

# mimino

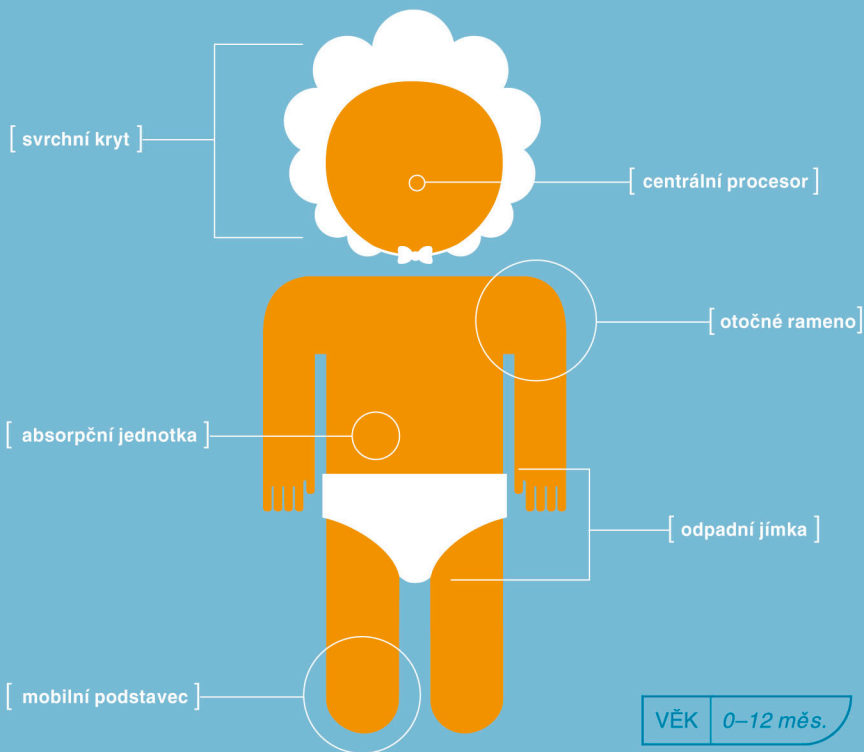
## – návod k obsluze

MODEL

Kojenec

RADY PRO PRVNÍ ROK ÚDRŽBY  
A TIPY PRO ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

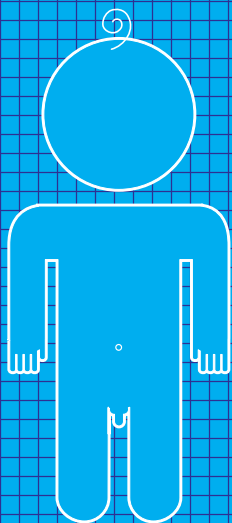
MUDr. Louis Borgenicht, Joe Borgenicht, O. Tec.



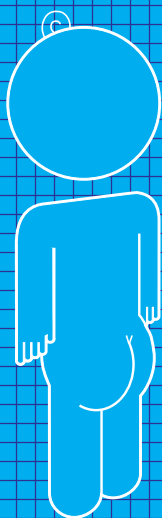
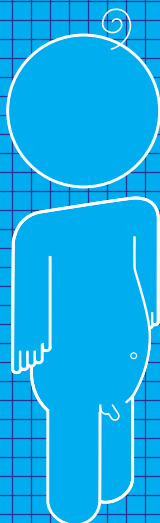
# **Mimino**

## – návod k obsluze

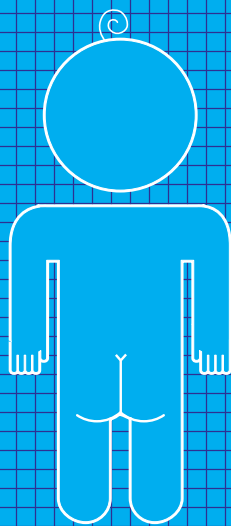
[ zepředu ]



[ 3/4 zepředu ]



[ 3/4 zezadu ]



[ zezadu ]

# Mimino

## – návod k obsluze

RADY PRO PRVNÍ ROK ÚDRŽBY  
A TIPY PŘI ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Dr. Louis Borgenicht a Joe Borgenicht, O.TEC.

Ilustrace: Paul Kepple a Jude Buffum

---

## MIMINO – NÁVOD K OBSLUZE

Tipy při řešení problémů a rady pro první rok údržby  
Dr. Louis Borgenicht a Joe Borgenicht, O.TEC.  
Ilustrace: Paul Kepple a Jude Buffum

Computer Press, a. s., 2010. Dotisk prvního vydání.  
Všechna práva vyhrazena.

Překlad: Hana Chlebečková  
Jazyková korektura: Martina Kotulová  
Sazba: Daniel Janošec  
Technický redaktor: Karel Hána  
Obálka: Paul Kepple and Jude Buffum © Headcase Design  
Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Vydavatelství a nakladatelství Computer Press, a. s.,  
Holandská 3, 639 00 Brno  
<http://knihy.cpress.cz>

ISBN 978–80–251–2740–7  
Prodejní kód: KZ0124

Vydalo nakladatelství Computer Press, a. s., jako svou 3572. publikaci.

Z anglického originálu Baby Owner 's Manual.

Copyright © 2003 by Quirk Productions, Inc.  
Illustrations copyright © 2003 by Headcase Design  
All rights reserved.  
First published in English by Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania

Otázky k vydavatelské činnosti: [knihy@cpress.cz](mailto:knihy@cpress.cz)  
Otázky ke zdravotnědné literatuře: [ivana.auingerova@cpress.cz](mailto:ivana.auingerova@cpress.cz)

# Obsah

---

<b>SEZNAMTE SE SE SVÝM MIMINEM</b> .....	<b>12</b>
Novorozeně: Grafické znázornění a seznam jednotlivých komponentů. . .	16
■ Hlava .....	16
■ Tělo .....	17
<b>1. KAPITOLA:</b>	
<b>PŘÍPRAVA A ZAŘIZOVÁNÍ DOMÁCNOSTI</b> .....	<b>20</b>
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
<b>2. KAPITOLA:</b>	
<b>VŠEOBECNÁ PÉČE</b> .....	<b>38</b>
Sbližování se s novorozencem .....	40
Manipulace s novorozencem .....	41
■ Zvedání dítěte .....	41
■ Kolébkové držení .....	42
■ Držení na ramenou .....	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 ENERGIÍ . . . . . 66**

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 výbava 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 .....**

Instalace a výměna plín .....	128
■ Založení a uzpůsobení plenkové základny .....	128
■ Látkové pleny versus pleny na jedno použití .....	131
■ Instalace plíny .....	132
■ Co s opruzeninami .....	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 senzorických 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
■ Šíjový 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

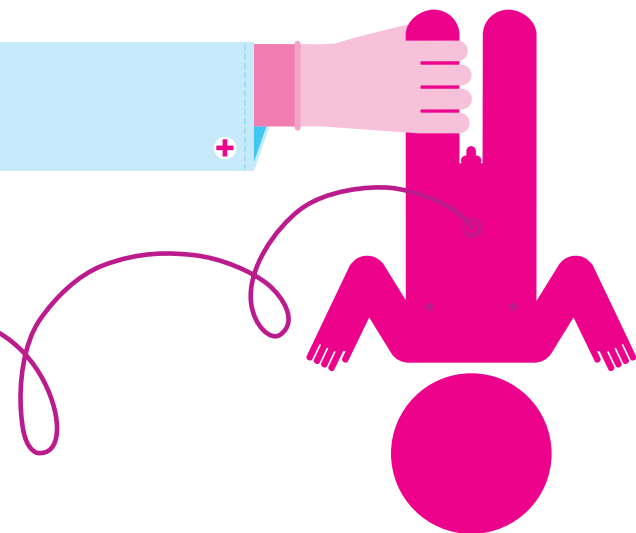
## 7. KAPITOLA:

### **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
<b>PŘÍLOHA .....</b>	<b>218</b>
<b>REJSTŘÍK .....</b>	<b>222</b>
<b>O AUTORECH .....</b>	<b>228</b>

# 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 zavíjení 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.

Holdně štěstí – a radujte se ze svého nového přírůstku!

