

Obsah

SEZNAMTE SE SE SVÝM MIMINEM12

Novorozeně: Grafické znázornění a seznam jednotlivých komponentů. . 16

■ Hlava. 16

■ Tělo. 17

1. KAPITOLA:

PŘÍPRAVA A ZAŘÍZOVÁNÍ DOMÁCNOSTI.20

Příprava domova 22

Uspořádání dětského pokoje 23

■ Postýlka 23

■ Přebalovací pult / Komoda 24

■ Další vybavení dětského pokoje 25

Základní doplňky pro dítě. 28

Základní doplňky pro přepravu. 30

■ Nosítka 30

■ Dětské skládací kočárky 31

■ Autosedačky 34

Instalace autosedačky 35

Seznámení se s provozovatelem servisních služeb pro dítě 36

2. KAPITOLA:

VŠEOBECNÁ PÉČE38

Sbližování se s novorozencem. 40

Manipulace s novorozencem 41

■ Zvedání dítěte 41

■ Kolébkové držení 42

■ Držení na ramenu. 43

■ Podávání dítěte druhé osobě 44

Držení lezoucího dítěte 45

■ Držení na boku 45

■ Držení pytle brambor 47

Pláč: Řešení problémů s audioprojevem dítěte. 48

Utěšování miminka	50
■ Zavinutí dítěte	50
Rychlé zabalení	51
Zabalení na burrito rolku	54
■ Výběr a zavedení dudlíku	55
Přírodní dudlík	55
Umělý dudlík	57
■ Masáž miminka	58
Hraní s dítětem	60
■ Hudební hry	60
■ Posilující hry	61
■ Výběr hraček	62
Hračky pro děti do 1 měsíce	63
Hračky pro děti od 2 do 6 měsíců	63
Hračky pro děti od 7 do 12 měsíců	65

3. KAPITOLA:

VÝŽIVA: JAK DÍTĚ ZÁSOBOVAT ENERGIÍ66

Nastavení rozvrhu hodin krmení dítěte	68
■ Plán krmení dítěte do 1 měsíce	68
■ Plán krmení dítěte od 2 do 6 měsíců	69
■ Plán krmení dítěte od 7 do 12 měsíců	70
Krmení na požádání versus krmení podle flexibilního plánu	71
Mateřské mléko versus umělá dětská výživa: Volba zdroje výživy.	72
Kojení	74
■ Základy kojení	74
■ Důležité doplňky pro kojení	75
■ Jak se stravovat, aby bylo mléko kvalitní	76
■ Polohy při kojení	78
Kolébkové držení	78
Fotbalové držení	78
Poloha vleže	79

Kojení na veřejnosti	81
■ Přisátí	82
■ Střídání prsou a optimální frekvence kojení	84
Pití z lahve	85
■ Sterilizování lahví	85
■ Krmení dítěte umělou stravou	86
Příprava umělé výživy	87
Příprava stravy mimo domov	88
■ Skladování mateřského mléka	89
Ohřev skladovaného mateřského mléka	90
■ Krmení dítěte z lahve	90
Odříhnutí miminka	94
■ Odříhnutí na rameni	94
■ Odříhnutí vsedě	96
Odstranění nočního krmení	96
Přechod na pevnou stravu	97
■ Důležitá vybava pro podávání pevné stravy	97
■ Podávání pevné stravy	98
■ Příprava dítěte na samostatné stravování	101
■ Sedm potravin, kterým byste se měli vyhnout	103
Odstavení dítěte (konec kojení)	104

4. KAPITOLA:

NAPROGRAMOVÁNÍ KLIDOVÉHO REŽIMU 106

Uspořádání prostoru pro spaní dítěte	108
■ Košík na kolečkách, domácí kočárek	108
■ Postýlka	109
■ Vaše postel	109
Porozumění klidovému režimu	112
■ Chápání spacích cyklů	113
■ Využití tabulky pro záznamy o spánku	114
Aktivace klidového režimu	116

■ Metoda bez pláče (nebo jen s trochou pláče)	116
■ Metoda s pláčem (Varianta A)	117
■ Metoda s pláčem (Varianta B)	118
Přeprogramování denního spáče na nočního	119
Klidový režim mimo dětský pokoj	120
■ Kočárek	120
■ Auto	120
Vstávání uprostřed noci	121
■ Předměty útěchy	122
■ Co s přetaženým miminkem	123
Poruchy spánku	125

5. KAPITOLA:

CELKOVÁ ÚDRŽBA 126

Instalace a výměna plín	128
■ Založení a uzpůsobení plenkové základny	128
■ Látkové pleny versus pleny na jedno použití	131
■ Instalace plíny	132
■ Co s opruženinami	135
Sledování vylučovací funkce miminka	137
■ Funkce močového měchýře	137
■ Funkce střev	137
Čištění dítěte	140
■ Mytí žínkou	141
■ Mytí ve vaničce	143
■ Mytí ve vaně	144
■ Mytí hlavy	147
■ Čištění uší, nosu a stříhání nehtů	148
■ Čištění dětských zoubků	149
Čištění zubů hadříkem	149
Čištění zubů kartáčkem	149
Zkracování vlasů dítěte	150

