

BABI, TAK NE!

Nicole Mrzenová

Snímky Jaroslav Jiříčka, Shutterstock a archiv E. Práškové a V. Schreierové

Když se do rodiny narodí nový člen, je to radostná událost. Zároveň ale také mnohdy začátek mezigeneračních sporů ohledně výchovy a péče o dítě. Je toho tolik, co se v této oblasti změnilo. Nikoli však vždy k horšímu, jak si prarodiče často myslí.

Babičky a dědečkové hrají v životě dítěte důležitou roli. I senioři mohou z přítomnosti vnoučete hodně vytěžít. Mohou si užívat vše, co se s dětmi pojí, zároveň ale nemají za jejich výchovu zodpovědnost. To by měli mít stále na paměti. Pokud se jejich vnoučátko nedostane do život ohrožující situace, musí respektovat rodiči zvolený přístup k výchově a péči. I kdyby se jim to tisíckrát nelíbilo.

Věty typu: *Já bych to dělala jinak. To za nás nebylo a taky to šlo. Však uvidíš za pár let, to se ti vrátí...* vedou minimálně ke zhroucení atmosféry, ale spíš k hádkám a odcizení.

Dnešní rodičovství není jedno-
duché, i když to tak možná vypadá, protože mají mámy a tátové spoustu vymožeností, které dříve nebyly. Jenže široká nabídka všeho možného i informací vede také k neustálému studování, a hlavně váhání, zda děláme pro své ratolesti to nejlepší. A začíná to už před narozením. Mám si ulehčit práci jednorázovými plenkami, nebo mám být ekologická máma a používat látkové? Mám pořídit zavinovačku, spací pytel, nebo hnízdo? Nabídnout mu dudlík, nebo po čase řešit, jak ho odnaučit dumlat palec? A s přibývajícím věkem potomka otázek jen přibývá...

Prarodiče by si měli užívat toho, že všechny tyto záležitosti řešit nemu-

sí. Nekomentovat rozhodnutí rodičů a nedělat ani za jejich zády to, co si ohledně dětí nepřejí. A možná se alespoň trochu zorientovat ve všech těch novotách, zjistit, k čemu jsou dobré, a nikoli je bez jakýchkoli informací automaticky odsuzovat.

Nikdy předčasně neposazovat

Jednou z chyb, kterých se natěšení prarodiče mohou z nevědomosti dopouštět, je předčasně posazování miminka. Argument *S tebou jsme to taky dělali a jsi v pohodě* neobstojí. A už vůbec ne ten, že *sousedovic Tonička už dávno hačá, tak já tě to taky naučím*.

„Dětský vývoj má určitý postup. Stejně jako když pečete dort, nemůžete šlehat sníž z celého vejce a čekat, že se to časem vyšlehá. Ne, nevyšlehá. Musíte dodržet postup v receptu, jinak ten dort nebude tak nadýchaný. A s dětskou páteří je to stejné. Dítě vyroste, ale kosti, vazy a klouby už budou nekvalitní,“ upozorňuje Eva Prášková, fyzioterapeutka s více než 20letou praxí, proč ani kvůli krásné fotce do alba či na sociální síť miminko neštelovat do sedu mezi polštáře.

Na svých webových stránkách www.lr-praskovi.cz nabízí e-booky na téma bolestí zad či prevence a také *Baby manuál*, v němž shrnuje



Fyzioterapeutka Eva Prášková: „U předčasně posazovaných dětí se neutvoří správné zakřivení páteře.“

veškeré rady pro správný průběh vývoje dětí. Platí, že dítě by nemělo posazovat, dokud si nevydrží 14 dnů ležení po čtyřech stranách ne samo. Jak odbornice vysvětlila, nejedná se totiž o svaly kolem páteře, aby ji držely ve správném zakřivení. „U předčasně posazovaných dětí se nevytvoří správné zakřivení páteře a dojde k oploštění bederní lordózy, k obrácenému zakřivení. Špatné zakřivení znamená doživotní snížení pevnosti páteře. Ty svaly ji neudrží ve správné pozici. I když vypodložíte sebelíp!“ říká s úsměvem. Vývoj páteře do zhruba jednoho roku je stěžejní pro celý jeho další



U předčasně posazovaných dětí se až v pozdějším věku při sportu nebo pracovní zátěži potvrdí podrobným vyšetřením magnetickou rezonancí a scintigrafií kostí, že má například špatný tvar páteře a pánve.

