

HANDLING A NOŠENÍ DĚTÍ

S ROZUMEM
A LÁSKOU V HRSTI



Vanda Schreierová



HANDLING A NOŠENÍ DĚTÍ S ROZUMEM A LÁSKOUV HRSTI

Jak zacházet se svým
miminkem a jak ho nosit.

Vanda Schreierová

VIDEOOBSAH

K daným tématům v knížce jsou zpracována i praktická videa, která si můžete v zabezpečené sekci na internetu se svými přístupovými hesly po zakoupení kdykoliv pouštět. Ve více než hodinovém pětidílném videu máte možnost vidět vše podstatné, o čem jste se v knize dočetli, a představit si, jak pohyby, polohy a situace vypadají v realitě.

Videa jsou rozdělena dle tří věkových kategorií, tedy na videa Miminko 0–3 měsíce, Miminko 3–6 měsíců a Miminko 6–12 měsíců. Poté následují dvě další videa, a to Nošení dětí v šátku či nosítku a Cvičení pro rodiče k posílení a uvolnění.

1. Miminko 0–3 měsíce

- 1.1. Zvedání a pokládání
- 1.2. Pokládání spícího miminka
- 1.3. Nošení a držení v náručí
- 1.4. Polohy k odříhnutí
- 1.5. Předávání mezi osobami
- 1.6. Přebalování a oblékání
- 1.7. Koupání – vanička a kyblík
- 1.8. Pasení koníků – první vzpřímení
- 1.9. Vyndání z kočárku a autosedačky
- 1.10. Rady a tipy pro péči, vývoj a posílení miminka
- 1.11. Masáž bolavého břicha
- 1.12. Uklidnění při pláči

2. Miminko 3–6 měsíců

- 2.1. Zvedání a pokládání
- 2.2. Nošení v náručí
- 2.3. Rady a tipy pro vývoj a posílení miminka

3. Miminko 6–12 měsíců

- 3.1. Držení v náručí
- 3.2. Cvičení s miminkem

4. Nošení v šátku a nosítku – návody k vázání šátku

5. Cvičení pro rodiče k posílení a uvolnění zádových svalů

Doteky
tvoří

pouto.

Jak zacházet se svým miminkem a jak ho nosit

Máte malé miminko nebo se na něj teprve těšíte a nevíte, jak na něj? Nejste si jistá, váháte, jak miminko zvedat a nosit v náručí tak, aby mu to bylo příjemné? Zajímá vás koupání, přebalování, oblékání, polohy k odříhnutí, masáž bříška a polohy k držení v náručí? Knížka je plná postupů, způsobů, ukázek, rad a tipů pro péči, vývoj a cvičení s miminkem až do prvních narozenin. Dozvíte se také, proč nosit své miminko v šátku či nosítku, a najdete tu i návody, jak správně šátek vázat. V knížce dále naleznete i další témata, jako jsou vhodné a nevhodné pomůcky pro dítě, psychomotorický vývoj miminka a jeho milníky nebo cvičení pro rodiče k posílení a uvolnění zádových svalů. Vše jednoduše, stručně, věcně, lidsky, s láskou a rozumem v hrsti. Založeno na poznatcích z kinestetiky, fyzioterapie a také antropologie. S praktickými videi k daným tématům.

ÚVOD

KDYŽ O TOM TAK
PŘEMÝŠLÍM, TAK VLASTNĚ
TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ
JE, ABYSTE BYLA
SPOKOJENÁ, POTOM
BUDE I DÍTĚ...

... Tak přesně tohle klišé mě nejednou vyvedlo z míry a dokázalo vytočit do běla. Fajn, jak mám být v pohodě, spokojená a nad věcí a rozplývat se štěstím, když mám spíš strach, abych to všechno zvládla? Budu se umět o malé miminko starat? Dokážu mu zajistit vše, aby bylo spokojené a dobře prospívalo? Abychom všichni byli spokojení a vypadali tak šťastně jako rodiny na obálkách časopisů? Dnes mám tři děti, na kurzech mi rukama prošly stovky dětí a teď vím, co je důležité. Každý den děkuji, že jsme všichni zdraví. A pak už to jsou maličkosti, které zvládnete levou zadní. Být mámou není žádná věda. Je to v každé z nás. Mámou se staneme dnem porodu, ale maminkou se stáváme prvních pár dní, týdnů a měsíců. Probudit naši intuici chvíli trvá a získat mateřské sebevědomí také. Ráda bych vám touto knížkou a videi ukázala maličkosti, které vám pomohou získat jistotu v péči o miminko. Ukážu vám různé rady a vychytávky a hlavně to, co mají děti rády a co je činí spokojenými. Protože vy můžete mít v plánu být spokojená a šťastná máma, ale pokud nepojedete podle „jízdního řádu“ dítěte, může vás to vykolejit.

