkem, po předklonu se nám podkasává a vrství pod bradou. Při dokonalém předklonu k dítěti se nám triko dostává na hladinu stejně jako volné rukávy. Nejenom že je to nepohodlné, ale také se nám do oblečení zamotávají končetiny dítěte, které se pak věnuje více uchopování trika než „plavání“ a splývání na hladině.



Jestliže podceníme oblečení a necháme si např. volné triko s krátkým rukávkem, po předklonu se nám podkasává a vrství pod bradou. Při dokonalém předklonu k dítěti se nám triko dostává na hladinu stejně jako volné rukávy.

Do koupelny k vaně si připravíme ručník na utření paží po vytažení dítěte z vody a hadr na podlahu, abychom mohli setřít vodu a zbytečně neriskovali uklouznutí.

• ***Příprava vaničky, vany, sprchy nebo kyblíku***

Nejdříve důkladně umyjeme dětskou vaničku, velkou vanu, kyblík nebo sprchu (podle toho, co chceme použít) včetně jejich okrajů a okolních ploch jemným abrazivním čisticím prostředkem s dezinfekčním účinkem. Poté ji důkladně opláchneme. Nejdříve studenou vodou, aby zvolený prostředek nezačal pěnit, a poté ji spaříme horkou vodou.





Vanu umyjeme pečlivě, včetně okrajů a odkládacích ploch, které pak použijeme na rozložení potřebných barevných hraček a pomůcek. Po umytí vanu důkladně opláchneme nejdříve studenou a poté horkou vodou.

Nakonec do vaničky, vany nebo kyblíku napustíme vodu teplou dle stupně otužilosti dítěte. Množství volíme v souladu s naším záměrem, čemu se chceme ve vodě s dítětem věnovat.

• *Příprava teploměru*

Pokud chceme systematicky snižovat teplotu vody ke koupání, pak je potřeba připravit a používat vodní teploměr.



Teplotu vody ke koupání lze systematicky snižovat pouze za pomoci teploměru.

• *Příprava hodin*

Přímo do koupelny připravíme hodiny nebo budík, abychom měli neustále přehled, jak dlouho se věnujeme jednotlivým činnostem. Pečlivě střežíme čas, po který je dítě ve vodě, abychom dobu „plavání“, a tím i únavu dítěte zbytečně nestupňovali. Hodiny položíme

na bezpečné a dobře viditelné místo, abychom na ně při činnosti s dítětem ve vaně pohodlně viděli a nemuseli přitom zaklánět hlavu nebo ztrácet kontakt s dítětem ani na vteřinu.



Hodiny položíme na bezpečné a dobře viditelné místo, abychom na ně při činnosti s dítětem ve vaně pohodlně viděli a nemuseli přitom zaklánět hlavu nebo ztratit kontakt s dítětem ani na vteřinu.

Pokud si chceme natáhnout budík nebo minutovník, pak je položíme na takové místo, aby výrazným a zvučným zazvoněním zbytečně nevystresovaly dítě.

Hodiny ani minutovník nás neinformují o čase, kdy je potřeba dítě již z vody vytáhnout, ale o době, kdy už ho máme citlivě informovat o tom, že za chvíli (do 2–3 minut) budeme končit. Činnost skutečně plynule ukončíme a dítě z vody vyneseme i v případě, že je zrovna v té nejlepší náladě a nejeví žádné známky únavy. Pokud se rozpláče, že z vody ještě nechce (což se stává u dětí až kolem 1 roku), tak ho přesto důsledně vytáhneme. Přitom ho láskyplně povzbuzujeme a zároveň slíbíme „plavání“ zase další den.

Naší důsledností si dítě nejlépe uvědomí, že má naše slovo váhu, postupně si na to zvykne a nakonec bude vždy počítat s tím, že když něco řekneme, tak to platí. To je velmi důležité především v období raného dětství, kdy ještě neumí dostatečně odhadnout své síly ani nebezpečí. V případě našeho, mnohdy velmi důležitého pokynu zajišťujícího jeho bezpečnost s námi nebude smlouvat. Bude nám více věřit a poslouchat nás.



Po uplynutí stanovené doby činnost skutečně plynule ukončíme a dítě z vody vyneseme i v případě, že je zrovna v té nejlepší náladě a nejeví žádné známky únavy. Pokud se rozpláče, že z vody ještě nechce, tak ho přesto důsledně vytáhneme. Přitom ho láskyplně povzbuzujeme a zároveň motivujeme na „plavání" další den.

Omezením doby, kdy je dítěti příjemně, ho rovněž naučíme velmi důležitému sebeovládání. Tímto přístupem skutečně nejlépe zajistíme, že se dítě bude na každé další „plavání" těšit. Toho nejlepšího, nejmilejšího a nejpříjemnějšího je potřeba dítěti nabízet jako „šafránu". Jedině tak si o danou činnost, aktivitu nebo situaci udrží zájem. Vypěstuje si k ní úctu a vřelý vztah.

• *Příprava plochy k ošetření dítěte*

Co nejblíže vany připravíme plochu k ošetření dítěte po koupání. Vhodná je horní plocha pračky, kuchyňský nebo přebalovací stůl. Na zvolenou plochu položíme rovnou přebalovací a cvičnou podložku bez jakýchkoliv vyvýšenin či prošití. Ideální je 1 cm tenký molitan obalený omyvatelným igelitem (možno ušít nebo zakoupit v e-shopu na stránkách **www.kenny.cz**).

Na něj položíme osušku jako příjemně teplý základ, na kterém budeme dítě po koupání ošetřovat, masírovat, přebalovat a oblékat.

Na tento základ položíme igelit, který můžeme připravit rozstřižením igelitové tašky nebo čistého sáčku do odpadkového koše. Tento





Na plochu k ošetření dítěte si připravíme rovnou molitanovou podložku obalenou igelitem a osušku…

igelit bude chránit základní osušku proti namočení. Na připravený igelit položíme jemnou savou osušku, na kterou pak po koupání položíme mokré dítě a kterou budeme dítě sušit.





Na osušku položíme igelitový sáček a na něj osušku, kterou budeme dítě po koupání sušit.

Pokud chceme dítě mydlit, pak položíme na tuto jemnou osušku další igelit a na něj plenu, na které budeme malého novorozence nebo kojence mydlit a do které ho po namydlení zabalíme, abychom mohli kluzké a namydlené tělíčko bezpečně přesunout do vany k opláchnutí.





Na osušku položíme další igelitový sáček a na něj plenu, pomocí které přesuneme namydlené a kluzké dítě bezpečně do vany.

• *Příprava hraček a pomůcek k „plavání“*

Přestože novorozenec dává přednost zrakovému kontaktu s rodičem, připravíme do koupelny hračky a pomůcky, které nám koupelnu nejenom zpestří a zútulní, ale postupně se stanou také pro dítě předmětem jeho zájmu.



Na okraje vany položíme pestře barevný plastový kelímek a malou dětskou konvičku, plastové či gumové balónky a hračky, případně lehká chrastítka, do kterých se nedostane voda.

Pokud máme nad vanou šňůry na prádlo, můžeme na ně zavěsit nafukovací balónky, hračky nebo hrací kolotoč. Na kachlíky kolem vany i na její stěnu můžeme nalepit barevné vodolepky s motivy mořských zvířátek. Na okraje vany položíme pestře barevný plastový kelímek a malou dětskou konvičku, plastové či gumové balónky a hračky, případně lehká chrastítka, do kterých se nedostane voda.

Hračky a pomůcky volíme zásadně z lehce omyvatelného materiálu, aby se do nich nedostala voda. Pískací pomůcky a hračky s otvorem nejsou vhodné. Voda z hraček se dá sice vystříkat, ale hračka se uvnitř nedá ani důsledně umýt ani vysušit. V hračkách pak zůstává vlhko a teplo, což je úplný ráj pro rozmnožování choroboplodných zárodků. Při dalším použití se pak do hračky dostane čistá teplá voda, která se ihned infikuje. Těžce zabráníme tomu, aby se tato infikovaná voda nedostala do úst dítěte nebo do vaničky s vodou ke koupání, kde mikroby kvůli dobrým podmínkám okamžitě pokračují ve svém rozmnožování.

Z tohoto důvodu je nutné po každém koupání a „plavání“ všechny hračky a pomůcky důkladně usušit do pleny či ručníku nebo alespoň rozložit na topení nebo suché místo, aby se mohly důkladně vysušit. Nikdy je nenecháváme ležet ve vlhké koupelně a už vůbec ne na okraji vany, kde leží ve vodě a kde se kolem nich brzy vytvoří



Po každém koupání a „plavání“ je nutné všechny hračky a pomůcky důkladně usušit do pleny či ručníku nebo alespoň rozložit na topení nebo suché místo, aby se mohly důkladně vysušit.

šedavý mazlavý povlak. Tento povlak je již viditelnou vrstvou těch nejnebezpečnějších choroboplodných zárodků. Mezi nejnebezpečnější patří pseudomonas aeruginóza, která může způsobit těžké zápaly plic i záněty mozkových blan a na kterou účinkují pouze ta nejsilnější širokospektrá antibiotika.

Hračky ke hrám na suchu i ve vodě doporučujeme alespoň občas umýt mycím prostředkem s dezinfekčním účinkem a poté je důkladně opláchnout čistou vodou. Důslednou hygienu je potřeba dodržovat především u nejmenších dětí, které vše strkají do úst a olizují. (Jde o dovednost souhry ruka – ústa.)



Hračky ke hrám na suchu i ve vodě doporučujeme alespoň občas umýt mycím prostředkem s dezinfekčním účinkem a poté je důkladně opláchnout čistou vodou.

• *Příprava pomůcek k mytí, ošetření a oblečení dítěte*

Abychom se nemuseli ani na okamžik od dítěte při nebo po koupání vzdálit, připravíme si na dosažitelné místo (ovšem mimo dosah dítěte) vše, co budeme potřebovat k mytí, ošetření i oblečení dítěte po koupání.

Zpravidla jsou to pleny, oblečení, dvě žínky (jednu bílou na obličej a jednu barevnou na tělíčko), mýdlo, smotky do uší, dětský kartáč nebo hřeben, prstový kartáček na dásně nebo silikonové zubní kartáčky, dětský olejíček nebo pleťové mléko a hračky, které můžeme dítěti vkládat do ruky i ve vodě. Je-li dítě zvyklé na dudlík, pak jej můžeme použít i při koupání.



Na dosažitelné místo si připravíme vše, co budeme v průběhu nebo po koupání potřebovat, abychom se nemuseli od dítěte vzdálit ani na chvíli a ani na krok.





Příprava dítěte

Budeme-li koupat novorozence, tak nejdříve vše připravíme ke koupání. Teprve poté začneme pracovat s dítětem. Nad dosud oblečené dítě se skloníme, navážeme s ním zrakový, sluchový i dotekový kontakt a laskavým hlasem mu sdělíme, že se bude koupat. Dítě přejímá náladu rodiče a začíná spolupracovat.



Před zahájením koupání novorozence se nad ním nejdříve skloníme a navážeme s ním zrakový, sluchový i dotekový kontakt. Laskavým hlasem mu sdělíme, že se bude koupat. Dítě přejímá náladu rodiče a začíná spolupracovat.

Od 2. měsíce věku naopak nejdříve komunikujeme s dítětem a motivujeme je na koupání. Poté je položíme tak, aby nás vidělo, jak vše připravujeme. Ukazujeme mu jednotlivé pomůcky a komentujeme, co to je, na co to použijeme, atd. Podobně postupujeme také po koupání. Příjemně unavené dítě po koupeli položíme na bezpečné místo, odkud bude mít možnost sledovat, co, jak a kam opět uklízíme.



Od 2. měsíce věku nejdříve komunikujeme s dítětem a motivujeme ho na koupání. Poté ho položíme tak, aby na nás vidělo, jak vše připravujeme. Ukazujeme mu jednotlivé pomůcky a komentujeme vše, co děláme.

Podobně dítě seznamujeme se všemi ději a činnostmi, které ho obklopují. Vše zřetelně, srozumitelně, artikulovaně a v krátkých větách komentujeme. Hned, jak to bude možné, mu umožníme zapojit se do jakékoliv činnosti v průběhu dne. Tím se učíme dítě motivovat, účinně s ním komunikovat, odhadnout míru jeho zájmu i možností aktivní spolupráce.

Stejně tak při koupání se již od malička učí, co vše je potřeba připravit a poté opět uklidit. Jakmile doroste do věku, kdy bude schopno jakkoli maličko spolupracovat, ihned ho začneme postupně stále více do spolupráce zapojovat aktivně. Dítě takto motivujeme a na všem s ním spolupracujeme tak dlouho, až bude umět vše připravit i uklidit podle našich představ samo.

Svlékání a seznámení dítěte s prostředím

Pokud nás dítě nemělo možnost sledovat v průběhu přípravy, přeneseme je do koupelny, kde je již vše připraveno. Nejdříve ho držíme v náručí, nejlépe v poloze „bočního klubíčka“, aby se mohlo dle potřeby dívat střídavě na nás a do koupelny, kterou mu chceme ukázat.

Ihned s dítětem citlivě, pomalu a srozumitelně komunikujeme: *„Vidíš?… To je koupelna… Tady se budeš koupat… A tady je vana… Teplá voda… A hračky… Maminka tě teď položí a svlékne…“* atd. V průběhu komunikace ho můžeme přehmátnout také do polohy „klokánka“, aby mohlo alespoň na chvíli posilovat šíji a také lépe vidělo do prostoru. Dítěti představíme prostředí a ukážeme pomůcky i hračky.





K seznámení dítěte s každým novým prostředím je vhodná pozice „klubíčka“ nebo „klokánka“.

Poté dítě pomaličku položíme na podložku. Z pozice „klokánka“ je nejlépe dítě pokládat nabalením přes polohu na bříšku, protože je to jediný způsob, jenž mu při pokládání umožňuje sledovat podložku a prožívat způsob obratu, který je podobný přirozenému provedení. Tím rozvíjí potřebné orientační dovednosti i koordinaci pohybu potřebnou do budoucna k vlastní aktivitě.







Postup při pokládání dítěte z „klokánka“ nabalením přes polohu na bříšku do polohy na zádech. Dítě přibližíme obličejem a končetinami těsně k podložce (levý obr.). Volnou rukou zasuneme dolní končetinu pod tělíčko dítěte (prostřední obr.). Poté stejnou rukou zasuneme i horní končetinu (obr. vpravo)…







… Nakonec volnou rukou zachytíme hlavičku a pomaličku dítě přetáčíme na záda. Předloktí ruky doprovází tělo a paží dítěte až do úplného položení na záda. Ruka, která byla celou dobu pod oblastí žaludku, zůstává na stejném místě a zajišťuje stabilitu dítěte…

Tato krátká manipulace s dítětem v oblečení při seznamování s koupelnou je pro ně poměrně náročné fyzické cvičení. Po polo-



… Ruku pod hlavičkou vytočíme a vytáhneme zpod záhlaví.

žení malého dítěte na podložku i po jakékoliv jiné větší zátěži je proto potřeba ho nechat na chvíli odpočinout v některé poloze pro sociální kontakt. S dítětem si opět povídáme o tom, co jsme dělali, jak bylo šikovné, a také ho připravíme na to, co ho čeká v nejbližší chvíli.





Po krátkém náročnějším cvičení v oblečení při seznamování dítěte s prostředím koupelny je necháme odpočinout v některé odpočinkové pozici (vlevo – uklidňující Babkinův reflex, vpravo – pozice „koťátka“).

Po krátkém odpočinku dítě svlékneme pomalu a klidně do naha. Při tom si s ním neustále laskavě, srozumitelně a v jednoduchých větách povídáme. Komentujeme každou činnost i část těla, které se dotkneme a kterou svlékáme. Např. *„Maminka odepne kombinézku… Vytáhneme z kombinézky pravou ruku… Ahoj, pravá ruko… Vytáhneme také levou ruku… Ahoj, levá ruko…“* atd.



Při svlékání s dítětem neustále pomalu a v jednoduchých větách komunikujeme, a tím ho seznamujeme se vším, co prožívá, vidí a dělá.

Dítě pak snáší svlékání (i oblékání) podstatně lépe. Pozorně nás sleduje a doslova hltá každé slovo. Tím se dítě učí nejen naprosto přirozeně poznávat jednotlivé části i strany svého těla, ale také odezírá práci našich mluvidel i vyslovování jednotlivých hlásek a slov, což je velmi důležitý základ pro kvalitní rozvoj jeho řeči do budoucna.

Pokud je dítě pokakané, tak ho prozatím pouze lehce utřeme plenou. Důkladně mu pak umyjeme zadeček vodou a mýdlem až po krátkém cvičení. Pokud dnes budeme chtít mydlit celé tělíčko, uděláme to v rámci celkového mydlení na podložce, které si popíšeme později. Pokud však dnes nebudeme mýt mýdlem celé tělo, umyjeme zadeček mýdlem až těsně před vložením dítěte do vaničky, a to v pozici „tygřík“ nebo „klokánka“ pod tekoucí vodou. Také této variantě se budeme věnovat v dalším textu.

Cvičení s dítětem

• ***Význam cvičení před koupáním***

Cvičení s novorozencem a malým dítětem před samotnou koupelí má velký význam hned z několika důvodů. Na pevné podložce si je dítě jistější, a tím může být i uvolněnější a pozornější než

ve vodním prostředí ve vaničce, na kterou si bude teprve zvykat. Činnost na podložce velmi dobře zná z každodenní péče a hrátek. Proto také daleko lépe vnímá a přijímá jakoukoliv novou informaci a komunikaci, při které mu můžeme vysvětlit, co se bude dít. Už na suchu se můžeme naladit a připravit na spolupráci ve vodě. Máme možnost dítě připravit na různé úchopy, hry a činnosti, které se nám pak ve vodě daleko lépe daří. Nakonec se touto aktivitou rozcvičí, protáhne a prohřeje.

Naprosto stejný princip využíváme také před organizovanými lekcemi „plavání“ se skupinkou rodičů s dětmi, nebo dokonce dětí samotných. V průběhu třiceti let jsem zkoušela různé způsoby vedení lekcí „plavání“ a podle výsledků a různých okolností je již několikrát více či méně upravovala. Při sledování nálady rodičů, dětí i instruktorů, průběhu lekce i celkových výsledků považuji za nejdůležitější změnu s nejvýznamnějším přínosem zařazení teoretické části a cvičení před „plaváním“.

Porovnáme-li průběh spolupráce, porozumění i kvalitu výsledků, tak závěr je jednoznačný. Rodiče s dětmi, kteří vstupují do vody po lekci cvičení, kde měli možnost dozvědět se o významu a zásadách jednotlivých her i činností a nacvičit si je již na suchu, dosahují daleko lepších výsledků v komunikaci, spolupráci s dítětem, technickém provedení jednotlivých prvků i samotné činnosti, než když tuto možnost před „plaváním“ neměli. Rodiče si jsou jistější, lépe rozumí principu provedení jednotlivých her a činností, jsou uvol-





Rodiče s dětmi, kteří vstupují do vody po lekci cvičení, kde měli možnost dozvědět se o významu a zásadách provedení jednotlivých her i činností a nacvičit jejich provedení, dosahují daleko lepších výsledků v komunikaci, spolupráci i samotné činnosti, než když tuto možnost před „plaváním“ neměli.

nění, klidní a velmi dobře spolupracují, což se přenáší jako vzor i na dítě. Děti jsou pak také klidné, pozorné a dobře spolupracující. Lépe se jim daří a baví je to.

• *Náplň cvičení před koupáním*

Proto i doma nabídneme dítěti před koupáním krátké cvičení. Pokud mu dnes nebudeme mydlit celé tělíčko, cvičíme nejdříve na podložce. Poté mu nabídneme příjemnou aktivitu v náručí formou jemné a pomalé manipulace do jednotlivých poloh. Závěrečnou polohu pak plynule využijeme k osvěžení a umytí tváře, rukou i zadečku a vložení dítěte do vody.

Pokud dnes chceme mydlit, pak si zacvičíme pouze na podložce a poté se budeme věnovat hned mydlení, které je pro dítě také dost časově, fyzicky i psychicky náročné. Po namydlení celého tělíčka dítě přeneseme i s plenou rovnou do vody.





Pokud dítěti nechceme mydlit celé tělíčko, pak můžeme cvičit na podložce, poté v náručí a nakonec je osvěžíme, umyjeme zadeček v umyvadle a vložíme do vody.







Pokud dítěti chceme mydlit celé tělíčko, je lépe cvičit pouze na podložce, poté je na pleně namydlit a nakonec vložit i s plenou do vody.



Je to proto, že novorozenec či nejmenší dítě je brzy unaveno z jakékoliv činnosti. Jeho zátěž je tudíž potřeba rozumně dávkovat a proložit odpočinkem. V opačném případě se může stát, že je přetížíme, dítě pak bude mrzuté, uplakané a nebude mít zájem spolupracovat vůbec.

Při cvičení na podložce má dítě možnost pracovat samostatně aktivně s vlastním tělem, které postupně stále lépe poznává a ovládá. Klidná, jemná a pomalá manipulace s dítětem v laskavé a něžné náruči rodiče mu umožňuje lepší rozhled a stimuluje ho k posilování posturálních svalů jiným způsobem.

Obě formy cvičení významně přispívají k rozvoji orientačních dovedností, koordinace pohybů i rovnováhy dítěte. Také posilují zručnost a komunikační schopnosti rodiče při práci s kojencem. Při správné manipulaci s dítětem navíc dochází k posílení posturálních svalů, a to nejen u rodiče, ale i dítěte.

Maminky si tak mohou pravidelně posílit paže, mezilopatkové, břišní i hýžďové svaly a také pánevní dno. Všechny tyto důležité svaly, které přispívají ke správnému vzpřímení a zdravému postavení páteře, jsou po těhotenství a porodu ještě značně uvolněné a oslabené.



U dítěte budou tyto svaly později zodpovídat za jeho správné vzpřímení a zdravé prospívání po celý život.

Cvičení, manipulace s dítětem v náručí i aktivní pohyb ve vodě malému kojenci navíc přináší fyzické i citové uspokojení a ideální nastartování trávicího systému. Dítě pak lépe jí, tráví a nemá problémy s bolestmi bříška.

Cvičení s dítětem na podložce

Důležité informace před cvičením

Cvičení, které si zde doporučíme jako aktivitu s dítětem před koupáním, mu nabízíme pokud možno několikrát během dne. Nejlépe při každém přebalování, kdy si uděláme čas a dítě svlékneme do naha. Nahota dítěte je důležitá pro dítě i rodiče, a to hned z několika důvodů.

Dítěti nahota umožní pravidelné otužování formou vzduchové koupele i volnější a kvalitnější pohyb. Vždyť nahota je naprosto přirozená. Naopak. Oblečení a pleny jsme si vymysleli my, lidé, a to z estetických důvodů, abychom se kryli ze studu před ostatními a také aby nám nebyla zima.

Je-li dítě nahé, pak i rodič lépe vidí celkové zapojení tělíčka dítěte. Pouze na nahém tělíčku je nejlépe vidět osu i těžiště tělíčka malého kojence, symetrii jeho pohybu i hru jednotlivých svalů, a dokonce každou kožní řasu, která upozorňuje na způsob zapojení jednotlivých svalových skupin.



Jedině pravidelný pohyb dítěte v nahotě mu umožní postupné otužování formou vzduchové koupele i volnější a kvalitnější pohyb. Pouze na nahém těle dítěte mohou rodiče nejlépe vidět osu i těžiště jeho tělíčka, symetrii pohybu i hru jednotlivých svalů, a dokonce každou kožní řasu, která upozorňuje na způsob zapojení jednotlivých svalových skupin.

Cvičení během dne dítěti nabízíme zásadně na max. 1 cm tenké podložce obalené tenkým omyvatelným igelitem a na pevném základu stolu nebo podlahy. Podložka by měla být tak dlouhá, aby se na ni vešlo celé tělíčko dítěte včetně končetin a hlavičky. Široká by měla být tak, abychom mohli dítě naprosto pohodlně, nejlépe i s prostorovou rezervou, otočit ze středu podložky přes bok na bříško na jednu stranu, poté zpět na záda a pak stejným způsobem na druhou stranu. Podložku je možno zakoupit v e-shopu na **www.kenny.cz**.



Pro cvičení s dítětem během dne jsou velmi důležité kvalitní podmínky na správné podložce, na pevném, rovném a stabilním základu.

Podložka nesmí mít žádný šev ani hrbol. Musí být zcela rovná a hladká, aby dítě nikde nedráždila a nabízela mu rovnoměrný základ a stabilitu. Tenký igelitový potah na podložce má za úkol nabídnout nahému dítěti v poloze na bříšku krátký chladový impuls jako stimulaci k zapojení důležitého břišního svalstva a zároveň protiskluzový základ, potřebný ke vzepření tělíčka na rukou, předloktích či na dlaních natažených paží. Úroveň vzpřímení záleží na věku a psychomotorické vyspělosti dítěte.

Díky pravidelné aktivitě v dobrých podmínkách na podložce i v náručí by dítě do 3. měsíce věku mělo v poloze na bříšku zvládnout správným způsobem tzv. 1. vzpřímení, při kterém se opírá o podložku stydkou sponou a vnitřní stranou loktů. Bříško se dotýká podložky, ale neleží na něm plnou vahou. Hlavička není zakloněná. Je vzpřímená v ose páteře. Na šíji se mu viditelně

rýsují svalové snopce do písmene „V“. Dítě je stabilní i při otáčení hlavičky do stran. Nepřepadává na bok ani na záda.



Při 1. vzpřímení se dítě opírá o podložku stydkou sponou a vnitřní stranou loktů. Bříško se dotýká podložky, ale neleží na něm plnou vahou. Hlavička není zakloněná. Je vzpřímená v ose páteře. Dítě je stabilní i při otáčení hlavičky do stran. Nepřepadává na bok ani na záda.

Do 6. měsíce věku by pak děti měly zvládnout správně 2. vzpřímení, při kterém se opírají o dlaně natažených paží a stehna těsně nad koleny. Stydká spona i bříško jsou nad podložkou. Tuto polohu střídá ještě s „plaváním“ nebo již s pivotací, kdy se díky střídavému pohybu rukou otáčí za hračkami celým tělem kolem své osy v oblasti pupku.



Do 6. měsíce věku by pak měly zvládnout správně 2. vzpřímení, při kterém se opírají o dlaně natažených paží a stehna těsně nad koleny. Stydká spona i bříško jsou nad podložkou. Tuto polohu střídá ještě s „plaváním“ nebo již s pivotací, kdy se díky střídavému pohybu rukou otáčí za hračkami celým tělem kolem své osy v oblasti pupku.

Z výše uvedených důvodů proto po přetočení nebo položení dítěte na podložku do polohy na bříško pod něj zásadně nedáváme plenu. Plena pod dítětem v poloze na bříšku mu při snaze najít oporu a pevný základ klouže. Nenabízí mu jistou oporu. Dítě se pak cítí jako běžkař na špatně namazaných lyžích. Po četných neúspěšných pokusech je brzy unavené. Nikdy se mu tak nepodaří najít stabilní opěrný bod ke správnému vzepření. Nakonec se smíří s jakoukoliv oporou, která pak kazí kvalitu jeho vzpřímení.



Plena pod dítětem v poloze na bříšku mu při snaze najít oporu a pevný základ uklouzne. Dítě se pak cítí jako běžkař na špatně namazaných lyžích. Nakonec se smíří s jakoukoliv oporou, která pak kazí kvalitu jeho vzpřímení.

Na výuku vzpřimování má také velmi špatný vliv plenka mezi nohama, která dítěti v poloze na bříšku zvedá pánev. Byť se jedná o zvednutí pánve pouze o přibližně 0,5–1 cm, pro maličké dítě je to dost na to, aby mu to znemožnilo do 3. měsíce věku najít potřebný opěrný bod pod stydkou sponou a zapojit břišní svaly.

Na výuku vzpřimování má velmi špatný vliv plena mezi nohama, která dítěti v poloze na bříšku zvedá pánev. Byť se jedná o zvednutí pánve pouze o přibližně 0,5–1 cm, pro maličké dítě je to příliš.



Nácvik polohy na bříšku s plenou mezi nohama na podložce s kluzkou plenou je jednou z nejčastějších příčin slabého šíjového, mezilopatkového, břišního i hýžďového svalstva. Slabé posturální svaly jsou pak příčinou následných záklonů hlavičky s kožními řasami za krkem i na zádech a nakonec také odchylek psychomotorického vývoje dítěte od přirozené normy.



Nácvik polohy na bříšku s plenou mezi nohama na podložce s kluzkou plenou je jednou z nejčastějších příčin slabého šíjového, mezilopatkového, břišního i hýžďového svalstva. Slabé posturální svaly jsou pak příčinou následných záklonů hlavičky s kožními řasami za krkem i na zádech.

Ke zvládnutí správné polohy na zádech potřebuje novorozenec a malé dítě podložku teplou. Studená podložka by mohla chladem podráždit zádové svalstvo a vyprovokovat tak záklon těla i hlavičky. Proto nahé dítě alespoň do cca 4. měsíce věku pokládáme zády



Dítě do přibližně 4. měsíce věku pokládáme zády na podložku a složenou jednorázovou nebo bavlněnou plenu. Dítěti je pak na pleně teplo, pohodlně a příjemně. Tím se uvolní, rozloží těžiště trupu a protáhne šíji. Díky tomu se mu daří otáčet hlavičku do stran a zvedat všechny končetiny nad podložku.

na podložku a složenou jednorázovou nebo bavlněnou plenu. Dítěti je pak teplo, pohodlně a příjemně. Tím se uvolní, rozloží těžiště trupu a protáhne šíji. Díky tomu se mu daří otáčet hlavičku do stran a zvedat všechny končetiny nad podložku, což je pro dítě velmi důležitá aktivita.

Otáčením hlavičky dítě posiluje krční a šíjové svaly. Při mávání rukama trénuje svaly na hrudníku a mezi lopatkami, zvedáním a pokládáním dolních končetin zase břišní a zádové svalstvo. Pravidelné posilování těchto všech svalových skupin pak přispívá ke zvládnutí správného vzpřímení dítěte také v poloze na bříšku, které by mělo být vždy v souladu s jeho psychomotorickou vyspělostí dle norem v daném věku.



Pravidelné posilování posturálních svalů přispívá ke zvládnutí správného vzpřímení dítěte také v poloze na bříšku, které by mělo být vždy v souladu s jeho psychomotorickou vyspělostí dle norem v daném věku.

Dětem do 3. měsíce věku pomáháme do stabilní polohy s rozloženým těžištěm naprosto přirozeně, a to správnou manipulací (viz publikace „Něžná náruč rodičů“), hrou a péčí (viz publikace „Rozvíjej se, děťátko…“).

Starším dětem pomáháme do této pozice cíleně pouze v případě, že stabilní polohy ještě nedosáhli.

Základní pozice

Dítě ležící na zádech nejdříve upoutáme na náš obličej či hračku nad jeho hrudníčkem, abychom docílili rovnoměrně rozložené polohy dítěte na zádech, s těžištěm mezi lopatkami a s hlavičkou v ose s trupem. Osu by měla tvořit spojnice nosu, brady, hrudní kosti (sterna) a stydké spony. Této dovednosti by mělo přirozeně dosáhnout dítě až ve 3. měsíci věku svého života.



Dítě ležící na zádech nejdříve upoutáme na náš obličej či hračku nad jeho hrudníčkem, abychom docílili rovnoměrně rozložené polohy dítěte na zádech, s těžištěm mezi lopatkami a s hlavičkou v ose s trupem. Osu by měla tvořit spojnice nosu, brady, sterna a stydké spony. Této dovednosti by mělo přirozeně dosáhnout dítě až ve 3. měsíci věku svého života.

Do této doby dítěti nabízíme takové podmínky při péči o ně a takové pohybové zkušenosti při cvičení a hrách během dne i při koupání, pomocí kterých se mu této dovednosti podaří včas dosáhnout.

Novorozenci, který je na tvrdém základě podložky nestabilní a přetrvává ve flekčním držení, musíme položit ruku na hrudníček, a tím mu cíleně pomoci stabilitu nalézt.

Zajištění stability dítěte

V první řadě dítě uložíme na teplou plenu ve střední části kvalitní podložky, kterou jsme si popsali výše. Nejdříve mu nabídneme

odpočinkovou pozici, kterou jsme nazvali „koťátko“. Dítěti podložíme dlaněmi hlavičku tak, aby se brada dotýkala hrudníčku. Tím mu pomůžeme lehce protáhnout šíji. Předloktími mu nabízíme oporu ze stran.



Pozice „koťátka“ slouží k sociálnímu kontaktu rodiče s dítětem. Dítěti podložíme dlaněmi hlavičku tak, aby se brada dotýkala hrudníčku. Tím mu pomůžeme lehce protáhnout šíji. Předloktími mu nabízíme oporu ze stran.





Po uvolnění dítěte ponecháme mu jednu ruku pod hlavičkou a druhou položíme lehce na jeho hrudníček, aby mělo možnost si uvědomit místo těžiště mezi lopatkami.

Po uvolnění dítěte mu ponecháme jednu ruku pod hlavičkou a druhou položíme lehce na jeho hrudníček, aby mělo možnost si uvědomit místo těžiště mezi lopatkami. Poté ruku pod hlavičkou pomalu vytáhneme zpod záhlaví. Ruku na hrudníčku přidržíme o chvíli déle, aby si dítě zapamatovalo místo těžiště. Poté ji



pomalu uvolňujeme až do ztracena. Tím je šance, že se i nejmenší dítě alespoň na chvíli udrží v ose. Pokud bychom ji z hrudníčku sejmuli rychle, novorozeně či dítě do cca 2. měsíce věku by se opět ihned zaklonilo a vyklonilo z osy. Stabilita dítěte s rozloženým těžištěm a s hlavičkou v ose je pro dítě výchozí poloha k volnému otáčení hlavičky na obě strany i symetrickému zvedání končetin nad podložku.





Ruku pod hlavičkou pomalu vytáhneme zpod záhlaví. Ruku na hrudníčku přidržíme o chvíli déle, aby si dítě zapamatovalo místo těžiště. Poté ji pomalu uvolňujeme až do ztracena. Pokud bychom ji z hrudníčku sejmuli rychle, novorozeně či dítě do cca 2. měsíce věku by se opět ihned zaklonilo a vyklonilo z osy.

Komunikace s dítětem

Po zaujetí polohy „koťátka“ k sociálnímu kontaktu nebo později stabilní polohy na zádech dítě motivujeme nejdříve svou tváří, očima a komunikací. Stále na něj promlouváme jemným, libozvučným hlasem. Mluvíme pomalu, srozumitelně a artikulovaně. Můžeme mu ukazovat vyslovování jednotlivých hlásek, a dokonce i gymnastiku mluvidel, jako např. oblíbené autíčko, čertíka či koníčka.

Řada rodičů se domnívá, že dokud je dítě malé, dobře nevidí a samo se hlasově neprojevuje, není na ně potřeba mluvit. Některým rodičům se dokonce zdá komunikace s tak malými dětmi směšná a přehnaná.

Přitom opak je pravdou. Pouze nejmenší děti jsou nejpřirozeněji nastavené na vnímání, sledování, postupné ukládání a pozdější napodobování chování, artikulace i způsobu komunikace svých rodičů nebo pěstounů, kteří se o ně pravidelně starají. V tomto věku dokáže dítě sledovat tvář nad svým obličejem jako nejpozornější žák. Takto pozorný pohled později zaznamenáme jen stěží. A když už, tak ojediněle a pouze na chvíli.





Po zaujetí polohy „koťátka" k sociálnímu kontaktu nebo později stabilní polohy na zádech dítě motivujeme nejdříve svou tváří, očima a komunikací. V tomto věku dokáže dítě sledovat tvář nad svým obličejem jako nejpozornější žák. Takto pozorný pohled později zaznamenáme jen stěží. A když už, tak ojediněle a pouze na chvíli.

Nejdůležitější období pro vzorový nácvik řeči je proto do 3. měsíce věku. Po tomto období se již začnou děti naprosto přirozeně stále více, častěji a pozorněji rozhlížet po okolí a sledovat děje kolem sebe. Na úzkostlivé sledování rodičů budou mít postupně stále méně času.

Stimulace dítěte ke zvedání a pohybu končetinami

Na komunikaci s dítětem je nejlépe navázat ukázkami her nad jeho tváří nebo škádlivkami po tělíčku, kterými ho stimulujeme k pohybovému projevu. V první řadě se projeví pozorností, poté úsměvem a nakonec pohyby končetinami s hlasitým smíchem. Jsou to opravdu příjemné okamžiky pro všechny zúčastněné a ještě navíc velmi užitečné.

Při smíchu dochází k vyplavování endorfinu – hormonu štěstí, který všichni tolik potřebujeme ke svému zdravému vývoji. Při smíchu také dochází ke zvýšené aktivitě dítěte a k posilování důležitých mezižeberních, hrudních i břišních svalů.

Mezi nejoblíbenější hry patří práce rukou nad obličejem dítěte s příslušným zvukovým motivačním doprovodem, jako je mávání rukama a volání *„pá pá"*, tleskání s básničkou *„paci, paci, pacičky, … "*, luskání prstů, ukázka vyhrožování zvednutým ukazováčkem s popěvkem *„ty, ty, ty, ty to budeš platiti"*, vytáčení ruky v zápěstí s rytmickým slovním doprovodem *„tak, tak, všelijak, ani ryba ani rak"* atd.

Mezi nejjednodušší oblíbené škádlivky patří hry: šiška, komár a myška.

Šiška

Zvedneme ukazováček přibližně 50 cm nad hrudníček dítěte a jemným, přitom nadšeným hlasem se ptáme: *„Jak letí šiška?“* Po chviličce klesáme s ukazovákem směrem k hrudníčku nebo bříšku, které poškádlíme za slovního doprovodu: *„Pich do bříška!“* nebo *„Pich do pupíčka!“*.

Komár

Spojíme palec s ukazováčkem a kroužíme cca 30–50 cm nad hrudníčkem dítěte za veselého slovního doprovodu: *„Letí komár jako šíp, udělá ti štíp, štíp, štíp.“* Při slovech *„štíp, štíp, štíp“* je lehounce škádlíme nebo ukazováčkem a palcem chytáme za kůži na různých místech tělíčka – na hrudníčku, bříšku, pažích, stehnech, tvářích i pod bradou. Tím je laskáme i aktivizujeme k pohybu. Dítě se různě kroutí, mává končetinami a hýbe hlavičkou.





Škádlivky – Šiška a Komár

Myška

Ukazováčkem jemně kroužíme do spirály od velkých kruhových pohybů kolem celého bříška až po malé kroužky kolem pupku dítěte. Hru vesele doprovázíme slovem i úsměvem: *„Běžela myška, okolo bříška, šup do pupíčka.“*

Vařila myšička kašičku

Ukazováčkem opět jemně kroužíme kolem celého bříška. Kroužení doprovázíme slovy: *„Vařila myšička kašičku na zeleném rendlíčku.“*

Poté postupně uchopíme a jemně zatřeseme jednotlivými končetinami v pořadí pravá a pak levá dolní, pravá a pak levá horní. V rytmu úchopu každé končetiny povídáme: *„Tomu dala, tomu nic, tomu málo, tomu víc.“*

Nakonec ukazovákem a prostředníkem imitujeme běh po tělíčku od pupíku pod bradu (nebo do podpaží jednotlivých končetin), kde je polechtáme. Tento závěr hry opět s úsměvem doprovázíme slovy: *„A ten nejmenší utíkal do komůrky na homolky a tam se napapal.“*



Škádlivky – Myška a Vařila myšička

Pekař peče housky

Pravou rukou uděláme pěst a vystrčíme palec nahoru. Nad hrudníčkem dítěte pohybujeme rukou, střídavě palcem nahoru a doleva v rytmickém doprovodu básničky: *„Pekař peče housky…“*

Poté lehounce štípáme tělíčko dítěte a pokračujeme v básničce: *„… uždibuje kousky.“*

Nyní vystrčíme palce levé i pravé ruky a opět s nimi pohybujeme nad tělíčkem dítěte. Na dítě se neustále díváme. Pohyb doprovázíme básničkou: *„Pekařka mu pomáhá…“*

Nakonec jemně štípáme tělíčko dítěte na různých místech oběma rukama a ukončíme hru i básničku: *„… uždibují oba dva.“*



Škádlivka – Pekař peče housky

Všechny hry hrajeme s dítětem velmi jemně a opatrně, abychom dítě nevydráždili k pláči. Dítě neustále sledujeme a hry, tempo i způsob volíme podle jeho nálady a reakcí.

Pro nás jsou to jednoduché hry, ale pro dítě námaha. V průběhu her a škádlivek dítě většinou také ztratí stabilní polohu. Proto je potřeba nechat je odpočinout v naučené poloze „koťátka“. Poté dítěti pomůžeme nalézt mírným tlakem na hrudníček stabilitu a pokračujeme v další činnosti.

Všechny písničky, básničky, hry a škádlivky včetně doporučení her a činností rodiče najdou v brožurkách a na CD pod názvem: *„Co se s Kenny naučíme“* – viz e-shop na stránkách **www.kenny.cz**.

Nácvik otáčení hlavičky do stran

Po zaujetí stabilní polohy dítě motivujeme hračkou k obratům hlavičky do stran. U nejmenších dětí to vyžaduje velkou trpělivost. Nejdříve se skloníme přibližně 30 cm nad dítě, opakovaně ho jemně a citlivě oslovujeme jménem a počkáme, až dítě naváže zrakový kontakt. Teprve poté se za stálé komunikace nakláníme vlevo takovou rychlostí, kterou nás je dítě schopno zrakem následovat.




Dítě oslovujeme jménem a počkáme, až naváže zrakový kontakt. Teprve poté se za stálé komunikace nakláníme vlevo takovou rychlostí, kterou nás je dítě schopno zrakem následovat.

Po chvilce ho motivujeme stejným způsobem k otočení hlavičky na druhou stranu. Jakmile náš obličej přestane zrakem sledovat, musíme se opět vrátit zpět do jeho zrakového pole, navázat kontakt a poté dítě lákat k otočení znovu, ale pomaleji.




Později, až bude dítě zkušenější, již se nevracíme, ale zůstáváme na místě, kde nás zrakem opustilo, stále ho oslovujeme, trpělivě čekáme, až se uklidní, zorientuje a otočí hlavu zpět, směrem za naší tváří. Poté pomaličku pokračujeme dále až k úplnému dotočení.




Později, až bude dítě zkušenější, se již nevracíme, ale zůstáváme na místě, kde nás zrakem opustilo, stále ho oslovujeme, trpělivě čekáme, až se uklidní, zorientuje a otočí hlavu zpět, směrem za naší tváří. Poté pomaličku pokračujeme dále až k úplnému dotočení.

Někdy je dítě tak zaujaté pohledem na světlý nebo pestrý bod, že nereaguje otočením hlavičky směrem na naši tvář ani hlas. V tu chvíli postačí, když mu uděláme clonu naší dlaní a trpělivě ho lákáme k otočení hlavy. Po chviličce začne hledat zdroj světla a otočí hlavičku na opačnou stranu, kde ho již čeká naše milá, povzbuzující a pozitivně motivující tvář.





Někdy je dítě tak zaujaté pohledem na světlý nebo pestrý bod, že nereaguje otočením hlavičky směrem na naši tvář ani hlas. V tuto chvíli postačí, když mu uděláme clonu naší dlaní a trpělivě ho lákáme k otočení hlavy. Po chviličce začne hledat zdroj světla a otočí hlavičku na opačnou stranu, kde ho již čeká naše milá, povzbuzující a pozitivně motivující tvář.

Můžeme pozorovat, že jiné možnosti má novorozené dítě k otáčení hlavičky v poloze na zádech na pevné podložce a jiné na měkké péřové peřince. Pevná podložka je pro dítě prozatím příliš tvrdá. Při pohybu hlavou hýbe současně celým tělem (fyziologická holokinetická hybnost odpovídající věku), a tím ztrácí rovnováhu i stabilitu. Přesto je toto krátké cvičení velmi důležité. V péřové peřince se cítí zahnízděné a je stabilní i při otáčení hlavy.

