Koupání a plavání miminka pomáhá upevnit vazbu mezi dětmi a rodiči

Když koupete miminko, nespěchejte na sebe ani na miminko a řiďte se vlastním citem.

■ Klára Novická

Večerní koupání malých dětí je rituál. Je dobré, aby probíhal pokud možno ve stejný čas a ve stále stejném pořadí činností, říká lektorka plavání za Žďáru nad Sázavou Blanka Kolářová Sudíková.

Koupání + plavání + mytí děťátka, to vše se dá zvládnout dohromady. *„Potřebujete umytou vanu - vanička není třeba, miminko se vám do ní za chvíli stejně nevejde, a dále, budete-li chtít, mořskou sůl a koupelový olej,“* vypočítává Blanka Kolářová Sudíková.

Mýdlo je podle ní dobré používat na zadeček, jinak není třeba jím zatěžovat jemnou dětskou kůži. *„Je fajn mít v koupelně vytvořený prostor, kde miminko můžete svléknout a po koupání zase obléknout. Po koupání mějte připravený základní masážní olej, krém na zadeček, či zásyp,“* radí lektorka s tím, že oleje a krémy není třeba používat stále, spíše podle intuice a potřeby.

Teplota vody ve vaně může být od 32 do 35 stupňů Celsia. Vody ve vaně by mělo být alespoň do výšky 30ti centimetrů.

Jak dlouho a jak často koupat?

Doba strávená ve vaně je velmi individuální. Je třeba vypozorovat chvilku, kdy začne být miminko unavené, a pak je třeba jít z vody ven.

„V klubíčku, kdy ho držíte za hlavičku a zadeček, pozvolna zanořujte děťátko do vody. Chvilku počkejte, až se miminko rozkouká, a postupně ho pokládejte na zádíčka,“ přibližuje postup Blanka Kolářová Sudíková. Když děťátko leží na zádíčkách, ruku, kterou jste měli pod jeho zadečkem, přesuňte pod jeho bradičku.

Jeho hlavička vám leží v dlani 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,“* dodává lektorka ze Žďáru nad Sázavou.

Foto: archiv BK

Ruku zpod bradičky pak přesuňte zpět pod zadeček a miminko jakoby „secvakněte“, až se mu jeho bradička skoro dotkne hrudníčku, tak trochu jako v autosedačce. Při plavání využívejte celou vanu a střídejte svou pravou a levou ruku pod jeho hlavičkou.

Ruku pod hlavičkou pak přesuňte více dolů, a miminko uchopte za ramínko, a ruku, kterou jste jistili bradičku, můžete použít k umytí děťátka. Když vidíte, že už je miminko unavené, je třeba plavání ukončit.

Na co si dát pozor:

■ jestliže miminko při koupání hodně pláče, 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 mějte s miminkem 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 s miminkem zbytečně rychlé pohyby. Ono se za chvíli uklidní

Bylinkové pohlazení – zázvor černý

Zázvor není typicky česká bylinka, ale je dobře dostupný a jeho léčivé účinky jsou důležité. Pochází z jihovýchodní Asie. Pro svou sladce pikantní chuť se pěstoval již ve starověké Indii a Číně. Do antického Řecka a Říma se pak dostal jako jedno z prvních běžně užívaných koření. Užívanou částí zázvoru je jeho kořen, nebo přesněji řečeno oddenek.

Tyto oddenky se suší, a následně melou, případně jsou používány v čerstvé podobě. Léčivé účinné látky, obsažené v jeho oddencích, pozitivně ovlivňují procesy trávení v trávicím traktu. Příznivě působí zejména na funkce žaludku. Zmírňují pocit plnosti a těžkosti po požití stravy, časté říhání, pálení žáhy, nadýmání, plynatost a nucení na zvracení.

Máte i vy své osvědčené recepty na tinktury, mastičky nebo čaje a chtěli byste se s námi o ně podělit? Tíží vás zdravotní problémy? Napište do Věštírny na www.jihlavske-listy.cz. V přiloženém formuláři popište problém, zadejte křestní jméno, datum narození a popř. na co berete léky.

Zázvor také potlačuje příznaky spojené s kinetózou (tj. nevolnost při jízdě automobilem, autobusem apod.), jako je nauzea, studené pocení a závratě.

Extrakt z oddenků zázvoru má rovněž inhibiční vliv na syntézu a podporuje tvorbu protizánětlivých buněk. V neposlední řadě působí také jako účinné afrodiziakum. Můžete jej konzumovat v různých podobách, jako je např. zázvorový čaj, zázvorový drink, kandovaný zázvor, nakládaný zázvor, nebo jako koření do polévek nebo do masových pokrmů. **-jj-**

Zázvorový čaj a drink

■ Uřízněte asi dvacet centimetrů oddenku, oloupejte ho a nastrouhejte. Zalijte asi litrem vařící vody a pro chuť můžete přidat kousek skořice hřebíčku. Můžete nechat projít ještě chvíli varem, ale maximálně pět minut. Hotový čaj přeceďte a můžete jej přisladit medem a šťávou z citrónu nebo z pomeranče. Pokud chcete zázvorovou limonádu, postupujte stejně jen, přidejte méně skořice a hřebíčku a více citrónu.

