



PŘÍRUČKA  
PRO  
BABIČKU  
A  
DĚDEČKA

HRY, AKTIVITY, ŘÍKANKY A TIPY  
NA ZÁBAVNÉ TRÁVENÍ ČASU S VNOUČATY

*Elizabeth LaBan*

S BABIČKOU BARBAROU TROSTLER  
A DĚDEČKEM MYRONEM LABANEM

# Příručka pro babičku a dědečka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Elizabeth LaBan**  
**Příručka pro babičku a dědečka – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

# Obsah

## Úvod

Je báječné být prarodičem	5
Je ze mě babička napsala babi Barbara (neboli Barbara Trostler)	8
Je ze mě dědeček napsal děda Myron (neboli Myron LaBan)	10

## I. Výchova dítěte

Doškolovací kurz pro prarodiče	15
Jak vyměnit plenku	16
Šest způsobů, jak ukonejšit dítě	19
Slepičí polévka pro duši nového rodiče	21
Jak si poradit se zavinovačkou	22
Správné odříhnutí	24
Dětská strava pro začátečníky	25
Základy léčení dětí	27
Zatěžkávací zkouška domova před příchodem dětí	28
Užitečné vybavení u babičky	31
Klidný spánek	33
Dětské rýmovačky	34
Dětské hry	38
Jak na záchvaty vzteku	48
Jak dát dítěti oddechový čas	50
Sourozenecké rvačky	52

## II. Hry a zábava doma i venku

Zahradní olympiáda	58
Skvělé kempování v obýváku	64
Běží ti čas	67
Pět bezva způsobů jak přežít cestu autem	69
Domácí dostihy	72
Honba za čtyřlístky	76
Sardinky v plechovce a kolíčky na prádlo	77
Pirátem pro dnešní den	79
Kytičková víla a zahradní skřítek	83
Jarní výprodej	86
Volby nanečisto	89

Výprava do hračkářství .....	91
<b>III. Umění a vaření</b> .....	<b>94</b>
Cukr zvládne vše aneb bluvzdorné sušenky .....	96
Bláznivá příkrývka pro celou rodinu .....	99
Žhavé zprávy: vytváříme rodinné noviny .....	103
Sběr ovoce a tajemství úžasného koláče .....	105
Domácí zmrzlinový zákusek .....	107
Lahodná domácí nakládaná zelenina .....	109
Zábava s rodinným fotoalbem .....	112
Sbírký a tvoření .....	114
Objevování nového jazyka vytvořením obrázkového slovníku .....	119
Ozdoba na sváteční stůl .....	121
Človíčky z korálků .....	123
Zábava se zažehlovacími korálky .....	126
Úžasně jednoduchý jablečný drobenkový koláč .....	128
Deset jednoznačně nejúžasnějších svačín .....	130
Vlastnoručně vyrobené dioráma .....	138
Rodinná zábavná krabice .....	141
Perníková chaloupka .....	143
Zábava s papírem .....	145
Odpolední čaj s koláčky .....	150
<b>IV. Společně prozkoumávání světa</b> .....	<b>154</b>
Vyrazte na cesty s vlastní studentskou směsí .....	156
Deset tipů na den v muzeu anebo v ZOO .....	159
Oběd v restauraci v dětském stylu: příručka k přežití .....	162
Návštěva zoubkové víly .....	164
Čtyři triky, jak zůstat v kontaktu se svými vnoučaty .....	166
Společné cestování časem .....	169
Jízda vlakem či autobusem .....	172
Kdy je třeba pokračovat opatrně .....	174
Návštěva školy vnoučete .....	176
Co s dětmi po škole .....	178
Společné plánování výjimečného jídla .....	180
Výroba rodokmenu .....	182
Deset tipů, co číst vnoučatům .....	185
Zřízení bankovního konta pro vnouče .....	188
Deset dotazů, které položí každé vnouče .....	189

# Úvod

## Je báječné být prarodičem

**O**d prvního okamžiku, kdy spočinuly oči babičky na mé novorozené a neutišitelné dceři Alici, jsem věděla, že mezi nimi existuje něco magického. Novopečená babička se do porodnice dostavila vyparáděná a na sobě měla ten nejjemnější svetýrek. Vzala Alici do náručí a zírala na ni snad déle než hodinu; zajímavé bylo, že Alice po celou tu dobu zírala na ni. Téměř celý první týden svého života Alice probřečela, avšak když ji držela v náručí má matka, byla mnohem klidnější než kdykoliv jindy. Tehdy bych dala cokoli za to, aby se naše role vyměnily; ne tak moje maminka, ona chtěla být babičkou.

Povšimla jsem si, že Alice má neuvěřitelné nadání – během jediného okamžiku, ve chvíli, kdy jsme to nejvíce potřebovali, si získala zkušenou, něžnou a hlavně trpělivou pečovatelku. Nejen nadání mé dcery, ale i nadání prarodičů mne inspirovalo, abych spolu se svou maminkou a tchánem napsala tuto knihu.

Jakmile jsme nashromáždili různé nápady a rady, obrátila se moje maminka spolu s tchánem na další prarodiče bez ohledu na to, zda žili či nežili se svými vnučaty. Probírali s nimi, co by si bývali přáli vědět ještě předtím, než se stali prarodiči, jaké jsou jejich nejmilejší vzpomínky a co by zpětně udělali jinak; kromě jiného si všichni prarodiče přáli, aby se svými vnučaty strávili více času. Pochopili, že společná zábava je mnohem důležitější než rozdávání dárků a že skutečným darem je čas strávený společně s vnučaty.

V této knize naleznete nespočetné množství nápadů, jak trávit čas s vnoučaty a vytvářet si vzpomínky, jež vám budou připomínat každodenní péči o novorozence, anebo výpravy do neznáma s batoletem, které již chodí a mluví. Opět se naučíte koupat a zavinovat miminko a zjistíte, čeho se vyvarovat při krmení dětí do jednoho roku věku (některé postupy se od dob, kdy jste vychovávali vlastní děti, mohly změnit). Naučíte se i nové věci, například založení skřítkové zahrádky či vytvoření rodokmenu, a znovuobjevíte radost z rodinných receptů, jež se předávají z generace na generaci.

