



Karbonový elegán do města i terénu

Kočárek TFK JOGGSTER trail je ideální volbou pro aktivní rodiče. Díky použití karbonu je kočárek lehký, přesto nadchne svojí nosností 34 kg. Kotoučové brzdy Weber s ovládním na rukojeti zajistí bezpečnost a maminky ocení také kolečka se vzduchokomorovými plášti solight ecco, které mají stejné jízdní vlastnosti jako nafukovací kolečka, ale nehrozí u nich píchnutí ani ucházení.

www.kocarky-tfk.cz



Novinka – mléčný Hamánek

Oblíbená značka kojeneckých výživ Hamánek rozšířila svou nabídku o nové chlazené mléčné výrobky: smetanový jogurt, smetanový krém a kakaový smetanový krém. Neobsahují umělá aroma, barviva, konzervanty ani lepek. Jogurt obsahuje 10 % tuku a živé jogurtové kultury. Hamánek s tvarohem a jahodami a Hamánek s tvarohem a banány nově najdete v chlazeném mléčném pultu. Obsahují 20 % tvarohu a jsou obohaceny o vitamin C.

www.hamánek.cz

Alpa Batole dětský krém na opruzeniny

Krémová emulze voda – olej s vyšším obsahem oxidu zinečnatého slouží pro okamžité zklidnění podrážděné pokožky a zastavení mokvání. Olivový olej jemnou pokožku šetrně promaže, zvláční a zabrání jejímu vysychání a prasklinkám. Vitamin E podporuje regeneraci a urychluje proces hojení.



doma v plně napuštěné velké vaně. S vaničkováním můžete začít kdykoliv po zahojení pupíčku a pokračovat můžete až do půl roku věku miminka. Součástí „cviků“ prováděných během vaničkování je mimo jiné i nácvik tzv. abecedy potápění, která je založena na budování podmíněného reflexu, odbourává nepříjemné pocity z vody v obličeji a učí miminka zadržovat dech (více o abecedě potápění najdete v boxu).

Důležité: Nezkoušejte však miminka učit potápět zcela samy, obraťte se na zkušeného instruktora, který vám pomůže se správným prováděním!

Plaváčkem mezi půl rokem a rokem a půl života

V půl roce života už s miminkem můžete navštěvovat lekce kojeneckého plavání. Než se tam vydáte, mějte na paměti, že voda v kojeneckých bazénech má okolo 32 stupňů Celsia a v rámci přípravy na kojenecké plavání začněte postupně snižovat teplotu při domácím koupání, ať dítětku nezpůsobíte šok a nevyvíjete negativní vztah ke koupání. Okolo půl roku života se u dětí zároveň začíná objevovat všeobecný bojkot polohy na zádech, který se projevuje i ve vodě. Je to zcela přirozené a nemá to nic společného s vodou jako takovou. Dětem poloha na zádech zkrátka začíná připadat nudná, je proto třeba jim ji nějak ozvláštňit a tento bojkot většinou brzy pomine. Stále začínějte s polohou klubička a postupně se snažte pokládat, až bude splývat a i ouška budou pod vodou. Aby dítě ve vodě v této poloze vydrželo, mějte nad ním připravený nějaký zajímavý předmět, který ho rozptýlí. Že se po něm natahuje? Nevadí, dejte mu ho.

Krizové období 1,5 roku až 3 let

V tomto věku to s malými dětmi bývá nejsložitější. Po prvním roce života nastává problém s učením klasické polohy ve vodě na zádech u dětí, které na ni nejsou zvyklé – děti už v tomto věku většinou umí stát na vlastních nohou a zároveň se u nich vyvíjí silný strach z neznámého. Ale stejně jako dospělí neplavci vždy začínají se splýváním na zádech, i u malých dětí je tato poloha základ. Vanda Schreierová jako nejjednodušší cestu, jak dítětku polohu představit, opět doporučuje společné koupání: „Vlezte si s prčkem do vany a posaďte si ho na klín. Opřete ho zády o vaše stehna, aby sedělo čelem k vám a vysvětlete mu, že ho budete jemně pokládat do vody a že není čeho se bát. Pomalu začněte natahovat nohy a postupem dní se bezbolestně a bez křiku dostanete do požadované polohy na zádech. Buďte však trpěliví a nic neuspěchávejte.“

Děti v tomto věku, které nemají zkušenosti s potápěním hlavíčky, často velmi špatně reagují na vodu v obličeji a na hlavě. Jednoduše se jí bojí. Neodnaučujte je pouze vysvětlováním, metodami typu „Podívej, mamince hlava pod vodou taky nevadí!“ nebo dokonce nátlakem, ale zkuste postupovat podle pravidel abecedy potápění, která dětem umožní postupně a přirozeně pochopit, jak se chovat, když se jim voda dostane do obličeje, nebo budou zcela potopené.

