

## Koupání a plavání - 4-5měsíční miminko

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

V popisu koupání a plavání dvouměsíčního miminka jste se dozvěděli, co vše k této činnosti potřebujete. Tyto informace platí i pro miminko starší. Vytvořte si v koupelně prostředí, kde bude fajn vám i vašemu miminku.

Teplota vody ve vaně se mění. Jak miminko roste, zvládá již lépe tepelné rozdíly a vy ho můžete bez obav otužovat. Voda by měla být teplá 32 - 33°C. Tuto teplotu získáte pozvolným ochlazením vody. Čím chladnější je voda ve vaně, tím aktivnější je vaše miminko.

Nebojte se napustit větší množství vody do vany. Možná budete mít pocit, že vyplavíte sousedy, ale dítětko potřebuje stále více a více prostoru. Bude cákat ručičkami a kopat nožičkami a vy budete mít občas co dělat, abyste ho udrželi na ruce.

### **JAK DLOUHO A JAK ČASTO KOUPAT?**

Jestliže plavete s miminkem již od narození, pak cítíte důležitost tohoto večerního rituálu. Intuitivně prodlužujete dobu koupání a plavete často. Když začínáte s plaváním, nespěchejte na sebe i miminko a vše dělejte podle svého naturelu. Doporučuji plavat alespoň třikrát týdně 10 - 20 minut. Delší plavání je

fajn pro dítětko, ale velkou zátěží pro vaše záda. Je dobré zapojit tatínky a během koupání se klidně i vystřídat.

### **POSTUP PŘI KOUPÁNÍ A PLAVÁNÍ - ÚCHOPY:**

- držení miminka za hlavičku v poloze na zádech,
- klubíčko,
- držení za hrudníček v poloze na zádech,
- opičí úchop na zádech,
- držení za hlavičku v poloze na bříšku.

Držení za hlavičku v poloze na zádech a klubíčko si přečtěte v kapitole 4/4 určené pro koupání dvouměsíčního miminka.

Vždy je dobré dávat dítětko do vany **v klubíčku** po zadečku a pozvolna ho zanořovat. Pak přehmátnout a držet ho za hlavičku



Obr. 1 - Odpočinek v klubíčku

### **Jak pečovat o dítětko**

### Koupání a plavání - 4-5měsíční miminko

a plavat na zádičkách. Je třeba, aby jste se oba naladili na vodu a plavání. V tomto je **poloha na zádičkách** výborná a tak si zde dejte čas, střídějte svoje ruce a odpočívejte v klubíčku (viz obr. 1). Bude-li se miminko v této poloze hodně zaklánět, preferujte ratě držíme v poloze

na zádech za kyčle a ono krásně leží na vodě.

- Miminko neudrží hlavičku a zaklání se a hlavička mu padá pod vodu. Takové miminko má slabé břicho.



Obr. 2 - Držení za hrudníček

ději následující úchop za hrudníček. Uvidíte, jak se bude snažit mít hlavičku nad vodou.

Po rozplavání přesuňte svoje ruce na hrudníček děťátka. Když uvolníte držení hlavičky, děťátko intuitivně zapojí břišní svaly a hlavičku si drží samo. **Držte dítě vašimi oběma rukama za hrudníček** (viz obr. 2), vaše palce směřují k sobě, skoro se nehty dotýkají. Nedržte děťátko za ramínka, ale opravdu za hrudníček, zhruba jeden centimetr pod prsíčkama! Když děťátko vše zvládá, můžete pozvolna svoje ruce přesouvat až k jeho kyčlím. Čím níž miminko držíme, tím více pracuje jeho tělíčko a posilují se svaly břicha. Půlroční dí-

Je třeba svými nataženými prsty pod zádičkama jistit i hlavičku. Nebojte se, při troše tréninku to zvládnete, jen nezapomínejte, že vaše palce jsou proti sobě na hrudníčku a netlačí na ramínka dítěte. Vyškolená instruktorka vám také ukáže jednoduchý hmat z Vojtovy rehabilitační metody, kdy se stlačením bodu na hrudníčku stimulují břišní svaly. Pokud vaše miminko nevyvíjí vůbec žádnou snahu o přitáhnutí hlavičky a je mu více jak čtyři měsíce, nebojte se najít dobrou dětskou rehabilitaci a tam se poradit. Chce to hodně trpělivosti, ale miminku moc pomůžete.