Alici je již devět let a maminka se stále nemůže nabažit svých vnoučat. Po návratu domů nemám čas zkontrolovat aktovku syna Artura, musím vařit, vyřídit e-maily a vyšetřit si pár chviliek na psaní, avšak maminka s ním pomalu a pečlivě projde každou stránku a vnímá vše, co se naučil. Pokud musí Alice procvičovat hru na piano anebo násobilku, maminka vnímá výpomoc jako udělenou poctu, nikoliv jako povinnost. Někdy spěchám, jsem rozčilená anebo otrávená, avšak maminka a tchýně s tchánem jsou vždy klidní a neexistují nevyřízené e-maily, večere či roze-psané příběhy, které by je dokázaly zaujmout více než vnoučata. Aby bylo učiněno pravdě zadost, musím napsat, že mého tchána občas rozptýlí rozbité dálkové ovládání vrat či zaplevelená zahrádka, avšak pro svých pět vnoučat by udělal cokoliv.

Není snadné být prarodičem, musíte se vypořádat se vztahem ke svým dětem, abyste lépe poznali jejich děti, a možná zjistíte, že jste se dotkli syna či dcery, když jste mysleli, že jednáte v nejlepším zájmu vnoučete. Musíte přijít na to, o co se vnoučata zajímají, co si myslí, co by se chtěla dozvědět a jak by chtěla trávit volný čas, a být si vědomi toho, že tyto věci se mění návštěvu od návštěvy a dítě od dítěte.

Jak říká můj tchán: na otcovství se intenzivně připravoval, ale dědečkem se prostě stal, neměl čas se připravit. Vy šanci máte – tato kniha je plná rad a užitečných pomůcek, které vám na vaší cestě pomohou, a já věřím, že s vnoučaty prožijete magické a radostné chvíle. Vítejte ve světě prarodičů!

# Je ze mě babička

napsala babi Barbara (neboli Barbara Trostler)

**P**ři narození dcery jsem pocítila neuvěřitelné štěstí a stejně silným zážitkem bylo narození mých dvou vnoučat – Alice a Arthura. Otevřel se přede mnou úplně nový svět zaplněný dětmi mé dcery a jejího manžela a já jsem je mohla objímat a bezmezně milovat!

Samozřejmě jsem si vzpomněla i na to, co to dá práce uspat nespokojeného novorozence, a jsem si jistá, že každý, kdo čte tuto knihu, si vzpomene na popocházení tam a zpět a tam a zpět s droboučkým miminkem v náručí ve snaze vyzkoušet vše, jen aby usnulo. A zničehonic nastane ten okamžik, kdy malé tělíčko ztěžkne a vy už víte, že spánek přichází. Je to nádherný pocit.

Jak má vnoučata rostla, stávaly se chvíle před spaním velmi výjimečnými. Milovala jsem předčítání slabikáře Alici, během kterého jsem pozorovala, jak jí těžknou víčka, zavírají se oči, načež se otevrou, ona se na mě usměje a oči se jí opět zavřou. Zpívala jsem vnoučatům písně, které mi zpívali mí rodiče; rozhodně nejsem žádná zpěvačka, ale nezdálo se, že by to mým vnoučatům někdy vadilo.

I ve chvílích, kdy jsem plnila méně příjemné babičkovské povinnosti, jsem cítila, zvláště když byla vnoučata ještě malá, že mne mají upřímně ráda. A nejen to, ona mne milovala! Říkávala jsem svým přátelům, jak jsem si tuto skutečnost sama pro sebe opakovala a jak jsem si myslela, jaké úžasné to bylo dobrodružství.



Tato kniha by vám měla pomoci uchovat si ve vzpomínkách čas strávený s drahocennými vnoučaty. Naleznete v ní náměty, které často vyplývaly na povrch při hovorech s dalšími prarodiči. Nechť vás aktivity a nápady, jež můžete sdílet s nejnovější generací, inspirují a nechť vám oživí zážitky, jež jste sdíleli se svými prarodiči, rodiči a dětmi.

Nedávno jsme společně s Alicí, Arthurem a dcerou upekli jablečný koláč a vzpomínky na moji pomoc, na moje babičkovské pečení koláče, se mi vracejí. Jsem šťastná; pochopila jsem, že předávání tradic je nejlepší způsob, jak propojit generace.

# Je ze mě dědeček

napsal děda Myron (neboli Myron LaBan)

**R**ozhodnutí stát se otcem je obvykle racionální a participační záležitost, avšak role dědečka je něco poněkud iracionálního: aniž by se vás kdokoliv ptal na povolení či radu, najednou zjistíte, že žijete ve společné domácnosti s babičkou. Ovšem tak jako u otcovství záhy zjistíte, že potýkat se s prvním vnoučetem je nové dobrodružství. Čerství prarodiče tradičně spoléhali na školení, jež je uvedlo do víru jejich nové role, ale my, ostřílení prarodiče a rodiče, doufáme, že vám se změnou životní role pomůže právě tato kniha. V následujících kapitolách vám poskytneme obyčejné rady a nápady, které jsme načerpali během mnoha let vlastních zkušeností a z rozhovorů s dalšími prarodiči.

Nejprve základní informace: je důležité si zapamatovat, že i když si užíváte péči o dítě, se kterým jste geneticky spříznění, může být vaše nová role plná nepředvídatelných událostí a politických intrik. Například dobře míněná rada čerstvé mamince nemusí být vaší dceři či snaše příjemná a stejně tak vás může dostat do pěkné kaše porovnávání rodičovských dovedností vašeho syna a zetě. Rady poskytujte s rozmyslem, zejména čerství rodiče mohou i dobře zamýšlené návrhy považovat za kritiku.

