

Držanie a manipulácia

Jedna z najčastejších otázok, ktorú budete v prvých týždňoch klásť, znie: „Čo môžem robiť?“ Možno by ste sa mali skôr pýtať: „Čo môžem urobiť pre svoje dieťa?“ Vaša partnerka nepochybne potrebuje čo najviac pomoci a podpory, ale vaša rola nie je len upratovať a variť rôzne jedlá. So svojím dieťaťom potrebujete čo najviac fyzického kontaktu, aby ste si s ním mohli vybudovať vzťah na celý život.

Zo začiatku však môže byť pre vás náročné popasovať sa s tým, ako dieťa držať a ako s ním manipulovať, hlavne keď to vyzerá, že matka to zvláda úplne automaticky. Táto kapitola vám

ukáže základné techniky bezpečného držania a manipulácie, takže si budete môcť byť istý, že ich vykonávate správne. Potom si naozaj budete môcť užiť blízkosť dieťaťa a nebudete mať strach, že mu nejako ublížite.

Zdvíhanie dieťaťa

Prvým bodom je zaujať správnu pozíciu, aby ste mohli dieťa zdvihnúť. Vaše dieťa môže byť ešte neuveriteľne malé a ľahké, ale pokiaľ si už teraz zvyknete zaujať správny postoj pri jeho zdvíhaní, zide sa vám to aj neskôr, až priberie. Získajte hneď od začiatku správne návyky, budete menej

ZDVÍHANIE DIEŤAŤA

1. Keď chcete s dieťaťom hýbať, vždy mu podložte hlavičku a zadoček. Priblížte svoju tvár blízko k jeho tvári, vložte jednu ruku pod jeho hlavičku (z rôznych dôvodov sa už príliš neodporúča pod krk) a druhú pod zadoček. Pri zdvíhaní ho upokojte tichým rozprávaním.
2. Zoberte do rúk celú váhu dieťaťa. Pozerajte sa mu do očí a pomaly ho zdvíhajte. Hlavu mu vždy držte o kúsok vyššie než zvyšok tela.



zaťažovať svoj chrbát. To najhoršie, čo môžete svojej chrbtici urobiť, je otáčať sa a ohýbať naraz, takže sa vždy snažte postaviť do jednej línie s dieťaťom. Jeho nohy by mali smerovať k vám a vaše nohy by mali byť mierne od seba. Udržujte svoju chrbticu čo najrovnejšie, ohýbajte nohy v kolennách, aby ste si namáhali stehná, nie chrbticu. Keď sa budete zdvíhať do stoja, držte dieťa čo najbližšie k svojmu telu. Tým redukuje namáhanie chrbta.

Je jednoduchšie zdvíhať dieťa ležiace na chrbte ako dieťa, ktoré leží na brušku, ale aj na to existujú vhodné polohy. Pokiaľ dieťa leží na bruchu

ZÁSADY MANIPULÁCIE S DIEŤAŤOM

- Vždy podopierajte dieťaťu hlavu.
- Vždy podopierajte dieťaťu chrbticu.
- Hlavu dieťaťa udržiajte v priamke so zvyškom tela.
- Držte dieťa blízko pri sebe a celý čas sa s ním rozprávajte a hladte ho.
- Keď dieťa zdvíhate, krčte kolená, prenášajte záťaž na svoje stehná, nie na chrbát.



3. Priblížte si ho úplne k svojmu hrudníku, posuňte ruku, ktorou držíte zadoček, hore pozdĺž chrbta, aby mohla taktiež podopierať hlavu. Potom ohnite druhú ruku okolo dieťaťa, aby jeho hlava spočívala vo vašej laktovej jamke, vaše zápästia sa budú krížiť uprostred jeho chrbta a jeho zadoček bude ležať na vašom predlaktí.

UKLADANIE DIEŤAŤA

1. V pozícii kolísky posuňte svoje ruky mierne od seba, tak aby jedna ruka podopierala hlavu, zatiaľ čo druhá zadoček. Pomaly dieťa odsúvajte od tela nad mäkký povrch.
2. Otočte jeho telo tak, aby bolo v jednej línii s vašim. Skloňte sa k prebaľovacej podložke alebo matracu a pomaly položte jeho zadoček.
3. Hneď ako dieťa leží na podložke, opatrne vytiahnite ruku spod zadočka a položte hornú časť tela a hlavu. Hlavu dobre podopierajte, pokiaľ dieťa neleží bezpečne. Potom ruku opatrne vytiahnite.

a chceli by ste ho radšej zdvihnúť z polohy na chrbte, opatrne ho otočte.

Ukladanie dieťaťa

Keď ste už raz svoje dieťa zodvihli, budete ho rovnakým spôsobom ukladať. Tento vývoj udalostí sa dieťaťu možno nebude páčiť, pretože má prirodzene najradšej pocit čo najväčšieho tepla a blízkosti. Pokojne pohyb zastavte, s dieťaťom sa rozprávajte a hľadte ho, aby ste ho upokojili.