Nácvik obratu na bok a cvičení na boku

Po jedné až třech sériích nácviku obratu hlavičky na každou stranu dítěti dopomáháme ve fázi otočení hlavy dále, a to až k obratu celého těla na bok, kde ho pak na chvíli pozdržíme. Na boku dítě motivujeme k otáčení a později zvedání hlavičky a pohybům svrchní horní i dolní končetiny nad podložkou.





Potření mu po obratu hlavičky již dopomáháme k obratu celého těla na bok, kde ho pak na chvíli podržíme. Na boku dítě motivujeme k otáčení a později zvedání hlavičky a pohybům svrchní horní i dolní končetiny nad podložkou.

K hybnosti dítě motivujeme hračkou, hadříkem i naší tváří. Můžeme je aktivizovat také pohlazením ruky nebo pošimráním celé paže, nejlépe od ramínka k ruce. Hybností dítě nejen rozvíjí rovnováhu, ale také posiluje svaly mezi lopatkami a na hrudníku. Toto posilování bude mít ještě větší význam později, až dokáže udržet hračku (stejně jako dospělý činku) v ruce.



K hybnosti dítě motivujeme hračkou, hadříkem i naší tváří.

Podobným způsobem můžeme stimulovat pohyb dolních končetin. Oblíbenou hrou je naznačování chůze ukazovákem a prostředníkem po celé končetině od špičky nohy až po kyčelní kloub za doprovodu říkadla: *„Leze, leze po železe, nedá pokoj, až tam vleze.“*



Oblíbenou hrou je naznačování chůze ukazovákem a prostředníkem po celé končetině od špičky nohy až po kyčelní kloub za doprovodu říkadla: „Leze, leze po železe, nedá pokoj, až tam vleze.“

Obrat na bříško

Poté mu jemně pomůžeme k dotočení na bříško. Nejdříve dítě necháme ležet tak přirozeně, jak se samo dotočilo. Pouze sledujeme, jak se mu daří změnit nepříjemné ležení na ruce nebo polohu s rukama podél těla do příjemnějšího vzpřímení s opřením o obě paže.





Poté mu jemně pomůžeme k dotočení na bříško. Nejdříve dítě necháme ležet tak přirozeně, jak se samo dotočilo. Pouze sledujeme, jak se mu daří změnit nepříjemné ležení na ruce nebo polohu s rukama podél těla do příjemnějšího vzpřímení s opřením o obě paže.





V poloze na bříšku s opřením o ruce, předloktí nebo paže (záleží na úrovni psychomotorické vyspělosti dítěte) dítě motivujeme ke vzpřimování hlavičky a k obratům obličeje do stran za tváří i hlasem rodiče nebo barevnou hračkou.



V poloze na bříšku s opřením o ruce, předloktí nebo paže (záleží na úrovni psychomotorické vyspělosti dítěte) dítě motivujeme ke vzpřimování hlavičky a k obratům obličeje do stran za tváří i hlasem rodiče nebo barevnou hračkou.

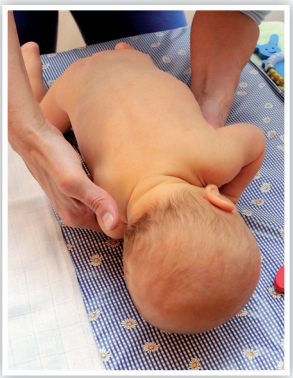


Obrat z bříška na záda

Po kratičkém cvičení na bříšku pokračujeme přes stejný bok zpět na bříško. Dítě opět nejdříve motivujeme k obratu hlavičky. Pokud se mu otočení hlavičky nedaří, je to většinou proto, že ho stále zrakově něco láká nebo více uspokojuje na opačné straně. Proto mnohdy stačí mu vytvořit z ruky clonu a chvíli počkat. Dítě začne hledat zdroj světla a po chvíli hlavičku samo úspěšně otočí.

Teprve poté mu pomůžeme podložením horní končetiny pod tělíčko do obratu na bok, kde ho opět na chvíli pozdržíme.





Po kratičkém cvičení na bříšku pokračujeme přes stejný bok v obratu zpět na záda. Dítě opět nejdříve motivujeme k obratu hlavičky. Pokud se mu otočení hlavičky nedaří, je to většinou proto, že ho stále zrakově něco láká nebo více uspokojuje na opačné straně. Proto mnohdy stačí mu vytvořit z ruky clonu a chvíli počkat. Dítě začne hledat zdroj světla a po chvíli hlavičku samo úspěšně otočí. Teprve poté mu pomůžeme podložením horní končetiny pod tělíčko do obratu na bok, kde ho opět na chvíli pozdržíme.



Po krátké aktivitě na boku ho motivujeme hračkou až do polohy na záda. Jedná se o způsob podobný přirozenému způsobu obratu zralého dítěte i dospělého člověka. Dítě neustále sledujeme, povzbuzujeme a co nejjemněji mu dopomáháme.





Po krátké aktivitě na boku ho motivujeme hračkou až do polohy na záda. Jedná se o způsob podobný přirozenému způsobu obratu zralého dítěte i dospělého člověka. Dítě neustále sledujeme, povzbuzujeme a co nejjemněji mu dopomáháme.



Cvičení s dítětem v náručí

Způsob lákání dítěte k otočení hlavičky a následně celého tělíčka až do polohy na bříško využíváme ke zvedání dítěte do náruče do pozice „koníčka“. Jedná se o techniku, kterou jsme nazvali zvedání nabalením do „klokánka“. Využíváme ji v podstatě neustále, v rámci běžné celodenní péče. Použijeme ji i nyní ke zvednutí z podložky, abychom dítěti nabídli krátké cvičení v náručí.

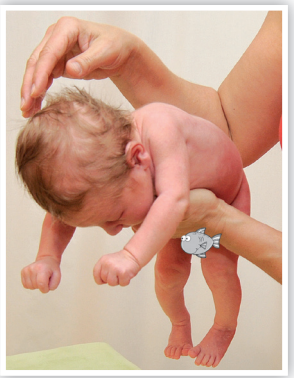
Zvedání dítěte nabalením do „koníčka“

Dítě tedy znovu pomalu a jemně lákáme k otočení hlavičky, např. na levou stranu. Levou ruku si připravíme do tvaru mističky se všemi prsty u sebe a přiložíme ji kolmo k tělíčku, dlaní nahoru a prsty těsně u těla dítěte. Poté mu pomůžeme prsty a dlaní pravé ruky dotočit hlavičku a předloktím stejné ruky tělíčko na bok a následně na bříško tak, aby dolehlo oblastí žaludku na naši připravenou levou ruku. Pravou rukou ho můžeme stále jistit a dítě zvedneme od podložky obličejem dolů. Pravou rukou přehmátneme dlaní na zadeček. Dítě držíme v mírném předklonu, cca 45° vzhledem k našemu vzpřímenému tělu.



Dítě tedy znovu pomalu a jemně lákáme k otočení hlavičky, např. na levou stranu. Levou ruku si připravíme do tvaru mističky se všemi prsty u sebe a přiložíme ji kolmo k tělíčku, dlaní nahoru a prsty těsně u těla dítěte.





Poté mu pomůžeme prsty a dlaní pravé ruky dotočit hlavičku a předloktím stejné ruky tělíčko na bok a následně na bříško tak, aby dolehlo oblastí žaludku na naši připravenou levou ruku. Pravou rukou ho můžeme stále jistit a dítě zvedneme od podložky obličejem dolů.





Pravou rukou přehmátneme dlaní na zadeček. Dítě držíme v mírném předklonu, cca 45° vzhledem k našemu vzpřímenému tělu.

Nejčastějšími chybami při zvedání dítěte nabalením je, že se rodiče při otáčení dítěte na bok nevykloní před zrak dítěte, ale dívají se a mluví na ně shora. Často se dokonce vykloní na opačnou stranu, aby mohli sledovat svou ruku, kterou otáčí dítě.

Další chybou je rychlé provedení a dopomoc dítěti k obratu tahem za rameno nebo tlakem na záda. Tím dostanou dítě do záklonu. Při pravidelném opakování si dítě tento způsob obratu učí a fixuje až do samostatného provedení. Takovéto děti se pak skutečně otáčejí švihem a přes záklon.

Další chyba je následkem předešlých chyb. Tím, že dítě nespolupracuje při otočení hlavičky a dívá se na rodiče nahoru, přestože tělíčko

je otočeno na bok, se dostává do záklonu a při zvedání nebude moci zapojit šíji. Rodiče pak nemají možnost dítě podhmátnout pod oblast žaludku, ale zachytí je širokým úchopem pod hrudník a paži. Tímto úchopem dítěti nezpevní oblast trupu a dítě se pak při zvedání kroutí nebo na ruce nepřirozeně visí.



Nejčastějšími chybami při zvedání dítěte nabalením je, že se rodiče při otáčení dítěte na bok nevykloní před zrak dítěte, ale dívají se a mluví na ně shora. Často se dokonce vykloní na opačnou stranu, aby mohli sledovat svou ruku, kterou otáčí dítě.

Význam zvedání nabalením na správný vývoj dítěte

Řada lidí není na tuto polohu u dětí zvyklá. Zdá se jim nepřirozená a připadá jim, že dítě v náručí visí. Přitom pro dítě je to daleko přirozenější, příjemnější a užitečnější způsob zvedání, než když je zvedáme obličejem směrem k nebi, zády od podložky.

Při zvedání dítěte nabalením a obličejem dolů dochází hned k několika velmi příznivým vlivům, které přispívají k celkově kvalitnějšímu rozvoji dítěte. Při zvedání dítěte zády od podložky dochází naopak hned k několika nepříznivým vlivům, které komplikují kvalitní rozvoje dítěte.

Při zvedání nabalením správným způsobem od narození dochází od prvopočátku k aktivní činnosti i spolupráci dítěte, když po trpělivé

zrakové stimulaci otáčí hlavičku na požadovanou stranu. *Pokud strany pravidelně střídáme, pak také dochází k vydatnému symetrickému posilování svalů šíje, které budou zodpovídat za správné vzpřímení hlavy.*



Při zvedání nabalením správným způsobem dochází od narození k aktivní činnosti i spolupráci dítěte, když po trpělivé zrakové stimulaci otáčí hlavičku na požadovanou stranu. Pokud strany pravidelně střídáme, pak také dochází k vydatnému symetrickému posilování svalů šíje, které budou zodpovídat za správné vzpřímení hlavy.

Přestože dítěti musíme nejméně do 4. měsíce věku pomáhat k obratu na bok a následně na bříško, je velmi důležité, že námi řízenou pomalou rotaci prožívá. Postupně se s ní ztotožňuje, a dokonce začíná samo aktivně spolupracovat, neboť je nuceno reagovat aktivním zapojením šíje, končetin i celého tělíčka. Tato pravidelná zkušenost je současně velmi praktickou přípravou na zvládnutí samostatného obratu ze zad na bok (kolem 5. měsíce věku) a poté na bříško (přibližně v 6. měsíci věku).

Na šíjové svaly se napojují svaly mezi lopatkami, které se v tomto prostoru zpevní svým zkřížením. Na tomto zpevnění a zkřížení mají největší zásluhy právě aktivity s rotačními pohyby. Na tyto svaly se dále napojují šikmé břišní svaly a na ně přímé břišní, které se opět v oblasti podbřišku zpevní zkřížením. I toto zkřížení nejlépe zajistí pravidelná rotace a křížový způsob pohybu dítěte.



Přestože dítěti musíme nejméně do 4. měsíce věku pomáhat k obratu na bok a následně na bříško, je velmi důležité, že námi řízenou pomalou rotaci prožívá, ztotožňuje se s ní, a dokonce je nuceno na ni reagovat aktivním zapojením šíje, končetin i celého tělíčka. Tato pravidelná zkušenost je současně velmi praktickou přípravou na zvládnutí samostatného obratu ze zad na bok a poté na bříško.

Po otočení na bříško dítě pomalu zvedáme od podložky nahoru. Ideální je, když má při zvedání možnost sledovat na podložce zajímavou barevnou hračku nebo hadřík, který si bude moci chytit hned, jak to dokáže. Cílený úchop dítě zvládne kolem 6. měsíce věku. *Hračku dokáže chytit tak rychle, jak mnoho bude mít příležitostí k nácviku. Nejmenším dětem dáváme do ruky lehké jemné bavlněné kapesníky nebo plastové hračky, které se dají snadno uchopit (nejlepší jednoduchý tvar kroužku, válku nebo spínacího špendlíku). Pozor na váhu hraček.*





Ideální je, když má při zvedání možnost sledovat na podložce zajímavou barevnou hračku nebo hadřík, který si bude moci chytit hned, jak to dokáže.

Je potřeba si uvědomit, že hračka v rukou dítěte má doslova funkci činky u dospělého člověka. Přiměřeně těžká hračka schopnosti dítěte ji nejenom udržet, ale také s ní mávat střídavě v jedné a druhé ruce nebo v obou rukou současně je doslova vydatné posilování paží, svalů kolem pletence ramenního kloubu, ale také svalů prsních a mezi lopatkami. Je to stejné, jako kdybychom si my dospělí zašli do posilovny a cíleně cvičili podobné cviky s činkami v rukou.



Je potřeba si uvědomit, že hračka v rukou dítěte má doslova funkci činky u dospělého člověka. Přiměřeně těžká hračka schopnosti dítěte ji nejenom udržet, ale také s ní mávat střídavě v jedné a druhé ruce nebo v obou rukou současně je doslova vydatným posilováním paží, svalů kolem pletence ramenního kloubu, ale také svalů prsních a mezi lopatkami.

Zdvihání dítěte od podložky je doslova vynikajícím cvičením nejenom k rozvoji orientačních schopností a posilování posturálních svalů, ale také ke stimulaci těla i končetin k aktivnímu zapojení do postupně stále kvalitnějšího vzpřímení. Zemská přitažlivost napomáhá klesání končetin k podložce. Dítě se nejdříve země pouze dotýká. Postupně si uvědomuje její stabilitu a začíná se o ni stále více a kvalitněji opírat. Rozložení síly k opření napomáhají rodiče svou rychlostí při zvedání i pokládání stejným způsobem.

Děti, které jsou pravidelně zvedané nabalením nebo přímo z polohy na bříšku, pak nemají problém se zvládnutím prvního ani

druhého vzpřímení, a dokonce ani lezení. *Všechny posturální svaly, které mělo dítě možnost posilovat při rotaci, se dále propojují se svaly stehenními, poté lýtkovými a nakonec končí na vnitřní straně klenby chodidla. Všechny tyto svalové skupiny se nejlépe procvičují při lezení a při přirozeně následujících dovednostech, kterými jsou stoupání a klesání přes rytíře i kvadrupedální chůze stranou v pozdějších měsících.*



Zdvihání dítěte od podložky je doslova vynikajícím cvičením nejenom k rozvoji orientačních schopností a posilování posturálních svalů, ale také ke stimulaci těla i končetin k aktivnímu zapojení do postupně stále kvalitnějšího vzpřímení. Zemská přitažlivost napomáhá klesání končetin k podložce. Dítě se nejdříve země pouze dotýká. Postupně si uvědomuje její stabilitu a začíná se o ni stále více a kvalitněji opírat. Rozložení síly k opření napomáhají rodiče svou rychlostí při zvedání i pokládání stejným způsobem.

Negativní vliv zvedání dítěte zády od podložky na PMV dítěte

Zvedání dítěte zády od země zvládá poměrně dobře a v souladu s psychomotorickým vývojem (PMV) pouze novorozenec, který se drží ve schouleném držení, a rodiče s ním většinou zachází velmi pomalu a šetrně, protože se bojí a jsou přehnaně opatrní.

Při kvalitní péči se však dítě postupně, přesto však poměrně brzy, uvolní ze schoulené polohy, vyroste a současně začne vnímat prostor. Pak se cítí při zvedání zády od podložky nejisté. Obzvláště při držení pod krkem a rychlejším pohybu rozhodí ruce, napne se v těle i záhlaví a rozpláče se. Někdy se s vyděšeným výrazem tváře se dívá k nebi a čeká, co se bude dít. Pokud dítě zvedáme pomalu, tak mu visí nepodložené ruce (ruka) podél těla k zemi. Některé dítě je dokonce vytočí dlaněmi dolů, jako kdyby hledalo oporu.

Zvedání dítěte zády od podložky není nic přirozeného. V přírodě žádná matka (fena, kočka, opice, medvědice, …) nepřenáší své mládě zády k zemi, ale zásadně čumáčkem a končetinami k podložce. Určitě to má své opodstatnění. Úkolem lidského mláděte je také vzpřímit se postupně přes polohu na bříšku a lezení. Ne přes záda do sedu a stoje, tak jak jsme se to postupně naučili my lidé. A tady je většinou prapůvod nevhodné stimulace dítěte směřující ke zdravotním problémům z důvodu špatného vzpřímení.





Pokud dítě zvedáme pomalu, visí mu nepodložené ruce (ruka) podél těla k zemi. Obzvláště při držení pod krkem a rychlejším pohybu rozhodí ruce, napne se v těle i záhlaví a rozpláče se.

Při tomto zvedání dítě nemá důvod ani šanci zapojit důležité posturální svaly, které budou jednou zodpovídat za jeho správné vzpřímení. Děti zvedané pravidelně přes „zajíčka" mívají velice často slabé šíjové, mezilopatkové i břišní svaly, a tím nezvládnuté první ani druhé vzpřímení. Tyto děti také jenom málokdy lezou

po čtyřech, stoupají přes rytíře a obchází nábytek formou tzv. kvadrupedální chůze ve vertikále v odpovídajícím věku.

Proto způsob zvedání přes „zajíčka“ doporučujeme pomalu, jenom u nejmenších dětí, a to výhradně v polosedu (cca 45° vůči rovině podlahy) a pouze v ojedinělých případech, jako je krátké přenesení z přebalovacího stolu do postýlky, kočárku, autosedačky, ale také při koupání… Nejčastější chybou je rychlý pohyb a ruka pod krkem dítěte. I přes veškerou snahu zvedat dítě v „zajíčkovi“ klidně, v polosedu a správnou technikou je patrné, jak lokty nebo celé paže klesají kvůli zemské přitažlivosti dolů, za úroveň ramen dítěte.

Proto doporučujeme používat v průběhu celého dne manipulační techniky s dítětem obličejem dolů. Jedná se o polohy „koníček“, „klokánek“ a „tygřík“. V těchto polohách zemská přitažlivost dítěti naopak pomáhá udržet ruce před zrakem i tělem, aby se s nimi mohlo naučit co nejdříve manipulovat a také je používat k opření těla při vzpřimování.





I přes veškerou snahu zvedat dítě v „zajíčkovi“ klidně, v polosedu a správnou technikou je patrné, jak lokty nebo celé paže klesají kvůli zemské přitažlivosti dolů, za úroveň ramen dítěte. V polohách obličejem dolů zemská přitažlivost dítěti naopak pomáhá udržet ruce před zrakem i tělem, aby se s nimi mohlo naučit co nejdříve manipulovat a také je používat k opření těla při vzpřimování.

Cvičení v „koníčkovi“

Poloha „koníčka“ nám umožňuje našeho drobečka pomaličku a jemně houpat, komunikovat s ním, pokládat ho na podložku a učit ho vnímat její oporu.

Houpání a kolotoč v „koníčkovi“

Stojíme s dítětem v úchopu „koníčka“. Nohy dáme mírně od sebe. Rytmicky se houpeme v kolenou. V každém rytmu zhoupnutí dítě v „koníčkovi“ na pokrčených pažích přenášíme střídavě směrem za hlavičkou a pak směrem za zadečkem. V rytmu pohybu doporučujeme zpívat písničku, nejlépe o koníčkovi nebo houpání. Může to být: ***„Já mám koně, vraný koně…“*** nebo ***„Houpy, houpy, kočka snědla kroupy…“***.

Nezapomeneme včas vystřídat ruce, a to nejen s ohledem na své paže. Také dítě nesmí cítit oporu a vnímat naši tvář pouze z jedné strany, ale symetricky, střídavě z obou stran.

Dítě držené v „koníčkovi“ můžeme také pomaličku točit kolem své osy a přitom velmi opatrně, pomalu a jemně klesat a stoupat, jako kdybychom ho vezli na housenkové dráze. Také u této hry mu můžeme zpívat, např. písničku: ***„Červený šátečku, kolem se toč…“***. Také u této hry je potřeba střídat ruce (přes „klokánka“) i směr točení.

Cílem je, abychom se společně v rytmu písničky houpali a při tom posilovali. Pokud dítě drží v ruce hračku, pak posilujeme téměř stejné svalové skupiny – paže, mezilopatkové svaly, bříško i hýždě. Rodiče si navíc posilují stehna a lýtka.





Postavíme se. Nohy dáme mírně od sebe. Rytmicky se houpeme v kolenou. V každém rytmu zhoupnutí dítě v „koníčkovi“ na pokrčených pažích přenášíme střídavě směrem za hlavičkou a pak směrem za zadečkem. V rytmu pohybu doporučujeme zpívat písničku.

Výměna rukou přes pozici „klokánka“

Aby cvičení mělo ten nejlepší efekt pro dítě i rodiče, je nutno střídat ruce. Nejlépe se dají vyměnit ruce přes pozici „klokánka“.

Předkloněné dítě přiblížíme zády k našemu tělu a opřeme ho zadečkem o oblast našeho žaludku. Pravou rukou pustíme zadeček, patku dlaně připravíme vedle boku dítěte a opatrně si vyměníme ruce pod bříškem. Dítě ve stálém lehkém předklonu tlačíme zadečkem k sobě. Po výměně rukou je pravá ruka pod oblastí žaludku dítěte. Levou rukou zachytíme zadeček tak, abychom svými prsty podsunuli stehna dítěte do pravého úhlu vůči jeho bříšku. Dítě pak zvedneme na úroveň svého obličeje.





Předkloněné dítě přibližíme zády k našemu tělu a opřeme ho zadečkem o oblast našeho žaludku. Pravou rukou pustíme zadeček, patku dlaně připravíme vedle boku dítěte a opatrně si vyměníme ruce pod bříškem. Dítě ve stálém lehkém předklonu tlačíme zadečkem k sobě. Po výměně rukou je pravá ruka pod oblastí žaludku dítěte.




Levou rukou zachytíme zadeček tak, abychom svými prsty podsunuli stehna dítěte do pravého úhlu vůči jeho bříšku. Dítě pak zvedneme na úroveň svého obličeje. K pohodlnému a bezpečnému zvednutí nad úroveň obličeje je potřeba jednoduše vytočit ruku a přehmátnout ji pod zadečkem do pohodlnější pozice.

Další hry v „koníčkovi“

Dítě také můžeme zvednout nad úroveň svého obličeje a navázat s ním zrakový i slovní kontakt, šeptat mu do ucha, pusinkovat ho na krčku nebo dělat „berany duc“. K pohodlnému a bezpečnému zvednutí dítěte nad úroveň obličeje je potřeba jednoduše vytočit ruku a přehmátnout ji pod zadečkem do pohodlnější pozice.

To všechno jsou stimuly k jeho reakcím a pohybu. Jenom co trošičku povyroste, stane se aktivnějším. Bude nám osahávat tvář, tahat za vlasy, smát se, dělat „berany duc“ atd.





Dítě také můžeme zvednout nad úroveň svého obličeje a navázat s ním zrakový i slovní kontakt, šeptat mu do ucha, pusinkovat ho na krčku nebo dělat „berany duc“. To všechno jsou stimuly k jeho reakcím a pohybu. Jenom co trošičku povyroste, stane se aktivnějším.

Posilování v „koníčkovi“

Pokud začneme s nácvikem těchto poloh ihned od narození, má to hned několik výhod pro dítě i rodiče.

Díky těmto klidným a pomalým aktivitám si dítě rozvíjí své orientační schopnosti a posiluje posturální svaly. Rodiče se učí tyto manipulační techniky na obě ruce již od fáze novorozence, který je lehoučký (cca 3–4 kg) a ve schouleném držení. Nenapíná se a nemá sílu být ještě příliš aktivní.

Jak dítě postupně roste a je stále těžší i živější, jsou rovněž rodiče postupně silnější a zručnější. Později jim nedělá žádné problémy dítě nosit střídavě v obou rukou, což se projeví velmi pozitivně také na symetrickém posilování svalů paží a páteře.

Již s dětmi kolem pátého měsíce, kdy mají mnohdy i cca 8 kg, je to pořádná dřina, která se zúročí na vytvarovaných pažích maminek v letních šatech. A opět jsme u myšlenky, že správně provedené hry s dítětem v náručí jsou zároveň velmi příjemnou a užitečnou posilovnou pro rodiče.

„Koníček" na podložce

Dítě v pozici „koníčka" můžeme také snížit těsně nad podložku směrem k hračce nebo nějakému barevnému hadříku či kapesníku. K podložce ho můžeme přiblížit několika způsoby s různým cílem.

Prvním cílem je vnímat hloubku, dotknout se podložky a osahat si ji, vnímat váhu svého těla při pokládání a postupně, stále aktivněji se zapojovat do vzpřimování. Je to velmi podobný způsob, který používá fena k nácviku lezení štěňat. Při přesunu je zuby uchopí za srst na zádech a přenáší je těsně nad zemí.

Pro tento cíl stačí dítě k podložce přiblížit tak, aby se dotýkalo podložky pěstičkami (později dlaněmi) a současně kolínky, a hračka zůstane cca 10 cm před očima, aby mělo důvod alespoň lehce zvednout hlavičku a zapojit šíjové i mezilopatkové svaly.

Dalším cílem je přiblížit dítě k zajímavé hračce, která ho nejdříve





Dítě v pozici „koníčka" můžeme také snížit těsně nad podložku směrem k hračce nebo nějakému barevnému hadříku či kapesníku. K podložce ho můžeme přiblížit několika způsoby s různým cílem.

motivuje se na ni prozatím pouze podívat, což ho donutí zvednout nejdříve jenom oči a poté alespoň na chvíli hlavičku. Později má snahu hračky se alespoň dotknout máváním rukama a ještě později pokusit se ji zachytit, udržet až do zvednutí a hrát si s ní. Toto snažení má velký význam na posílení svalů šíje, mezi lopatkami na bříšku i hýždích, ale také na rozvoj orientačních dovedností, odhadu vzdálenosti, jemné motoriky i na rozumový vývoj.

Pokládání z „koníčka" přes „kočičku" na bříško

Po cvičení „koníčka" na podložce je ideální položit dítě alespoň na chvíli do polohy na bříško na pevnou podložku, na igelitový povrch a bez pleny. Nácvik polohy na bříšku po nácviku „koníčka" na podložce je ideální kombinace, protože cvičením v „koníčkovi" na podložce jsou posturální svaly dítěte tak příznivě nastimulované, že po položení na bříško je schopno do vzpřímení zapojit správné svaly.

Na bříško dítě pokládáme zásadně pouze na tak dlouhou dobu, dokud má dost síly zaujmout ji správně. Jakmile jeví známky únavy a v poloze na bříšku se začne vrtět, nespokojeně bojovat, používat záklony nebo lenošit, ihned je zvedneme zpět do náruče přes pozici „kočičky" nebo „koníčka" a poté k odpočinku do „klubíčka" nebo mu dopomůžeme k obratu na záda do odpočinkové polohy „koťátka".

Co se týče množství nácviku polohy na bříšku, platí zlaté pravidlo ***„polohu na bříšku nacvičujeme vždy častěji a kratší dobu než občas a dlouho"***. Také jsou nesmírně důležité zásady z hlediska podmínek: ***„polohu na bříšku nacvičujeme zásadně v nahotě a přímo***



Nejdříve je položíme na podsunutá kolínka.

na protiskluzové podložce a nikdy ne v oblečení a na nestabilním základě“. Je to proto, že pokud se dítě v poloze na bříšku vzpřimuje ve špatném postavení na nevhodné podložce, tak si pochopitelně zdokonaluje a fixuje nesprávný způsob provedení, který pak používá také ke špatnému nácviku všech vyšších dovedností.

Nejdříve dítě položíme na podsunutá kolínka, nejlépe směrem k hračce.

Poté uvolníme ruku zpod zadečku. Pokud má dítě natažené ruce nebo ruku podél těla, pohladíme ji nejdříve od ramene ke hřbetu ruky. Tím dítě povolí napětí, ruku uvolní a ohne směrem pod tělíčko.



Poté uvolníme ruku zpod zadečku. Pokud má dítě natažené ruce nebo ruku podél těla, pohladíme ji nejdříve od ramene ke hřbetu ruky. Tím dítě povolí napětí, ruku uvolní a ohne směrem pod tělíčko…

Poté volnou rukou zachytíme dítěti tělíčko z druhé strany, abychom mohli co nejšetrněji vytáhnout dlaň z místa pod žaludkem do symetrického úchopu po stranách trupu. Širokému úchopu dítěte kolem hrudníčku těsně nad podložkou obličejem dolů říkáme pozice „kočičky“.



Širokému úchopu dítěte kolem hrudníčku těsně nad podložkou obličejem dolů říkáme pozice „kočičky“.

Dítě v „kočičce“ můžeme nad podložkou ještě pohoupat nebo ho opatrně a pomalu položíme na podložku.



… Poté volnou rukou zachytíme dítěti tělíčko z druhé strany, abychom mohli co nejšetrněji vytáhnout dlaň z místa pod žaludkem do symetrického úchopu po stranách trupu. Širokému úchopu dítěte kolem hrudníčku těsně nad podložkou obličejem dolů říkáme pozice „kočičky“.

Houpačka v „kočičce“

Před položením z „kočičky“ dítě na chvíli podržíme. Rytmicky, jemně a lehounce ho přibližujeme a oddalujeme od podložky, jako kdybychom s ním jemně na podložce pohopsávali. Sledujeme jeho reakce. Novorozenec toto jemné houpání pouze klidně prožívá. Dítě ve 2. měsíci již reaguje jemným pohybem horních končetin. Po přiblížení hřbetů rukou k podložce je střídavě otvírá a zavírá, jako kdyby hrabalo. Po 3. měsíci věku se přibližuje k podložce uvolněnýma rukama pouze v případě, že pracujeme klidně a pomalu. Po 4. měsíci věku pokládá dlaň na podložku a po 5. měsíci se začíná opírat o paže, které jsou nejdříve pokrčené.



Po 3. měsíci věku se přibližuje k podložce uvolněnýma rukama pouze v případě, že pracujeme klidně a pomalu.

Po této kratičké hře dítě pomaličku položíme na bříško.

Dále pokračujeme podle toho, zda budeme chtít dítě mydlit na připravené pleně, nebo ho dnes mydlit nebudeme. V případě, že budeme chtít dítě mydlit, pak je přetočíme naučeným způsobem do polohy na záda a přistoupíme k mydlení.

Pokud ho dnes mydlit nebudeme, pak je stejným způsobem, ale v opačném pořadí zvedneme do náruče až do „klokánka“ a pokračujeme v osmělování.



Osmělení a hygiena před vstupem do vody

Před vložením dítěte do vody v jakékoliv nádobě je doporučujeme nejdříve osmělit. Ideální forma osmělování je postupné otírání, polévání či sprchování rukou, předloktí, paží, ramínek, tváří a hlavičky dítěte.

Způsoby osmělení, které si zde popíšeme, nepoužijeme pouze v případě, že dítě v daný den budeme celkově mydlit na připravené pleně, neboť toto postupné mydlení na podložce je již samo o sobě osmělování.

Osmělení použijeme vždy před jakýmkoliv koupáním bez mydlení nebo se může stát součástí mydlení v umyvadle či ve sprše a v té pak zůstane k dalším hrám.

Osmělení bude v podstatě navazovat plynule na cvičení v náručí. Po cvičení s nahým dítětem přistoupíme k umyvadlu nebo ke sprše a dítě osmělíme níže popsaným způsobem.

- *Osmělení obličeje*

Celkové osmělení dítěte je nejlépe zahájit od obličeje. Má to velký význam nejen z pohledu seznámení s teplotou vody, ale především z psychologického hlediska. Dítě slyší a vidí proud vody, vodní nádrž i prostředí koupelny. Při osmělování získává čas se rozhlédnout, vzpomenout si na minulé zážitky a začít spolupracovat.

Techniku osmělení obličeje doporučujeme trénovat několikrát během dne. Nejlépe jako ranní hygienu, vždy při přebalování před umytím zadečku a večer před koupáním. Mytí obličeje má totiž nenahraditelný význam také z hlediska nácviku potápění.

Cvičení v „koníčkovi“ jsme zakončili přehmatem dítěte do „klokánka“. Zadeček dítěte opřeme o oblast našeho žaludku a ruku zpod zadečku uvolníme. Volnou ruku využijeme k puštění a regulování příjemně teplé vody k omývání obličeje, rukou a zadečku.

Dítě držíme v „klokánkovi“ těsně u umyvadla nebo nad vaničkou s vodou. Vše mu ukazujeme a komentujeme v jednoduchých větách. Dítě se tak nejen adaptuje na osvětlení, akustiku, plochu i zvuk proudící vody nebo tekoucí sprchy, ale postupně si podvědomě spojuje toto prostředí s příjemnými zážitky a začíná se na koupel těšit.

Volnou rukou jemně čechráme vodu a lákáme dítě k pohledu na tekoucí vodu nebo na vodní hladinu, na které plavou pestré a barevné hračky. Děti kolem 3. měsíce věku již necháme dotknout se vody i hračky plovoucí po hladině.



Před koupáním dítěti ukážeme prostředí, pomůcky i hračky. Necháme je dotknout se vody. Vše slovně komentujeme v jednoduchých větách. Dítě se tak adaptuje na osvětlení, akustiku, plochu i zvuk proudící vody.

Novorozenec si na vodu sáhnout ještě neumí, proto je musíme s vodou seznámit sami. Nejdříve mu mokrýma rukama jemně a za stálého povídání a povzbuzování pohladíme ruce, předloktí a paže. Při tom mu neustále namlouváme, jak je to příjemná a hebká vodička. Pak mu postupně, jemně a pomalu hladíme mokrou rukou vlásky, čelíčko, tváře i nosík po stranách. S dítětem neustále přirozeně komunikujeme. K upozornění na blížící se vodu k obličeji prozatím nepoužíváme žádný signál.

Po tomto osvěžení mu dlouze ukazujeme proud tekoucí vody z kelímku nebo jemné sprchy do vany. Teprve po chvíli mu postupně poléváme vodou z kelímku nebo sprchy ruce, předloktí, paže a tváře ze strany. Dále postupujeme zásadně v souladu s jeho

reakcemi. Vrcholem je jemné a klidné sprchování tváře dítěte od čelíčka přes kořen nosu.

Potápění se signálem má svá přesná a přísná pravidla. Používání této metody bez ucelených informací vede k nepříjemnému a nekvalitnímu výsledku, nežádoucímu pro dítě, rodiče ani odborníka. Metodu abecedy potápění se signálem v kombinaci se školou potápění si podrobně vysvětlíme ve druhém dílu stejnojmenné publikace „Jak se rodí vodníčci“, která se bude komplexně věnovat metodice „plavání“ kojenců v bazéně.





Postupně poléváme vodou z kelímku opět ruce, předloktí, paže a tváře ze strany. Podle reakcí dítěte postupujeme dále až na přelití vody z kelímku přes celou tvář od čelíčka přes kořen z nosu.

Pokud budeme s dítětem trénovat osmělování a polévání obličeje každý den v teplé koupelně, při tom si s ním neustále povídat, postupovat jemně, pomaličku a trpělivě, zjistíme již v prvních dnech, že dítě přijímá vodu přes obličej bez jakýchkoliv problémů.





Pokud budeme s dítětem trénovat osmělování a polévání obličeje každý den v teplé koupelně, při tom si s ním neustále povídat, postupovat jemně, pomaličku a trpělivě, zjistíme již v prvních dnech, že dítě přijímá vodu přes obličej bez jakýchkoliv problémů.



Osmělení jako základ nácviku potápění

Dovednost přijmout vodu na tvář, vydechovat do vody a potopit obličej považuji spolu s uvolněnou polohou na zádech za nejzákladnější dovednosti pro každého člověka, který se chce naučit plavat. Právě všechny tyto dovednosti se mohou rodiče i děti naučit velmi jednoduše, sami doma u umyvadla, ve sprše, při společné koupeli ve vaně i v bazénu.

V průběhu třiceti let práce s nejmenšími dětmi a jejich rodiči, batolaty i předškoláky jsem vyzkoušela již spoustu nejrůznějších metod, jak naučit děti přijmout vodu na obličej, vydechovat do vody a potápět se. Celá léta sleduji chování, rekce a způsob spolupráce dětí při výuce plavání i potápění různými postupy a technikami. Mnoho let sleduji, že největší překážkou bývají velmi často rodiče, kteří se sami bojí vody. Někteří ke strachu z vody vedou i své děti. Někteří naopak velmi moudře chtějí udělat vše pro to, aby se dítě plavat naučilo co nejdříve. Vždyť se jedná o velmi důležitou dovednost, která mu může zachránit i život.

Z těchto důvodů doslova hledám cestu, jak nejlépe s dítětem i rodičem pracovat, aby k výuce plavání přistupovali s důvěrou, dobrovolně a rádi. Aby výsledkem nebylo pouhé zvládnutí nebo dokonce vydržení výdechu či potopení, ale především získání důvěry, spolupráce i dobrých výsledků a zároveň respektu k vodnímu prostředí.

***Příběh:** Sama jsem se učila plavat velice bázlivě teprve ve svých šesti letech. Strach z výdechů do vody, potápění i polohy na zádech mne sužoval celý první rok, kdy jsem se učila plavat. Tento rok jsem dokonce završila v létě velmi nepříjemným zážitkem ve vodě. Téměř jsem se utopila. Nebýt mé o rok a půl starší sestry, tak tady dnes nejsem. Zachránila mne skutečně ve chvíli, kdy jsem to již vzdala, vznášela se ve vodě zcela odevzdaná osudu, viděla bílý tunel a přestala se snažit.*

Snad právě proto jsem rozhodla prosadit výuku plavání dětí od narození a věnovat se mu celý život. Zřejmě i proto jsem zastáncem jemné a citlivé metody, a to jak při výuce plavání dětí, tak i dospělých. Možná i proto jsem zastáncem metody výuky po vzoru rodičů.

U dětí mám nejlepší zkušenosti a vidím nejlepší výsledky při výuce potápění formou hry a po vzoru rodičů. U dospělých doporučuji cestu vysvětlení, postupného zanořování a ovládání dechu. Touto metodou lze docílit naprosto dokonalé spolupráce a uvolněných reakcí rodičů i dětí.

Ideální postup nácviku potápění je, když dítě nejdříve seznámíme s vodou hlazením mokrou rukou těmi nejcitlivějšími hravými metodami u umyvadla. Za stálé komunikace s dítětem postupně otíráme ruce, předloktí, paže, ramínka, tváře, vlásky a čelíčko. Tento nácvik prokládáme sledováním vzoru rodičů při sprchování, společné koupeli i v bazénu. Až se rodiče před dítětem naučí naprosto uvolněně a beze strachu vydechovat do vody a potápět se, teprve poté se to od nich mohou naučit i děti.





Ideální postup nácviku potápění je, když dítě nejdříve seznámíme s vodou na tělíčku, rukou i obličeji těmi nejcitlivějšími hravými metodami u umyvadla. Poté pokračujeme s nácvikem vlastním vzorem rodičů při sprchování, společné koupeli i v bazénu.

V kojeneckém „plavání“ je pro dítě nejvlivnějším vzorem milující rodič, ke kterému má největší důvěru. Některé kurzy jsou žel vedeny tak neodborně a necitlivě, že se tohoto vzoru vůbec nevyužívá a s dítětem se pracuje jako loutkou. Instruktoři učí rodiče, jak potápět děti. Přitom se sami nepotápějí a k potápění nevedou ani rodiče. Dítě to musí zvládnout chtě nechtě samo.

Jak se ale může dítě cítit po zatlačení širokým úchopem kolem hrudníčku do hloubky a do dálky, ještě směrem od rodičů a co nejrychleji, aby vydrželo s dechem a nenapilo se? Jak se asi dítě cítí, když je potápěno směrem k rodiči, který je pod vodou pouze



do půl pasu a který k němu vztahuje ruce, poté je rychle vytáhne vysoko nad vodní hladinu a vyděšeně sleduje, zda je vše v pořádku?

Je to stejné, jako když dáme starší dítě do odborného kurzu plavání, kde jednoznačně vyžadujeme, aby instruktor, který ho učí plavat, mu byl tím nejlepším vzorem. Jak by se mohlo dítě něco naučit, kdyby to u svého instruktora nevidělo? Jak bychom byli spokojeni, kdyby instruktor tlačil dítě pod vodu, a sám by se jí bál?

Nácvik výdechů a potápění rodičů

Přitom nácvik potápění rodičů je velmi užitečný nejenom kvůli vzoru pro děti. Má velký význam také pro sebevědomí, bezpečnost a kvalitu dýchání, pohybu i vlastního plavání dospělého člověka. Postup, který zde popisuji, je navíc nesmírně jednoduchý. Touto metodou rodiče zvládnou výdechy ústy, nosem a potápění s úsměvem již během první lekce nácviku. Pravidelným nácvikem vše dopilují do uvolnění, plynulosti, rytmu dechu a dokonalosti. Proto vše trénujeme pokud možno každý den, a to buď doma ve sprše, ve vaně při společné koupeli, nebo v bazénu na lekci „plavání“ či samostatném rodinném „plavání“ (nabídka těchto kurzů viz **www.kenny.cz**).

Nejdříve zaujmeme pohodlnou a bezpečnou polohu pro dítě i rodiče, tak, abychom byli tváří v tvář, dokonale zanoření po bradu. Polohy jsou popsány v příslušných kapitolách zvlášť pro společnou koupel a zvlášť pro sprchování. Vhodné polohy v bazénu pak najdeme v dalším dílu stejnojmenné publikace.

Základním principem metody je, že dítě se nejdříve pozorně dívá a pozoruje rodiče, než se naučí vydechovat a potápět samo. Dítě sleduje nejenom postup a provedení, ale také snahu, trpělivost i spolupráci s instruktorem. Teprve poté učí rodiče vydechovat a potápět dítě vlastním vzorem.

Jako první krok se učíme mluvit s dítětem těsně nad vodní hladinou se zanořenou bradou. Stejně zanořenému dítěti v bezpečné poloze zpíváme nebo mu povídáme, co, proč a jak děláme a že se to brzy bude učit také, ať se pozorně dívá.



Poté rodiče učíme vydechovat do vody ústy *„brrrm, brrrm“* jako autíčko. Nos i usmívající se otevřené oči zůstávají nad hladinou. Ihned po dobublání vynoříme pouze bradu. S dítětem nadšeně, povzbudivě a s úsměvem komunikujeme, aniž bychom vyskočili z vody, zavírali křečovitě oči nebo dokonce třepali hlavou.

Dalším krokem je nácvik výdechu nosem, který se učíme pomocí jogínského výdechu „ooohhhmmm“. Nacvičujeme ho s úsměvem pod vodou a rozzářenýma očima nad vodou.

Nakonec nasadíme brýle a naučenou technikou vdechu nosem foukáme bublinky na hrudníček či bříško dítěte. Přitom přes brýle sledujeme jeho reakce i úroveň zanoření, aby se zbytečně nenapilo. Musíme však zůstat plně orientovaní. Na dítě je nutné neustále dobře a ostře vidět, a to nad vodou i pod vodou. Abychom neměli zbytečné starosti s dlouho stékající vodou po vlasech, pak je nutné používat vždy kvalitní plavecké brýle a čepičku (e-shop na **www.kenny.cz**).

Časem se tak sami zlepšíme jak z hlediska potápění, tak z pohledu orientace a celkové sebejistoty při pohybu ve vodě natolik, že brýle nebudeme potřebovat vždy. Potápění bez brýlí pak bude z bezpečnostních důvodů doslova cíleným nácvikem, a to nejenom u dospělých, ale i u dětí. U her a známých činností brýle většinou nenasazujeme. Používáme je především k nácviku nových prvků a her. Cílem je, aby se uměli rodiče i děti plně orientovat a bezpečně reagovat pod vodou i při náhodném pádu do vody bez brýlí.

Při této metodě nácviku je na dítěti nejdříve vidět, jak pozorně nás sleduje. Teprve časem se uvolní a naší aktivitou se doslova baví. Všímá si bublinek, čepičky i brýlí. Nespustí z nás oči. Sleduje úplně vše, co děláme.