Ať už strach z vody u vašeho dítěta odbouráváte v jakémkoliv věku, pamatujte na to, že každé dítě je jiné a jinak vytrvalé stejně jako my dospělí. Pokud se úspěch dlouhé týdny nedostavuje, nepolevujte a hlavně se na dítětko nezlobte, úspěch se dostaví.



ABECEDA POTÁPĚNÍ

Metoda je založená na vytvoření podmíněného reflexu na zvukový signál, tj. zatajení dechu před potopením se na určité slovo. Jednotlivé prvky abecedy na sebe přesně navazují a rychlost jejich postupného učení záleží na šikovnosti daného miminka. Každý krok abecedy se vždy 1-2 týdny trénuje a po dokonalém zvládnutí se přidává další. Začít můžete už v prvních měsících života během cvičení s miminkem ve vaně doma (tzv. vaničkování) nebo pak při kojeneckém plavání v bazénu. Čím dříve děti začnou, tím rychleji se většinou učí, protože v prvních třech měsících po narození mají ještě stále k dispozici tzv. reflex zatajení, a zadržování dechu při dotyku je pro ně proto téměř automatické. Před každým prvkem abecedy se používá stále stejný signál, například „žbluňk“, spojený s oslovením dítěte, tedy například „Aničko, žbluňk!“. Dodržujte stále stejnou intonaci hlasu, usnadněte tím miminku „práci“. Jednotlivé prvky nepřeskakujte.

■ Otření obličeje mokrou dlaní

po oslovení a signálu otřeme celý obličej mokrou dlaní od čela směrem k bradičce

■ Polití obličeje z dlaně

Připravíme si do dlaně vodu a po oslovení a signálu polijeme obličej od kořene nosu a hned následně otřeme obličej dlaní

■ Polití kelímek

Začínáme s troškou vody a postupně vodu přidáváme, až dosáhneme politik celým kelímek

■ Potopení s politik

Dítě nejprve polijeme vodou z kelímku a následně krátce potopíme pod vodu

■ Potopení bez politik

Jakmile dítě dokonale zvládne potopení s politikem, můžeme politik vynechat a na signál pouze potápíme

■ Potopení s puštěním

Poté, co dítě zvládne potápění bez politikem, můžeme opatrně začít zlehka uvolňovat sevření a následně vynořovat

■ Potopení za hračkou

Poslední fáze abecedy, kdy se dítě ve vodě samo orientuje a dokáže uchopit předmět

Zhruba za tři měsíce trénování je miminko schopné samo na chvíli setrvat pod vodou, mít otevřené oči a zorientovat se a umí překonat kratší vzdálenost. Zvládnutí abecedy potápění funguje také jako částečná prevence před utopením. Dítě, které prošlo kurzem plavání kojenců a batolat, se umí zorientovat ve vodě. Má otevřené oči, umí zadržet dech, umí se nějakým způsobem, pro něj zcela přirozeným, dostat ke břehu. Když upadne do vody, je schopné zareagovat, aniž by hned vznikla stresová situace. Děti, které se neumí potopit a zadržet dech, reagují po pádu do vody naprosto opačně – zavřou oči a otevřou pusku. **Nikdy však absolvování tréninku a osvojení abecedy nepovažujte za znak toho, že dítětko umí plavat a samo se pohybovat ve vodě a není nutné ho hlídat!**

TEXT TEREZA KŮŽELOVÁ, FOTOGRAFIE ARCHIV VANDY SCHREIEROVÉ, PHOTOBAC

ZDROJ: VANDA SCHREIEROVÁ/AVANIKOVANI.CZ