

Kniha pro rodiče

Péče o dítě do 6 let



Obsah knihy



1	Úvod	3
2	Novorozenci	11
3	Vy a vaše dítě	81
4	Jídlo	129
5	Režim a návyky	179
6	Hra a učení	219
7	Bezpečnost	243
8	Zdraví	317
9	Vy a lidé kolem vás	377
10	Odborná pomoc	399
	Poděkování	409

1. Úvod



O knize	4
O Lumosu	6
O CHANGE	8

1

1. Úvod O knize



Pracovníci organizace Lumos v České republice a anglické organizace CHANGE se sešli. Domluvili se, že spolu vytvoří Knihu pro rodiče.



Organizace CHANGE vydala podobnou knihu v Anglii. Knihu bylo třeba upravit tak, aby ji mohli používat rodiče v České republice.



My, pracovníci Lumos, jsme upravovali texty. Při práci nám pomáhali další odborníci.



Výtvarník z CHANGE upravoval obrázky. Nakreslil i hodně nových obrázků.



Aby knize všichni rozuměli, pomáhali nám:

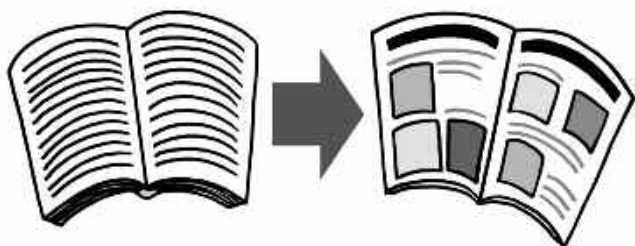
- Rodiče
- Mladí lidé s mentálním postižením
- Sociální pracovníci, kteří pracují s rodinami.

Ti všichni řekli svůj názor.

Podle toho, co nám řekli, jsme upravili knihu. Jejich názory pro nás byly moc důležité.

V knize jsou obrázky a krátké texty. Tomu se říká snadné čtení.

Hotovou knihu nyní používají sociální pracovníci při práci s rodinami, které potřebují pomoc.



1. Úvod O Lumosu

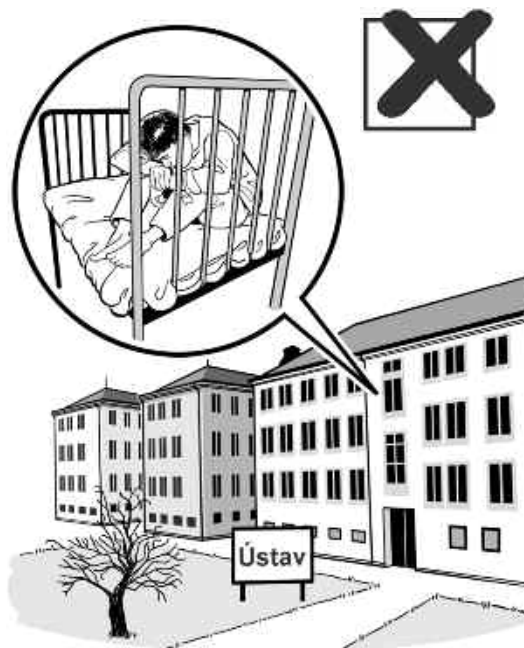


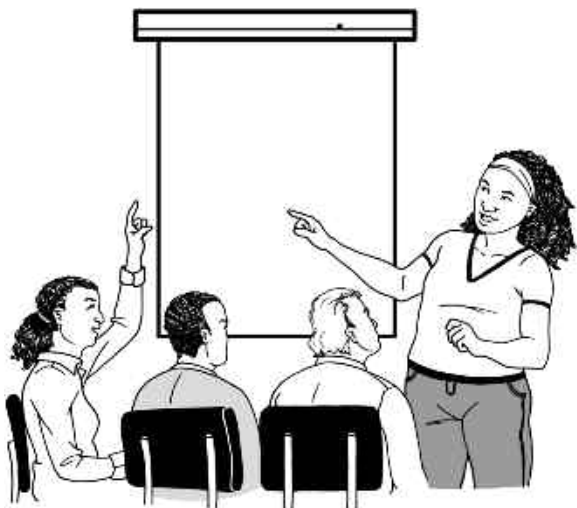
Organizace Lumos pracuje s dětmi. Založila ji J. K. Rowlingová, která napsala knížky o Harry Potterovi.



Pracujeme v mnoha zemích na celém světě. Naším cílem je, aby děti vyrůstaly v rodině.

V České republice pracujeme od roku 2008 na tom, aby více dětí žilo v rodinách a méně ve velkých ústavech.





Školíme odborné pracovníky, aby byla dětem poskytována lepší péče.

1



Učíme pracovníky ptát se dětí na věci, které se jich týkají.



Kontaktovat nás můžete na **adrese:**

Lumos
Národní 9
100 00 Praha 1

Telefon: +420 224 283 453

Web: www.wearelumos.org

E-mail:
ceskarepublika@wearelumos.org



1. Úvod O CHANGE



Mezinárodní organizace
CHANGE sídlí v Leedsu ve
Velké Británii.



CHANGE se snaží o to, aby byla
dodržována lidská práva všech
lidí s mentálním postižením.
Organizaci vedou lidé s mentálním
postižením.



CHANGE zaměstnává lidi
s mentálním postižením za běžný
plat. Dělá to už více než 15 let.



CHANGE pořádá školení a vytváří materiály ve snadném čtení:

- knihy,
- brožury,
- soubory obrázků.

1



Lidé s mentálním postižením jsou vždy zapojeni do přípravy materiálů ve snadném čtení a do přípravy a vedení všech školení.



CHANGE můžete kontaktovat na:

Telefon: +44 113 388 0011



E-mail: info@changepeople.org

Web: www.changepeople.org

2. Novorozenci



První týdny	12
Bezpečné držení	16
Oblékání	19
Krmení	25
Kojení	26
Krmení z láhve	37
Nadýmání	45
Spánek	47
Umývání a koupání	53
Pláč	59
Přebalování	71
Vycházky	75

2

2. Novorozenci První týdny



Po narození dítěte můžete zažívat různé pocity. Chvilími máte obrovskou radost a chvilími strach z nové situace. Zkuste si čas s miminkem užívat.



Vy i vaše dítě se učíte mnoho nových věcí. Než se vše naučíte a zvyknete si na sebe s miminkem, může to chvíli trvat.



Co se může stát?

Vaše miminko může hodně plakat. Dává vám tím najevo, že něco potřebuje.



Co můžete udělat:

O tom, co dělat, když dítě hodně pláče, se dozvíte na straně 59.

2. Novorozenci

První týdny



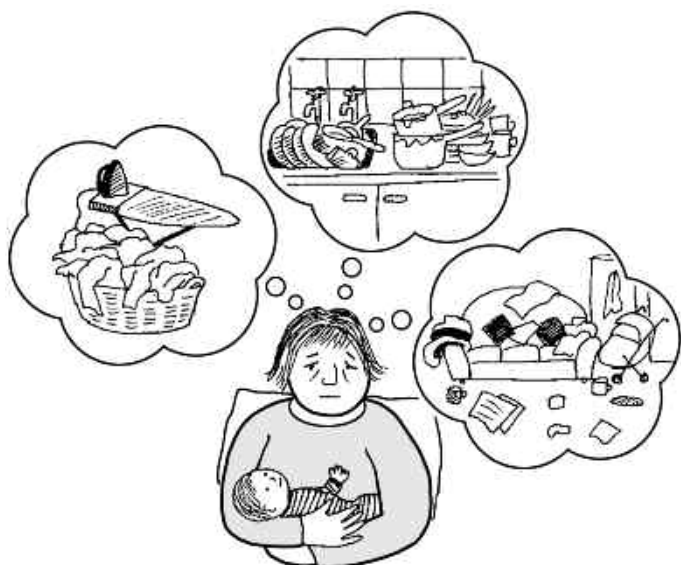
Co se může stát?

Můžete se cítit velmi unavená.



Co můžete udělat:

Když vaše miminko spí, snažte se také trochu si odpočinout.



Co se může stát?

Můžete mít hodně práce s miminkem i s domácností.

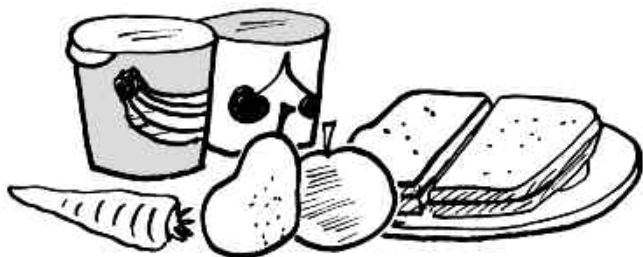
Co můžete udělat:

Dělejte pouze důležité domácí práce.



2. Novorozenci

První týdny



Jezte jednoduchá, rychlá, ale zdravá jídla.



Požádejte o pomoc svoji rodinu a přátele. Řekněte jim, s čím potřebujete pomoci. Vy rozhodujete, co je potřeba udělat.

Mohou vám pomoci s domácími pracemi a s nákupy, vy tak budete mít více času na své miminko. Když budete unavená, požádejte návštěvu, aby odešla.



Co se může stát?

V noci se vaše miminko může velmi často budit na jídlo.

Co můžete udělat:

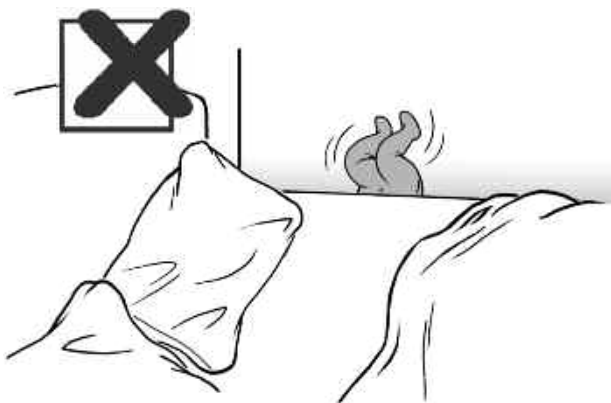
Postavte si dětskou postýlku k posteli. Pro vaše miminko je to nejbezpečnější místo v prvních měsících jeho života.



Miminko můžete kojit přímo ve vaší posteli. S kojením vám poradí laktační poradkyně. Poradí vám, jaké jsou bezpečné polohy pro kojení miminka v posteli. Více informací o laktační poradně naleznete na straně 401.

2. Novorozenci

První týdny



Pro kontrolu dechu miminka můžete použít dechovou dečku. Dečku vám za poplatek zapůjčí v porodnici.

Pokud se rozhodnete, že miminko bude s vámi v posteli, pamatujte:

Deka by neměla zakrývat obličej miminka. Mohlo by se udusit.

V blízkosti miminka by neměly být polštáře.

Nenechávejte miminko v posteli samotné. I velmi malé miminko se může pohybovat a spadnout nebo si ublížit.

Dávejte pozor, aby miminko nespadlo z postele nebo nezapadlo mezi matraci a zeď.

Pokud se vaše miminko narodilo velmi malé nebo se narodilo předčasně, mělo by spát odděleně ve své postýlce.

2

2. Novorozenci Bezpečné držení



Když své miminko držíte úplně poprvé, můžete si dělat starosti, jestli ho držíte správně. Miminka se zdají velmi malá.

Nahoře na hlavě miminka se nachází měkká část. Je to místo, kde se ještě úplně nespojily kosti. Tohoto místa se můžete opatrně dotýkat.



Když se miminko narodí, neudrží samo hlavičku. Musíte ji vždy držet vy, než se to miminko samo naučí. Miminko začne držet hlavičku asi ve 3 měsících.





Jak miminko zvedat

Při zvedání miminka z postýlky nebo z přebalovacího pultu:

1. Podstrčte ruku pod krk miminka, abyste mu podrželi hlavu.
2. Druhou ruku podstrčte pod zadeček a chyťte tu nohu miminka, která je dál od vás.
3. Zvedněte miminko k sobě.



2. Novorozenci

Bezpečné držení



Jak miminko držet:

Jakmile miminko zvednete, podstrčte svou ruku pod jeho hlavičku a dejte si ho pohodlně do náruče. Druhou rukou držte zádíčka a zadeček miminka.



Když držíte miminko a má hlavičku u vašeho ramene, podržte:

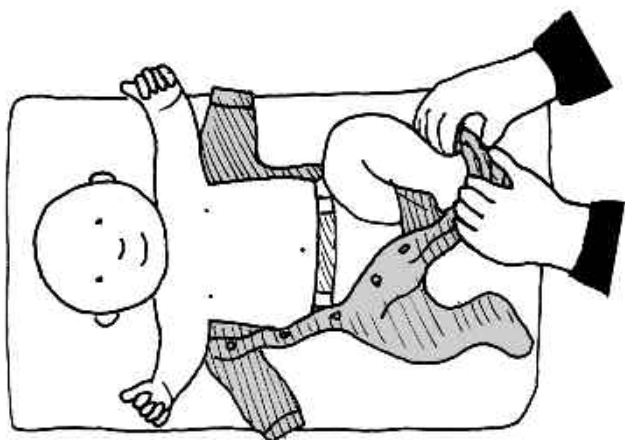
- jednou rukou hlavičku miminka,
- druhou rukou ho držte pod zadečkem.

Hlava miminka je přitom opřena o vaše rameno.

Miminka se ráda cítí bezpečně. Držte své miminko pevně, ale netiskněte ho moc.

Vždy držte hlavičku miminka.

2. Novorozenci Oblékání



Miminko vám neřekne, kdy je mu zima nebo horko. Vy rozhodujete, co miminku oblečete, aby se cítilo dobře.

2



Miminka musí být oblečena podle počasí. Podívejte se, jaké je venku počasí, a myslete na to, co budete venku s miminkem dělat.



Nejlepší je obléct miminku několik vrstev oblečení. Když je miminku horko, můžete mu některé vrstvy sundat. Když je mu naopak zima, zase mu nějakou vrstvu oblečte.

Dohlédněte na to, aby vašemu miminku nebylo ani moc horko ani zima. Když je miminku horko, je zpocený a červený. Když je mu zima, má chladnou kůži i pod oblečením.

2. Novorozenci

Oblékání



Když jdete s miminkem ven, vždy mu vezměte náhradní oblečení. Miminko si může oblečení pozvracet, počůrat nebo pokakat.



Oblékání miminka se vám může zdát těžké. Časem bude pro vás oblékání snazší.

S oblékáním nespěchejte a během oblékání si s miminkem povídejte.



Miminka mladší než jeden rok by neměla být na přímém slunci. Mají totiž velmi citlivou pokožku, která se na slunci může ošklivě spálit.



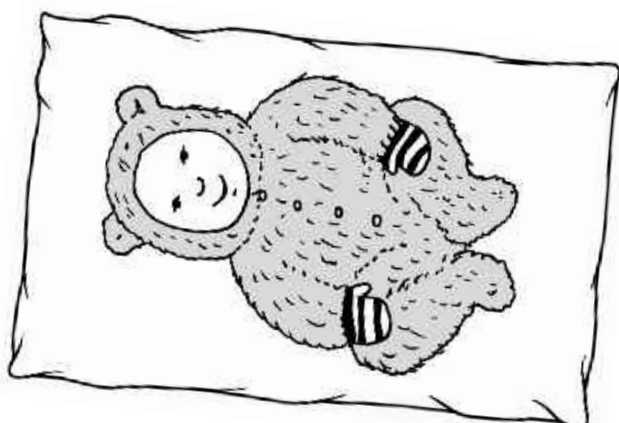
Vždy když jdete s miminkem na slunce, dejte mu na hlavu klobouk a dbejte na to, aby bylo ve stínu.

2. Novorozenci

Oblékání



Miminko také natřete krémem proti slunci. Krém ochrání jeho pokožku.



Když je venku zima, dobře miminko oblékněte a zabalte, aby mu bylo teplo.

Oblékněte mu rukavičky, teplou čepici a bundu nebo kombinézu.



Pokud je zima a jdete ven s kočárkem, zabalte dítě do deky nebo do teplého fusaku.



Když přijдете zvenku do tepla, sundejte miminku teplé oblečení.

2



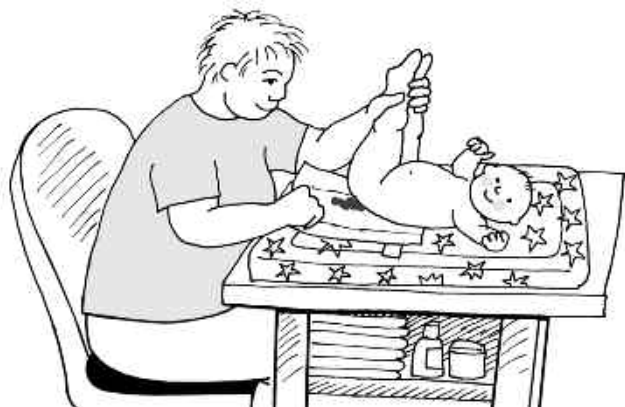
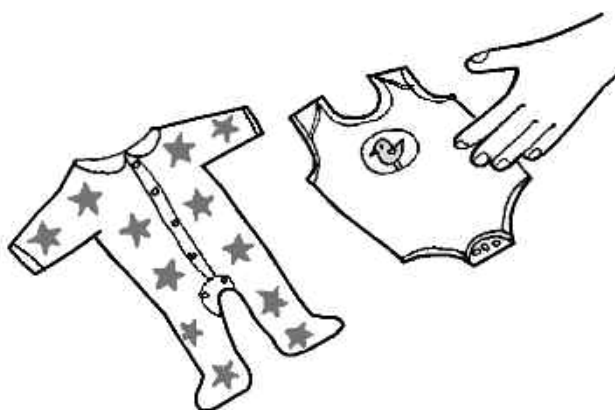
Když venku prší, dejte na kočárek pláštěnku.

