

Budeme mít miminko



Příručka

Jak se na  něj připravit

OBSAH

1.	TĚHOTENSTVÍ Z POHLEDU MIMINKA	6
	Víte, proč je dobré s miminkem komunikovat?	6
	Víte, kdy je nejlépe s komunikací začít?	6
	V jakém období se vyvíjí smysly?	7
	Co vše je dobré vědět?	7
2.	POROD - JAK OVLIVNÍ MIMINKO	8
	Co je to zlatá první hodinka - bonding – či připoutání?	8
	Jak vypadá novorozenec?	9
	Co se s miminkem děje bezprostředně po porodu?	10
	Maminky by při péči měly sledovat a zaznamenávat:	10
	V porodnici se novorozencům provádí:	10
3.	VŠE SE MUSÍTE NAUČIT	11
4.	JAK POMOCI MIMINKU S ADAPTACÍ NA SVĚT?	12
	Dopřejme tedy miminku následující:	12
5.	JAK NASTAVIT DENNÍ REŽIM A RITUÁLY?	13
	Mezi zásadní rituály patří:	13
6.	VÝŽIVA – KOJENÍ	14
	Jak se můžete na kojení připravit v těhotenství?	15
	Důležité rady při kojení:	16
7.	SPÁNEK	17
8.	VEČERNÍ KOUPÁNÍ	18
	Je potřeba miminko koupat každý večer?	18
	Jak postupovat při koupání?	18
	Časté dotazy maminek je jak pečovat o:	19
9.	PLÁČ	20
	Pokud je dítě stále neklidné a pláče, začněte:	20
10.	JAK ROZVÍJET PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE?	21
	Pro správný rozvoj motoriky je důležité:	22
11.	JAK SPRÁVNĚ A S RESPEKTEM MANIPULOVAT S MIMINKEM	23
	Správnou manipulací můžeme:	23
	Nejdůležitější zásadou správné manipulace jsou:	23
	Pro děti v prvních týdnech života doporučuji volit polohu:	27



12.	OBLÉKÁNÍ.....	28
	Postup při oblékání	28
	Jak dítě oblékat?	29
	Jak oblékat miminko doma a na spaní?	29
	Jak oblékat miminko v létě?.....	29
	Jak oblékat novorozence v zimě?	29
	Cesta z porodnice?.....	29
13.	JAK SI TO DOMA PŘIPRAVIT?	30
	Kde bude dítě spát?	30
	Jak vybrat kočárek?.....	30
	Kde si bude hrát?	31
	Kde budete koupat?.....	32
14.	NA CO SI DÁT POZOR?	33
15.	NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY MAMINEK.....	33
	Proč miminko bolí břicho?.....	33
	A co zpravidla miminkům pomáhá?.....	33
	Časté blikání miminek, a co s tím?.....	34
	Co mám po porodu jíst a pít?.....	34



V jakém období se vyvíjí smysly?

- **Chuť** je plně vyvinuta po 14. týdnu - na rozvoj chuti u dítěte má velkou zásluhu vaše pestrá strava. *Jezte zdravě, pestře a pravidelně.*
- **Hmat** vnímá od cca 18. týdne - to znamená, že miminko začíná cítit váš dotek přes břišní stěnu.
- **Sluch** je vyvinut okolo 20. týdne - plod vnímá zvukovou kulisu tvořenou z tlukotu srdce, šumění krve a rytmu dýchání.
- **Čich** ač se nám to může zdát zvláštní je vyvinut ve 20. týdnu - miminko se orientuje podle vůně a po porodu vás podle vůně poznává.
- **Zrak** se plně rozvine až po porodu, nicméně miminko otevírá oči až ve 30. týdnu těhotenství.

Co vše je dobré vědět?

Každé dítě je již v děloze jedinečná osobnost, proto na vaše nálady a podněty z okolí reaguje jinak, ale většina nemá rádo hluk, vysokou teplotu, stres a strach maminky. Užívejte si a nechejte ostatní, aby o vás pečovali. Některé teorie tvrdí, že si děťátko vybírá, kam se narodí. Já tomu věřím, proto věřte i vy.



VY JSTE TA NEJLEPŠÍ, KTEROU SI VYBRALO, ABYSTE O NĚJ PEČOVALA, TAK JAK TO NEJLÉPE UMÍTE!



8. VEČERNÍ KOUPÁNÍ

Je potřeba miminko koupat každý večer?

Ano i ne záleží, jak si to nastavíte a co od koupání očekáváte.

Ne, protože není špinavé.

Ano, pokud to bude váš společný večerní rituál, do kterého můžete skvěle zapojit tatínka nebo sourozence.

Jak postupovat při koupání?

Promyslete si, kde budete koupat. Ideální pokud máte vaničku i přebalovací podložku ve vyšší poloze a v bezprostřední blízkosti.

Nachystejte si všechny věci, které budete potřebovat:

- žínku, látkovou plenu, osušku, pleny, čisté oblečení,
 - do košíčku kosmetiku - mýdlo, masážní olej, krém na zadeček, dezinfekci na pupík,
 - dále přidejte - štětičky, buničité čtverečky, teploměr, skleněný pilník na nehtíky, odsávačku hlenů z nosíku, hřeben.
- Zajistěte miminku teplo. Pokud máte doma chladno, pořídte si teplovzdušný ventilátor, ať nemusíte vytápět celý byt.
 - Doporučuji před koupáním nakrmit (ať je miminko spokojené) a ideálně po 30 minutách začít koupat.





*„Závěrem bych vám chtěla popřát krásné dny a pohodové chvíle
s vaším miminkem.“*

Kateřina Francová
Kateřina Francová