Pořád je ještě dost času na to, abychom potápěli dítě. Dítě nás musí vidět potopené alespoň 100×. Pod vodu půjde až poté, když bude chtít samo. Další postup si popíšeme v metodice potápění ve druhém samostatném dílu této publikace, který je zaměřen na „plavání“ kojenců a batolat v bazénu.

Teprve po mnoha našich přesvědčivých potopeních v klidu a s úsměvem dítě začne samo potápět pusinku i nosík a pokoušet

se o nějaké bublinky. Důležité je, abychom těchto pokusů nezneužili a nestrhli dítě pod vodu. Musíme být skutečně nesmírně trpěliví a nechat dítě experimentovat naprosto samostatně. Nabídneme mu především pevné a bezpečné držení v zanoření po bradu, aby se mohlo kdykoliv lehce sklonit a provést vlastní pokus. Hladina nesmí být daleko. Pokud budeme držet dítě zvednuté nad hladinu po ramena nebo po prsa, tak tím doslova bráníme jeho pokusům.

Dítě je nutno chválit za každý jeho samostatný pokus. Výsledkem podobného nácviku je plně spolupracující dítě motivované k samostatnému potápění.





Nejdříve se učíme mluvit s dítětem těsně nad vodní hladinou se zanořenou bradou. Poté rodiče učíme vydechovat do vody ústy (jako autíčko) s nosem a očima nad hladinou. Pak, pomocí jogínského výdechu „ooohhhmmm“, nacvičujeme s úsměvem pod vodou i rozzářenýma očima nad vodou výdech nosem. Na dítěti je vidět, jak pozorně nás sleduje. Teprve časem se uvolní a naší aktivitou se doslova baví…





Dítě si všímá bublinek, čepičky i brýlí. Nespustí z nás oči. Sleduje úplně vše, co děláme. Pořád je ještě dost času na to, abychom potápěli dítě. Dítě nás musí vidět pod hladinou alespoň 100×. Pod vodu půjde až poté, když bude chtít samo.




Nakonec nasadíme brýle a naučenou technikou vdechu nosem foukáme bublinky na hrudníček či bříško dítěte. Přitom přes brýle sledujeme jeho reakce i úroveň zanoření, aby se zbytečně nenapilo. Musíme však zůstat plně orientovaní. Na dítě je nutné neustále dobře a ostře vidět, a to nad vodou i pod vodou. Abychom neměli zbytečné starosti s dlouho stékající vodou po vlasech, pak je nutné používat vždy kvalitní plavecké brýle a čepičku.




Teprve po mnoha našich přesvědčivých potopeních v klidu a s úsměvem dítě začne samo potápět pusinku i nosík a pokoušet se o nějaké bublinky. Důležité je, abychom těchto pokusů nezneužili a nestrhli dítě pod vodu. Musíme být skutečně nesmírně trpěliví a nechat dítě experimentovat naprosto samostatně. Nabídneme mu především pevné a bezpečné držení v zanoření po bradu, aby se mohlo kdykoliv lehce sklonit a provést vlastní pokus. Hladina nesmí být vzdálená.

• *Mytí rukou*

Po osmělení obličeje dítěti ukážeme mýdlo a nejdříve mu řekneme, co to je, že mu umyjeme ruce a proč. Poté mu důkladně umyjeme ruce mýdlem. Mytí rukou komentujeme: *„Umyjeme dlaně, … prstíky, … mýdlo pořádně opláchneme vodou…“* nebo doprovázíme básničkou: *„To jsou ruce, to jsou dlaně. Mýdlo s vodou patří na ně. A po mýdle dobré jídlo. A po jídle zase mýdlo.“*

Nakonec ruce důkladně opláchneme pod tekoucí vodou, aby se mýdlo nedostalo do pusinky. U dětí do 4. měsíce věku je to obzvlášť důležité, neboť z hlediska psychomotorického vývoje dítěte je u těchto dětí velmi silná souhra ruka – ústa.




Po osmělení obličeje dítěti důkladně umyjeme ruce mýdlem a opláchneme čistou vodou.

• *Mytí zadečku*

Teprve nakonec dítěti umyjeme zadeček mýdlem a pod tekoucí vodou, čímž je vyprovokujeme k vymočení do umyvadla. Tím sní-





Zadeček dítěte můžeme mýt v pozici „koníčka“. Pozor na práci s kluzkým dítětem, aby nevyklouzlo z ruky. Dítě neustále jistíme rukou pod zadečkem. Současně dáváme pozor, aby nedošlo k náhlé změně teploty vody, a tím k vystresování dítěte studenou vodou nebo opaření. Doporučujeme dodržovat pravidlo, že zadeček vkládáme pod proud vody zásadně s doprovodem své ruky na zadečku, která ho kryje a neustále kontroluje teplotu vody.

žíme pravděpodobnost pozdějšího vymočení do vodní lázně. Stejně jako u mytí rukou vše komentujeme a sledujeme reakce dítěte.

Zadeček dítěte mydlíme buď v pozici „koníčka“, nebo „tygříka“. Pozor na práci s kluzkým dítětem, aby nevyklouzlo z ruky. Dítě neustále jistíme svým tělem nebo rukou pod zadečkem. Současně dáváme pozor, aby nedošlo k náhlé změně teploty vody, a tím k vystresování dítěte studenou vodou nebo k opaření. Proto doporučujeme dodržovat pravidlo, že zadeček vkládáme pod proud vody zásadně s doprovodem své ruky na zadečku, která ho kryje a neustále kontroluje teplotu vody.





Mytí zadečku dítěte v úchopu na „tygříka“.

Mytí a mydlení dítěte

Novorozence doporučujeme mydlit na připravené podložce a pleně. Jedná se o nejjednodušší a nejšetrnější způsob mydlení pro dítě i rodiče. Pevný stůl znamená jistotu pro oba. Plena slouží k zabalení dítěte po namydlení. Dítěti je ihned po namydlení tepleji a rodič nemá strach, že mu namydlené dítě vyklouzne z ruky.

Pokud se věnujeme pravidelně večernímu koupání i vzduchovým koupelím během dne, pak ve druhém měsíci věku již děti nejsou na chlad tak choulostivé. Dokážou si udržet teplotu těla a na svlečení, mydlení ani koupel již nereagují pláčem. Také rodiče se za měsíc intenzivní manipulace s dítětem a péče o ně vypracovali k podstatně sebevědomější a kvalitnější zručnosti. Obě tyto okolnosti nám nabízejí větší škálu možností, jak dítě v rámci koupání namydlit.

Proto si dále popíšeme všechny tři způsoby. Mydlení na pleně, v umyvadle pod tekoucí vodou i ve sprše.

• *Mydlení dítěte na podložce*

K mydlení dítěte na podložce přistupujeme ihned po cvičení v náručí. Dítě položíme na podložku způsobem popsaným při cvičení, tj. z „koníčka“ na bříško, a poté je přetočíme na záda. Jako vždy mezi dvěma náročnějšími činnostmi, za které cvičení i mydlení považujeme, doporučujeme nechat dítě odpočinout v pozici „koťátka“ a psychicky ho připravit na nejbližší činnost. Teprve poté položíme hlavičku do osy, tělíčko stabilizujeme mírným tlakem na hrudníček a zahájíme mytí s mydlením.





Po cvičení v náručí necháme dítě odpočinout v pozici „koťátka“ a psychicky ho připravíme na nejbližší činnost. Teprve poté položíme hlavičku do osy, tělíčko stabilizujeme mírným tlakem na hrudníček a zahájíme mytí s mydlením.

Mytí obličeje

Nejdříve si nasuneme na ruku bílou žínku, kterou namočíme v připravené lázni. Poté dítěti jemně otřeme jedním okrajem žínky





Jedním okrajem žínky umyjeme pravé oko (od nosíku po horním víčku ke spánku a po spodním víčku zpět směrem k nosíku) a druhým okrajem druhé oko stejným způsobem. Dále pohladíme celou plochou dlaně s žínkou pravou polovinu čelíčka a následně pravou tvář a poté stejným způsobem levou stranu obličeje.

pravé oko (od nosíku po horním víčku ke spánku a po spodním víčku zpět směrem k nosíku) a druhým okrajem druhé oko stejným způsobem. Dále pohladíme prsty a dále celou plochou dlaně s žínkou pravou polovinu čelíčka a následně pravou tvář a poté stejným způsobem levou stranu obličeje. Bílou žínku sundáme z ruky a odložíme na okraj vany.

Mytí hlavičky

Na ruku si nasuneme barevnou žínku, která je určena k pravidelnému mydlení tělíčka. Hodně ji namočíme a naneseme dětské mýdlo v takovém množství, aby namydlená žínka pěkně klouzala a jemně masírovala pokožku dítěte, ale drsně ji netřela. Nejdříve podložíme volnou rukou hlavičku a druhou rukou s namydlenou žínkou umyjeme důkladně velkými, pomalými kruhovými pohyby vlásky. Nakonec umyjeme boltce uší.





Na ruku si nasuneme barevnou žínku, která je určena k pravidelnému mydlení tělíčka. Hodně ji namočíme a naneseme dětské mýdlo v takovém množství, aby namydlená žínka pěkně klouzala a jemně masírovala pokožku dítěte, ale drsně ji netřela. Nejdříve podložíme volnou rukou hlavičku a druhou rukou s namydlenou žínkou umyjeme důkladně velkými, pomalými kruhovými pohyby vlásky. Nakonec umyjeme boltce uší.

Mytí končetin a tělíčka

Hlavičku položíme a jemně zvedneme bradičku dítěte, abychom mohli důsledně umýt celý krček, pod kterým se mnohdy shromažďují sliny, zbytky mléka i zvratky. Na tento prostor, stejně jako na podpaží, ohbí lokte, třísla a podkolení, nesmíme zapomínat. Jsou to nejchoulostivější místa, kde má neošetřovaná pokožka sklon macerovat.

Poté zachytíme jednu ručku a omyjeme ji od dlaně až po rameno včetně podpažní jamky. Stejně umyjeme i druhou ruku. Poté promasírujeme hrudníček a bříško. Následně zachytíme volnou rukou protilehlou paži dítěte a lehkým tahem je otočíme na bok, abychom mohli promasírovat velkými, pomalými kruhovými pohyby záda a hýždě dítěte. Pokračujeme nožkami. Umyjeme jednu po druhé, vždy od chodidel ke genitálu, který myjeme nakonec.



Jemně, ale důsledně umyjeme celý krček, pod kterým se mnohdy shromažďují sliny, zbytky mléka i zvratky. Na tento prostor, stejně jako na podpaží, ohbí lokte, třísla a podkolení, nesmíme zapomínat. Jsou to nejchoulostivější místa, kde má neošetřovaná pokožka sklon macerovat.





Jemně zachytíme jednu ručku a omyjeme ji od dlaně až po rameno včetně podpažní jamky. Stejně umyjeme i druhou ruku.



Poté promasírujeme hrudníček a bříško.





Následně zachytíme volnou rukou protilehlou paži dítěte a lehkým tahem je otočíme na bok, abychom mohli promasírovat velkými, pomalými kruhovými pohyby záda a hýždě dítěte.



Pokračujeme nožkami. Umyjeme jednu po druhé, vždy od chodidel ke genitálu, který myjeme na konec.

Mytí genitálu

Po umytí nohou je zvedneme lehce nad bříško, abychom mohli závěrem umýt třísla, genitál a konečník. V tuto chvíli lehce obnažíme stydké pysky u děvčátek a předkožku u chlapečků. Zůstane-li na genitálu mázek, setřeme jej až po osušení šetrně tampónkem navlhčeným olejíčkem. Jedině olej mázek lépe rozpustí a šetrně ošetří choulostivé místo genitálu.





Po umytí nohou je zvedneme lehce nad bříško, abychom mohli závěrem umýt třísla, genitál a konečník.

Zabalení dítěte do pleny

Již v závěru mydlení je novorozeným dětem tak zima, že se mnohdy rozpláčou. Proto mydlení zbytečně neprotahujeme. Dítě myjeme poměrně svižně, ale přesto stále jemně a šetrně. Ihned po umytí malého kojence zabalíme do plenky, na které bylo celou dobu mydleno. Uchopíme postranní cípy a pevně je svážeme nad hrudníčkem dítěte. Dítěti neustále laskavě vše komentujeme a vysvětlujeme. Na dítěti je patrné, jak se ihned po zabalení uklidní. Takto zabalené dítě se pak lépe přenáší do vaničky s vodou.



Ihned po umytí malého kojence zabalíme do plenky, na které bylo celou dobu mydleno. Uchopíme postranní cípy a pevně je svážeme nad hrudníčkem dítěte. Na dítěti je patrné, jak se ihned po zabalení uklidní.



• *Mydlení a opláchnutí v umyvadle pod tekoucí vodou*

Od 2. měsíce věku, kdy jsou již rodiče zručnější a dítě otužilejší, je možno dítě mydlit v rámci osmělování přímo nad umyvadlem.

Dítě držíme nejlépe v pozici „klokánka“ nebo „tygříka“ (záleží na našem pocitu jistoty) s kolínky opřenými o umyvadlo (nebo těsně nad ním) a tak, aby se mělo možnost neustále dívat, později si sáhnout na hračky. Za stálé komunikace s dítětem je myjeme zvoleným mýdlem postupně od hlavičky přes krček, ramínka, ruce, paže, podpaží, záda, nohy, genitál až k zadečku. Jediné místo, které nezůstane v tomto případě zcela dokonale umyté, je oblast pod rukou, na které bezpečně držíme dítě. V případě, že způsob mydlení střídáme, to nepovažujeme za žádný problém a mydlení pod rukou v tuto chvíli neřešíme.

Po umytí mýdlem dítě důkladně opláchneme a motivujeme je k přijetí vody přes obličej a celou hlavičku. Dítě neustále pozorně sledujeme, povzbuzujeme a chválíme a několikrát ho přes hlavičku osprchujeme.

Po tomto umytí dítě přehmátneme do některé vstupní polohy pro vložení do vaničky či vany s vodou a můžeme pokračovat přímo v hrách či „plavání“ s dítětem zvoleným způsobem.





Dítě držíme nejlépe v pozici „tygříka“ s kolínky opřenými o umyvadlo (nebo těsně nad ním) a tak, aby se mělo možnost neustále dívat, později si sáhnout na hračky. Za stálé komunikace s dítětem je myjeme zvoleným mýdlem postupně od hlavičky přes ruce, paže, záda, nohy, genitál až k zadečku.



Jediné místo, které nezůstane v tomto případě zcela nejlépe umyté, je oblast pod rukou, na které bezpečně držíme dítě. V případě, že způsob mydlení střídáme, to nepovažujeme za žádný problém a mydlení pod rukou v tuto chvíli neřešíme.



Po umytí mýdlem dítě motivujeme k přijetí vody přes obličej a celou hlavičku. Dítě neustále pozorně sledujeme, povzbuzujeme a chválíme a několikrát ho přes hlavičku osprchujeme.



Některým rodičům vyhovuje lépe mytí dítěte v pozici „klokánka“.

• *Mydlení a opláchnutí ve sprše*

Někdy nemáme čas, příležitost, chuť nebo nám brání jiné okolnosti dítě koupat ve vaničce nebo vaně. V tomto případě vřele doporučujeme změnit koupání za jinou formu vodní aktivity spojené s večerní hygienou, ale rituál společného programu dodržet.

Také je celá řada rodin, které doma nemají vanu, pouze sprchový kout. Pro tyto rodiny bude po 5.–6. měsíci věku dítěte s největší pravděpodobností právě sprcha tím nejpoužívanějším zázemím ke společným večerním aktivitám. Sprchování dětí je navíc velmi oblíbenou formou pro děti i rodiče, a to hned z několika důvodů.

Pokud si pořídíme ekologickou sprchu s jemným rozptýlením vody, bude nejen velmi příjemná pro dítě, ale zároveň pro rodinný rozpočet. Pravidelně sprchované děti pak nemají problémy s adaptací na sprchování před lekcí „plavání“ v rámci organizovaných kurzů ani s pokračováním návyku upřednostnění sprchy před koupelí po celý život.

Při mytí tělíčka mýdlem ve sprše dítě držíme nejlépe v pozici „tygříka“, ve které se dá díky možnosti opření dítěte o naše tělo dokonce umýt i bříško a hrudník dítěte.





Dítěti sprchu nejdříve ukážeme, stále si s ním povídáme a pustíme ji zásadně před jeho zrakem. K mydlení přistupujeme až po osmělení a seznámení celého tělíčka včetně tváře a hlavičky s vodou.

S dítětem si stále povídáme. Sprchu mu nejdříve ukážeme. Pustíme ji zásadně před jeho zrakem. K mydlení přistupujeme až po osmělení a seznámení celého tělíčka včetně tváře a hlavičky s vodou.

Při mydlení pak postupujeme stejně jako pod tekoucí vodou v umyvadle. Nejdříve namydlíme hlavičku, poté oblast pod krčkem a ramínka, dále ruce, paže, podpaží, nohy a naposledy genitál a zadeček. Po namydlení dítě jemně, ale důkladně opláchneme.





Při mydlení pak postupujeme stejně jako pod tekoucí vodou v umyvadle. Nejdříve namydlíme hlavičku, poté oblast pod krčkem a ramínka, dále ruce, paže, podpaží, nohy a naposledy genitál a zadeček.





V pozici „tygříka" se dá díky možnosti opření dítěte o naše tělo umýt i bříško a hrudník dítěte.





Po namydlení dítě jemně, ale důkladně opláchneme.

Vložení dítěte do vody a základní hry ve vaničce

• *Příprava v pozici „koťátka“*

Namydlené novorozeně zavázané pevně do pleny necháme odpočinout v odpočinkové pozici „koťátka“. Nejdříve přiložíme obě svá předloktí vedle dítěte a poté podložíme oběma rukama hlavičku,



Namydlené novorozeně zavázané pevně do pleny necháme odpočinout v odpočinkové pozici „koťátka“. Dítěti řekneme, že ho přeneseme do vody.

kterou schoulíme bradou k hrudníčku. Dítěti řekneme, že ho přeneseme do vody.

• *Přehmat do „zajíčka“*

Poté přehmátneme jednou rukou pod hlavičku. Předloktí téže ruky necháme z části pod zády, čímž mu zajišťujeme pocit blízkosti, jistoty a bezpečí. Druhou ruku podsuneme pod zadeček a zčásti pod stehna. Stehna se snažíme udržet přibližně v pravém úhlu vůči tělíčku. Dítě držíme obličejem k sobě v polosedu v úhlu cca 45° k hladině vody.



Poté přehmátneme jednou rukou pod hlavičku. Předloktí téže ruky necháme z části pod zády, čímž mu zajišťujeme pocit blízkosti, jistoty a bezpečí. Druhou ruku podsuneme pod zadeček a zčásti pod stehna. Stehna se snažíme udržet přibližně v pravém úhlu vůči tělíčku. Dítě držíme obličejem k sobě v polosedu v úhlu cca 45° k hladině vody.

• *Vstup přes „zajíčka“ a přehmat do „židličky“*

Jemnými hopsavými pohyby dítě postupně vložíme do vaničky s vodou až do zanoření po pusinku. Udržujeme stále polosed v úhlu 45°. Pokud máme málo vody, můžeme ruku držící zadeček

položit hřbetem na dno vaničky. Předloktím druhé ruky lehce vyklouzneme zpod zádíček a hlavičku podkládáme pouze dlaní ruky s prsty vedle ouška. Bradu dítěte choulíme směrem k hrudníčku. Této pozici říkáme „židlička“.



Jemnými hopsavými pohyby je postupně vložíme do vaničky s vodou až do zanoření dítěte po pusinku. Udržujeme stále polosed v úhlu 45°. Pokud máme málo vody, můžeme ruku držící zadeček položit hřbetem na dno vaničky. Předloktím druhé ruky lehce vyklouzneme zpod zádíček a hlavičku podkládáme pouze dlaní ruky s prsty vedle ouška. Bradu dítěte choulíme směrem k hrudníčku. Této pozici říkáme „židlička“.

Zanoření po ústa se není potřeba bát, neboť děti po narození dýchají zásadně nosem. Ústy se naučí dýchat až při první rýmě. Zanoření dítěte až pod nos mu také umožňuje dýchat vlhký vzduch, zabublat nebo kýchnout do vody v případě potřeby.



Zanoření po ústa se není potřeba bát, neboť děti po narození dýchají zásadně nosem. Ústy se naučí dýchat až při první rýmě. Zanoření dítěte až pod nos mu také umožňuje dýchat vlhký vzduch, zabublat nebo kýchnout do vody v případě potřeby.

• *Hopsání a vožení v „židličce“*

V této pozici je můžeme za doprovodu písničky rytmicky pohopsávat jemně nahoru a dolů. Pohyby jsou skutečně tak jemné, že se nám může zdát, že se vůbec nehoupe. Při zhoupnutí nahoru nejdeme výše než bradičkou na vodní hladinu. Dolů dítě zhoupneme zpět po pusinku.

Při každé činnosti je ideální s dítětem mluvit a komentovat děj nebo mu můžeme zpívat. Pokud se rozhodneme zpívat, volíme písničky s hopsavou tematikou, např.: *„Hopsa, hopsasa, koza nemá ocasa. Má jen taký kousínek, co zakrývá komínek.“*

Zpíváme tak pomaličku, jak pomalu můžeme s dítětem pohopsávat, aby se stíhalo orientovat a zároveň bychom je nedráždili rychlým pohybem. Také dbáme na to, abychom zachovali rytmus pohybu s rytmem písničky. Tím se zharmonizuje pohyb a dítě se lépe uvolní a spolupracuje.



V pozici „židličky“ můžeme dítě za doprovodu písničky rytmicky pohopsávat jemně nahoru a dolů. Pohyby jsou skutečně tak jemné, že se nám může zdát, že se vůbec nehoupe. Při zhoupnutí nahoru nejdeme výše než bradičkou na vodní hladinu. Dolů dítě zhoupneme zpět po pusinku.

V pozici „židličky“ můžeme dítě zanořené po pusinku vozit po hladině po délce vany vpřed a vzad. Opět hledáme tematické písničky, které zpíváme pomalu, srozumitelně a klidným hlasem

v rytmu pohybu. Ideální písničkou k této hře je: *„Jede, jede poštovský panáček. Jede, jede poštovský pán. Vpředu má trubičku, vzadu má truhličku. Jede, jede do Rokycan.“*



• *„Medvídek na houpačce“*

Další hrou je „medvídek na houpačce“. Při této hře využíváme celé délky vany nejen k vožení, ale zároveň k rytmickému pokládání dítěte na hladinu do polohy na záda a poté zpět do polosedu. Na záda dítě pokládáme vždy při pohybu směrem za nohama a do polosedu vždy při pohybu směrem za hlavičkou. Pohyb tam a zpět je velmi pomalý a jemný, aby se dítě stíhalo orientovat a dokázalo zůstat v kontaktu a uvolněné.

Nejdříve dítě pokládáme na záda opatrně, pouze zčásti. Každé další potopení může být stále odvážnější. Dítě pokládáme na záda postupně až do úplného zanoření vlasaté části hlavičky a oušek. Doslova až po obrys obličeje. Nad hladinou zůstávají pouze oči, nosík a pusinka. Tím si dítě zvyká nejen na polohu k mytí vlásků, ale také na splývavou polohu na zádech. Rodič se naklání nad dítě tak, aby měl neustále svou tvář proti jeho obličeji a mohl s ním udržovat laskavý a povzbuzující zrakový i slovní kontakt.

Této hříčce, při které dochází k pravidelnému přesunu dítěte z polosedu na záda a zpět do polosedu s bradičkou pod hladinou,





Při hře „medvídek na houpačce“ využíváme celé délky vany nejen k vezení, ale zároveň k rytmickému pokládání dítěte na hladinu do polohy na záda a poté zpět do polosedu. Na záda dítě pokládáme vždy při pohybu směrem za nohama a do polosedu vždy při pohybu směrem za hlavičkou. Pohyb tam a zpět je velmi pomalý a jemný, aby se dítě stíhalo orientovat a dokázalo zůstat v kontaktu a uvolněné.



říkáme „medvídek na houpačce“. V průběhu této hříčky si s dítětem nejdříve povídáme, povzbuzujeme je a informujeme o tom, co děláme. Poté mu můžeme také tuto hru zpestřit písničkou, např.: *„Houpy, houpy, kočka snědla kroupy. Kocour hrách na kamnách. Koťata se hněvala, že jim také nedala.“*

• *„Uvolněný medvídek“*

Prostřednictvím hry „medvídek na houpačce“ si dítě zvykne na polohu na zádech tak, že ji nejenže bez problémů přijímá, ale doslova se mu v ní líbí. Dokáže se v ní dokonale uvolnit.

Dítě přestaneme houpat. Pozdržíme ho na delší dobu pouze v poloze na zádech a držíme, jak nejjemněji umíme. Bedlivě dbáme na dokonalé zanoření po obrys obličeje. V takto uvolněné poloze na zádech ho vozíme po celé délce vaničky tam a zpět. Této poloze říkáme „uvolněný medvídek“.

Nakloněni nad hrudníčkem dítěte můžeme mu zpívat písničku, která se k této činnosti hodí, nebo mu ukazovat různé zvuky, které dítě zaujmou i pobaví. Dítě navíc pozorně sleduje vše, co děláme. Pokud mu budeme pravidelně zpívat písničky a ukazovat práci mluvidel, pak je také začne brzy napodobovat. Zpívat mu můžeme např. písničku *„Halí, dítě, kolébu tě. Až mi usneš, obejmu tě.“* Mluvidly pak můžeme napodobovat různé zvuky,

např. mašinku *„šššššš“* nebo autíčko *„brrrrm“*, jejichž zvládnutí dítětem později bude velmi užitečné pro výdechy do vody. Dále děláme nad dítětem čertíka *„blllll“* a koníčka *„tltltl“*, které by měly děti později napodobovat kvůli tréninku ovládání jazyka, aby se tak lépe připravily na budoucí řeč.

Tvář dítěte prozrazuje, že si polohy tak užívá, že se již na ni nemusí soustředit. Dokonce dokáže lehce, prozatím bez zvuku, napodobovat naši mimiku i práci mluvidel.





V takto uvolněné poloze na zádech vozíme dítě po celé délce vaničky tam a zpět. Této poloze říkáme „uvolněný medvídek“. Nakloněni nad jeho hrudníčkem mu můžeme zpívat písničku, která se k této činnosti hodí, nebo mu ukazovat různé zvuky, jež dítě zaujmou i pobaví.

• *Uvolnění pleny a přehmat do „zajíčka“*

Na závěr koupání dítě necháme spočívat na zádech zanořené až po obrys obličeje a jeho záda zčásti podepřeme, stejně jako na začátku, předloktím ruky, která v dlani drží jeho záhlaví. Pokud dítě skutečně udržíme v dokonalém zanoření, pak zůstane stabilní.





Záda zčásti podepřeme stejně jako na začátku předloktím ruky, která drží záhlaví dítěte v dlani. Druhou ruku můžeme vyjmout zpod zadečku a uvolníme plenu.

Druhou ruku můžeme vyjmout zpod zadečku a uvolníme plenu. Pohladíme celé tělíčko i vlásky, abychom si ověřili, že nikde nezůstaly zbytky mýdla. Poté volnou rukou podhmátneme hlavičku i tělíčko dítěte z druhé strany, ale již bez pleny a nakonec si dítě znovu přesuneme na ruku blíže našemu tělu, abychom ho mohli lépe zachytit zpět do schouleného polosedu v pozici „zajíčka“.





Pohladíme celé tělíčko i vlásky, abychom si ověřili, že nikde nezůstaly zbytky mýdla. Poté volnou rukou podhmátneme hlavičku i tělíčko dítěte z druhé strany, ale již bez pleny a nakonec si dítě…





… znovu přesuneme na ruku bližší našemu tělu, abychom ho mohli lépe zachytit zpět do schouleného polosedu v pozici „zajíčka“.

Vyjmutí dítěte z vody

Dítě vyjmeme z vody v poloze „zajíčka“ a ihned ho položíme na připravenou osušku, do které je zcela zabalíme. Novorozenec se většinou po vynětí z vody rozpláče, protože se najednou cítí nesmírně těžký a je mu zima. Proto doporučujeme jej alespoň na chvíli zahalit včetně obličeje do osušky. Dlaněmi podložíme hlavičku a předloktím zádíčka a zachytíme ho opět, jako vždy po jakékoliv větší změně či zátěži, do pozice „koťátka“ a necháme jej na chvíli odpočinout.





Dítě vyjmeme z vody v poloze „zajíčka“ a ihned ho položíme na připravenou osušku a do ní je zcela zabalíme.





Novorozenec se většinou po vynětí z vody rozpláče, protože se najednou cítí nesmírně těžký a je mu zima. Proto doporučujeme jej alespoň na chvíli zahalit včetně obličeje do osušky. Dlaněmi podložíme hlavičku a předloktím zádíčka a zachytíme ho opět, jako vždy po jakékoliv větší změně či zátěži, do pozice „koťátka“ a necháme jej na chvíli odpočinout.

Osušení dítěte

Pokud jsme novorozence zcela zahalili, po chvíli mu obnažíme obličej a znovu s ním navážeme slovní i zrakový kontakt. Pochválíme ho, jak byl šikovný, jak hezky plaval, a upozorníme jej, že ho nyní osušíme. Poté ho opatrně položíme a naučeným způsobem – položením ruky na hrudníček – stabilizujeme na podložku. Postupně vysušíme všechny prostory, kde by přetrvávající vlhkost mohla způsobit opruzení a maceraci pokožky.

Nejdříve pečlivě vysušíme vlásky jemným vytíráním, abychom zároveň promasírovali vlasatou část hlavičky.

Navážeme důkladným vysušením uší, které jsme bez obav zanořovali pod vodu. Prozatím uši vysušíme jemným přikládáním osušky

do záhybů boltce ucha i prostoru za uchem a nakonec promnutím ušních lalůčků. Teprve později dosušíme zevní zvukovod smotkem buničité vaty.





Nejdříve pečlivě vysušíme vlásky jemným vytíráním, abychom zároveň promasírovali vlasatou část hlavičky. Navážeme důkladným vysušením uší, které jsme bez obav zanořovali pod vodu. Prozatím uši vysušíme jemným přikládáním osušky do záhybů boltce ucha i prostoru za uchem a nakonec promnutím ušních lalůčků.

Dítěti jako vždy stále komentujeme vše, co děláme. Pomalu a trpělivě mu zvedneme bradičku a jemně, přesto pečlivě vysušíme oblast pod krčkem. Je to oblast, která je zvýšeně zatížena zvratky i slinami. Při nedostatečné péči pak velice často trpí opruzeninami a macerací.





Pomalu a trpělivě dítěti zvedneme bradičku a jemně, přesto pečlivě vysušíme oblast pod krčkem. Je to oblast, která je zvýšeně zatížena zvratky i slinami. Při nedostatečné péči pak velice často trpí opruzeninami a macerací.

Stejně náchylná je oblast pod paží, v loketní jamce, v dlaních a mezi všemi prstíky, v tříslech, pod koleny a mezi půlkami hýždí. Proto jim věnujeme každé zvlášť zvýšenou pozornost. Tyto prostory však nevysušujeme třením, abychom už tak jemnou pokožku dítěte zbytečně nepodráždili, ale pouhým přikládáním osušky.




Stejně náchylná je oblast pod paží, v loketní jamce, v dlaních a mezi všemi prstíky, proto i tyto prostory důkladně vysušíme.




Při sušení postupujeme v poloze na zádech od hlavičky přes ouška, krk, ruce, loketní jamku, podpaží, hrudník, bříško a třísla až k nožkám.






Choulostivá místa, jako jsou třísla, podkolení a prostor pod prsty, nevysušujeme třením, abychom už tak jemnou pokožku dítěte zbytečně nepodráždili, ale pouhým přikládáním osušky.

Při sušení postupujeme v poloze na zádech od hlavičky přes ouška, krk, ruce, loketní jamku, podpaží, hrudník, bříško a třísla až k nožkám. V poloze na boku pak dosušíme zátylí, záda a prostor mezi půlkami hýždí.



V poloze na boku pak dosušíme zátylí a prostor mezi půlkami hýždí.

Po osušení odstraníme zpod dítěte mokrou osušku i igelit a položíme je na suchou teplou podložku, na které je budeme masírovat, ošetřovat a oblékat. Nejlépe a nejúčelněji na rozvoj dítěte se igelit i osuška odstraní pomocí rotace dítěte na bok. K obratu dítě lákáme fixací na náš obličej. Proto se vykloníme na stranu tak pomalu, aby nás dítě stihlo doprovázet zrakem. Poté mu k obratu na bok pomůžeme tlakem na hlavičku i tělíčko a současně mu těsně za záda přisuneme osušku i igelit. Přetočením dítěte přes osušky na druhý bok mu dopřejeme malou masáž. Po dotočení na druhý bok odstraníme osušku a igelit na stranu a dítěti pomalu, za jeho aktivní spolupráce, pomůžeme do stabilní polohy na zádech.





Po osušení odstraníme zpod dítěte mokrou osušku i igelit a položíme je na suchou teplou podložku, na které je budeme masírovat, ošetřovat a oblékat. Nejlépe a nejúčelněji na rozvoj dítěte se igelit i osuška odstraní pomocí rotace dítěte na bok.





Po dotočení na druhý bok odstraníme osušku a igelit na stranu a dítěti pomalu, za jeho aktivní spolupráce, pomůžeme do stabilní polohy na zádech.

Promasírování pokožky hlazením

Po každé koupeli s mydlením doporučujeme pokožku promasírovat pleťovým mlékem ze stejné kosmetické řady, kterou jsme si zvolili pro ošetřování dítěte. Jemným a něžným hlazením jemné dětské pokožky dochází k blahodárným taktilním pocitům, které jsou nesmírně příjemné rodičům i dětem. Čím je dítě menší, tím mu dopřejeme masáž pomalejší a kratší. Při masáži se pokožka navíc prokrví, vyživí a zvláční. Stává se tak celkově otužilejší a odolnější.

Pokud jde o novorozence, pak ho po osušení necháme opět alespoň na chvíli odpočinout v pozici „kuřátka“. Dítě jakkoliv staré povzbudíme a psychicky připravíme na všechno, co se bude dít v nejbližší době. Nyní půjde o krátkou, příjemnou a hladivou masáž.

Vždy si nabereme pouze trošku mléka na jednotlivé části těla. Mléko nejdříve rozetřeme ve svých teplých dlaních a poté ho jemně a pomalu nanášíme hladivými pohyby postupně od hlavičky až k nohám. Na dítě se neustále díváme a pozorně sledujeme jeho reakci, která nám napoví, zda je mu to příjemné. Pleťové mléko nanášíme formou hlazení, a tím i jemné masáže pokožky dítěte.





Mléko nejdříve rozetřeme ve svých teplých dlaních a poté ho jemně a pomalu nanášíme hladivými pohyby postupně od hlavičky až k nohám. Na dítě se neustále díváme a pozorně sledujeme jeho reakci, která nám napoví, zda je mu to příjemné. Pleťové mléko nanášíme formou hlazení, a tím i jemné masáže pokožky dítěte.

Nejdříve promasírujeme vlasatou část hlavičky, aby došlo k prokrvení pokožky i jejímu zvláčnění pod vlásky. Poté promneme boltce uší a ukazováčky vklouzneme do prostoru za ouška. V tomto místě je to dítěti nejenom velmi příjemné, ale zároveň dojde k ošetření prostoru, kde dochází poměrně často k mokvání (maceraci) pokožky, neboť zde přiléhají ouška k hlavičce hodně těsně.




Nejdříve promasírujeme vlasatou část hlavičky, aby došlo k prokrvení pokožky i jejímu zvláčnění pod vlásky. Poté promneme boltce uší a ukazováčky vklouzneme do prostoru za ouška.

Podobně jako u mydlení, také při nanášení pleťového mléka hlazením je potřeba jemně zvednout bradičku dítěte, a tím se dostat k jeho krčku, který pohladíme ze všech stran. Pokud postupujeme jemně, pomalu a s dítětem stále komunikujeme, pak nejenže zůstává klidné, ale dokonce postupně stále lépe spolupracuje.




Podobně jako u mydlení, také při nanášení pleťového mléka hlazením je potřeba jemně zvednout bradičku dítěte, a tím se dostat k jeho krčku, který pohladíme ze všech stran.

Přistoupíme ke hlazení končetin. S dítětem si stále povídáme. Komentujeme a pojmenováváme jednotlivé části těla, dokonce označujeme pravou a levou stranu. Při hlazení prstíků prohněteme

jeden za druhým. Upozorníme dítě na dlaň. Promasírujeme celou paži. Po trpělivém a citlivém zvednutí paže jemně pohladíme prostor pod paží.





Při hlazení prstíků prohněteme jeden za druhým. Upozorníme dítě na dlaň. Po trpělivém a citlivém zvednutí paže jemně pohladíme prostor pod paží.

Na hrudník, bříško, třísla a nohy si na ruce přilijeme a mezi dlaněmi rozetřeme další část pleťového mléka. Hrudníček začínáme hladit od ramínek. Pokračujeme po straně hrudníku a vyhýbáme se prsním bradavkám.





Na hrudník, bříško, třísla a nohy si na ruce přilijeme a mezi dlaněmi rozetřeme další část pleťového mléka. Hrudníček začínáme hladit od ramínek. Pokračujeme po straně hrudníku a vyhýbáme se prsním bradavkám.





Bříško promasírujeme jemně, celou plochou dlaně, krouživými pohyby a ve směru hodinových ručiček. Dodržováním tohoto směru respektujeme vzájemnou polohu střev a žaludku, a tím podporujeme funkci trávicího systému. Masáž bříška zakončíme pohlazením po jeho stranách a posuneme ruce až k tříslům.

Dále pokračujeme plynule k bříšku, ke kterému se přiblížíme po stranách. Poté ho jemně, celou plochou dlaně promasírujeme krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček. Dodržováním tohoto směru respektujeme vzájemnou polohu střev a žaludku, a tím podporujeme funkci trávicího systému. Masáž bříška zakončíme pohlazením po jeho stranách a posuneme ruce až k tříslům.

Od třísel se přesuneme plynule na dolní končetiny. Jemným pohybem obkroužíme kyčelní klouby, stehna a lýtka. Nakonec pohladíme nárty. Pokud je dítě klidné, pak se nám končetiny podaří promasírovat obě najednou. Pokud nohama pohybuje více, může to být již známka únavy. Pak je sice doporučujeme pohladit jednu po druhé, ale zbytečně masáž neprodlužujeme.




Jemným pohybem obkroužíme kyčelní klouby, stehna a lýtka. Nakonec pohladíme nárty. Pokud je dítě klidné, pak se nám končetiny podaří promasírovat obě najednou.

Poté si opět naneseme další dávku zvoleného oleje nebo pleťového mléka a lákáme dítě k otočení na bok. Také v poloze na boku s dítětem stále komunikujeme nejlépe tváří v tvář. Masáž řídíme pouze citem. Nejdříve pohladíme ještě jednou vlasatou část hlavičky. Plynule se přesuneme přes zátylí na krk a šíji, které promasírujeme skutečně velmi jemně, abychom nevyprovokovali záklon hlavičky.




Také v poloze na boku s dítětem stále komunikujeme nejlépe tváří v tvář. Masáž řídíme pouze citem. Nejdříve pohladíme ještě jednou vlasatou část hlavičky. Plynule se přesuneme přes zátylí na krk a šíji.

Poté se přesuneme hlazením na záda a promasírujeme je jemně ve velkých kruzích. Nakonec pohladíme hýždě. Dítě stále sledujeme a snažíme se ho zaujmout jak masáží, tak naší komunikací, při které komentujeme činnost a pojmenováváme masírovaná místa.





Záda promasírujeme jemně ve velkých kruzích. Nakonec pohladíme hýždě. Dítě stále sledujeme a snažíme se ho zaujmout jak masáží, tak naší komunikací, při které komentujeme činnost a pojmenováváme masírovaná místa.

Po otočení dítěte zpět na záda je uchopíme do odpočinkové polohy „koťátka“, navážeme s ním zrakový i slovní kontakt a necháme je chvíli odpočinout.



Po masáži necháme novorozence nebo unavené dítě chvíli odpočinout.

Ošetření pupeční jizvy

Novorozencům je potřeba po každém koupání a masáži, někdy i při každém přebalování zadečku, ošetřit pupeční jizvu. Ošetřujeme ji tak dlouho, až je pupík po jeho rozevření docela čistý, bez jakéhokoliv stroupku, známky krvácení či mokvání. Stroupek pupíku nesloupáváme. Až bude čas, odpadne i při lehkém protření dezinfekcí. Při dobré péči se pupík podaří obvykle zcela zacelit a vyčistit nejpozději do 10–14 dnů.

K ošetření pupíku použijeme štětičky (vata na špejli) a šetrný dezinfekční prostředek. Obojí se dá zakoupit v lékárně, kde se lze

poradit přímo s magistrem lékárny. Dezinfekci na pupík obvykle předepíše lékař při propouštění z porodnice. Jednou rukou si jemně přidržíme bříško a druhou šetrně ošetříme pupeční jizvu po okrajích i v jejím středu.





Jednou rukou si jemně přidržíme bříško a druhou šetrně ošetříme pupeční jizvu po okrajích i v jejím středu.

Ošetření zadečku, měření tělesné teploty a nasazení pleny

Pokud se jedná o termolabilního, teprve se adaptujícího novorozence, pak je vhodné ho po chvilce odpočinku zabalit do pleny a obléknout. Teprve poté pokračujeme v dalším ošetření, jako je vysušení zevního zvukovodu oušek, vytření nosíku, učesání vlásků, mytí zoubků atd.

Kolem druhého měsíce věku je již dítě otužilejší. V rámci aklimatizace jako procesu pokračování v otužování doporučujeme dítě nechat ještě svlečené a pokračovat v jeho péči po koupání. Teprve poté ho zabalíme a oblékneme.

V případě, že potřebujeme dítěti změřit z nějakého důvodu tělesnou teplotu, tak je nejlépe použít rtuťovou rychloběžku nebo digitální teploměr. Teplotu měříme ideálně v zadečku v rámci přebalování, po podložení plenky pod dítě a natření zadečku vhodným krémem.

Nejdříve si připravíme správně velkou plenu, teploměr na měření tělesné teploty a vybraný krém na ošetření zadečku. Aby mohla plenka plnit svou funkci a neomezovala dítě ve správném vývoji, pak nesmí být ani velká ani malá. Krém volíme takový, aby měl pěsticí a zvláčňující účinky na pokožku a současně působil preventivně proti opruzeninám.

Opět s dítětem komunikujeme. Ukážeme mu plenu a řekneme, že mu ošetříme zadeček, aby byl zdravý, a také, že ho zabalíme. Jednou rukou uchopíme obě nohy dítěte v oblasti kotníku a přesuneme je nad bříško. Tím zvedneme pánev od podložky a plenu podsuneme pod zadeček horním okrajem pod záda až k pasu. Nezvedáme pouze jednu nohu ani netaháme nohy příliš do výšky. Daleko příjemnější i pro vývoj důležitější je naučit dítě zvedat obě nohy nad bříško. Tento způsob přebalování má také velmi dobrý vliv na masáž bříška, trávení a uvolňování střevních plynů.





Dítěti ukážeme plenu a řekneme mu, že ho zabalíme. Jednou rukou uchopíme obě nohy dítěte v oblasti kotníku a přesuneme je nad bříško. Tím zvedneme pánev od podložky a plenu podsuneme pod zadeček, horním okrajem pod záda až k pasu. Dítě se přitom musí cítit dobře a stabilně.

Jakmile má plenu pod zadečkem, naneseme si na ukazovák trošku krému a ošetříme zadeček. Krém aplikujeme především mezi půlky hýždí, do třísel a u chlapců všude tam, kde kůže k sobě přiléhá.

Krém aplikujeme především mezi půlky hýždí, do třísel a u chlapců všude tam, kde kůže k sobě přiléhá.



Pokud potřebujeme změřit tělesnou teplotu, tak v tuto chvíli uchopíme připravený teploměr do volné ruky, špičku teploměru obalíme vrstvou krému, který je již aplikován na hýždích, a jemně ho zasuneme do konečníku dítěte.



Připravený teploměr uchopíme do volné ruky, špičku teploměru obalíme vrstvou krému, který je již aplikován na hýždích, a…



… a jemně ho zasuneme do konečníku dítěte.