## OSTATNÍ PŘÍSLUŠENSTVÍ (nezahrnuté)

Mějte jej po ruce při instalaci, manipulaci i obsluze vašeho novorozence.

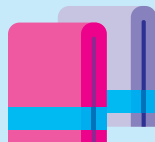
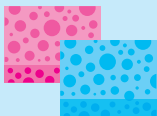


Kojenecké lahve

Dětská výživa

Potraviny z obilovin

Hrncečky se savičkou



Dudlíky

Mycí žínky

Mýdlo

Ručníky



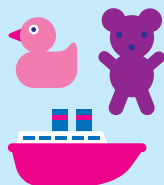
Šampon

Krémy

Masti

Olejičky

Dětské ubrousky



Plenky

Oblečky

Pokrývky hlavy

Hračky



# Novorozenec:

## Grafické znázornění a seznam jednotlivých komponentů

Všechny běžné modely jsou obvykle k dostání s níže uvedenými součástkami a schopnostmi. Pokud dítěti jedna nebo více ze zde popsaných funkcí schází, okamžitě se obraťte na provozovatele dětských servisních služeb.

### Hlava

**Hlava:** Zpočátku se může jevit až přehnaně veliká, či dokonce kuželovitého tvaru, což závisí na modelu a způsobu doručení zásilky. Kuželovitý tvar hlavy by se měl po čtyřech až osmi týdnech zakulatit.

**Obvod:** Průměrný obvod hlavy všech modelů je 35 cm. Všechny rozměry od 32 do 37 cm jsou považovány za normální.

**Vlasy:** Ne u každého modelu jsou hned po doručení zásilky k dispozici. Odstín se může lišit.

**Fontanely (přední a zadní):** Také známé jako „měkká místa“. Fontanely jsou dvě mezery v lebce novorozeněte, kde kosti k sobě nejsou pevně srostlé. Nikdy na fontanely nevyvíjejte žádný tlak. Po dosažení prvního roku života dítěte (nebo brzy poté) by se měly úplně zacelit.

**Oči:** Modely bělochů se obvykle rodí s modrýma nebo šedýma očima, zatímco africké a asijské modely jsou obvykle doručovány s očima hnědýma. Měli byste také vědět, že pigmentace duhovky se může během prvních měsíců několikrát změnit. Stálou barvu očí dítě nabude mezi devátým a dvanáctým měsícem života.

**Krk:** Po příchodu na svět se může tento komponent zdát jako „nepotřebný“. Nejedná se však o závadu. Potřebným se stane mezi druhým až čtvrtým měsícem.

## Tělo

**Pokožka:** Dětská pokožka může být až extrémně citlivá na chemikálie nacházející se v novém (nesepraném) oblečení. Pokožka může reagovat špatně i na chemikálie obsažené v běžném pracím prášku, a proto byste měli zvážit přechod na neparfémované prací prášky bez chemických přísad, a to při praní veškerého prádla v domácnosti.

**Pupík:** Pupeční pahýl bude odstraněn již v porodnici, vaším úkolem bude ošetřovat pupík doma alkoholem nebo desinfekcí (viz str. 207).

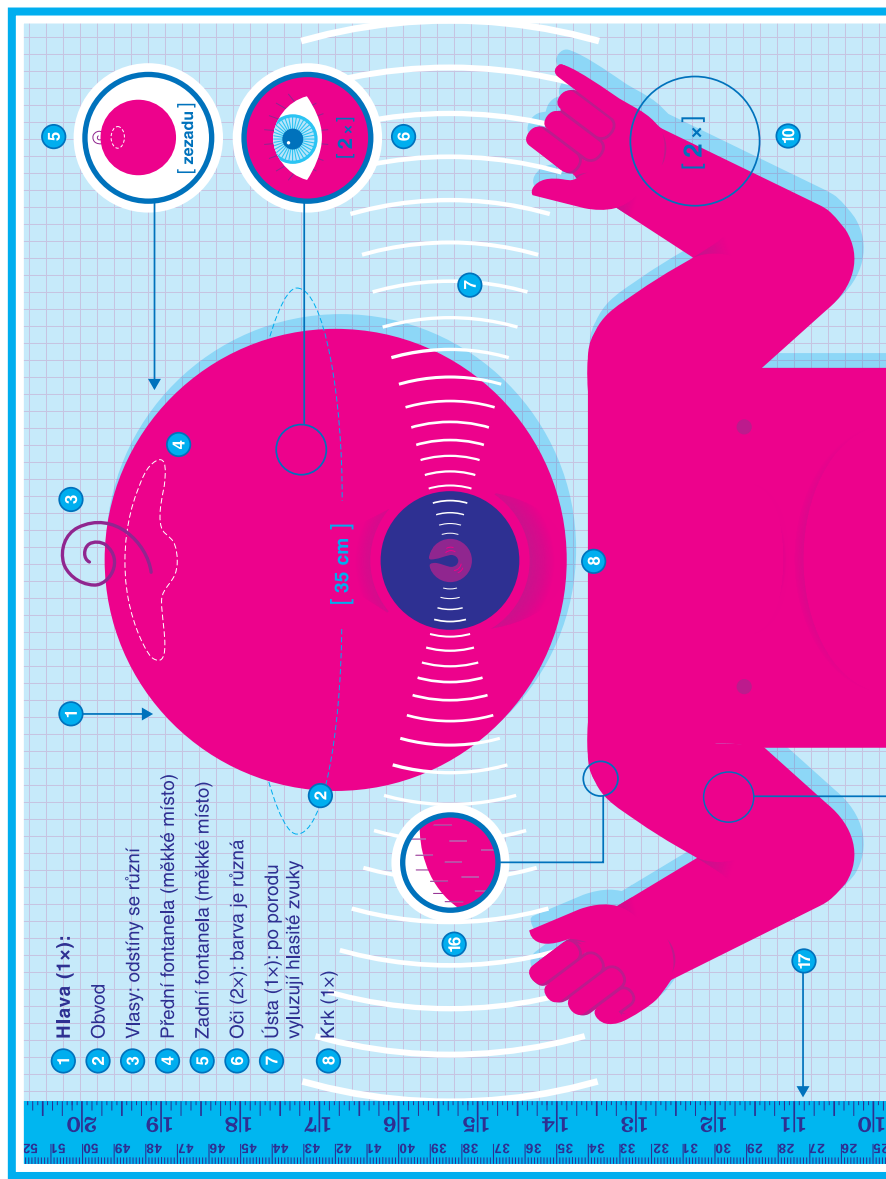
**Konečník:** Je to místo, kterým dítě vylučuje pevný odpad. Teploměr umístěný do tohoto otvoru změří dítěti jeho tělesnou teplotu, která by měla být přibližně 37 °C (viz str. 194).