Nabízím vám ucelený přístup, jak zacházet s miminkem v souladu s jeho potřebami, založený na poznatcích z kinestetiky, vědy zabývající se pohybovými dovednostmi, a z fyzioterapie a založený také na antropologickém bádání v péči o dítě. Poznatky kořením svými zkušenostmi maminky a lektorky. K daným tématům jsou i praktická videa, která si můžete v zabezpečené sekci na internetu se svými přístupovými hesly pouštět.

RÁDA BYCH VÁM
TOUTO KNÍŽKOU A VIDEI
UKÁZALA MALIČKOSTI,
KTERÉ VÁM POMOHOU
ZÍSKAT JISTOTU V PÉČI
O MIMINKO



JAK TO BYLO DŘÍV

Kde získávaly rady naše babičky a jejich maminky? A vůbec, jak to bylo před čtyřmi sty lety a ještě dřív? Dnes žijeme spíše individuální život, dříve tomu tak nebylo. Rady a zkušenosti se předávaly ve vícegeneračních domech, u plápolajícího ohně v chýši nebo poradila bába kořenářka od vedle. Anonymita a virtuální způsob života ničí intuici a prohlubují nedůvěru rodičů v sebe samotné. Nezbyvá než pátrat v knihách nebo na internetu. Některé takové publikace dokážou rodiče pořádně znejistět. Maminky pak mají dokonce pocit, že když s miminkem nebudou manipulovat tak, jak radí kniha, asi mu nevratně ublíží a způsobí problémy ve vývoji. Mým cílem je rodičům vysvětlit, jak s miminkem zacházet, jak podpořit jeho vývoj, co dělat a co nedělat a hlavně jak si mateřství užívat a ničeho se nebát a nestresovat se. Jednoduše, lidsky a hlavně s láskou a v blízkém kontaktu s dítětem.

Dostáváte rady od maminek či babiček, které se rozcházejí s vaším vnímáním mateřství? K takovému rozporu došlo, protože dvě generace měly jiný přístup k rodičovství než ten, který je dnes velmi populární a vlastně z hlediska biologického vývoje člověka jakožto jedince „nošence“ zcela přirozený a správný. Tzv. kontaktní rodičovství bohužel naše maminky a babičky moc nepraktikovaly. Roku 1934 dokonce vyšel bestseller „Německá matka a její první dítě“, kde autorka Johana Haarerová vysloveně zakazuje tělesný kontakt mezi matkou a dítětem. Předcházet se tak mělo úzké citové vazbě, „závislosti“ dítěte a jeho rozmazlování. Zakazuje i nošení dětí. „Dítě se má nakrmit, přebalit, vykoupat a jinak nechat v klidu.“ Takže ani případné dobře míněné rady našich rodičů nejsou bohužel stejné, jako by nám daly maminky prababiček, které zmíněné kontaktní rodičovství praktikovaly. Jenže tento termín dřív neexistoval, byla to přirozenost a my se teď vracíme zpět a hledáme to, co již bylo.

A protože již naše prababičky nežijí, toto hledání je složitější. Vznikají tu pak nové „služby“ v podobě laktačního poradenství, nošení v šátku, „handlingu“ s dětmi či vaničkování.

Vím to z vlastní zkušenosti. Když jsem si domů přivezla své první dítě, syna Mikuláška, a postavila autosedačku do chodby, sedla jsem si vedle něj a řekla si: „Tak a jsem máma a mám tě doma.“ No, jenomže s jeho prvním několikahodinovým brekem se to ve mně všechno zlomilo, začala jsem si být nejistá a vůbec jsem nevěděla, co mám dělat. Prostě to ve mně nebylo. Bála jsem se kolem něj projít, aby nezačal plakat. Co kdybych ho musela vzít? A já vlastně nevím, jak ho vzít.