Střídavě sledujeme dítě a postupné zasouvání špičky teploměru do konečníku a poté výši tělesné teploty. Po zasunutí držíme teploměr mezi palcem a ukazovákem. Prostředník a prsteník opřeme o hýždě, abychom udrželi stabilní hloubku zasunutého teploměru v análním otvoru. Po doměření teploty ho šetrně vytáhneme a jemně otřeme do pleny pod dítětem.





Střídavě sledujeme dítě a postupné zasouvání špičky teploměru do konečníku a poté výši tělesné teploty. Po zasunutí držíme teploměr mezi palcem a ukazovákem. Prostředník a prsteník opřeme o hýždě, abychom udrželi stabilní hloubku zasunutého teploměru v análním otvoru.



Po doměření teploty ho šetrně vytáhneme a jemně otřeme do pleny pod dítětem.

Často se stává, že po zasunutí teploměru vyprovokujeme pokakání dítěte. Pokud se tak stane, pak teploměr vysuneme a umožníme dítěti dokonat svou potřebu. Poté dítěti umyjeme zadeček naučeným způsobem, osušíme, podložíme čistou plenu, namažeme zadeček krémem a celý proces měření teploty opakujeme.

Poté nohy pomalu položíme zpět na podložku. Dítě se přitom musí cítit dobře a stabilně. Teprve poté narovnáme druhou část pleny a přiložíme ji přes přirození, kolem třísel až na bříško, aby dítě nikde netlačila. Plenu uchytíme suchými zipy pouze tak pevně, aby plnila svou funkci, ale aby dítě neomezovala v pohybu. Neměla by být volná, ale také by neměla být příliš utažená. Jakmile plenu upneme, vložíme pod její okraj ukazováček a projedeme pod plenou po obvodu bříška. Pokud cítíme, že neškrtí, pak je to v pořádku. Dobře upnutá plena může dokonce u dětí s pupeční kýlou plnit funkci kýlního pásu.





Poté nohy pomalu položíme zpět na podložku. Dítě se přitom musí cítit dobře a stabilně. Teprve poté narovnáme druhou část pleny a přiložíme ji přes přirození, kolem třísel až na bříško, aby dítě nikde netlačila. Plenu uchytíme suchými zipy pouze tak pevně, aby plnila svou funkci, ale aby dítě neomezovala v pohybu.

Oblečení dítěte

Po základním ošetření novorozence nebo po úplném ošetření malého kojence pomalu, v klidu a za stálé komunikace s ním jej oblečeme do nočního prádla. Oblečení přes hlavičku je na oblékání nejnáročnější jak pro dítě, tak pro rodiče. Další druh oblékání již není tak složitý. Proto si zde poradíme, jak nejlépe a nejšetrněji oblékat dětem oblečení přes hlavičku.

Nejdříve dostatečně roztáhneme otvor pro hlavičku. Dítěti ho ukážeme, poté ho připravíme za hlavičku dítěte.





Nejdříve dostatečně roztáhneme otvor pro hlavičku. Dítěti ho ukážeme, poté ho připravíme za hlavičku dítěte.

Hlavu jemně nadzvedneme a opatrně pod ni vložíme otvor, teprve poté oblečení šetrně přetáhneme nad obličejem tak, abychom zbytečně nedráždili obličejovou část, především nosík.



Hlavu jemně nadzvedneme a opatrně pod ni vložíme otvor.




Oblečení šetrně přetáhneme nad obličejem tak, abychom zbytečně nedráždili obličejovou část, především nosík.

Po celou dobu s dítětem komunikujeme a povzbuzujeme ho. Jakmile máme hlavičku provléknutou otvorem, máme vyhráno. Nejobtížnější je oblékat upnuté a málo pružné svršky s malým otvorem pro hlavičku. Často jsou velmi slušivé, ale rodiče i děti se pak trápí při oblékání. Při nakupování tohoto druhu oblečení proto doporučujeme vyzkoušet pružnost celého svršku, především otvoru pro hlavičku.

Při nasazování rukávků je nejlépe opět roztáhnout a připravit otvor, kterým pak trpělivě a šetrně protáhneme nejdříve ručku. Po prostrčení ručky citlivě natáhneme dítěti paži, aby se dostalo oblečení na celou její délku až do podpaží a neomezovalo dítě zbytečně v pohybu.




Po prostrčení ručky citlivě natáhneme dítěti paži, aby se dostalo oblečení na celou její délku až do podpaží a neomezovalo dítě zbytečně v pohybu.

Trupovou část oblečení dostaneme pod tělíčko nejlépe nadzvednutím pánve. Nožičky vsuneme do nohaviček. Dbáme na to, aby nohavičky nebyly krátké, a nedráždily tak plosky nožek k nevhodnému zvyšování svalového napětí dolních končetin. Na závěr necháme dítě odpočinout.




Trupovou část oblečení dostaneme pod tělíčko nejlépe nadzvednutím pánve.




Nožičky vsuneme do nohaviček. Dbáme na to, aby nohavičky nebyly krátké, a nedráždily tak plosky nožek k nevhodnému zvyšování svalového napětí dolních končetin.




Na závěr necháme dítě odpočinout.

Vysušení uší

Novorozence, kterým je většinou brzy zima, po koupeli ošetříme (vysušíme uši, vyčistíme nos, učešeme, …) až po oblečení. Jinak by zbytečně plakali. Starším dětem nabídneme péči po koupeli naopak ihned po masáži, v rámci otužování a aklimatizace na prostředí, kdy je ponecháme ještě k ošetření po koupání na chvíli nahé.

Uši vysoušíme zásadně vyrobeným smotkem ze čtverečku buničité vaty, ne vatou na špejli. Buničitou vatu lze zakoupit v lékárně nebo v e-shopu na stránkách **www.kenny.cz**. Buničitá vata má velmi dobré sací schopnosti. Je jemná a nenarušuje přirozené prostředí zevního zvukovodu.

Zevní zvukovod u zdravého dítěte obsahuje jemné chloupky, které zabraňují vniknutí jemných nečistot k bubínku. Tyto chloupky prostupují tenkou vrstvou ochranného mázku, který pokrývá celou plochu zvukovodu. Tento mázek je velmi důležitý. Má za úkol chránit ucho před zevními nepříznivými teplotními i fyzikálními vlivy.

Pokud budeme ucho čistit vatou na špejli, která je tvrdá a nepoddajná, tak nejen vtlačíme chloupky do mázku, ale také část tohoto užitečného mázku odstraníme a část zatlačíme směrem k bubínku. Zatlačený mázek se u bubínku vrství tak dlouho, až se z něj vytvoří „špunt“. Tato uměle vytvořená zátka může dráždit bubínek, který je pak bolestivý, nebo se může stát příčinou horšího sluchu dítěte. Zevní zvukovod, který tak ztratil svou ochrannou funkci, je pak náchylnější k nachlazení.

Čtvereček buničité vaty se skládá cca z 6 tenkých vrstev. Smotek vytvořený z tohoto množství je přiměřený pro dospělého člověka. Pro dítě je potřeba celou vrstvu rozdělit na dvě části a teprve z oddělené poloviny vytvoříme smotek. Smotky vyrobíme nejlépe čistýma rukama, jemně navlhčenými prsty. Na prsty si položíme čtvereček do kosočtverce, který palcem smotáme pevně od rohu k rohu. Pokud si tyto smotky nachystáme před koupáním,





Pro dítě je potřeba celou vrstvu rozdělit na dvě části a teprve z oddělené poloviny vytvoříme smotek. Smotky vyrobíme nejlépe čistýma rukama, jemně navlhčenými prsty. Na prsty si položíme čtvereček do kosočtverce, který palcem smotáme pevně od rohu k rohu.

vyschnou do té doby, než je budeme potřebovat. Nachystáme si raději 8 smotků. Do každého ucha a do každé dírky nosu počítáme raději dva. Když zbydou, nic se neděje. Plynulost naopak naruší, když je smotků připraveno méně, než potřebujeme.

Smotek zasuneme do zevního zvukovodu nejlépe po natažení ušního lalůčku směrem dolů, k ramínku. Tím si otevřeme prostor pro zasunutí smotku. Malé dítě je však neklidné, když se soustředíme více na ucho než na ně samotné. Zmítá se, otáčí hlavičku a nakonec se nám podaří zasunout smotek do ouška obtížněji, než když si s ním raději stále povídáme a přitom mu lehce zachytíme hlavičku v oblasti dolní čelisti. Smotek zasuneme do zevního zvukovodu co nejdále. Pracujeme jemně a s citem. S dítětem neustále komunikujeme nebo ho motivujeme mimikou našeho obličeje. Takto zaujaté dítě se pak tolik nesoustředí na strach ze všeho nového a nepříjemného. Vše klidněji přijímá a lépe spolupracuje.




S dítětem si stále povídáme a přitom mu lehce zachytíme hlavičku v oblasti dolní čelisti. Poté smotek jemně zasuneme co nejdále do zevního zvukovodu.

Na vysušení ouška většinou spotřebujeme dva smotky. Již první smotek ponecháme v oušku na delší dobu, po kterou se můžeme věnovat dalšímu kroku, např. čištění nosíku. Vždy po vytažení smotku z ucha vyzkoušíme o vkleslinku nad svým horním rtem, jak moc je nasáklý. Až bude úplně suchý, můžeme péči o ouško ukončit.

Čištění nosíku

Nosík vytíráme stejně připraveným smotkem buničité vaty, jak jsme si popisovali u ouška. Nosík však vytíráme pouze v případě,

že v něm je očividně nežádoucí sekret. V opačném případě nosní sliznici zbytečně nedráždíme. Podrážděná sliznice pak zduří, póry v ní se roztáhnou a jsou tak připravené snadněji umožnit vniknutí nežádoucích virů ze vzduchu.

Dítě je na nos, který je součástí jeho životně důležité funkce dýchání, velmi citlivé. Přirozeně nemá čištění nosíku rádo. Ke snadnému zavedení smotku do nosíku je o to více potřeba s dítětem komunikovat. Vše mu klidně vysvětlíme a upoutáme ho na naši tvář. Přitom mu opět jemně zachytíme hlavičku v oblasti dolní čelisti a za stálé komunikace smotek vsuneme do nosíku. Sekret z nosu vytáhneme nejlépe krouživým pohybem v takovém směru, aby se smotek v nosíku zamotával a ne odmotával. V případě potřeby můžeme smotky použít vždy z obou stran.



Ke snadnému zavedení smotku do nosíku je o to více potřeba s dítětem komunikovat. Vše mu klidně vysvětlíme a upoutáme ho na naši tvář. Přitom mu opět jemně zachytíme hlavičku v oblasti dolní čelisti a za stálé komunikace smotek vsuneme do nosíku. Sekret z nosu vytáhneme nejlépe krouživým pohybem v takovém směru, aby se smotek v nosíku zamotával a ne odmotával.

Kdykoliv dítě připravujeme na čištění nosíku, tak si s ním zároveň zahrajeme hříčku na ježka. Pochopitelně že nejmenší děti nás budou pouze pozorně sledovat. Pokud si však budeme takto hrát pravidelně, vytrvale a trpělivě, pak nás brzy začnou napodobovat. Dítěte se zeptáme: *„Jak dělá ježeček?“* a až přehnaně slyšitelně i viditelně mu ukážeme funění nosem, jako kdybychom smrkali. Pak mu ukážeme kapesník a uděláme totéž do kapesníku. Tyto děti pak umí velice brzy a hezky spolupracovat při smrkání,



což je nejlepší prevence před zbytečnými komplikacemi rýmy, jako jsou zánět středního ucha (otitida) nebo zánět průdušek (bronchitida). Jakmile dítě začne při smrkání spolupracovat, pak ho učíme vydechovat pomalu a plynule a ne nárazově a silou. Smrkáme střídavě vždy pouze z jedné nosní dírky, což zajistíme tak, že druhou stlačíme.



Kdykoliv dítě motivujeme na čištění nosíku, tak si s ním zároveň zahrajeme hříčku na ježka. Pochopitelně že nejmenší děti nás budou pouze pozorně sledovat. Pokud si však budeme takto hrát pravidelně, vytrvale a trpělivě, pak nás brzy začnou napodobovat.

Masáž dásní, čištění zoubků

Po vyčištění nosíku dítě připravíme na masáž dásní nebo čištění zoubků prstovým kartáčkem. Dítě přijímá čištění zubů velmi dobře poté, když má možnost pravidelně sledovat při čištění zubů nás. Koneckonců, ať děláme cokoliv, nejlépe je brát si dítě s sebou, položit ho do lehačky, ohrádky nebo na zem a umožnit mu sledovat nás. Vše dítěti ukazujeme a vysvětlujeme. Jedině tak máme naději, že jakmile dozraje do věku, kdy bude schopno nějak spolupracovat, bude mít zájem napodobovat vše, co pravidelně vidělo. Neustálým tréninkem se bude v dané dovednosti zdokonalovat, vytvoří si v ní zdravé sebevědomí a nakonec také potřebný návyk.

Na ukazováček obratnější ruky si nasadíme silikonový klobouček s jemnými silikonovými výstupky. Říkáme mu prstový kartá-

ček. Kartáček uchováváme v čisté uzavíratelné plastové krabičce vždy po mechanickém umytí, spaření vařící vodou a vysušení, aby byl připraven kdykoliv k použití i během dne. Obzvláště velkým pomocníkem se stává v době prořezávání prvních zoubků, tj. mezi 4.–9. měsícem věku dítěte. Někdy pomáhá, když v průběhu masáže kartáček několikrát opláchneme hodně studenou vodou. Zduřelé a prokrvené dásně se tak zklidní a nebudou dítě tolik svědit a bolet. Prstový kartáček je možno si opatřit v e-shopu na stránkách **www.kenny.cz**.

Dítěti opět nejdříve ukážeme čistý kartáček nasazený na ukazováček a řekneme mu, co budeme dělat. Druhou rukou je můžeme hladit. Stále si s ním povídáme a při tom mu jemnými doteky o spodní ret otvíráme ústa. Po otevření úst lehce zasuneme kartáček a postupujeme podobně jako u mytí zubů. Dítě stále s úsměvem zabavujeme. Pohyby při masáži dásní můžeme doprovázet příhodnou básničkou: *„Čistím zoubky, řízy, řízy, ať jsou bílé jako břízy. Vpravo, vlevo, vpředu, vzadu. Horní, potom spodní řadu. Ať jsou bílé jako sníh. Ať má každý radost z nich.“*

Při dobrém vedení dítě nejenže neprotestuje, ale naopak velmi hezky spolupracuje.





Po otevření úst lehce zasuneme kartáček a postupujeme podobně jako u mytí zubů. Dítě stále s úsměvem zabavujeme. Pohyby při masáži dásní můžeme doprovázet příhodnou básničkou.

Podávání léků v kapkách

Hned po první návštěvě pediatra po narození dítěte většinou dětský lékař naordinuje vitamín D, který dítě potřebuje ve správné míře na posílení kostí. Aby se v organismu dítěte dobře vstřebal,

je nutné ho podávat současně s mlékem. Proto aplikujeme lékařem doporučenou dávku přímo na umytou bradavku a dítě ji pak spolkne současně s prvními doušky mléka při kojení.

Denní dávku (většinou 1 kapku) můžeme dítěti podat také přes připravenou umělohmotnou maličkou lžičku, na kterou nejdříve odstříkneme trošičku mléka a poté kapku vitamínu D.



D vitamín můžeme dítěti podat také přes připravenou umělohmotnou maličkou lžičku, na kterou nejdříve odstříkneme trošičku mléka a poté kapku vitamínu D.

Jednou rukou dítěti přidržíme hlavičku a otevřeme pusinku. Druhou rukou držíme lžičku. Pomalu a šetrně ji vložíme do úst na kořen jazyka. Po oblečení dítěte a zabalení do peřinky je pak nakojíme.



Jednou rukou dítěti přidržíme hlavičku a otevřeme pusinku. Druhou rukou držíme lžičku. Pomalu a šetrně ji vložíme do úst na kořen jazyka. Po oblečení dítěte a zabalení do peřinky je pak nakojíme.

Česání vlásků

Vlásky češeme jemným dětským kartáčkem tak, že dítě uchopíme do odpočinkové polohy „koťátka“ a nejdříve učešeme jednu polovinu vlasaté části hlavičky a po přehmátnutí druhou část hlavy. Pravidelným kartáčováním dochází k příjemnému promasírování,

prokrvení a vyživení vlasaté části hlavičky. Pravidelná masáž pokožky na hlavě je jedním z dobrých předpokladů bohatého růstu zdravých vlasů.





Vlásky češeme jemným dětským kartáčkem tak, že dítě uchopíme do odpočinkové polohy „koťátka" a nejdříve učešeme jednu polovinu vlasaté části hlavičky a po přehmátnutí druhou část hlavy.

Na závěr dítěti položíme ruku na hrudníček, a tím jej stabilizujeme a poté zachytíme do odpočinkové polohy „klubíčka" nebo „koťátka". Pozitivně vyhodnotíme celou koupel.



Na závěr dítěti položíme ruku na hrudníček, a tím jej stabilizujeme.





Dítě zachytíme do odpočinkové polohy „klubíčka“ nebo „koťátka“. Pozitivně vyhodnotíme celou koupel.

Volná hra po koupání

Pokud jsme skutečně zahájili přípravu a koupel po posledním kojení, pak se většinou stává, že příjemně unavené a psychicky uspokojené dítě nemá po koupání hned hlad. Proto vřele doporučujeme dítě položit na načechranou pohodlnou péřovou peřinku na místo, odkud bude mít na nás dobrý výhled. Dítě zvedneme naučenou technikou přes nabalení a stejným způsobem je položíme na peřinku na záda. U nejmenších dětí dbáme na to, abychom je položili vždy do osy hlavičky s trupem. Unavené dítě, především novorozeně, by se nebylo schopné srovnat samo. Pokud ho položíme s vychýlenou hlavičkou, bude tuto polohu zaujímat po celou dobu spánku.





Dítě zvedneme naučenou technikou přes nabalení…





… a stejným způsobem je položíme na peřinku na záda.





U nejmenších dětí dbáme na to, abychom je položili vždy do osy hlavičky s trupem.



Unavené dítě, především novorozeně, by se nebylo schopno srovnat samo. Pokud ho položíme s vychýlenou hlavičkou, bude tuto polohu zaujímat po celou dobu spánku.

Příjemně unavené a spokojené dítě po koupání můžeme také položit i s peřinkou do autosedačky.





Příjemně unavené a spokojené dítě po koupání můžeme také položit i s peřinkou do autosedačky.

Dobře prospívajícímu dítěti kolem 2. měsíce věku bude stačit měkká podložka. V tomto věku již ocení, když nad něj na chvíli postavíme hrazdičku nebo pustíme hrací kolotoč, který bude mít možnost pouze sledovat.



Dobře prospívajícímu dítěti kolem 2. měsíce věku bude stačit měkká podložka. V tomto věku již ocení, když nad něj na chvíli postavíme hrazdičku nebo pustíme hrací kolotoč, který bude mít možnost pouze sledovat.

Někomu bude možná nejlépe vyhovovat, když si celá rodinka chvíli lehne a bude relaxovat. Mnohdy se jedná o 5–15 minut samostatné hry dítěte nebo společného odpočinku, při kterém si můžeme všichni v klidu připomenout průběh koupání i hezké společné zážitky.



Někomu bude možná nejlépe vyhovovat, když si celá rodinka chvíli lehne a bude relaxovat. Mnohdy se jedná o 5–15 minut samostatné hry dítěte nebo společného odpočinku, při kterém si můžeme všichni v klidu připomenout průběh koupání i všechny hezké zážitky.

Zabalení do peřinky a nakojení

Nakonec dítě zabalíme do připravené, čistě povlečené a načechrané péřové peřinky, ve které ho také nakojíme. Novorozence doporučujeme balit poměrně pevně, aby mu toto zavinutí připomínalo známé omezené prostředí dělohy. Čím je dítě starší, tím více mu bude stačit volnější zabalení. Kolem 4. měsíce věku se dobře prospívající kojenec klidně a dosyta napije a vyspí pouze položený na peřince či polštáři.





Novorozence doporučujeme balit poměrně pevně, aby mu toto zabalení připomínalo známé omezené prostředí dělohy.

Péřová peřinka nabízí novorozenci a dítěti do 3. měsíce věku stabilní pocit jistoty, bezpečí i tepla. Tím mu umožňuje se zcela uvolnit a veškerou energii věnovat sání při kojení. Dítě se tak v klidu, kvalitně, dosyta a bez polykání vzduchu napije. Také mamince doporučujeme najít si ke kojení takovou polohu, ve které se bude cítit uvolněně, pohodlně a dobře.





Péřová peřinka nabízí novorozenci a dítěti do 3. měsíce věku stabilní pocit jistoty, bezpečí i tepla. Tím mu umožňuje se zcela uvolnit a veškerou energii věnovat sání při kojení. Dítě se tak v klidu, kvalitně, dosyta a bez polykání vzduchu napije. Také mamince doporučujeme najít si ke kojení takovou polohu, ve které se bude cítit uvolněně, pohodlně a dobře.





Odříhnutí a uložení dítěte k nočnímu spánku

Po dokonalém napití má dítě možnost v takto pohodlné poloze také klidně usnout a spát, aniž by bylo rušeno – byť těmi nejšetrnějšími – přehmaty do některé polohy k odříhnutí. Polohy k odříhnutí volíme takové, které nabízejí dítěti klid při spánku. Ideální je poloha

„vyvýšeného klubíčka“. V této poloze trvá odříhnutí déle, někdy si děti neodříhnou vůbec.





K odříhnutí je ideální poloha „vyvýšeného klubíčka“. V této poloze trvá odříhnutí déle, někdy si děti neodříhnou vůbec.

Děti, které mají dostatek příležitostí k aktivnímu pohybu dolních končetin v nahotě na podložce i ve vodě, které jsou nošeny v pozici



Pokud má dítě problémy s odcházením střevních plynů a následně s bolestmi bříška, pak je doporučujeme po jídle i s peřinkou uchopit do pozice „koníčka“, ve které si odříhne poměrně rychle.

„koníčka“, „klokánka“ a „tygříka“, při nichž dochází přirozeně k masáži bříška, a jež mají možnost sát z prsu v pohodlné poloze v péřové peřince, většinou nemají s bolestí bříška žádné problémy. Pokud dítěti nedělá problém, že si neodříhlo, po jídle neblinká a nebolí ho bříško, tak je ve vyvýšené poloze podržíme alespoň 15 minut. Za tuto dobu všechno mléko sestoupí, uzavře se v žaludku a nastartuje trávicí proces. Poté dítě položíme do postýlky na polštář, který udržuje sklon trupu s hlavičkou výše než žaludek.

Pokud má dítě problémy s odcházením střevních plynů a následně s bolestmi bříška, pak je doporučujeme po jídle i s peřinkou uchopit do pozice „koníčka“, ve které si odříhne poměrně rychle. Některé děti se po kvalitním kojení neprobudí ani v této pozici.

Dítě zavinuté do peřinky se většinou neprobudí ani po přenesení do postýlky. Dlouholeté zkušenosti potvrzují, že dětem se nejlépe spí v dobře vyvětrané, chladné a zatemněné místnosti a v postýlce s pevnou matrací. Novorozenci si nejlépe odpočinou nejenom v peřince, ale ještě na velkém polštáři. V těchto podmínkách můžeme předpokládat, že dítě bude spát klidným a dlouhým spánkem, někdy i celou noc.



Po dokonalém napití má možnost v takto pohodlné poloze také klidně usnout a spát, aniž by bylo rušeno (byť šetrnými) přehmaty do některé polohy k odříhnutí.

Ve třetím měsíci věku je důležité po uložení dítěte do postýlky uvolnit zavinutí peřinky tak, aby se dítě po probuzení mohlo volně pohybovat.



EvaKiedroňová

Jsme stále s Vámi

I v této nepříznivé době jsme stále s Vámi. Chceme Vám pomáhat a být oporou při výchově Vašich dětí a proto nabízíme informace bezpečnou cestou:

- **Živá vysílání na FB zdarma**
- **Videokurzy**

Videokurzy Evy K.

už pomohly tisícům rodičů.

klikni ZDE



Možná vás to překvapí, ale i na tak přirozenou věc, jako je péče o dítě, je důležité se dobře připravit.

AKCE!

Všechny videokurzy EK nyní za

2900 Kč

~~4470 Kč~~



Nepropásněte možnost nabídnout svému dítěti to nejlepší a začněte trávit svůj čas doma smysluplně, vždyť „Na dobrém začátku závisí všecko".

www.evakiedronova.com/videokurzyek

KENNY Shop®

E-shop pro děti i maminky



- Péřové zavinovačky
- Péřové sety 4v1
- Polštářky • přikrývky
- Hnízdečka
- Dětské hračky a knížky
- Hrazdička a další

kolekce Nachová

A jaký **vzor** si **vyberete** vy?

99% produktů skladem

Hrazdička patří mezi nejdůležitější a nejsmysluplnější didaktické pomůcky podporující správný vývoj dětí od narození do 1 roku.







klikni ZDE

info@kennyshop.cz
+420 736 520 589
+420 736 520 609
kennyshop
kennyshop_ek

www.kennyshop.cz

Just
ORIGINAL - SINCE 1930

nahrin

JUST přichází z přírody...

JUST CS odstartoval svoji činnost v tehdejším Československu v roce 1991. Společnost se již od počátku nechala inspirovat švýcarským modelem v duchu rodinné firmy. V roce 1995 k produktům JUST ještě přidala potravinové doplňky zdravé výživy sortimentu Nahrin. Že tento postup a filozofie švýcarské kvality je správnou cestou, ukázalo 20 let naší existence. Během těchto let se neustále zvyšoval počet spokojených zákazníků s nabízenými produkty, jejich účinky, kvalitou, spolehlivostí a servisem pro zákazníky.

Základní charakteristikou naší filozofie je **kvalita** našich výrobků! Začíná velmi pečlivým výběrem těch nejkvalitnějších surovin: rostliny, rostlinné výtažky, éterické oleje, ovoce, zelenina, koření, vitaminy, minerální látky a potraviny, z nichž jsou produkty tvořeny. Jednotlivé ingredience splňují nejpřísnější evropské normy a podléhají několikastupňové kontrole podle přísných kriterií. Suroviny jsou získávány z oblastí celého světa na základě kvality a výtečných charakteristik. Tím je naplněna hlavní myšlenka společností JUST a Nahrin zároveň s maximální spokojeností zákazníka.

Ing. Jiří Lízálek
Jednatel společnosti



„Používám produkty JUST a Nahrin již řadu let a z vlastní zkušenosti musím říct, že dnes bych se bez nich již neobešla. Když miminko vyleze z bazénu do chladného prostředí, snadno si může přivodit rychlé nachlazení. Právě proto je vyvinut Tymiánový krém, který stačí aplikovat na dětská zádíčka a hrudník a děťátko je proti nástrahám chráněno.“

Eva Kiedroňová



Eucasol

Byl vyvinut pro prevenci respiračních onemocnění, chřipek a nachlazení. Eucasol má vysoce antiseptické a antibakteriální účinky. Žádoucího efektu dosáhneme rozprášením do vzduchu, inhalací do kapesníku, na svetr či hrudník anebo prostým nastříkáním na polštář.

Obsah: 50 ml



Tymiánový krém

Tymiánový krém posiluje obranyschopnost v období chřipek a nachlazení. Pomáhá při akutních bronchitidách, laryngitidách, bolestech v krku či problémech s hlasivkami. Osvěžuje, uvolňuje a usnadňuje vykašlávání.

Obsah: 60 ml



Echinacina

Echinacea a vitamin C regulují imunitní systém. Sirup Echinacina působí antibakteriálně a antivirově. Jako výborný antioxidant najde uplatnění v prevenci a pomoci při infekcích horních cest dýchacích (chřipka, viróza, nachlazení, bronchitida, sinusitida).

Obsah: 250 ml

JUST CS spol. s r. o., U Továren 256/14, 102 00 Praha 10, www.justnahrin.cz, 800 31 32 33

Získejte Tymiánový krém 30 ml zdarma!

Vyplňte formulář níže, navštivte **www.justnahrin.cz/plavacci** a Tymiánový krém v hodnotě 190 Kč může být Váš !!



Jméno a příjmení .....

Adresa .....

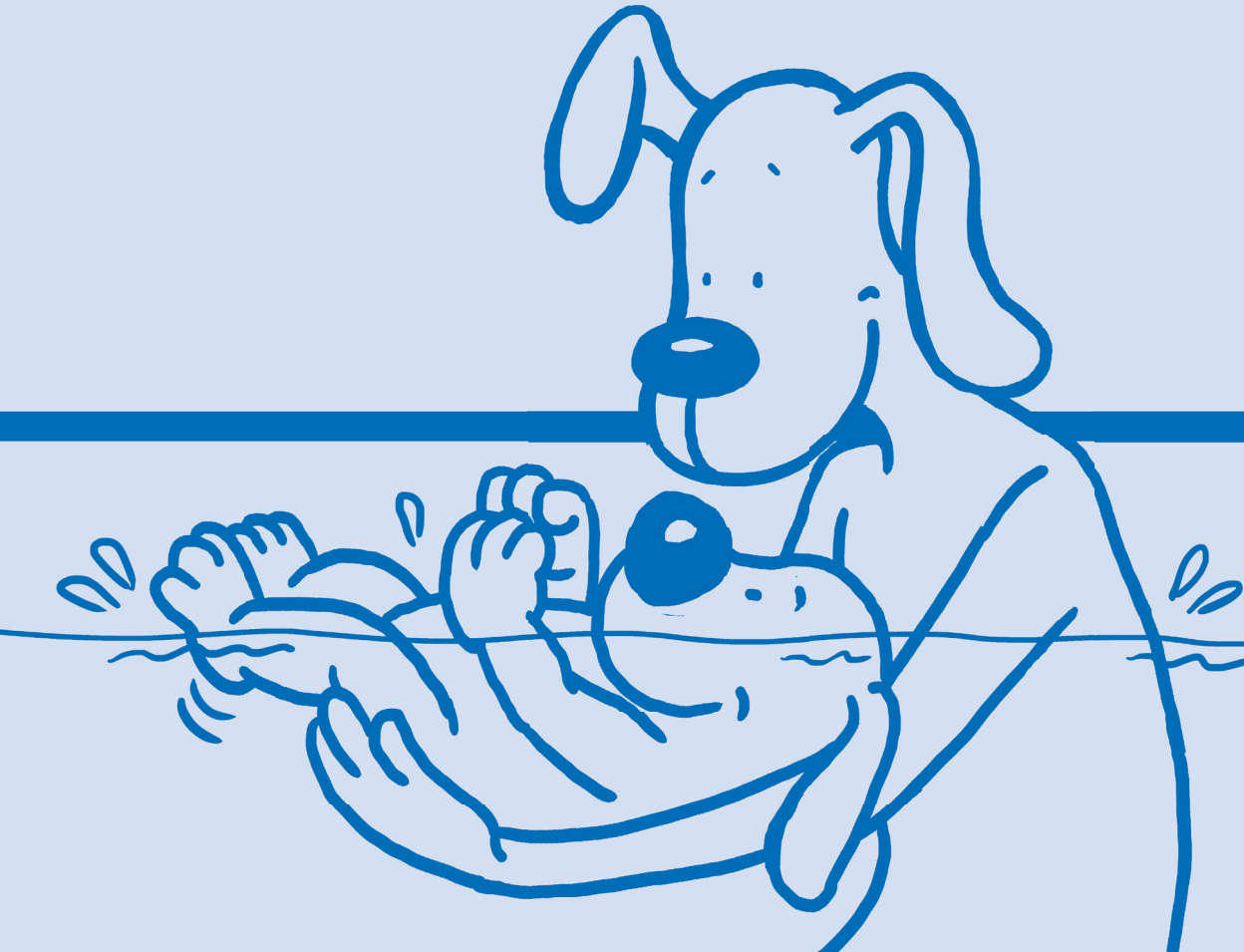
Telefon .....

E-mail .....


Žijeme jeden život, dělíme se o trápení i radosti,
dýcháme jeden vzduch a plaveme v jedné vodě.
A je nám spolu dobře.

IV.

SPOLEČNÁ KOUPEL





SPOLEČNÁ KOUPEL

Společnou koupel nabízíme zdravému dítěti co nejdříve po narození a zahojení pupíku. Nejdříve doporučujeme osvojit si techniku správné manipulace s dítětem, která je popsána v publikaci „Něžná náruč rodičů“, i koupele dítěte v malé dětské vaničce, jíž jsme se věnovali v první části této publikace.

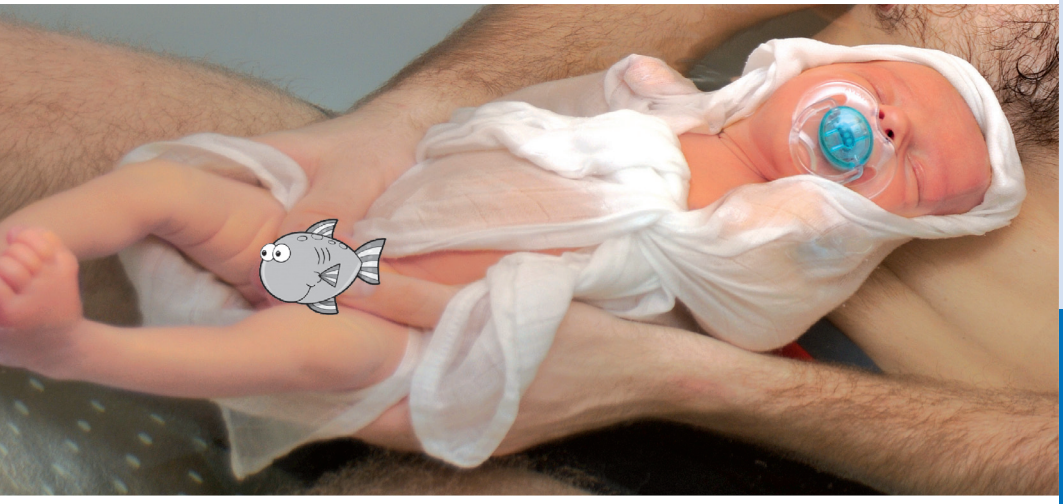
Společnou koupel je možno dítěti nabídnout pouze ve velké vaně. Rodiče s drobnější postavou mohou využít všechny doporučené úchopy a polohy. Stačí jim na to běžná velká vana v paneláku o délce 150–170 cm. Rodiče s robustnější postavou budou potřebovat poměrně větší vanu. V malé vaně budou značně omezeni a řadu poloh nebudou moci provést správným způsobem.

Dokud se mamince po porodu ještě čistí děloha a krvácí, může se s dítětem koupat prozatím tatínek. Maminka většinou velmi ráda asistuje.

První společné koupele doporučujeme organizovat s asistencí. Než si na manipulaci s dítětem dostatečně zvykneme a na společnou koupel si troufneme samostatně, bude to chvíli trvat. I když budeme mít při společné koupeli pomoc, doporučuji všechny dovednosti s dítětem nacvičovat samostatně. Jedná se především o samostatný vstup do vany a výstup z ní s dítětem v náručí. Tato dovednost bude rozhodující pro společnou koupel samostatně. Přece jenom – „jedině trénink dělá mistra“. Proto si vše několikrát a v klidu nacvičíme pro dny, kdy se rozhodneme dítěti nabídnout společnou koupel sami.

Společnou koupel doporučujeme dítěti nabízet alespoň 1–2× týdně střídavě s koupáním v dětské vaničce či velké vaně a později také se sprchováním v ostatních dnech.

Společná koupel má svá pravidla, a to jak z hlediska hygieny a bezpečnosti, tak při jednotlivých úchopech a polohách. Na vše je pochopitelně potřeba si zvyknout. První společné koupele budou možná plné rozpaků a nejistoty, ale při pravidelném opakování si zvyknou rodiče i dítě. Brzy tak, že dítě při ní dokáže i usnout a spokojeně spát.



První společné koupele budou možná plné rozpaků a nejistoty, ale při pravidelném opakování si zvyknou rodiče i dítě. Brzy tak, že dítě při nich dokáže i usnout a spokojeně spát.

Společná koupel rodiče s dítětem ve velké vaně je velkým přínosem pro nácvik poloh a úchopů pro pozdější práci s dítětem v bazénu. Je to velmi oblíbená forma koupání novorozenců a nejmenších dětí hned z několika důvodů.

VÝZNAM SPOLEČNÉ KOUPELE

Upevnění citové vazby

Při společné koupeli má dítě ideální příležitost spočívat v něžné náruči milujícího rodiče, v těsném kontaktu kůže na kůži a v pří-





Při společné koupeli má dítě ideální příležitost spočívat v něžné náruči milujícího rodiče, v těsném kontaktu kůže na kůži a v příjemně teplém vodním prostředí, které mu je známé z nitroděložního života (vlevo „vyvýšené klubíčko" a vpravo poloha „na srdíčku").

jemně teplém vodním prostředí, které mu je známé z nitroděložního života. Toto vzájemné souznění působí velmi příjemně také na rodiče, který tak plně vnímá křehkost, oddanost a závislost dítěte na jeho péči.

Příjemný taktilní pocit na velké ploše těla uvolňuje endorfiny, a tím i silný pocit lásky a sounáležitosti s dítětem. Někdy se dokonce společná koupel tak vydaří, že dítě při ní usne.

Uklidnění plačtivého dítěte

Ve výše uvedených odpočinkových polohách dítě spočívá ouškem na obnaženém hrudníku rodiče a slyší pravidelnou činnost srdce i rezonanci hlasu rodiče, což ho uklidňuje a dává pocit jistoty.

Nejpříjemnější a nejvhodnější polohou k odpočinku s ouškem na hrudníku rodiče je poloha „vyvýšeného klubíčka“ a „na srdíčku“. V těchto polohách se dítě většinou uklidní a s důvěrou klidně odpočívá.



Ve „vyvýšeném klubíčku“ dítě spočívá ouškem na obnaženém hrudníku rodiče a slyší pravidelnou činnost srdce i rezonanci hlasu rodiče, což ho uklidňuje a dává mu pocit jistoty.

V obou těchto odpočinkových polohách dbáme na maximální pohodlí rodiče i dítěte. Jakoukoliv nepohodu dítě rychle vycítí a pak se nedokáže uvolnit. Dítěti nabídneme co nejhlubší zanoření tělíčka, aby bylo co nejvíce nadlehčováno vodou a bylo mu pod vodní hladinou teplo. Přestože upřednostňujeme k odpočinku levou stranu blíže k srdci rodiče, při dalších činnostech doporučujeme strany pravidelně střídat.

Rozvoj vzájemného porozumění

S nahým dítětem se rodiči daleko snadněji a lépe manipuluje i komunikuje při společné koupeli než při manipulaci na suchu nebo při koupání ve vaničce, velké vaně, sprše či kyblíku.

I ty nejtěžší úchopy na suchu jsou při společné koupeli poměrně jednoduché a hlavně velmi příjemné. Ideálními polohami ke komunikaci s dítětem jsou všechny polohy, při kterých se může rodič i dítě dokonale uvolnit a přitom na sebe vidět tváří v tvář.

Nejpříjemnější polohou je „mušlička“ a „košíček“. Také v těchto polohách dbáme na pohodlí, pocit jistoty a bezpečí i dokonalé zanoření dítěte.





Ideálními polohami ke komunikaci s dítětem jsou všechny polohy, při kterých se rodič i dítě mohou dokonale uvolnit a přitom na sebe vidět tváří v tvář (vlevo „mušlička“ a vpravo „košíček“).

Vzor rodiče

Díky bezpečné, plynulé a pohodlné manipulaci rodiče s dítětem při společné koupeli je pro rodiče daleko snadnější dítěti ukázat nácvik různých dovedností vlastním vzorem než při koupání ve vaničce, velké vaně, sprše nebo kyblíku.

V polohách, ve kterých na sebe dobře vidíme, můžeme dítěti ukázat jak výdechy do vody a potápění, tak i práci mluvidel. Dítě sleduje rodiče velmi pozorně nejenom při ukázkách výdechů či potápění, ale také při běžné komunikaci, artikulovaném vyslovování hlásek, slov a zpěvu písniček.




V polohách (vlevo „had na bříšku" a vpravo „mušlička"), ve kterých na sebe dobře vidíme, můžeme dítěti ukázat nejenom výdechy do vody a potápění, ale také práci mluvidel.

Hry a škádlivky

Společný pobyt s dítětem nám umožňuje zachytit je do takových poloh a úchopů, které nám dovolují uvolnit obě ruce (nebo alespoň jednu), ke hrám s hračkami nebo škádlivkám, jež známe ze cvičení.

Dítě přitom držíme zanořené až po pusinku nebo obrys obličeje. Cílem je, abychom je psychicky tak upoutali na hru či hračku, aby se zbytečně nesoustředilo na eventuálně nepříjemné pocity spojené s jemným držením a dokonalým zanořením a aby volnou polohu na zádech na hladině postupně přijalo za samozřejmost.




Společný pobyt s dítětem ve vodě nám umožňuje zachytit je do takových poloh a úchopů, které nám dovolují uvolnit obě ruce (nebo alespoň jednu) ke hrám s hračkami nebo škádlivkám, jež známe ze cvičení.

Prevence bolestí bříška

Pokud se dítě cítí bezpečně a pohodlně, pak se může dokonale uvolnit. Díky nadlehčení vodou uvolněné dítě vykonává jakýkoliv pohyb daleko snadněji než na suchu.

Pro novorozené dítě je největším přínosem aktivita dolních končetin, díky které dochází ke zlepšení trávicích procesů a střevní peristaltiky. Pravidelný pohyb dítěte dolními končetinami v teplém vodním prostředí se tak stává ideální prevencí bolestí bříška, ke kterým dochází vlivem nedostatečného odcházení střevních plynů. Proto také doporučujeme před koupáním dítě svléknout do naha a nabídnout mu chvilku volného aktivního pohybu na podložce i v náručí.





Pravidelný pohyb dítěte dolními končetinami v teplém vodním prostředí se tak stává ideální prevencí bolestí bříška, ke kterým dochází vlivem nedostatečného odcházení střevních plynů.

K nedostatečnému odcházení střevních plynů dochází nejčastěji u dětí, které leží pevně zabalené v plenách na nepohodlné tvrdé podložce. Plenky kolem pánve dětem znemožňují dostatečný pohyb dolními končetinami. Když se k těmto příčinám přidá neadekvátně náročný způsob manipulace ve svislých polohách a v záklonech, s nedostatečnou oporou hlavičky nebo při kojení častějším než po dvou hodinách a ještě v nepohodlné poloze, pak dochází k celému souboru příčin, které vedou k trápení dětí při bolestech bříška.

Kojení dítěte

Řada rodičů má s kojením novorozence při společné koupeli ty nejlepší zkušenosti. Ideální je, když maminka kojí dítě zabalené v plínce v pozici „klubíčka“ nebo pod paží. Důležité je, aby maminka i dítě zaujaly pohodlnou polohu. Dítě musí být co nejvíce zanořené, aby mu bylo teplo, cítilo se lehoučké, mohlo se uvolnit a veškerou energii věnovat sání.




Kojení dítěte v „klubíčku“. Při kojení v rámci společné koupele je důležité, aby maminka i dítě zaujaly pohodlnou polohu. Dítě musí být co nejvíce zanořené, aby mu bylo teplo, cítilo se lehoučké, mohlo se uvolnit a veškerou energii věnovat sání.




Kojení dítěte pod paží.



Staršímu a silnějšímu dítěti můžeme na chvíli nabídnout kojení v pozici „na srdíčku“. U menšího dítěte se jedná o polohu, při které dítě musí svou energii rozdělit mezi držení hlavičky, tělíčka i sání, a tedy ji nepovažujeme k řádnému kojení za vhodnou. Dítě nutí k záklonu hlavičky a esovitému prohnutí trupu (viz obrázek). V této poloze se dítě unaví a usíná dřív, než stihne vypít potřebnou dávku k dostatečnému nasycení. Po hodině se pak probudí hladové. V případě kojení častěji než po dvou hodinách dochází ke smísení čerstvého mléka s natráveným. Při trávení této kombinace dochází ke zvýšení plynatosti. Dítě pak bolí bříško a pláče.