Jak miminko oblékat

1. Oblečení pro miminko si dejte tam, kde ho budete mít po ruce.

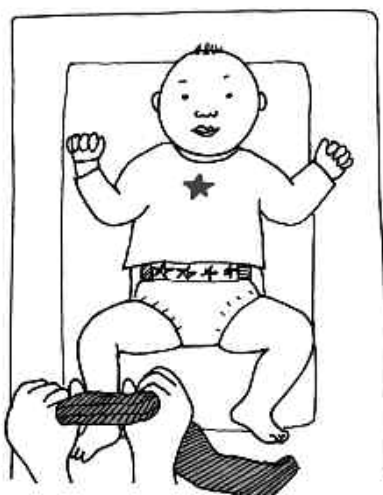
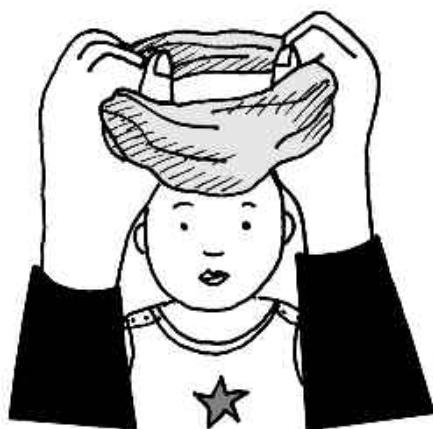
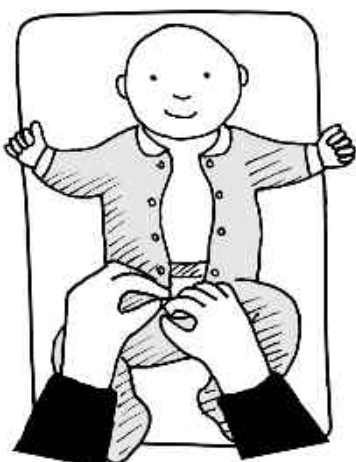
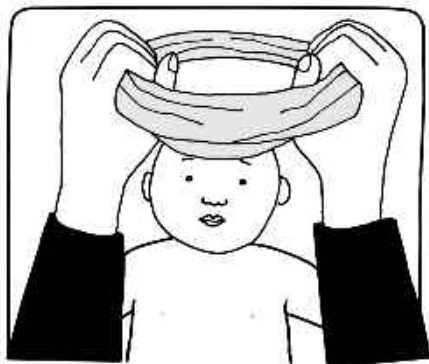
2. Položte miminko na přebalovací podložku nebo na pult.

3. Nejdříve vyměňte miminku plenu.



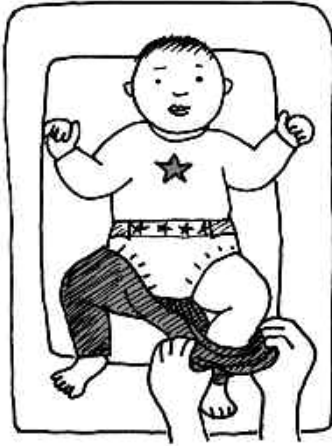
2. Novorozenci

Oblékání

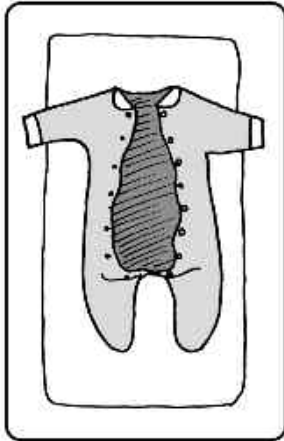


4. Poté dítěti oblečte body. Roztáhněte oděv u krku, abyste snadno protáhli hlavu miminka. Poté body natáhněte přes hlavu dítěte. Následně prostrčte ruce, jednu po druhé, skrze rukávy.
5. Pokud má body patentky v horní i dolní části, položte miminko nejprve na záda a pozapínejte postupně všechny patentky.
6. Při oblékání trička postupujte stejně jako u oblékání body.
7. Při oblékání kalhot, punčocháčů nebo legín oblékejte každou nohavici zvlášť tak, že nohavici shrnete oběma rukama do dlaní a poté navlečete miminku na nohu.

2

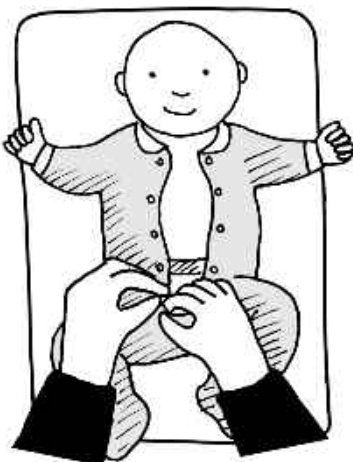
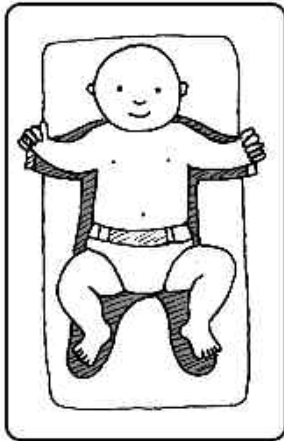


8. U druhé nohavice postupujte stejně. Po navlečení nohavic vytáhněte oblečení do pasu.



Oblékání dupaček

1. Položte dupačky na přebalovací podložku.
2. Miminko položte na dupačky. Nejprve do dupaček nasuňte miminku nohy. Poté vsuňte vaši ruku do rukávu a protáhněte miminku ruku skrz rukáv. U druhé ruky postupujte stejně jako u první.
3. Zapněte patentky odspodu nahoru.



2. Novorozenci Krmení



Kojení nebo krmení z láhve?

Je jen na vás, jak se s krmením miminka rozhodnete. Miminko můžete kojít nebo krmit z láhve. Pro miminko je nejlepší, když ho kojíte, i kdyby to mělo být jen krátce.

2



Lékařka, sestra nebo laktační poradkyně vám může pomoci s rozhodováním, jestli miminko kojít nebo krmit z láhve. Více informací o laktační poradně naleznete na straně 401.

2. Novorozenci

Krmení

Kojení



Mateřské mléko je pro vaše miminko nejlepší. Kojení je pro něho i pro vás to nejlepší.

Co je v mateřském mléce?

Během prvních pár dní se bude v prsou tvořit speciální mléko, které se nazývá kolostrum nebo také mlezivo.

Je pro vaše miminko velmi zdravé a dodává mu sílu. Také ho pomáhá chránit proti nemocem. O tomto mléce vám více řekne laktační poradkyně nebo zdravotní sestra přímo v porodnici.



Většina maminek kojí bez potíží. Kojení je pro vás i vaše miminko něco nového, co se musíte naučit.

Pokud si nevíte s kojením rady, požádejte o pomoc.

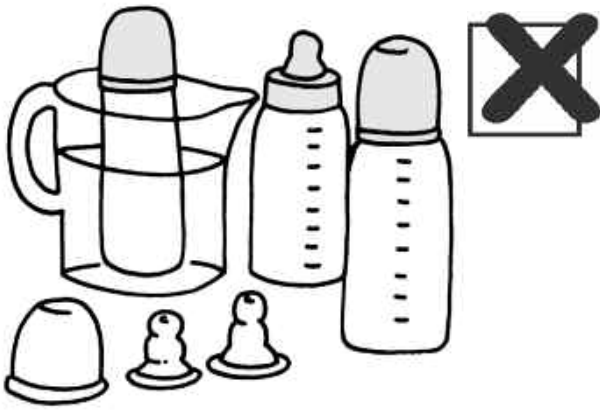
Pokud se budete radit s laktační poradkyní nebo zdravotní sestrou, nebojte se zeptat úplně na cokoliv, co vás při kojení trápí.



2. Novorozenci

Krmení

Kojení



Pro kojení nepotřebujete žádné zvláštní vybavení.

V noci můžete miminko kojit přímo ve své posteli. Než začnete, nechte si od odborníka poradit vhodnou a pohodlnou polohu pro kojení v posteli. Pokud se rozhodnete mít miminko v posteli, podívejte se na stranu 15, kde je uvedeno, jak zajistit bezpečí miminka.

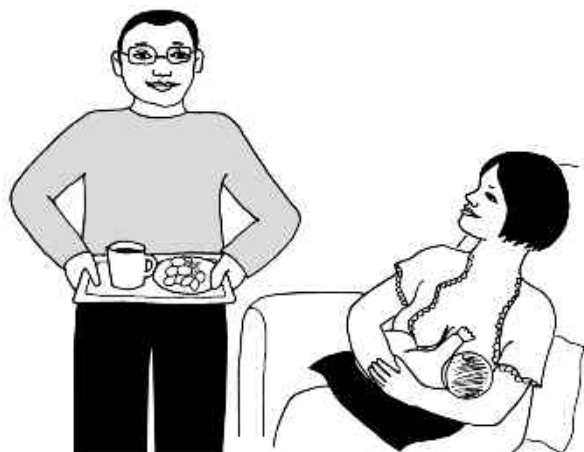
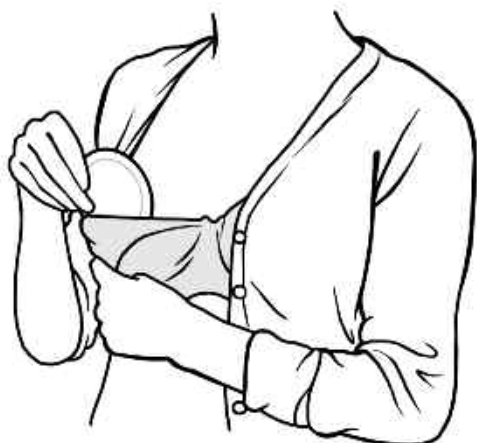
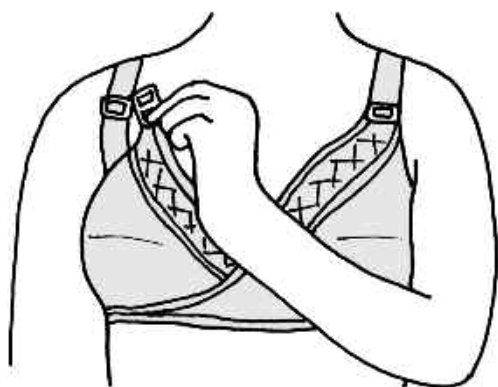
Kamkoliv se vydáte, vždy máte jídlo pro své miminko s sebou.

Během kojení noste košile se snadným rozepínáním vpředu nebo noste trička, která se jednoduše vyhrnují.

2. Novorozenci

Krmení

Kojení



Pro zjednodušení kojení si můžete pořídit podprsenku, kterou vpředu snadno rozeptete. Dobré jsou podprsenky se širokými ramínky.

Mléko vám může dělat skvrny na oblečení. Zabráníte tomu tím, že použijete vložky do podprsenky.

Partneři mohou kojícím matkám pomoci například tím, že jim kupují nebo připravují nápoje a zdravé jídlo.

Jak dítě nakojit

Začněte kojit ihned po narození dítěte. Včasnému nastartování kojení pomůže těsný kontakt s miminkem. Pro správné kojení dodržujte doporučené polohy pro kojení.

Ty je třeba ze začátku vyzkoušet a naučit se.

2. Novorozenci

Krmení

Kojení



1. Najděte si vhodnou polohu pro kojení tak, abyste měla opřená záda a chodidla na podlaze. Pokud vám to vyhovuje, můžete si nohy položit na stoličku.



2. Miminko držte co nejbližší ke svému tělu a držte mu hlavičku, krk a ramena. Hlava a tělo miminka by měly být v rovině, ne pokrčené.



3. Miminko přiložte k prsu tak, aby mělo v puse co největší část prsu, nejen bradavku.



4. Kojení by pro vás mělo být pohodlné. Pokud není, přerušete kojení a zkuste to znovu.

2. Novorozenci

Krmení

Kojení



5. Podle bradičky a tváříček poznáte, jestli miminko správně saje. Bradička by měla být zanořená do prsa a tváříčky plné.



6. Miminko na začátku saje rychleji. Když mléko dobře teče, jeho sání se zpomaluje. Během kojení můžete vidět a slyšet, jak miminko polyká mléko.

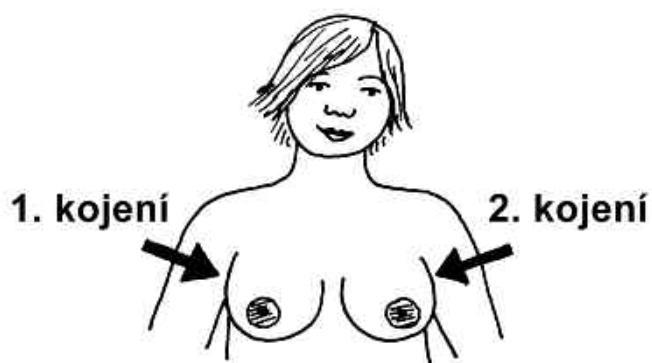


7. Nechte miminku na pití dost času. Když samo přestane pít z jednoho prsu, můžete mu nabídnout druhé prso. Miminko se tak dostatečně nakojí a dostane přesně to, co potřebuje.

2. Novorozenci

Krmení

Kojení



8. Každé kojení začínejte z druhého prsu, než ze kterého jste kojila naposledy. Budete tak mít vždy dostatek mléka pro své miminko.

9. Když si nepamatujete, ze kterého prsu jste kojila naposledy, můžete si to zapisovat.

10. Vaše miminko má malý žaludek. Krmte ho, jen když má opravdu hlad.

Miminko nakrmte vždy, když bude chtít. Je to lepší než pravidelné kojení podle rozvrhu.

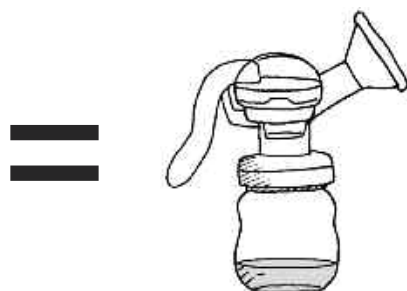
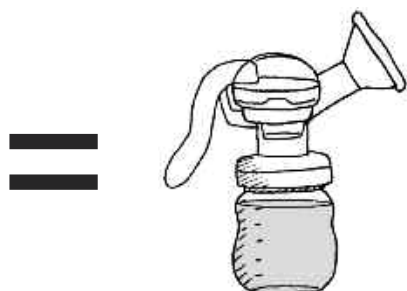
Z počátku je vhodné častější kojení. V šestinedělí budete kojit přibližně 7x až 8x denně. Později 6x až 7x denně.

2

2. Novorozenci

Krmení

Kojení



Co se může stát?

Častější kojení = více mléka

Méně časté kojení = méně mléka

Pro miminko musíte mít stále dost mléka, aby se najedlo, kdykoli bude mít hlad. Když budete miminko kojit častěji, bude se vám tvořit více mléka. Když naopak budete miminko kojit méně často, bude se vám v prsou tvořit méně mléka.



Pokud miminko kojíte, není nutné ho zároveň dokrmovat umělým mlékem. Pokud budete miminko kojit i dokrmovat, bude se vám tvořit méně mateřského mléka.

2. Novorozenci

Krmení

Kojení



Když se vám zdá, že dítě nepřibývá, poraďte se o kojení nebo dokrmování s dětským lékařem.

2



Odkrknutí:

Po krmení je potřeba miminku trochu pomoci, aby se zbavilo vzduchu – nechat ho odkrknout. K odkrknutí viz strana 45.



Co dělat pro zdravé kojení:

Jezte menší porce, ale častěji. Je dobré jíst těstoviny, rýži, chleba a brambory.



Jezte i mimo hlavní jídla, například jogurty, ovoce a čerstvou zeleninu.

2. Novorozenci

Krmení

Kojení



Hodně pijte, hlavně vodu a neslazené nápoje.



Během kojení nedržte žádnou dietu.



Nepijte alkohol. Pokud berete nějaké léky, vždy se nejprve zeptejte lékaře, zda léky neuškodí vašemu miminku.



Nekuřte, nebo alespoň kouření omezte.

2. Novorozenci

Krmení

Kojení



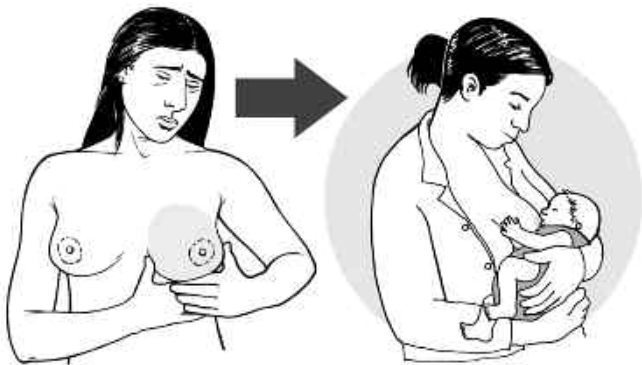
Co se vám může stát při kojení?

Když kojíte, mohou vám nepříjemně ztvrdnout prsa. Může to být velmi bolestivé. Je to proto, že v prsu je hodně mléka.

2

Co můžete udělat:

- Nakojte miminko z prsu, které je ztvrdlé.



- Odsajte mléko odsávačkou z prsu, které je ztvrdlé.



- Odstříkané mléko můžete zamrazit a použít později.



2. Novorozenci

Krmení

Kojení



- Prso můžete masírovat.



- Na prso přikládejte studené obklady.



- Pokud bolest přetrvává, vyhledejte pomoc lékaře nebo laktační poradkyně.

2. Novorozenci

Krmení

Krmení z láhve



Můžete se rozhodnout, že místo kojení budete miminko krmit z láhve. Pokud budete krmit z láhve, musíte dodržet několik pokynů.

2



I když se rozhodnete pro umělou výživu, doporučujeme vám, abyste miminko kojila minimálně prvních několik dní jeho života.