Zcela bezpochyby vám starost o nové dítě v rodině připomene vlastní rodičovství; připravte se: jakmile zvládnete první roky poctivého, často mnohahodinového sledování úžasného hraní vašeho malého vnoučete, ihned budete zasypáni intimními detaily o navykání na nočník – a to často u jídelního stolu! Později se

spokojíte s faktem, že vaše geniální vnouče, zpočátku tak zručně zacházející s edukativními hračkami, je, pokud jde o mimořádné nadání, stejné jako jeho vrstevníci v mateřské školce. A vy pochopíte, že vše je tak, jak má být.

A záhy, právě když vnouče začne prohlubovat své komunikační dovednosti, dojde k další změně: stane se z něj adolescent s nabitým programem, ve kterém nezbývá moc místa k navštěvování starých lidí. Po celém tom frmolu, kdy jste financovali vzdělávání svých dětí na univerzitě, na postgraduálních studiích, jejich svatební hostiny a možná dokonce i první hypotéky, najednou zjistíte, máte-li k tomu zdroje, že se s vděčností ujímáte role hlavního přispěvatele do fondu, z kterého se platí univerzitní vzdělání vašeho vnoučete.

Prarodičovství je jako cesta, na které narazíte na pěšinky prošlapané jinými prarodiči, a my doufáme, že jejich rady spolu s touto knihou přinesou informace jak těm, kdo jsou ještě na cestě, tak těm, jejichž dobrodružství teprve začíná.

## Moudrost prarodičů



### CO SE SMÍ A CO SE NESMÍ?

Hodně objímejte a líbejte a začněte s tím už u prát. Nena-  
pomínejte je před jejich rodiči.

*Laďka, dvojnásobná babička*

Snažte se k nim chovat jako prarodiče, ne jako rodiče.

*Milada, trojnásobná babička*

Při vítání polibte nejdříve dceru či syna, teprve poté  
vnučata.

*Jana, čtyřnásobná babička*

Zapojte se do aktivit, které baví vaše vnučata (sport, umě-  
ní, čtení), vytvoříte si tak báječné pouto.

*Milan, dědeček, jedno vnuče*

Neměňte to, co řekli rodiče. Nikdy nerozmazlujte vnučata  
a poté je nenabádejte: „Ale neříkejte to rodičům.“

*Marie, trojnásobná babička*

Nikdy nezasahujte, když jsou vnučata trestána rodiči.  
Poskytujte rady, jen když jste o ně požádáni.

*Věrka, dvojnásobná babička*

Ano: milujte je a objímejte je, aniž byste je dusili. Připravujte aktivity odpovídající jejich věku, aby měli na co vzpomínat. Sdílejte s nimi co nejvíce času, vyprávějte jim i historii celé rodiny, poskytněte upřímné rady, ale nekritizujte rodiče. Materiální rady poskytněte jen, je-li k tomu důvod; učte je dobrým mravům a naučte je děkovat. Ne: nikomu nestraňte, buďte neutrální a rady poskytněte, jen pokud jste o ně požádáni.

*Katka, dvojnásobná babička*

Buďte sví. Lásku a náklonnost dávejte velkoryse najevo objetími a polibky avšak nepřehánějte to, abyste děti neuváděli do rozpaků. Nejednejte v rozporu s rodiči nastavenými zásadami a pravidly disciplíny. Neobávejte se konkurence druhých prarodičů – děti disponují bezmeznou láskou!

*Naďa, trojnásobná babička*

Podporujte, ale nesuďte. Dlouhé vlasy, hlasitá hudba a další období pominou!

*Hanka, trojnásobná babička*

Pamatujte si jejich narozeniny. Milujte je bezpodmínečně, smějte se jejich vtípům a hodně je objímejte. Nesnažte se přejímat roli rodičů.

*Miluška, čtyřnásobná babička*

Pokuste se být demokratičtí, zvláště pokud rozdáváte dárky: dejte pozor, aby byly rovnocenné.

*Robert, trojnásobný dědeček*



# Výchova dítěte

## Doškolovací kurz pro prarodiče

**P**rarodiče si často myslí, že se, v souvislosti se základy péče o nemluvně, není čeho obávat. Vždyť si přece užili všechno to měnění plínek, krmení, uspávání a hlídání bezpečnosti se svými vlastními dětmi, tak jakápak věda? Těžce nabyté zkušenosti budou pro vaše děti a vnoučata neocenitelné, avšak nastanou chvíle, kdy dostanete do rukou vnouče s prosbou, abyste vyměnili jednu z těch hypermoderních ekologických plenek, a vy nebudete moci přijít na to, jak do ní dítě zabalit. Anebo vás syn požádá o pohlídání plačícího novorozence, aby si mohli se snachou na pár minut, maximálně na jednu hodinu, odpočinout a dítě ne a ne přestat plakat. Můžete si přesně pamatovat, co jste s takovým neutěšitelným kojencem (tím, který vám právě předal své vlastní dítě) kdysi dělali, ale také vám to může připadat jako věčnost, jste v úzkých a stěží se snažíte z paměti vydolovat nějakou taktiku.

Uvolněte se, zhluboka se nadýchněte a přečtěte si následující kapitoly zaměřené na péči o nemluvnata a batolata. Některé techniky a nápady vám okamžitě vytanou na mysl, jiné mohou působit zcela neznámě, ale raz dva budete opět starými profiky.

A co je nejlepší? Dokonce i když vnouče nepřestane plakat či odmítá usnout, můžete ho vrátit jeho rodičům, aby se o něj postarali sami!

# Jak vyměnit plenku

**P**lenku jste pravděpodobně nevyměňovali spoustu let a dost možná, že jednorázovou papírovou jste nevyměňovali nikdy, to ale není důvod, abyste z toho měli strach. Díky jednorázovým skládacím plenám a vlhkým ubrouskům nebyla výměna plenek nikdy jednodušší.