■ Na zázvorový drink si základ připravte stejně jako na čaj, ale jen se zázvorem bez koření. Výluh zchlaďte a osaďte. Na drink se nejlépe hodí vodka nebo jiný čistý alkohol. Přesně tolik kolik dáte alkoholu, dejte i jakéhokoli džusu, podle vaší chuti. Zázvor s alkoholem má samozřejmě vyšší afrodiziakální účinky! Pokud byste chtěli silnější, pak louhujte asi týden nastrouhaný kořen v alkoholu a pak jen sceďte a užívejte, ale s mírou.

Muži vysedávající na pohovce mají méně spermií, zjistili vědci

Špatnou zprávu pro notorické gaučové povaleče mají američtí vědci. Ti zjistili, že muži trávící před televizí 20 a více hodin týdně mají zhruba jen polovinu spermií v porovnání s těmi, kteří před televizí nevysedávají vůbec, nebo jen velmi málo, napsala agentura AFP.

Pro studii vědci získali 189 mužů ve věku od 18 do 22 let, vyzpovídali je ohledně cvičení, stravy a televizních zvyklostí, a pak je požádali, aby poskytli vzorek spermií.

Muži z horní čtvrtiny televizních diváků, tedy ti, kdo sledovali televizi 20 a více hodin týdně, měli o 44 procent méně spermií než ti, kdo se na televizi dívali nejméně, tedy „vůbec nebo skoro vůbec“.

Dalším zásadním faktorem bylo cvičení. Muži, kteří 15 a více hodin týdně provozovali „přiměřenou až intenzivní tělesnou aktivitu“, měli o 73 procent víc spermií než ti, kdo cvičili méně než pět hodin týdně. Ovšem nikdo ze zkoumaných neměl tak nízký počet spermií, že by nebyl schopen počít dítě. **-čtk-**

Strečink je příjemnou záležitostí pro vaše tělo

Většina z nás (a to i sportovci) si myslí, že se nepotřebují protahovat a že strečink je jen ztráta času. Neuvědomují si, že sval, který „nenatáhneme do původní délky“, ztrácí svoje biomechanické vlastnosti, jako je pružnost, délka či síla.

Na tyto problémy se časem hromadí další a další bolesti a díky svalovým smyčkám se může projevit například problém zkrácených hamstringů (svalů zadní strany stehna), bolestmi krční páteře nebo bolestmi v bedrech.

To znamená, že protahovat se není vůbec na škodu, ba naopak. Současně s protahováním nezapomínejte pít. Pomůžete tím odplavit odpadní látky ze svalu, a obnoví se viskoelasticita tkání.

Renata Hanáková
osobní trenérka

Většina z nás má vsugerovanou jinou představu o protahování… předklonit se až k zemi, i když to bolí.

Toto nemá se strečinkem nic společného. Strečink (protahování) by měl být pro vaše tělo příjemnou záležitostí, a hlavně by neměl bolet. Když začnete protahovat bolavý sval, zjistíte, že pokud setrváte v protahování déle a zkusíte se co nejvíce uvolnit, protáhnete se mnohem dál.

Po každém větším fyzickém výkonu (běh, hodina ve fitku, jízda na kole, atd.) je důležité si protáhnout svaly, které jste nejvíce namáhali.

Protahováním svalu obnovíte jeho regeneraci a načerpání nových živin, za což vám bude vděčný.

Podle posledních studií není dobré se protahovat „za studena“, tedy před cvičením. U starších nebo netrénovaných jedinců by mohlo dojít až k prasknutí šlachy. Sval je připraven na strečink až po zahřátí, nebo po úplném docvičení.

Renata Hanáková
(Autorka je osobní trenérkou)

Cvik „na šíji“

■ Pokud často a dlouho sedíte u počítače (nebo v autě…), nebo zvedáte-li těžké předměty, můžete pociťovat bolest v oblasti svalů šíje, tzv. trapézů. Ty si protáhneme nejlépe v relaxované pozici, např. vsedě. Jednu ruku jakoby zatlačte podél těla směrem k zemi, druhou rukou si chytněte přes vrch hlavy „druhostranné ucho“ a skloňte hlavu ve směru druhé ruky. Měli byste pociťovat tah jednoho trapézu (od hlavy až k lopatce).
Při tomto cviku buďte opatrní, a hlavu ukloňte do tzv. bariéry, do místa, kde cítíte napětí svalu, ale ještě ne bolest. V tomto rozsahu pohybu pracujte. Nejprve se nadechněte, a současně zatlačte rukou, co máte na uchu, proti hlavě, a zase hlavou zpětně do ruky. Vydržte 5 sekund „ tlačit“, a s výdechem uvolněte, a protáhněte trošičku více než na začátku, ale ne násilím. Opakujte na každou stran 5krát. Nejprve odcvičte jednu stranu, pak druhou.