Je to důležité, protože první dny se tvoří speciální mléko. Říká se mu kolostrum neboli mlezivo. Pomáhá miminku bránit se nemocím.

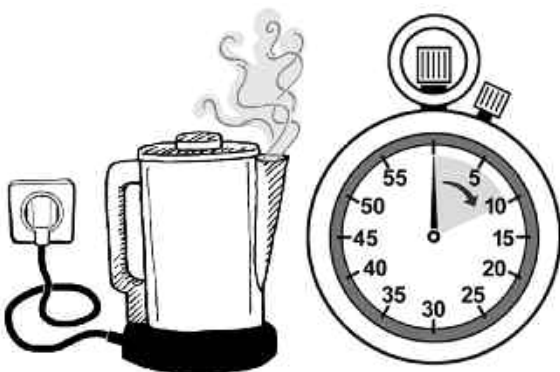
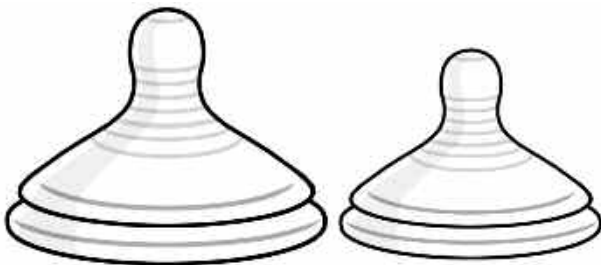
Můžete začít kojit a po pár měsících přejít ke krmení z láhve. Obráceně to jde velmi těžko.



2. Novorozenci

Krmení

Krmení z láhve



Co všechno potřebujete na krmení z láhve:

Pro krmení z láhve budete potřebovat co nejvíce lahvíček, saviček a uzávěrů, protože je budete muset vyvařovat.

Existují různé druhy a velikosti saviček. Velikost savičky vybírejte podle věku dítěte.

Budete potřebovat speciální sušené mléko podle věku dítěte. Budete také potřebovat věci na čištění lahví a sterilizaci – vyvaření – kartáč na láhve a na savičky, hrnec.

Jak připravit láhev s mlékem

1. Umyjte si ruce.
2. Uvařte vodu a nechte ji pár minut vychladnout. Pro miminka je nejlepší používat kojeneckou vodu.

2. Novorozenci

Krmení

Krmení z láhve



3. Připravte si dobře vymytou a sterilizovanou nebo vyvařenou láhev se savičkou.

4. Naplňte láhev lehce vychladlou vodou po určitém rysku.

Převařená voda by měla mít asi 70 °C.

POZOR:

Voda s teplotou 70° je stále dost horká na to, aby mohla vás nebo vaše miminko opařit. Zkontrolujte, že během přípravy mléka není horká voda v blízkosti miminka.

5. Potřebné množství mléka dávkujte odměrkou, kterou najdete v balení mléka. Na obalu je napsáno, kolik mléka vaše miminko potřebuje. Dávku sušeného mléka dejte do připravené láhve s vodou.

2

2. Novorozenci

Krmení

Krmení z láhve



Nikdy nedávejte více sušeného mléka, než je doporučená dávka. Miminku by mohlo být špatně. Vždy dávejte správné množství mléka do láhve.

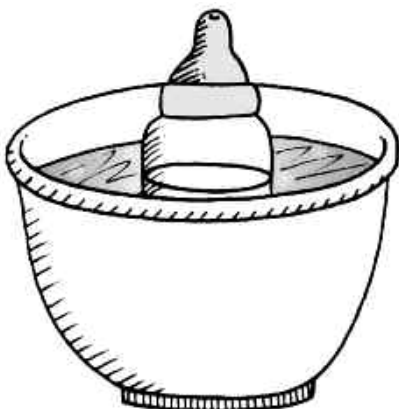


6. Na láhev s mlékem našroubujte uzávěr se savičkou, zaklopte víčkem a protřepejte. S lahví třepejte, dokud se nerozpustí všechno sušené mléko.

I když je vaše miminko hladové a hodně pláče, s mlékem musíte počkat, až bude jeho teplota vhodná na pití.



7. Teplotu mléka zjistíte, když si nakapete pár kapek mléka na zápěstí. Nesmí vás to pálit.



8. Když je láhev příliš teplá, ponořte ji na chvíli do studené vody. Tím ji zchladíte. Láhev poté znovu protřepejte, aby mléko bylo všude stejně teplé.

2. Novorozenci

Krmení

Krmení z láhve



9. Do mléka nikdy nic nepřidávejte. Ani cukr nebo med.



10. Sušené mléko by mělo být vždy čerstvé. Nikdy nekrmte miminko zbylým mlékem z minulého krmení. Mléko by nemělo být starší než 2 hodiny.

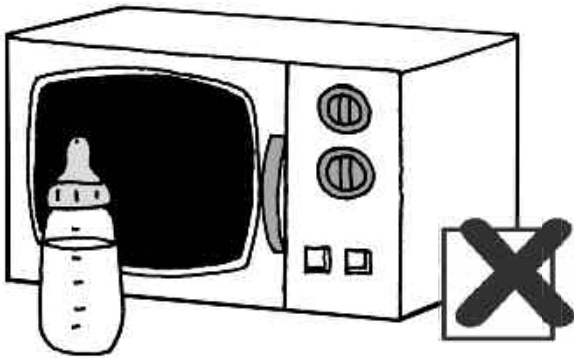


Neuchovávejte již udělané mléko.

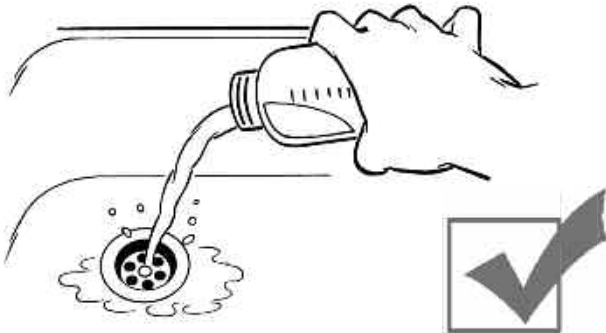
2. Novorozenci

Krmení

Krmení z láhve



Neohřívejte láhev s mlékem v mikrovlnné troubě.

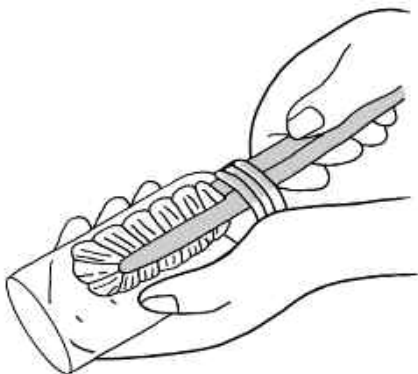


Po krmení vylijte zbytek mléka z láhve.



Vymývání lahví a saviček

Láhve a savičky vymývejte horkou vodou s kapkou jaru. Vymývejte je co nejdříve po krmení miminka.



Pro důkladné vymytí láhve použijte štětku na láhve. Je třeba vymýt všechny zbytky mléka, především ze dna láhve. Vymyjte důkladně také savičku.



Po vymytí v horké vodě opláchněte vše pod tekoucí studenou vodou. Potom vše sterilizujte nebo vyvařte.



Co je sterilizace?

Sterilizace znamená vyčistit věci na krmení miminka tak, aby se zbavily všech bakterií. Sterilizace ochrání vaše miminko před nemocemi.

Sterilizovat věci můžete buď vyvařením v hrnci nebo použitím sterilizační sady. Návod na použití sterilizační sady najdete na jejím balení.

Ke sterilizaci je možné použít také sterilizační tablety, které koupíte v drogerii. Návod na použití najdete na jejich balení.

Vyvařování

Omyté láhve a savičky vložte do většího hrnce se studenou vodou a zakryjte pokličkou.

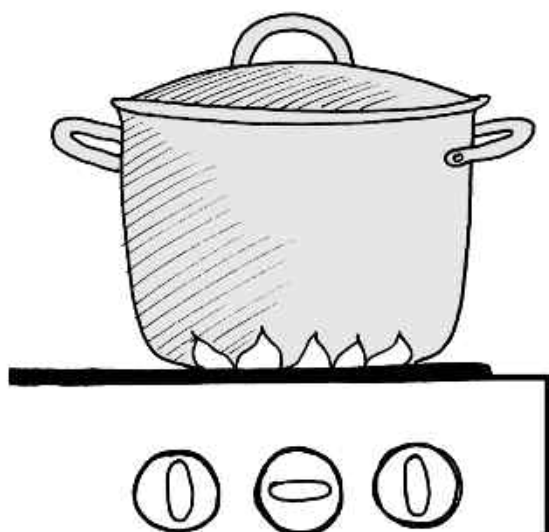
2. Novorozenci

Krmení

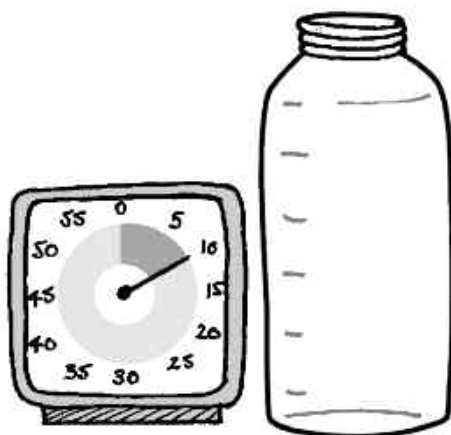
Krmení z láhve



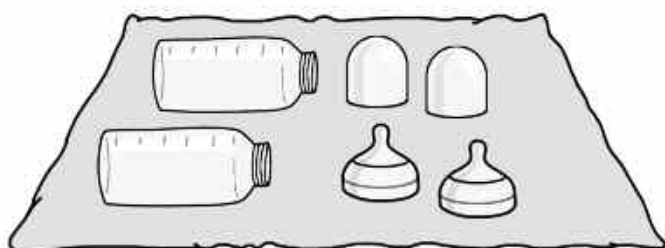
V lahvích nesmí zůstat žádný vzduch. Podržte láhve pod vodou, dokud z nich nevyprchají všechny bubliny. Vyvařovat můžete také dudlíky.



Dejte vodu v hrnci vařit.



Láhve, savičky a další pomůcky na krmení vyvařujte 10 minut.



Až voda vychladne, vyndejte věci na čistou utěrku a nechte je oschnout. Neutírejte je.

2. Novorozenci

Krmení

Nadýmání



Při krmení spolýká miminko mnoho vzduchu.

2



Co můžete udělat:

Po krmení je potřeba miminku trochu pomoci, aby se zbavilo vzduchu – nechat ho odkrknout.



Po krmení zvedněte miminko ke svému rameni nebo si ho posadte vzpřímené na klín. Hladěte ho po zádičkách.

2. Novorozenci

Krmení

Nadýmání



Po chvíli si miminko odkrkne.



Při odkrknutí se někdy miminko i trochu poblinká. Je to zcela běžné a nemusíte si dělat starosti.

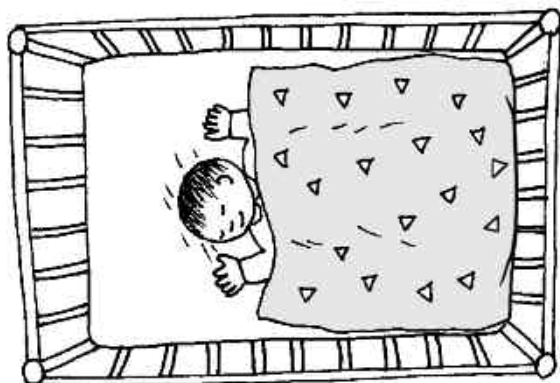


Pokud miminko zvrací hodně, je dobré ho krmit po menších dávkách. Když miminko zvrací hodně a často nebo když mají zvratky jinou barvu než mléko, poraďte se s lékařem.



Když je miminko nakrmené a nespí, je to ten nejlepší čas na mazlení.

2. Novorozenci Spánek



Spánek je pro miminka velmi důležitý, zejména pro jejich odpočinek a vývoj.

Každé miminko je jiné. Některá miminka spí více. Některá spí kratší dobu ale častěji. Některá miminka se zase často budí.

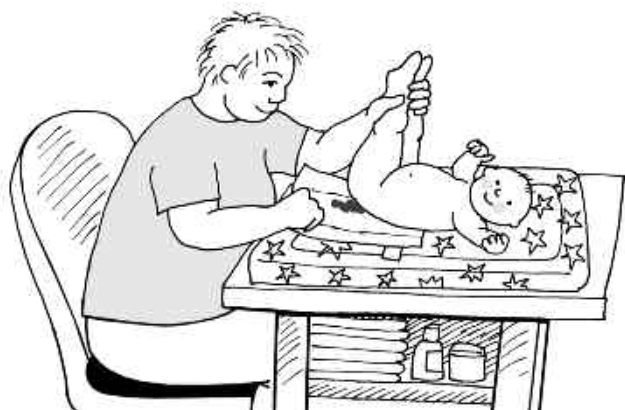


Malá miminka nepoznají rozdíl mezi dnem a nocí. Když chcete miminko naučit, že se má v noci spát, můžete to udělat takto:

Mluvte potichu.



Během spánku ztlumte světla nebo použijte tlumené noční světlo.



Pleny vyměňujte, jen pokud je to opravdu nutné.

2. Novorozenci

Spánek



Spánek je velmi důležitý pro odpočinek miminka a napomáhá jeho správnému vývoji. Je dobré, aby miminko mělo svůj režim a chodilo spát pokaždé ve stejnou dobu.



Miminko není třeba houpat nebo chovat, aby usnulo. Stačí miminko jen položit do postýlky a ono se naučí usínat samo.



Aby se miminko naučilo samo usínat:

Můžete v pokoji zapnout tlumené světlo.



Můžete nechat hrát potichu rádio.



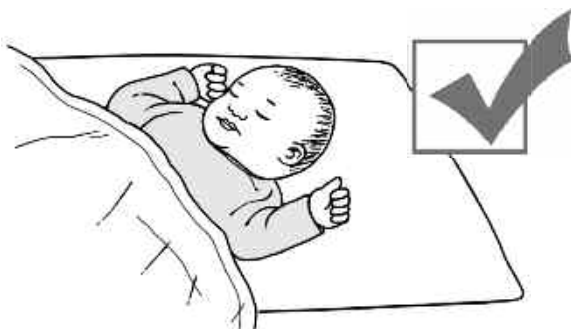
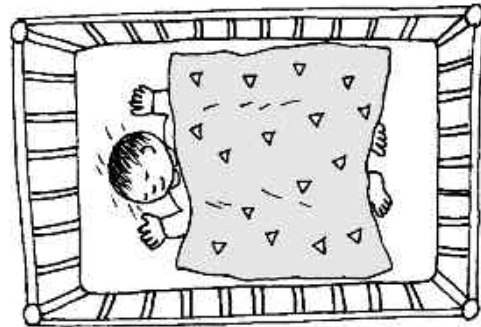
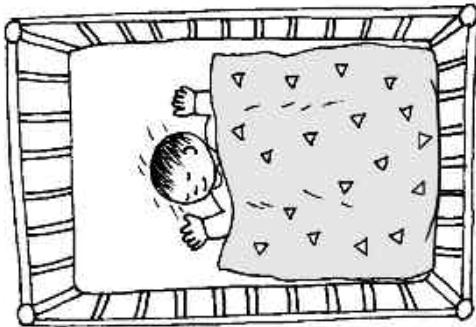
Bezpečný spánek:



V postýlce miminka musí být dobrá matrace. Matrace by měla mít stejný rozměr jako postýlka, měla by být pevná, rovná a čistá. Na matraci dejte prostěradlo a miminku nedávejte polštář. Miminko zakrývejte přikrývkou.

2

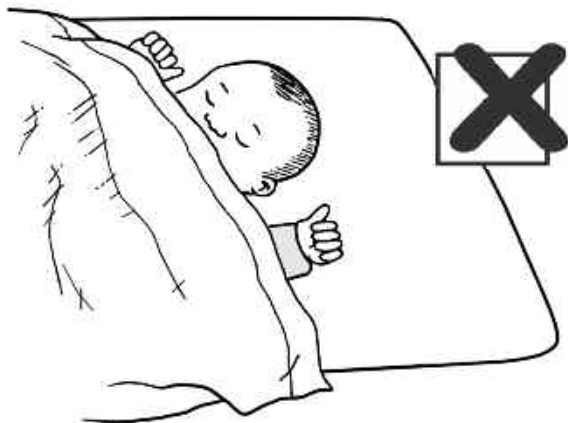
Miminko přikrývejte tak, že přikrývku lehce zahnete pod tělíčko. Miminko by se tak nemělo moc vrtět a mělo by klidněji usnout.



Přikryjte miminko po prsa.

2. Novorozenci

Spánek



Nezakrývejte mu hlavu.



Když dáváte miminko spát, pokládejte ho vždy na záda.



Nedávejte miminko spát na břicho.



Během prvních 6 měsíců mějte miminko nablízku a spěte ve stejném pokoji. Budete tak vědět, když se miminko probudí.