Možná že se vaše děti pokoušejí šetřit životní prostředí a uchylují se ke staromódním zvykům, tedy k látkovým plenám, spínacím špendlíkům a neustálým pochodům k pračce; v tom případě je poproste, aby pouvažovali o dočasné změně v době, kdy se o děti staráte vy. Pokud nebudou souhlasit, řekněte, že jste vyšli z cviku a bojíte se, že byste mohli nedopatřením píchnout dítě spínacím špendlíkem. To by mohlo zapůsobit.

## *Co budete potřebovat:*

- ★ vhodné místo
- ★ čistou plenku
- ★ vlhké ubrousky
- ★ igelitovou tašku na použitou plenku





**1** Připravte si všechny pomůcky. Pokud jste zrovna v domově pravnoučete, nalezněte místo, kde mu rodiče mění plenky, a zkontrolujte, zda jsou tam připraveny všechny potřebné věci. Pokud býváte s vnoučetem u sebe doma, možná si také budete chtít dočasně zřídit podobné místo. Můžete si koupit vhodnou podložku, i když velký ručník rozložený na posteli vám poslouží stejně dobře. Ať už se rozhodnete jakkoliv, jedno si zapamatujte: nikdy nenechávejte dítě na podložce bez dozoru.

**2** Rozevřete čistou plenu a připravte si ji po ruce.

**3** Dítě položte na záda a sundejte mu kalhoty.

**4** Opatrně rozlepte použitou plenu.

**5** Pokud je plena mokrá, jednoduše ji přeložte

a položte mimo dosah; zadeček dítěte očistěte vlhkým ubrouskem.

**6** Jestliže je v pleně „bobek“, nadzvedněte dítě za kotníky, abyste měli přístup k zadečku, a očistěte ho; pravděpodobně spotřebujete několik vlhkých ubrousků. Jestliže se jedná o holčičku, dejte si velký pozor, abyste ji otírali zepředu směrem dozadu. Použité vlhké ubrousky položte nahoru na použitou plenu.

**7** Jakmile je zadeček čistý, zabalte použitou plenu, dobře ji zajistěte pomocí suchého zipu a odložte do připravené igelitové tašky.

**8** Pokud vás děti neinstruovaly jinak, použijte na zadeček velké množství krému.

**9** Jemně dítě nadzvedněte za kotníky a pod zadeček mu zasuňte čistou plenu.

**10** Položte nožičky dítěte na podložku a přední část plenky položte na břicho; pomocí suchého zipu sepněte dohromady přední a zadní část plenky. Plenka nesmí být příliš utažená, měli byste být schopni vložit mezi ni a břicho dítěte svůj prst. Pokud by byla volnější, mohla by dítěti spadnout.

**11** Vnouče oblečte a vyhoďte použitou plenu. Pokud jsou v ní exkrementy, budete ji možná chtít vynešt do popelnice. Udělejte to, až dítě uložíte bezpečně do postýlky.

**12** Důkladně si umyjte ruce.

### *Dávejte pozor!*

Některé děti kopnou nožičkami dřív, než je stačíte zachytit. Pokud se to stane, důkladně jim je očistěte vlhkým ubrouskem. Chlapci navíc někdy čurají, když na sobě nemají plenku. Pokud z toho máte obavu, připravte si mezi pomůcky látkovou plenu a dejte ji chlapci při výměně pleny přes penis.

# Šest způsobů, jak ukonejšit dítě

**V**zpomínáte si na první dny strávené s novorozencem po propuštění z porodnice? Tak teď je z toho dítěte rodič a možná občas potřebuje vaše zkušenosti s hlídáním dětí, aby si mohl odpočinout od rodičovských povinností. A v tu chvíli se můžete coby babička a dědeček blýsknout.

I pokud vaše vzpomínky na rané dětství vybledly, pravděpodobně si stále pamatujete tento základní fakt: všechna nemluvnata pláčou. Pláčou, když pociťují chlad, horko, hlad, vlhkost, když se pokakají, a někdy pláčou jen tak z čiré frustrace. Zde máte rychlý kurz na osvěžení paměti plný zaručených nápadů, jak ukonejšit dítě; zkuste jeden anebo je zkuste všechny jeden po druhém. Ať už tak či onak, nakonec kápnete na to správné řešení a možná že budete dokonce odměněni vděčným úsměvem.

**1** Vyměňte dítěti plenku; trápení může způsobit vlhká anebo potřísněná plena. S čištěním dítěte nespěchejte a při nanášení krému s ním mluvejte – děti milují, když se jim věnujete.

**2** Dítě pochovejte v náručí anebo si ho položte přes rameno a pevně držte; břicho dítěte spočívá na vašem

rameni – možná ho utiší změna scenerie.

**3** Pokud má dítě nafouklé břicho, pomůže mu od obtíží mírná masáž břicha. Položte dítě jemně na zem anebo na postel na zádička, podložte ho dekou a velmi jemně pohybujte jeho nožičkami, jako byste napodobovali jízdu na kole.

Takto můžete zmírnit nadýmání.

**4** Procházejte se s dítětem v náručí, pohupujte s ním anebo ho houpejte v sedačce. Pokud je hezké počasí, pouvažujte o procházce.

**5** Pusťte zklidňující hudbu, příjemné písně, jemné šumění anebo takzvaný bílý šum vytvářený myčkou na nádobí anebo fénem. Některé děti nejlépe uklidní,

pokud je připoutáte do auto-sedačky a houkáte je, zatímco je necháte poslouchat zvuk zapnuté myčky anebo fénu.

**6** Nabídněte dítěti dudlík anebo konec svého prstu (nejprve si ho důkladně omyjte), zlepšíte komfort dítěte a otupíte jeho nespokojenost. Někteří rodiče otálejí, než dítěti nabídnou dudlík; pokud je dítě na dudlík zvyklé, mějte jich vždy několik po ruce.

### *Prarodičovská rada*

Někdy se stane, že ať se snažíte, jak se snažíte, dítě stále pláče. Udělte vše pro to, abyste ho ztišili, a pokud budete mít pocit, že vás to začíná ničit, položte dítě na pár minut na bezpečné místo, například do postýlky, a dejte se dohromady.

