

Držení a manipulace

Jedna z nejčastějších otázek, kterou budete v prvních týdnech pokládat zní: „Co mohu udělat?“ Možná byste se měli spíše ptát: „Co mohu pro své dítě udělat?“ Vaše partnerka nepochybně potřebuje co nejvíce pomoci a podpory, ale vaše role není jen uklízet a vařit roztodivná jídla. Se svým dítětem potřebujete co nejvíce fyzického kontaktu, abyste si s ním mohl vybudovat vztah na celý život.

Ze začátku pro vás ale může být obtížné poprat se s tím, jak dítě držet a jak s ním manipulovat, hlavně když to vypadá, že matka to zvládá úplně automaticky. Tato kapitola vám ukáže zá-

kladní techniky bezpečného držení a manipulace, takže si budete moci být jistý, že je provádíte správně. Pak si opravdu můžete užít blízkosti dítěte a nebudete mít strach, že mu něco provedete.

Zvedání dítěte

Prvním bodem je zaujmout správnou pozici, abyste mohl dítě zvednout. Vaše dítě může být nyní ještě neuvěřitelně malé a lehké, ale pokud si již nyní navyknete zaujmout správný postoj při jeho zvedání, bude se vám to hodit později, až přibere. Získejte proto již nyní správné ná-

ZVEDÁNÍ DÍTĚTE

1. Když chcete s dítětem hýbat, vždy mu podložte hlavičku a zadeček. Přiblížte svůj obličej blízko k jeho obličejí, vklouzněte jednou rukou pod jeho hlavičku (z různých důvodů se již příliš nedoporučuje pod krček) a druhou pod zadeček. Při zvedání ho uklidňujte tichým mluvením.
2. Vezměte do rukou celou váhu dítěte. Dívejte se mu do očí a pomalu ho zvedejte. Hlavu mu vždy držte o kousek výše než zbytek těla.



vyky, budete méně zatěžovat svá záda. To nejhorší, co můžete své páteři udělat, je otáčet se a ohýbat najednou, takže se vždycky snažte postavit do jedné linie s dítětem. Jeho nohy by měly směřovat k vám a vaše nohy by měly být mírně od sebe. Udržujte svou páteř co nejrovněji, ohýbejte nohy v kolenou, abyste namáhal stehna, ne páteř. Když se budete zvedat do stoje, držte dítě co nejbližší svému tělu. Tím redukuje namáhání zad.

Je jednodušší zvedat dítě ležící na zádech než dítě, které leží na bříšku, ale i na to existují vhodné polohy. Jestliže dítě leží na břiše a chtěl



3. Přiblížte si ho úplně ke svému hrudníku, posuňte ruku, kterou držíte zadeček, nahoru podél zad, aby mohla také podpírat hlavu. Potom ohněte druhou ruku kolem dítěte, takže jeho hlava bude spočívat ve vaší loketní jamce, vaše zápěstí se budou křížit uprostřed jeho zad a jeho zadeček bude ležet na vašem předloktí.

ZÁSADY MANIPULACE S DÍTĚTEM

- Vždy podpírejte dítěti hlavu.
- Vždy podpírejte dítěti páteř.
- Hlavu dítěte udržujte v přímce se zbytkem těla.
- Držte dítě blízko u sebe a celou dobu na něj mluvte a hladte ho.
- Když dítě zvedáte, krčte kolena, přenášejte záťaž na svá stehna, ne na záda.

POKLÁDÁNÍ DÍTĚTE

1. V pozici kolébky posuňte své ruce mírně od sebe, tak aby jedna ruka podpírala hlavu, zatímco druhá zadeček. Pomalu dítě odsunujte od těla nad měkký povrch.
2. Otočte jeho tělo tak, aby bylo v jedné linii s vaším. Snižte se k přebalovací podložce nebo matraci a pomalu položte jeho zadeček.
3. Jakmile dítě leží na podložce, opatrně vytáhněte ruku zpod zadečku a položte horní část těla a hlavu. Hlavu dobře podpírejte, dokud dítě neleží bezpečně. Pak ruku opatrně vytáhněte.

byste jej raději zvedat z polohy na zádech, opatrně ho otočte.