2. Novorozenci

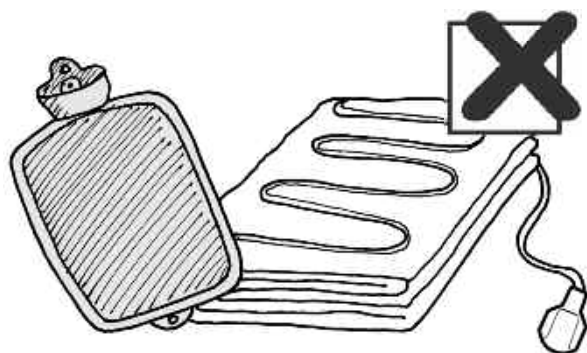
Spánek



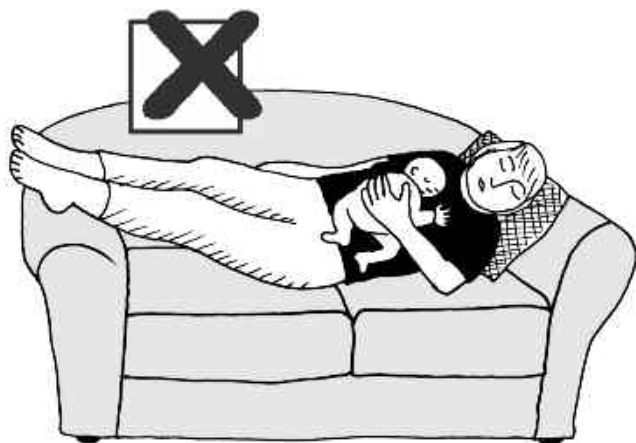
Můžete používat chůvičku. Chůvička vás upozorní, že se miminko probudilo, i když s ním nebudete ve stejné místnosti. Můžete si pořídit chůvičku, která bliká, vibruje nebo vydává různé zvuky.



Teplota v pokoji miminka by měla být mezi 16 – 20 stupni. Na měření pokojové teploty si můžete zakoupit teploměr. Nebo můžete jednoduše vyzkoušet na sobě, jestli je v pokoji teplo na tričko s krátkým rukávem.



V blízkosti miminka nepoužívejte elektrické ohřívací deky nebo ohřívací láhve.



Nespěte s miminkem na pohovce. Miminko můžete snadno zalehnout nebo může z pohovky spadnout.

2

2. Novorozenci

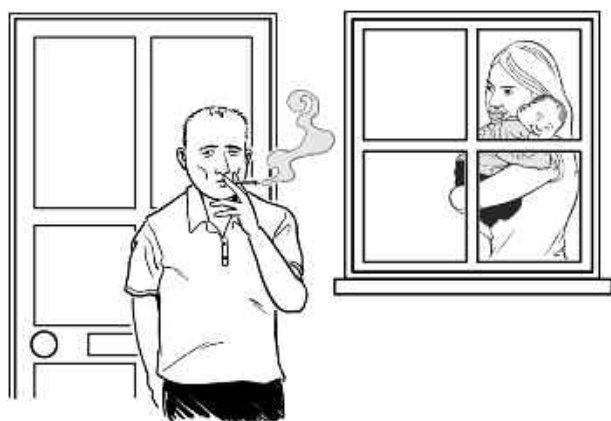
Spánek



Nespěte s miminkem v posteli, pokud se vy nebo váš partner napijete alkoholu nebo si vezmete nějaké silné léky.



Může se totiž stát, že usnete tvrději než obvykle a miminko zalehnete.



Nekuřte v domácnosti, kde je miminko. Kuřte venku. Pokud to není možné, kuřte alespoň v jiné místnosti.

2. Novorozenci Umývání a koupání



Miminko koupejte dvakrát nebo třikrát týdně. Každý den miminku omyjte zadeček.

Pro velmi malá miminka se doporučuje používat kosmetiku pro děti.



Žínkou nebo čistým hadříkem namočeným v teplé vodě omyjte miminku obličej, krk, ruce a zadeček.

2

2. Novorozenci

Umývání a koupání



Vatičkou umyjte miminku uši zvenku. Nepoužívejte vatové tyčinky, neumývejte uši vevnitř a nic nedávejte do ucha.



Vlasy miminku umyjte dětským šamponem.

Vlasy namočte dětskou houbičkou a použijte jen kapičku šamponu. Vlasy znovu opatrně umyjte dětskou houbičkou nebo rukou.



Pokud má miminko na hlavičce suchou šupinatou pokožku, velmi jemně vtírejte na tato místa přírodní olejíček pro miminka. Tak pokožka na hlavičce změkne. Potom vyčesejte měkkým kartáčem na vlasy.



Ke koupání budete potřebovat:



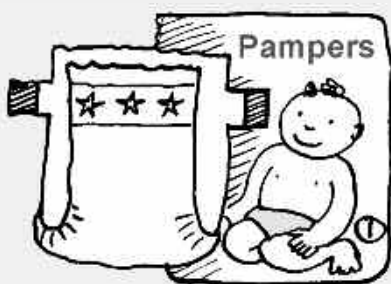
Dětskou vaničku nebo nějakou velkou nádobu s teplou vodou



Mýdlo nebo přípravek do koupele pro miminka



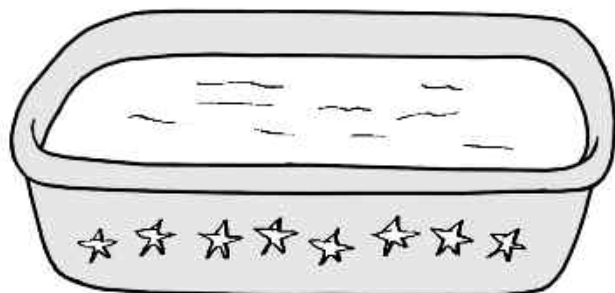
Ručník



Čistou plenu



Čisté oblečení



Jak koupat miminko:

1. Napusťte vodu do vaničky. Voda by měla sahat po břicho miminka.

2. Novorozenci

Umývání a koupání



2. Ponořte do vody loket a vyzkoušejte, jestli není voda moc teplá. Teplotu vody můžete zjistit také teploměrem, ideální teplota vody je 37 °C.



3. Svlekněte miminku oblečení a sundejte plenu. Špinavý zadeček případně očistěte ještě před koupáním.



4. Miminko opatrně položte do vaničky. Držte miminku hlavičku a ramínka. Hlavička musí zůstat nad vodou.



Na koupání můžete použít i koupací podložku.

2. Novorozenci

Umývání a koupání



5. Jemně přelévejte vodu přes vaše miminko. Užívejte si společně hru ve vodě!



6. Většina miminek se koupe ráda. Pokud vaše miminko nemá z koupání radost, jen ho umyjte a zase to zkuste příště.

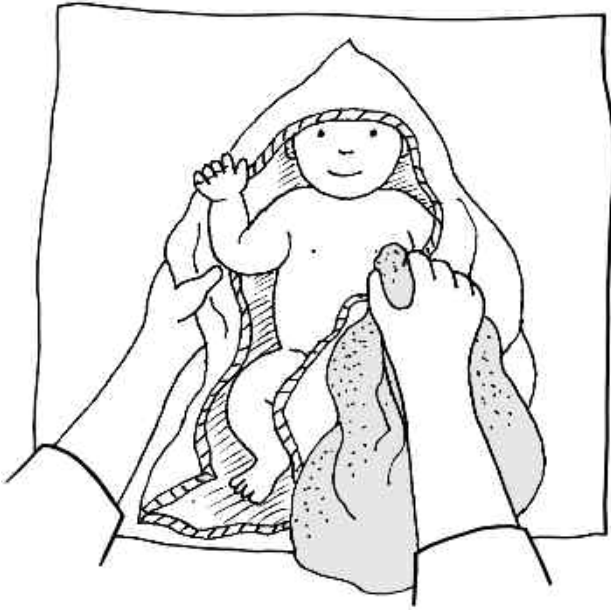


7. Miminko z vaničky vyndávejte tak, že mu jednou rukou podržíte hlavičku a ramínka a druhou rukou nožičku, aby vám miminko nevyklouzlo.

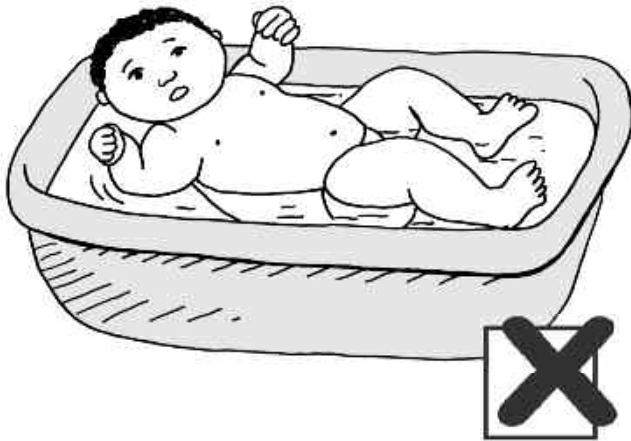
2

2. Novorozenci

Umývání a koupání



8. Jemně miminko osušte ručníkem. Dobře vysušte všechny záhyby v podpaží, na krku, vzadu na kolínekách a v rozkroku.



Nikdy nenechávejte miminko ve vaničce samotné, ani na vteřinu!

2. Novorozenci Pláč



Miminka neumí mluvit. Když se jim něco nelíbí nebo něco potřebují, pláčou.

Všechna miminka pláčou. Některá méně a některá více.

2

Proč miminka pláčou?

Miminka pláčou z mnoha důvodů. Jakmile své miminko lépe poznáte, budete vědět, co který pláč znamená.

Když vaše miminko pláče, snažte se přijít na to, co potřebuje. Vezměte miminko do náruče, mluvte na něho a mazlete se s ním.

Když vaše miminko pláče, ujistěte se nejdříve, že nemá bolesti nebo zranění. Pokud si myslíte, že má miminko bolesti, zkuste přijít na to, co mu je.



2. Novorozenci

Pláč

Uaa!



Poté zkontrolujte:

- Není teplé, nemá horečku?



- Není bledé nebo malátné?



- Nedýchá příliš rychle?



Pokud na některou z otázek odpovíte “ano”, zavolejte lékaři a řekněte mu, co se s miminkem děje. Doktor rozhodne, jestli je nutná návštěva, nebo ne.





Když je vaše miminko nemocné, podívejte se na stranu 338. Tam najdete více informací.



Vždy, když se o miminko bojíte, zavolejte svému lékaři a poraďte se.



Jakmile se ujistíte, že vaše miminko není zraněné a nemá bolesti, můžete vyzkoušet následující možnosti:

- Nemá miminko hlad?



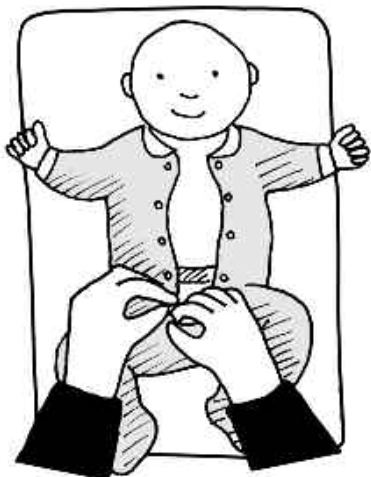
Co můžete udělat:

Nakrmte miminko. Může mít hlad nebo žízeň, i pokud jste ho krmila před malou chvílí.

2. Novorozenci

Pláč

Uaa!



Zkontrolujte, jestli má miminko pohodlné oblečení. Oblečení by nemělo být těsné a nemělo by se miminku zařezávat do pokožky. Zkontrolujte, zda miminku není zima nebo teplo.



- Není miminko unavené?



Co můžete udělat:

Miminko může být unavené a potřebuje spát. Uložte miminko do postýlky a nechte ho usnout.



Můžete miminko masírovat přírodním olejem pro miminka. V pokoji by mělo být příjemně teplo.

2. Novorozenci

Pláč

Uaa!



- Chce miminko pochovat nebo si říká o vaši pozornost?

2

Co můžete udělat:

Pochovejte miminko, chvíli si s ním pohrajte nebo ho mějte nablízku, když něco děláte. Mluvte na něho.



Vaše miminko uklidní například tiché zpívání.



2. Novorozenci

Pláč

Uaa!



Kontakt těla na tělo může dodat klid miminku i vám.



- Nepotřebuje miminko vyměnit plenu?



Co můžete udělat:

Čichněte k zadečku a zjistíte, jestli je potřeba miminko přebalit. Pokud má miminko mokré nebo špinavé oblečení, převlékněte ho.



- Nerostou miminku zuby?

Někdy má miminko velké bolesti, protože mu rostou zuby. To se děje ve věku od několika měsíců do jednoho roka.



Co můžete udělat:

Miminku pomáhá, když mu jemně masírujete dásně. Masírovat je můžete umytým prstem nebo suchým kartáčkem. Miminku také mohou pomoci různá kousátka nebo když ho pochováte a pomazlíte se s ním. Poradte se s lékařem.

- Co když miminko pláče opravdu hodně?

Některá miminka pláčou častěji. Někdy není snadné zjistit, proč pláčou nebo co potřebují.

Pokud vaše miminko hodně pláče, nemá bolesti nebo není nemocné, můžete vyzkoušet následující:

Držte miminko pevně v náručí. Houpejte ho, zpívejte mu nebo s ním tančete.

Dejte miminko do klokanky a chodte s ním po bytě.

2. Novorozenci

Pláč

Uaa!



Pohoupejte miminko v kočárku
nebo vyjeďte ven na procházku.



Někdy pomůže teplá koupel.



Co můžete všechno vyzkoušet:

Pochování



Nakrmení

2. Novorozenci

Pláč

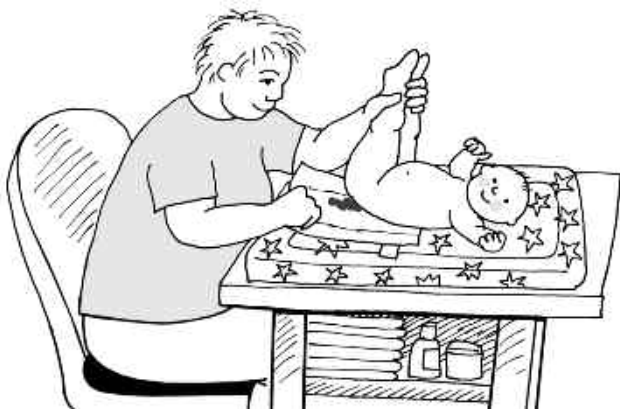
Uaa!



Kontakt tělo na tělo



Teplá koupel



Výměna pleny



Procházka

2

2. Novorozenci

Pláč

Uaa!



Uložení k spánku



Pohoupání



Chození v klopance



Zpívání



Masírování dásní

2. Novorozenci

Pláč

Uaa!



Hraní



Masáž olejíčkem

2

Uaa!



Kolika

Některá miminka hodně pláčou, protože mají koliku. Lékaři popisují koliku jako svalovou křeč.

Pláč miminka při kolice může trvat i několik hodin. Nejčastěji to bývá večer. Zkoušíte všechno, ale nic nepomáhá. Miminko stále pláče.

Když mají miminka koliku, někdy přitahují nožičky k tělu nebo vystrkují zadeček vzhůru.



Co dělat při kolice:

Snažte se miminko uklidnit, pochovat ho a počkejte, až pláč přestane.

Pomůže, když se s někým při chování miminka vystřídáte, například s partnerem, kamarádkou nebo s někým z rodiny. Vy si odpočnete a miminko se zase může dívat na jiný obličej.



Pokud si myslíte, že vaše miminko má koliku, poradte se s lékařem.



Miminku pomůže jemná masáž bříška.

2. Novorozenci Přebalování



Miminka nosí plenu, která zachytí čůrání i kakání.

2



Velikost plenek vybírejte podle váhy dítěte. Pleny musí miminku dobře sedět.



Když se miminko počůrá nebo pokaká, je třeba ho přebalit. To, že miminko potřebuje přebalit, poznáte tak, že přičichnete k zadečku miminka nebo se podíváte do pleny.

2. Novorozenci

Přebalování

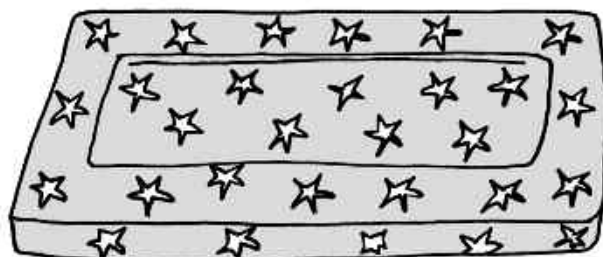


K přebalování potřebujete:

Čistou plenu



Vlhčené ubrousky



Přebalovací podložku



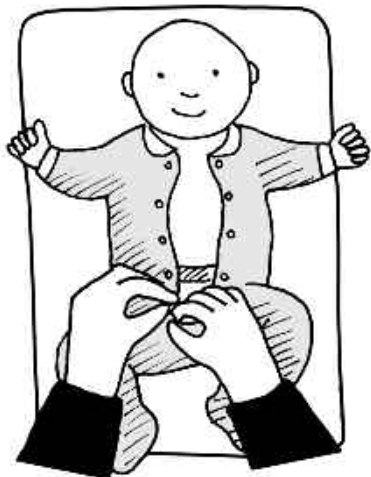
Krém na opruzeniny



Při výměně pleny miminku otřete všechny nečistoty. Použijte vlhčený ubrousek a utírejte ve směru zepředu dozadu.

2. Novorozenci

Přebalování



Vyměňte miminku také oblečení, pokud je mokré nebo špinavé.



Po každé výměně pleny si umyjte ruce mýdlem.



Opruzení z plenek

Při opruzení má miminko červený a bolavý zadeček. Miminka mají citlivou pokožku, může jim vadit neustálé nošení pleny.

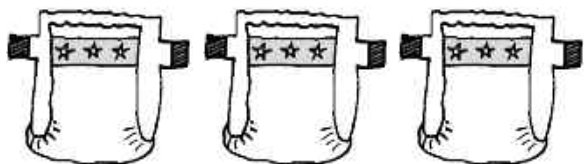


Pokud má miminko zarudlou pokožku na zadečku, je dobré ji namazat krémem proti opruzeninám.