Obr. 3 - „Opičí úchop“

- Když naopak miminko příliš zvedá hlavičku a tlačí se v poloze na zádech do sedu, je třeba ho uchopit co nejnižší ke kyčlíkám. Budete-li ho držet za zadeček, tak se uvolní a položí na vodu.

Z polohy na zádech, ve které držíte miminko za hrudníček, můžete přesunout svoje **palce do dlaní děťátka**

- **opičí úchop** (viz obr. 3). Pomalu, ale pevně přesouvajte svoje ruce z hrudníčku přes ramínka a ručičku až do dlaně dítěte. Dítě se vás chytí za vaše palce. *Obr. 4 - Plavání a vy ho ostatními prsty jemně jistíte. Netahejte ho za ručičky, vyčkejte, až se samo přitáhne. Tímto úchopem si miminko posiluje ručičky, svaly krčku a břišní svaly.*

- Je možné, že se miminko nepřitahuje, visí za natažené ruce a hlavička je zakloněná ve vodě. Když se vám toto stane během plavání, může to zname-



*na bříšku*

v klubíčku mu stačí na odpočinek. Nebojte se, když se takto na chvíli potopí, neutopí se. Nezachraňujte ho, pomozte mu, ať si vyzkouší všechny možné polohy. Miminka jsou chytrá a ví, že chvíli pod vodou je to fajn, ale že nad vodou vydrží mnohem déle se vzduchem.

Když se miminko vůbec nesnaží o přitáhnutí, platí doporučení z minulého úchopu. Poradte se na dětské rehabilitaci.

Jestliže chceme s miminkem **plavat i na bříšku**, vezměte ho jednoduše za hlavičku. Budete-li mít dostatek vody, děťátko bude krásně kopat nožičkami a „plavat“ (viz obr. 4)!

#### **POTÁPĚNÍ DÍTĚTE**

Potápění dítěte je zcela individuální záležitost. Rodiče, kteří se rádi potápí, mají k vodě vztah a nebojí se, budou chtít toto samé dopřát i svému miminku. Jiní se vo-



-nat, že je miminko unavené a minutka

## Koupání a plavání - 4-5měsíční miminko

dy bojí a tak, aby jejich malé tento strach nepodědilo, chtějí začít s potápěním co nejdříve. Někteří rodiče si myslí, že potápění je zbytečné a nepotápí. Vše je v pořádku, jenom vy, rodiče, rozhodujete o svém miminku. . Když budete dělat s miminkem něco, co nebude cítit, ale „prý je to dobré“, vaše malé to vycítí, bude plakat a vy z toho nebudete mít vůbec dobrý pocit. Jednejte jen a jen podle sebe.

Myslím si, že chcete-li potápět, je dobré pozvat si domů profesionály. Instruktorka, která s potápěním nemá problémy, vám dodá jistotu.

### PROFESIONÁLNÍ PÉČE

V některých městech fungují Baby cluby, které plavou s dětmi od tří měsíců ve speciálních bazénech, určených pouze dětem. Moc doporučuji.

Dobré rady:

- Snažte se ve vodě mít s miminkem stále **oční kontakt**. Jednak jsou to krásné chvílky jemné vzájemné komunikace a také máte kontrolu, co se s ním děje.
- Nebojte se miminku **zpívat či mu jemně broukat**. Budete-li zpívat pomalu, usmívat se a očima vysílat teplé láskyplné paprsky, bude se tetelit blahem a bude se mu poté krásně spinkat.

Nebojte se použít nějaký svůj úchop, když je miminko spokojené a vy taky, vše je v pořádku. Nezapomínejte **odpočívat v klubičku**, můžete si miminko dát i obličejkem k sobě (viz obr. 5).

**Otužujte** (viz. kapitola 4/4), vytrvejte, miminko bude zdravé a veselé. Možná ne zrovna po políť studenou vodou, ale za chvíli určitě.

**Trpělivost, trpělivost, trpělivost.**

*Autor: Mgr. Blanka Kolářová Sudíková*