Oblékání dítěte	152
Ochrana dítěte před teplem a zimou	153
■ Ochrana před extrémním teplem	153
■ Ochrana před extrémní zimou	154

6. KAPITOLA:

RŮST A VÝVOJ. 156

Sledování motorických a sensorických schopností dítěte	158
■ Vizuální senzory (Zrak)	158
■ Audiosenzory (Sluch)	158
■ Pohonné zařízení (Pohyb)	160
■ Čichové senzory (Čich)	160
Testování reflexů dítěte	161
■ Sací reflex	161
■ Hledací reflex	161
■ Moorův reflex	162
■ Úchopové a chodidlové reflexy	162
■ Reflexní chůze	163
■ Šijový reflex	163
■ Obranné reflexy	164
■ Kašlací reflex	164
Mezníky v prvním roce života	164
■ Vývojové mezníky do 3. měsíce	165
■ Vývojové mezníky do 6. měsíce	165
■ Vývojové mezníky do 9. měsíce	166
■ Vývojové mezníky do 12. měsíce	167
Určování percentilu dítěte	168
Verbální komunikace	171
■ Dětská mluva	171
■ Přirozená mluva	172
Pohyblivost dítěte	173
■ Lezení	173

■ Stavění se	173
■ Šplhání	174
■ Chůze	174
■ Jak se vypořádat s pády	176
Jak zvládnout úzkost z odloučení	177
Jak zvládnout záchvaty vzteku	178

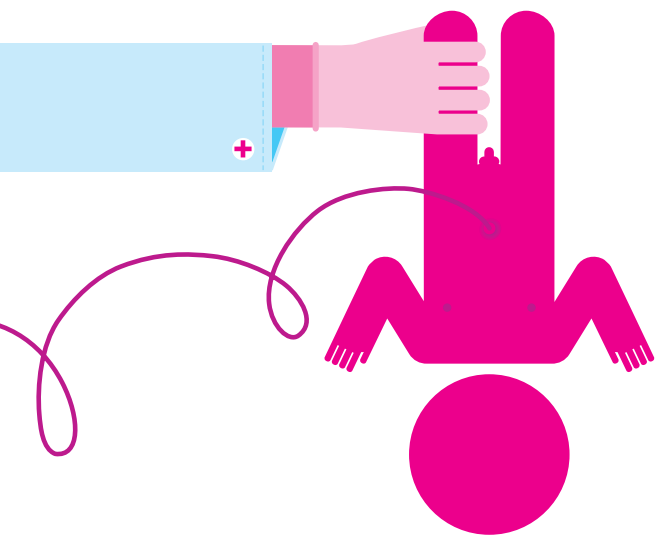
7. KAPITOLA:

BEZPEČNOST A OBSLUHA V NOUZOVÝCH SITUACÍCH 180

Vytvoření bezpečného prostředí pro dítě	182
■ Základní strategie pro vytvoření bezpečného prostředí pro dítě	182
■ Kuchyňské strategie	184
■ Koupelňové strategie	184
■ Ložnicové strategie	185
■ Strategie v obývacím pokoji	186
■ Jídelní strategie	186
■ Cestovní strategie	186
Sestavení dětské lékárničky	187
Heimlichův manévr a kardiopulmonální resuscitace (CPR)	188
■ Identifikace respiračních potíží	188
■ Provádění Heimlichova manévru	189
■ Provádění kardiopulmonální resuscitace (CPR)	191
Měření tělesné teploty dítěte	194
Zdravotní údržba	196
■ Alergie na léky	196
■ Astma	196
■ Boule a modřiny	197
■ Dehydratace	197
■ Dětské akné	198
■ Hmyzí kousnutí a žihadla	198
■ Horečka	199
■ Kolika	200

■ Laryngitida	201
■ Mimovolné pohyby	201
■ Novorozenecká znaménka a vyrážky	202
■ Obřízka	204
■ Plané neštovice	205
■ Prořezávání prvních zoubků	205
■ Průjem	206
■ Pupík	207
■ Reakce na očkování	208
■ Reflux	209
■ Řezná poranění	209
■ Seborea	210
■ Škytavka	211
■ Ucpané slzné kanálky	212
■ Ucpaní nosu	212
■ Ušní infekce	213
■ Větry	214
■ Zácpa	214
■ Zánět spojivek	215
■ Zvracení	215
Ochrana dítěte před syndromem náhlého úmrtí novorozenců	215
Rozpoznání závažné nemoci	216
■ Meningitida	216
■ Zápal plic	216
■ Epileptický záchvat	217
■ Respirační syncytiální virus (RSV)	217
PŘÍLOHA	218
REJSTŘÍK	222
O AUTORECH	228

Seznamte se se svým miminem!