2

2. Novorozenci

Přebalování



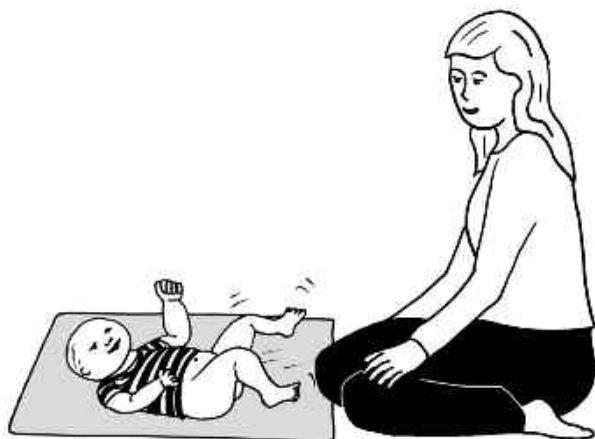
Co můžete udělat dál:

Nenechávejte miminko dlouho ve špinavé pleně. Pleny je třeba měnit 5x až 6x za den.

Dobře miminko omyjte vlhčenými ubrusky a pokožku vysušte.

Při každém přebalování nechte miminko chvíli svlečené, aby mohlo kopat nožičkami. Provětrá si tak pokožku, která je celý den v pleně.

Vždy zůstávejte blízko miminka.



Pokud je pokožka miminka velmi červená a bolavá a nelepší se, poraďte se s dětským lékařem.



2. Novorozenci Vycházky



2



Když jdete s miminkem poprvé na vycházku, je to hezký pocit. Ale můžete z toho mít také strach.

Lidé se mohou zastavovat u kočárku, aby vás pozdravili a podívali se na miminko. Chození na vycházky je zdravé pro vás i vaše miminko.



Menší miminka můžete venku nosit v klokance nebo v šátku.



Naučte se, jak dát dítě do klokanky nebo šátku tak, aby to pro něj bylo bezpečné. Správný způsob vám může poradit dětský lékař.



Miminko můžete vzít s sebou na nákup, do parku, na návštěvu k přátelům nebo jen tak na vycházku.

2. Novorozenci

Vycházky



Pokud pojedete s miminkem autem, je potřeba mít správnou a kvalitní autosedačku. Autosedačku musíte dobře upevnit do vašeho auta.

Chodte s miminkem pouze tam, kde se nekouří a kde není příliš mnoho lidí.



Když jste s miminkem mimo domov a potřebujete ho nakojit, najděte si pro kojení klidné místo.

2. Novorozenci

Vycházky



Pokud máte ráda soukromí, najděte místo pro matky s dětmi. V mnoha nákupních centrech jsou například místnosti určené k přebalování miminek a ke kojení.

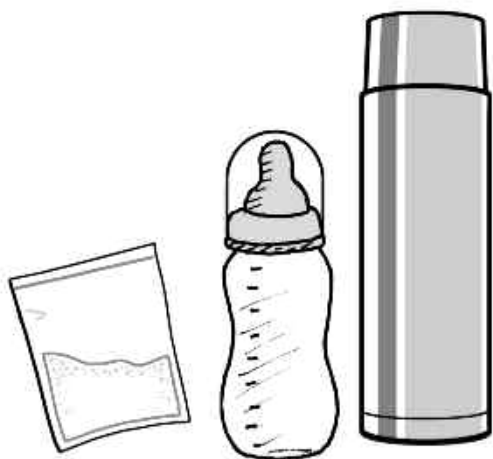
Když miminko krmíte z láhve, musíte dopředu myslet na to, jak dítě na vycházce či návštěvě nakrmíte.

Na návštěvu vám stačí vzít si čistou láhev na mléko, potřebné množství sušeného mléka a kojeneckou vodu. Mléko pak připravíte na návštěvě obvyklým způsobem jako doma.

Když jdete na procházku ven, máte dvě možnosti přípravy mléka:

Pokud budete krmit dítě do 1 hodiny, připravte si mléko doma. Pak láhev dejte do termoobalu, který udrží mléko teplé.

2



Pokud budete krmit dítě později než za 1 hodinu nebo ještě nevíte, kdy budete dítě krmit, uvařte si vodu a dejte ji do termosky. Sušené mléko si odměřte a dejte si ho do sáčku nebo krabičky zvlášť.



Až bude potřeba dítě nakrmit, smícháte vodu z termosky s mlékem v čisté láhvi a mléko bude připraveno.



Dejte však zvlášť pozor na teplotu mléka, aby se dítě neopařilo!

Když jdete s miminkem ven, musíte si s sebou vzít několik věcí.

Co je třeba vzít s sebou:



- Čisté pleny
- Vlhčené ubrousky
- Pytlík na špinavé pleny
- Oblíbenou hračku nebo hrací deku
- Náhradní čisté oblečení
- Mléko na nakrmení miminka



Pokud svítí sluníčko, vezměte s sebou:

- Klobouček proti slunci
- Stínítko nebo slunečník
- Opalovací krém

2



Pokud je mokro nebo zima:

- Deku
- Pláštěnku na kočár



Bud'te vždy blízko kočárku.

3. Vy a vaše dítě



Poznávání se – vytváření citové vazby	82
Masírování	85
Hra	88
Zvládání hněvu na dítě	92
Pochvala	95
Hranice ve výchově	97
Komunikace s dítětem	100
Dělení se o věci	104
Spokojené dítě	106
Problémové situace	108
Zvládání zlobivého dítěte	114
Tabulka úspěchů	121
Vzájemná podpora partnerů	127

3. Vy a vaše dítě

Poznávání se – vytváření citové vazby



Citová vazba mezi miminkem a rodiči je velmi důležitá. Vazbu pomáhá vytvořit blízký kontakt rodiče s miminkem, kontakt těla na tělo.



Citovou vazbu potřebuje miminko ke svému dobrému vývoji. A k tomu, aby se cítilo dobře a bylo spokojené. Také aby miminko vědělo, že je na světě osoba, která ho má ráda a která se o něho stará.



Když rodiče poprvé vidí své miminko, zažívají často silný pocit lásky a tepla. Tyto pocity ale nemusí mít každý.



K vytvoření vazby pomáhá kojení. Pokud miminko krmíte z láhve, držte ho při krmení co nejbližší ke svému tělu.

3. Vy a vaše dítě

Poznávání se – vytváření citové vazby



Miminka mají moc ráda, když si je pokládáte na své tělo. Pomáhá to i k brzkému spuštění kojení.



Když si budete miminko přikládat co nejbližší k tělu a budete se mu dívat do očí, lépe se spolu sblížíte.



Je dobré, aby se máma a táta začali starat o miminko ihned po narození.



Miminku můžete zpívat, povídat mu básničky, pohádky a jiné příběhy. Miminko rádo poslouchá váš hlas a líbí se mu, když se k němu při čtení knihy tulíte.

3

3. Vy a vaše dítě

Poznávání se – vytváření citové vazby



Přebalování, koupání, krmení miminka a další aktivity pomáhají vytvořit citovou vazbu. Jsou to příjemné chvíle, které trávíte společně.

Čím déle budete o miminko pečovat, tím více se budete poznávat a tím silnější bude vaše vzájemná vazba.



Když žijete spolu s partnerem, můžete o miminko pečovat společně.



Když budete miminko nosit v nosičce nebo v šátku, budete mu nablízku a lépe si tak vytvoříte vzájemnou citovou vazbu.



Pokud se vám nepodaří vytvořit vazbu s miminkem ihned, nedělejte si starosti. Někdy to z různých důvodů trvá delší dobu. Snažte se miminko pokládat na tělo, mluvte na něho, dívejte se mu do očí, zpívejte a čtěte mu. To vše pomáhá vytvořit vzájemnou citovou vazbu.

3. Vy a vaše dítě

Masírování

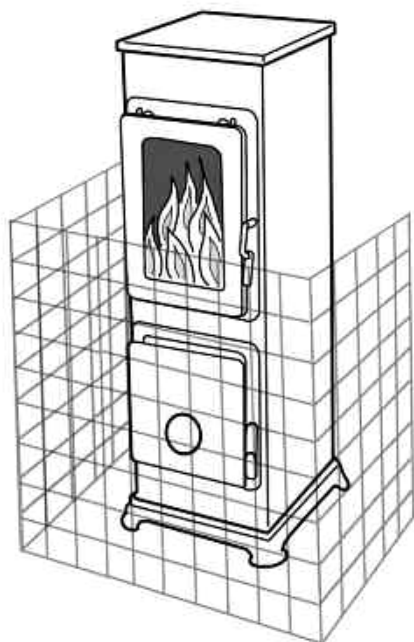


Masírování je skvělý způsob, jak zklidnit miminko. Dobře se přitom uvolní. Někdy také pomůže s tím, aby miminko dobře spalo nebo jedlo.

Může pomoci také s problémy s bříškem. Masírování je dobré i pro vytváření vzájemné citové vazby.

S masírováním miminka počkejte, až bude několik týdnů staré. Miminko nikdy nemasírujte ihned po jídle.

Místnost, kde budete miminko masírovat, by měla být příjemná a teplá.



Nejprve miminku sundejte oblečení.

3. Vy a vaše dítě

Masírování



Posadte se na podlahu. Miminko položte na sebe do pohodlné polohy nebo vedle sebe na podložku.



Masírujte přírodním olejem. Sledujte miminko, jestli je pro něj masáž příjemná.



Pomalou a jemně vtírejte olej do pokožky miminka. Začněte u ramen a roztírejte ho až k nožičkám. Nepoužívejte olej na obličej miminka.



Možná si budete připadat hloupě, ale mluvte při masáži s miminkem. Říkejte mu, co zrovna děláte, miminko se tím učí. Olej nanášejte na tělo miminka rukou. Roztírejte ho důkladně ale jemně.

3. Vy a vaše dítě

Masírování



Miminko se bude při masáži trochu hýbat, dávejte pozor, aby vám nespadlo z klína.



Při masáži sledujte obličej miminka. Poznáte tak, jestli se mu masáž líbí. Pokud miminko vypadá nespokojeně, snažte se ho masírovat jemněji. Nebo zkontrolujte, jestli mu není zima.

3



Pokud se o masáži miminek chcete dozvědět více, poradte se s lékařem. Může vám také doporučit kurz masírování miminek.

3. Vy a vaše dítě

Hra



Miminka si ráda hrají. Hraním se děti učí a vyvíjejí. Čím více si s miminkem hraje, tím více se učí.



Miminka si ještě neumějí hrát sama. Ke hře někoho potřebují. Hrou se učí poznávat své okolí. Učí se pomocí všeho, co se kolem nich děje a co dělají.



Jak si s miminkem hrát

Povídejte si se svým miminkem, zpívejte mu a tančete s ním.

3. Vy a vaše dítě

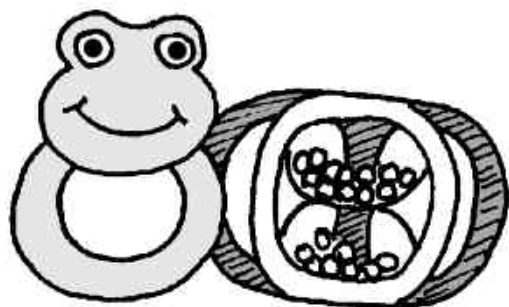
Hra



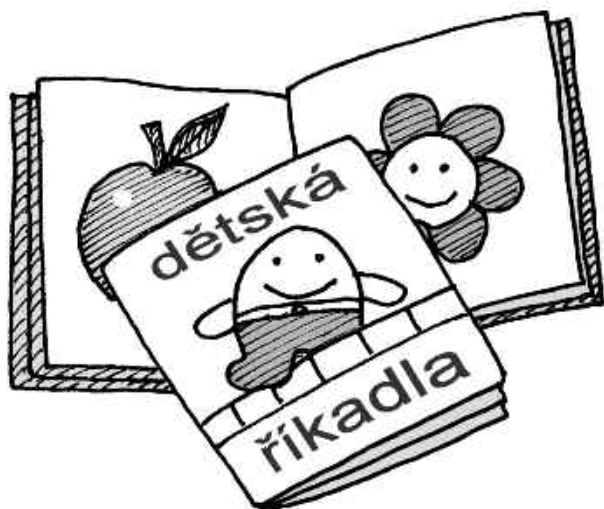
Miminka mají ráda, když na ně děláte obličej, budou vás napodobovat.



Umístěte kolem miminka věci, aby je mohlo pozorovat. Výborné jsou věci, které se pohybují a hrají. Třeba kolotoč nad postýlku.



Dejte miminku chrastítka a barevné hračky, aby je mohlo pozorovat a hrát si s nimi.



Prohlížejte si s miminkem knížky a obrázky. Jděte s miminkem do místní knihovny. V knihovnách mají spoustu dětských knížek, které si zde můžete prohlížet nebo si je vypůjčit domů.

3

3. Vy a vaše dítě

Hra



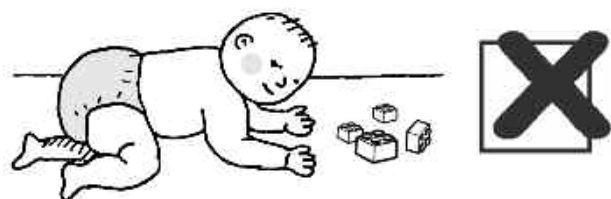
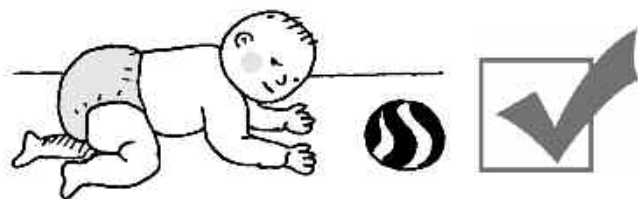
Pokud dáte miminku nějakou hračku do ruky, ujistěte se, že je bezpečná.



Hrajte se svým miminkem hru Kde je? Kuk! Více her najdete na straně 222.



Položte miminko na podlahu, nechte ho volně kopat nožičkami a hrát si s hračkami. Miminka tak trénují hru a pohyby. Pokud hračku zahodí, zase mu ji podejte.



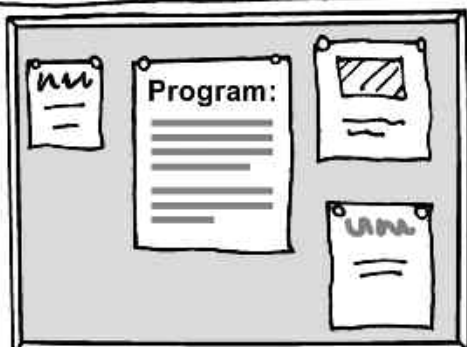
Než miminko položíte na podlahu, zkontrolujte, že je bezpečná. Na podlaze nenechte ležet žádné malé věci, které by si miminko mohlo dát do pusy a spolknout je.

3. Vy a vaše dítě

Hra



Mateřské centrum



Povídejte si se svým miminkem, když vaříte nebo uklízíte.

Sledujte program a aktivity pro rodiče s dětmi ve vašem okolí.

Dobrym místem kde můžete potkat jiné maminky s dětmi je mateřské centrum.

S miminkem můžete chodit na hodiny plavání nebo na masáže. Vždy se ale nejdříve poradte s dětským lékařem, jestli jsou aktivity pro miminko vhodné.



3. Vy a vaše dítě Zvládání hněvu na dítě



Jsou chvíle, kdy se na miminko budete zlobit nebo se budete cítit vyčerpaní. Jsou to běžné pocity a zažívá je mnoho rodičů.



Tyto pocity se zhoršují, když jste na miminko sami, miminko hodně pláče, máte starosti nebo jste unavení.



Když se na miminko zlobíte:

Položte miminko opatrně do postýlky a jděte se na chvíli zklidnit do jiné místnosti.

3. Vy a vaše dítě

Zvládání hněvu na dítě



Udělejte si kávu nebo čaj, zapněte rádio nebo si pusťte nějakou uklidňující hudbu.

3



Promluvte si s někým o svých pocitech, například někomu zavolejte.



Jděte s miminkem na chvíli ven. Vezměte miminko do kočárku a jeďte do parku nebo na jiné klidné místo.

3. Vy a vaše dítě

Zvládání hněvu na dítě



Požádejte někoho, komu důvěřujete, aby vám na chvíli pohlídal miminko. Můžete si zatím odpočinout. Více k tématu hlídání najdete na straně 393.



Pokud se vy nebo váš partner na miminko zlobíte příliš často nebo se bojíte, že miminku ze vzteku ublížíte, vyhledejte odbornou pomoc. Více informací, na koho se můžete obrátit, najdete na straně 399.

3. Vy a vaše dítě

Pochvala



Pochvalou dáváte dítěti najevo, že udělalo něco správně a že z toho máte radost.

Když dítě pochválíte, má ze sebe dobrý pocit. To dítě potřebuje k posílení sebevědomí.

3



Dítěti je třeba říkat pěkné věci a chválit ho slovy jako:

- Úžasné
- Děkuji za pomoc
- Jsi opatrný, to je dobře
- To je skvělé

3. Vy a vaše dítě

Pochvala



Dítě také potřebuje, abyste ho často objímali, usmívali se na něho nebo mu tleskali, když něco udělá správně.



Dítě můžete chválit například pomocí tabulek, do kterých budete kreslit nebo lepit hvězdičky. Hvězdičky vám pomohou s chválením dítěte.



Na druhou stranu není dobré, když dítěti prominete jeho špatné chování.

3. Vy a vaše dítě

Hranice ve výchově



Když děti zlobí, musíte jim dát jasně najevo, že s jejich chováním nejste spokojeni.

Dítěti je třeba stanovit hranice. Řekněte mu, co dělat může a co nemůže.

Dítěti vysvětlíte, že i když se vám nelíbí jeho chování, máte ho rádi.



Dejte dítěti najevo, co je správné a co není.



Když dítě udělá něco špatně, vysvětlíte mu, proč je to špatně.

3. Vy a vaše dítě

Hranice ve výchově



Když dítě udělá něco špatně, v klidu mu vysvětlíte, že se vám to nelíbí. Nekřičte na něj.