„Víte, dnešní děti asi nepůjdou do důchodu v 65 letech, ale mnohem později, a nemají tolik pohybu, kolik jste ho měli vy v dětství. Takže nemají kde vykompenzovat nevhodné polohování,“ vybízí Eva Prášková k tomu, aby chom děti trpělivě krmlili v polosedu v polohovací sedačce a nechali je co nejvíc na zemi v prostoru. „Vždy říkám, že v životě se ještě hodně nasedí, ale lezení po čtyřech už moc nezažijí,“ směje se.

Voděním za ručičky ubližujete i sobě

Totéž platí v případě snahy urychlit vývoj a vodit dítě za ruce dřív, než začne chodit samo. „Bereme mu tím možnost naučit se správný postoj. Visí za ruce nad hlavou, vyvalené břicho s těžištěm daleko před osou těla. Zkuste tak chvíli chodit a bude vás všechno bolet! Dětem se oslabuje břicho a zase vzniká v těle ‚porucha‘, která se řetězí na celé tělo,“ pokračuje fyzioterapeutka a dodává, že tak vznikají vbočené kotníky, ploché nohy, nohy do X, artrózy kyčelních kloubů v dospělosti, bolesti zad a výhřezy plotének a často i rozestup břišních svalů.

„Zkrátka to ve výsledku tomu dítěti může na celý život způsobit zbytečné starosti. Lépe je motivovat ho k samostatné chůzi do strany kolem gauče, konferenčního stolu a samostatnému stojí,“ nabádá odbornice s tím, že není kam spěchat. Každý má svůj čas a je fyziologické začít chodit nejpozději do 18 měsíců. Nemá smysl řešit, že Pepíček odvedle začal rázovat už před prvními narozeninami.

Vývoj dítěte bychom neměli nijak urychlovat, tzn. předčasně neposazovat ani nevodit za ručičky.

„Prosím žádné tahání za ruce, stejně vás z toho budou bolet záda, takže ještě kromě dítěte ubližujete i sobě,“ varuje fyzioterapeutka.

Nošení prospěje dospělákovi i dítěti

Nošení v šátku či nosítku, které dnešní rodiče praktikují čím dál častěji, se u starších generací nesečkává s pochopením. Často znějí komentáře typu: *Chudinka, vždyť se nemůže hýbat. Ještě se udusí.*

„Nošení dítěte na těle nositele, ať už je to matka, otec, nebo babička, přináší nejen dětem mnoho benefitů. Nositel si uleví od nošení v náručí a má obě ruce volné. Miminko z takového nošení profituje daleko více,“ odvrací obavy Vanda Schreierová, instruktorka pohybové výchovy a plavání kojenců, batolat a předškoláků, která nabízí živé i on-line kurzy vaničkování, handlingu neboli nošení dětí, předporodní kurzy a na webu www.vanickovani.cz předkládá spoustu rad a zkušeností. Je také autorkou knih *Mámě, Tátovi a taky mámě, Handling a nošení dětí* nebo *Jak se zbavit plenek*.

U nošení miminek vyzdvihuje především tyto plusy: lépe se adaptuje na tento svět, pomáhá mu »

Co ještě vás může překvapit Teď se to dělá takto!



◆ Už na odstrkovadlo je vhodná helma. Děti si tak na ni zvyknou a budou ji automaticky používat i ve vyšším věku.

◆ Zatímco dřív se hlavně dbalo na poslušnost a s dětmi se moc nediskutovalo, dnes je vztah rodič–dítě víc o **partnerství**.

◆ Je prokázáno, že přílišná **sterilita** prostředí nejmenším spíš škodí. Imunita se buduje setkáváním s bakteriemi a potenciálními alergeny.



◆ **Dudlík** vidí hlavně zubaři neradi, proto ho miminko zbytečně necpeme. Pokud už si na něj dítě zvykne, doporučuje se zbavit se ho co nejdřív, maximálně do 2 let věku. Dumlání prstů je třeba řešit co nejdřív!

◆ **Dezinfekce** nemusí pálit, na trhu je více přípravků, které nevhánějí slzy do očí. Existují i takové, jež fungují současně jako náplast.

» to s trávením a bolestmi břicha, méně pláče a celkově je spokojenější. „Pokud jsou nosítko či šátek dobře upevněny a vázány, poskytují dítěti oporu těm částem, které samo neumí ovládat, a v žádném případě nemůže dojít k poškození páteře či kyčlí,“ uklidňuje všechny, kteří nad nošením krouží hlavou. Také připomíná, že co je člověk člověkem, vždy nosil své potomky na svém těle. „Nos i hlavička dítěte jsou nošení ve vertikální poloze uzpůsobeny a nemůže dojít k udušení,“ doplňuje pro jistotu.