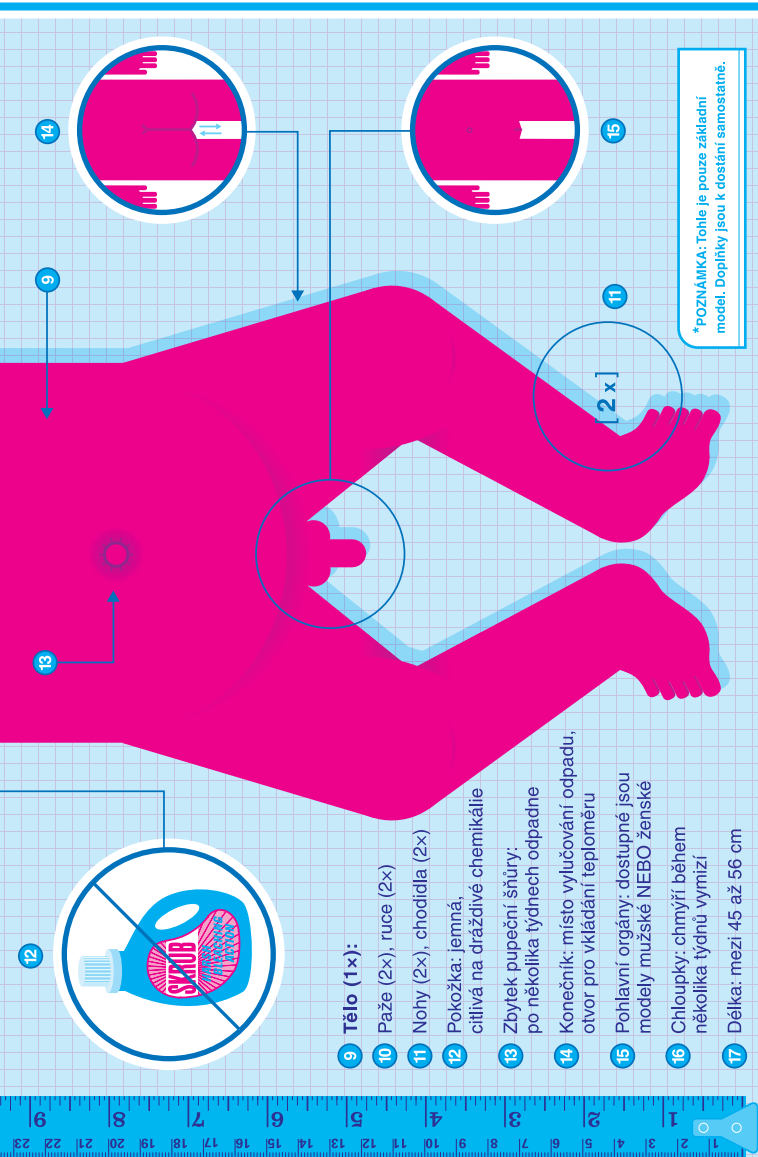
**Pohlavní orgány:** Dětské genitálie se zcela běžně mohou zdát nepatrně zvětšené. Na jejich budoucí velikost ani tvar to však nemá žádný vliv.

**Chloupky:** Mnohé modely jsou opatřeny lanugem, chmýřím porůstajícím ramena nebo záda, které v průběhu několika týdnů vymizí.

**Váha:** Průměrný model váží po porodu 3,4 kg. Převážná většina váží mezi 2,5 až 4,5 kg.

**Délka:** Průměrný model je po porodu 51 cm dlouhý. Převážná většina dosahuje délky mezi 45 až 56 cm.





**9 Tělo (1x):**

**10 Paže (2x), ruce (2x)**

**11 Nohy (2x), chodidla (2x)**

**12 Pokožka: jemná, citlivá na dráždivé chemikálie**

**13 Zbytek pupeční šňůry:**

po několika týdnech odpadne

**14 Konečník: místo vylučování odpadů, otvor pro vkládání teploměru**

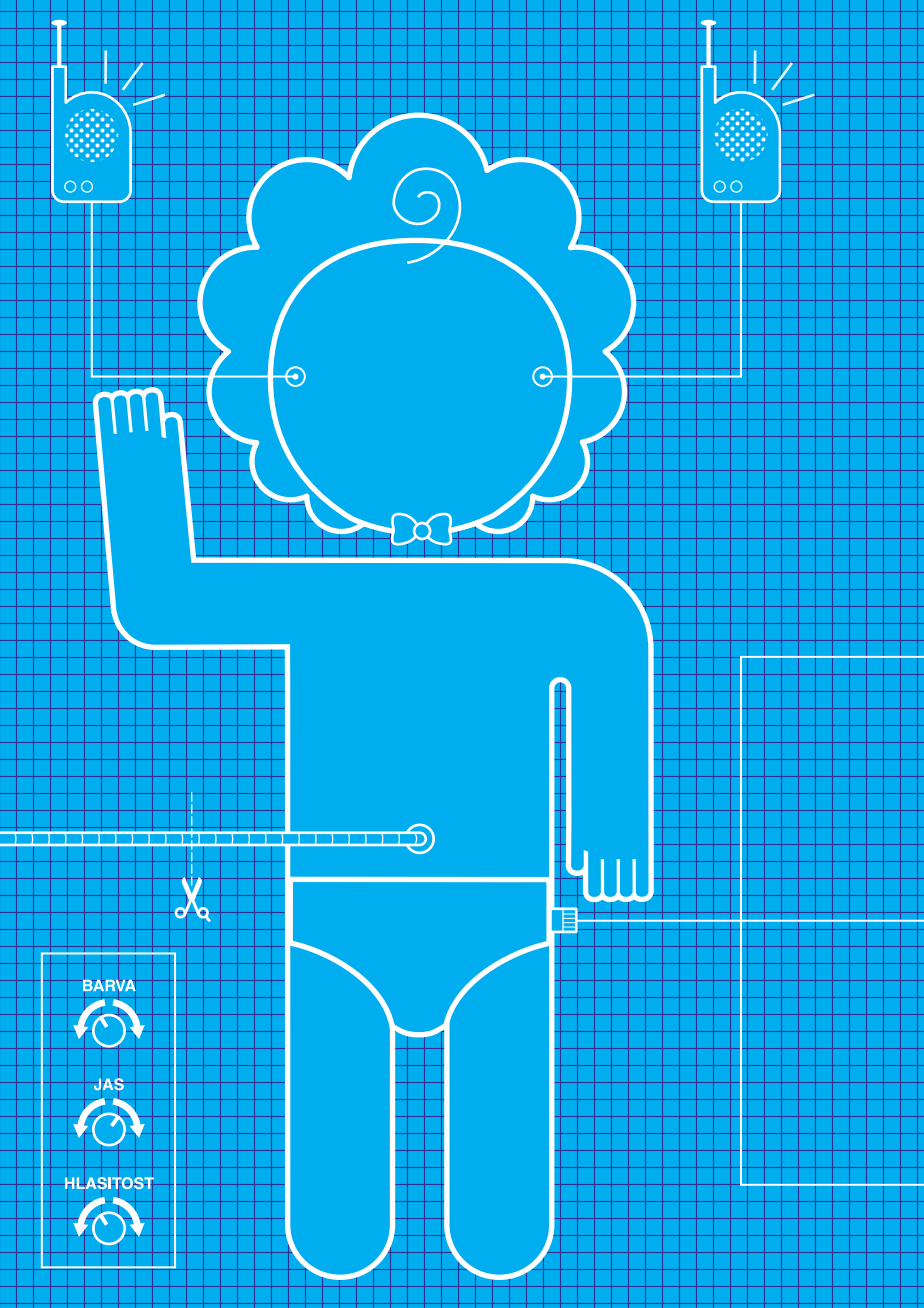
**15 Pohlavní orgány: dostupné jsou modely mužské NEBO ženské**

**16 Chloupky: chmýří během několika týdnů vymizí**

**17 Délka: mezi 45 až 56 cm**

\*POZNÁMKA: Tohle je pouze základní model. Doplnky jsou k dostání samostatně.

**SEZNAM JEDNOTLIVÝCH KOMPONENTŮ DÍTĚTE:** Pečlivě svůj model zkontrolujte. Pokud některá ze součástí chybí, neprodleně informujte svého provozovatele servisních služeb.