Pokládání dítěte

Když už jste jednou své dítě zvedl, budete ho stejným způsobem pokládat. Tento vývoj událostí se dítěti možná nebude líbit, protože má přirozeně nejradši pocit co největšího tepla a blízkosti. Klidně pohyb zastavte, na dítě mluvte a hlaďte ho, abyste ho uklidnil.

Pokládání dítěte může být stejně nebezpečné jako jeho zvedání. Hlavně si zapamatujte, že ho máte pokládat jen na měkkou a bezpečnou (ale

ne kluzkou) podložku, ze které se nemůže skutálet nebo sklouznout. Tento přístup zajistí, že kdyby vám vyklouzlo z rukou, bude mít alespoň měkké přistání. Jak vaše dítě roste a sílí, při přibližování k podložce můžete mít pocit, že nad svým úchopem ztrácíte kontrolu – zejména pokud je dítě při pokládání neklidné.

Stejně jako při zvedání i při pokládání je rovněž důležité minimalizovat namáhání vašich zad. Když dítě pokládáte na podložku, mějte nohy mírně od sebe, krčte je v kolenou a držte dítě co nejlíže k hrudníku.

DRŽENÍ DÍTĚTE

Pozice „nastojato“. Je vhodná pro dítě, které již má pevnější zádové svalstvo (začíná se zvedat u nábytku). Je pro něj příjemná, protože může slyšet tlukot vašeho srdce. Menší děti držte tak, abyste byl v mírném záklonu a dítě si na vás mohlo položit

hlavu. Jednou rukou podpírejte zadeček, druhou chraňte hlavičku. Dítě je přitisknuto těsně k vám a může mít pocit bezpečí.

Držení dítěte obličejem dolů. Může poskytnout úlevu vašim unaveným pažím a dítěti jiný pohled na svět. Také je to dobré proti kolice. Podpírejte jeho hlavu svou loketní jamkou a zbytek těla svým předloktím. Druhou ruku vsuňte mezi nožičky tak, aby vaše dlaň byla pod bříškem dítěte.



Držení dítěte

S dítětem v náručí strávíte mnoho času, hlavně během prvního roku jeho života, takže je velmi důležité se to naučit správně co nejdříve. Existuje mnoho známých technik pro bezpečné držení dítěte v náručí v závislosti na jeho věku a je dobré se jich držet.

Není pochyb o tom, že poprvé budete nervózní, ale brzy se pro vás nošení vašeho dítěte stane druhou přirozeností. Na druhé straně je to doba, kdy můžete narazit na několik problémů. Můžete samou spokojeností se sebou samým usnout na vavřínech a začít dělat věci, které byste během prvních nervózních týdnů nedělal, zejména ve spěchu, nebo pokud se snažíte zvládnout několik úkolů najednou. Nikdy s dítětem nezvedejte horkou konvici nebo pánev, pro nic se nenatahujte nebo netelefonujte. Ve všech těchto případech nevěnujete dítěti plnou pozornost a navíc jej ještě můžete ohrožovat.

Je důležité dávat pozor na polohu hlavy dítěte vůči vašemu tělu. Když chodíte a dítě držíte v náručí, dbejte na to, aby jeho hlava byla přitisknutá k vašemu tělu nebo alespoň držte svou ruku kolem jeho hlavy. Mohlo by se stát, že při vašem pohybu po bytě by dítěti mohly uštkdřit nečekanou ránu dveře, zárubně, skříňky a podobně. Nakonec i vy můžete zakopnout nebo do vás někdo vrazí.

Vaše dítě nemá žádnou představu o nebezpečí, které mu hrozí, když spadne. A jak bude růst a sílit, bude urputně bojovat, aby se uvolnilo z vašeho sevření. Někdy sebou může nečekaně trhnout, a pokud na to nebudete připravený, skončí na podlaze. Takže dávejte pozor a držte svou ruku kolem jeho zad, hlavně při chůzi po schodech.

DRŽENÍ STARŠÍHO DÍTĚTE



Obličejem dopředu. Jakmile už vaše dítě drží samo hlavičku i vzpřímenou pozici, dovoluje mu to větší pohyb a dívání se kolem sebe. Otočte dítě zády k sobě a přitiskněte ho ke svému hrudníku. Jednu ruku mu držte pod pažemi kolem hrudníku a druhou pod zadečkem.

Na boku. Dítě sedí obkročmo na vašem boku a nohy má kolem vašeho těla. Jednu paži použijte na podporu zadečku a druhou jako oporu zad.