



## *Třetí měsíc*

*Během třetího měsíce je šijové svalstvo tak silné, že se dítě necítí na břiše nepohodlně. Zpravidla se může opřít o předloktí a několik vteřin udrží hlavu nahoře. A je to tak dobře, protože z této pozice vypadá celý svět jinak. A když toho má dost, dá to najevo hlasitým kňouráním.*

## Jak se vaše dítě vyvíjí

Nejdřív byly ruce sbaleny v pěstičkách, pak se rozevíraly a po dlouhém cvičení se vývoj dostal do stadia, že některé děti ve třech měsících dovedou spojit ruce na břiše a mají radost, když je otáčejí a obracejí. Jednou rukou chytí palec druhé ruky a strčí si palec do úst. Dítě prozkoumává své prstíky, vnímá je a pak je mu to jasné: „Ty prstíky patří ke mně!“

### *Hraj si se mnou!*

Dítě se dostává do fáze, kdy může prožít tzv. AHA zážitek. Jedná se o radostný zážitek dostavující se při náhlém vyřešení problému pochopením vzájemných vztahů. Přišel čas na hraní s prstíky. Nejen že tím trénujete šikovnost svých rukou, ale podporujete také schopnost mluvení. Tak není divu, když je dítě s vámi stejně naladěno a kombinuje s vámi samohlásky a, e, i, o, u s jednoduchými souhláskami. Jsou slyšet třeba kombinace pí, dí, tí, jí.

### *Poloha na zádech je nejlepší*

Když dítě leží na zádech, je vysoce spokojeno a je velmi aktivní. Vesluje rukama a kope nohama, což mu dělá viditelně radost.

Pomalou si dítě samo určuje, v jaké poloze chce ležet. Když leží na břiše, může se stát, že se převrátí na záda, ale je to spíš jen náhodou. Od nynějška je tak pohyblivé, že na přebalovacím stole potřebuje zvláštní opatrnost. Nepouštějte dítě při přebalování z očí!

## *Haló, světe, tady jsem!*

Důležitou roli při stimulaci zrakových schopností hraje orgán rovnováhy, přesněji mízní tekutina, která naplňuje kruhový kanál ve vnitřním uchu. Jejím prostřednictvím může dítě správně porozumět informacím, které vnímá očima. Když necháte skákat míč před očima dítěte, informuje rovnovážný orgán ve vnitřním uchu mozek o tom, že míč skutečně skáče a že se pohybuje hlava dítěte, nebo že skáče celé tělo.

Dítě se pokouší dostat se do kontaktu se svým okolím. Některá matka je ohromená, jak zatvrzele fixuje dítě jiné lidi očima. Jakmile pozná matku nebo někoho jiného, kdo je mu milý, začne třepat rukama a nohama a rozzáří se od ucha k uchu. Tak dítě ukazuje, co by rádo. Už nechce být samo, chce se účastnit společenského života. Je docela možné, že začne plakat, když se nudí. Když ho někdo vezme do náruče, je všechno zase v pořádku. Vaše dítě může komunikovat i beze slov – předpokládá se, že rozumíte jeho signálům. A také hlasem se vyjadřuje vědomě. Křičí, když má hlad nebo vztek, a pláče, když ho něco bolí. Dobrá nálada se pozná podle výskání a žvatlání, zatímco když mu něco nevyhovuje, kňourá.

## *Preventivní prohlídka ve 3 měsících*

Standardní náplň této periodické prohlídky sestává opět z vážení a měření. Při této prohlídce jde ale především o kontrolu psychomotorického vývoje dítěte. Jak to vypadá s napětím svalů? Jak drží a otáčí hlavu, sleduje očima předmět? Reaguje na tóny a zvuky? Umí spojit ruce před obličejem?



## VYŠETŘENÍ KYČLÍ ULTRAZVUKEM

Všechny děti, které na vyšetření ultrazvukem vykázaly fyziologickou nezralost kyčlí, mají přijít pokud možno ve 12. týdnu, k novému ultrazvukovému vyšetření. 12. týden, případně dokončený třetí měsíc je rozhodný den pro určení, zda kloubní jamka dozrála. Jestli se tak nestalo nebo jestli se stav zhoršil, je kyčel klasifikovaná jako „kyčel II b“. Pak budou nutné ortopedické kalhotky nebo tzv. Pavlíkovy třmeny.