## Slepičí polévka pro duši nového rodiče

**J**sou z vás prarodiče a máte ty nejlepší předpoklady postarat se o novou rodinu svého syna či dcery. Zatímco budou vaše děti zaneprázdněné snahou zjistit, jak nakrmit miminko, nebudou mít čas přemýšlet nad tím, jak nakrmit sami sebe. Jíst se však musí. Nedostatek spánku a péče o další dítě vyžaduje, aby jeho rodiče měli možnost dobít baterky a odpočinout si, jen tak vše zvládnou.

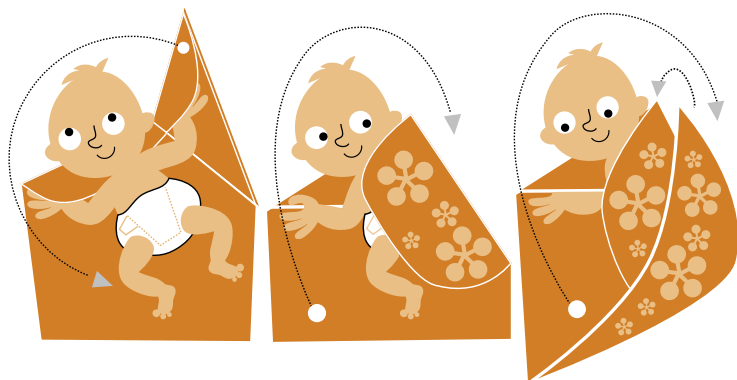
Pokud bydlíte poblíž anebo se k mladým po narození dítěte na chvíli nastěhujete, dopředu uvařte a zmrazte co možná nejvíce jídla; připravte jednoduchá jídla, která budou všem chutnat a která lze snadno ohřát a servírovat, například polévky, těstoviny s dušeným masem a zeleninou, samotné těstoviny, sekanou či hotový zeleninový salát.

Bydlíte-li hodně daleko, uvařte během své první návštěvy několik jednoduchých jídel a domů si odvezte menu restaurace, která poskytuje rozvoz jídel; pokud si to budete moci dovolit, můžete jednou týdně objednávat jídlo pro novopečené rodiče. Bude to ten nejlepší dárek.

## Jak si poradit se zavinovačkou

**M**ožná že vás od doby, co vaše dítě dospělo, občas přepadla náhlá vlna nostalgie a bylo vám smutno po době, kdy jste v náručí chovali to rozkošné, roztomilé, malé děťátko. Jako prarodič si toto potěšení můžete znovu prožít a navíc můžete být nápomocni své dceři či synovi ve chvílích, kdy vás budou nejvíce potřebovat.

Naučte se opět pracovat se zavinovačkou a pomozte tak svému vnoučeti, aby se cítilo příjemně a bezpečně; celých devět měsíců rostlo ve velmi malém prostoru a zavinout ho do zavinovačky je nejlepší způsob, jak zařídit, aby se vaše vnouče cítilo zvláště bezpečně. A navíc má dítě v zavinovačce zavinuté i ruce, nemůže se tedy škrábnout anebo náhle leknout a následně probudit.



**1** Připravte si dětskou deku či zavinovačku.

**2** Deku či zavinovačku rozložte na bezpečném místě, na posteli anebo na zemi.

**3** Zavinovačku naaranžujte tak, aby jeden její roh směřoval vzhůru a tento roh přeložte směrem dolů zhruba o 10 až 12 cm.

**4** Dítě položte na zavinovačku tak, že má hlavičku nad přeloženým rohem a ramena srovnaná s horním okrajem zavinovačky.

**5** Přeložte levou stranu zavinovačky pevně přes dítě, pravá ruka dítěte musí být pohodlně položena podél těla.

**6** Jemně nadzvedněte levou ruku dítěte nad zavinovačku a zavinovačku pevně zajistěte pod zády dítěte.

**7** Přehněte spodní roh zavinovačky, zajistíte ho posledním přehybem.

**8** Přehněte pravou stranu zavinovačky a ujistěte se, že má dítě levou ruku pohodlně uloženou podél tělíčka. Roh zavinovačky zasuňte pod dítě.

## Správné odříhnutí

Jistě máte ještě na paměti nekonečné noci probdělé díky dítěti trpícímu kolikou či nafouklým břichem a víte tedy, že není nic lepšího než pořádné, hlasité a úlevu přinášející odříhnutí. Zaživací trakt dítěte není dostatečně vyvážený, což vede k problémům způsobeným polykáním vzduchu během kojení či pití z lahve. Vždy když se staráte o dítě, mějte po ruce bavlněnou plenku anebo jemný ručníček; plenku si položte přes rameno, ochráníte si oděv, pokud si dítě ublinkne. Takto můžete vyvolat říhnutí vždy, když dáte svému malému vnučátku napít:

- \* Položte si dítě na rameno či na hrudník, hlava dítěte spočívá na vašem rameni a jste v mírném záklonu. Dítě jemně hladte po zádičkách a třete ho krouživými pohyby.
- \* Posadte si dítě na klín tváří od vás a jemně pevným pohybem třete zádička dítěte. Nezapomeňte na podporu hlavičky.
- \* Položte si dítě na klín, hlavička mu spočívá na vaší noze a pevným, přesto jemným pohybem hladte dítě po zádičkách.

### *Prarodičovská rada*

Jestliže si dítě neodříhlo a nadále se vám zdá nespokojené, vyzkoušejte výše uvedené postupy o pár minut později. A pokud k odříhnutí nedojde, nezapomeňte se o tom zmínit rodičům dítěte; pokud potíže přetrvávají, zřejmě zajdou za lékařem. Přetrvávající potíže po jídle mohou být známkou intolerance na laktózu či jiné reakce na potravu.