A bylo vymalováno. Jistá publikace o tom, jak manipulovat s dítětem, mě vystre-
sovala ještě víc.

Nebudu vám ukazovat milion situací a způsobů, jak s dětmi zacházet. Ukážu
vám jen ty, které z mnohaleté praxe vnímám jako podstatné. Tedy takové, ve
kterých jsou si maminky nejvíce nejisté. Největší chyba, kterou můžeme udě-
lat, je, že se budeme miminka málo dotýkat. Malý kojeneček potřebuje cítit své
prostředí, potřebuje cítit, že se pohybuje a že je jeho hmotnost podepřená nebo
uložená. Probudím ve vás cit a naučím vás vnímat tělo, dovednosti a potřeby
vašeho miminka v souladu s jeho věkem. Nepoužívám vykřičníky, slova jako
nesmíš, musíš, nejlepší, nejhorší nebo nikdy. Naším cílem je spokojené, klidné
a dobře prospívající miminko. Nečekejte informace jako z metodiky manipulace
s kojenci podle Evy Kiedroňové. Vycházím z velmi moderního vědeckého zkou-
mání dr. Lenny Maietta a dr. Franka Hatche, kteří se zabývají kinestetikou. Co
to vlastně je, jak jednoduše to funguje a že je to naprosto přirozené, se dozvíte na
následujících stránkách a ve videích, která si k této knížce můžete dokoupit.

Dítěti neublízíte, pokud se ho zrovna dotknete jako maminka, která je v nové
roli, jinak, než uvádí publikace „Manipulace s miminkem“. Z hlediska kineste-
tiky a fyziologie je potřeba si dát pozor pouze na maličkosti. A neexistují žádné
postupy a návody, jak dítě držet či nosit. Dítě je individualitou čili jedinečností
neopakovatelnou, originální, tedy vyžadující individuální přístup a zacházení.
Už od kojeneckého věku určujete, jak se dítě bude vyrovnávat se situacemi v živo-
tě. Jak se bude stavět k práci, jak se bude umět zamilovat, jakým bude mužem,
otcem nebo matkou. Obří měrou k tomu přispíváte právě tím, zda se svého dítěte
dotýkáte, jestli ho mazlíte, nosíte a jestli mu poskytujete očekávaný kontakt
a lásku. S nadsázkou řečeno je vlastně jedno, jak své dítě držíte, hlavně že jej
držíte!

K tomu, jak zacházet s miminkem a pečovat o něj, jsem připojila i nošení dítěte
v šátku či nosítku, protože to považuji za důležité. Nejen ze své zkušenosti, ale
také proto, že se děti nosily miliony let. Zhruba před 200 lety vlivem společen-
ských změn, módy, více či méně věrohodných teorií, že se dětem nošením ničí
záda a kyčle, a strachu z rozmazlení došlo k dočasnému zapomenutí na přirozený
přínos nošení. Zhruba od roku 1970 se postupně vrací důvěra v rodičovské
instinkty a přínos blízkosti rodiče nejen pro emoční zdraví, ale také pro intelek-
tuální a fyzický vývoj dítěte.

V roce 1972 v německém časopise Stern vychází článek o zaměst-
nané matce, která má čtyři děti. Jde o Eriku Hoffmanovou, která
musí přes den pracovat a zvládat své povinnosti. Vždy si přes
den dítě váže do šátku. Lidé jsou jejím přístupem nadšeni a díky
vysoké poptávce zakládá Erika Hoffmanová podnik Didymos,
jednu z předních značek prodejců šátků.