Ukladanie dieťaťa môže byť rovnako nebezpečné ako jeho zdvíhanie. Hlavne si zapamätajte,

že ho máte ukladať iba na mäkkú a bezpečnú (ale nie šmyklavú) podložku, z ktorej sa nemôže skotúľať alebo sklznúť. Tento prístup zabezpečí, že keby vám vyklzlo z rúk, bude mať aspoň mäkké pristátie. Ako vaše dieťa rastie a silnie, pri približovaní k podložke môžete mať pocit, že nad svojím úchopom strácate kontrolu – najmä ak je dieťa pri ukladaní nepokojné. Rovnako ako pri zdvíhaní, aj pri ukladaní minimalizujte namáhanie vášho chrbta. Keď dieťa ukladáte na podložku, majte nohy mierne od seba, pokrčte ich v kolienach a držte dieťa čo najbližšie k hrudníku.

DRŽANIE DIEŤAŤA

Pozícia „na stojato“. Je vhodná pre dieťa, ktoré už má pevnejšie chrbtové svalstvo (začína sa zdvíhať pri nábytku). Je pre neho príjemná, pretože môže počuť tlkot vášho srdca. Menšie deti držte tak, aby ste boli v miernom záklone a dieťa si na vás mohlo položiť

hlavu. Jednou rukou podopierajte zadoček, druhou chráňte hlavičku. Dieťa je pritísnuté tesne k vám a môže mať pocit bezpečia.

Držanie dieťaťa tvárou dolu. Môže poskytnúť úľavu vašim unaveným ramenám a dieťaťu iný pohľad na svet. Rovnako je to dobré proti kolike. Podopierajte jeho hlavu svojou laktovou jamkou a zvyšok tela svojím predlaktím. Druhú ruku vsuňte medzi nožičky tak, aby vaša dlaň bola pod bruškom dieťaťa.



Držanie dieťaťa

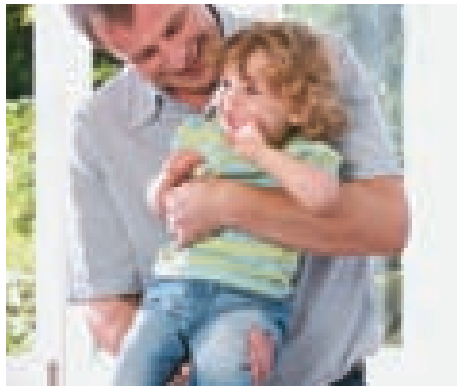
S dieťaťom v náručí strávite mnoho času, hlavne počas prvého roku jeho života, takže je veľmi dôležité naučiť sa to správne a čo najskôr. Existuje veľa známych techník pre bezpečné držanie dieťaťa v náručí v závislosti od jeho veku a je dobré dodržiavať ich.

Niet pochyb o tom, že po prvýkrát budete nervózny, ale už skoro sa pre vás nosenie vášho dieťaťa stane druhou prirodzenosťou. Na druhej strane je to obdobie, kedy môžete naraziť na niekoľko problémov. Môžete spokojnosťou so sebou samým zaspáť na vavrínoch a začať robiť veci, ktoré by ste v priebehu prvých nervózných týždňov neurobili, najmä v zhone alebo v snahe zvládnuť niekoľko úloh naraz. Nikdy s dieťaťom nezdvíhajte horúcu kanvicu alebo panvicu, pre nič sa nenaťahujte alebo netelefonujte. Vo všetkých týchto prípadoch nevenujete dieťaťu plnú pozornosť a navyše ho ešte môžete ohroziť.

Je dôležité dávať pozor na polohu hlavy dieťaťa voči vášmu telu. Keď chodíte a dieťa držíte v náručí, dbajte na to, aby jeho hlava bola pritlačená k vášmu telu alebo aspoň držte svoju ruku okolo jeho hlavy. Mohlo by sa stať, že pri vašom pohybe po byte by dieťaťu mohli uštedriť nečakanú ranu dvere, zárubne, skrinky a podobne. Nakoniec aj vy môžete zakopnúť alebo do vás niekto vrazí.

Vaše dieťa nemá žiadnu predstavu o nebezpečenstve, ktoré mu hrozí, keď spadne. A ako bude rásť a silnieť, bude urputne bojovať, aby sa uvoľnilo z vášho zovretia. Niekedy sa môže nečakane trhnúť a pokiaľ na to nebudete pripravený, skončí na podlahe. Takže dávajte pozor a držte svoju ruku okolo jeho chrbta, hlavne pri chôdzi po schodoch.

DRŽANIE STARŠIEHO DIEŤAŤA



Tvárou dopredu. Keď už vaše dieťa drží samé hlavičku v vzpriamenú pozíciu, umožňuje mu to väčší pohyb a pozeranie sa okolo seba. Otočte dieťa chrbtom k sebe a pritlačte ho k svojmu hrudníku. Jednu ruku mu držte pod ramenami okolo hrudníka a druhú pod zadočkom.

Na boku. Dieťa sedí obkročmo na vašom boku a nohy má okolo vášho tela. Jednu pažu použite na podporu zadočka a druhú ako oporu chrbta.