V klidu dítěti řekněte, že to, co udělalo, je špatné.



Dětem nenadávejte a neříkejte jim, že je nemáte rádi. Cítí se potom špatně a snižuje to jejich sebevědomí.

3. Vy a vaše dítě

Hranice ve výchově



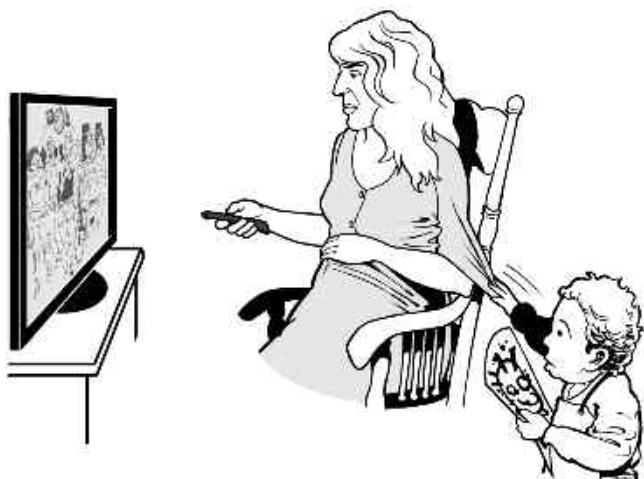
Malé děti se neustále učí nové věci a občas se jim přihodí nějaká nehoda. To není zlobení.

3

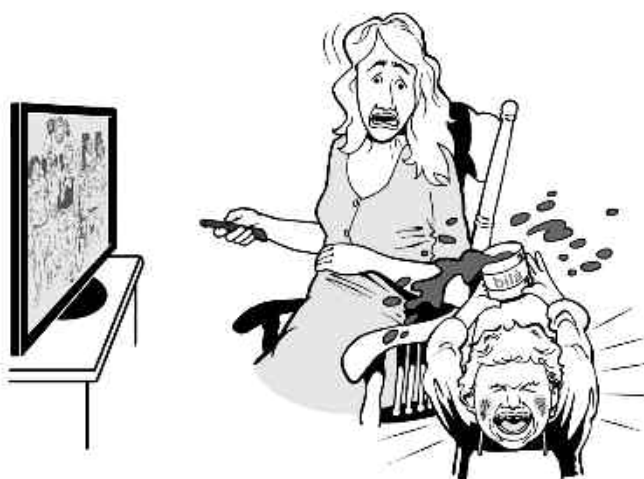


Malé děti ještě úplně všemu nerozumí a nejsou schopny všechno si zapamatovat. Musíte jim stále opakovat, jak se mají chovat a že nemají dělat nebezpečné věci.

3. Vy a vaše dítě Komunikace s dítětem



Je důležité poslouchat, co vám dítě říká.



Když má dítě pocit, že ho neposloucháte, může začít zlobit. Chce tím získat vaši pozornost. Pokud si s dítětem budete povídat jen tehdy, když něco provede, dítě pak bude zlobit, aby získalo vaši pozornost.



S dítětem mluvejte hezky. Snažte se hovořit klidným hlasem.

3. Vy a vaše dítě

Komunikace s dítětem



Dítě by mělo vědět, že si s vámi může kdykoliv popovídat.

Najděte si na své dítě čas a povídejte si s ním bez rušení – například bez zapnuté televize.



Když vám dítě chce něco říci, zastavte se na chvíli a naslouchejte mu.

Dítě vám třeba potřebuje sdělit, co ho trápí a z čeho má strach.



Děti mívají hodně otázek, otázkami se učí. Od 2 let věku se děti ptají:

Proč?

Co?

Kdy?

Kde?

Jak?

3. Vy a vaše dítě

Komunikace s dítětem



Na otázky dětem odpovídejte upřímně a vše jim jednoduše vysvětlete.



Děti rozumí jen takovým odpovědím, které jsou přiměřené jejich věku.



Starším dětem můžete například říct, že ve špíně žijí bakterie. Ty se mohou pusou dostat do jejich břicha a může jim být špatně.

3. Vy a vaše dítě

Komunikace s dítětem



Děti obvykle kladou ty stejné otázky pořád dokola. Buďte trpěliví, děti se tímto způsobem učí.

Nevím



Když na nějaké otázky neznáte odpověď, dětem to řekněte.



Můžete se pokusit najít odpověď společně. Je to skvělá aktivita pro oba.

3

3. Vy a vaše dítě Dělení se o věci

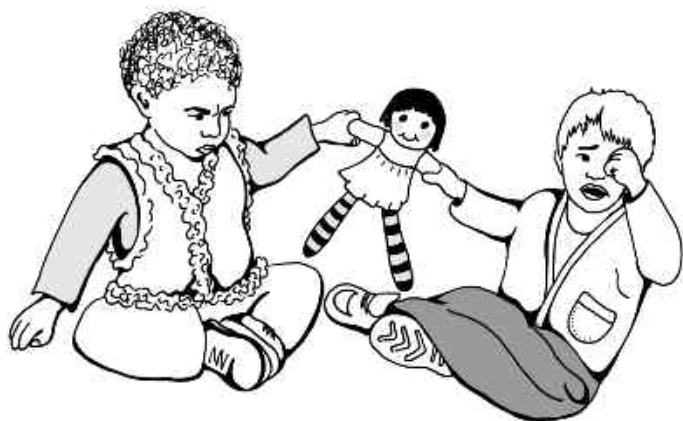


Děti by se měly naučit dělit o věci.



Děti nejlépe pochopí, jak se dělit o věci, když se s nimi sami budete o věci dělit.

Když se dítě naučí o věci dělit, pomůže mu to při hře s ostatními dětmi.



Ukažte dětem, že o věci se musí dělit obě přítomné děti, nejen jedno. Buďte spravedliví.

3. Vy a vaše dítě

Dělení se o věci



Pokud se o hračky přetahují s jinými dětmi, nezlobte se na ně.

Zůstaňte v klidu a ukažte jim, jak se mají správně s ostatními o věci dělit.



Ukažte dětem, jak si mají věci vzájemně půjčovat, aby se všechny vystřídaly a pohrály si.

Děti se dělení nejlépe naučí při setkávání a hře s ostatními dětmi.



Důležité je umět se s dětmi podělit o váš čas a dát jim co nejvíce lásky.



Čím více máte dětí, tím více se s nimi budete muset dělit.

Pokuste se s nimi podělit o co nejvíce svého času a lásky.

Snažte se obojí rovnoměrně rozdělit mezi všechny sourozence.

3. Vy a vaše dítě Spokojené dítě



K získání sebedůvěry dítěti pomáhá, když má prostor dělat věci samo bez vaší pomoci.



Jedná se například o umývání obličeje, přinášení věcí, kreslení atd.



Ponechejte některá drobná rozhodnutí na dětech, naučí se tak samy přemýšlet.

Příklad:

Chtěl bys chleba se sýrem nebo s vajíčkem?

3. Vy a vaše dítě

Spokojené dítě



Mám ti umýt obličej nebo si ho umyješ sám?

3



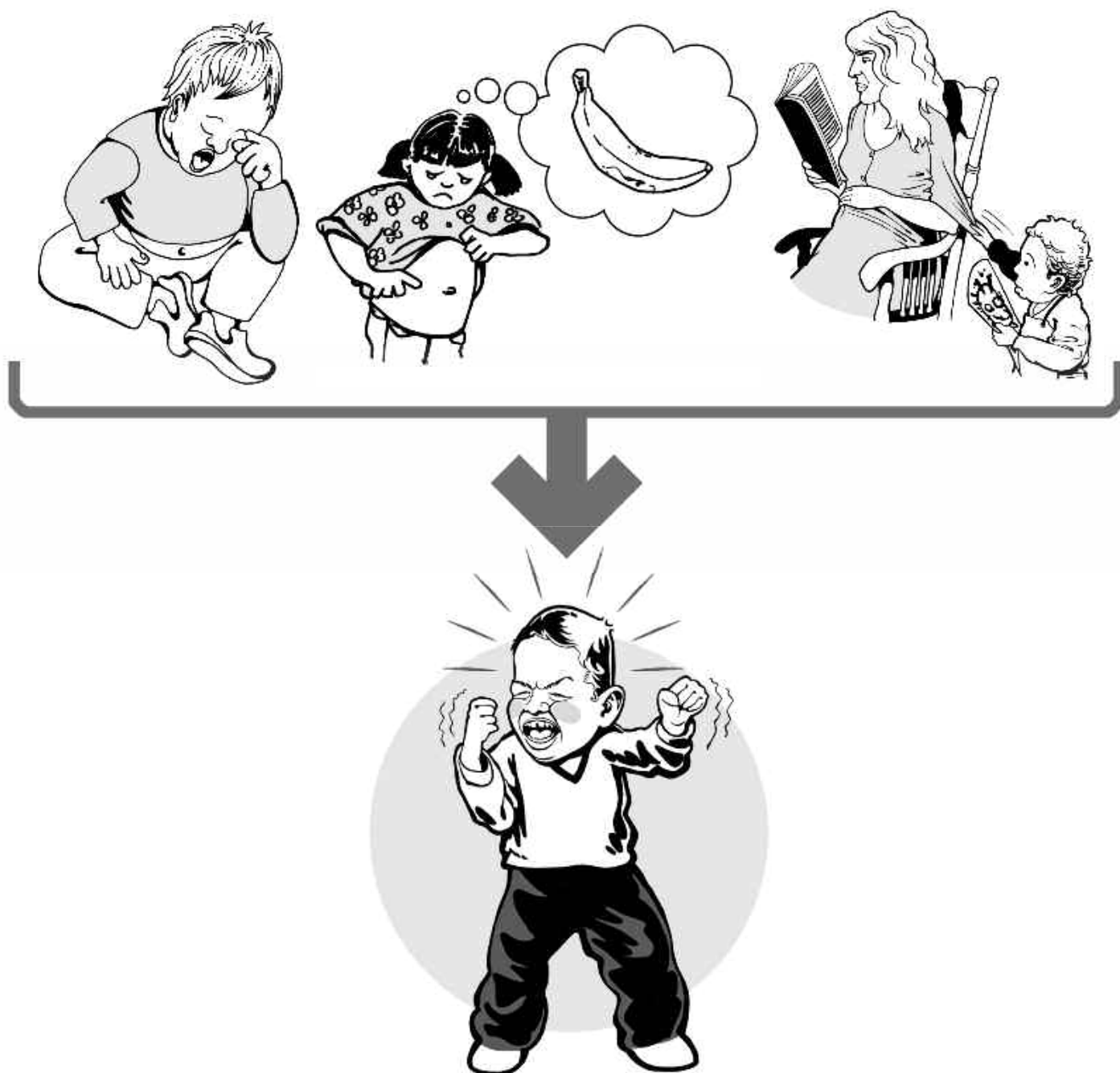
Dítě potřebuje vaši lásku a pozornost, aby bylo šťastné a mělo dostatek sebevědomí.

3. Vy a vaše dítě Problémové situace



Záchvaty vzteku jsou u malých dětí běžné. Neumějí se kontrolovat a těžko sdělují své pocity.

Záchvaty vzteku může způsobit hlad, únava, hněv nebo chvíle, kdy nemohou dostat to, co chtějí.



3. Vy a vaše dítě

Problémové situace

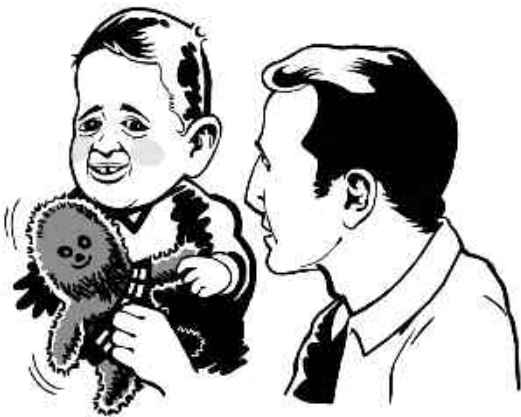


Ve chvíli, kdy se dítě vzteká, zůstaňte v klidu, neztrácejte nervy a nezačněte na dítě křičet.



Ujistěte se, že dítě je v bezpečí, a vztekání si chvíli nevšímejte.

3



Snažte se dítě zaujmout jinou činností.



Není dobré odměňovat děti sladkostmi za to, že se přestanou vztekat. Záchvaty jsou pak často vyvolány tím, že dítě chce získat vaši pozornost nebo chce další a další sladkosti.

3. Vy a vaše dítě

Problémové situace



Pokud se dítě vzteká na veřejnosti, nedělejte si starosti, co si o vás jiní lidé pomyslí.



Bouchání, kousání, kopání nebo praní se s jinými dětmi není v pořádku.



Děti by měly pochopit, že kousání, kopání nebo bouchání ty druhé bolí.



Když vaše dítě ubližuje ostatním dětem, varujte ho a řekněte mu, aby toho nechalo. Vysvětlete mu, proč je ubližování ostatním špatné.

3. Vy a vaše dítě

Problémové situace



Dítě by mělo vědět, že ho máte rádi, i když se vám nelíbí jeho chování.

3



Vaše dítě může někomu ubližovat, ale také může být tím, komu je ubližováno.



Pokud si myslíte, že je vašemu dítěti ubližováno, ujistěte se, že vaše dítě ví, že se vám může svěřit. Více o ubližování a šikaně najdete na straně 305.

3. Vy a vaše dítě

Problémové situace



Když bude vaše dítě ubližovat druhým, neubližujte pak vy jemu.



Naplácet dítěti není způsob výchovy.

Je to nebezpečné a dává to dítěti špatný příklad.

Děti vás mohou v životě napodobovat a mohou pak ubližovat dalším dětem.



Každé dítě někdy udělá něco, co se vám nebude líbit a co nebudete chtít, aby dělalo. Je to normální a situace lze řešit v klidu.

3. Vy a vaše dítě

Problémové situace



Pokud se dítě chová špatně delší dobu a způsobuje tím problémy nejen sobě, ale i rodině, rodiče si musí rozmyslet, co s tím udělat.



Zamyslete se nad tím, proč se vaše dítě nechová dobře. Většinou k tomu má nějaký důvod.

Děti se velmi často chovají špatně, když se v rodině dějí velké změny, například narození sourozence, stěhování, dítě začíná chodit do mateřské školy, rodinní příslušníci se hádají.



Promluvte si s dítětem o změnách a pokuste se mu dodat pocit jistoty. Dejte dítěti najevo, že ho máte rádi.

3

3. Vy a vaše dítě Zvládání zlobivého dítěte



Když děti poruší domluvená pravidla, jednou z možností je posadit ho na chvíli na předem určené místo, kde se má uklidnit.

Řekněte mu, kde bude sedět, když dohodnutá pravidla poruší.



Na takovém místě se předem společně dohodněte.



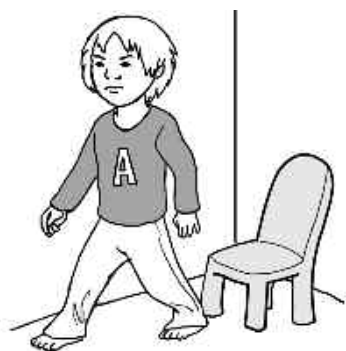
Místo, kam dítě posíláte, vyberte tak, abyste ho měli stále na očích a slyšeli ho.

3. Vy a vaše dítě

Zvládání zlobivého dítěte



Pokud máte například doma schodiště, řekněte dítěti, ať si sedne na spodní schod.



Nebo dejte do rohu místnosti židli, aby si na ni dítě mohlo sednout.

3

Krok 1: Varování!

Při porušení dohodnutých pravidel dítě nejdříve varujte. Řekněte mu, že pokud to udělá znovu, půjde si sednout na židli nebo jiné předem určené místo.





Krok 2: Zklidnění

Pokud dítě pokračuje ve zlobení, důrazně mu řekněte, ať si jde sednout a uklidnit se.



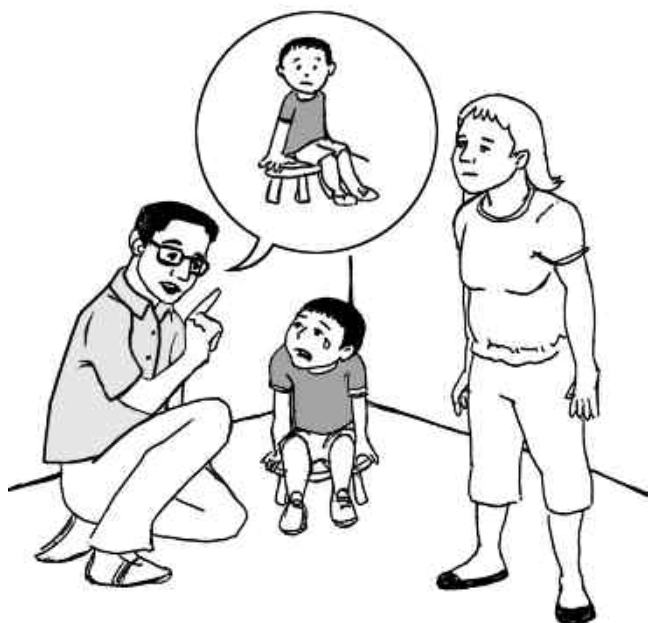
Řekněte to klidně, nezvyšujte hlas.



Když vás neposlechne, odvedte dítě sami.

3. Vy a vaše dítě

Zvládání zlobivého dítěte



Řekněte dítěti, že se vrátí, až se uklidní.

3



Malé děti obvykle nevydrží dlouho sedět na jednom místě a to platí i pro tuto situaci.



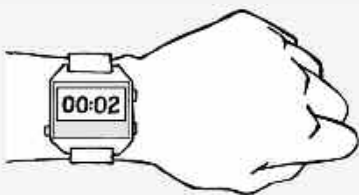
Pokud začnou z dohodnutého místa odcházet, zaveďte je tam v poklidu zpět.