Kojení dítěte v poloze „na srdíčku“. Z obrázků je patrné, jak je tato poloha pro dítě nevhodná, neboť je nutí k záklonu hlavičky a esovitému prohnutí trupu.

K odříhnutí můžeme dítěti nabídnout polohu ve „vyvýšeném klubíčku“, v „hnízdečku“, nebo v „mušličce“. Provedení polohy i jejich celkové využití si popíšeme dále.



Poloha v „klubíčku“.





Vlevo: poloha v „hnízdečku“ a vpravo: poloha v „mušličce“.





PŘÍPRAVA NA SPOLEČNOU KOUPEL

Příprava na společnou koupel je velmi obdobná jako na koupání dítěte v dětské vaničce.

Hlavní rozdíl je v tom, že ke koupání nechystáme dětskou vaničku, ale velkou vanu s protiskluzovou podložkou. Vše důkladně umyjeme a připravíme až po pečlivém umytí celého těla rodiče.

Nad vanu zavěsíme hrací kolotoč nebo šňůru, na kterou navážeme nafukovací balónky a hračky. Ke šňůře i ke kolotoči přivážeme provázek, jehož konec připravíme na dosah z vany na té straně, kde budeme s dítětem sedět.

Ke zpříjemnění celé atmosféry můžeme do koupelny připravit svíčku, relaxační hudbu a nápoj pro rodiče.



Příprava na společnou koupel je velmi obdobná jako na koupání dítěte v dětské vaničce. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že ke koupání nechystáme dětskou vaničku, ale velkou vanu s protiskluzovou podložkou. Ke zpříjemnění celé atmosféry připravíme svíčku, relaxační hudbu a nápoj pro rodiče.

POSTUP PŘI SPOLEČNÉ KOUPELI

Postup je obdobný, jak jsme si ho popsali při koupání v dětské vaničce.

Dobu koupání plánujeme podle toho, zda se rozhodneme dítě při společné koupeli také kojit.

Po posledním nakojení a odříhnutí dítěte ho nejdříve motivujeme a na koupel psychicky připravíme.

Poté nás buď sleduje při přípravě zázemí, hraček i pomůcek ke koupání a odpočívá, nebo si hraje samo pod hrazdičkou či kolotočem. Po osprchování rodiče, který se bude s dítětem koupat, připravíme vanu, koupelnu, plochu na ošetření dítěte po koupání, hračky, pomůcky, pleny, noční prádlo, peřinku, křeslo na kojení, postýlku i pokoj, do kterého budeme dítě ukládat k nočnímu spánku.

Poté přineseme dítě do koupelny, vše mu ukážeme, položíme ho na připravenou plochu a svlékneme do naha.

Po krátké pohybové aktivitě na podložce a v náručí je naučeným způsobem osmělíme, umyjeme ruce a zadeček. Teprve poté je podáme do náruče rodiči, který je zcela připraven a sedí ve vaně na protiskluzové podložce.





Po krátké pohybové aktivitě na podložce a v náručí je naučeným způsobem osmělíme, umyjeme ruce a zadeček a teprve poté je podáme do náruče rodiči, který je připraven a sedí ve vaně na protiskluzové podložce.

Program při společné koupeli i délka koupele závisí především na našem plánu a náladě dítěte. Pokud je při naší společné koupeli přítomen partner, pak by mohlo být prvořadým cílem si to společně

hezky užít. V tom případě navrhuji ty nejjednodušší úchopy. Například „klubíčko“, „hnízdečko“ a „košíček“. Nejsou technicky náročné a umožňují pohodu, odpočinek a sociální kontakt, a to nejenom rodiči, který je s dítětem ve vaně, ale také druhému rodiči, který sedí vedle vany. Pro zpříjemnění pohody doporučuji zhasnout světlo a zapálit svíčku, pustit jemnou relaxační hudbu, mluvit tiše nebo zpívat jednoduché dětské písničky či ukolébavky a při tom se vzájemně něžně dotýkat.

Pokud jsme na společnou koupel v podstatě sami, pak se můžeme více věnovat nácviku úchopů a základních plaveckých dovedností.

Mydlení dítěte v rámci společné koupele

Pokud chceme dítěti před společnou koupelí mydlit celé tělíčko, tak doporučujeme zvolit způsob mydlení v pozici „košíčku“ ke konci společné koupele.

Později, až nabudeme větší zručnosti, je můžeme namydlit a opláchnout v umyvadle pod tekoucí vodou, abychom do vany s rodičem vkládali již opláchnuté a čisté dítě.

- *Mydlení v „košíčku“*

Tuto formu mydlení doporučujeme zařadit přednostně. Pro rodiče, který ještě nemá dostatek zkušeností a zručnosti pro práci s dítětem, je jednodušší mydlit dítě v klíně než na jedné ruce



Již při přípravě na koupání je však potřeba nachystat vše potřebné pro namydlení k ruce.

pod tekoucí vodou. Také dítě si mydlení v „košíčku“ užívá lépe než v umyvadle, kde je obličejem dolů, v méně příjemné pozici, ve které nevidí na rodiče.

Mydlení v rámci společné koupele v „košíčku“ zařazujeme až ke konci koupání po hrách s dítětem ve vodě, abychom ho nevystavili zbytečně dlouhému pobytu v mydlinkové vodě. Již při přípravě na koupání je však potřeba nachystat vše potřebné pro namydlení k ruce. Dítě myjeme hodně namočenou a namydlenou žínkou postupně, jak jsme zvyklí z koupání na podložce. Poté je opláchneme rukou, kelímkem nebo sprškou. Nakonec je otužíme přiblížením k přitékající chladné vodě a vyjmeme z vody.




Dítě myjeme hodně namočenou a namydlenou žínkou postupně, jak jsme zvyklí z koupání na podložce.




Poté je opláchneme rukou, kelímkem nebo sprškou.

• *Mydlení v umyvadle*

Formu mydlení v umyvadle před společnou koupelí navrhujeme až po nabytí větší zručnosti při práci s dítětem. Přestože tento způsob mydlení není tak příjemný rodiči ani dítěti, má také své přednosti.

První výhodou je, že dítě se při mydlení v umyvadle většinou vymočí, čímž se sníží pravděpodobnost, že by pak močilo do společné koupele. Druhým důvodem je, že do společné lázně nepřineseme mýdlo, které pak zbytečně vysušuje pokožku a překáží při hrách s dítětem ve vodě, v níž trávíme čas při různorodé činnosti včetně vzorových výdechů do vody a potápění.





Před společnou koupelí celé tělíčko namydlíme a opláchneme v umyvadle pod tekoucí vodou, abychom do vany s rodičem vkládali již opláchnuté a čisté dítě.

Po osmělení, popřípadě mydlení a opláchnutí položíme novorozeně zpět na připravenou plenu, do které je zabalíme. Přestože dítě při společné koupeli jistíme vlastním tělem, přece jenom chvíli trvá, než si úchopy a přehmaty při manipulaci s dítětem osvojíme.



Po osmělení, popřípadě mydlení a opláchnutí položíme novorozeně zpět na připravenou plenu, do které je zabalíme. Přestože dítě při společné koupeli jistíme vlastním tělem, přece jenom chvíli trvá, než si úchopy a přehmaty při manipulaci s dítětem osvojíme.

Po několika týdnech se uvolní nejenom dítě, ale také my se stane-me podstatně zručnějšími a klidnějšími. Dítě navykáme na volný pohyb ve vodě bez plenky postupně. Nejdříve je z pleny rozbalíme ke konci koupání, později v polovině doby společné koupele, poté po zahájení a nakonec je do pleny nebalíme ani při vkládání do vody. Ve vodě, při společné koupeli, dítě nejlépe vybalíme z plenky v pozici „košíčku“.

Způsob podávání dítěte

Jsme připraveni zahájit společnou koupel. Pokud jsme dva, mů-žeme zvolit způsob podání do náruče rodiči, který je již zcela připraven a sedí ve vaně na protiskluzové podložce. Dítě zabalené do pleny pomalu a klidně přenášíme za stálého kontaktu v pozici „zajíčka“. Partnerovi vkládáme dítě přímo do připravené náruče do pozice „klubíčka“.





Dítě zabalené do pleny pomalu a klidně přenášíme za stálého kontaktu v pozici „zajíčka“. Partnerovi vkládáme dítě přímo do připravené náruče do pozice „klubíčka“.

Způsob samostatného vstupu s dítětem

Společnou koupel doporučujeme plánovat zásadně na dny, kdy je doma partner nebo druhá dospělá osoba schopna pomoci v pří-padě jakékoliv kolizní situace. Společnou koupel s dítětem může absolvovat pouze jeden z rodičů, ale vždy je potřeba druhého alespoň upozornit a zároveň ho požádat, aby si ponechal otevřené dveře pro případ volání o pomoc. Přece jenom budeme mít dítě

v náručí a omezené možnosti pohybu. Nešťastnou náhodou může dojít k celé řadě nebezpečných situací, které nás mohou v důsledku ohrozit i na životě. Lehce se může stát, že nám ujede noha, podklouzne ruka, kterou se opíráme o vanu, nebo že se nešťastně bouchneme do hlavy… a neštěstí je na světě.

Zajistíme veškerá bezpečnostní opatření a maximálně zvýšíme ostražitost, aby nám dítě nevyklouzlo z rukou nebo abychom s dítětem neuklouzli a neupadli. A to jak na kluzké podlaze, tak ve vaně.

Postupujeme tak, že dítě s hračkou v rukou uchopíme do pozice „klubíčka“ na jedné ruce. Hlavička spočívá na ohnutém lokti. Tělíčko držíme pevně schoulené se všemi končetinami před tělem. Druhou rukou se jistíme o stěnu nebo okraj vany až do úplného dosednutí. Teprve pak můžeme začít s přehmatem dítěte do polohy, kterou chceme s dítětem zrovna zaujmout.





Dítě s hračkou v rukou uchopíme do pozice „klubíčka“ na jedné ruce tak, aby bylo v náručí schoulené se všemi končetinami před tělem. Druhou rukou se jistíme o stěnu nebo okraj vany až do úplného dosednutí. Teprve pak můžeme začít s přehmatem dítěte do polohy, kterou chceme s dítětem zrovna zaujmout.





Přehmaty dítěte z polohy do polohy

Každý přehmat malého dítěte z polohy do polohy provádíme vždy úchopem jednou rukou pod zadečkem a druhou pod hlavičkou při zanoření celého tělíčka dítěte pod vodní hladinu až po bradu. Čím více ho totiž ve vodě nadzvedáme, tím je těžší. Dítě se pak cítí nejisté, což se projeví na jeho zvýšené aktivitě, úlekových reakcích, napínání a záklonech, které nám pak přehmaty ztěžují. Dítě je z tohoto stresu unavené a pláče. Všechny přednosti společné koupele pak ztrácejí smysl.

Po dosednutí s dítětem do vany je stále držíme v „klubíčku“ s hlavičkou na ohnutém lokti. Rukou, kterou dítě objímáme, držíme zadeček. Druhou rukou jemně přesuneme hlavičku do prostoru mezi svou paži a tělo. Dítě leží ve „vyvýšeném klubíčku“ v polosedu na boku, ouškem na našem hrudníku v oblasti srdce. Držíme je zanořené co nejvíce pod vodní hladinu, aby se cítilo lehce, příjemně a bylo mu teplo.





Rukou, kterou dítě objímáme, držíme zadeček. Druhou rukou jemně přesuneme hlavičku do prostoru mezi paži a tělo. Dítě leží ve „vyvýšeném klubíčku“ v polosedu na boku, ouškem na našem srdci. Držíme je zanořené co nejvíce pod vodní hladinu, aby se cítilo lehce, příjemně a bylo mu teplo.

Přehled poloh a úchopů, které používáme pro společnou koupel

Výše popsaným způsobem přehmatů v úchopu hlavičky a pod zadečkem můžeme dítě postupně přesouvat do různých poloh. Některé polohy nám umožňují s dítětem odpočívat, jiné komunikovat a v jiných můžeme kojit nebo být vzorem při nácviku výdechů do vody.

Rozhodně nedoporučujeme nacvičovat všechny polohy najednou. Jestliže se naučíme všechno rychle, ale nic pořádně, společná koupel ztrácí na prospěšnosti i efektu. Kvalita provedení je daleko větším přínosem než množství nabídnuté činnosti. Ne nadarmo se říká, že ***„méně znamená více“***. První den doporučuji nacvičit vstup do vody, základní polohu, přehmat a polohu následující. Každý je jinak zručný, proto další dny tyto dovednosti opakujeme a zdokonalujeme, nebo přidáme další přehmat a polohu.

Nejjednodušší, oblíbenou a základní polohou je „vyvýšené klubíčko“, které je vhodné také k nakojení dítěte. Z „klubíčka“ se dá dítě velmi jednoduchým způsobem přesunout do polohy „hnízdečka“ a z ní pak do „postýlky“. Z „hnízdečka“ nebo z „postýlky“ můžeme dítě snadno přehmátnout do „zajíčka“ obličejem proti sobě. Z pozice „zajíčka“ pak můžeme dítě zasunout pod paži a nakojit. Po nakojení dítě opět zachytíme do úchopu „zajíčka“, z kterého je plynule převedeme do polohy „košíčku“, „mušličky“ nebo „na srdíčko“, ve kterých si dítě dokáže také po kojení odříhnout. Z polohy „na srdíčku“ můžeme dítěti nabídnout vynesení nad hladinu a posilování včetně otužování v pozici „letadélka“ nebo je položíme do „hada na bříšku“.

Existuje celá řada dalších úchopů, které však doporučuji raději pod vedením odborníků. V Baby clubu Kenny organizujeme prožitkové víkendové pobyty a kurzy s nácvikem manipulace a cvičení s dítětem, otužování, koupání, sprchování, společných koupelí i plavání s dítětem ve speciální velké vaně či bazénu. Bližší informace jsou k dispozici na webových stránkách **www.kenny.cz**.





V Baby clubu Kenny organizujeme prožitkové víkendové pobyty a kurzy s nácvikem manipulace a cvičení s dítětem, otužování, koupání, sprchování, společných koupelí i plavání s dítětem ve speciální velké vaně či bazénu.

Většinu z těchto úchopů použijeme ve stejném provedení také v bazénu. Rozdílná bude pouze naše poloha. V bazénu nebudeme ležet, ale stát rozkročmo a s podsazenou pánví. Všechny možnosti různých činností rozvíjející základní plavecké dovednosti i pohyby dítěte si podrobně popíšeme ve druhém dílu stejnojmenné publikace „Jak se rodí vodníčci – 2. díl“ s názvem „Plavání s kojenci v bazénu“.

• *„Klubíčko“*

Pozice „klubíčka“ je snad nejvariabilnější polohou, kterou můžeme použít k nejrůznějším účelům. „Klubíčko“ slouží k uklidnění dítěte, ke kojení, odříhnutí, odpočinku, ke hrám s hračkami, polévání, sprchování, kolébání i k naslouchání ozev srdce a rezonance matčina hlasu při zpívání písničky.

Základem je, abychom měli ve vaně dostatek vody k pohodlnému opření o stěnu vany i dokonalému zanoření dítěte drženého na hrudníku. Pokud máme velkou vanu, rozhodně se neobejdeme bez protiskluzové podložky. Jinak hrozí, že sklouzneme pod vodní hladinu i s dítětem. V malé vaně uklouznutí nehrozí, neboť se můžeme zapřít nohama o její protější stranu.





Pozice „klubíčka“ je snad nejvariabilnější polohou. Slouží k uklidnění dítěte, ke kojení, k odříhnutí, k odpočinku, ke hrám s hračkami, ke kolébání i naslouchání ozev srdce a rezonance matčina hlasu při zpívání písničky.

Pokud napustíme málo vody, pak musíme dítě v „klubíčku“ uchopit tak nízko, aby mohlo být co nejvíce zanořené. Dítě pak přichází o prožitek poslechu matčina srdce i rezonanci jejího hlasu.

V pozici „klubíčka“ máme také ideální příležitost ke sprchování nebo polévání dítěte jemným proudem vody z kelímku či konvičky.

K tomuto nácviku však přistoupíme zásadně až po názorné ukázce sprchování a polévání sama sebe. Tato ukázka ovšem není vhodná v „klubíčku“, protože aby na nás dítě dobře vidělo, muselo by se zaklonit. Navíc bychom ho při polévání sebe sama stresovali vodou stékající i na ně.

Ideální poloha ke vzorovému polévání a sprchování naší tváře je v „košíčku“, kterou popisujeme dále. Pozice „košíčku“ nabízí rodiči i dítěti největší pocit jistoty a bezpečí, zrakový kontakt i volné ruce. Proto si s dítětem v „klubíčku“ nejdříve pouze hrajeme. Pokud chceme tyto dovednosti s dítětem nacvičovat v „klubíčku“, tak jedině až po přehmatu do „košíčku“, názorných ukázkách rodiče a dalším přehmatu dítěte zpět do pozice „klubíčka“.

I kdybychom si byli jisti, že dítě naprosto klidně a bez problémů zvládá polévání a sprchování obličeje, nadále po každé změně polohy postupujeme ze zásady postupně a systematicky, abychom dítě na vodu na obličej připravili tím nejcitlivějším způsobem. Tato zásada je nesmírně důležitá především pro novorozence a děti do 3. měsíce věku, než se psychicky i fyzicky dokážou zcela uvolnit a díky tomu se lépe orientovat v prostoru. K postupnému osmělování ho vedeme tak důsledně, aby si na něj vytvořilo návyk a poté ho uplatňovalo i v době, až se jednou bude potápět samo, bez našeho dohledu.

Při nácviku přijetí vody na obličej v „klubíčku“ nejdříve dítěti pomalu, jemně a citlivě pohladíme postupně všechny části těla, které budeme chtít polévat, abychom je nejenom na vodu připravili, ale také aby pak po mokré pokožce lépe stékala voda.





Polévání z kelímku. Dítěti několikrát ukážeme jemný proud vody, kterým polévame hračku tak, aby vše mohlo nejdříve sledovat. Neustále s dítětem komunikujeme, komentujeme vše, co děláme, a povzbuzujícím hlasem ho motivujeme ke spolupráci. Podle reakcí dítěte mu poléváme bříško, hrudníček, ruce, předloktí, paže, ramínka, tváře a ouška z obou stran, nosík, vlásky zezadu a nakonec čelíčko a temeno hlavy.



V bazénu je „klubíčko“ nejdůležitější odpočinkovou polohou i výchozí pozicí pro další úchopy. Také si v ní budeme s dítětem hrát celou řadu zajímavých her.

Dítěti několikrát ukážeme jemný proud vody, kterým poléváme hračku tak, aby vše mohlo nejdříve sledovat. Neustále s dítětem komunikujeme, komentujeme vše, co děláme, a povzbuzujícím hlasem ho motivujeme ke spolupráci. Podle reakcí dítěte mu poléváme bříško, hrudníček, ruce, předloktí, paže, ramínka, tváře a ouška z obou stran, nosík, vlásky zezadu a nakonec čelíčko a temeno hlavy. Po předem navlhčené pokožce při hlazení mokrou dlaní voda po tělíčku, hlavě i tváři stéká lépe.

Již jsme si prozradili, že polohu „klubíčka“ uplatníme také v bazénu. Stojí za to se ji naučit správně. V bazénu je „klubíčko“ nejdůležitější odpočinkovou polohou i výchozí pozicí pro další úchopy. Také si v ní budeme s dítětem hrát celou řadu zajímavých her.

Chceme-li dítě přehmátnout do jiné polohy, pak jednou rukou zachytíme zadeček a druhou podložíme hlavičku. Dítě zanořené po bradu přesuneme do požadované polohy, např. do „hnízdečka".

• *„Hnízdečko"*

Polohu „hnízdečka" jsme nazvali podle skutečného zahnízdění dítěte v lůně matky. Jedná se o velmi příjemnou a oblíbenou odpočinkovou polohu, která je vhodná také k odříhnutí, hrám s hračkami, polévání či sprchování tělíčka, končetin, ramínek, obou tváří i vlásků.

Z „klubíčka" můžeme dítě přehmátnout dvěma způsoby. Záleží na výběru rodičů.

Při jednom ze způsobů pevně zachytíme zadeček rukou, která dítě objímá. Druhou rukou podložíme hlavičku a přesuneme si ji mezi prsa. Poté dítě zachytíme do finální polohy.




Polohu „hnízdečka" jsme nazvali podle skutečného zahnízdění dítěte v lůně matky. Dokonale zanořené dítě po bradičku leží hlavičkou mezi prsy matky, která ho jistí předloktím ze stran tělíčka a rukama podkládá stehna a zadeček.




Při druhém způsobu naopak zachytíme zadeček volnou rukou. Druhou přemístíme pod hlavičku, kterou přesuneme mezi prsa.

Při druhém způsobu naopak zachytíme zadeček volnou rukou. Druhou přemístíme pod hlavičku, kterou přesuneme mezi prsa. Poté podsuneme obě naše předloktí ze stran pod lokty dítěte a polohu dokončíme.

Ve finální poloze „hnízdečka“ je dítě dokonale zanořené po bradičku. Hlavičkou leží mezi prsy matky, která ho jistí předloktím pod jeho lokty a rukama podkládá stehna a zadeček.



Ve finální poloze „hnízdečka“ je dítě dokonale zanořené po bradičku. Hlavičkou leží mezi prsy matky, která ho jistí předloktím pod jeho lokty a rukama podkládá stehna a zadeček.

Někdy se stává, že tělíčko dítěte je příliš nadlehčováno a vznáší se na hladině. Dítě se pak cítí nejisté, rozpažuje a nemůže se uvolnit. V tomto případě doporučujeme položit dlaň jedné ruky na oblast žaludku (lidově „solar“) a dítěti pomoci se stabilitou. Na dítěti je vidět okamžité uvolnění. Teprve nyní je schopno dát ruce před tělíčko, v případě potřeby uchopit hračku a hrát si s ní před obličejem.





Někdy se stává, že tělíčko dítěte je příliš nadlehčováno a vznáší se na hladině. Dítě se pak cítí nejisté, rozpažuje a nemůže se uvolnit. V tomto případě doporučujeme položit dlaň jedné ruky na oblast žaludku a dítěti pomoci se stabilitou.

Také v „hnízdečku“ můžeme dítě otírat mokrou dlaní a poté postupně polévat jednotlivé části těla jemným proudem vody z kelímku, malé dětské konvičky nebo ze sprchy. Také v této poloze můžeme polévání nacvičovat až po názorných ukázkách polévání sama sebe při držení dítěte v úchopu „košíčku“. Přestože na nás dítě nevidí, nezapomeneme s ním neustále komunikovat a každý krok povzbuzujícím způsobem komentovat.





Polévání dětskou konvičkou.



• *„Postýlka“*

Po uvolnění rodiče i dítěte při přehmatech i v odpočinkových polohách, k čemuž většinou dojde ve 2. měsíci věku dítěte, můžeme začít s nácvikem polohy na zádech. Nadlehčení dítěte v „hnízdečku“ je již tolik nestresuje. Můžeme ho proto využít pro přehmat do pozice „postýlky“.

Dítě v „hnízdečku“ uvolníme tak, aby se lehce vznášelo na hladině. Sledujeme jeho reakce. V případě, že zůstává klidné, uvolníme jednu ruku a zachytíme hlavičku. Natáhneme paži té ruky, která podkládá zadeček. Na nataženou paži položíme dítě na záda do dokonalého zanoření. Z druhé strany ho můžeme dle potřeby zpočátku podkládat nohou. Díváme se na ně a sledujeme jeho reakce. Někdy to trvá i několik dnů, než budeme moci ruku zpod hlavičky přesunout na druhou stranu tělíčka. V případě, že je dítě vyděšené, vrátíme ruku zpět pod hlavičku a dítě zpět do jistější polohy „hnízdečka“.





Dítě v „hnízdečku“ uvolníme tak, aby se lehce vznášelo na hladině. Sledujeme jeho reakce. V případě, že zůstává klidné, uvolníme jednu ruku a zachytíme hlavičku.





Natáhneme paži té ruky, která podkládá zadeček. Na nataženou paži položíme dítě na záda do dokonalého zanoření. Z druhé strany ho můžeme dle potřeby zpočátku podkládat nohou. Díváme se na ně a sledujeme jeho reakce. Někdy to trvá i několik dnů, než budeme moci ruku zpod hlavičky přesunout na druhou stranu tělíčka.



V případě, že je dítě vyděšené, vrátíme ruku zpět pod hlavičku a dítě zpět do jistější polohy „hnízdečka“.

Po krátkém odpočinku se můžeme pokusit o uvolněnou polohu na zádech – až do úchopu „postýlky“ – znovu. Zkoušíme to pomalu, trpělivě a po malých dávkách. Trénujeme tak dlouho, až si dítě zvykne a zůstane uvolněné. Na dítě se pak neustále díváme shora a snažíme se ho upoutat na naši tvář.

Polohu „postýlky“ je nejlépe trénovat již doma ve vaně při společné koupeli, protože později ji použijeme při plavání ve velké vaně i v bazénu. O co lépe ji bude mít dítě i rodič zvládnutou a naučenou ze společné koupele, o to snadnější pro nás bude ve velké vaně i v bazénu.



Polohu použijeme při plavání ve velké vaně i v bazénu. O co lépe ji bude mít dítě i rodič dobře zvládnutou a naučenou ze společné koupele, o to snadnější pro nás bude ve velké vaně i v bazénu.

• *„Zajíček“*

Z pozice „hnízdečka“ můžeme dítě přehmátnout do polohy „zajíčka“. Postupujeme stále stejným způsobem. Jednou rukou zachytíme hlavičku a druhou zadeček. Zadeček zatlačíme pod vodní hladinu, abychom dítě dostali do polosedu. Dítě zanořené po bradičku plynule přesuneme po hladině a vytočíme nejdříve bokem a posléze obličejem proti sobě.





Z pozice „hnízdečka“ můžeme dítě přehmátnout do polohy „zajíčka“. Postupujeme stále stejným způsobem. Jednou rukou zachytíme hlavičku a druhou zadeček. Zadeček zatlačíme pod vodní hladinu, abychom dítě dostali do polosedu. Dítě zanořené po bradičku plynule přesuneme po hladině a vytočíme nejdříve bokem a posléze obličejem proti sobě.

Při úchopu v „zajíčkovi“ ve finální poloze držíme dítě v polosedu, v dokonalém zanoření po bradičku či pusinku. Jedna ruka je pod zadečkem a stehny. Dlaň druhé ruky podkládá hlavičku, kterou choulí bradou k hrudníčku. Předloktím jistíme paži a tělíčko z jedné strany.





Z pozice „hnízdečka“ můžeme dítě přehmátnout do polohy „zajíčka“. Postupujeme stále stejným způsobem. Jednou rukou zachytíme hlavičku a druhou zadeček. Zadeček zatlačíme pod vodní hladinu, abychom dítě dostali do polosedu. Dítě zanořené po bradičku plynule přesuneme po hladině a vytočíme nejdříve bokem a posléze obličejem proti sobě.



Při úchopu v „zajíčkovi" ve finální poloze držíme dítě v polosedu, v dokonalém zanoření po bradičku či pusinku. Jedna ruka je pod zadečkem a stehny. Dlaň druhé ruky podkládá hlavičku, kterou choulí bradou k hrudníčku. Předloktím jistíme paži a tělíčko z jedné strany. Dítě neustále sledujeme s tváří co nejblíže k hladině.

Neustále máme na paměti, že kam jdou oči dítěte, tam jde hlava. Proto dítě neustále sledujeme s tváří co nejblíže k hladině, což můžeme spojit s názornou ukázkou výdechů do vody. Nejmenší děti jsou tak neuvěřitelně pozorné a učenlivé, že pokud jim budeme výdechy do vody ukazovat často a pravidelně při všech možných situacích, jako např. při hrách na suchu, při koupání v dětské vaničce, ve sprše i při společné koupeli, tak se velice brzy dočkáme jejich aktivní spolupráce.





Neustále máme na paměti, že kam jdou oči dítěte, tam jde hlava. Proto dítě neustále sledujeme s tváří co nejblíže k hladině, což můžeme spojit s názornou ukázkou výdechů do vody.



Nejmenší děti jsou tak neuvěřitelně pozorné a učenlivé, že pokud jim budeme výdechy do vody ukazovat často a pravidelně při všech možných situacích, jako např. při hrách na suchu, při koupání v dětské vaničce, ve sprše i při společné koupeli, tak se velice brzy dočkáme jejich aktivní spolupráce.

Pohledem na dítě z výšky nemůžeme jistit předloktím ramínko, paži a tělíčko dítěte ze strany. Navíc přitahujeme pohled dítěte na naši tvář směrem nahoru, čímž vyprovokujeme napětí tělíčka, rozpažení paží za úroveň trupu a záklon hlavičky.



Pohledem na dítě z výšky nemůžeme jistit předloktím ramínko, paži a tělíčko dítěte ze strany. Navíc přitahujeme pohled dítěte na naši tvář směrem nahoru, čímž vyprovokujeme napětí tělíčka, rozpažení paží za úroveň trupu a záklon hlavičky.

Poloha „zajíčka“ je velmi důležitá odpočinková poloha i výchozí pozice pro celou řadu dalších činností s dětmi do cca 5. měsíce věku, a to nejenom při plavání doma v dětské vaničce, velké vaně, ale také v bazénu. V bazénu budeme mít výhodu v postoji i prostoru. Zásady správného provedení však zůstávají stejné.



Poloha „zajíčka“ je velmi důležitá odpočinková poloha i výchozí pozice pro celou řadu dalších činností s dětmi do cca 5. měsíce věku, a to nejenom při plavání doma v dětské vaničce, velké vaně, ale také v bazénu. V bazénu budeme mít výhodu v postoji i prostoru. Zásady správného provedení však zůstávají stejné.

• *„Košíček“*

Z pozice „zajíčka“ lze velice snadno dítě převést do pozice „košíčku“, která je pro dítě i rodiče nejoblíbenější polohou, protože je maximálně pohodlná a kontaktní.





Dítě v polosedu v pozici „zajíčka“ zanořené po bradičku držíme obličejem proti sobě. Položíme je na záda. Rukou pod zadečkem podsadíme pánev a zvedneme nožky nad hladinu. Dítě přiblížíme zadečkem k našemu bříšku a poté je podložíme pod celým tělíčkem svými stehny.

Dítě v polosedu v pozici „zajíčka“ zanořené po bradičku držíme obličejem proti sobě. Položíme je na záda. Rukou pod zadečkem podsadíme pánev a zvedneme nožky nad hladinu. Dítě přiblížíme zadečkem k našemu bříšku a pak je podložíme pod celým tělíčkem svými stehny. Rukou, která držela pánev, podáme hračku a poté ji přesuneme pod hlavičku a tu choulíme bradou k hrudníčku.





Rukou, která držela pánev, podáme hračku a poté ji přesuneme pod hlavičku a tu choulíme bradou k hrudníčku.

V průběhu celého procesu přehmatu dítě nesmíme vynořit tělíčkem nad hladinu. Stále udržujeme kontakt s dítětem a dokonalé zanoření po bradičku.



V průběhu celého procesu přehmatu dítě nesmíme vynořit tělíčkem nad hladinu. Stále udržujeme kontakt s dítětem a dokonalé zanoření po bradičku.

Pokud dítě při přehmatu vynoříme více, ihned znervózní, začne sebou zmítat, rozpažovat, napínat se a zaklánět hlavu, protože se

cítí těžké a nejisté. Také nám se bude s dítětem pracovat podstatně obtížněji. Ze strachu, aby nám nevyklouzlo, ho pro jistotu pevně zachytíme kolem krku a stehna, což dítě vyleká a vydráždí ještě více.



Pokud dítě vynoříme více, ihned znervózní, začne sebou zmítat, rozpažovat, napínat se a zaklánět hlavu, protože se cítí těžké a nejisté. Také nám se bude s dítětem pracovat podstatně obtížněji. Ze strachu, aby nám nevyklouzlo, ho pro jistotu pevně zachytíme kolem krku a stehna, což dítě vyleká a vydráždí ještě více.

Často se stává, že voda dítě příliš nadnáší. Dítě pak ztrácí pocit jistoty a bezpečí. Jakmile vycítíme, že dítě se necítí dobře, zachytíme mu obě nožky palci pod kolínky a schoulíme je směrem k bříšku. Také mu můžeme položit jednu ruku na oblast žaludku (lidově „solar“) a druhou nabízet hračky nebo mu ukazovat různé hříčky se svými prsty.



Často se stává, že voda dítě příliš nadnáší. Dítě pak ztrácí pocit jistoty a bezpečí. Jakmile vycítíme, že dítě se necítí dobře, zachytíme mu obě nožky palci pod kolínky a schoulíme je směrem k bříšku.





Také mu můžeme položit jednu ruku na oblast žaludku (lidově „solar“) a druhou nabízet hračky nebo mu ukazovat různé hříčky se svými prsty.

K zajištění pocitu jistoty tlakem na hrudníček ze stran můžeme použít také hřbety rukou na straně malíčku, což nám umožní držet hračku před očima dítěte. Přestože z hlediska psychomotorického vývoje dítěte očekáváme cílený úchop hračky až v 6. měsíci věku, pravidelný trénink udělá své.

Již dvouměsíční dítě, kterému od narození nabízíme ukázku mimiky, rukou i hraček nad obličejem, umí velice hezky reagovat. Hračku ještě neumí cíleně uchopit a sevřít prsty, ale rukama si ji dokáže alespoň přiblížit k očím a pečlivě si ji prohlížet.





K zajištění pocitu jistoty tlakem na hrudníček ze stran můžeme použít také hřbety rukou na straně malíčku, což nám umožní držet hračku před očima dítěte. Přestože z hlediska psychomotorického vývoje dítěte očekáváme cílený úchop hračky až v 6. měsíci věku, pravidelný trénink udělá své.

V pozici „košíčku“ si s dítětem povídáme nebo mu zpíváme písničky, při kterých je v rytmu jemně kolébáme. Můžeme je kolébat nebo lehce vychylovat vlevo a vpravo. Při komunikaci s dítětem doporučujeme vzorově, skoro až přehnaně artikulovat, aby mohlo sledovat práci mluvidel.



Již dvouměsíční dítě, kterému od narození nabízíme ukázku mimiky, rukou i hraček nad obličejem, umí velice hezky reagovat. Hračku ještě neumí cíleně uchopit a sevřít svými prsty, ale rukama si ji dokáže alespoň přiblížit k očím a pečlivě si ji prohlížet.

Při komunikaci s dítětem se nebojíme pracovat také s mimikou, kterou dítě začne napodobovat nejdříve. Poloha „košíčku“ nás i dítě přímo vybízí k mazlení, laskání, pusinkování i k něžným dotekům. Je to ideální poloha k hrám s hračkami, k lechtání a škádlení dítěte i ukázkám napodobivých hříček.



V pozici „košíčku“ si s dítětem povídáme nebo mu zpíváme písničky, při kterých je v rytmu jemně kolébáme. Můžeme je kolébat nebo lehce vychylovat vlevo a vpravo. Při komunikaci s dítětem doporučujeme vzorově, skoro až přehnaně artikulovat, aby mohlo sledovat práci mluvidel. Při komunikaci s dítětem se nebojíme pracovat také s mimikou obličeje, kterou dítě začne napodobovat nejdříve.





Poloha „košíčku“ nás i dítě přímo vybízí k mazlení, laskání, pusinkování i k něžným dotekům. Je to ideální poloha k hrám s hračkami, k lechtání a škádlení dítěte i ukázkám napodobivých hříček.

Díky pocitu jistoty i bezpečí rodiče i dítěte v pozici „košíčku“ a ideálního zrakového kontaktu je „košíček“ nejlepší polohou k otírání tváře mokrou dlaní a k následnému polévání vodou z kelímku. K tomuto nácviku však můžeme přistoupit zásadně až po vzorovém nácviku sprchování a polévání rodiče před dítětem, k čemuž je „košíček“ naprosto nejlepší polohou.





„Košíček“ je nejlepší polohou k otírání tváře mokrou dlaní a k následnému polévání vodou z kelímku.

Nejdříve se před dítětem dlouze sprchujeme nebo poléváme sami. Postupujeme stejně, jako kdybychom polévali dítě. Při ukázkách s dítětem neustále komunikujeme, chováme se uvolněně, usmíváme se a svým chováním i komunikací ho ubezpečujeme, že je to velmi příjemné.

Poté několikrát ukážeme jemný proud vody, kterým poléváme hračku před zrakem dítěte. Neustále s dítětem komunikujeme, komentujeme vše, co děláme, a povzbuzujícím hlasem ho motivujeme ke spolupráci. Poté mu poléváme bříško, hrudníček, ruce, předloktí, paže, ramínka, tváře a ouška z obou stran, nosík, vlásky

zezadu a nakonec čelíčko a temeno hlavy. Po předem navlhčené pokožce hlazením mokrou dlaní voda po tělíčku, hlavě i tváři lépe stéká.





Příprava na polévání dítěte v pozici „košíčku" sprchou. Dítě nejdříve se sprchou seznámíme. Poté polévame hračku.





S dítětem neustále komunikujeme a přitom mu poléváme postupně podle jeho reakcí jednotlivé části těla.





Teprve nakonec poléváme pomalu a jemně tváře a hlavičku dítěte.



Jeho pozornost pravidelně odpoutáváme na polévání hračky.

• *„Mušlička“*

Pokud držíme dítě schoulené na předloktích obličejem k sobě a opřené zády o naše stehna, jedná se o pozici „košíčku“. Jakmile se však rozkročíme, pak se již jedná o úchop, který jsme nazvali „mušlička“.





„Mušlička“ nabízí dítěti i rodiči blízkost na vzdálenost natažených paží dítěte. Dítě může o to lépe sledovat práci mluvidel rodiče při vzájemné komunikaci. Krátká vzdálenost k obličeji rodiče dítě doslova láká ke zvedání rukou a dotekům. Pokud se do vany posadíme, pak dítě leží ve schoulené poloze na zádech.

„Mušlička“ nabízí dítěti i rodiči blízkost na vzdálenost natažených paží dítěte. Dítě může o to lépe sledovat práci mluvidel rodiče při vzájemné komunikaci. Krátká vzdálenost k obličeji rodiče dítě doslova láká ke zvedání rukou a dotekům. Pokud se do vany posadíme, pak dítě leží ve schoulené poloze na zádech.

Jakmile se však do vany položíme do polosedu, pak dítě můžeme schoulit bradičkou k hrudníčku a na hladinu. Aby se nenadnášelo tělíčko dítěte a cítilo se stabilní, je potřeba mu opět jednou rukou pomoci nalézt stabilitu mírným tlakem v oblasti žaludku (lidově „solar“). Máme-li dostatečně velkou a plně napuštěnou vanu, můžeme před dítětem vzorově bublat a nechat je nás v klidu pozorovat.




Aby se nenadnášelo tělíčko dítěte a cítilo se stabilní, pak je potřeba jim opět jednou rukou pomoci nalézt stabilitu mírným tlakem v oblasti žaludku. Máme-li dostatečně velkou a plně napuštěnou vanu, pak můžeme před dítětem vzorově bublat a nechat je nás v klidu pozorovat.

„Mušlička“ je rovněž ideální polohou k polévání částí těla, tváře i hlavičky dítěte. S dítětem opět neustále komunikujeme. Nejdříve




„Mušlička“ je rovněž ideální polohou k polévání částí těla, tváře i hlavičky dítěte. S dítětem opět neustále komunikujeme. Nejdříve poléváme svá ústa, nos a tvář. Přitom jsme stále uvolnění a usmíváme se. Teprve poté trpělivě, zlehka, jemně a pomalu poléváme tváře a hlavičku dítěte.

poléváme svá ústa, nos a tvář. Přitom jsme stále uvolnění a usmíváme se. Teprve poté trpělivě, zlehka, jemně a pomalu poléváme tváře a hlavičku dítěte. Jakmile dítě začne reagovat stresově, je potřeba zpomalit, použít méně vody nebo vložit více her mezi jednotlivé nácviky.



Jakmile dítě začne reagovat stresově, je potřeba zpomalit, použít méně vody nebo vložit více her mezi jednotlivé nácviky.

Pozici „mušličky“ použijeme později také při nejrůznějších hrách s dítětem v bazénu. „Mušlička“ v bazénu je jednou z nejvhodnějších pozic pro vzorové potápění rodičů.



Pozici „mušličky“ použijeme později také při nejrůznějších hrách s dítětem v bazénu. „Mušlička“ v bazénu je jedna z nejvhodnějších pozic pro vzorové potápění rodičů.

• *„Lehátko“*

Pozice „lehátka“ dosáhneme z „mušličky“ po položení dítěte na záda na naše předloktí. Hlavičku držíme v dlaních. Někdy se stane, že dítě se dotkne chodidly našeho hrudníku. Reflexivně zareaguje napnutím končetin, těla i záklonem. Proto mu nohy upravíme tak, aby se nemohlo odkopávat. V případě potřeby natáhneme paže. Dítě podkládáme pouze lehce a jemně, abychom je nevynášeli nad vodu.



Pozice „lehátka“ dosáhneme z „mušličky“ po položení dítěte na záda na naše předloktí. Hlavičku držíme v dlaních. Někdy se stane, že dítě se dotkne chodidly našeho hrudníku. Reflexivně zareaguje napnutím končetin, těla i záklonem. Proto mu nohy upravíme tak, aby se nemohlo odkopávat. V případě potřeby natáhneme paže. Dítě podkládáme pouze lehce a jemně, abychom je nevynášeli nad vodu.



Jakmile při pokládání na záda u dítěte zahlédneme některou známku nejistoty, nebo dokonce jejich kombinaci, jako je rozpažení, napětí ve tváři, trupu i šíji, tak je pomalu a plynule přesouváme zpět do poslední pozice, ve které se cítilo dobře. Necháme je na chvíli odpočinout. Poté se o položení dítěte pokusíme pomalu, jemně a citlivě znovu.

Jakmile při pokládání na záda u dítěte zahlédneme některou známku nejistoty, nebo dokonce jejich kombinaci, jako jsou rozpažení, napětí ve tváři, trupu i šíji, tak je pomalu a plynule přesouváme zpět do poslední pozice, ve které se cítilo dobře. Necháme je na chvíli odpočinout. Poté se o položení dítěte pokusíme pomalu, jemně a citlivě znovu.

Všechny změny dítěti nabízíme pomalu, plynule, po částech a po chviličkách. Stejně tak je to i s položením dítěte na záda. S dítětem si neustále povídáme. Nesmí z nás vycítit ani napětí ani přehnanou soustředěnou pozornost. Naopak potřebuje z nás cítit jistotu a oporu, že se nemusí bát. Cílem je, aby se dokázalo uvolnit a ležet na hladině pouze s minimální oporou.

V poloze „lehátka“ nemůžeme s dítětem komunikovat přímo nad jeho obličejem. Proto doporučujeme zavěsit nad vanu kolotoč nebo šňůru, na kterou navěsíme nafukovací hračky nebo balónky. Jejich rozpohybování můžeme ovládat přímo z vany zatažením za provázek, který uvážeme ke kolotoči nebo na šňůru, na níž visí uvázané hračky.

Poloha na zádech je z hlediska budoucí výuky plavání nesmírně důležitá. Pokud ji s dětmi pravidelně trénujeme v malé dětské vaničce, ve velké vaně nebo při společné koupeli od narození až do tří let, nečiní jim pak žádné problémy mytí vlásků ani nácvik plaveckých pohybů. Pozici „lehátka“ budeme nacvičovat stejným způsobem také v bazénu.



Poloha na zádech je z hlediska budoucí výuky plavání nesmírně důležitá. Pokud ji s dětmi pravidelně trénujeme v malé dětské vaničce, ve velké vaně nebo při společné koupeli od narození až do tří let, nečiní jim pak žádné problémy mytí vlásků ani nácvik plaveckých pohybů. Pozici „lehátka“ budeme nacvičovat stejným způsobem také v bazénu.

• *„Na srdíčku“*

Polohu „na srdíčku“ mají děti i rodiče velmi rádi. Nejlépe se do ní dostaneme otočením dítěte přes bok. Sedíme v polosedu s dítětem v „bočním klubíčku“. Při obratu dítě nejdříve motivujeme ke sledování hračky nebo děje ve směru obratu. Volnou rukou zahájíme obrat trupu tím, že zachytíme svrchní dolní končetinu dítěte, pokrčíme ji a nakročíme. Zezadu jistíme hlavičku i záda paží, kterou dítěti k obratu dopomáháme. Tento způsob otočení imituje správný přirozený způsob obratu ze zad na bříško, který se dítě naučí na pevné podložce samostatně až po 5. měsíci věku.