# Dětská strava pro začátečníky

**P**o přechodu dítěte na pevnou stravu je třeba myslet na pár věcí, které byste měli během péče o děti dodržovat. Lékaři mají zpracovaný seznam potravin, se kterými by se dítě kvůli možné alergické reakci či intoleranci na určité látky nemělo dostat do kontaktu během prvního roku života. Patří mezi ně:

- ★ arašídový a arašídový máslo
- ★ med
- ★ citrusové ovoce a džusy
- ★ kravské mléko
- ★ jahody
- ★ oříšky (zvláště pokud se v rodině vyskytuje alergie)
- ★ čokoláda
- ★ mořští živočichové

Jídlo krájejte na malé kousky, předejdete udušení dítěte; u dítěte mladšího jeden rok platí pravidlo, že by sousta měla mít maximálně velikost hrášku. A toto jsou jídla, která byste měli zcela vynechat anebo před podáváním dobře pokrájet:

- \* hrozny (a cherry rajčátka) musejí být rozkrájeny na čtvrtky (kojenecký a batolecí věk)
- \* popcorn by se neměl podávat dětem do tří až čtyř let věku
- \* tvrdé bonbony se musejí zcela vyloučit, snadno uvíznou v krku dítěte
- \* velké gumové bonbony a marshmallows (žužu bonbony) je třeba rozkrájet anebo zcela vyloučit

- \* párky a uzeniny byste malým dětem neměli dávat vůbec, jsou pro ně nevhodné
- \* veškeré maso se musí nakrájet na velmi malé kousky
- \* arašídové máslo (jen u větších dětí), které se začíná objevovat i v českém jídelníčku, se na chleba natírá jen ve velmi tenké vrstvě, přidejte vrstvu marmelády, zjemníte strukturu arašídového másla – bude se snadněji polykat

### *Dávejte pozor!*

---

Dítěti dávejte jíst výhradně vsedě a nikdy mu nedávejte jídlo do auta. Náhlé zastavení auta může způsobit zaskočení sousta a dušení.

# Základy léčení dětí

**P**tarost o vnuče je jedna z nejméně uspokojujících činností, avšak občas vám ten uzlíček radosti dá najevo, že mu není úplně dobře. Dítě vám nedokáže říct, co ho trápí, a přesto potřebuje, abyste to byli vy, kdo se mu pokusí až do příchodu rodičů pomáhat. Ať už o vnuče pečujete u sebe doma anebo v domě svých dětí, je třeba, abyste měli po ruce veškeré informace, které budete při péči o nemocné dítě potřebovat.

**1** Rodiče vnučete vám napíší číslo na své mobilní telefony, na dětského lékaře a na nejbližší dětskou pohotovost, a to včetně instrukcí, jak se tam dostat.

a základní medikamenty, které můžete v jejich nepřítomnosti potřebovat.

**2** Rodiče vnučete vám ukážou, kde mají uložený teploměr, zvlhčovač vzduchu

**3** Rodiče vnučete vám také napíší váhu dítěte, abyste mohli přesně dávkovat lék na snížení horečky, budete-li o to požádáni.

Dávejte si pozor na znamení, jež mohou být předzvěstí vážných nemocí a poranění. S vnučetem se vydejte na pohotovost vždy, když:

- \* teplota dítěte stoupne nad 40,5 °C (měřeno v konečnicku)
- \* dítě dostane záchvat
- \* dítě pociťuje silnou bolest či je evidentně dehydrované
- \* má dítě potíže s dýcháním
- \* je kůže dítěte nafialovělá a flekatá
- \* je krk dítěte zatuhlý
- \* vám váš instinkt říká, že něco není v pořádku

# Zatěžkavací zkouška domova před příchodem dětí

**U**ž je to pravděpodobně dlouho, co jste museli přemýšlet, zda je váš domov z pohledu dětí bezpečný; plazící se batolata a malé děti se dostanou do problémů natotata. Čím bezpečnější váš dům je, tím klidnější budete vy i vaše děti, až budete mít vnoučata u sebe doma.

Dobrá zpráva je, že děti se chovají naprosto instinktivně, stačí tedy, když se opřete o ruce a o kolena, budete pomalu brázdít svým domovem a sledovat ho z pohledů malých prcků. Mějte na paměti, že si vnoučata mohou váš dům takto prohlížet celé první dva roky svého života a že vše, co najdou, si strčí do pusinky! Pokud si všimnete něčeho nebezpečného, ihned to napravte; náprava vás většinou nebude stát žádné velké peníze a nebude vyžadovat ani trvalé změny.

## *Dávejte pozor!*

Není nic bezpečnějšího než neustálý dozor dospělých, takže i když jste přesvědčeni, že je váš domov bezpečný, mějte po celou dobu nastražené uši a malého drobečka nespustte z očí.

- 1 Schovejte všechny věci, které jsou malé, snadno rozbitelné či mohou způsobit zdušení. Mimo dosah dětí

byste rozhodně měli skladovat kamínky, šperky, knoflíky, pilulky a mince.

**2** Do nepoužívaných zásuvek zastrčte plastové ochrany, koupíte je v obchodech s potřebami pro děti, na internetu, nabízí je také Ikea.

**3** Schody oddělte od míst, kde si dítě hraje či spí, odnímatelnými vrátky; až je nebudete potřebovat, snadno je odinstalujete a uložíte. V nejhorsím případě můžete schody zatarasit těžkým kusem nábytku, avšak budete muset mít dítě neustále na očích. Děti jsou nesmírně vynalézavé, neriskujte tedy jejich možný pád z nábytku tím, že byste je, byť na malý moment, nechali bez dozoru.

**4** Máte-li v domě shoz na prádlo, nebo jiné nebezpečné technické prostory, uzavřete je a uzamkněte.

**5** Těžký nábytek zajistěte zakotvením do zdi a ujistěte se, že se dítěti nepovede strhnout na sebe televizi či jiné domácí spotřebiče.

**6** Do oken nainstalujte ochrany, abyste snížili riziko možného pádu dítěte z okna. Ochrany musejí být spolehlivé, abyste je v případě potřeby dokázali rychle otevřít.