BARVA



JAS

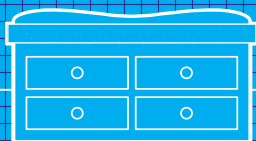
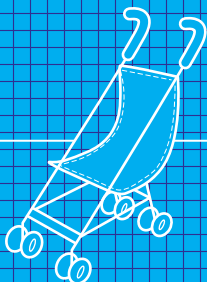
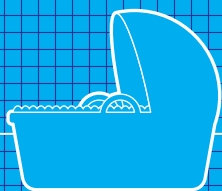


HLASITOST



[ 1. kapitola ]

# Příprava a zařizování domácnosti



## Příprava domova

**Novorozenec má omezenou pohyblivost, a tudíž není hned ze startu nutné zajistit pro dítě bezpečné prostředí (viz str. 182). Přesto se však doporučuje, abyste následující přípravy učinili ještě před narozením dítěte.**

[ 1 ] Všechny rozdělané projekty za účelem zlepšení domácnosti dokončete v dostatečném předstihu před porodem. Nároky novorozence mohou dokončení těchto projektů na roky, ne-li desítky let pozdržet.

[ 2 ] Nastavte a průběžně kontrolujte domácí teplotu. Dítě bude během prvních měsíců potřebovat pomoci s regulací vnitřní teploty. Ideální teplota domova pro novorozence je 20 až 22 °C.

[ 3 ] Důkladně doma uklízejte. Nepotřebné věci dávejte na místo. Po jídle uklízejte kuchyň. Narození dítěte může být nečekané. Je lepší být na něj připraven.

[ 4 ] Udělejte si větší zásoby jídla. Naplňte spížku trvanlivými potravinami. Nakupte si mražené svačinky. S dítětem pro vás bude cesta do prodejny potravin nesrovnatelně komplikovanější.

[ 5 ] Navařte si předem. Uvařením a zmrazením pokrmů získáte bohatý zdroj potravin třeba i na dlouhé týdny po narození dítěte.



**RADA ODBORNÍKA:** *Poslední čtyři týdny před porodem nikdy nenechávejte nádrž svého auta poloprázdnou.*

# Uspořádání dětského pokoje

Většina uživatelů by uvítala, aby mělo dítě svůj vlastní pokoj. Tomuto pokoji se obvykle říká dětský pokoj. Doporučuje se, aby byl tento pokoj připraven dříve, než bude model doručen domů. Uspořádání pokoje je velmi důležité, neboť budete potřebovat nalézt všechny věci a pomůcky co nejrychleji.

## Postýlka

Nejdůležitější věcí v dětském pokoji je postýlka. Její umístění by mělo být bezpečné, pohodlné a dostupné.

**Bezpečí:** Postýlka by neměla stát u okna, v blízkosti klimatizace, radiátorů, volně visících předmětů, jako jsou lanka od rolet, ani v blízkosti těžkých věcí, jako jsou obrazy nebo lampy. Postýlka by měla být umístěna na měkkém koberci nebo předložce.

**Pohodlí:** Dítě bude mít větší pocit bezpečí, bude-li postýlka umístěna v rohu pokoje. Neměla by však stát na místě přímého slunečního záření.

**Dostupnost:** Na ideálně umístěnou postýlku lze vidět ode dveří pokoje, aby tak mohli uživatelé dítěte kontrolovat situaci pouhým mrknutím.

Více informací týkající se výběru ideální postýlky naleznete na straně 108.



## Přebalovací pult / komoda

Přebalovací pult – který je dostupný také v kombinaci přebalovací pult / komoda – je rovná plocha sahající přibližně do výšky pasu. Napomáhá při odstraňování a následném nasazování plenky. Podobně jako postýlka i přebalovací pult musí být bezpečný, pohodlný, dostupný a umístěný tak, abyste měli po ruce všechny důležité doplňky pro přebalování.



**VAROVÁNÍ:** Nikdy dítě nenechávejte na přebalovacím pultu bez dozoru. Mohlo by dojít k vážným zraněním i selhání funkcí.

**Bezpečí:** Dítě schopné lezení by se mohlo v touze postavit se chytit za čelo přebalovacího pultu a snažit se o něj přitáhnout. Vertikální pozici pultíku můžete zajistit jeho připevněním ke stěně bezpečnostními konzolami. Přebalovací pult by neměl být umístěn v blízkosti radiátorů, lanek od rolet ani jiných nebezpečných předmětů.

**Pohodlí:** Za účelem většího pohodlí dítěte pokládají mnozí uživatelé na přebalovací plochu molitanovou podložku. Tyto podložky jsou obvykle potaženy gumou a mohou být pokryty bavlněným potahem.

**Dostupnost:** Ideální je, abyste od přebalovacího pultu měli na vzdálenost natažené paže ostatní doplňky, oblečení, odpadky i koš na prádlo.

## Další vybavení dětského pokoje

**Houpací křeslo nebo židle:** Tento předmět umístěte do rohu pokoje, abyste tak zbytečně neplýtvali cenným prostorem pro hraní. Na malý stolek vedle křesla položte měkkou žínku pro odříhnutí, lampičku s tlumičem světla, knížku na čtení, radiobudík pro nastavení času na krmení a teplou přikrývku.

**Krabice na hračky:** Máte-li omezené prostory, zvažte pořízení nízké krabice, která by se dala zasunout pod dětskou postýlku.

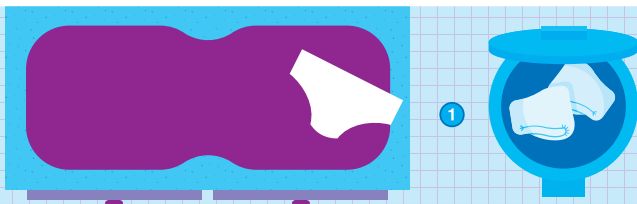
**Zvlhčovač vzduchu:** Máte-li v dětském pokoji zvlhčovač, umístěte ho alespoň 120 cm od postýlky. V orosené postýlce by se mohly lehce začít množit bakterie.

**Termostat:** Vzhledem k tomu, že v každém pokoji v domě jsou většinou rozdílné teploty, doporučujeme, abyste měli v dětském pokoji termostat. Optimální teplota dětského pokojíku je 20 °C.

**Teplomet:** Máte-li v dětském pokoji teplomet, držte ho dále od postýlky i od všech hořlavých materiálů. Zapnutý ho nenechávejte bez dozoru.

**Monitor spánku:** Toto zařízení můžete použít k monitorování dítětem vyprodukovaných zvuků kdekoliv v domě. Vysílačka se obvykle nechává zapnutá neustále a měla by být umístěná v blízkosti zásuvky. Je-li to možné, vyhněte se používání prodlužovacího kabelu.

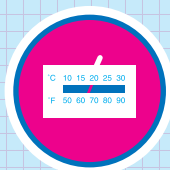
**Noční lampička:** Tlumené noční světlo umístěte blízko dětské postýlky nebo pod ni, mimo pohled dítěte.



