

## Dvoustupňový miminko

### 1. Koupání a plavání miminka

Večerní koupání je rituál. Je dobré, aby probíhal pokud možno ve stejný čas a ve stále stejném pořadí činností. V následujících řádkách najdete návod, který si vy sami přizpůsobte podle sebe.

Koupání + plavání + mytí děťátka, toto vše se dá zvládnout dohromady. Potřebujete umytou vanu (vanička není třeba, miminko se vám do ní za chvíli stejně nevejde), a do ní **mořskou sůl**, **koupelový olej** ([www.eone.cz](http://www.eone.cz), [www.nobilis.cz](http://www.nobilis.cz), [www.weleda.cz](http://www.weleda.cz)). Miminko není třeba mydlit, ale na zadeček je mýdlo dobré (Weleda, Nobilis Tilia). Je fajn mít v koupelně vytvořený prostor, kde miminko můžete svléknout a po koupání zase obléknout. Po koupání mějte připravený olej na masáž (mandlový, sezamový, karité, olivový – pozor na rafinované oleje např. firmy Johnson, jsou to deriváty ropy a pro děti velmi nevhodné, bohužel i v lékárnách prodávají oleje rafinované), krém na prdelku či zásyp (doporučuji do záhybů – třísla, krček, za oušky, podpaždí). Oleje a krémy nemusíte používat stále, spíše podle intuice a potřeby. Speciální ubrousky na utírání zadeček jsou fajn při cestování, při běžném domácím provozu doporučuji zvyknout si na klasické umývání zadečku pod vodou či utírání hadříkem. Dobré je použít studenější vodu, zadeček miminka se lépe otuží a nebude náchylný na opruzení. Také doporučuji látkové pleny. Děti je podstatně lépe snášejí a tatínek se alespoň zapojí do starostí o miminko – může žehlit plínky. Vatové tyčinky pokud možno nepoužívejte a do oušek zasahujte co nejméně a jen na vnější okraj. Přirozený maz, který ouško vytváří na chytání nečistot tak zbytečně odstraňujete a zatlačujete jej do zadní části ouška, pak vznikají špundy v uších.

**Teplota vody** ve vaně může být od 35 do 32 stupňů C. Miminko nemusí mít „vařící“ vodu, bude plavat. Čím je voda chladnější, tím aktivnější je vaše miminko. Toto oceníte při nočním usínání a spinkání. Doporučuji měřit teplotu vody klasickým tělovým teploměrem, speciální „rybičky“ hodně často nefungují.

**Množství vody** ve vaně je důležité. Když napustíte málo vody, miminko nebude mít prostor k plavání a ještě mu bude zima. Vody ve vaně by mělo být alespoň do výšky 30ti centimetrů.

**Jak dlouho a jak často koupat?** Doba strávená ve vaně je velmi individuální. Miminko se trénuje a postupně vydrží déle a déle. Je třeba vyzkoušet chvilku, kdy začne být unavené a pak je třeba jít z vody ven. Doporučuji tak 5 až 20 minut. Rozhodující je také váš zdravotní stav, protože v předklonu nad vanou vás za chvíli začne bolet celé tělo. Je fajn zapojit rodinu nebo si s děťátkem vlézt do vany. Děti milují fyzický kontakt a učí nás tak dotekům. Když se chcete opravdu věnovat plavání, je třeba plavat alespoň 3x týdně, aby miminko nezapomnělo již naučené. Jestliže víte, že vám i miminko dělá plavání dobře, proč neplavat každý den?

Velmi často děti před koupáním pláčou a ve vodě se krásně uklidní.

### Postup při koupání a plavání

V tomto věku dítěte používáme ve vaně tyto úchopy – **držení miminka za hlavičku v poloze na zádech a klubičko**.

Než miminko dáte do vany, je dobré mu umýt zadeček. V klubičku, kdy ho držíte za hlavičku a zadeček pozvolna zanořujete děťátko do vody. Chvilku počkejte až se miminko rozkouká a postupně ho pokládejte na zádička. Když děťátko leží na zádičkách, ruku kterou jste měli pod jeho zadečkem přesuňte pod jeho bradičku. Jeho hlavička vám leží v dlani, více méně ve vašich prstech a je zanořená tak, že ouška jsou pod vodou a hlavička je v prodloužení těla, jako by děťátko leželo na úplné rovině. Držte hlavičku za temínko, ne za krček, ten je třeba, aby byl volný. Voda dítěti zasahuje až k očím, když dítě pohne s hlavičkou, zjistí že je tam voda a postupně se učí respektu z vody a hranicím, které dává. Jistěte miminko tak, aby si mohlo osahávat hranice samo. V této poloze se miminko přirozeně namáhá a proto je třeba i odpočívat a to v klubičku. Ruku zpod bradičky přesuňte zpět pod zadeček a miminko jakoby

secvakněte, až se mu jeho bradička skoro dotkne hrudníčku, tak trochu jako v autosedačce. Klubíčko vypadá nepřírozně, ale pro děťátko je fajn a moc důležité. Při plavání využívejte celou vanu a střídáte pravou a levou vaši ruku pod jeho hlavičkou. Děti vnímají podněty a je třeba, aby přicházely rovnoměrně z obou stran.