## Rozvíjejte své dítě hrou

### Pokoj s vyhlídkou

Cvičte zrakové schopnosti svého dítěte a ukazujte mu, kde žije. Vezměte ho do náruče a procházejte se s ním po bytě, vysvětlujte mu, co vidí na obrázku, na zdi, na zemi, zalévejte s ním květiny a držte dítě před zrcadlem. Když v kočárku nespí, také toho hodně uvidí: Jak se stromy kolébají ve větru a jak ve větru tančí listí.

### Deset malých nedočkavců

Tato písnička s hrou prstů pochází z Německa a je mezi rodiči malých dětí velmi oblíbená, protože zapojuje již tak malé děti do hry. Při této hře rychle hýbáte a kroužíte prsty v zorném poli dítěte, doslova s nimi tančíte ve vzduchu. Malé děti mají radost ze svižných pohybů a melodie a brzy vše napodobují. Text se dá zpívat na melodii Deset malých černoušků:



*Deset malých nedočkavců běhá sem a tam,  
a jim to nevadí (oběma rukama pohybujte  
sem a tam).*

*Deset malých nedočkavců běhá sem a tam,  
a pořád dokola (oběma rukama pohybujte  
nahoru a dolů).*

*Deset malých nedočkavců běhá kolem dokola,  
vždyť jsou šikovní (rukama dělejte kruhy).*

*Deset malých nedočkavců se rádo schovává  
a hupky za záda (schovejte ruce za záda).*

*Deset malých nedočkavců zavolá hurá,  
a už jsou zase tu (hurá a ruce dejte před sebe  
a vesele pohybujte prsty!)*

## Házená a kopaná

Přivažte lehký nafukovací míč pevně na provázek, připevněte ho nad postýlku, aby se volně houpal. Napřed se na něj bude dítě jen dívat, pak se pokusí dotknout se rukou nebo nohou. Když ho uchopí, dá ho do úst, což je pro děti v tomto věku typické. V žádném případě však nepoužívejte poutový balonek.

## Třesení švestek

Vezměte ruku svého dítěte a jmenujte mu jednotlivé prstíky a přitom vezměte každý jemně do ruky a říkejte říkanku:

*„To je paleček, švestky si vybírá,  
to je ukazováček, švestky nám natře,  
to je prostředníček, švestky nám posbívá,  
to je prsteníček, švestky nám donese,  
to je malíček a ten je všechny sní!“*

## Houpačky

Děti se rády houpou. Při víceméně divokém houpání sem a tam sedí rády na klíně, obličejem k vám. Rády se houpají i v houpačí síti nebo v dece. Na to ale musíte být dva.



*Nafukovací míč nebo míč do vody – oba milují malí i velcí objevitelé.*

Prostřete pokrývku na zem, položte doprostřed dítě, uchopte pokrývku na konci u hlavy a u nohou, zvedněte opatrně své dítě v dece a začněte pomaloučku houpat. Pozorujte reakci svého dítěte. Když se mu to bude líbit, můžete houpat silněji. Dětem se většinou houpání v dece moc líbí a nikdy nemají dost.

## Trénink zad

Ještě stále se to zdá vašemu dítěti napínavé, když pozoruje svět vleže na břiše – vidí svět z ptačí perspektivy. Můžete dítěti pomoci, aby dostalo hlavu poněkud výš tím, že mu vsunete pod hrudník předloktí. Tak může ležet pohodlněji. Druhou možností je srolovat pevně ručník nebo malou dečku a podložit dítěti hrudník.

# Otázky a odpovědi

## 1 *Moje dítě má skoro 4 měsíce a má stále sbalené pěstičky. Je to špatné?*

V zásadě by mělo dítě ke konci třetího měsíce být schopno nechat ruce převážně otevřené. Když sbalí prstíky do pěstičky, měl by zůstat pa-llec ležet na ukazováčku. Možná že má dítě hypertonní držení těla. To znamená, že vykazuje zvýšené svalové napětí, tedy je trvale napjaté. Je potřeba tedy zjistit, které svalové skupiny jsou trvale napjaté a jak můžete dítěti pomoci napětí uvolnit. Dětský lékař dítě pravděpodobně pošle na vyšetření na neurologii.