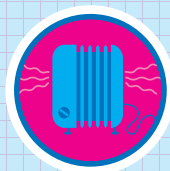
- 1 Přebalovací pult (viz str. 130)
- 2 Zvlhčovač vzduchu
- 3 Termostat
- 4 Teplomet
- 5 Na postýlku je vidět ode dveří
- 6 Protismykový kobereček
- 7 Skříňka
- 8 Houpací křeslo nebo židle
- 9 Monitor spánku
- 10 Noční lampička
- 11 Láhev
- 12 Stůl pro potřebné věci (žínku, lampičku, knihu, radiobudík, přikrývku)
- 13 Krabice na hračky (dá se zasunout pod postýlku)
- 14 Postýlka (umístěná v rohu)



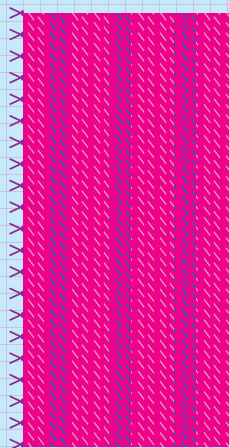
2



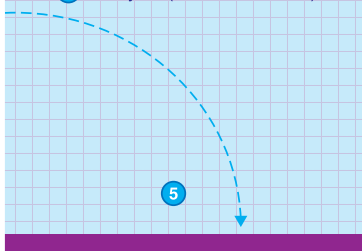
3



4

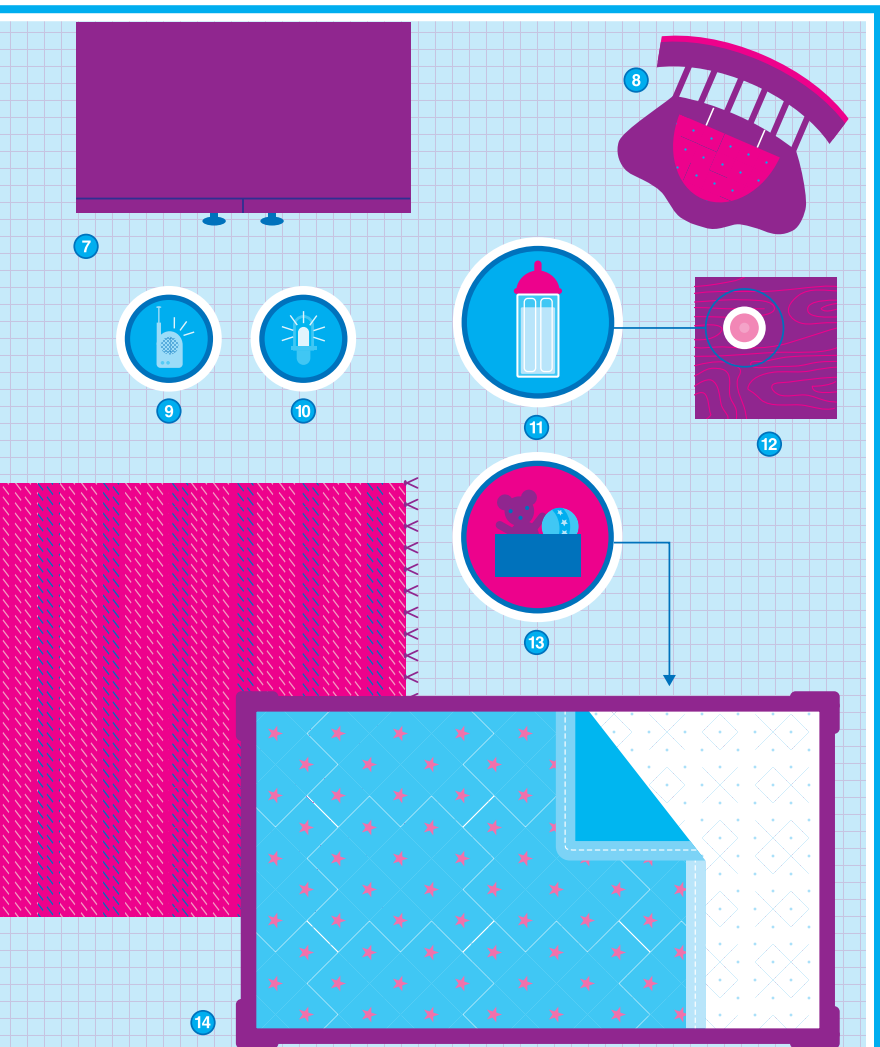


6



5

USPOŘÁDÁNÍ DĚTSKÉHO POKOJE:



Abyste se vyhnuli zmatku a pocitům úzkosti, je důležité připravit a uspořádat dětský pokoj ještě před dovezením vašeho modelu domů.

## Základní doplňky pro dítě

Všechny modely vyžadují širokou škálu doplňků, a to od věcí potřebných na spaní až po doplňky pečující o vzhled. Níže uvedený seznam obsahuje nejdůležitější doplňky potřebné během prvního měsíce života dítěte. Je dobré si většinu této výbavy nakoupit ještě před jeho narozením.

### DOPLŇKY POTŘEBNÉ PRO SPANÍ

- Sada dvou prostěradel do postýlky nebo kolébky
- 2 lehké přikrývky (zavinovačky)
- Chránič na postýlku

### DOPLŇKY POTŘEBNÉ PRO PŘEBALOVÁNÍ

- Vlhčené ubrousky
- Dětská kosmetika
- Krém proti opruzeninám
- 36–60 látkových plen a šest nasazovacích kalhotek

NEBO

- Plenkový bavlněný systém (např. Popolino, Bambolino)

NEBO

- 1–2 balení jednorázových plenek pro novorozence

### DOPLŇKY POTŘEBNÉ PRO KRMENÍ

- 6–12 bavlněných plen pro odříhnutí
- 2 kojící podprsenky
- Vložky do podprsenky
- Lanolinová mast k ošetření bradavek (např. Bepanthen)
- Případně odsávačka s lahvičkami a sáčky na skladování mléka (odsávačku si můžete půjčit v mateřských centrech nebo porodnici)

## NEBO

- Výživa pro novorozence na jeden týden
- 4–6 120ml lahviček a dudlíků na lahev pro novorozence

## DOPLŇKY POTŘEBNÉ PRO OBLÉKÁNÍ

- 5–7 jednodílných tílek – body
- 3–5 jednodílných košilek
- 3–5 jednodílných pyžamek
- 3–5 párů ponožek
- Nekousavé palčáky
- 2–3 čepičky
- Vlněná soupravička, svetr a kabátek (záleží na ročním období)

## DOPLŇKY POTŘEBNÉ PŘI KOUPÁNÍ A PÉČI O VZHLED

- Plastová vanička
- 2–3 ručníky s kapucí
- 2–3 žínky
- Dětská kosmetika (olej nebo mléko)
- Buničínové čtverečky k výrobě smotků na čištění nosu a uší
- Kartáček na vlásy
- Dětské mýdlo
- Dětský šampon
- Sada pečující o vzhled s kleštičkami na nehty
- Nosní odsávačka

## Základní doplňky pro přepravu

Majitelé dětí potřebují pro přepravu dítěte speciální doplňky. Abyste si vybrali vybavu, která vyhovuje vašemu životnímu stylu, využijte následujících pokynů.

### Nosítka

Nosítko umožňuje majiteli nést dítě na svém těle s menším množstvím vynaloženého úsilí. Je však nutno zvážit jak vlastní pohodlí, tak pohodlí dítěte; pokud vám nosítko nevyhovuje, nepoužívejte ho.

**Dítě vpředu – klokanka (obrázek A):** Toto nosítko – složené z ramenních popruhů pro uživatele a popruhu pro dítě – umožňuje, aby bylo dítě umístěno na uživatelově hrudi. Klokanka je vhodná pouze pro větší děti, které již samy sedí. Používejte ji pouze krátkou dobu, pro dítě není příliš pohodlná.

**Dítě vpředu – vak (obrázek B):** Toto nosítko – obvykle z měkké bavlny, nylonu nebo lycry – se váže přes rameno a používá se jak pro kojence, tak pro větší děti. Tento typ nosítka můžete použít pro děti staré devět či dvanáct měsíců.

**Dítě vzadu – krosnička (obrázek C):** Toto nosítko – obvykle kovová nebo umělohmotná konstrukce s měkkým bavlněným nebo nylonovým polstrováním – je určeno pro nošení dítěte na zádech uživatele. Pro tento způsob transportu je však zapotřebí, aby dítě mělo dobře zajištěný krk a dostatečně silnou páteř; nedoporučuje se pro děti mladší než šest až devět měsíců. Zvolte si nastavitelný typ, který obsahuje stínítko a úložné kapsy.

