

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

PRÍSTAV  DĚTSTVÍ

 GRADA

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.





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, péčí 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.

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 kojeneček 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 šijové 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 břicho 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 břicho, 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 zanořenými 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 zanořenými 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 zatažení 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 zanořenými ušima, a tím i mytí vlásků, výdechy do vody ani potápění. A nemusí nás to stát nic víc než dítěti nabídnout



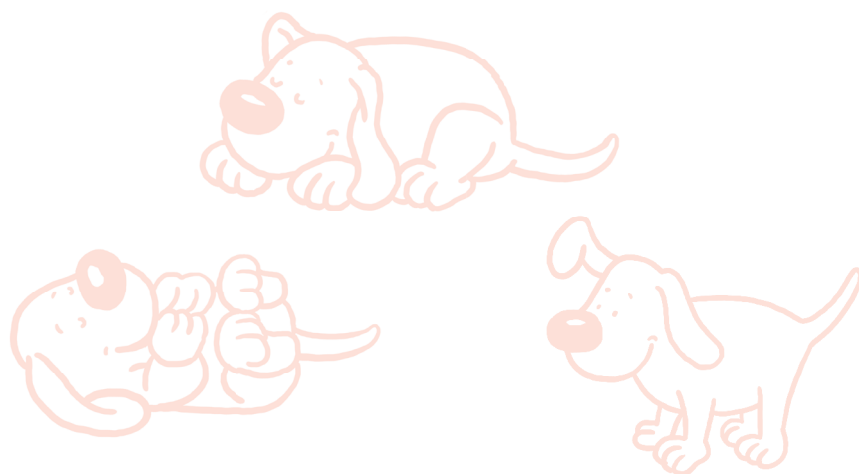
Dítěti je ideální nabídnout každodenní omývání a polévání obličeje několikrát během dne i v rámci koupání.



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.*





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.



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 břicho a nosíme je co nejvíce v pozici „klokánka“ nebo „tygříka“. 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 nejhleduplnější 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



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 klubička**“, 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 „klubička“ nebo „klokánka“.



Mytí genitálu

Po umytí nohou je zvedneme lehce nad břicho, 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 břicho, abychom mohli závěrem umýt třísla, genitál a konečník.

Zabalení dítěte do pleny

Již v závěru mydlení je novorozěným 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 pleny, 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 pleny, 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.





• *Hopsání a vožení v „židličky“*

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 bradíčkou 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 bradíčkou 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



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 klubičku**“, v „**hnízdečku**“, nebo v „**mušliče**“. Provedení polohy i jejich celkové využití si popíšeme dále.



Poloha v „klubičku“.



Vlevo: poloha v „hnízdečku“ a vpravo: poloha v „mušliče“.



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.





• „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 břicho, 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 hlavičku. Jestliže jsme skutečně v polosedu, dítě na nás leží jako na šikmé ploše a má ideální podmínky k nácvičku 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 hlavičku. Jestliže jsme skutečně v polosedu, dítě na nás leží jako na šikmé ploše a má ideální podmínky k nácvičku 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.





• 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“.





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 >