Prvním třem měsícům života miminka mimo břicho můžeme
v klidu říkat IV. trimestr. Děti se rodí ve skutečnosti o tři měsíce
dříve, než jsou na příchod na svět připraveny. Nervová soustava
a mnoho dalších (např. trávicí) jsou vyvinuty cca od 12. měsíce
gestačního stáří miminka – tedy když je miminko 3. měsíc
na světě. Jenže takto velké miminko bychom už neprodily,
a proto příroda zařídila, že musí ven již po 9 měsících. Porodem
nastává pro miminko velký zvrat, na který si musí zvyknout. Po
3. měsíci jeho života dozrává trávicí soustava, ustávají tzv. koliky,
miminko se adaptuje (procitne), začíná se usmívat, více hýbat
a přetvoří se v malého človíčka, který potřebuje mnohem více
než najíst a přebalit. Ony tři měsíce, kdy má zapotřebí se jenom
krmit, spinkat a pomazlit, je potřeba dovytvořit mu podmínky,
které mělo v děloze. Tedy teplo, tlukot vašeho srdce, zvuk vašeho
hlasu, pohyby vašeho těla nebo vůni vaší pokožky. Pokud zajis-
títe nakrmení, přebalení a nošení svého kojence na svém těle,
stane se z něj spokojenec, protože jedině tak získá to, co mu tolik
chybí – blízký kontakt s osobou, ve které rostlo, jedinou věc,
kterou zná! Nedivte se tedy, že ikdyž je nakrmené a vyspíkané,
pláče. Prostě mu chybíte vy. A tím, že ho necháte plakat, aby si
tedy zvyklo a nerozmazlilo se, si jen zasejete semínko budoucího
problému: „Maminko, kde jsi? Já tě tu chci mít. Vždyť jsi byla
pořád se mnou, a najednou tu nejsi!“

Vertikální držení miminka čelem k sobě v náručí neškodí!



Nošením dítěte ve vertikální poloze s dostatečnou oporou dítě vzpřimuje trup a posiluje. Dostává trojdimenzionální pohybové impulzy a získává vzorce pohybů, které jsou typické pro chůzi. Lépe se poté adaptuje na svět a více se učí. Je totiž v centru dění, ale není centrem pozornosti. Dostává tedy více podnětů pro psychický vývoj a posiluje tělo. Domnívám se, že nosit dítě v náručí nebo na svém těle (v šátku či nosítku) je pro děti velmi potřebné, a navíc očekávané a přirozené. Je pouze potřeba svým tělem poskytnout dítěti přiměřenou oporu, aby mohlo odložit váhu vlastního těla, a to hlavy, zad, hrudníku a pánve. Oporu poskytujeme přiměřeně věku. Tím, že je jeho váha odložena na našem těle a je poskytnuta opora částem těla, které miminko ještě neumí udržet, miminku nijak neškodíme. Naopak. Páteř je tvořena 33 obratli a 23 meziobratlovými ploténkami. Ploténku si můžete představit jako takový „airbag“, který chrání jednotlivé obratle před nárazy. Má rosolovité jádro a vazivový prstenec. Umožňuje elasticitu páteře a je to výstelka na ochranu proti nárazům a otáčivým pohybům. U kojence je ploténka prokrvená a tím ještě více umocňuje efekt „airbagu“. Děti byly a jsou nošené vertikálně v náručí či v šátku, co je člověk člověkem. Pokud již miminko začíná zvedat hlavičku a částečně ji udrží, postupně ji nefixujeme a necháváme na samotném dítěti, aby si korigovalo posilování. Vertikální nošení je tedy pro vývoj důležité, protože při něm dítě posiluje. Rozhodně není škodlivé, pokud poskytujeme dostatečnou oporu v souladu s dovednostmi dítěte. Tedy když ještě nedrží hlavičku, fixujete ji a umožňujete odložení její váhy na vaše tělo či ruce.

A pokud ji již udrží, můžete ji nechat volně. Jen je potřeba si dát pozor na záklon, aby nebylo dítě prohnuté v zádech. Proto je dostatečně fixujte rukou a záklon nedovolte. V tomto vám opět hezky pomůže šátek či nosítko a snadno tak ulehčíte svým rukám.

„Klubíčko“ není jediná odpočinková poloha



Čím větší je kontaktní plocha dítěte s vámi, tím je menší napětí v těle a dítě nemá potřebu kontrolovat si prostředí okolo (viz Moorův reflex aj.). Klubíčko není jediná odpočinková poloha.