**(Obrázek A)****Dítě vpředu – klokanka**

Vhodná pouze pro větší děti, které již samy sedí, používejte ji pouze krátkou dobu. Pro dítě není příliš pohodlná.

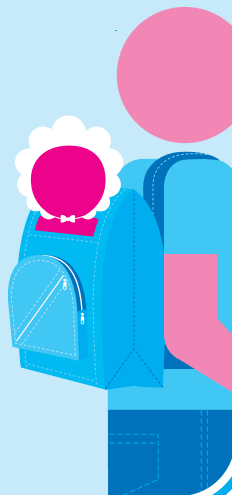
**(Obrázek B)****Dítě vpředu – vak**

(Pro děti do 12 měsíců.)

Vyroben z měkké bavlny, nylonu nebo lycry, je určen pro větší děti i kojence.

**(Obrázek C)****Dítě vzadu – krosnička**

(Není určeno dětem mladším než 6 až 9 měsíců.)



## Dětské skládací kočárky (sportáky)

K dostání je spousta druhů dětských skládacích kočárků. Než se pro jeden rozhodnete, posuďte jeho trvanlivost, víceúčelovost, velikost, váhu a cenu. Každý uživatel by si měl před koupí takového kočárku vyzkoušet, jak se s ním jezdí.

Při výběru kočárku byste na něm měli najít tyto důležité části: pětibodové popruhy, úložné kapsy, držáky na pití, stínítko, polstrování sedátka, pláštěnku, polohovací přední kola, polohovací opěradlo, tlumiče nárazů, masivní plastová (nebo odolná nafukovací) kola.



**Typ:**

## KLASICKÝ SKLÁDACÍ KOČÁREK

**Počet kol:** 4 nebo 8

**Životnost:** Do váhy dítěte 18 – 20 kg

**Váha kočárku:**

Středně těžký až těžký

**Skládací:** Ano

**Adaptabilita:** Většinou na ně lze připevnit autosedačku pro kojence

**Víceúčelovost:** 2 – 4 polohy

**Terén:** chodníky, rovné cesty, většina vnitřních povrchů



**Typ::**

## TERÉNNÍ SKLÁDACÍ KOČÁREK - trojkolka

**Počet kol:** 3

**Životnost:** Do váhy dítěte 16 – 20 kg

**Váha kočárku:**

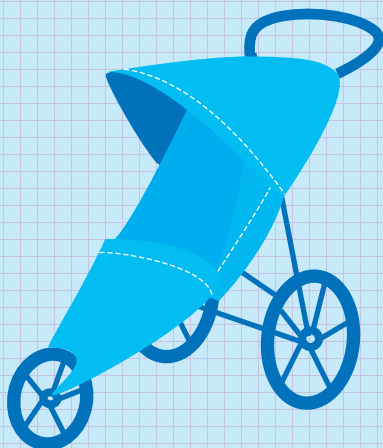
Středně těžký až těžký

**Skládací:** Ano

**Adaptabilita:** Na některé lze připevnit autosedačku pro kojence

**Víceúčelovost:** 1 – 2 polohy

**Terén:** Chodníky, cesty, vnitřní povrchy, travnaté pěšiny



**DĚTSKÉ SKLÁDACÍ KOČÁRKY:**

Typ:  
**LEHKÝ SKLÁDACÍ  
 KOČÁREK (golfáč)**

**Počet kol:** 4 nebo 8

**Životnost:** Do váhy dítěte 13 – 20 kg

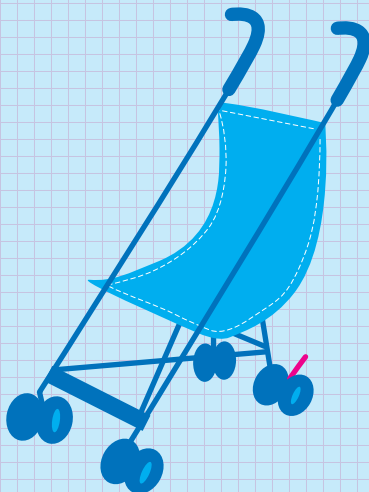
**Váha kočárku:** Lehký

**Skládací:** Ano

**Adaptabilita:** Nulová

**Víceúčelovost:** 1 – 3 polohy

**Terén:** Vnitřní povrchy  
 a rovné chodníky



Typ:  
**BEZRÁMOVÝ SKLÁDACÍ  
 KOČÁREK**

**Počet kol:** 4

**Životnost:** Do váhy dítěte 9 – 11 kg

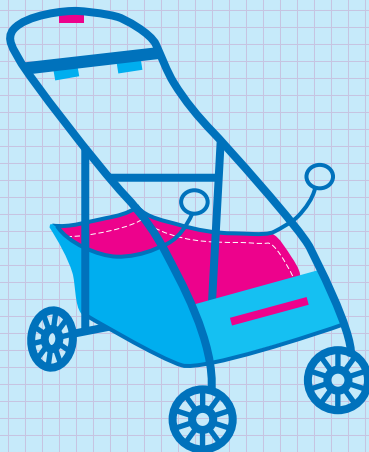
**Váha kočárku:** Lehký

**Skládací:** Ano

**Adaptabilita:** Navržený tak,  
 aby na něj bylo možné připevnit  
 autosedačku pro kojence

**Víceúčelovost:** Nulová

**Terén:** Vnitřní povrchy  
 a rovné chodníky



Každý uživatel by si měl před koupí takového kočárku vyzkoušet, jak se s ním jezdí. Informujte se na přídavné vlastnosti (držáky na pití, stínítka, úložné kapsy aj.).

## Autosedačky

K přepravě dítěte v autě potřebujete autosedačku odpovídající jeho velikosti. Většině novorozenců vyhovují dva různé typy autosedaček: autosedačka pro novorozence a polohovatelná autosedačka pro novorozence až batolata. Každá má své výhody. Bez ohledu na to, jakou sedačku jste si vybrali, přečtěte si pozorně manuál a ujistěte se, že jste sedačku namontovali správně (viz str. 35).

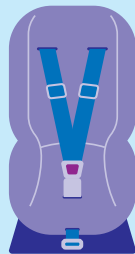
Hledejte následující části: pětibodové popruhy, opěrka pro novorozence, nastavitelný bezpečnostní pás, zatahovací stříška, pohodlné polstrování a (pouze u polohovatelných sedaček) speciální upínací pás. V případě jakýchkoliv obav volejte výrobci.

**Autosedačka pro novorozence (obrázek A):** Hlavní výhodou sedačky pro novorozence je ten, že se v ní dítě může přenášet i mimo automobil. Někdy ji lze připevnit na skládací kočárek, a je navržena tak, aby dítě co nejvíce chránila. Plně naložená sedačka je však bohužel téměř 13 kg těžká a do auta je potřeba ji připevnit přesně dle pokynů výrobce. Pokud dítě váží více než 9–11 kg, je třeba ji vyměnit za jiný typ.

(Obrázek A)  
AUPOSEDAČKA  
PRO NOVOROZENCE



(Obrázek B)  
POLOHOVATELNÁ  
SEDAČKA  
PRO KOJENCE  
AŽ BATOLATA



**Polohovatelná autosedačka pro kojence až batolata (Obrázek B):** Tato autosedačka je větší než sedačka pro novorozence, a tudíž je použitelná zhruba do čtyř až pěti let věku dítěte. Protože není navržena za účelem vyndávání z automobilu, budete po příjezdu na místo potřebovat jiný druh nosítka.



**RADA ODBORNÍKA:** *Obecně platí, že není dobré kupovat již použitou autosedačku. Bezpečnostní směrnice se mění a staré modely mohou být zastaralé a nevyhovující. Použitá autosedačka mohla být poškozena při autonehodě a nemusí už být plně funkční.*

## Instalace autosedačky

Zákon v České republice nařizuje, aby byly všechny děti při jízdě autem připoutány. Děti do 12 měsíců a váhy 9 kg musí sedět čelem k zádi vozidla. Je-li to možné, umístěte dítě do středu zadního sedadla.