Společný spánek není rozmazlování

Stejně tak společné spaní rodičů s dětmi je staré jako lidstvo samo. „Je to mnohem starší praxe než spánek o samotě v postýlkách,“ uvádí spánková poradkyně a antropoložka Mgr. a Bc. Lenka Medvecová Tinková, autorka webu www.prosimspinkej.cz, jež své zkušenosti shrnula v knize *S láskou o dětském spánku*. S odkazem na současnou velmi napjatou situaci ohledně topení zmiňuje, že v 18. a 19. století spávala celá rodina v kuchyni, kde se i jedlo, povídalo a přijímalo návštěvy, protože tam bylo nejtepleji!

„V naší historii bylo období, kdy byl společný spánek rodičů s dětmi zakazován – bylo to v prvních příručkách pro děti kolem roku 1945 –, a tak se do veřejného prostoru dostalo mnoho mýtů o společném spa-



Společný spánek rodičů s potomky může přinést klidnější noci všem

ní,“ objasňuje, kde se vzalo dodnes mnohdy přetrvávající přesvědčení, že je to rozmazlování.

Společný spánek má různé podoby: nemusí znamenat jen spánek na jedné matraci nebo ve velké posteli, je to i spánek v jedné místnosti, nebo postýlka bez bočnice přiražená k posteli rodičů. „Rodiče by se měli sami rozhodnout o tom, co jim a jejich děťátku vyhovuje a pomáhá ke klidnějšímu spánku,“ vybízí odbornice.

Tzv. vyplakávací metoda, kterou uplatňovala většina dnešních prarodičů a praprarodičů, už je překonaná. „Ve společnosti byl velký tlak na samostatnost dětí již od útlého věku. První příručky pro matky vznikly vlastně v období, kdy spánková medicína ještě jako obor neexistovala, kdy medicína ani nevěděla, že exi-

stuje nějaká REM fáze spánku a že člověk v noci prochází různými fázemi lehkého a hlubokého spaní,“ odhaluje příčiny nevhodné praxe. Ještě se netušilo, jak rozdílný je dětský spánek od toho dospělého, nebo to, jak důležité je pro miminko i ze zdravotních důvodů spinkat v blízkosti svých rodičů a cítit se bezpečně. Tedy vědět, že na své volání dostane odpověď.

„Nervová soustava dozrává po narození. Miminka přicházejí na svět jen s 25% kapacitou mozku ve srovnání s dospělým člověkem. Za první rok projdou velmi rychlým vývojem, ke kterému potřebují naši podporu a pomoc. Právě odpovídáním na pláč se v miminku hromadí příjemné pocity, které mají pozitivní vliv i na vývoj jeho nervové soustavy, pouto s rodiči a psychickou po-

Děti v nosítku nebo šátku jsou celkově spokojenější



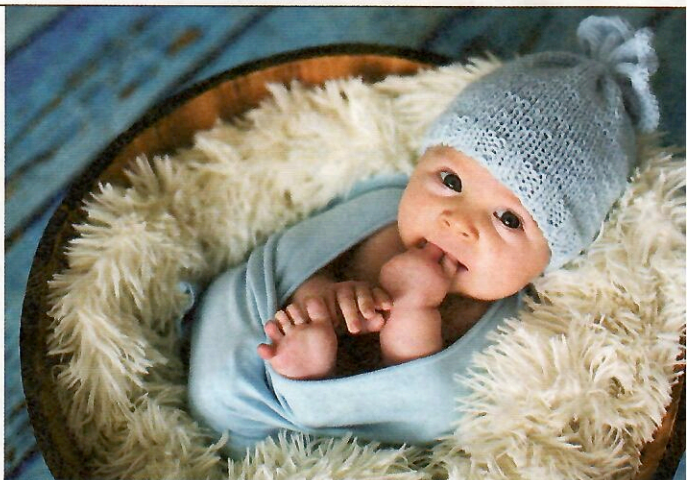
SLOVO ODBORNICE

Hnízdo, spací pytel, nebo postaru zavinovačka?

Sociální sítě jsou plné rozkošných fotografií miminek v tzv. hnízdečku. „Kdybych neměla žádné děti, asi bych si ho vybrala. Ale protože už děti mám a ještě jsem odborník, určitě bych šla do rychlozavinovačky a možná později

do spacího pytle,“ formuluje svůj pohled fyzioterapeutka Eva Prášková (instagramový profil [evapraskova_fyzioterapeut](https://www.instagram.com/evapraskova_fyzioterapeut/)).