Poté přehmátneme do širokého úchopu kolem hrudníčku a dítě posuneme tak, aby nám jeho pokrčené horní končetiny spočívaly na prsou.





Do polohy „na srdíčku“ se nejlépe dostaneme otočením dítěte přes bok. Sedíme v polosedu s dítětem v „bočním klubíčku“. Při obratu dítě nejdříve motivujeme ke sledování hračky nebo děje ve směru obratu. Volnou rukou zahájíme obrat trupu tím, že zachytíme svrchní dolní končetinu dítěte, pokrčíme ji a nakročíme. Zezadu jistíme hlavičku i záda paží, kterou dítěti k obratu dopomáháme.





Poté přehmátneme do širokého úchopu kolem hrudníčku a dítě posuneme tak, aby nám jeho pokrčené horní končetiny spočívaly na prsou.

Dítě v pozici „na srdíčku“ nikdy nenecháme ležet bez tlaku jednou rukou na pánev a položení druhé ruky na hlavičce. Jestliže jsme skutečně v polosedu, dítě na nás leží jako na šikmé ploše a má ideální podmínky k nácviku vzpřimování se zapojením správných posturálních svalů.





Dítě v pozici „na srdíčku“ nikdy nenecháme ležet bez tlaku jednou rukou na pánev a položení druhé ruky na hlavičce. Jestliže jsme skutečně v polosedu, dítě na nás leží jako na šikmé ploše a má ideální podmínky k nácviku vzpřimování se zapojením správných posturálních svalů.

V poloze „na srdíčku“ dítě může střídavě trénovat důležité vzpřimování v poloze na bříšku nebo odpočívat položené hlavičkou na našem hrudníku. Pokud máme ve vaně dostatek vody, můžeme vzorově trénovat výdechy do vody ústy.



Pokud máme ve vaně dostatek vody, můžeme vzorově trénovat výdechy do vody ústy.

Z pozice „na srdíčku“ můžeme dítě převést do jiné polohy různými způsoby. Pokud je chceme položit zpět do „klubíčka“, pak je nejlépe dítě zachytit širokým úchopem kolem hrudníčku a lehce zvednout do pozice „letadélka“. Z této polohy můžeme dítě položit do polohy „hada na bříšku“, kterou si popíšeme později a která je také uvedena i v přehledu pomocného názvosloví poloh na konci publikace.

Pokud chceme dítě převést do „klubíčka“, podložíme mu ruku na straně obratu pod tělíčko a položíme je na bok a následně do polohy „bočního klubíčka“ nebo na záda.



Pokud dítě chceme položit zpět do „klubíčka“, pak je nejlépe je zachytit širokým úchopem kolem hrudníčku a lehce zvednout. Poté mu podložíme ruku na straně obratu pod tělíčko a položíme je na bok a následně do polohy „bočního klubíčka“ nebo na záda.

Z polohy „na srdíčku“ můžeme dítě převést také obratem přes bok na záda. V poloze „na srdíčku“ držíme jednou rukou hlavičku dítěte. Druhou rukou mu přesuneme zadeček na stranu tak, aby se dítě dostalo kolmo k našemu tělu.



Z polohy „na srdíčku“ můžeme dítě převést také obratem přes bok na záda. V poloze „na srdíčku“ držíme jednou rukou hlavičku dítěte. Druhou rukou mu přesuneme zadeček na stranu tak, aby se dítě dostalo kolmo k našemu tělu.

Poté se posadíme, a tím otočíme tělíčko dítěte do polohy na záda. Z této pozice je již snadno převedeme dle vlastního uvážení do „košíčku“, „hnízdečka“, „zajíčka“ nebo „klubíčka“.





Poté se posadíme, a tím otočíme tělíčko dítěte do polohy na záda. Z této pozice je již snadno převedeme dle vlastního uvážení do „košíčku“, „hnízdečka“, „zajíčka“ nebo „klubíčka“.

- ***„Letadélko“***

Do pozice „letadélka“ se nejlépe dostaneme v rámci přehmatu z „bočního klubíčka“ do polohy „na srdíčko“, kterou jsme si již popsali.

Dítě držíme širokým úchopem kolem hrudníčku. Hlavní váha dítěte je však na přiblížených dlaních našich rukou v oblasti hrudní kosti a žaludku. V tomto úchopu dokáže dítě zpevnit a zapojit šíjové, mezilopatkové, břišní i zádové svaly. Tyto svalové skupiny jsou velmi důležité nejenom pro správný psychomotorický vývoj dítěte, ale hlavně do budoucna pro jeho dokonalé vzpřímení těla při sedu a chůzi.





Dítě držíme širokým úchopem kolem hrudníčku. Hlavní váha dítěte je však na přiblížených dlaních našich rukou v oblasti hrudní kosti a žaludku. V tomto úchopu dokáže dítě zpevnit a zapojit šíjové, mezilopatkové, břišní i zádové svaly.

Nejčastější chybou je zachycení dítěte širokým úchopem kolem hrudníčku vysoko, až pod pažemi. Dítě pak v našich rukou visí se zvednutými rameny. Takto nemá šanci zapojit důležité svaly a také se v této pozici necítí dobře.

Správně držené „letadélko“ je jedinou polohou, ve které dítě doporučujeme podržet chvíli nad vodní hladinou, protože musí aktivně zapojit všechny důležité posturální svaly k udržení hlavičky a pohybům končetin. Tím se nejen posílí, ale i zahřeje. Při vytažení z teplé lázně je mu trošku chladno, ale při aktivním pohybu se mu chlad lépe snáší, protože se zahřeje. Vystavení dítěte krátkodobému chladu a ještě v aktivním pohybu ho nijak neohrožuje. Naopak. Dítě se aktivně otužuje.

Dítě ve správném držení v pozici „letadélka“ na chvíli podržíme nad naším tělem a obličejem a komunikujeme s ním. Také je můžeme několikrát střídavě vynést výše nad hladinu a zpět nebo si zahrát hříčku „berany duc“. S nejmenším dítětem pracujeme opravdu pomalu, aby se stíhalo orientovat a dokázalo udržet zrakový kontakt s naší tváří.

Stejnou hru si budeme s dítětem hrát také v bazénu.



Dítě ve správném držení v pozici „letadélka“ na chvíli podržíme nad naším tělem a obličejem a komunikujeme s ním. Také je můžeme několikrát střídavě vynést výše nad hladinu a zpět nebo si zahrát hříčku „berany duc“. S nejmenším dítětem pracujeme opravdu pomalu, aby se stíhalo orientovat a dokázalo udržet zrakový kontakt s naší tváří.

• *„Had na bříšku“*

Poslední polohou, kterou si zde představíme, je „had na bříšku“. Z hlediska techniky provedení se jedná o nejtěžší polohu. Proto ji z pohledu rodiče i dítěte zařadíme ve vaně při společné koupeli nejdříve až po 3. měsíci věku. Do té doby si rodič zdokonalí práci rukou při manipulaci s dítětem i „plavání“ s ním v jednoduchých polohách a dítě zvládne důležitou dovednost 1. vzpřímení.

Jedná se o polohu, při které zaujmeme ve vaně polosed s opřením o stěnu vany a se zanořením po ústa. Dítě držíme po stranách hrudníčku a pod hrudníkem na otevřených dlaních. Ve vaně nám nemá dítě kam vyklouznout. Proto můžeme pod hrudník podložit dlaně i s palcem a všemi prsty nebo ho držet ze strany, ale s pokrčeným palcem pod ramínky.





Díky dokonalému zanoření, správnému úchopu pod hrudníčkem a zachycení pánve mezi našimi stehny a koleny může dítě udržet hlavičku i tělíčko ve správném postavení, zapojit správné krční a šíjové svaly, mávat rukama, a tím posilovat svaly mezi lopatkami.

Do polohy „hada“ se dostaneme plynule z pozice „letadélka“. Dítě položíme na bříško obličejem k sobě tělíčkem dolů mezi naše nohy. Pro správný vývoj je důležité, aby dítě zapojilo takové svaly, které udrží hlavičku v prodloužení osy páteře. Proto pánev malého kojence držíme mezi stehny tak, aby se nevznášela na hladině a aby byla níže než ramínka. Dítě držíme v takovém úhlu, aby při pohledu na nás nebo na hračku na hladině nemuselo zaklánět hlavičku. V této poloze si můžeme s dítětem povídat nebo mu vzorově ukazovat výdechy do vody. Jedině takto zajistíme dítěti správnou pozici a možnost zapojení správných posturálních svalů v oblasti krku a šíje, zad i bříška. Dítě se cítí bezpečně, udrží zrakový kontakt, může komunikovat a držet hračku v rukou.





V „hadovi na bříšku" si můžeme s dítětem povídat nebo mu vzorově ukazovat výdechy do vody. Pro správný vývoj je důležité, aby dítě zapojilo takové svaly, které udrží hlavičku v prodloužení osy páteře. Proto mu nohama jemně přidržíme pánev, aby se nevznášela na hladině.

Nejčastější chybou je, když dítěti nezachytíme pánev a umožníme, aby voda nadnesla zadeček i nohy zpět na hladinu. Další velkou chybou je, když dítě držíme pevně kolem ramen, tlačíme palci pod klíčky a ostatními prsty na lopatky. V obou případech se dítě dostává okamžitě do situace ohrožující život. Aby mu neklesla hlavička držená v prodloužení osy páteře pod vodu a mohlo dýchat, pak musí násilně zaklonit hlavičku, rozpažit a prohnout celé tělo. V tomto postavení nemůže pracovat správnými svaly. Musí zapojit zcela jiné svalové skupiny, kterými dokáže zaklonit hlavu, prohnout tělo a rozpažit až za úroveň ramen, což je pro správný vývoj dítěte naprosto nevhodné a nežádoucí.

Při společné koupeli je možno použít polohu „hada na bříšku" podstatně dříve než později v bazénu. Je to proto, že při společné koupeli můžeme zachytit pánev a nohy dítěte mezi naše kolena a stehna, aby se nenadnášely a nesplývaly na hladině. V bazénu tuto možnost nemáme. Musíme počkat až do doby, kdy dítě bude tlačit kolínka pod bříško spontánně. Proto v bazénu budeme v této poloze moci pracovat až po 9. měsíci věku dítěte, a to pouze za předpokladu, že bude mít zvládnuté lezení po kolínkách a dlaních natažených paží správnou technikou.

Zásady správného držení v „hadovi" v bazénu pak budou upravené jak s ohledem na očekávanou volnost a mrštnost pohybu dítěte, tak na hloubku vody a z ní vyplývající postoj rodiče.

Zásadou správného držení bude dokonalé zanoření rodiče po bradu či ústa, abychom dítěti umožnili zrakový kontakt těsně nad vodní hladinou a aby při pohledu na rodiče nemuselo zaklánět hlavičku. Dále je třeba zaujmout stabilní postoj na rozkročených a pokrčených nohou.

Vzhledem ke směru pohybu dítěte za hlavičkou je nutné, aby byl rodič schopen couvat, proto je lépe podsadit pánev.

Úchopem rukama zajistíme, aby nám dítě nevyklouzlo a zároveň abychom mu neomezovali pohyb horních končetin. Jedině tak může zapojit správně krční a šíjové svaly a udržet hlavičku





V bazénu budeme v této poloze moci pracovat až po 9. měsíci věku, a to pouze za předpokladu, že dítě bude mít zvládnuté lezení po kolínkách správnou technikou.

ve správném postavení. Zároveň může do pohybu zapojit celé paže, a tím posilovat svaly mezi lopatkami. Ponecháme-li palce na ramínkách, pak si dáme pozor, abychom netlačili na ramena ani neomezovali pohyb končetin.

Paže rodičů jsou natažené.

Couváme a dítě táhneme vlnovitě po hladině pohybem hada obličejem vpřed za doprovodu písničky: ***„Had leze z díry, vystrkuje kníry. Za ním leze hadice, má červené střevíce. Bába se ho lekla, na kolena klekla. Nic se, bábo, nelekej, na kolena neklekej. Já jsem přece malý had. Já mám všechny děti rád.“***

Vystoupení s dítětem z vany a ošetření po koupání

Pokud jsme při společné koupeli sami, pak dítě uchopíme stejně jako při vstupu do „klubíčka“ na jedné ruce s hlavičkou na ohnutém lokti. Tím si uvolníme jednu ruku k zachycení, opření o vanu a postavení. Budeme se až divit, jak budeme najednou těžcí. Tato dovednost skutečně vyžaduje obratnost, sílu, pružnost a chvíli nácviku. Není vhodná pro každého!!!







Dítě uchopíme do „klubíčka“ na jedné ruce s hlavičkou na ohnutém lokti. Tím si uvolníme jednu ruku k zachycení, opření o vanu a postavení. Budeme se až divit, jak budeme najednou těžcí. Tato dovednost skutečně vyžaduje obratnost, sílu, pružnost a chvíli nácviku. Není vhodná pro každého!!!

Pokud jsme ve dvojici, pak rodič ve vaně drží dítě v „klubíčku“. Partner nebo druhá dospělá osoba zachytí dítě jemně jednou rukou pod hlavičkou a druhou pod zadečkem do pozice „zajíčka“. Poté ho pomalu vynese nad hladinu a přenese na připravenou osušku.







Pokud jsme ve dvojici, pak rodič ve vaně drží dítě v „klubíčku“. Partner nebo druhá dospělá osoba zachytí dítě jemně pod hlavičkou a zadečkem do pozice „zajíčka“. Poté ho pomalu vynese nad hladinu a přenese na připravenou osušku.

Dítě v „zajíčkovi“ držíme v polosedu. Na podložku položíme nejdříve zadeček. Zpod zadečku vytáhneme ruku a položíme ji na hrudníček. Předloktím ruky, která drží hlavičku, vyklouzneme zpod ramínka a ruku vytáhneme zpoza záhlaví. Dítě zcela zabalíme do osušky. Dále pokračujeme v ošetření dítěte obvyklým způsobem.



Dítě v „zajíčkovi“ držíme v polosedu. Na podložku položíme nejdříve zadeček. Zpod zadečku vytáhneme ruku a položíme ji na hrudníček. Předloktím ruky, která drží hlavičku, vyklouzneme zpod ramínka a ruku vytáhneme zpoza záhlaví.



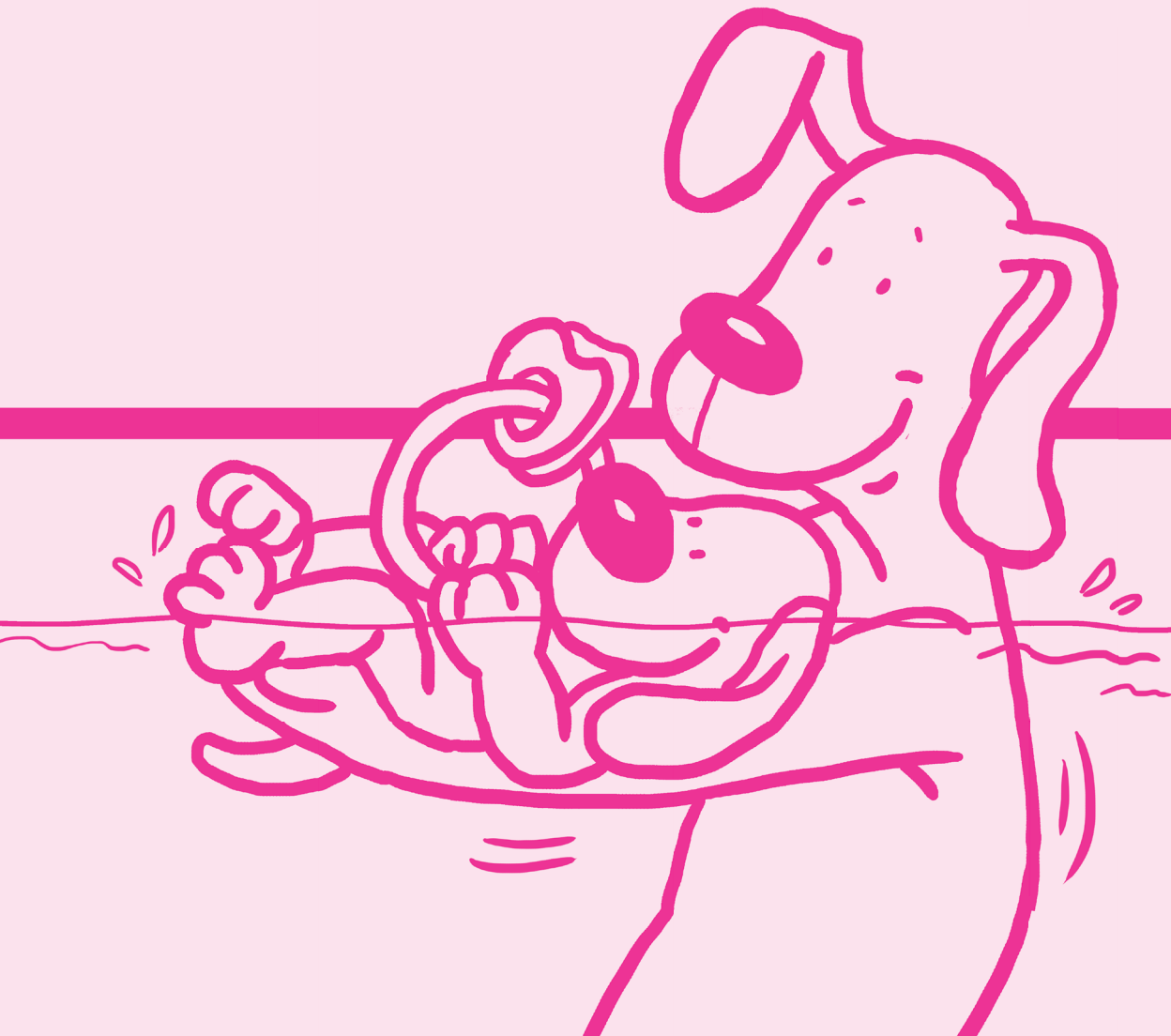




Dítě je vždy zrcadlem svých rodičů.
Péči a lásku, kterou dnes dostává,
předá jako štafetu příštím generacím.

V.

KOUPÁNÍ DÍTĚTE VE VELKÉ VANĚ



KOUPÁNÍ DÍTĚTE VE VELKÉ VANĚ

Příprava na koupání ve velké vaně

Příprava, postup i činnost s dítětem ve velké vaně je velmi obdobná jako při koupání v malé dětské vaničce.

Ve skutečnosti je rozdíl především v množství vody. Dokonce i hloubka předklonu rodiče nemusí být rozdílná. Záleží na výšce horního okraje vany i na množství vody, které do vany napustíme.

Dítě na koupel psychicky připravíme. Poté nachystáme prostředí, vanu, místo k ošetření, hygienické potřeby, hračky, pomůcky, noční prádlo, postýlku i pokoj.

Vzhledem k vyzrálosti dítěte doporučujeme patřičně zpestřit a vyzdobit koupelnu. Na stěnu vedle vany můžeme nalepit vodolepky. Jedná se o hračky z lehkého pěnového materiálu, které po namočení snadno přilnou k jakékoliv hladké ploše (kachlíčky, sklo, zrcadlo, vana, umakart). Vodolepky je možno zakoupit v e-shopu na stránkách **www.kenny.cz**. Nad vanu doporučujeme zavěsit hrací kolotoč nebo natáhnout šňůru na prádlo a na ni pověsit balónky nebo nafukovací hračky.



Na stěnu vedle vany můžeme nalepit vodolepky. Jedná se o hračky z lehkého pěnového materiálu, které po namočení snadno přilnou k jakékoliv hladké ploše (kachlíčky, sklo, zrcadlo, vana, umakart).





Nad vanu doporučujeme zavěsit hrací kolotoč nebo natáhnout šňůru na prádlo a na ni pověsit balónky nebo nafukovací hračky.

Dítě svlékneme, zacvičíme si s ním na podložce nebo v náručí, osmělíme ho, umyjeme mu zadeček nebo celé tělo mýdlem, opláchneme a můžeme začít plavat.

Odkdy s dítětem plaveme ve velké vaně

Velkou vanu začneme využívat k „plavání“ s dítětem až po klidném a harmonickém zvládnutí organizace i obratnosti v úchopech při činnosti v malé dětské vaničce i při společné koupeli.

Také s ohledem na psychomotorický vývoj dítěte je zcela dostačující, když velkou vanu začneme k „plavání“ s dítětem využívat až od cca 3. měsíce věku. Je to proto, že novorozenec a dítě do přibližně 3. měsíce věku ještě nemají dostatečně rozvinuté orientační dovednosti a přetrvávají spíše ve flekčním držení.

Po 3. měsíci věku je již dítě zkušenější. Plynule přejde do fáze vývoje v protažení, které využije k nácviku správného vzpřimování. Proto je již vhodné mu nabídnout koupání a „plavání“ ve velké vaně a časem ve speciálním bazénu.

Výhodou koupání a „plavání“ s dítětem ve velké vaně je větší plocha vody, která nám nabízí delší skluz dítěte po vodní hladině.

Nevýhodou může být spotřeba zbytečně velkého množství vody na koupání jednoho malého dítěte. Vodu však posléze můžeme



zužitkovat ještě jiným způsobem. Např. se v ní vykoupeme také, namočíme do ní prádlo, použijeme ji na zalití květin nebo WC atd.

Množství vody

Dítěti můžeme nabídnout zajímavou náplň koupání a „plavání“ v mělké i hluboké vodě.

Pro „plavání“ v hluboké vodě napustíme plnou vanu vody. K „plavání“ s dítětem v mělké vodě je položíme na protiskluzovou podložku na dno vany. Postupně připouštíme pouze tolik vody, aby dítěti ležícímu na zádech sahala po oční koutky. Toto množství vody pak bude ideální také k nácviku polohy na bříšku.

Teplota vody

Již při koupání jsme si popisovali postup při snižování teploty vody. Při změně prostředí doporučujeme k prvním koupelím, tedy na 2–3 dny, zvýšit teplotu vody alespoň o 1–2 °C. Po této krátké adaptaci se postupně vrátíme k teplotě vody, na kterou již bylo dítě zvyklé v malé vaničce. Poté postupujeme v dalším snižování teploty dle naučené metodiky.

HRY A ČINNOSTI V MĚLKÉ VODĚ

S nácvikem činnosti v mělké vodě doporučujeme začít nejdříve v malé dětské vaničce. Na dno umyté dětské vaničky nebo velké vany položíme protiskluzovou podložku, plenu nebo složenou osušku. Napustíme cca 2–3 cm vody a poté položíme dítě na záda. Jakmile dokáže udržet hračku, tak mu ji nabídneme k uchopení. Tím získá lepší stabilitu a větší pocit jistoty. Přestože se děti naučí cíleně uchopovat hračku až mezi 5.–6. měsícem věku, pokud ho budeme brzy po narození nosit s ručkama před tělem a vkládat mu do rukou lehké, dobře se držící hračky, lehký látkový barevný kapesník, plenu nebo hadřík, naučí se s rukama velice hezky pracovat již dříve. Dítě s hračkou nebo látkou v ruce leží na teplé měkké protiskluzové podložce, pozorně naslouchá přitékající vodu do vany a vnímá, jak se mu postupně mění těžiště i nadlehčuje tělíčko na hladině.

Dítě zpočátku tuto situaci nezná, proto je potřeba mu podložit jednou dlaní hlavičku a druhou zadeček tak, jak je zvyklé. Jinak se chová vyděšeně. Přitom se na ně díváme shora tak, abychom ho nejenom zaměstnali a psychicky uspokojili, ale také odreagovali od možných nepříjemných pocitů z nové činnosti. Dítě se zaměstná a uspokojí, tím se uvolní a novinku přijímá podstatně klidněji.





Můžeme pomalu pustit zadeček a ruku ponecháme pouze pod hlavičkou. Po další chvilce můžeme položit hlavičku na protiskluzovou podložku a jistíme ji proti vytočení pouze úchopem mezi palcem a ukazovákem.





Dítě poléváme a vhodně upoutáváme na hlasový i zrakový projev nad jeho hrudníčkem.



Poté můžeme pomalu pustit zadeček a ruku položíme na hrudníček dítěte. Později podkládáme pouze hlavičku. Po další chvilce můžeme položit hlavičku na protiskluzovou podložku a jistíme ji proti vytočení pouze úchopem mezi palcem a ukazovákem. Dítě poléváme a vhodně upoutáváme na hlasový i zrakový projev nad jeho hrudníčkem.

HRY A ČINNOSTI V HLUBOKÉ VODĚ

Při samostatném „plavání“ doma ve vaně doporučujeme obdobnou činnost, kterou jsme dítěti nabízeli v malé dětské vaničce. Uvedeme si zde pouze takové hry a činnosti, které je možné nacvičovat bez odborného dohledu a kontroly správného provedení. Ve skutečnosti je celá řada dalších činností, které však umožňujeme trénovat jedině po doporučení a pod důsledným vedením specialistů. Je to proto, že některé prvky nabízíme pouze dětem zcela zdravým a dobře prospívajícím. Zdravotní stav některých dětí vyžaduje specifický přístup v určování vhodných cviků a techniky jejich provedení, většinou s ohledem k odlišnosti svalového napětí (svalové napětí je odpor, který klade sval svému protažení). Jiné cviky volíme u dětí s nižším svalovým napětím (hypotonií), jiné s tendencí ke zvýšenému svalovému napětí (hypertonii), jiné u dětí výrazně dráždivých a podobně. U těchto dětí je nutno celou řadu úchopů, sklonů, dobu trvání a dalších podmínek upravit podle aktuálního stavu dítěte.

Při samostatném nacvičování náročnějších prvků by mohlo na první pohled dojít třeba jenom k malé chybě. Ta však při pravidelném opakování může způsobit velký problém v psychomotorickém vývoji dítěte, ve vztahu dítěte k vodě nebo ve vývoji některé plavecké dovednosti.

Méně je někdy více. Proto při samostatném „plavání“ bez doporučení, dohledu a konzultace odborníků je lépe trénovat pouze níže uvedený omezený repertoár prvků, které jsou při dokonalém zvládnutí tím největším přínosem pro další pokračování a nemohou dítě nijak ohrozit.

Při práci s dítětem je potřeba mít na vědomí, že jakákoliv změna v úchopu směrem k menšímu schoulení a větší samostatnosti je

pro dítě zpočátku mírný stres. Proto s dítětem postupujeme při všech změnách poloh velmi trpělivě a podle potřeby je plynule střídáme. Nejdříve volíme takové úchopy, které mu nabízí pocit jistoty a bezpečí. Postupně volíme pozice a držení, ve kterých dítě může stále více vnímat vlastnosti vody, jako jsou její odpor, teplota i nadlehčení. Přitom neustále sledujeme reakce dítěte a podle nich volíme úchop i dobu pro setrvání v novém a pro dítě méně jistém úchopu. Dobu postupně prodlužujeme. Proces se stále opakuje, až postupně dítě zvládne i ty nejtěžší pozice. Hry, činnosti a úchopy si seřadíme od nejjednodušších po nejsložitější.

Vložení dítěte do vany

S ohledem na zručnost našich rukou i psychomotorickou vyspělost a zkušenost dítěte již plenu při vkládání dítěte do vany nepoužíváme. Pokud však s nácvikem „plavání“ teprve začínáme, máme





V prvních dnech po zahájení koupání dítěte ve velké vaně je vkládáme do vody naučeným způsobem, a to přes „zajíčka“. Do vody ho vkládáme houpavým způsobem, postupně po zadeček, bříško, prsíčka, bradičku a nakonec až po pusinku.





Je-li dítě klidné, pak je můžeme ihned po vložení do vody přehmátnout do pozice „židličky“, do které se dostaneme po vysunutí předloktí zpod zad a ramínka dítěte.

strach nebo je dítě mrštné či nejisté, pak ji na nějaký čas ještě doporučujeme používat.

V prvních dnech po zahájení koupání dítěte ve velké vaně je vkládáme do vody naučeným způsobem, a to přes „zajíčka“. Do vody je vkládáme houpavým způsobem, postupně po zadeček, bříško, prsíčka, bradičku a nakonec až po pusinku. Je-li dítě klidné, pak je můžeme ihned po vložení do vody přehmátnout do pozice „židličky“, do které se dostaneme po vysunutí předloktí zpod zad a ramínka dítěte.





Dítě do vody vkládáme přes pozici „koníčka“. V lehkém předklonu je držíme jednou rukou pod oblastí žaludku a druhou pod stehny a zadečkem. Do vody je zasouváme jemným pohopsáváním po kotníky, kolínka, zadeček, bříško, prsíčka a bradičku.



Jakmile se dítě zadaptuje, pak je lépe ho s ohledem na velikost vany, hloubku vody i vyzrálost do vody vkládat již přes pozici „koníčka“. Dítě v lehkém předklonu držíme jednou rukou pod oblastí žaludku a druhou pod stehny a zadečkem. Tuto polohu si nejdříve nacvičíme při hrách na suchu. Do vody je zasouváme směrem k pestré hračce na hladině jemným pohopsáváním po kotníky, kolínka, zadeček, bříško, prsíčka až po bradičku.

• *„Koníček“*

V pozici „koníčka“ dítě neustále udržujeme v lehkém předklonu spíše svislé polohy. Na dítě se neustále díváme ze strany, pokud možno co nejblíže k hladině, aby se při pohledu na nás nemuselo zaklánět. Pohopsáváme směrem nahoru po prsíčka a dolů po bradičku. Dbáme na to, aby mělo neustále před očima lákavou pestrou hračku. Pokud ji dítě ještě neumí uchopit, umožníme mu, aby se jí při hopsání mohlo alespoň dotknout.

S dítětem rytmicky hopsáme a velmi pomalu je vozíme po hladině tam a zpět, po kruhu či oválku. Pomalému tempu pohybu také přizpůsobíme tempo zpěvu. Dítěti nabídneme krátkou, jemně hopsavou hru za doprovodu písničky: *„Já mám koně, vrané koně, to jsou koně mí. Já mám koně, vrané koně, to jsou koně mí. Když já jim dám ovsa, oni skáčou hopsa. Já mám koně, vrané koně, to jsou koně mí.“*





Mezi nejčastější chyby patří držení dítěte kolem vzdálenějšího ramínka, a tím omezování držené paže v pohybu. Dále je to zvedání pánve místo podložení pánve a stehen. Chybou je také příliš velký leh na bříšku nebo sed dítěte. Dráždivé reakce dítěte mohou způ-

sobit rovněž rychlé pohyby, chybějící hračka na hladině nebo malé množství vody, které způsobí, že dítě se může odrážet ode dna vany.

V pozici „koníčka“ se vždy snažíme o to, aby dítě nejdříve alespoň postřehlo hračku a aby ji později, podle své vyzrálosti, uchopilo také do rukou. Toto cvičení ho vede k držení hlavičky ve správném postavení, při kterém zapojí šíjové, mezilopatkové i břišní svaly. Současně podporujeme rozvoj jemné motoriky a rozumového vývoje.



Snaha dítěte o uchopení hračky je vede k držení hlavičky ve správném postavení, při kterém zapojí šíjové, mezilopatkové i břišní svaly. Současně podporujeme rozvoj jemné motoriky a rozumového vývoje.

- *„Kolotoč“*

Této polohy docílíme pouhým položením dítěte z polohy „koníčka“ na hladinu více do polohy na bříšku. Jedna naše ruka je stále pod oblastí žaludku. Dítě je zanořeno po bradičku. Druhou rukou již nepodsazujeme stehna a pánev, ale tlačíme zadeček pod vodní hladinu. Dítě musí být neustále bradičkou na hladině a celé tělíčko musí s hladinou svírat úhel cca 45°. Je to proto, aby mělo možnost zapojit šíjové, zádové i břišní svaly a nemuselo rozpažovat ani zaklánět hlavu, aby mohlo volně dýchat.

Pozice „kolotoče“ je pro dítě náročnější poloha než „koníček“. „Kolotoč“ je již považován za polohu na bříšku, ve které je pro ně podstatně

těžší udržet hlavičku nad hladinou. Proto se také při prvních krátkých pokusech stává, že dítě neudrží hračku v rukou. Pustí ji a pomáhá si alespoň mírným rozpažením. Z tohoto důvodu je potřeba dítě nechat po chvíli odpočinout v „koníčkovi“ nebo v „zajíčkovi“.





Jedna ruka je stále pod oblastí žaludku. Dítě je zanořeno po bradičku. Druhá již nepodsazuje stehna a pánev, ale tlačí je pod hladinu. Na levém obrázku je vidět správné zapojení dítěte do vzpřimování. Na pravém obrázku vidíme vrásky na čele a rozhození paží dítěte, které nám prozrazují jeho snahu udržet hlavičku nad hladinou. Důvodem mohou být nejen prozatím neposílené šíjové, mezilopatkové a břišní svaly, ale také nedostatečné zatlačení pánve pod vodní hladinu.





Dítě musí neustále s hladinou svírat úhel cca 45°. Dítě pak má možnost zapojit šíjové, zádové i břišní svaly a nemusí rozpažovat ani zaklánět hlavu, aby mohlo volně dýchat.

Nejčastější chybou je opět úchop kolem vzdálenějšího ramínka, držení a spíše zvedání zadečku, chybějící komunikace rodiče na úrovni hladiny či hračky na hladině a nedostatečné zanoření. Dítě se pak v tomto úchopu necítí dobře ani jistě.

V „kolotoči“ dítě motivujeme k cákání rukama nebo k uchopování hraček, přičemž si s ním neustále povídáme. Také je můžeme vozit po hladině vpřed a vzad nebo do oválku za doprovodu písničky: ***„Červený šátečku, kolem se toč, kolem se toč, kolem se toč. Má milá se hněvá, já nevím, proč, já nevím, proč, já nevím, proč. Tralala-lalalala, červená fiala, tralalalalalala, fialenka.“***

• *Přetočení dítěte z „kolotoče“ do „zajíčka“*





Jednou rukou dítě držíme stále pod oblastí hrudníčku. Druhou přehmátneme dlaní na hlavičku, předloktím na záda a loktem tlačíme zadeček pod vodu.





Dítě ve stálém zanoření po bradičku pomalu otáčíme přes líčko, ouško a bok v nakloněné rovině až…



… do pozice „zajíčka“.

Z polohy „kolotoče“ můžeme dítě přetočit do polohy na záda. Dbáme však na to, aby bylo neustále dobře zanořené. Jednou rukou dítě držíme stále pod oblastí hrudníčku. Druhou přehmátneme dlaní na hlavičku, předloktím na záda a loktem tlačíme zadeček pod vodu. Dítě ve stálém zanoření po bradičku pomalu otáčíme přes líčko, ouško a bok v nakloněné rovině až do pozice „zajíčka“, ve které dítě držíme jednou rukou pod hlavičkou (předloktím této ruky podpíráme zčásti záda nebo ramínko) a druhou rukou držíme pod stehny a zadečkem.

• *Hry v „zajíčkovi“ a v „židličce“*

V pozici „zajíčka“ dítě držíme stejně jako v dětské vaničce. Jednou rukou podkládáme hlavičku tak, abychom se nedotýkali zátylí, krku a šíje. Předloktí podpírá zčásti záda nebo ramínko. Dítěti tak nabízíme větší polohovou jistotu. Druhou ruku držíme pod stehny a zadečkem. Dítě držíme stále v polosedu a v dokonalém zanoření po bradu až pusinku.

Rozdíl mezi „zajíčkem“ a „židličkou“ je pouze v tom, že v „židličce“ již nepodkládáme ani trošičku záda či ramínko dítěte.



„Zajíček“ – předloktí ruky, jistící hlavičku, částečně podkládá i záda a ramínko nebo…



… jenom ramínko nejisté paže.



„Židlička" – ruka pod hlavičkou podkládá pouze záhlaví.

Hry v „zajíčkovi" i „židličce" jsou velmi obdobné a jsou používány většinou k odpočinku dítěte mezi náročnějšími prvky. V obou polohách můžeme s dítětem ve vodě pohopsávat na místě nebo s ním pohopsávat a zároveň je vozit. Po hladině je můžeme vozit nejenom vpřed a vzad, ale také do půlkruhu před sebou, po trase oválku či kruhu. Dítěti umožníme volně cákat rukama, aniž bychom uhýbali před kapkami vody, chytat nebo držet hračky, dotýkat se naší tváře těsně nad hladinou nebo sledovat výdech, který mu ukazujeme vlastním vzorem.



Dítěti umožníme volně cákat rukama, aniž bychom uhýbali před kapkami vody, chytat nebo držet hračky, dotýkat se naší tváře těsně nad hladinou nebo…





… sledovat výdech, který mu ukazujeme vlastním vzorem.

S dítětem neustále komunikujeme nebo mu zpíváme jednoduché dětské písničky v rytmu pohybu. Jak při komunikaci s dítětem, tak i při zpěvu písniček při „plavání" dodržujeme zásadu, že se vykloníme proti dítěti tak, aby na nás pohodlně vidělo, aniž bychom ho vyprovokovali k záklonu nebo dokonce rotaci hlavy.

Vhodné písničky ke hrám v „zajíčkovi" a v „židličce"

Při hopsání na místě: ***„Hopsa, hopsasa, koza nemá ocasa. Má jen malý kousínek, co zakrývá komínek."***

Při vožení dítěte vpřed a vzad: ***„Jede, jede poštovský panáček. Jede, jede poštovský pán. Vpředu má trubičku, vzadu má truhličku. Jede, jede do Rokycan."***

Při vožení dítěte do kruhu: *„Meleme, meleme kávu, pro dědka a bábu. Jedno zrnko pryč. Meleme, meleme kávu, pro dědka a bábu. Druhé zrnko pryč. Už tam není nic.“*

Při vožení dítěte do oválku: *„Okolo Frýdku cestička. Okolo Frýdku cestička. A na ní se zelená a na ní se zelená travička. A na ní se zelená a na ní se zelená travička.“*

Při vožení dítěte do půlkruhu: *„Rožnovské hodiny smutně bijú. Rožnovské hodiny smutně bijú. Že ňa s mojú milú, že ňa s mojú milú rozváďajú. Že ňa s mojú milú, že ňa s mojú milú rozváďajú.“*

- *„Medvídek na houpačce“*

Hru „medvídek na houpačce“ známe již z malé vaničky. Ve velké vaně pro ni máme více prostoru. Cílem této hry je střídat oblíbený polosed s postupně stále méně oblíbenou polohou na zádech a tím připravit dítě hravou formou na zádovou polohu. Pokud s dítětem začneme plavat hned od narození a umožníme mu plynule navázat na známé pocity se zanořením tváře i uší do plodové vody, pak mu nedělá voda na obličeji ani zanoření uší v poloze na zádech či při potápění žádný problém. Pokud však s „plaváním“ začínáme až po čtvrtém měsíci věku, pak dítěti zanoření uší, poloha na zádech i voda na obličeji vadí.

Výchozí polohou pro hru „medvídek na houpačce“ je „židlička“. Dítě držíme stále v dokonalém zanoření po bradičku až pusinku a pomalu je položíme na záda. Při pokládání na záda stále dbáme na dokonalé zanoření hlavičky přes bradičku, poté přes ouška





Dítě držíme stále v dokonalém zanoření po bradičku až pusinku a pomalu je položíme na záda. Při pokládání na záda stále dbáme na dokonalé zanoření hlavičky přes bradičku, poté přes ouška a ve finále až po oční koutky.

a ve finále až po oční koutky. Po položení s dítětem komunikujeme, aby se mohlo zorientovat.



Po položení s dítětem komunikujeme, aby se mohlo zorientovat.

Zpočátku se pouze soustředíme na přirozenou komunikaci s dítětem, plynulost a kvalitu pohybu. Při prvních pokusech o tuto hru můžeme vidět, že jakmile se dítě dostane do polohy na zádech, bude pozorné a soustředěné. Dokonce se přestane usmívat.



Při prvních pokusech o tuto hru můžeme vidět, že jakmile se dítě dostane do polohy na zádech, bude pozorné a soustředěné. Dokonce se přestane usmívat. Až si celou hru technicky osvojíme a dítě si na změny poloh zvykne, teprve pak ji může prožívat uvolněně a s úsměvem.

Po chvilce zatlačíme schoulený zadeček pod vodu, až dostaneme dítě opět do polosedu v poloze „židličky“. Dbáme na to, aby bylo

neustále zanořené přes uši, bradu a ve finále po pusinku. Také při této změně polohy postupujeme pomalu a plynule, abychom u dítěte nevyprovokovali úlekové reakce, které poznáme z projevů a chování dítěte. V rámci dokončení houpavého pohybu ho plynule vyneseme po ramínka, zasuneme zpět po pusinku a celou akci opakujeme plynule znovu.




Po chvilce zatlačíme schoulený zadeček pod vodu, až dostaneme dítě opět do polosedu v poloze „židličky“. Dbáme na to, aby bylo neustále zanořené přes uši, bradu a ve finále po pusinku.

Až si celou hru technicky osvojíme a dítě si na změny poloh zvykne, teprve pak ji může prožívat uvolněně a s úsměvem. Hru doporučujeme doprovázet písničkou: ***„Halí, belí, koně v zelí a hříbátka v petrželi. Halí, dítě, kolíbu tě, až mi usneš, obejmu tě.“***

- ***„Medvídek“***

Jakmile si dítě zvykne na polohu na zádech v rámci hry „medvídek na houpačce“, pak je můžeme na zádech pozdržet na delší dobu. Dítě vozíme v poloze „medvídka“. Jednou rukou podkládáme hlavičku ze strany nebo zezadu a druhou zadeček. Dítě držíme pouze lehce, aby mohlo vnímat, jak je voda nadlehčuje,




Jednou rukou podkládáme hlavičku ze strany nebo zezadu a druhou zadeček.

a aby tak mohlo pokud možno co nejvíce využít vztlakové síly vody. Zpočátku je držíme na celé dlani, postupně pouze na prstech.



Dítě držíme pouze lehce, aby mohlo vnímat, jak je voda nadlehčuje, a aby tak mohlo pokud možno co nejvíce využít vztlakové síly vody.

Cílem je, aby se postupně dokázalo na hladině tak uvolnit, že se na ní bude vznášet jako korek. Pochopitelně se nám to nepodaří hned. Proto mezi jednotlivými pokusy dítěti nabízíme nějakou známou hru, kterou se nejen uspokojí, ale také unaví. Příjemně unavené a uspokojené dítě pak přijímá polohu na zádech lépe.

Dítě vozíme po hladině tam a zpět. Držíme ho stále jemněji a méně. Dítě cítí každou změnu. Pochopitelně má také trošičku strach. Proto se na ně neustále díváme shora, přibližně nad úrovní bříška, a snažíme se ho zaujmout zajímavou mimikou a komunikací. Můžeme mu také rozpohybovat hračky zavěšené nad vanou, pustit hrací kolotoč nebo zpívat. Pro tuto polohu je vhodná písnička: *„Travička zelená, to je moje potěšení. Travička zelená, to je moje peřina. Když si smyslím, na ni lehnu. Když si smyslím, na ni sednu. Travička zelená, to je moje peřina.“*

• *Přehmat ze „židličky“ do „kolébky“*

Zajímavou polohou je také pozice „kolébky“, do které dítě nejlépe přesuneme z polohy „židličky“. Hlavičku dítěte přesuneme ve stálém zanoření po bradičku k paži ruky, která podkládá zadeček. Hlavičku opatrně opřeme o stěnu vany a současně o naši paži, v případě potřeby i o prsa. Uvolněnou rukou nejdříve dítěti podáme hračku a poté ji zasuneme ze strany pod dítě až pod stehno a zadeček. Ve finále dítě leží hlavičkou na lehce oddálených loketních jamkách a třeba i na prsou rodiče a tělíčkem na jeho předloktích. Schoulenou polohu zajišťujeme dlaněmi pod stehny a zadečkem. Dítě držíme v polosedu v dokonalém zanoření po bradičku až pusinku.





Hlavičku dítěte přesuneme ve stálém zanoření po bradičku k paži ruky, která podkládá zadeček.