**[ 1 ]** Vždy se řiďte návodem k obsluze poskytnuté výrobcem. V případě potíží s namontováním tam najdete i kontaktní informace.

**[ 2 ]** Řiďte se bezpečnostními normami. Sedačka by neměla bránit airbagu ani být otočená směrem ke sklopené opěrce zadního sedadla. Přední sedadla automobilu by se neměla sklápět proti autosedačce; v případě autonehody by to zabránilo autosedačce se uzavřít.

**[ 3 ]** Abyste si při instalaci sedačky byli jistí, že je vše zaklapnuté tam, kde má, je dobré k tomu použít dva lidi. Jeden člověk položí koleno na autosedačku a tlačí jím dolů, zatímco druhý přitahuje bezpečnostní pásy.

**[ 4 ]** Proveďte kontrolu bezpečnosti. Sedačka by se neměla hýbat dopředu, dozadu ani do stran více než 2,5 cm. Popruhy by měly být provlečeny odpovídajícími dírkami. Je-li to nutné, připevněte upínací sponu. Sedačka by měla být naklopená ve správném úhlu (přibližně 45 stupňů).

**[ 5 ]** Překontrolujte popruhy sedačky. Měly by být rovné (ne přetočené), bezpečně přiléhavé a měly by být napnuté.

**[ 6 ]** Podepřete dítěti hlavu. Využijte k tomu opěrky, nebo obalte vršek a strany sedačky ve výši hlavy dítěte ručníkem. Ujistěte se, že tím nebráníte pohybu páسů.

**[ 7 ]** Pravidelně kontrolujte stabilitu i bezpečnost autosedačky.



**RADA ODBORNÍKA:** V obchodě, kde jste sedačku koupili, by vám s její instalací měli poradit.

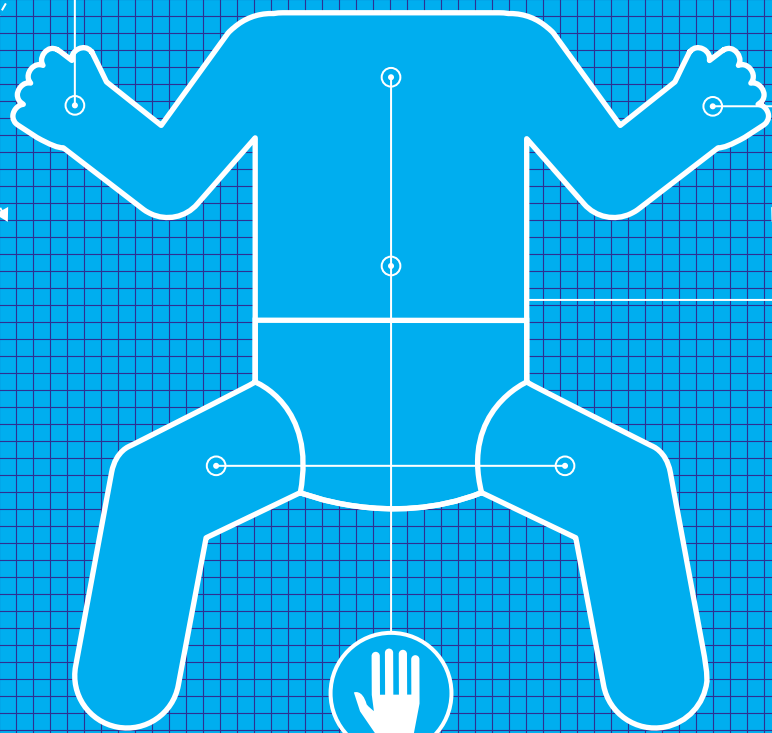
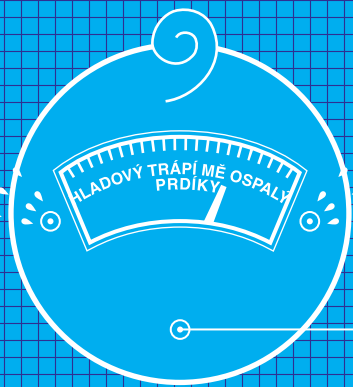
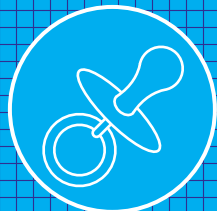
## Seznámení se s provozovatelem servisních služeb pro nemluvňata

Všechny modely vyžadují pomoc provozovatele servisních služeb známého jako dětský lékař neboli pediatr. Při své první návštěvě pediatra se ho můžete například zeptat:

■ **Věnujete se výhradně léčbě klasickou medicínou, anebo v případě potřeby doporučujete i přírodní prostředky a homeopatika?** Pokud i vy rádi sáhnete po bylinkovém čaji nebo sirupu na posílení imunity, určitě budete rádi, když vám je dětský lékař občas sám také doporučí.

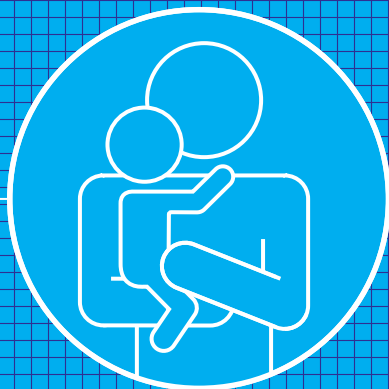
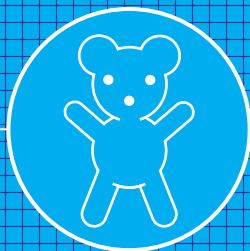
- **Kdy budou probíhat pravidelné poradny pro kojence a v kterou dobu tam bývá nejméně lidí?** Odpověď na tuto otázku vám umožní lépe využít času, a nezažít nekonečné čekání, než přijdete na řadu.
- **Domlouváte si návštěvy zdravých a nemocných dětí na rozdílné časy?** Nebudete tak dítě vystavovat možnosti nákazy.
- **Jaké jsou vaše ordinační hodiny? Je možné si vás pozvat domů?** Tato informace je obzvláště důležitá pro pracující rodiče. Někteří provozovatelé mají pružnou pracovní dobu.
- **Máte na telefonáty vyhrazenou určitou hodinu, nebo přijímáte hovory po celý den?** U každého z lékařů je to jinak. Zjistíte-li to hned ze začátku, předejdete tím dlouhodobým nedorozuměním a zmatkům.

V České republice si lékaře můžete vybrat dle svého rozhodnutí. Buď podle místa bydliště nebo na doporučení svých známých.



[ 2. kapitola ]

# Všeobecná péče






## Sbližování se s novorozencem

Uživatelům se doporučuje sblížit se s dítětem hned po jeho doručení. Mnohdy se vazba vytvoří okamžitě. Jindy však dítě i uživatel potřebují trochu více času. Žádné dva dětské modely nejsou stejné, a tudíž neexistují žádné správné ani špatné způsoby sblížování. Nicméně pokud však ke svému dítěti necítíte pouto ani po třech až čtyřech týdnech, měli byste se s tímto problémem obrátit na provozovatele servisních služeb.

**[1]** Hned při první příležitosti si dítě osahajte, prohlédněte a očichejte. Pokud to zdravotní stav dítěte dovolí, požádejte sestřičku, porodní asistentku nebo lékaře, aby vám dítě hned po porodu položili na prsa.

**[2]** Matky, které chtějí kojit, by tak měly učinit co nejrychleji (viz str. 74). Kojením se spouští hormony napomáhající stahování dělohy a omezující poporodní krvácení. Kojení navíc urychluje vytváření pouta mezi matkou a dítětem. Mateřské mléko je pro dítě velmi zdravé (viz str. 72).