Na jak dlouho?

Děti by měly zůstat sedět v klidu na místě 1 minutu na každý rok věku dítěte.

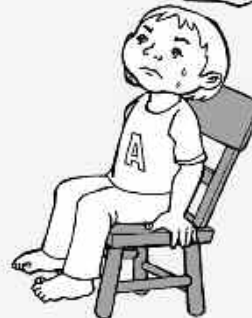
2 minuty
u dvouletých dětí.



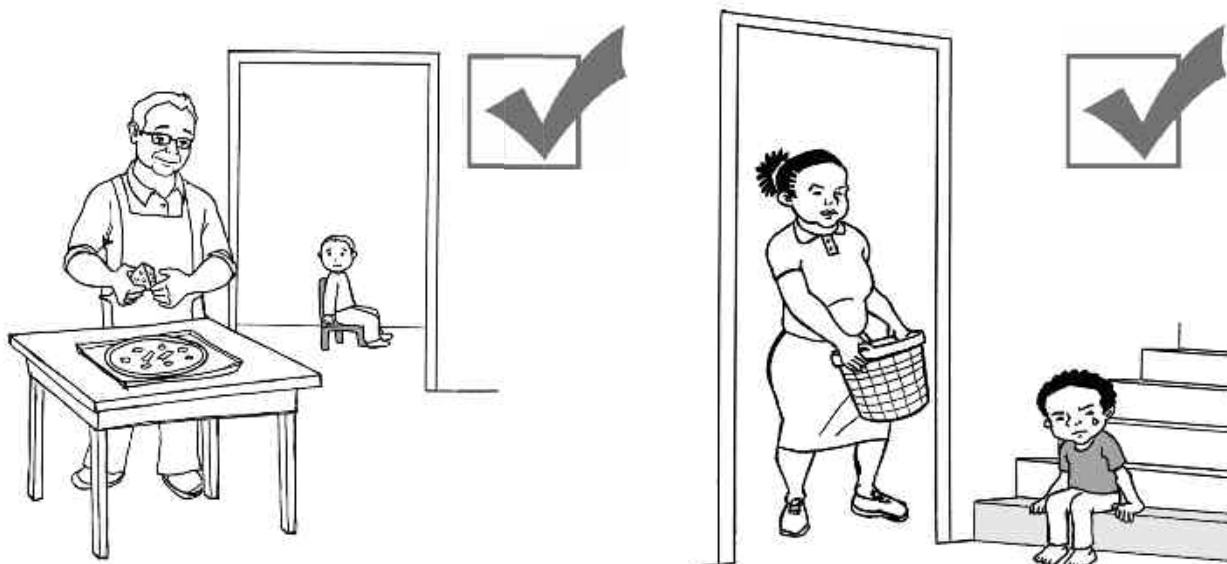
3 minuty
u tříletých dětí.



4 minuty
u čtyřletých dětí.



Když je dítě na místě určeném k uklidnění, nemluvte s ním a nevěnujte mu žádnou pozornost.



3. Vy a vaše dítě

Zvládání zlobivého dítěte



Co není dobré

Vybrané místo k uklidnění nesmí být strašidelné.

Nevzdalujte se z dohledu dítěte, měli byste vědět, co dítě dělá.

Děti nikdy nikam nezamykejte.



Nekřičte na děti, nevyhrožujte jim, nenadávejte jim.



Krok 3: Po zklidnění

Když se dítě uklidní, mluvíte s ním o tom, co a proč se vám nelíbilo na tom, co udělalo.

3

3. Vy a vaše dítě

Zvládání zlobivého dítěte



Promiň



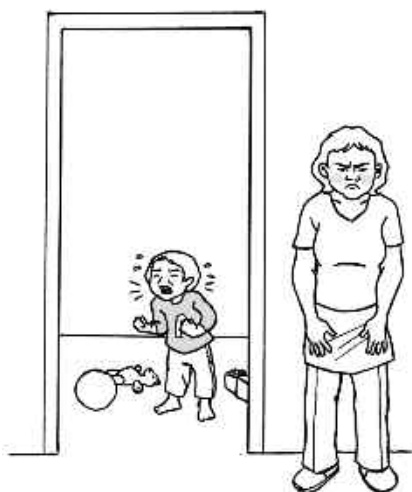
Zeptejte se ho, zda je připraveno se omluvit a chovat se lépe.



Dejte dítěti najevo, že je máte pořád rádi. Zeptejte se ho, jestli s vámi chce dělat nějakou svou oblíbenou činnost.



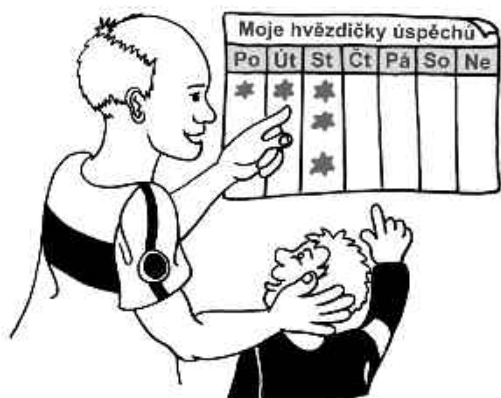
Posílání dítěte na místo, kde se může uklidnit, je dobré i pro rodiče.



I vy získáte čas ke zklidnění, zejména pokud vás dítě rozzlobilo.

3. Vy a vaše dítě

Tabulka úspěchů



Tabulka úspěchů může pomoci motivovat dítě, aby se lépe chovalo.

Dítě si bude přát získat odměnu, proto se bude chovat lépe.

3



Vysvětlete dítěti, za co bude dostávat hvězdičky a kolik hvězdiček může za dopoledne, odpoledne nebo večer získat.



Vysvětlete dítěti, že když bude zlobit, hvězdičku nedostane.

Ale **pozor!** Buďte k dítěti fér a hvězdičky nikdy nepoužívejte proti dítěti. Nejde o způsob, jak dítě trestat, ale naopak jak ho podpořit, aby se chovalo správně.

3. Vy a vaše dítě

Tabulka úspěchů



Každý den po obědě zhodnoťte spolu s dítětem, zda se chovalo správně, a domluvte se, kolik hvězdiček si zaslouží.

Totéž udělejte po večeři a před spaním.



Před spaním se podívejte, kolik hvězdiček dítě dostalo za celý den. Pokud dostalo domluvený počet hvězdiček (například 3), dostane dítě odměnu.



Odměna musí být pro dítě zajímavá, aby si přálo ji získat. Může to být třeba společné čtení oblíbené knížky, společné malování apod.

3. Vy a vaše dítě

Tabulka úspěchů



Myslete na to, že když něco slíbíte, tak to pak musíte dodržet. Neslibujte nic, co nechcete nebo nemůžete splnit.

3



Hvězdičky dávejte každý den po celý týden a domluvte se, kolik hvězdiček dítě potřebuje, aby dostalo velkou odměnu na konci týdne.



Začněte s malým počtem hvězdiček a jak dítě poroste, zvyšujte počet hvězdiček nutných k dosažení odměny.

3. Vy a vaše dítě

Tabulka úspěchů



Odměnu vybírejte společně tak, aby si dítě přálo ji získat a aby byla pro dítě lákavá.



Velká odměna na konci týdne může být výlet, společné odpoledne na hřišti nebo nějaká jiná činnost, kterou má dítě opravdu moc rádo a často k ní nemá příležitost.



Tabulka úspěchů



Jméno:

Datum:

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Velká odměna za tento týden
Dopoledne								
Odpoledne								
Večer								
Odměna, když dnes dostanu								





Příklad Tabulka úspěchů



Jméno: **Terežka**

Datum: **15.června**

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Velká odměna za tento týden
Dopoledne	★ ★	★	★ ★		★ ★		★	<input checked="" type="checkbox"/>
Odpoledne		★			★	★	★	<input checked="" type="checkbox"/>
Večer	★	★		★	★	★	★	<input checked="" type="checkbox"/>
Odměna, když dnes dostanu	★ ★ ★	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

3. Vy a vaše dítě

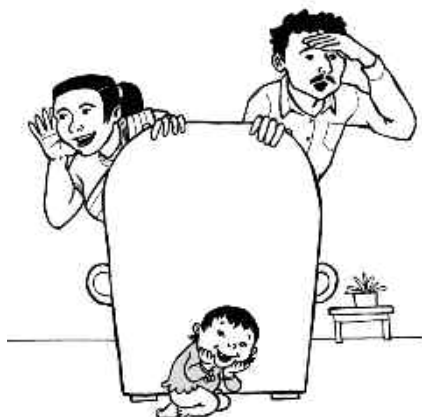
Vzájemná podpora partnerů



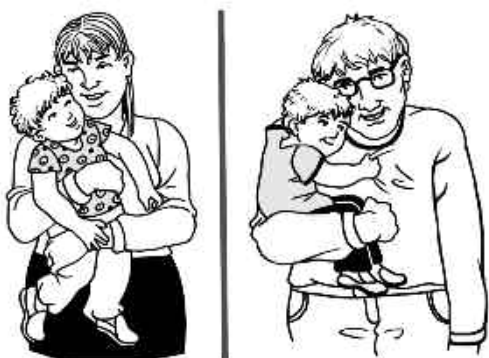
Někdy se rozzlobíme a cítíme pocit bezmoci. Pak se přestaneme ovládat a začneme křičet a být zlí vůči svému okolí.



Vaši zlobu nebo špatnou náladu nesmíte přenášet na děti.



Děti přinášejí rodičům do života mnoho úžasných změn.



Ale také vám a vašemu partnerovi ubírají společný čas.

3

3. Vy a vaše dítě

Vzájemná podpora partnerů



Oba se můžete cítit unavení a být ve stresu.

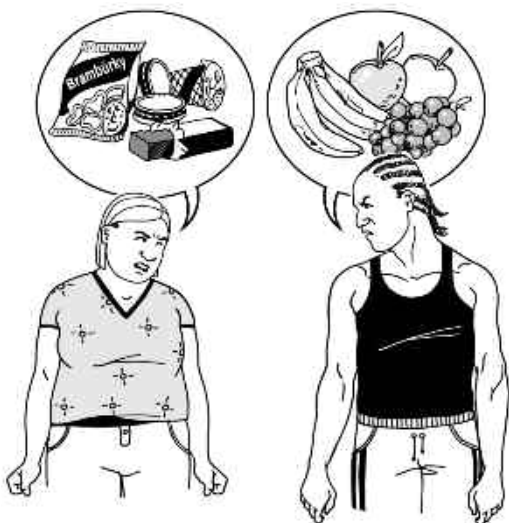


Pro váš vztah je nezbytné, abyste si našli nějaký čas jen pro sebe a popovídali si.



Pokuste se občas zajistit si na pár hodin hlídání dětí. Děti by měla hlídat osoba, které důvěřujete. Více o hlídání dětí najdete na straně 393.

Je také důležité radit se s partnerem, jak budete své děti vychovávat.



Možná se na některých věcech neshodnete, například co by měly děti jíst nebo kdy mají chodit spát. Proto je důležité o tom mluvit. Mluvte o tom bez dítěte.

4. Jídlo



Krmení	130
První potraviny	135
Nevhodná jídla	148
Pestré jídlo	150
A. Pečivo, obiloviny a brambory	152
B. Ovoce a zelenina	153
C. Mléko a mléčné výrobky	155
D. Maso, ryby, vejce, luštěniny	157
E. Tuky, cukry, soli	159
Pití	164
Pití do 1 roku	164
Pití od 1 roku	166
Nevhodné nápoje	168
U stolu	169
Bezpečná příprava a podávání jídel	173

4. Jídlo Krmení



Od šesti měsíců začněte dávat miminku pevnou stravu. Kombinace mléka a pevné stravy pomáhá správnému vývoji a růstu miminka.

Pokud miminko nekojíte, můžete začít s příkrmy od ukončeného 4. měsíce.

S příkrmy se nesmí začínat před 4. měsícem, trávicí systém miminka na to není připravený.



Postupně přecházejte z kašovitě stravy přes rozmačkané potraviny až k jídlům s malými kousky.

Pokud se rozhodnete dávat miminku pevnou stravu dříve než v 6 měsících, vyhněte se některým potravinám. Seznam nevhodných potravin pro miminko mladší než 6 měsíců najdete na straně 148.





Pokud kojíte, je dobré miminko do 6 měsíců pouze kojit a nedávat mu žádnou pevnou stravu.

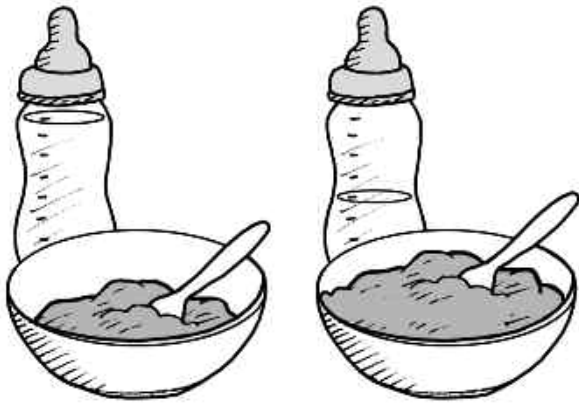


O krmení miminka pevnou stravou se poraďte s dětským lékařem.

Kombinujte kojení s příkrmováním pevnou stravou. Nejprve miminko nakojte a teprve pak mu dejte pevnou stravu.



Miminko si musí zvyknout na krmení lžící oproti snadnému sání mléka. Může být při jídle netrpělivé a plakat mezi sousty, protože není zvyklé na jídlo čekat.

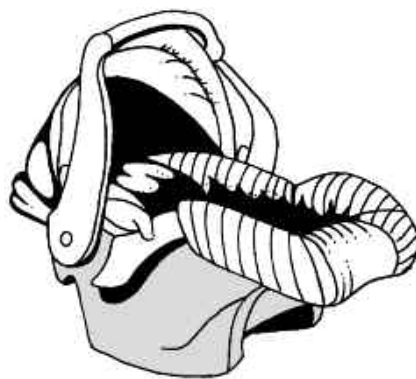


Když začnete miminko přikrmovat, bude i nadále potřebovat mléko. A to až do 1 roku. Čím více jídla sní, tím méně mléka bude potřebovat. Kromě příkrmů začněte dávat miminku také pití. Více k pití na straně 164.



Pro přikrmování budete potřebovat:

- Plastovou misku na jídlo a dětské lžíce
- Bryndák nebo látkovou plenu
- Dětskou jídelní stoličku, dětské lehátko nebo dětskou autosedačku



- Dětské ubrousky nebo látkovou plenu



Než usadíte miminko do jídelní stoličky, připravte si všechny potřebné věci ke krmení tak, abyste na ně dosáhli vy, ale ne vaše miminko.



Pokud používáte dětskou jídelní stoličku, miminko v ní připoutejte, aby nespadlo. Dětskou jídelní stoličku používejte až tehdy, když dítě umí samo sedět. Do té doby používejte dětské lehátko nebo autosedačku.



Dejte miminku bryndák nebo látkovou plenu kolem krku.



Vaše miminko může při jídle nadělat spoustu nepořádku. Miminka se v jídle ráda přehrabují rukama a hrají si s ním. Zkuste být trpěliví a moc nepořádek při jídle neřešte!



Ze začátku budete muset miminko krmit. Nechte si na krmení dostatek času.



Ze začátku nebude vaše miminko chtít jíst moc pevné stravy. Nedělejte si s tím starosti, zkuste to zase příště.



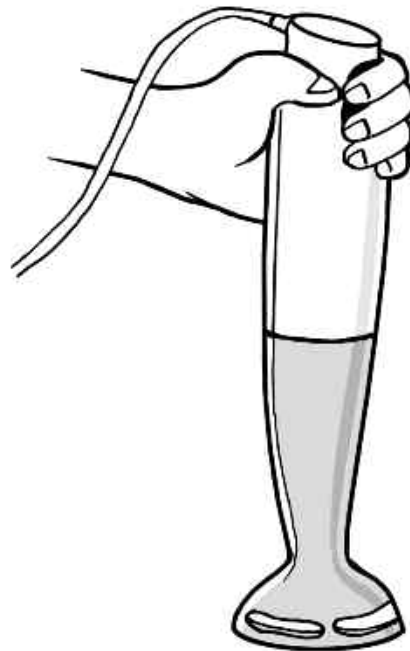
Miminka do jídla raději nenuťte, většinou vědí, kdy mají dost. Jakmile miminko projeví zájem, nechte ho jíst samotné, třeba rukama nebo lžící.

4. Jídlo První potraviny



Nejdříve dávejte miminku ovoce a zeleninu.

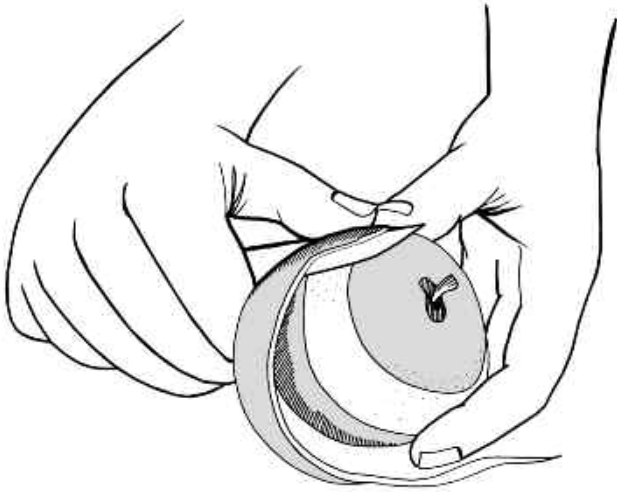
Zeleninu je třeba dobře povařit, až úplně změkne. Poté ji rozmixujte nebo rozmačkejte.