Hlavičku opatrně opřeme o stěnu vany a současně o naši paži. Uvolněnou rukou nejdříve podáme hračku a poté ji zasuneme ze strany pod dítě až pod stehno a zadeček. Ve finále dítě leží hlavičkou na našich lehce oddálených loketních jamkách, tělíčkem na předloktích. Schoulenou polohu zajišťujeme dlaněmi pod stehny a zadečkem. Dítě držíme v polosedu v dokonalém zanoření po bradičku až pusinku.

• *Hry v „kolébce“*

Polohu „kolébky“ využíváme k odpočinku s hračkou v rukou dítěte, pohopsávání, kolébání do stran i k pokládání na záda. Při všech hrách dodržujeme dokonalé zanoření. Na dítě se neustále díváme, komunikujeme s ním nebo mu zpíváme. S dítětem pracujeme v pomalém tempu a v rytmu písničky.

Při kolébání do stran postupujeme pomalu, plynule a rytmicky, za doprovodu písničky, např.: *„Chovejte mě, má matičko, jako míšenské jablíčko. Chovejte mě, má matičko, jako z růže květ. Až vy si mě vychováte, pak se na mě podíváte. Jak mi bude pěkně slušet bílý kabátek.“*




Při kolébání do stran postupujeme pomalu, plynule a rytmicky, za doprovodu písničky.

Při houpání dítěte z „kolébky“ do polohy na záda a zpět dítě přesouváme opět pomalu, plynule a přes dokonalé zanoření za doprovodu písničky: ***„Houpy, houpy. Na předloktí mámině, houpu tě na hladině.“***

V poloze na zádech můžeme setrvat a pomalu, v rytmu písničky je vozit do stran. K této hře se nejlépe hodí písnička: ***„Černé oči, jděte spát. Černé oči, jděte spát, však musíte ráno vstát, však musíte ráno vstát.“***




Na záda dítě pokládáme opět pomalu, plynule a přes dokonalé zanoření. Poté je můžeme lehce a rytmicky vozit do stran za doprovodu písničky.

• *Přehmat z „kolébky“ do „postýlky“*

Po položení dítěte v „kolébce“ na záda můžeme uvolnit schoulení dolních končetin a umožnit dítěti volně ležet na našich celých předloktích a rozevřených dlaních, které zasahují až pod pánev. Této pozici říkáme „postýlka“. Zpočátku dítěti ponecháme hračku, stále s ním komunikujeme a snažíme se o co nejjemnější úchop.

Cílem je, aby dítě postupně dokázalo samostatně splývat na zádech těsně nad naším předloktím a rukama. K tomu však bude potřebovat rozložit těžiště. Jakmile vycítí menší podporu, podvědomě



Této pozici říkáme „postýlka“. Zpočátku dítěti ponecháme hračku. Stále s ním komunikujeme a snažíme se o co nejjemnější úchop.

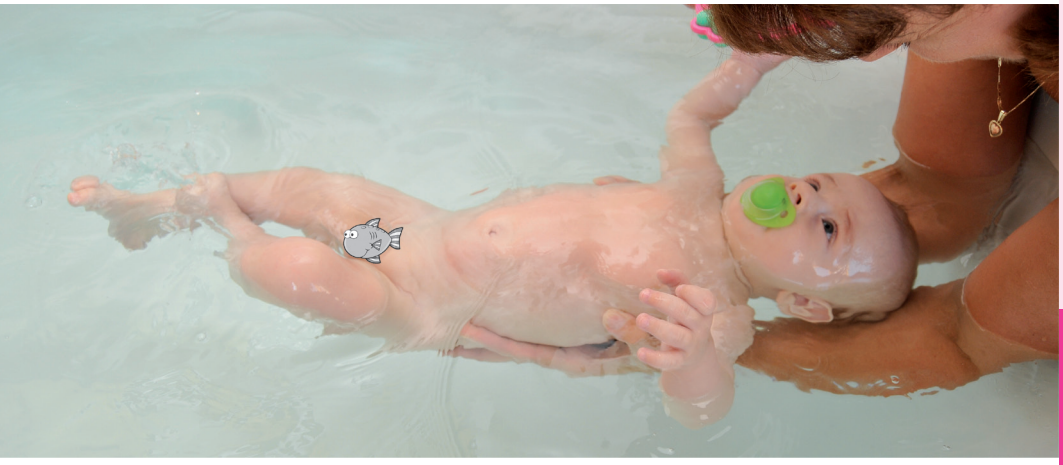
pustí hračku, rozpaží a hledá rovnováhu. Zpočátku je to pro dítě mírný stres, proto míru podložení pod dítětem plynule střídáme, a to tak, že nejdříve dítě podkládáme celoplošně. Poté úchop plynule uvolňujeme. Po chvíli přejdeme alespoň ke krátkému odpočinku tak, že tělíčko dítěte podložíme, a tím mu zajistíme větší polohovou jistotu. Přitom neustále sledujeme reakce dítěte a podle nich dobu v uvolnění postupně prodlužujeme až do jeho úplné samostatnosti. Proces se stále opakuje.

Také v samostatnosti dítě zpočátku ponecháme pouze na několik desetin sekundy a čas prodlužujeme velmi trpělivě a pozvolna. Výsledek bude přímo úměrný naší trpělivosti. Průběh výuky můžeme ovlivnit především svou trpělivostí. Pokud vše uspěcháme a dítě svou netrpělivostí a vysokými nároky vyděsíme, pak při sebemenším uvolňování půjde do stresu, napětí, záklonů a pláče.





Cílem je, aby dítě postupně dokázalo samostatně splývat na zádech těsně nad naším předloktím a rukama. K tomu však bude potřebovat rozložit těžiště. Jakmile vycítí menší podporu, tak podvědomě pustí hračku, rozpaží a hledá rovnováhu.



Zpočátku je to pro dítě mírný stres, proto míru podložení pod dítětem plynule střídáme, a to tak, že nejdříve dítě podkládáme celoplošně. Poté úchop plynule uvolňujeme.



Po chvíli přejdeme alespoň ke krátkému odpočinku tak, že tělíčko dítěte podložíme, a tím mu zajistíme větší polohovou jistotu. Přitom neustále sledujeme reakce dítěte a podle nich dobu v uvolnění postupně prodlužujeme až do jeho úplné samostatnosti.

• *Přehmat z „postýlky" do „medvídka"*

Postupné uvolňování nabízíme dítěti také v poloze „medvídka", do které se dostaneme z pozice „postýlky" velmi pohodlně. Dítě držíme stále v dokonalém zanoření. Jednu ruku přesuneme pod tělíčkem dítěte až pod hlavičku. Druhá ruka podkládá zadeček. Při tomto držení můžeme stát za hlavou dítěte s tím, že se nakláníme nad jeho obličej, nebo vedle dítěte.





Jednu ruku přesuneme pod tělíčkem dítěte až pod hlavičku. Druhá ruka podkládá zadeček. Při tomto držení můžeme stát za hlavou dítěte s tím, že se nakláníme nad jeho obličej, nebo vedle dítěte.

Pokud se dítě bojí, napíná se, zaklání nebo mu chceme nabídnout relaxaci, pak mu do rukou vložíme hračku. V případě, že polohu na zádech přijímá uvolněně a chceme trénovat uvolňování a osamostatňování, je potřeba, aby se na hračku v úrovni nad svým hrudníčkem pouze dívalo a ruce mělo uvolněné k rozložení těžiště a zajištění rovnováhy.



V případě, že polohu na zádech přijímá uvolněně a chceme trénovat uvolňování a osamostatňování, pak je potřeba, aby se na hračku v úrovni nad svým hrudníčkem pouze dívalo a ruce mělo uvolněné k rozložení těžiště a zajištění rovnováhy.

Uvolňování v „medvídkovi“ dítěti nabízíme trpělivě raději častěji, ale pouze po chvilkách. Nácvik prokládáme odpočinkem v „zajíčkovi“ nebo v „židličce“.

• *Přehmat z „medvídka“ do „židličky“ a dále do „zajíčka“*

Přehmat z „medvídka“ do „židličky“ vyžaduje pouze udržení dítěte ve stálém dokonalém zanoření po bradičku nebo pusinku a zatlačení zadečku pod vodu do polosedu.

Ze „židličky“ do „zajíčka“ se pak dostaneme pouhým podložením předloktí ze strany pod ramínko nebo část zádíček dítěte. Stále však udržujeme zanoření po bradu a kontakt tváří v tvář těsně nad hladinou, abychom dítě neprovokovali k záklonu hlavičky.





Přehmat z „medvídka“ do „židličky“ vyžaduje pouze udržení dítěte ve stálém dokonalém zanoření po bradičku nebo pusinku a zatlačení zadečku pod vodu do polosedu. Ze „židličky“ do „zajíčka“ se pak dostaneme pouhým podložením předloktí ze strany pod ramínko nebo část zádíček dítěte.

„Zajíčka“ použijeme k odpočinku při hrách, které jsme si uvedli již dříve, nebo k vytažení dítěte z vody. Dítě se však cítí při vytažení z vody v této pozici těžké a nejisté. Také pro rodiče je vytažení dítěte v této poloze velmi obtížné. Proto je lépe dítě přehmátnout do pozice „koníčka“ a vytáhnout je z vody v této poloze.





„Zajíčka“ můžeme použít k vytažení dítěte z vody. Dítě se však cítí při vytažení z vody v této poloze těžké a nejisté. Také pro rodiče je vytažení dítěte v této pozici velmi obtížné.

• *Přehmat ze „zajíčka“ do „koníčka“*

Pokud chceme přehmátnout dítě z pozice „zajíčka“ do polohy „koníčka“, je v první řadě potřeba udržet zanoření dítěte po bradičku a předloktí ruky, která podkládá hlavičku, podsunout pod záda. Poté přesuneme druhou ruku zpod zadečku dlaní na oblast v místě žaludku dítěte (lidově „solar“). Rukou pod hlavičkou a zády přetočíme dítě s ouškem na hladině přes bok až do pozice „koníčka“.





V první řadě je potřeba udržet zanoření dítěte po bradičku a předloktí ruky, která podkládá hlavičku, podsunout pod záda. Poté přesuneme druhou ruku zpod zadečku dlaní na oblast v místě žaludku dítěte (lidově „solar“). Rukou pod hlavičkou a zády přetočíme dítě s ouškem na hladině přes bok až do pozice „koníčka“.





Vytažení dítěte z vany v „koníčkovi“

V pozici „koníčka“ dítě vytáhneme z vody a položíme ho na podložku nabalením přes bok na záda.





V pozici „koníčka“ dítě vytáhneme z vody a položíme ho na podložku nabalením přes bok na záda.

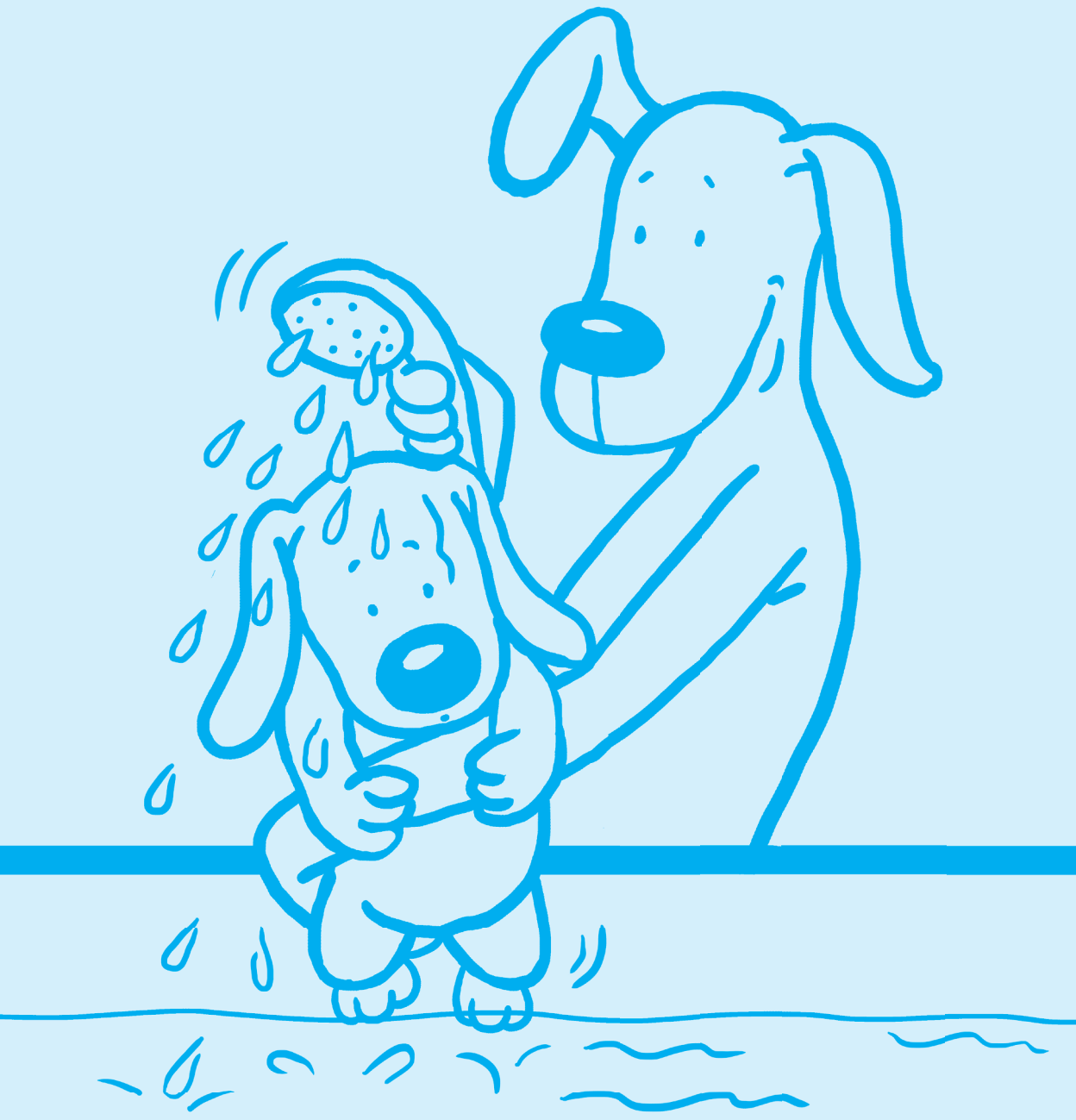





To, co je dnes jen příjemná a zábavná hra,
stane se po letech studnicí nejdražších
vzpomínek pro vás i vaše děti.

VI.

SPRCHOVÁNÍ





SPRCHOVÁNÍ

Sprchování s malými dětmi věnujeme mimořádnou pozornost hned z několika důvodů.

V první řadě je velmi zajímavou variantou koupele rodičů s dětmi, kterou s největší pravděpodobností uplatníme především v případě, že nemáme doma vanu, nebo když nemáme dostatek času na koupel.

Přestože sprchování zcela nenahradí svým charakterem společnou koupel ani možnost „plavání“ v dětské vaničce nebo velké vaně, může být velmi užitečné pro rozvoj zrovna těch nejtěžších plaveckých dovedností, jako je přijetí vody na obličej.

Bez sprchování se rozhodně neobejdeme před každou lekcí „plavání“ v bazénu i po jejím skončení, a to nejen v bazénech určených k „plavání“ malých dětí, ale i ve veřejných bazénech.

Význam sprchování před vstupem do veřejného bazénu

Sprchování každého, bez ohledu na věk, před vstupem do bazénu a důkladné umytí mýdlem celého těla by mělo být základní hygienické pravidlo. Na dodržování tohoto pravidla by mělo záležet nejenom zodpovědným organizátorům, ale také všem moudrým a zodpovědným lidem. Vždyť bazén je jedna velká společná vana, do které bychom měli nejenom s ohledem na sebe, ale také na ostatní účastníky, ekologii i ekonomiku vstupovat zcela čistí. Je to proto, že voda nad 28 °C je ideálním prostředím pro rozmnožování všech choroboplodných zárodků.

Nejvíce nežádoucích a zdraví škodlivých mikrobů můžeme do vody přinést na genitáliích a konečníku, kde po močení a stolici během dne nejen zůstávají tisíce zdraví škodlivých mikroorganismů, ale kvůli vlhkému a teplému prostředí, které jim v prádle zajistíme, se jim daří v průběhu dne vesele rozmnožovat. Podobně se jim daří v upoceném podpaží, na nemytých rukou, ale i na pokožce pod nemytými a několikrát přelakovanými vlasy. Velkým problémem je také smrkání do vody.

Do bazénu nevstupují děti ani dospělí pouze částí těla. Většina plavců běžně namáčí do bazénové vody svou tvář i s ušima a ote-

vřenýma očima. Při pravidelném výdechu do vody se jim dostává voda také do úst. Z tohoto důvodu bychom se měli k vodě v bazénu chovat maximálně zodpovědně.



Do bazénu nevstupují děti ani dospělí pouze částí těla. Většina plavců běžně namáčí do bazénové vody svou tvář i s ušima a otevřenýma očima. Při pravidelném výdechu do vody se jim dostává voda do úst.

Proto je nutné, aby si každý, kdo chce vstoupit do bazénu, důkladně umyl vlasy i celé tělo v nahotě a mýdlem. Teprve poté si může obléknout čisté plavky. Plavky doporučujeme prát mýdlem a důkladně vypláchnout po každém plavání. Jedině mýdlem z nich odstraníme nejenom nečistoty, ale také chlór, který naleptává a ničí strukturu plavek.

Řada dětí, ale i dospělých lidí si vysvětluje cedulku s pokynem „Před vstupem do bazénu se osprchujte“ tak, že se mají smočit, aby je pak ve vodě nechytila křeč. Proto smočí jedno a druhé rameno a jdou do vody. Pod sprchou si uvědomí, že se jim chce močit. Svou potřebu vykonají hned do sprchy, do WC těsně před vstupem do bazénu nebo až do něj. Poté si pochopitelně uvědomují, že nemusí být sami, kdo to takto dělá, a že voda v bazénu je pěkně špinavá. Proto se také po výstupu z bazénu důkladně myjí. Ale před vstupem do bazénu to nepovažují za důležité.



Nezodpovědnost těchto lidí dohání automatický dávkovač chlóru. Jakmile počítač přes čidla vyhodnotí vyšší míru nečistot a nežádoucích mikroorganismů, začne do vody chrlit vyšší dávky chlóru.

Chlór se do bazénu dodává buď prostřednictvím bojové agresivní chemické látky chlornanu sodného, nebo se vyrábí elektrolýzou z přírodního minerálu, a to z kuchyňské nebo mořské soli. Malé dávky stačí na udržení kvality relativně čisté vody. Vzhledem k tomu, že v každé vodě jsou mikroby, musí být chlór zčásti přítomen také v pitné vodě. V malých dávkách není škodlivý, a dokonce ho ani necítíme. Obzvláště je-li vyráběn ze soli elektrolýzou. Ve větších dávkách pak dochází také k většímu odpařování volného chlóru. Vysoké dávky chlóru ve vodě i jeho zbytky a sloučeniny ve vzduchu jsou pak nejenom nepříjemné pokožce a očím, ale i všem ostatním sliznicím. Za jistých okolností mohou být zdraví škodlivé.

Nutnost sprchování před vstupem do bazénu pro „plavání“ s kojenci

V bazénech určených výhradně pro „plavání“ rodičů s nejmenšími dětmi máme oproti veřejným bazénům zájem na tom, aby s ohledem na pokožku i sliznice malých dětí byla voda ošetřovaná solí a méně chlorovaná.

S ohledem na možnost lepšího uvolnění a následné spolupráce dětí usilujeme o to, aby voda k „plavání“ s kojenci byla teplá alespoň 30–32 °C.

Teplá voda je ideální pro rozmnožování všech choroboplodných zárodků. Proto tak bedlivě musíme všichni usilovat o to, aby se tyto choroboplodné zárodky do vody nedostávaly. S ohledem na tuto skutečnost doporučujeme všem účastníkům „plavání“ s kojenci a batolaty, aby vyžadovali:

– po organizátorech podmínky k zajištění možnosti vlastního důkladného umytí celého těla mýdlem před vstupem do vody,
– po ostatních „plavajících“ rodičích důsledné dodržování pravidla důkladné hygieny.

Zcela nezbytné jsou oddělené sprchy žen a mužů. Pro rodiče s dětmi je pak ideální větší prostor, kde jsou sprchy vedle sebe,

neoddělené stěnami ani kachlíkovými hranami. Ohrádky a podložky na odkládání dětí by měly být samozřejmostí.



Pro rodiče s dětmi je pak ideální větší prostor, kde jsou sprchy vedle sebe, neoddělené stěnami ani kachlíkovými hranami. Ohrádky a podložky na odkládání dětí by měly být samozřejmostí.

Ideální je, když se rodiče s dětmi svléknou již v šatně do naha a zahalí do osušky nebo županu. Ideální osuška je na gumu a suchý zip (viz e-shop na stránkách **www.kenny.cz**). Civilní věci a batohy uzavřeme do uzamykatelné skříňky. Všechny věci k osobní hygieně (mýdlo, šampón, houbu, žínku, …) i k „plavání“ (ručník, župánek, plavky, plaveckou čepičku a brýle pro dítě i rodiče, …) si připravíme do speciálních košíků, které jsou k tomuto účelu určené.



Civilní věci a batohy uzavřeme do uzamykatelné skříňky. Všechny věci k osobní hygieně i k „plavání“ si připravíme do speciálních košíků, které jsou k tomuto účelu určené. Tyto košíky nabízejí rodičům s dítětem v náručí pohodlí při vybírání potřebné pomůcky a také zamezí nošení ne vždy nejčistších tašek a batohů do prostor sprch a bazénu.

Tyto košíky nabízejí rodičům s dítětem v náručí pohodlí při vybírání potřebné pomůcky a také zamezí nošení ne vždy nejčistších tašek a batohů do prostor sprch a bazénu.

Poté s košíkem přejdeme do prostor sprch a WC. Sprchujeme se zásadně až po použití toalety. Močit do sprchy mohou pouze kojenci a menší děti, které ještě neumí vykonat svou potřebu do nočníku. Starší děti důsledně vysazujeme na nočník nebo je vedeme k močení do toalety. Močení do sprchy je krajně nehygienické, nevhodné, páchnoucí a celkově odpuzující. Po důkladném umytí vlasů šampónem, celého těla mýdlem a následném pečlivém opláchnutí si oblékneme plavky. Teprve poté se přemístíme do prostor bazénu.



Poté s košíkem přejdeme do prostor sprch a WC. Sprchujeme se zásadně až po použití toalety. Močit do sprchy mohou pouze kojenci a menší děti, které ještě neumí vykonat svou potřebu do nočníku. Starší děti důsledně vysazujeme na nočník nebo je vedeme k močení do toalety.

Vlasy si nemusíme mýt pouze v případě, že je všechny schováme pod plaveckou čepičku. Plavecká čepička má při „plavání“ s kojenci spoustu dalších výhod. Děti nás netahají za vlasy. Vlasy nepadají do vody a neulpívají pak na tvářích dětí. Nestéká po nich dlouze voda a nepřekáží nám na obličeji při potápění. Čepičku doporučujeme nasadit v klidu již v šatně, když si dítě hraje na podložce. Musíme mu dát příležitost, aby nás při nasazování čepičky i brýlí sledovalo. Pokud se mu ukážeme až s nimi, riskujeme, že dítě vyděsíme.

S ohledem na střih a ušití čepičky může být plně funkční jedině při jejím nasazení pruhem zepředu dozadu, těsně nad obočí, přes špičky uší a se všemi vlasy pod čepičkou. Pokud si nasazujeme brýle, připravíme si je přes čepičku na čelo.



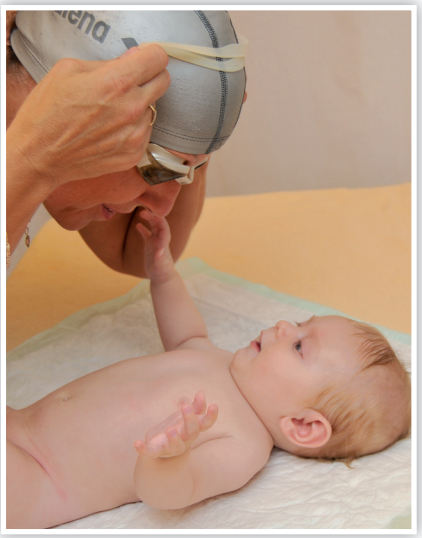

Nejdříve si sepneme vlasy a dítěti ukážeme čepičku. Umožníme mu opakovaně si na ni sáhnout.




Opakovaně přiblížíme čepičku k hlavě a k rukám dítěte, při tom mu vše komentujeme. Teprve poté si nasadíme čepičku na hlavu pruhem zepředu dozadu, těsně nad obočí a přes špičky uší. Všechny vlasy jsou pod čepicí.




Podobně postupujeme také při nasazování brýlí. Brýle opakovaně přibližujeme k očím a rukám dítěte.

Brýle si nasadíme před očima dítěte.




Poté si s ním chvíli povídáme a dáme mu čas, aby si na změnu zvyklo.




Můžeme mu nabídnout podobné hry, které si pak budeme hrát ve vodě. Např. pusinkování hrudníčku.





Tyto hry mají děti nesmírně rády. Dítě držíme širokým úchopem kolem hrudníčku. Těžiště dítěte spočívá pod žebry na patkách dlaní rodiče. Palce podkládají hrudník dítěte a ukazováky vyvíjejí mírný tlak na paže, aby směřovaly před obličej dítěte.



Brýle budeme využívat vždy při plavání s dítětem v bazénu.

Příprava na sprchování

Ke sprchování dítěte si připravíme plochu k ošetření dítěte, hračky a všechny pomůcky jako ke koupání. Místo přípravy vany důkladně umyjeme a opláchneme sprchu i vše kolem ní. Také osušku, mýdlo a pomůcky připravíme do bezprostřední blízkosti ke sprše. Na podlahu před sprchu položíme protiskluzový kobereček, který zachytí stékající vodu z našeho těla a zároveň nám po výstupu ze sprchy vysuší chodidla, abychom se pak s dítětem v náručí mohli bezpečně přesunout k místu na ošetření dítěte.

Dítě ve sprše sprchujeme až po naší důkladné hygienické očistě. Před vstupem do bazénu doporučujeme nejdříve si obléknout plavky a poté se věnovat mydlení dítěte. Tím si zajistíme plynulý

přechod a zejména pozornost na umytí dítěte, oblečení do plavek a vstup do bazénu. V domácích podmínkách můžeme zůstat nazí.



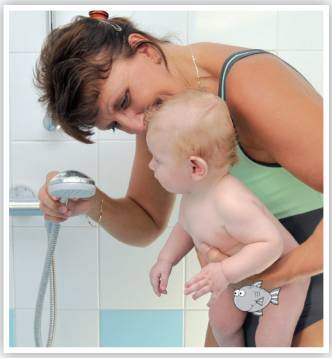
Na podlahu před sprchu položíme protiskluzový kobereček, který zachytí stékající vodu z našeho těla a zároveň nám po výstupu ze sprchy vysuší chodidla, abychom se pak s dítětem v náručí mohli bezpečně přesunout k místu na ošetření dítěte.

Seznámení dítěte se sprchou

Nejdříve doporučujeme dítě s prostředím i se sprchou seznámit. Co je pro nás běžné, lehce pochopitelné a samozřejmé, může být pro nezkušené dítě děsivé. Koupelnu s vanou, umyvadlem a sprchou v domácím prostředí již většinou zná, ale pokud je poprvé, podruhé nebo potřetí ve specializovaném centru pro „plavání“ kojenců, tak ho mohou nové prostředí, jiná akustika, ostré světlo i šum proudící vody tak vyděsit, že začne plakat již při vstupu do prostoru sprch a neutiší se ani ve vodě.

Proto ho již při přesunu ze šatny do sprchy zachytíme do bezpečné polohy „klubíčka“, která mu nabízí jak naši blízkost, tak i rozhled do prostoru. Pokud již umí udržet hračku v ruce, pak mu ji podáme. Pořád si s ním povídáme, vše mu pomalu ukazujeme a klidně komentujeme. Nabídneme mu chvíli času koupelnu pouze sledovat. Poté se přiblížíme ke sprše a ukážeme mu ji bez tekoucí vody.





Nejdříve doporučujeme dítě s prostředím i se sprchou seznámit. Co je pro nás běžné, lehce pochopitelné a samozřejmé, může být pro nezkušené dítě děsivé.

Osmělení dítěte

Pokud máme sprchu do ruky, umožníme mu, aby si na ni sáhl. Teprve potom do ní pustíme jemný proud příjemně teplé vody, který nasměrujeme nejdříve na kachlíčky nebo kolem dítěte. Až poté mu jemně poléváme nohy, bříško, hrudníček, ruce, paže a ramínka. Pokud je již běžně zvyklé na osmělování tváře i hlavičky u umyvadla, tak mírný proud vody po chvíli pozvolna a systematicky přesuneme také na tyto části.





Pokud máme sprchu do ruky, umožníme mu, aby si na ni sáhl. Teprve poté do ní pustíme jemný proud příjemně teplé vody, který nasměrujeme nejdříve na kachlíčky nebo kolem dítěte. S vodou ze sprchy dítě seznámíme jemným hlazením mokrou rukou. Vše neustále komentujeme a dítě povzbuzujeme.



Teprve poté mu jemně poléváme nohy, bříško, hrudníček, ruce, paže a ramínka.

Pokud máme sprchu zavěšenou na zdi, odstoupíme na takovou vzdálenost, abychom mohli pustit jemný proud vody do sprchy, aniž by dítě postříkala nebo vyděsila. Pod proud vody nejdříve natahujeme své ruce. Mokrýma rukama hladíme nožičky, bříško, hrudníček, ruce, paže, vlásky, čelíčko, tváře i nosík dítěte. Poté vytvoříme z naší ruky stříšku, ze které stéká voda ještě jemněji než ze sprchy, a dítě pod ni postupně zasouváme, a to po chviličkách, i včetně tváře. Přitom neustále sledujeme jeho reakce. Teprve poté můžeme dítěti namydlit celé tělíčko a důkladně ho umýt.

Mydlení dítěte pod sprchou

Mydlení nejmenšího dítěte (do cca 4.–5. měsíce věku) doporučujeme zahájit v pozici „klubíčka“ na jedné ruce. Je to proto, že nás může sledovat, my s ním můžeme tváří v tvář komunikovat a sledovat jeho reakce až do chvíle, kdy si na sprchování zcela zvykne.



Mydlení nejmenšího dítěte (do cca 4.–5. měsíce věku) doporučujeme zahájit v pozici „klubíčka“ na jedné ruce. Je to proto, že nás může sledovat, my s ním můžeme tváří v tvář komunikovat a sledovat jeho reakce až do chvíle, kdy si na sprchování zcela zvykne.

V pozici „klubíčka“ pomalu, jemně a za stále komunikace umyjeme a opláchneme nejdříve hlavičku dítěte. Hlavičku oplachujeme jemným proudem od čelíčka směrem dozadu, k vláskům, abychom dítě zbytečně neděsili poléváním obličeje. Ten začneme polévat později, až si na proudící vodu zvykne. Doporučujeme používat mýdlo s pumpičkou, aby nám zůstaly volné ruce pro bezpečnou manipulaci s dítětem. Používání pevného mýdla je vhodné až pro zručnějšího rodiče. Přestože používáme dětské mýdlo, tělový nebo

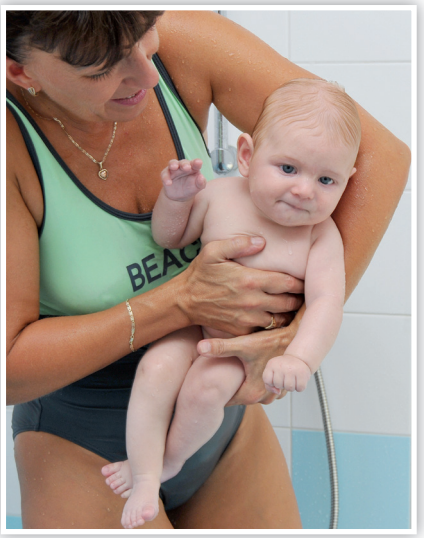
vlasový šampón, který v očích neštípá, pro mydlení i oplachování dítěte hledáme takovou polohu, aby mu nešla pěna do očí. Proto doporučujeme použít polohu „klubíčka“. Poté mu umyjeme a opláchneme ruce, hrudník, bříško a nohy.



V pozici „klubíčka“ pomalu, jemně a za stále komunikace umyjeme a opláchneme nejdříve hlavičku dítěte. Hlavičku oplachujeme jemným proudem od čelíčka směrem dozadu, k vláskům, abychom dítě zbytečně neděsili poléváním obličeje. Ten začneme polévat později, až si na proudící vodu zvykne. Přestože používáme dětské mýdlo, tělový nebo vlasový šampón, který v očích neštípá, pro mydlení i oplachování dítěte hledáme takovou polohu, aby mu nešla pěna do očí. Proto doporučujeme použít polohu „klubíčka“. Poté mu umyjeme a opláchneme ruce, hrudník, bříško a nohy.

Po důkladném umytí je můžeme pomalu a opatrně přehmátnout přes pozici „klokánka“ do „tygříka“. Přestože někteří rodiče jsou již tak zdatní, že by dokázali dítě pod sprchou umývat v pozici „klokánka“, tak z hlediska bezpečnosti vřele doporučuji k mydlení zadečku dítěte použít pozici „tygříka“.

Dítě držíme v poloze „klubíčka“ s hlavičkou v loketní jamce nosné ruky. Ruku zpod zadečku uvolníme a položíme ji na oblast žaludku. Pomalu se předkloníme a těžiště dítěte přeneseme na ruku pod žaludkem. Poté uvolněnou nosnou ruku vložíme dítěti mezi horní končetiny a zachytíme stehna. Dítě v „tygříkovi“ držíme symetricky a v úhlu cca 45°.

Dítě držíme v poloze „klubíčka“ s hlavičkou v loketní jamce nosné ruky. Ruku zpod zadečku uvolníme a položíme ji na oblast žaludku. Pomalu se předkloníme a těžiště dítěte přeneseme na ruku pod žaludkem. Poté uvolněnou nosnou ruku vložíme dítěti mezi horní končetiny a zachytíme stehna. Dítě v „tygříkovi“ držíme symetricky a v úhlu cca 45°.




Poloha „tygříka“ připomíná pozici tygra na větvi, kdy dítě leží obličejem dolů a objímá předloktí rodiče. Pokud má rodič volné ruce, drží jednou rukou dítě shora za stehno a druhou mydlí. Dítě pak nemusí tak úzkostlivě tisknout ke svému tělu. Pokud však potřebuje držet pevné mýdlo, tak dítě tiskne k sobě pevněji, neboť v ruce, na které leží dítě, drží mýdlo a druhou má volnou k mydlení. V poloze „tygříka“ dítěti umyjeme mýdlem a poté pečlivě opláchneme záda, genitál a zadeček.



Dítě v „tygříkovi“ držíme symetricky a v úhlu cca 45°.





Pokud potřebujeme držet pevné mýdlo, tiskneme dítě k sobě pevněji, neboť v ruce, na které leží dítě, držíme mýdlo. Druhou máme volnou k mydlení. V poloze „tygřík“ dítěti umyjeme mýdlem a poté pečlivě opláchneme záda, genitál a zadeček.

HRY A ČINNOSTI VE SPRŠE

Sprchování nám nemusí sloužit k pouhé hygienické očistě dítěte, ale také k několika hrám, při kterých dítě získává pozitivní vztah nejenom k vodě ze sprchy, ale také k rodiči, který si ho k sobě vine a je mu ve všem vzorem.

Při hrách s nejmenšími dětmi používáme jemný proud příjemně teplé vody. Čím je dítě starší, tím lépe snese větší proud i chladnější vodu.

Autíčko

• *V „klubíčku“*

Dítě máme v poloze „klubíčka“ na jedné ruce, aby na nás vidělo. Druhou rukou držíme hlavici sprchy, ze které vytéká voda. Se sprchou pomalu kroužíme a střídavě poléváme různé části dítěte i sebe – ramena, vlasy, tvář, celou hlavu.

S dítětem neustále klidně a radostně komunikujeme. Hravě, s motivací na jízdu a zvuk auta, komentujeme části těla, které sprchujeme: *„Kristýnko, podívej, jede auto… Brrrrrm, brrrrm…,*



jede po ručičce… Brrrrm, brrrrm…, kolem bříška… Brrrrm, brrrrm… Do kopce na mámu… Brrrrrm, brrrrm…“ atd., dle vlastní fantazie. Sprchování přes hlavu či obličej náš i dítěte doprovázíme vždy zvukem auta *„Brrrrm.“* Míru i dobu polévání stupňujeme opatrně od velmi krátké chvíle. Po osprchování své tváře okamžitě s dítětem komunikujeme a tváříme se naprosto klidně.

Délka hry závisí nejen na našich nápadech, ale především na reakci a spoluúčasti dítěte, které nás pochopitelně zpočátku sleduje pouze útržkovitě a velmi krátce. Při trpělivém, klidném a pravidelném opakování si však dítě zvykne a jeho spoluúčast bude časem nejen pozorná, ale také aktivní a radostná.

• *V „tygříkovi“*

Jakmile si dítě na tuto hru zvykne, můžeme mu ji nabídnout v pozici „tygříka“. Na podlahu ve sprše položíme plastové auto, aby se na ně mohlo dítě při hře dívat. Dítě a autíčko poléváme střídavě.

Prší

• *V „klubíčku“*

Dítě držíme v „klubíčku“. Za doprovodu písničky *„Prší, prší, jen se leje. Kam, koníčci, pojedeme? Pojedeme na luka, až kukačka zakuká. Kuku! Kuku!“* pomalu kroužíme jemnou sprchou po různých částech svého těla i tělíčka dítěte. Jakmile má dojít ke zvuku kukačky: *„Kuku! Kuku!“*, blížíme se ke svému obličeji. Na první zvuk kukačky se sprchujeme přes hlavu. Na druhý zvuk vykoukneme na dítě. Poté pokračujeme v polévání tělíčka dítěte i v písničce: *„Kukačka už zakukala. Má panenka zaplakala. Ty, kukačko, nekukej. Má panenko, neplakej.“* Dítěti poléváme postupně všechny částí těla, včetně vlásků, hlavičky, tváří, nosíku i celého obličeje.

• *V „klokánkovi“*

Později, až si dítě zvykne na prostředí, sprchování všech částí těla i na hru a dokáže si udržet hračku v rukou, je můžeme přehmátnout do pozice „klokánka“ a nabídneme mu stejnou hru. Při prvním zvuku kukačky však nepoléváme sebe, ale nejdříve hračku. Teprve časem dítě.

V pozici „klokánka“ je potřeba dítě držet rukou pod oblastí žaludku a přitisknuté k našemu tělu. Při sebemenším posunu ruky k hrudníčku se změní těžiště a hrozí vyklouznutí dítěte.





V pozici „klokánka“ je potřeba dítě držet rukou pod oblastí žaludku a přitisknuté k našemu tělu. Při sebemenším posunu ruky k hrudníčku se změní těžiště a hrozí vyklouznutí dítěte.

Otužování

Kolem 3. měsíce věku můžeme v průběhu sprchování jemně upravovat teplotu vody na chladnější a opět teplejší, kterou sprchujeme sebe i dítě. Dítě neustále pozorně sledujeme a postupujeme podle jeho reakcí. Přitom vše komentujeme a vyvoláváme příjemně povzbuzující atmosféru. Postupně si troufáme na stále chladnější vodu. Tímto způsobem postupně stále více otužujeme nejenom dítě, ale také sebe.

Ošetření dítěte po sprchování

Po osprchování dítě přehmátneme do závěrečné polohy „tygříka“, která je nejenom bezpečnější, ale také nám umožňuje pohodlněji zabalit dítě do osušky. Osušku uchopíme jednou rukou za roh a přiložíme ji na tělíčko dítěte tak, aby cíp přesahoval daleko přes hlavičku. Osušku na dítěti roztáhneme tak, že ho zcela překryje. Poté je přehmátneme do „klubíčka“ a do osušky je zabalíme, tak aby zpod osušky vykukovala pouze očka.





Osušku uchopíme jednou rukou za roh a přiložíme ji na tělíčko dítěte tak, aby cíp přesahoval daleko přes hlavičku. Osušku na dítěti roztáhneme tak, že ho zcela překryje. Poté je přehmátneme do „klubíčka" a do osušky je zabalíme, tak aby zpod osušky vykukovala pouze očka.

Dítě držíme na jedné ruce. Druhou rukou se lehce osušíme, aby z nás nekapala voda a aby nám také nebyla zima při ošetřování dítěte. Poté se postavíme na protiskluzový koberec před sprchou, o který si osušíme nohy.

Takto si zajistíme pocit bezpečí k pomalému přenesení dítěte na připravené místo k jeho ošetření. Péči po osprchování dítěti nabídneme obvyklým způsobem jako po koupání.




Dítě držíme na jedné ruce. Druhou rukou se lehce osušíme, aby z nás nekapala voda aby nám také nebyla zima při ošetřování dítěte. Péči po osprchování dítěti nabídneme obvyklým způsobem jako po koupání.



Nejraději vzpomínáme na šťastný úsměv našich dětí při společných hrách.

VII.

KYBLÍK





KYBLÍK

Využití kyblíku

Pokud jsme si již pořídili kyblík, využíváme jej spíše k odpočinku po „plavání“ dětí starších šesti měsíců.

VÝZNAM A ORGANIZACE KOUPÁNÍ V KYBLÍKU

• *Pro novorozence*

Z hlediska psychomotorického vývoje by se mohl zdát kyblík pro dítě do 3. měsíce věku užitečný. K této představě nás vede pocit, že dítě po narození přetrvává více méně ve flekčním držení a že by mu kyblík mohl svým omezeným prostorem nahradit podmínky v nitroděložním životě.

Dítě v kyblíku se nám sice jeví velmi roztomile, ovšem v porovnání s činností v dětské vaničce, ve velké vaně, při společné koupeli nebo ve sprše nabízí nejmenšímu dítěti nejméně taktilních vjemů, pocitu jistoty a bezpečí. Kyblík nám neumožňuje zrakový kontakt s dítětem tváří v tvář. V kyblíku nemůžeme být dítěti vzorem při nácviku výdechů do vody ani při potápění. Nelze v něm dítěti





Přestože se nám dítě v kyblíku jeví roztomilé, v porovnání s činností v dětské vaničce, ve velké vaně, při společné koupeli nebo ve sprše nabízí právě kyblík nejmenšímu dítěti nejméně taktilních vjemů, pocitu jistoty a bezpečí. Projevy dítěte nás ujišťují, že plastová stěna kyblíku mu není tak příjemná jako něžná náruč a plošné doteky dlaní rodičů při koupání v dětské vaničce, velké vaně nebo při společné koupeli.

nabídnout orientační hry pro nácvik polohy na zádech a na bříšku, které vedou k posílení rovnováhy a posturálních svalů. Také projevy dítěte nás ujišťují, že plastová stěna kyblíku mu není tak příjemná jako něžná náruč a plošné doteky dlaní rodičů při koupání v dětské vaničce, velké vaně nebo při společné koupeli. Činnost v kyblíku dítě strpí, ale šťastné v něm rozhodně není.

• *Pro dítě po 3. měsíci věku*

Po 3. měsíci věku se dítě potřebuje protáhnout, aby se mohlo v poloze na bříšku správně vzpřímit. Proto mu bude schoulená činnost v kyblíku spíše nepříjemná.



Po 3. měsíci věku se dítě potřebuje protáhnout, aby se mohlo v poloze na bříšku správně vzpřímit. Proto mu bude schoulená činnost v kyblíku spíše nepříjemná.

• *Pro dítě po 7.–8. měsíci věku*

Teprve po 7.–8. měsíci věku začne opět upřednostňovat schoulenou polohu potřebnou pro nácvik lezení. Navíc již dokáže vědomě uchopit hračku a přendávat si ji z ruky do ruky, což ho dokáže zaujmout natolik, že již tak nestrádá, když na rodiče stále nevidí. Přesto se budeme o zrakový kontakt na úrovni očí dítěte nad vodní hladinou snažit co nejvíce.

Toto dítě na chvíli v kyblíku vydrží bez větších problémů. Ovšem více možností, než hrát si s hračkou a odpočívat, nemá.