Upozorňuje ale, že v bdělém stavu je třeba dítěto rozbalit a nechat jej objevovat okolí na rovně





hodu," upřesňuje Lenka Medvecová Tinková s tím, že vyplakávací metody učí rodiče ignorovat komunikaci dítěte a neřeší příčinu jeho buzení nebo neklidu.

Uspávání v náručí, v šátku na svém těle či u kojení také není rozmazlování. „Miminko na svět přichází zcela závislé na naší pomoci. Cítí se být naší součástí a cítí se nejvíce chráněno v naší blízkosti. Je jasné, že potřebuje hlavně před spánkem, kdy je z fyziologického pohledu nejbezbrannější, cítit, že jsme u něj a může se na nás spolehnout. Z mého pohledu může být uspávání velmi výhodné pro všechny. Pomáhá rodičům i dětem v tomto rychlém životním tempu zpomalovat, utvářet si různé rituály," podporuje uspávání i starších dětí namísto zabouchnutí dveří od dětského pokoje či ložnice.

Nechodící mrně boty nepotřebuje



jejích a mnoha maminek trvá kompletně 7 dní.

Nejlepší boty? Žádné!

Mezi prvními dárky pro vnuče bývají kromě nočníku také botičky. Je to přece tak roztomilé, když je má překr už v kočárku!

„Zásada je, že dokud dítě většinu dne nestojí, boty nepotřebuje. Při lezení po čtyřech potřebuje vnímat podlahu i prstíky a nártu, což v pevné botě nejde," formuluje dnešní postoj k obutí Eva Prášková, která přiznává, že tuto problematiku řeší ve své praxi s každým rodičem. Pro první pohyby na podlaze jsou podle ní ideál- ❧

ploše na zádech a na břišku. „Hnízdečko využijete maximálně na 2 týdny, pak už spíše brzdí správný pohybový vývoj. Stejně tak různé klínky," říká a dodává, že čím déle budeme miminko „klubíčkovat“ a nechávat ho jen ve zvýšené poloze, tím hůř na tom budou jeho svaly, hlavně ty břišní a hluboké stabilizační.

Když si „hnízdečkové“, přibližně tříměsíční dítě v ordinaci položí na rovnou podložku

na záda, vždy vidí, že je nestabilní a nezapojuje správné svaly do opory. „Trvá dost dlouho, než takto zbytečně bržděný vývoj doženeme. Když budete dítěti neustále přidržovat hlavíčku, berete mu možnost ji přirozeně držet samo. Když mu budete stále strkat hračku do ruky, bude mu dlouho trvat, než se naučí si ji chytit samo. Určitě je třeba používat zdravý selský rozum a nejit do žádného extrému.“

Na nočník už v roce? Není kam spěchat!

Spor ohledně nočníku propukne snad v každé rodině. Prarodiče nejpozději kolem 1. narozenin vnučátka vybízejí k odložení plenek a učení na nočník. Současní rodiče ale většinou tuto problematiku „nehrotí“.

„Podle studií se z podmíněného reflexního vylučování dostane pod kontrolu center v mozkové kůře vědomé vylučování a ovládání svěračů mezi 18. až 24. měsícem. Do té doby můžeme pouze pozorovat signály, které předcházejí vykonání potřeby, a musíme rychle jednat, protože dítě

není schopné zadržet a počkat, či dojít na ono místo," vysvětluje současný přístup k učení na nočník Vanda Schreierová. Stará metoda tedy znamená hlídat časy a vysazovat na nočník i několik měsíců, v podstatě do doby, než dítě dozraje, aby to chápalo celé samo.

„Nemá cenu toto lámat přes koleno, výchova už dávno není soutěž. Je lepší být v klidu a v suchu než se nervovat, tahat s sebou nočníky, náhradní oblečení. Protože v době, kdy dítě už umí mluvit a chodí, řekne si samo a velice rychle pochopí, co se po něm chce," říká. Běžně odplenování ve dvou letech podle zkušeností

Chyby, které uděláme u těch nejmenších, se mohou projevit až v jejich dospělosti.

KOMERČNÍ TIP

PROČ NA PODZIM VYMĚNIT MATRACI?