Když uvidíte, že už je miminko unavené, je třeba plavání ukončit. Ruku pod hlavičkou přesuňte více dolů a miminko uchopte za ramínko a ruku, kterou jste jistili bradičku, můžete použít k umytí děťátka. Úplně na konci plavání je fajn **otužování**. Do vany připouštějte úplně studenou vodu, ta ochladí teplou vodu v místě přítoku. Do ochlazené vody dejte miminko a pak jej vyndejte z vany. Kdo se nebojí a sám se otužuje, může použít přiměřenou nádobu, do které napustí studenější vodu a od nožiček děťátka celé i s hlavičkou polije proudem vody. Děťátku se zatahnout póry na kůži a když ho vyndáte ven, není mu taková zima a ještě se otužuje.

Možná budete mít strach a budete při plavání křečovití. To je ze začátku normální, ale nebojte, miminko vám pomůže. Vaše emoce jsou velmi důležité a děťátko je vnímá. Když se vám stane, že se miminko potopí pod vodu, zkuste zůstat klidní, dejte ho do klubíčka a dopřejte mu čas, aby vodičku vykašlalo. Nic se neděje, i když miminko chvíli lapá po dechu. To se někdy stává i při kojení, když se zakucká. Miminko se může potápět, ale toto bych doporučovala určitě pod vedením instruktorky. V citlivé mamince vyvolává voda vzpomínky na porod děťátka a potopení miminka toto téma otevírá úplně, jak pro maminku tak pro dítě. Je zde třeba velké citlivosti a odvahy. Víím, o čem píšu, prošla jsem si to s vlastními dětmi.

Po koupání můžete miminko namasírovat nebo jen natřít olejem. Když použijete koupelový olej není už natírání miminka třeba.

### **Profesionální péče**

Chcete-li vědět více, doporučuji kontaktovat váš místní Baby club, který plave s miminky. Instruktorka přijde k vám do rodiny, kde vám kromě plavání může ukázat manipulaci s děťátkem na suchu, vysvětlit psychomotorický vývoj dítěte a mnoho dalšího. Naše instruktorky jsou i lektorkami kojeneckých masáží, seznamují s baby vakem, šátky a přírodními oleji. Také můžete docházet do Baby centra vy s miminkem a plavat ve vanách k tomu určených. Ceny jsou individuální, záleží na městě a službách.

### **Proč je plavání s miminkem fajn:**

- Je důležitým večerním rituálem
- Podporuje psychomotorický vývoj dítěte
- Posiluje svaly břicha (miminko se snaží zadeček udržet v rovině s tělíčkem, když jsou slabé břišní svaly zadeček padá dolů)
- Vytváří svalový korzet kolem páteře (miminko má volný krček a tak musí zapnout svaly, aby se nepřetočilo na bok)
- Miminko lépe a dříve správně drží hlavičku
- Příznivě působí na vývoj kyčlí (dítě volně kope nožičkami a voda mu klade mírný odpor)
- Velmi pomáhá při tříměsíčních břišních kolikách
- Podporuje správné a přirozené instinkty
- Podporuje břišní dýchání
- Zvětšuje vitální kapacitu plic
- Přirozené stresové prostředí pomáhá dítěti v adaptaci na nové podněty
- Otužování a plavání příznivě působí na imunitu dítěte a povzbuzuje jeho metabolismus (výborné pro děti které málo přibývají na váze)
- Budování vazeb mezi otcem a dítětem (dítě rodiči zcela důvěřuje, ví, že ho „drží“)
- Dítě je ve vodě šťastné (je-li nešťastné tak potřebuje čas a trpělivost)

### **Na co si dát pozor:**

- jestliže miminko hodně pláče při koupání, vlezte si za ním do vany a co nejpomaleji s ním manipulujte. Je to bezvadné pro tatínky, kteří takto mohou začít komunikovat s miminkem.
- Nikam nespěchejte a koncentrujte se plně na miminko. Budete-li intenzivně myslet na něco jiného, začne děťátko plakat. Potřebuje vás mít u sebe se vším všudy
- Koupání si užívejte. Jestliže nemáte čas, raději děťátku jen opláchněte zadeček
- Ve vodě s miminkem mějte stále oční kontakt
- Když se bude miminko moc zaklánět a prohýbat chytněte ho za zadeček a držte ho v rovině. Záklon a koukání miminka dozadu za sebe v žádném případě nepodporujte
- Jestliže se stane něco nečekaného (děťátko se napije, zakucká, atd) zůstaňte klidní a nedělejte zbytečně rychlé pohyby s miminkem. Ono se za chvíli uklidní.
- Vše dělejte podle vlastního citu a tempa. Nespěchejte na sebe ani na miminko, řiďte se vlastním citem