**[3]** Mějte dítě nablízku. Pokud to zdravotní stav dítěte dovolí, zařídte, abyste měla dítě u sebe v pokoji. Mluvte na něj nebo mu zpívejte. Je schopné rozpoznat váš hlas.

 **VAROVÁNÍ:** *Nic neuspěchejte. Mnohé matky budou muset podnikat některé kroky pomaleji. Pokud se budete potřebovat zotavit z porodu, učinite tak dříve, než se začnete plně o dítě starat. Pro matku i dítě je důležité být pohromadě – ale ještě důležitější je, aby byla matka připravená. Sestřičky, druhý rodič, prarodiče nebo ostatní členové rodiny mohou mít dítě pod dohledem, a matka se zatím může zotavovat.*

## Manipulace s novorozencem

Vždy si před manipulací s dítětem umyjte ruce. Lidská kůže obsahuje bakterie, které by po přenosu na dítě mohly způsobit určité funkční potíže. Nemáte-li zrovna přístup k mýdlu ani vodě, očistěte si ruce vlhčenými dětskými ubrousky.

### Zvedání dítěte

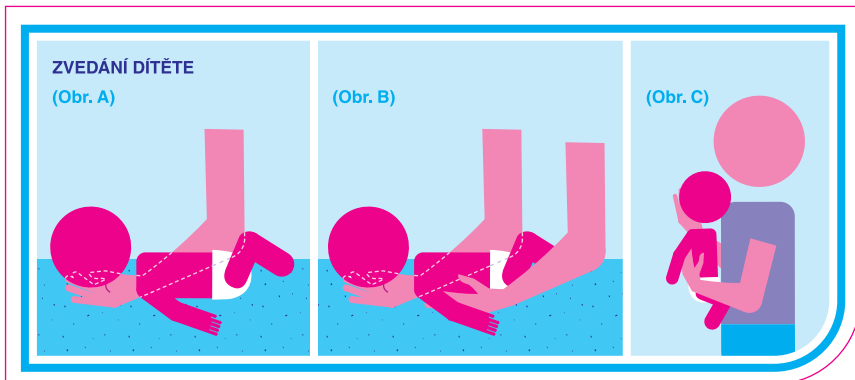
**[1]** Jednu ruku vsuňte dítěti pod hlavičku (Obr. A). Dětský krk má během prvních měsíců minimální funkci. Dokud nezesílí, musíte s dítětem zacházet tak, abyste zabránili nechtěnému „zalomení“ hlavy.

**[2]** Druhou ruku vsuňte pod páteř a zadeček (Obr. B).

**[3]** Zvedněte dítě a přivíňte si jej k tělu. (Obr. C).



**VAROVÁNÍ:** Při pokládání dítěte mu neustále rukama podpírejte hlavu a rovněž se ujistěte, že i povrch, na který ho položíte, mu zajistí oporu hlavy a krku.



## Kolébkové držení

Při kolébkovém držení s hlavičkou dítěte na levé straně vašeho těla jsou uši dítěte vystaveny slyšitelnému rytmickému bušení vašeho srdce. To by mělo být pro dítě signálem přechodu do klidového režimu (viz strana 116). Je to zcela normální – a pro spoustu uživatelů i potřebné. (Takto můžete dítě držet i na pravé straně.)

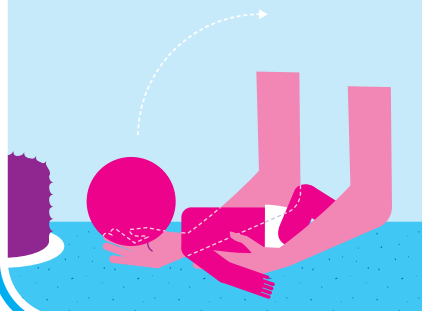
**[ 1 ]** Pravou ruku vsuňte dítěti pod hlavičku. Levou rukou ho uchopte zesponu zad a zadečku (Obr. A).

**[ 2 ]** Hlavu a krk dítěte nasměrujte do ohbí vaší levé paže. Zatímco levou rukou držíte dítě, pravou ruku máte volnou a můžete s ní vykonávat jiné činnosti. (Obr. B).

**[ 3 ]** Pro větší bezpečnost úchopu si zasuňte pravou paži pod levou.

### KOLÉBKOVÉ DRŽENÍ

(Obr. A)



(Obr. B)



## Držení na ramenou

Tato pozice je ideální pro majitele dítěte, které již udrží hlavičku a má pevné zádové svalstvo. Menší děti takto uchopte pouze tehdy, pokud můžete být v záklonu a dítě na vás leží.

**[ 1 ]** Zvedněte dítě tak, aby vám jeho hlavička spočívala na přední straně ramene. Hlavička by mu neměla přes rameno viset (Obr. A).

**[ 2 ]** Ohbí lokte využijte k podepření zadečku dítěte. Nožky mu budou viset dolů pod vaší paží.

**[ 3 ]** Pro větší bezpečnost úchopu držte dítě svou volnou rukou za záda (Obr. B). Kdykoliv se budete potřebovat předklonit, přidržte mu hlavu i krk.

### DRŽENÍ NA RAMENOU

(Obr. A)



(Obr. B)



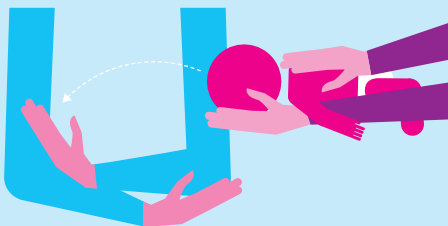
## Podávání dítěte druhé osobě

Během prvních dvou měsíců života je imunitní systém dítěte neobyčejně křehký. Proto se v tomto období doporučuje omezit počet návštěv. Než předáte dítě druhé osobě, ujistěte se, že si tento člověk umyl ruce.

Přeje-li si jeden uživatel předat dítě někomu jinému (např. když vás navštíví přítel či rodina), řiďte se v zájmu bezpečnosti dítěte následujícími pokyny.

- [ 1 ] Jednou rukou podepřete dítěti hlavičku. Druhou rukou byste mu měli podpírat záda a zadeček.
- [ 2 ] Druhá osoba musí zkřížit paže.
- [ 3 ] Hlavičku a krk dítěte umístěte do loketního ohbí jedné paže. Poučte osobu, které dítě podáváte, aby dítěti hlavičku podpírala (Obr. A).
- [ 4 ] Tělíčko dítěte položte do překřížených rukou. (Obr. B).

(Obr. A)  
ZKŘÍŽTE RUCE



(Obr. B)  
POLOŽTE DÍTĚ DO NÁRUČE



## Držení lezoucího dítěte

Lezoucí děti, tedy obvykle děti starší než šest měsíců, váží o dost více než po narození. A vyšší váha činí z některých předešlých úchopových postupů způsoby nevhodné. Pokud je dítě schopno lezení, znamená to, že hlava, krk i páteř zesílily, a tudíž můžeme dítě držet novými způsoby.

### Držení na boku

- [1] Uchopte dítě pod zádička a obě podpaží (Obr. A).
- [2] Volnou ruku položte dítěti na zadeček (Obr. B).
- [3] Zvedněte si dítě na úroveň boku na stejné straně, na níž máte ruku, kterou dítě držíte za záda (Obr. C).
- [4] Umístěte si dítě na kyčel. Spousta uživatelů natáčí tělo do takového úhlu, aby bok vyčníval, a dítě se mohlo opřít o větší plochu. Dítě by vám na kyčli mělo sedět obkročmo, s jednou nohou vpředu a druhou vzadu (Obr. D).
- [5] Držte dítě přes lopatky. Pokud se vás chytí, můžete svésit ruku až na bederní páteř.

Toto je pouze náhled elektronické knihy.  
Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém  
obchodě společnosti eReading.