Pro některé z nás je podzim vzrušujícím obdobím plným příjemných změn. Pro jiné však představuje konec milovaného léta a narušení zaběhlého spánkového režimu, jenž je ovlivněn pozdním svítáním a časným stmíváním. Spánek má zásadní vliv nejen na vaši náladu a energii, ale i zdraví, není proto rozumné ho podceňovat. Lepší spaní vám v první řadě zajistí kvalitní matrace. Každý člověk je jiný, a proto je důležité, abyste k výběru matrace přistupovali individuálně, s přesným zaměřením na její velikost, tuhost a výplň. V posteli koneckonců strávíte více než třetinu svého života, takže stojí za to do matrace investovat čas i peníze.



www.moravia-comfort.cz

» ní protiskluzové ponožky nebo capáčky, které ale musí být ve správné velikosti, aby neutiskovaly a jinak nedeformovaly prsty. „Ještě nechodící dítě boty do kočárku nepotřebuje. Je to jako vzít si boty do postele. Asi by vám vadily,“ doplňuje.

Úplně nevhodný dárek je hopsadlo nebo chodítko! „Tato ‚škodítka‘, jak já říkám, my fyzioterapeuti naprosto nenávidíme. Ničemu nepomohou, spíš uškodí,“ nebere si servítky Eva Prášková a vysvětluje, že nejsou na podporu vývoje, ale na to, aby se dítě mohlo někam odložit a nikdo si ho nemusel všimnout. „Bez ohledu na to, jak špatný mají dopad na zdravý pohybový vývoj. A to platí i pro chodítko, které samostatně nechodící dítě před sebou jen tlačí! Takže za mne určitě ne,“ říká odbornice a navrhuje prarodičům, kteří chtějí dítěti něco koupit, ať mu pořídí kvalitní protisk-

Plavání doma ve vaně, tzv. vaničkování, které učí Vanda Schreierová, vede k posílení důležitých svalových skupin



Spánková poradkyně a antropoložka Lenka Medvecová Tinková doporučuje vytvořit si s dětmi rituál před spaním, třeba čtení



luzové tepláčky, které mu na kluzké podlaze pomohou ve vývoji, nebo zaplatí kurzy plavání.

Plavání je pro děti přirozené

Kojenecké plavání je také záležitost, která „za nás nebyla“, jak říkají prarodiče. Mnohdy se obávají, že tento moderní výmysl může vést jen k nastydnutí, k získání strachu z vody.

Tzv. vaničkování, které učí Vanda Schreierová, je plavání doma ve vlastní vaně. „Pomáhá k posílení celkového svalového aparátu a přímo pak cílí na posílení důležitých svalových skupin, jako jsou přímé a šikmé břišní svaly, které se podílejí na lepším chodu střev, peristaltice, a celkově cvičení ve vodě pomáhá proti novorozeneckým kolikám,“ vyjmenovává přínosy, k nimž patří i posílení stehenních a šijových svalů, ramenních pletenců a vzpřimovače páteře, což zase pomáhá dítěti v motorickém vývoji.

Na domácí vaničkování se dá navázat po 6. měsíci věku v kojeneckých bazénech. „Tam se nadále rozvíjí adaptace na vodní prostředí, respekt z vody, ale hlavně pocit, že se v ní dokážou pohybovat jako ryba ve vodě,“ líčí trojnásobná ma-

minka, která objasňuje, že dítě nerodí se strachem z vody – vzhledem k ní vyrůstalo 9 měsíců. „Něžná a postupným přístupem si dítě ve vodě užívá jako zábavu, ale dokáže ji spektovat jako živel, a například udrží zadržet dech a zaujmout splývavou polohu, pokud by někde náhle upadlo do vody,“ dodává s tím, že tato se dokáže zachovat už i roční dítě a zachránit si tak život. Mrně, která neprojde kojeneckým plaváním, zareagovat neumí.

Co je ale pro děti ze všeho nejužitečnější? Láska a pozornost! To bude platit vždycky. „Osobně si myslím, že nejlepší dar od milujících prarodičů je věnovaný čas. Zkuste se zeptat maminky, co by jim udělalo radost a jak je můžete podpořit. Určitě to předejdete zbytečným nedorozuměním,“ zamýšlí se Eva Prášková a vtipkuje, že zná babičku, která si bavila vnoučata už od miminka na jedné odpoledne v týdnu. „To je víc než tisíc chodítek!“ směje se.

Důležité je nedopustit, aby se dítě o výchovu a péči o děti rozdělilo s rodinou. Vždyť už uznávaný dětský psycholog Zdeněk Matějček říká: „Nedovolit prarodičům rozmazlovat vnoučata je ochuzením citového světa dítěte a týráním prarodiče.“