Dítě odpočívá vždy, když je jeho kontaktní plocha co největší. Dítě potřebuje cítit své prostředí, potřebuje cítit, že se pohybuje a že je jeho hmotnost podepřená nebo uložena. Odpočívá tedy vždy, když má co nejvíce podepřenou hlavičku, záda i pánev. A to může v jakékoliv poloze na vás. Dítěti je potřeba poskytnout rozmanitost a jednostranné držení dle „návodu“ omezuje jeho vývoj. Často se setkávám s rodiči, kteří mi říkají, že již dítě v klubíčku neudrží, že tam nechce být, že se jim dítě vzpouzí. Vycházejí z mylného přesvědčení, že takové držení je jediné správné. Ale samo dítě proti tomu bojuje a chce se z této pozice dostat a aktivně se zapojovat (posilovat). Tuto pozici sledávám vhodnou maximálně do 3. měsíce věku a pak nechte na dítěti, jak na vás bude chtít nejradyji být. Samozřejmě za předpokladu, že se nezaklání.

Dráždivé děti

Existují děti, které jsou méně spokojené, neuvolněné a u nichž se může zdát, že s námi nespolupracují. Takovým dětem říkáme „dráždivé“. Projevují se nespokojeně, často pláčou, špatně usínají a neklidně spí. Skoro ve všech polohách zaklánejí hlavičku. Lokty nebo celé horní končetiny protlačují dozadu a v poloze na zádech ani na bříšku nedokážou zaujmout uvolněnou polohu. Často se prohýbají do luku. Toto je důsledkem podráždění nervové soustavy. Je tedy důležité takovému miminku záklon nedovolovat, aby si ještě více nervovou soustavu nedráždilo. Miminku poskytněte dostatečnou oporu, a to co možná největší části jeho těla, aby se dokázalo správně uvolnit a nezvětšovalo již tak zvýšený svalový tonus. U takového miminka si více hlídejte záklon hlavičky a prohnutí v zádech.

Z nedostatku pohybu vzniká hodně problémů se zažíváním.

Spirálovité pohyby břicha v pase pomáhají peristaltice – mobilizují ji a podporují. Zamezují tedy kolice. Děti si nošení užívají a uklidní se při něm a pohyby, které s miminkem vykonáváte, pomáhají chodu střev.

Aby bylo dítě spokojené

Je potřeba, aby bylo psychicky unavené – tj. doteky, mazlením, nošením, hlazením a povídáním. Ale také je důležité, aby bylo fyzicky unavené, a na to se často zapomíná. Fyzicky unavené dítě lépe tráví, má větší chuť k jídlu, jeho spánek je hlubší a také má pocit správnosti. Asi jako vy, když si dáte do těla. Máte pak dobrý pocit a vaše tělo lépe funguje. Fyzicky se dítě unaví už běžným zacházením (handlingem), ale také třeba vaničkováním. Tedy plaváním a cvičením doma ve vlastní vaně již od zahojení pupíčku. Vaničkování také pomáhá s bolestmi břicha, protože rozhybe střeva a posílí břišní svaly, které jsou k funkci peristaltiky potřeba.



Dítě potřebuje cítit své prostředí, potřebuje cítit, že se pohybuje a že je jeho hmotnost podepřená nebo uložena.

Handling a nošení dětí

S rozumem a láskou v hrsti



Vanda Schreierová

Doufám, že knížka, kterou držíte v ruce, vám pomůže najít rodičovské sebevědomí, dokáže probudit vaši intuici, jistotu a zjištění, že vy jste pro vaše miminko tím nejlepším odborníkem. Miminko je individualitou čili jedinečností neopakovatelnou, originální, tedy vyžadující individuální přístup a zacházení. Knižka vám má pomoci, jak novou situaci rodiče zvládnout s jistotou a pohodou. Obsahuje rady a tipy, které jsou nejen mnou léty péče o malé děti prověřeny, ale také podloženy vědecky. Péče o miminko, zacházení s ním a nošení nejsou žádná věda, chce to jen vědět, jak na to, a zbytek je na vás. Doteky, láska a blízký kontakt jsou to nejlepší, co můžete svému miminku dát.

Už od kojeneckého věku určujete, jak se dítě bude vyrovnávat se situacemi v životě. Jak se bude stavět k práci, jak se bude umět zamilovat, jakým bude mužem, otcem nebo matkou. Obří měrou k tomu přispíváte právě tím, zda se svého dítěte dotýkáte, jestli ho mazlíte, nosíte a jestli mu poskytujete očekávaný kontakt a lásku.

S nadsázkou řečeno, je vlastně jedno, jak své dítě držíte, hlavně že jej držíte!

Objednávka knih a videí:
www.vanickovani.cz
vschreierova@gmail.com
tel.: 607 257 624