PŘÍPRAVA A POSTUP KOUPÁNÍ V KYBLÍKU

Příprava i postup při koupání kyblíku budou stejné jako ke koupání ve vaničce.

• *Množství vody*

Do kyblíku můžeme připravit buď nezbytné množství vody, aby po vložení dítěte ve schoulení na dno kyblíku dosahovala pod spodní ret, nebo co největší množství vody, aby se po vložení dítěte do kyblíku voda nevylila.

Minimální množství vody nabízí buď statickou polohu dítěte, ve které má možnost uvolnit se a odpočinout si, nebo jemné kroužení kolem stěny kyblíku.

Maximální množství vody nám pak umožňuje dítě navíc pohupovat a částečně navázat zrakový kontakt tváří vzhůru nebo ze strany. Pozor však na odrazy dítěte ode dna, které vedou k nežádoucímu napětí a záklonům.

• *Mydlení před koupáním*

Před koupáním v kyblíku nedoporučujeme dítě mydlit na plínce, ale v umyvadle, kde je můžeme důkladně opláchnout pod tekoucí vodou. Opláchnutí schouleného dítěte v kyblíku od mydlinek je velmi obtížné a nakonec nedostatečné.

Způsob vložení a vytažení dítěte z kyblíku

Dítě do kyblíku vkládáme nejlépe přes pozici „zajíčka“, ze kterého je musíme obratně převést do pozice „židličky“ zády k sobě. Podobně je budeme v závěru také z kyblíku vytahovat.




Dítě do kyblíku vkládáme nejlépe přes pozici „zajíčka“, ze kterého je musíme obratně převést do pozice „židličky“ zády k sobě. Podobně je budeme v závěru také z kyblíku vytahovat.




ČINNOST S DÍTĚTEM V KYBLÍKU

Jako v každé koupací nádobě je i v kyblíku ideální dítěti nabídnout takovou polohu, ve které má šanci mít pocit jistoty a bezpečí a která mu nabízí podmínky k psychickému i motorickému vývoji v souladu s jeho věkem. Podmínky v kyblíku nám skutečně nenabízejí možnosti k pestré činnosti, která by byla pro dítě větším přínosem.

Svým omezeným prostorem nám umožňuje pouze několik vhodných poloh a úchopů. Uvedeme si dvě vhodné polohy pro držení dítěte v kyblíku a dvě akceptovatelné, ale ne zcela dostačující a příjemné pro dítě.

• *„Židlička“ (doporučujeme)*

Dítě držíme jednou rukou pod zadečkem i stehny a druhou pod hlavičkou. Pod zadečkem a stehny dítě držíme tak, aby se v kyblíku dostalo do polosedu s podsazenou pánví a nemohlo se odrážet nohama ode dna kyblíku. Hlavičku držíme v ose, aby nepadala na strany ani vpřed obličejem do vody.

Dítě můžeme vozit tam a zpět po obvodu kyblíku. V případě maximálního množství vody je můžeme lehce rytmicky pohupovat nahoru a dolů za doprovodu písničky. Např. *„Skákal pes, přes oves, přes zelenou louku. Šel za ním myslivec, péro na klobouku. Pejsku náš, co děláš, žes tak vesel stále? Řek bych vám, nevím sám. Hop a skákal dále.“*

Kyblík nám neumožňuje ohnout loket ruky, která podkládá stehna a zadeček. Ať už máme nezbytné, nebo maximální množství vody a chceme se k dítěti sklonit ke zrakovému kontaktu, pak to půjde jedině z výšky a očima dolů.



Ať už máme nezbytné, nebo maximální množství vody a chceme se k dítěti sklonit ke zrakovému kontaktu, pak to půjde jedině z výšky a očima dolů.

Pokud budeme na dítě mluvit, bude nás hledat očima a zaklánět hlavičku. Proto na ně raději moc nemluvíme a necháme je dívat se na plovoucí hračku po hladině v úrovni jeho očí.



Na dítě v kyblíku raději moc nemluvíme. Necháme je dívat se na plovoucí hračku po hladině v úrovni jeho očí.

• *„Kolébka“ (doporučujeme)*

Při úchopu v „kolébce“ dítěti podkládáme oběma rukama stehna i zadeček. Předloktím je jistíme ze stran k pohodlnému polosedu. Můžeme je opět vozit do stran nebo pohoupávat. Ani v této poloze na dítě raději nemluvíme a položíme mu hračku na hladinu.



Při úchopu v „kolébce“ dítěti podkládáme oběma rukama stehna i zadeček. Předloktím je jistíme ze stran k pohodlnému polosedu.

• *Úchop za hlavičku*

Často se setkáváme s úchopem, kdy rodiče drží dítě zanořené po pusinku pouze za hlavičku, aby mu neklesla k hladině, a přitom mu umožnili samostatný pobyt ve vodě.

V minimálním množství vody dítě sedí schoulené na dně vany a má si to „užívat“ jako embryo v nitroděložním životě. Tato varianta dítěti neuškodí, ale je to pro ně opravdu vhodné, příjemné a užitečné?



V minimálním množství vody dítě sedí schoulené na dně vany a má si to „užívat“ jako embryo v nitroděložním životě.

Ve větším množství vody, která je nadnáší, má dostat „příležitost“ k nácviku chůze a hopsání. Dítě držené pouze za hlavičku s tělíčkem v nadlehčení vody se cítí nejisté, což projevuje celou řadou úlekových reakcí. Tváří se vyděšeně, střídavě napíná a uvolňuje celé tělo, zaklání hlavičku a rozhazuje rukama. Občas se dotkne chodidly dna kyblíku, což je vyprovokuje k vrozenému reflexu stoje a chůze, který není vhodný pro zdravý vývoj dítěte nacvičovat. Dítě to samozřejmě přetrpí, ale je to pro ně opravdu vhodná, příjemná a užitečná poloha?
Proto tuto variantu nedoporučujeme!!!





Dítě držené pouze za hlavičku s tělíčkem v nadlehčení vody se cítí nejisté, což projevuje celou řadou úlekových reakcí. Tváří se vyděšeně, střídavě napíná a uvolňuje celé tělo, zaklání hlavičku a rozhazuje rukama. Pozor však na odrazy dítěte ode dna, které vedou k nežádoucímu svalovému napětí a záklonům.

• *Úchop kolem ramínek*

Velmi obdobnou variantou výše uvedeného, ne zcela ideálního úchopu s námětem na podobnou činnost je držení hlavičky dítěte mezi zápěstími rukou, které drží dítě shora kolem ramínek.

Význam a cíl držení dítěte v tomto úchopu je velmi obdobný jako úchop oběma rukama za hlavičku. Předností úchopu kolem ramínek by mohlo být více taktilních vjemů a lepší jištění tělíčka, aby se pod vodní hladinou nevytáčelo a nezaklánělo.

V minimálním množství vody je tato poloha neškodná.



Předností úchopu kolem ramínek by mohlo být více taktilních vjemů a lepší jištění tělíčka, aby se pod vodní hladinou nevytáčelo a nezaklánělo.

Větší množství vody však opět dítěti umožňuje odrážet se ode dna kyblíku, což je pro zdravý rozvoj dítěte nežádoucí.
Proto tuto variantu nedoporučujeme!!!



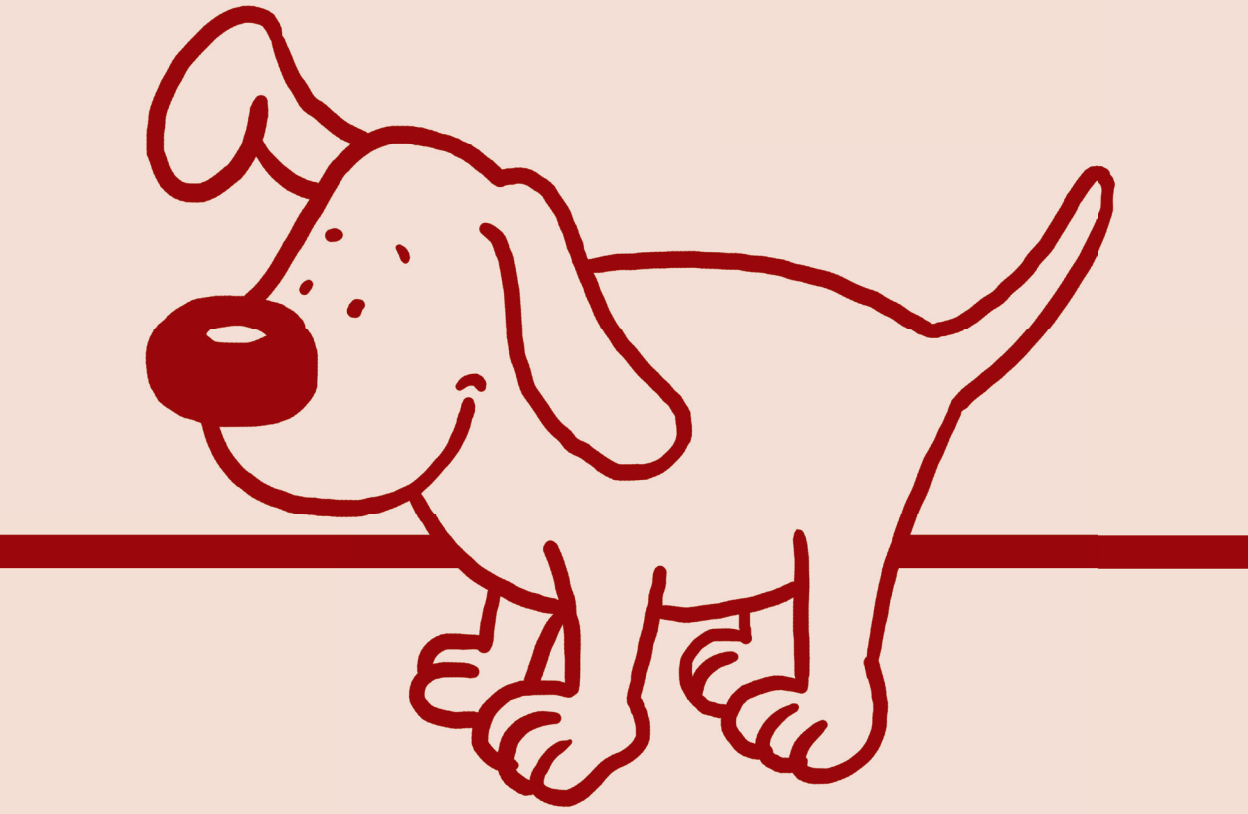
Větší množství vody však opět dítěti umožňuje odrážet se ode dna kyblíku, což je pro zdravý rozvoj dítěte nežádoucí.

Doporučení
S ohledem na omezenou činnost s dítětem v kyblíku doporučujeme jej ani nepořizovat. Ušetřené náklady za nákup kyblíku můžeme raději vložit do prožitkových aktivit v kurzech „plavání“ a cvičení pro rodiče s dětmi.


„Na dobrém začátku závisí všecko.“
(J. A. Komenský)

VIII.

CVIKY PRO RODIČE K POSÍLENÍ ZÁDOVÉHO SVALSTVA



CVIKY PRO RODIČE K POSÍLENÍ ZÁDOVÉHO SVALSTVA

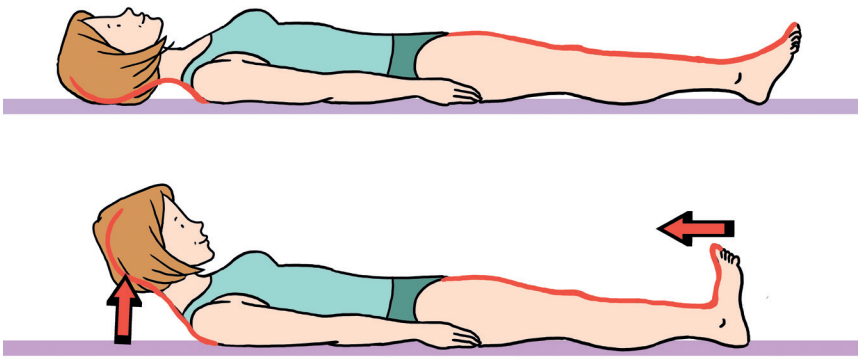
„Plavání“ s kojencem je zejména doma ve velké vaně pro rodiče náročné, zvláště na hybný aparát páteře. Je proto vhodné přizpůsobit při „plavání“ s dítětem ve vaně svou polohu tak, aby páteř byla co nejméně zatěžována. Nejlépe je zasunout špičky nohou pod vanu a koleny se opřít o její stěnu tak, aby ohnutí nad vanu mohlo vycházet alespoň částečně také z kyčelního kloubu.

Lze rovněž provádět pravidelná cvičení na posilování zádového svalstva, a tím zamezit možnému postižení páteře (vertebrogenní syndrom, diskopatie apod.).

Cviky cvičíme v určeném pořadí. U všech cviků prociťujeme páteř a jakoby do ní dýcháme.

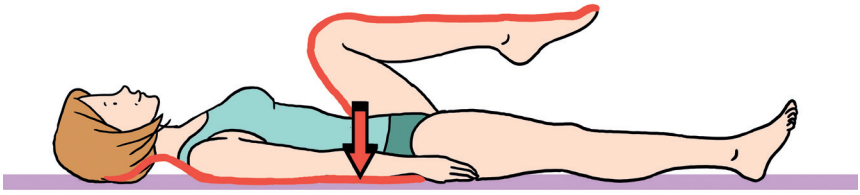
Na zádech:

1) Ležíme v poloze na zádech, ruce podél těla. Zvedáme hlavu, současně přitahujeme špičky nohou. Cvik provádíme desetkrát, při cvičení pravidelně dýcháme – při položení hlavy se nadechujeme, při jejím zvednutí vydechujeme.

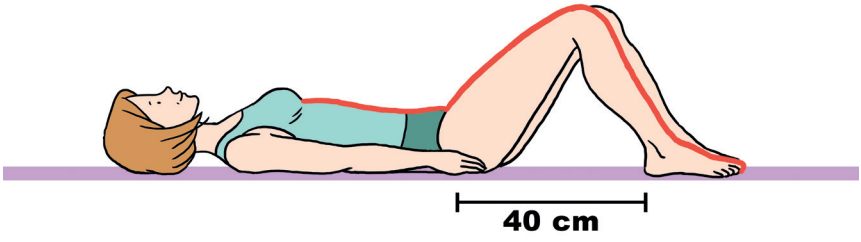


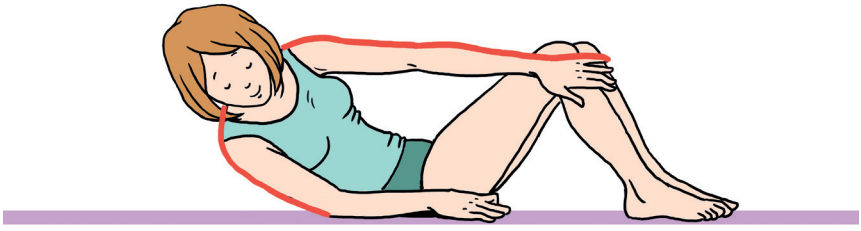
2) Čapí nohy. Ležíme v poloze na zádech, ruce podél těla. Střídavě zvedáme pravou a levou nohu tak, že dolní končetinu pokrčíme. Nohu zvedneme a narovnanou pomalu pokládáme. Cvik opakujeme desetkrát, snažíme se pravidelně dýchat.



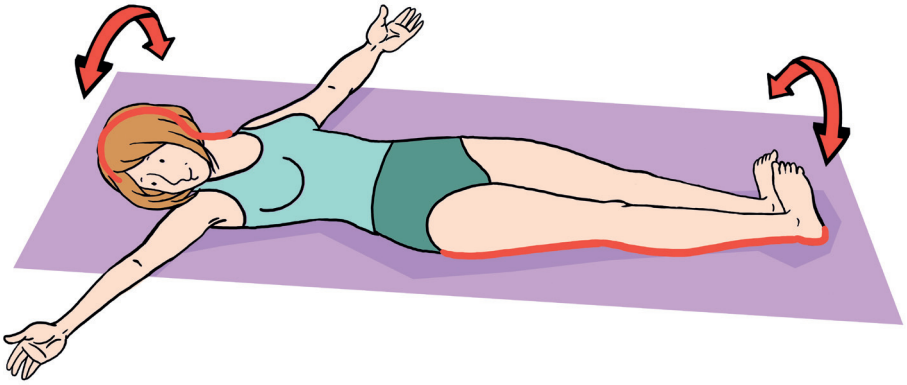


3) Ležíme v poloze na zádech, dolní končetiny pokrčíme v kolenou, chodidla se dotýkají země zhruba 40 cm od hýždí na šíři ramen. Střídavě přitahujeme pravou ruku k levému kolenu a levou ruku k pravému kolenu, přičemž zvedáme horní část těla a skláníme hlavu k hrudníku; mezi každým přitažením se položíme zpátky na zem. Cvik opakujeme desetkrát, při položení zad na zem se nadechujeme, při přitažení ruky ke kolenu vydechujeme.

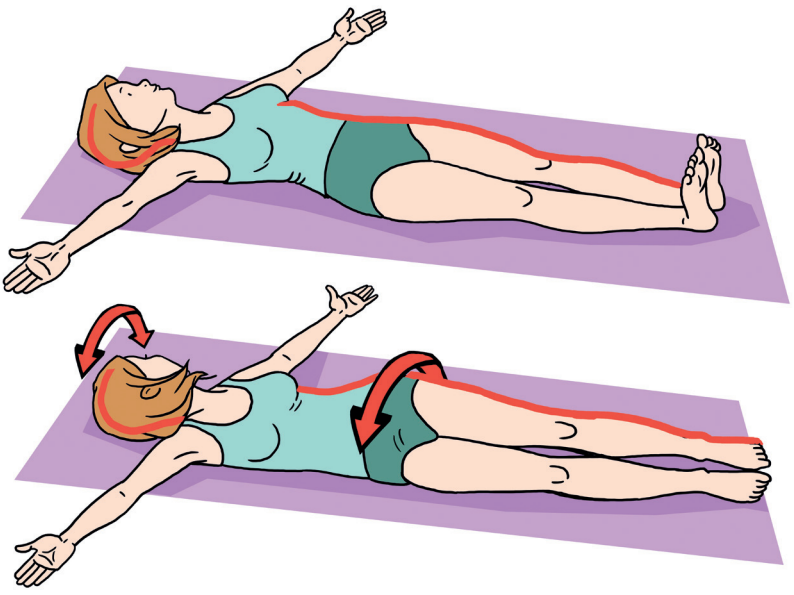




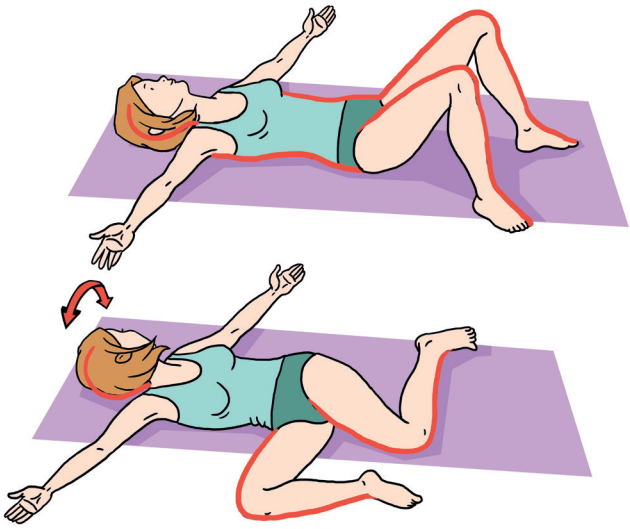
4) Ležíme v poloze na zádech, ruce rozpažené. Střídavě otáčíme hlavu na pravou stranu, zároveň špičky nohou na levou a naopak. Cvik provádíme desetkrát, opět pravidelně dýcháme, při vytočení výdech.



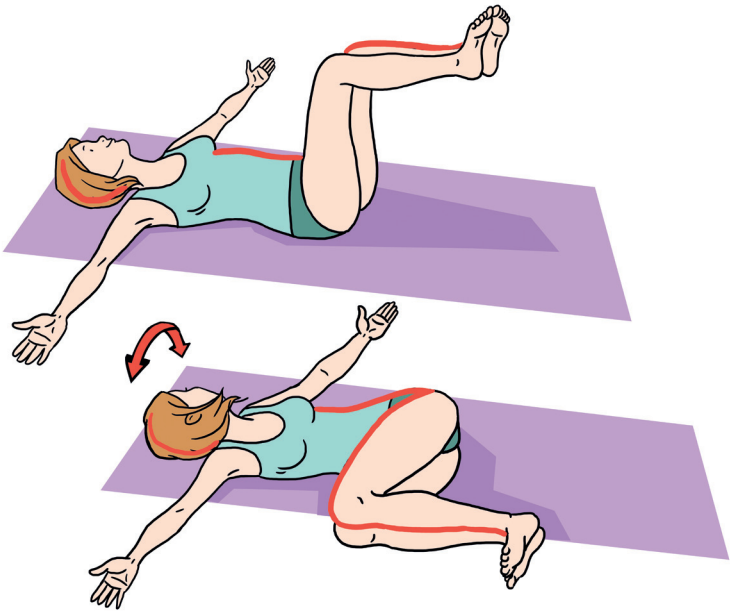
5) Ležíme v poloze na zádech, ruce rozpažené. Střídavě vytáčíme hlavu na pravou stranu, boky na levou a naopak, přičemž se snažíme ramena a páteř tlačit k zemi. Cvik opakujeme desetkrát, dýcháme volně, při vytočení výdech.



6) Ležíme v poloze na zádech, ruce rozpažené, dolní končetiny pokrčíme v kolenou, chodidla se dotýkají země zhruba 40 cm od hýždí na šíři ramen. Střídavě pokládáme kolena na pravou stranu, současně vytáčíme na stranu levou a naopak, přičemž se snažíme ramena a páteř tlačit k zemi. Cvik opakujeme desetkrát, pravidelně dýcháme, při vytočení výdech.

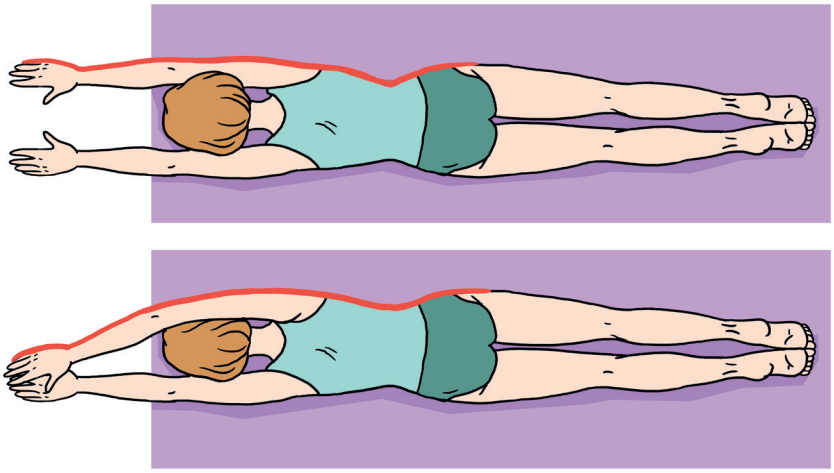


7) Ležíme v poloze na zádech, ruce rozpažené. Dolní končetiny pokrčíme v kolenou a zvedneme na zem, tak aby stehna s tělem svírala pravý úhel. Střídavě pokládáme nohy na pravou stranu, hlavu otáčíme na levou a naopak.

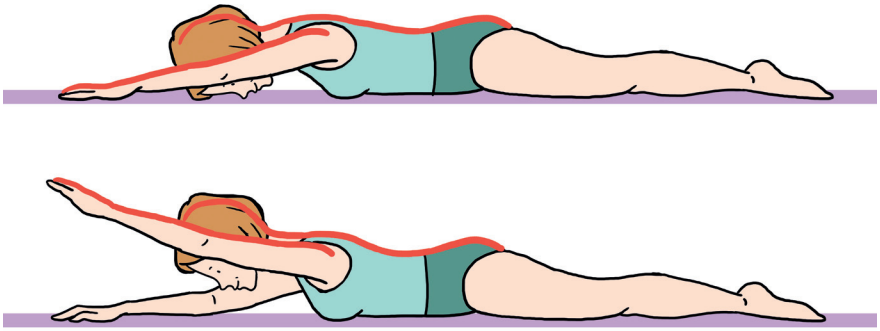


Na břiše:

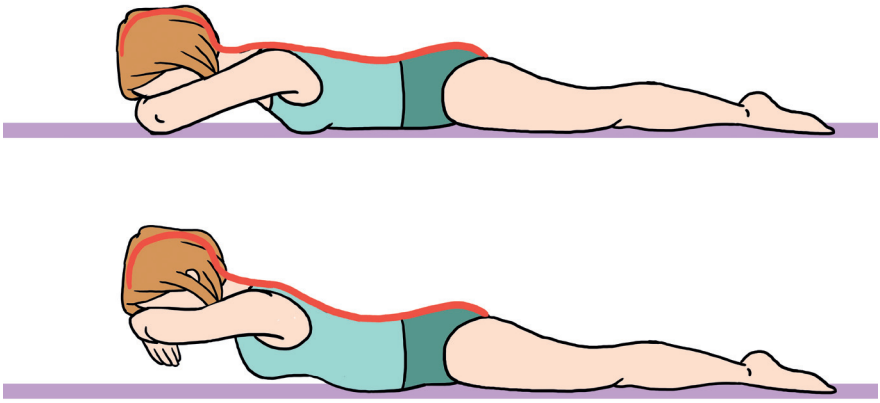
1) Ležíme na břiše, ruce vzpažené, hlava opřená čelem o zem. Nataženou pravou ruku přiblížíme k levé a naopak. Cvičíme desetkrát, pravidelně dýcháme, při překládání rukou výdech.



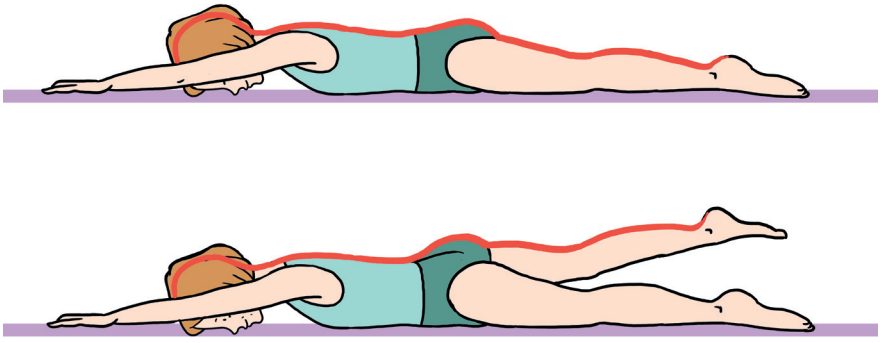
2) Ležíme ve stejné poloze jako u předcházejícího cviku. Hlavu a pravou ruku zvedneme nad podložku – nádech, položíme – výdech. Totéž levou rukou. Cvik opakujeme desetkrát.



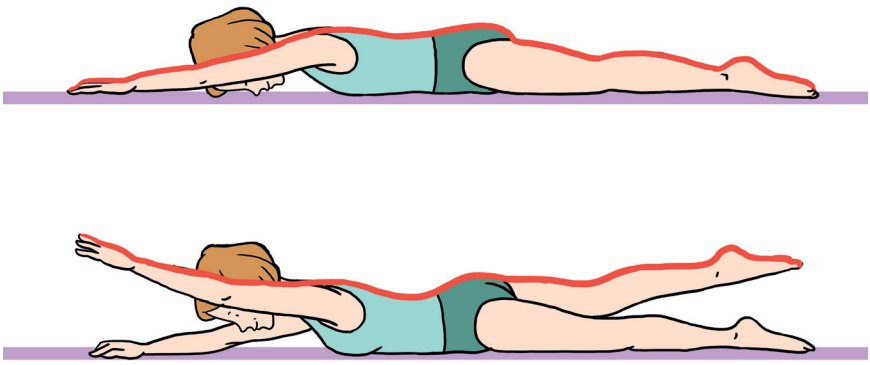
3) Ležíme v poloze na břiše, ruce položeny pod čelem. Při nádechu zvedneme hlavu a ramena a horní část trupu nad podložku, při výdechu se položíme. Opakujeme desetkrát.



4) Ležíme v poloze na břiše, ruce vzpažené, hlava opřená čelem o zem. Střídavě zvedáme pravou a levou nohu. Cvičíme desetkrát.

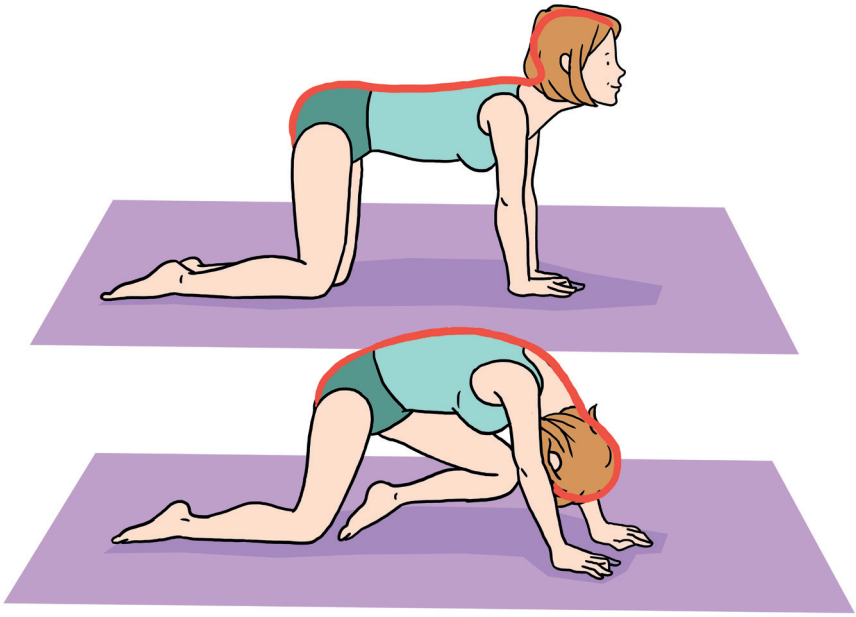


5) Ležíme ve stejné poloze jako u předcházejícího cviku. Společně s nohama zvedáme také hlavu a střídavě ruce – vždy do kříže (pravá ruka, levá noha). Cvik opakujeme desetkrát, pravidelně dýcháme, při zvednutí nádech.

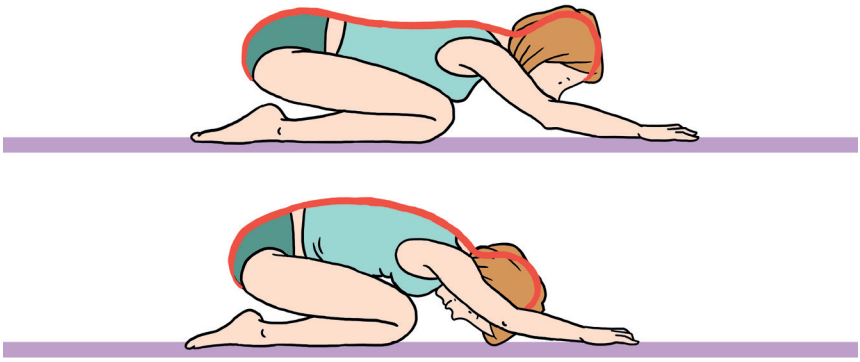


V kleku na čtyřech:

1) Klekneme si a opřeme se o ruce jako kočka. Levé koleno přisuneme k pravé ruce, přičemž hlavu sklopíme na hrudník a naopak. Při přitažení kolena vydechneme. Cvičíme desetkrát.



2) Kočičí hřbet. Opět klečíme na čtyřech. Protahujeme páteř a nahrbujeme se od krčního úseku jako kočka. Sedneme si na paty, zvedneme hlavu a přenášíme těžiště postupně na ruce, přičemž se prohneme pouze v oblasti hrudníku. Cvik opakujeme desetkrát, při nahrbení výdech.





Paměť dítěte je nepopsaný list.
Společné strávené chvíle,
ať krásné, či hořké, jsou první stopy,
které se v ní zobrazí.
Ty dnešní, láskyplné,
hýčkané máminou náručí a vodou
mohou být ty nejkrásnější.



ZÁVĚR

Chceme-li dosáhnout co nejlepších výsledků při práci s dítětem v domácím prostředí, volíme dětskou vaničku, vanu nebo sprchu a pracujeme s maximální trpělivostí, pečlivě podle výše popsaných postupů. Způsoby práce v kurzech „plavání“ a cvičení pro rodiče s dětmi pod vedením odborných instruktorů budou uvedeny v následujícím dílu publikace s názvem „Jak se rodí vodníčci – 2. díl“.

EvaKiedroňová

PROGRAM



Něžná náruč rodičů

Program dle metodiky Evy Kiedroňové

Komu je program určen?



Program "Něžná náruč rodičů" je určen pro nastávající rodiče a rodiče s dětmi do 4. měsíce věku.

Cíl programu

- **Informovat** rodiče o způsobu naplnění potřeb dítěte, které vyplývají z podmínek, ve kterých žilo v nitroděložním životě, o významu nastavení denního režimu a rituálů a o zásadách i způsobu manipulace a komunikace s dítětem v souladu s jeho potřebami a psychomotorickou vyspělostí.
- **Naučit** rodiče manipulovat s dítětem v průběhu celodenní péče o ně v souladu s jeho potřebami, vývojovými možnostmi i psychomotorickou vyspělostí.

Význam

- Vzdělání rodičů v rodičovství v oblasti ideální manipulace s dítětem v souladu s jeho potřebami a psychomotorickým vývojem
- Správná manipulace rodičů s dítětem v průběhu celého dne
- Spokojené a dobře prospívající dítě
- Prohloubení vzájemného porozumění a citové vazby mezi rodiči a dětmi

www.evakiedronova.cz



KNIHA „NĚŽNÁ NÁRUČ RODIČŮ“

Kniha “Něžná náruč rodičů” přináší moderní poznatky o správné manipulaci s dítětem v souladu s jeho potřebami a psychomotorickou vyspělostí.

Kniha obsahuje téměř 700 fotografií, které znázorňují nejenom správné polohy v náručí v daném věku, ale také přehmaty z jedné polohy do druhé. Součástí knihy je plakát s nejčastěji používanými technikami.

Více na: **www.kennyshop.cz/ knihy**



INTERNETOVÝ VIDEOKURZ

Internetový videokurz “Něžná náruč rodičů” je určen pro nastávající rodiče a rodiče s dětmi do jednoho roku. Obsahuje 6 lekcí, které jsou zaměřeny na nácvik správné manipulace s dítětem v různých situacích.

Výhodou tohoto videokurzu je nejenom praktické znázornění potřebných dovedností, ale také možnost sledovat je i trénovat ve volném čase a v pohodlí svého domova.

Více: **EvaKiedroňová.cz/Internetové videokurzy/ Péče o dítě**





PROŽITKOVÉ KURZY

Cílem prožitkového programu “Něžná náruč rodičů” je rodičům fyzicky ukázat, jak s kojencem správně manipulovat a naučit je techniky správného zacházení přímo s jejich dítětem.

Program je určen pro oba rodiče a dítě. Mohou se ho zúčastnit babičky i dědečkové. Program vedou pravidelně vzdělávaní certifikovaní odborníci.

Více: **EvaKiedroňová.cz/ Prožitkové programy/ Péče o dítě**





www.evakiedronova.cz

EvaKiedroňová

PROGRAM



Rozvíjej se, děťátko

Program dle metodiky Evy Kiedroňové

Komu je program určen?

Program „Rozvíjej se, děťátko" je určen především - pro nastávající rodiče a rodiny s kojencem do 1 roku, kdy dítě prochází nejbouřlivějším vývojem a současně nejdůležitějším obdobím pro jeho další rozvoj.

Cíl programu

Předat rodičům cenné informace o vývojových možnostech dítěte a naučit je stimulovat dítě v průběhu celého dne tak, aby mu umožnili nejenom všestranný, ale především harmonický rozvoj ve všech oblastech psychomotorického vývoje.



Význam

- zpestření mateřské dovolené rodičů a denního režimu dětí
- psychické i fyzické otužení
- nácvik komunikačních dovedností rodičů s dětmi
- prohloubení vzájemného porozumění a citové vazby mezi rodiči a dětmi
- socializace dětí ve společnosti vrstevníků, dospělých i autorit
- nácvik dodržování pravidel, soustředěné pozornosti i spolupráce dětí

www.evakiedronova.cz



KNIHA „ROZVÍJEJ SE, DĚŤÁTKO ...“



V publikaci „Rozvíjej se, děťátko“ se rodiče dozví, jak si mohou se svým děťátkem v průběhu celého dne hrát a jak ho přitom moudře a smysluplně rozvíjet z hlediska sociálního vývoje, zraku, sluchu, pohybového vývoje, jemné motoriky, řeči i rozumového vývoje v souladu s jeho potřebami a psychomotorickou vyspělostí. Kniha obsahuje cca 900 obrázků. Přílohou publikace je brožura a plakát s přehlednou tabulkou s obrázky a výpisem postupně dosažených nejdůležitějších dovedností psychomotorického vývoje kojence, které by mělo dosáhnout postupně měsíc po měsíci.

Více: **Kennyshop.cz/ Knihy**



INTERNETOVÉ VIDEOKURZY

Cílem internetových videokurzů „Rozvíjej se děťátko“, je podpořit vliv rodičů na správný psychomotorický vývoj dítěte při běžné péči o ně, a to hravou formou v průběhu celého dne. Výhodou těchto videokurzů je nejenom praktické znázornění potřebných dovedností, ale také možnost rodičů tyto kurzy sledovat a potřebné dovednosti trénovat ve volném čase a v pohodlí svého domova.



Více: **EvaKiedroňová.cz/ Internetové videokurzy/ Vývoj dítěte**

PROŽITKOVÉ KURZY NA SUCHU I VE VODĚ

V jednorázové “Poradně o psychomotorickém vývoji dítěte“ se rodiče naučí vnímat a sledovat úroveň projevů svého dítěte a poté ho stimulovat ke správným dovednostem, které by mělo v nejbližší době zvládnout..



Více: **EvaKiedroňová.cz/Prožitkové programy/ Péče o dítě/ Poradna o psychomotorickém vývoji dítěte**

V kurzu “Rozvíjej se, děťátko“, se pak naučí dítě motivovat k aktivnímu pohybu na suchu i ve vodě, a tím ho stimulovat ke správnému rozvoji důležitých dovedností.



Více: **EvaKiedroňová.cz/ Prožitkové programy/ Cvičení**

www.evakiedronova.cz

EvaKiedroňová

„Na dobrém začátku závisí všecko“.
J. A. Komenský

Institut vzdělávání Evy Kiedroňové

pod odborným vedením Evy Kiedroňové

Vzdělávání rodičů v rodičovství



Prožitkové programy:

- Kurz “Něžná náruč rodičů“
- Kurz “Rozvíjej se, děťátko ...“ formou propojení cvičení a plavání

Besedy s odborníky pro rodiče

Vzdělávání odborníků

Vzdělávání odborníků je organizováno v oblasti mateřství, péče o dítě, cvičení a plavání rodičů s dětmi v souladu s jeho potřebami a psychomotorickým vývojem.

Rekvalifikační kurzy
Jsou určeny pro zájemce o práci v oboru Instruktor mateřství a péče o dítě, Instruktor psychomotorického vývoje dítěte, Instruktor cvičení a kreativních programů pro děti do 6. let a Instruktor plavání kojenců, batolat a předškoláků.

Odborné semináře
Jsou určeny pro odborníky pracující s dětmi, kteří mají zájem o prohloubení znalostí a dovedností v oblasti správné manipulace s dítětem, péče o dítě, psychomotorického vývoje kojence, cvičení, plavání, otužování, masáží kojenců a dalších.

Workshopy
Jsou určeny odborníkům pro práci s dětmi, kteří mají zájem vyměnit si zkušenosti s dalšími profesionály v oblasti správné manipulace s dítětem, péče o dítě, psychomotorického vývoje dítěte, cvičení, plavání, otužování, masáží kojenců atd.

Supervize
Jsou určeny instruktorům psychomotorického vývoje dítěte, správné manipulace s dítětem, cvičení a plavání s dětmi, kteří mají zájem o odbornou konzultaci, či zpětnou vazbu na základě natočení vlastní práce v daném oboru.

Více: **EvaKiedroňová.cz/Vzdělávání odborníků**

www.evakiedronova.cz

EvaKiedroňová

Jsme stále s Vámi

I v této nepříznivé době jsme stále s Vámi. Chceme Vám pomáhat a být oporou při výchově Vašich dětí a proto nabízíme informace bezpečnou cestou:

- **Živá vysílání na FB zdarma**
- **Videokurzy**

Videokurzy Evy K.

už pomohly tisícům rodičů.

klikni ZDE



Možná vás to překvapí, ale i na tak přirozenou věc, jako je péče o dítě, je důležité se dobře připravit.

AKCE!

Všechny videokurzy EK nyní za

2900 Kč

~~4470 Kč~~



Nepropásněte možnost nabídnout svému dítěti to nejlepší a začněte trávit svůj čas doma smysluplně, vždyť „Na dobrém začátku závisí všecko".

www.evakiedronova.com/videokurzyek

KENNY Shop®

E-shop pro děti i maminky



- Péřové zavinovačky
- Péřové sety 4v1
- Polštářky • přikrývky
- Hnízdečka
- Dětské hračky a knížky
- Hrazdička a další

kolekce Nachová

A jaký **vzor** si **vyberete** vy?

99% produktů skladem

Hrazdička patří mezi nejdůležitější a nejsmysluplnější didaktické pomůcky podporující správný vývoj dětí od narození do 1 roku.







klikni ZDE

info@kennyshop.cz
+420 736 520 589
+420 736 520 609
kennyshop
kennyshop_ek

www.kennyshop.cz

3 EDICE: Šťastné dítě

KENNY® BABY CLUB

PŘÍSTAV DĚTSTVÍ

Eva Kiedroňová

JAK SE RODÍ VODNÍČCI 1. díl



Informace, které se týkají koupání dětí od narození, jsou v jednotlivých publikacích, časopisech, různých médiích i mezi lidmi velmi rozporuplné.

Rodiče pak váhají, zda vůbec nebo jak často mají své dítě koupat, v kterou denní dobu a ve které části bytu. Zvažují, zda nejlépe koupat v kyblíku, ve vaně, v dětské vaničce nebo jenom sprchovat. Často si nejsou jisti, jakou teplotu by měla mít místnost, jakou voda ke koupání a jak dlouho může být dítě ve vodě. Přemýšlejí, jak nejlépe při koupeli postupovat, v jaké poloze a jakým způsobem by měli dítě mydlit, jakým způsobem by měli ošetřovat genitál. Hledají ideální řešení, jak pokožku dítěte po koupání nejlépe osušit a ošetřit. Uvažují, čím a jakým způsobem čistit oči, nosík, ouška a pupík. Ptají se, jak dítě nejlépe držet při vkládání do vody, hrách s dítětem, při oplachování či vyjímání z vaničky. Dotazují se, jaké používat pomůcky, hry a písničky nebo co dělat v případě, kdy dítě při koupání pláče.

Tato publikace „Jak se rodí vodníčci – 1. díl“ je určena pro všechny rodiče, dětské sestry, instruktory dětských programů i pro fyzioterapeuty, kteří mají zájem nabídnout dítěti něco víc než pouhou hygienickou očistu při koupání.

Obsahem této knihy jsou možnosti, podmínky, organizace i náplň při koupání a „plavání“ s dítětem od narození v domácích podmínkách, a to všemi možnými způsoby – v dětské vaničce, velké vaně, kyblíku, sprše i při společné koupeli.

Cílem je předat rodičům informace o významu jednotlivých způsobů koupání pro zdraví, všestranný vývoj i výuku plavání dítěte. Publikace obsahuje knihu s 384 stranami a 704 fotografiemi, DVD s délkou 27 minut v reálném tempu a brožurku s přehledem názvosloví jednotlivých úchopů včetně způsobu jejich provedení.



ISBN 978-80-247-4667-8
9 788024 746678 >

BabyBook rodičovství je radost
Just ORIGINAL - SINCE 1930
nahrin
PLAVECKÉ POMŮCKY SWIMMING ACCESSORIES