**7** Dětské postýlky a postele neumísťujte pod okna a poblíž rolet, děti jsou zvědavé a rády si hrají s táhly a se šňůrkami; obojí schovejte mimo dosah dětí či skryjte za bezpečnostní plastové lišty, abyste zabránili uškrcení dítěte.

**8** Krbové nářadí uschovejte a krb zabezpečte tak, aby do něho dítě nemohlo vlézt. Vnitřek krbu vystelte polštářem pro případ, že by do něj dítě přece jen přepadlo.

**9** Čisticí prostředky a léky uzamkněte na bezpečném místě, zamkněte bar s alkoholem anebo vše přemístěte někam, kam dítě nedosáhne.

**10** Aby nedošlo k nechtěnému utopení, nenechávejte po skončení úklidových prací kbelíky či jiné nádoby s vodou postavené v dosahu dítěte, a pokud žijete v zemích, kde je obvyklá vysoká hladina vody ve WC míse, sklápějte vždy prkénko a dobře zabezpečte koupelny.

Možná to nezní věrohodně, ale dětem, speciálně plazícím se dětem, které se u nábytku dokážou postavit, toto nebezpečí hrozí.

**11** Nože a zápalky musíte vždy uskladnit mimo dosah dětí.

**12** Snažte se, aby byly všechny zámky mimo dosah dětí, pokud to nelze, instalujte na vstupní dveře řetěz, aby dítě nikdy neopustilo dům bez vašeho vědomí.

## Užitečné vybavení u babičky

**O**čekáváte-li delší návštěvu dětí a vnučat, můžete jim ulehčit tím, že si obstaráte pár věcí, které tím pádem nebudou muset přivážet ze svého domova. Jedná se o dobrou investici, díky níž budete moci o vnučata pečovat, až budou děti potřebovat vaši pomoc.



**Sedačka do auta.** Vyzvedáváte-li mladé například na letišti, budete pro ně muset přijet s autosedačkou v autě. Můžete si ji půjčit od přátel, anebo koupit, pokud ji využijete vícekrát. Sedačka musí odpovídat věku vnučete a musí být správně připevněna do auta; do jednoho roku věku se instaluje proti směru jízdy. Jestliže děti přivezly vnuče autem, nezapomeňte si od nich sedačku vzít, než odjedou domů a vy zůstanete s vnučetem sami.

**Přenosná postýlka.** Nesestavujte starou postýlku, kterou jste uložili do sklepa v den, kdy jste nejmladšímu dítěti koupili jeho vlastní postel – jistě již nesplňuje současné nároky na bezpečnost. Téměř ve všech obchodech s potřebami pro děti zakoupíte relativně levnou skládací postýlku, kterou můžete použít i jako bezpečné místo, kam můžete dítě odložit, když potřebujete odejít na toaletu anebo zvednout telefon. V případě starších vnučat přisuňte postýlku ke zdi a nainstalujte bezpečnostní zábradlí.

**Chodítka.** Toto malé sedátko na kolečkách bývalo v době, kdy jste vychovávali své děti vy, velmi populární a hojně používané. Od té doby však vědci zjistili, že chodítka jsou velmi nevhodná pro dětský organismus (zpomalí psychomotorický vývoj, děti se naučí chodit později, škodí kyčlím i páteři), dokonce mohou být i životu nebezpečná. (Když dítě neuhlídáte, protože se pohybuje příliš rychle a například spadne ze schodů. V některých vyspělých zemích jsou proto již dokonce zakázána.) Chodítka proto mohou používat jen děti, které již samy stojí a chodí, ale jen po krátkou dobu a samozřejmě je nesmíte spustit z očí.

**Rozmanité doplňky.** Vždy byste měli mít po ruce příkrývky, dudlíky, pleny a odpadkový koš na pleny, vlhké ubrousky, mýdlo, šampon, lžičky a hrnečky, dětskou sedačku, bryndáčky a další užitečné potřeby. Zeptejte se rodičů vnučete, zda mají oblíbené značky.



# Klidný spánek

**P**ravděpodobně si doposud pamatujete, jak jste své miminko položili na břicho a láskyplně ho před spaním přikryli jemnou přikrývkou, ale doba se změnila. Od roku 1994 pediatři propagují spaní na zádech, aby se snížilo nebezpečí syndromu náhlého úmrtí novorozence. Poloha na zádech bez přikrývek a polštářků, které mohou blokovat dýchací cesty, je mnohem bezpečnější. A takto můžete zajistit co nejbezpečnější spánek svého vnučete:

**1** Ujistěte se, že postýlka odpovídá současným bezpečnostním předpisům: matrace by měla být nová, čistá a pevná a postýlka by měla mít bezpečnou vzdálenost přiček, což je 6 až 8 cm (u starších postýlek bývají přičky od sebe dále a hrozí, že by mezi nimi mohla uvíznout hlavička dítěte). V případě, že u vás vnučata přespávají jen příležitostně, můžete zakoupit levnou skládací a přenosnou postýlku.

**2** V postýlce by nemělo být nic, co by mohlo zablokovat tvář miminka či bránit

v pohybu, žádné polštářky, přikrývky, hračky. Miminka nedokážou odvrátit hlavu, když jim hrozí udušení.

**3** Dítě by nemělo být obléčeno více, než je třeba, a místnost by neměla být přetopená. V létě postačí lehká bavlněná přikrývka a v zimě teplejší flaušová.

**4** Jestliže nespíte poblíž dítěte, investujte do jednoduchého dětského monitoru; základní a levný monitor vám umožní slyšet, co se děje v ložnici, zatímco vy se pohybujete po domě.