Při dlouhotrvajícím napětí vzniká nebezpečí, že se svaly a šlachy zkrátí, což by vedlo k chybnému motorickému vývoji. Pomocí speciálních cvičení (cvičení podle Bobath nebo Vojty) se dá motorika zlepšit.

## 2 *Moje dítě má hlavu plnou žlutých strupů. Co mám dělat?*

Jedná se o tzv. mléčnou krustu. Jsou to kožní lupy na pokožce hlavy, které vypadají jako uschlý mléčný škraloup. Normálně jsou neškodné, jsou způsobeny velkou tvorbou mazu v pokožce hlavy. Mléčná krusta, která je suchá a jen šupinatí, je zdravotně neškodná a je to spíš kosmetický problém, který dá ale některým matkám zabrat! Někdy může být pokryta šupinami celá hlava, což není jen nápadné, ale i nevzhledné. Mléčnou krustu musíte v každém případě odstraňovat velice jemně, protože je spojena s kůží na hlavě. Zkuste večer natřít dítěti hlavu jemným dětským olejem, nechejte působit přes noc a příští ráno umyjte hlavu jemným dětským šamponem. I bez silného tření se tak dá část šupin odstranit. Šupiny, které zvláště pevně drží, můžete odstranit jemně

a opatrně svým nehtem. Preventivně masírujte dítěti hlavu dětským kartáčkem, abyste povzbudila prokrvení. Dejte pozor na žlutý sekret, který je vylučován, když mléčná krusta mokvá, mohlo by se totiž jednat o předstupeň seboroického ekzému, nebo o ranou formu atopického ekzému, obojí musí ošetřovat lékař.

## 3 *Lékař zjistil u mého dítěte krátkou uzdičku jazyka. Co to znamená?*

Jazyková uzdička je řasa sliznice, která spojuje spodní stranu jazyka se dnem ústní dutiny. Asi 5% novorozenců má tuto jazykovou uzdičku krátkou. Při extrémně krátké uzdičce je tah na jazyk tak velký, že vypadá na špičce jako dvoudílný. Pak je i pohyblivost jazyka omezena natolik, že dítě skoro nemůže pít z prsu. Když se problém včas neřeší, nastanou problémy i při mluvení, v takovém případě má tedy smysl uzdičku protnout. Jedná se malý zásah s lokálním umrtvením, který se provádí nejjednodušeji právě u malého kojence. Pokud se jazyk může dotýkat patra bez problémů, když nejsou problémy při pití, sání ani polykání, pak není důvod k zákroku.

## 4 *Moje dítě otáčí hlavičku stále jen na jednu stranu. Co mohu proti tomu dělat?*

Prostě mu udělejte i druhou stranu příjemnou. Mluvte na dítě jen z té strany, kterou neupřednostňuje, a pokuste se získat jeho pozornost. Mluvte s ním, zpívejte mu, ukazujte mu hračky nebo cokoli jiného. Děti jsou zvědavé, otočí hlavičku a podívají se. Trénujte toto cvičení několikrát denně a po čase by mělo přestat preferovat jen jednu stranu. Ve 3 měsících by



dítě mělo otáčet hlavu na obě strany. Pokud to stále nedělá, poraďte se s dětským lékařem. Vyšetřením se dá zjistit, zda nejde o blokádu týlního kloubu.

## **5** *Potřebuje dítě k spánku světlo?*

Jasná odpověď zní, že nepotřebuje. Děti nespí automaticky lépe, když v pokoji svítí elektrické světlo – zdroj světla je může naopak budit. Důvodem je spánkový hormon melatonin, který se tvoří v mozkové šišince, ale jen za dostatečné tmy. Čím je větší světlo, tím méně melan-

toninu se vyplaví. Když nezatemníte okna, postará se měsíc, hvězdy či pouliční osvětlení o dostatečné světlo v místnosti. Důvěrně známé věci, které má dítě v postýlce, nemusí nutně vnímat očima. Odborníci zjistili, že přání rodičů, aby svítilo u dítěte tlumené světýlko, pochází z jejich vlastního dětství, kdy se jako děti ve tmě báli, a proto přenášejí toto přání na dítě. Když je ale v dětském pokoji taková tma, že nerozpoznáte svoji ruku před očima, postačí malé noční světýlko v zásuvce. Nebo nechejte pootevřené dveře, aby škvírou mohlo dovnitř světlo. Toto světlo je ale určeno pro vás, ne pro vaše dítě.