POZOR!

Dříve než se pustíte do čtení této příručky, buďte tak laskaví a pečlivě zkontrolujte, zda vašemu modelu nechybí nějaký ze základních komponentů popsaných na stranách 16–19. Pakliže budete mít podezření, že některá ze součástí chybí nebo není provozuschopná, doporučujeme, abyste se urychleně obrátili na provozovatele servisních služeb pro nemluvnata.

Gratulujeme vám k novému přírůstku do rodiny.

Toto miminko je až překvapivě podobné ostatním zařízením, která už možná doma máte. Tak například podobně jako osobní počítač bude i dítě vyžadovat pro uskutečnění mnoha svých úkonů a funkcí zdroj energie. Stejně jako je třeba za účelem optimální výkonnosti pravidelně čistit hlavy videorekordéru, i dítě vyžaduje frekventované čištění. A tak jako automobil může i dítě vypouštět do ovzduší nepříjemné pachy.

Jeden hlavní rozdíl tady však je: osobní počítače, videorekordéry i automobily, všechny tyto přístroje mají své návody k obsluze. Novorozenci je nemají – a proto držíte v rukou právě tuto knihu. Příručka pro majitele mimina je uceleným návodem, jak vytěžit z vašeho dítěte maximální výkon a optimální výsledky.

Není třeba, abyste tento manuál četli od začátku až do konce. Pro jednoduché použití byl tento průvodce rozdělen do sedmi samostatných částí. Máte-li dotaz nebo jste narazili na nějaký problém, prostě se obraťte na některou z následujících kapitol:

PŘÍPRAVA A ZAŘIZOVÁNÍ DOMÁCNOSTI (strana 20–37) popisuje, jak se co nejlépe připravit na příchod novorozence. Předkládá důležité informace týkající se uspořádání dětského pokoje a výběru doplňků souvisejících s přepravou dítěte (včetně oblíbených zařízení známých jako dětské skládací kočárky a nosítka).

VŠEOBECNÁ PÉČE (strana 38–65) představuje účinné metody manipulace, držení a utišování dítěte. Zároveň názorně seznamuje se složitějšími postupy, jako je zavívání dítěte do peřinky nebo dětská masáž, a prezentuje hračky, které mohou rozvíjet rozumové schopnosti dítěte.

VÝŽIVA (strana 66–105) nabízí podrobné rady, jak porozumět dětským zdrojům energie. Tato kapitola obsahuje detailní rady týkající se kojení, pití z lahvičky a přechodu na pevnou stravu.

NAPROGRAMOVÁNÍ KLIDOVÉHO REŽIMU (strana 106–125) popisuje osvědčené metody navykání dítěte na spánek v průběhu noci. Zároveň radí, co dělat při poruchách spánku, jak si poradit s přehnanou živostí a jak uspořádat část dětského pokoje určenou ke spánku.

CELKOVÁ ÚDRŽBA (strana 126–155) je kapitola důležitá pro zajištění bezpečí, hygieny a blaha nově narozených modelů. Předkládá podrobné instrukce týkající se přebalování, mytí a stříhání vlasů nemluvnat.

RŮST A VÝVOJ (strana 156–179) učí uživatele, jak prověřovat reflexy dítěte a rozpoznat důležitá mezní období. Tato kapitola dále objasňuje pokročilejší motorické a sensorické funkce, jako jsou lezení, zvedání se a žvatlání.

BEZPEČNOST A OBSLUHA V NOUZOVÝCH SITUACÍCH (strana 180–217) se zabývá tím, jak co nejlépe zajistit dítěti bezpečné prostředí. Dále předkládá výjimečně důležité rady týkající se Heimlichova manévru a kardiopulmonální resuscitace a monitorování zdraví dítěte. Uživatelé se mohou seznámit s řešením při méně závažných zdravotních potížích (od strany 196), jako jsou škytavka, infekční zánět spojivek nebo seborea.

Při správném zacházení vám dítě zajistí roky lásky, péče a radosti, avšak abyste pochopili, jak s dítětem správně nakládat, to vyžaduje trénink, a proto je důležité si zachovat trpělivost. Během prvních pár měsíců můžete zažívat pocity marnosti, neschopnosti, zoufalství a beznaděje. Všechny tyto pocity jsou zcela běžné – a za nějaký čas vymizí. Zanedlouho vám bude přebalování i ohřívání dětských pokrmů připadat stejně snadné jako zapnutí počítače nebo nastavení radiobudíku. Tehdy budete vědět, že se z vás stali opravdu zkušenými majiteli dětí.

Hodně štěstí – a radujte se ze svého nového přírůstku!