# Dětské rýmovačky

**D**ěti milují, když jim vyprávíte o jejich rodičích, o tom jací byli jako děti, a zvláště malé děti mají rády opakování: „Znovu, dědečku!“ A není lepší způsob, jak jim nabídnout obě potěšení, než je zabavit dětskými rýmovačkami a hrami, jež jste hráli s jejich rodiči! Níže uvedené rýmovačky vám jistě oživí mnoho vzpomínek a snad i vytvoříte nové s vnoučaty. Aby byly rýmovačky zábavnější, můžete přidat pantomimu, různé odstíny hlasu, výrazný projev a pohyby prstů; další rady naleznete vedle rýmovaček v Poznámkách.

---

## Vařila myšička kašičku

---

*Vařila myšička kašičku  
na železném rendlíčku.  
Tomu dala, tomu víc,  
tomu málo, tomu nic.  
A na toho nejmenšího se ne-  
dostalo,  
a tak běžel do komůrečky,  
tam se napapal.*

**2** Recitujte první dva verše a současně provádějte ukazováčkem krouživé pohyby po dlani vnoučete. Při recitování následujících čtyř veršů pohybujte postupně palečkem, ukazováčkem, prostředníčkem a prsteníčkem vnoučete.

### *Poznámky:*

**1** Posadte se anebo postavte naproti svému vnoučeti. Položte si jednu jeho ručičku na svoji levou dlaň (jste-li leváci, tak si ji položte na pravou dlaň).

**3** Během posledního verše doběhnete ukazováčkem a prostředníčkem pod pažičku vnoučete a jemně ho zalechtejte.

---

## Paci, paci, pacičky

---

*Paci, paci, pacičky,  
táta koupil botičky  
a maminka pásek  
za myši ocásek  
a babička čepičku  
za tu černou slepičku  
a dědeček kabátek  
za těch deset prasátek  
a kmotříček kožíšek  
za lískový oříšek.*

### *Poznámky:*

Jistě víte, co dělat! Posadte si vnuče do klína zádičkama k sobě. Vezměte ho za ručičky a během recitování rýmovačky společně tleskejte do rytmu.

---

## Takhle jedou

---

*Takhle jedou páni,  
takhle jedou páni,  
jedou na koničku,  
jsou tu za chvíličku.  
Takhle jedou sedláci  
unavení po práci,  
jedou hodně pomalu,  
vezou pytle bramborů.  
Takhle jede Martínek  
na vozíku z prkýnek:)  
Drnci – drnci!  
Drnci – bác!*

### *Poznámky:*

**1** Dítě si usaďte obkročmo přes svoji nohu.

**2** Začněte dítě houpat na své noze. Na první čtyři verše jemňouče, na další čtyři verše méně jemně.

**3** Na poslední čtyři verše ještě hůře, až vám vnuče během posledního verše jako by téměř spadne z nohy.

---

## Levá, pravá

---

*Levá pravá, levá pravá,  
tak se chodí do světa,  
kdo to splete, můj ty světe,  
to je pěkný popleta.*

*Levá pravá, levá pravá,  
se schodů i ze vrátek,  
kdo to splete, můj ty světe,  
nevrátí se nazpátek.*

### *Poznámky:*

**1** Vnouče položte před sebe na zádička, nožičkami k sobě.

**2** Dítě chyťte za nožičky a na první, druhý, pátý a šestý verš nožičky střídavě natahujte a pokrčujte, jako kdyby dítě chodilo.

**3** Na třetí, čtvrtý, sedmý a osmý verš jemně překřížte nožičky dítěte.

---

## Vrána

---

*Vrána letí, nemá děti.  
My jich máme jako smetí.  
My je máme, neprodáme,  
radši si je pohoupáme.  
Houpy, houpy...*

### *Poznámky:*

Rýmovačka v tomto provedení je vhodná pouze pro děti, které již udrží hlavičku.

**1** Dítě si položte na ruce, břicho směruje k zemi, zádička nahoru.

**2** Při recitování se pomalu otáčejte a pohybujte s dítětem nahoru a dolů, jako by letělo.

**3** Poslední verš několika-  
krát opakujte a dítětem  
pohupujte dopředu a dozadu.  
Postupujte velmi opatrně,  
aby vám vnouče nevypadlo  
z rukou.

---

## Hladový Matlafousek

---

*První vaří, druhý smaží,  
třetí peče, čtvrtý krájí,  
pátý malý mrňousek,  
hladový Matlafousek,  
na peci se válí.*

### *Poznámky:*

První verše provádějte obdobně jako u rýmovačky Vařila myšička kašičku: postupně hýbejte všemi prstíky. Na poslední dva verše chytněte dítě po stranách hrudníčku a jemně s ním kývejte ze strany na stranu.

# Dětské hry

**K** nejkrásnějším životním zážitkům patří chvíle, kdy si hrajete se svými dětmi či vnoučaty. Jsou na světě teprve krátce a každá hra s jejich milovanými je šancí vnímat nové věci, nasávat do sebe nové zážitky, slyšet nové zvuky a cítit nové vůně. Níže naleznete několik tradičních her, jež vám pomohou rozptýlit vnoučata, avšak mějte na paměti, že to nejlepší, co pro ně můžete udělat, je nosit je v náručí, mluvit k nim, ukazovat jim věci kolem nich v domě i venku, držet je na klíně, být s nimi v kontaktu a užívat si společně zábavu.

---

## Hra na jukanou

---

### *Šest měsíců a více*

Tradiční verze této hry, kdy se tvář zakrývá rukama, je osvědčená a oblíbená, zkuste však zatáhnout děti do hry za pomoci několika malých změn:

- \* Zakryjte dítěti oči svými rukama anebo plínkou, vzápětí plínku odhrňte a řekněte: „Kukuč!“ Je možné, že se dítěti bude více líbit originál, vždy záleží na temperamentu dítěte a na jeho věku.
- \* Schovejte za svými zády anebo za zády dítěte loutku a při vytažení řekněte: „Kukuč!“ Loutku opět schovejte a hru opakujte. Střídejte místa, kam loutku ukrýváte, abyste udrželi pozornost dítěte.
- \* Totéž provádějte s oblíbeným plyšáčkem vnoučete a s dekou.

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