4



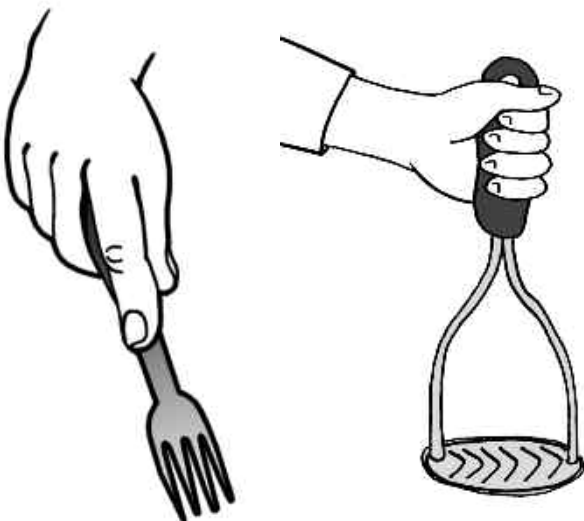
Zkontrolujte teplotu jídla, nemělo by být horké.



Ovoce vždy nejprve oloupejte.



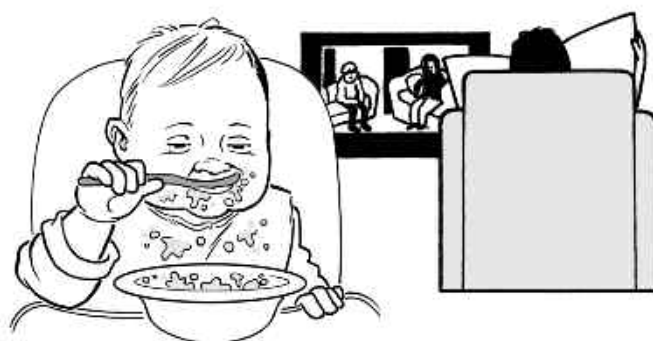
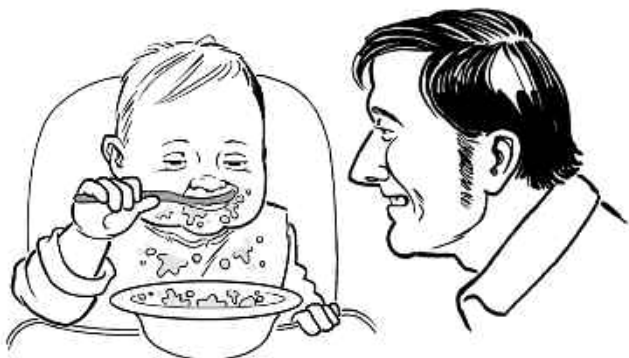
Ovoce je třeba najemno nastroumat nebo rozmačkat. Ovoce můžete i krátce povařit.



Na rozmačkání jídla použijte štouchadlo nebo vidličku.



Miminko nikdy nenechávejte jíst o samotě.



Vaše miminko si musí zvyknout na mnoho různých chutí.

Je dobré vyzkoušet vždy jednu potravinu během jednoho jídla.

Tak zjistíte, co miminku chutná.

Také poznáte, jestli je na nějakou potravinu alergické.

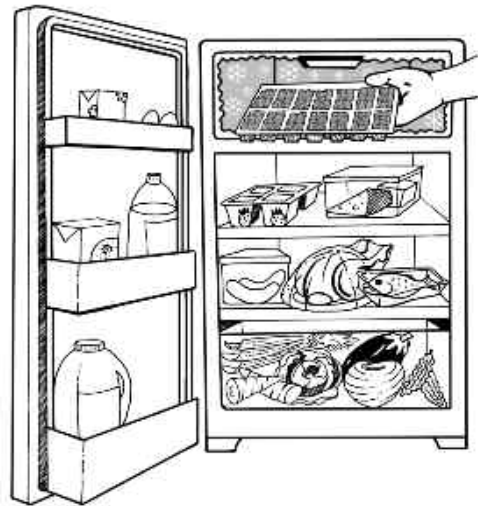
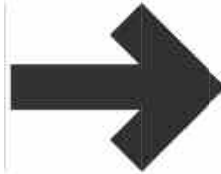
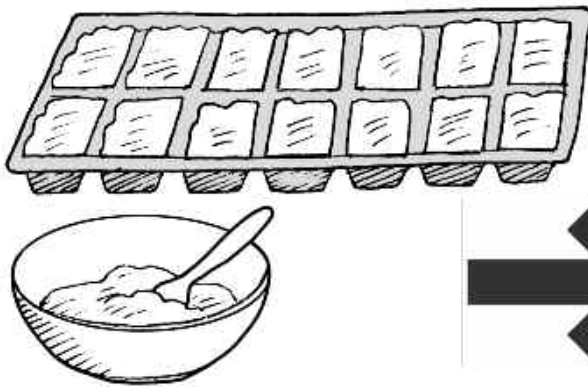
4

Vařit miminku domácí jídla je levnější a zdravější než kupované jídlo.



Do jídel nepřidávejte cukr ani sůl.

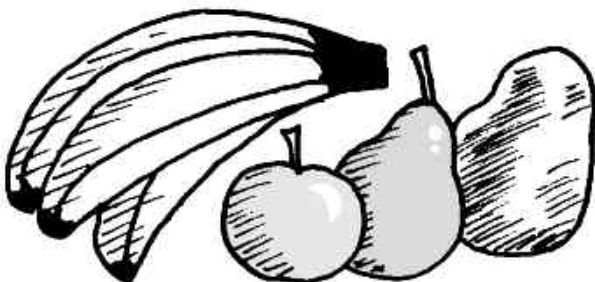
Jídla můžete uvařit více dopředu, malé porce zamrazit v nádobce na led a použít později.



Jaká jídla zkoušet



Nejdříve uvařte miminku zeleninu, například mrkev, brambory, dýni nebo brokolici a rozmačkejte ji.



Zkuste také rozmačkaný banán, nastrohané nebo uvařené jablko, hrušku.



Pokračujte s vařenou rýží, kukuřičnou, jáhlovou, rýžovou nebo pohankovou kaší.

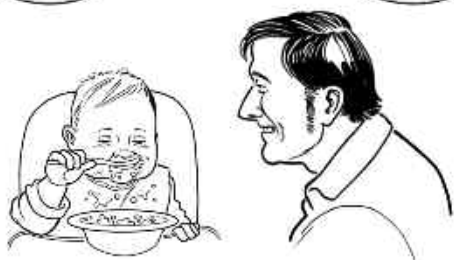
Na kaši používejte vodu nebo sušené mléko, kterým miminko přikrmujete. Kaši připravujte podle návodu a vždy důkladně povařte. Nepoužívejte kravské mléko.

Kolik jídla podávat a jak často?

Ke krmení dítěte si vyberte dobu, kdy jste vy i dítě v klidu a máte čas. Začněte pár lžičkami dobře rozmačkaného nebo rozmixovaného jídla jednou denně.

Postupně zvyšujte množství jídla.

Pro podávání pevné stravy zvolte čas, kdy je miminko vzhůru a vnímá, ale nečeká na kojení nebo lahvičku mléka. Nejlépe kolem poledne.





Jakmile si vaše dítě zvykne na pevnou stravu, můžete postupně přidávat další jídla.

Vyzkoušejte:

- Oloupané jablko nakrájené na kousky
- Banán
- Uvařené kousky mrkve
- Nakrájenou okurku
- Kukuřičné křupky



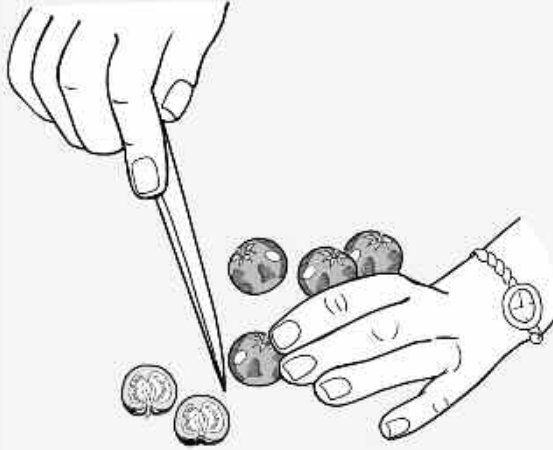
Tyto potraviny můžete miminku dávat v době jídla nebo mezi jídly jako zdravou svačinku.

Když bude miminko jíst rukama, buďte u něho. Může se stát, že mu uvízne kousek jídla v krku a začne se dusit.

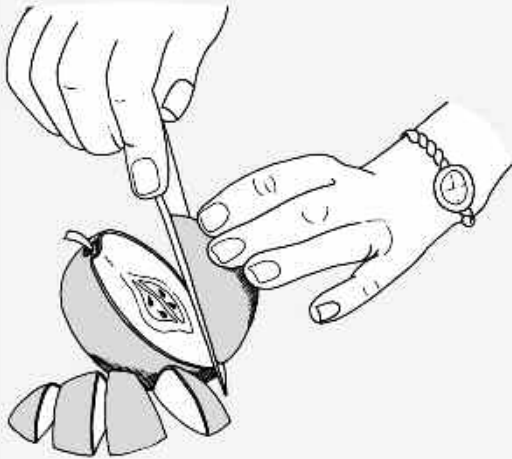
Riziko dušení snížíte, když:



- Odstranííte pecky z ovoce, které se chystáte dát dítěti.



- Překrojíte na půlky drobné ovoce (například hroznové víno) nebo zeleninu (například rajčátka).



- Nakrájíte větší ovoce na plátky raději než na kostičky.

4



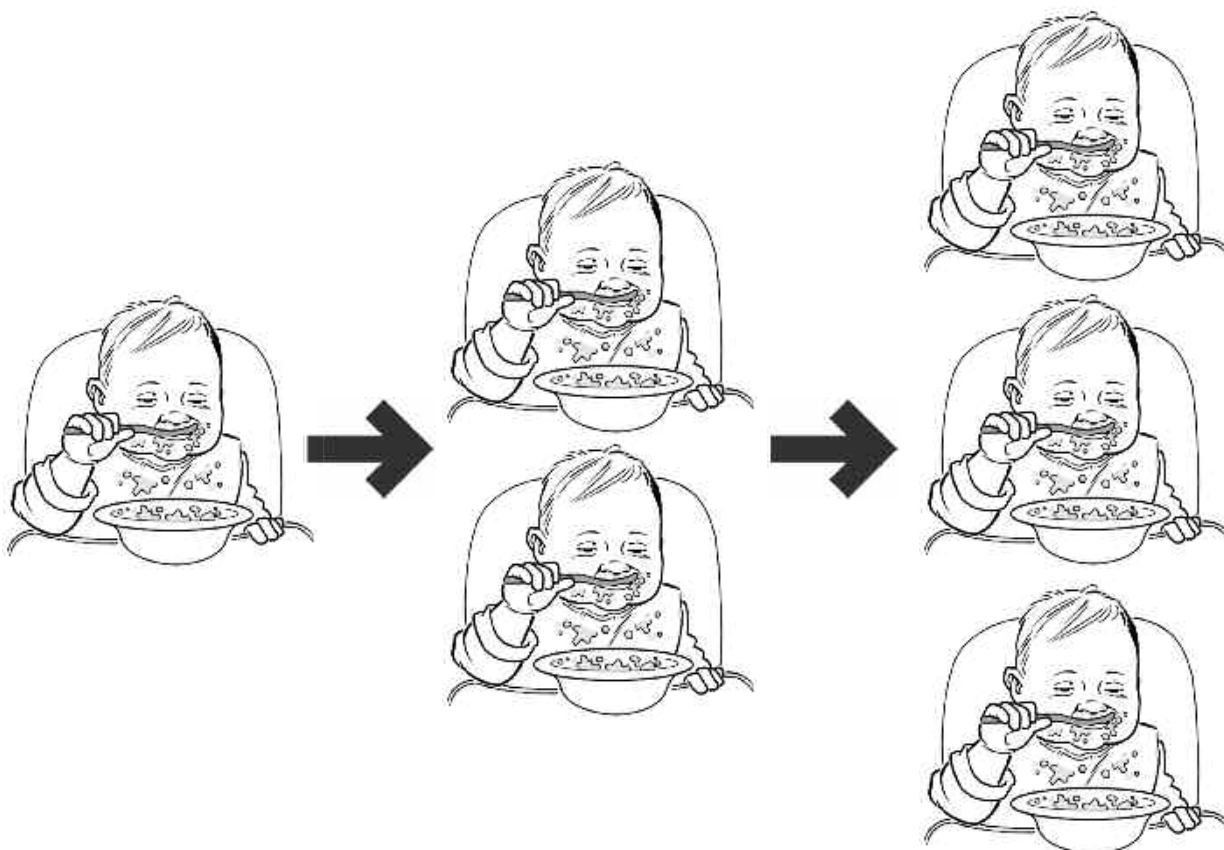
Nepřestávejte s kojením, je pro miminko důležité. Kojit můžete, jak dlouho budete vy i dítě chtít.

Miminko může postupně jíst většinu běžných jídel.



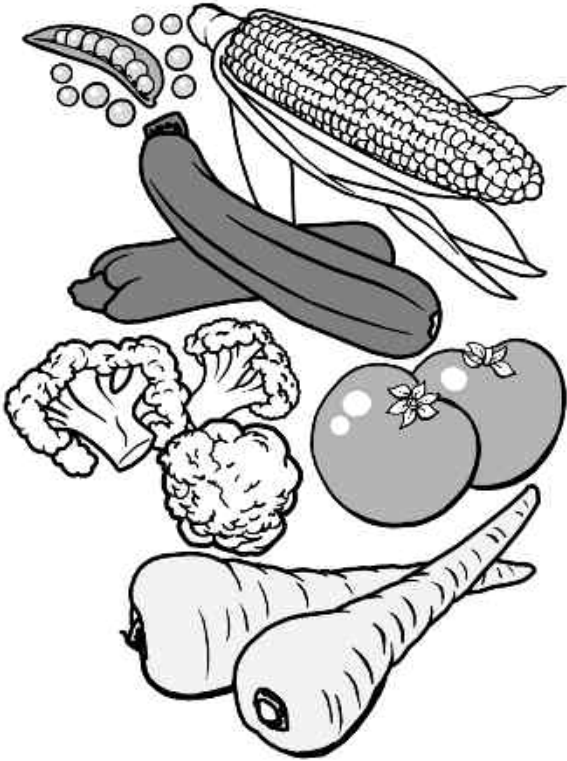
Dávejte dítěti během dne pít mléko, na které je zvyklé. Kromě toho mu můžete nabídnout vodu. Více k pití najdete na straně 164.

Postupně můžete dávat pevnou stravu jednou, dvakrát a nakonec třikrát denně.



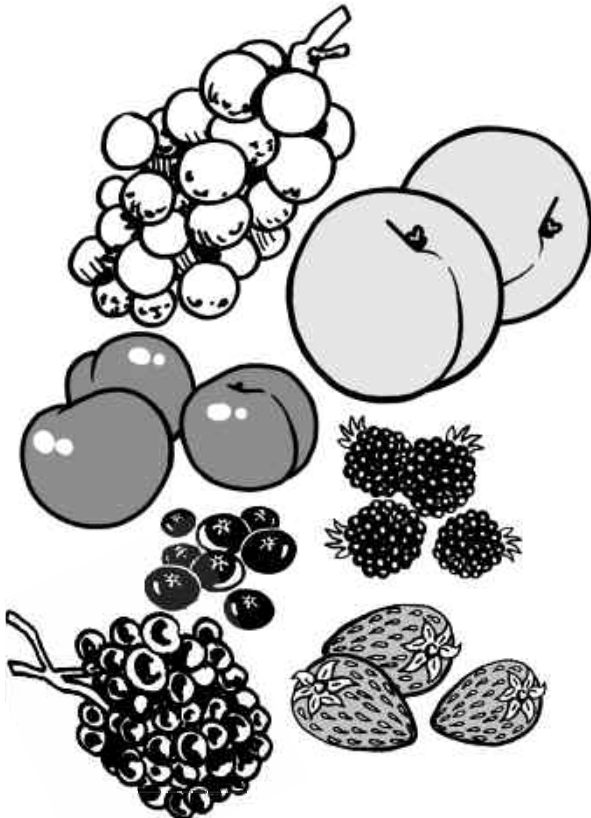


Když dítě dobře jí, postupně přidávejte další potraviny.



Zelenina:

- Cuketa
- Květák
- Dýně
- Petržel
- Hrášek
- Kukuřice
- Rajčata
- Okurky

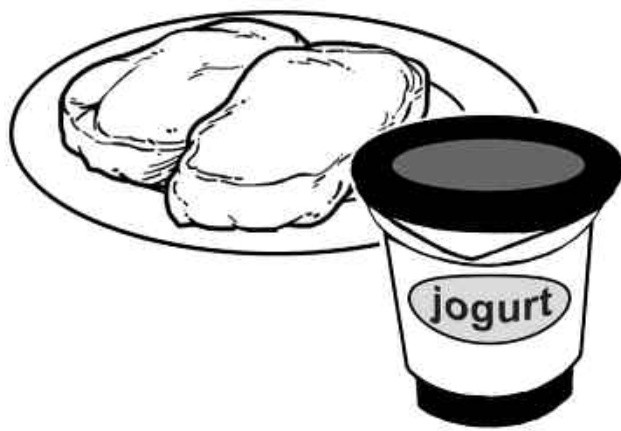


Ovoce:

- Hroznové víno
- Oloupaná broskev
- Meruňky
- Švestky
- Jahody
- Borůvky
- Maliny
- Ostružiny
- Rybíz
- Angrešt



Můžete přidat i měkké sušené ovoce. Vyberte nesířené ovoce nebo ho propláchněte.



Další potraviny:

- Vařený žloutek
- Vařené maso – kuřecí, telecí, hovězí, králičí, krůtí
- Bílé jogurty
- Žervé, tvarohový sýr

Hotová dětská jídla nemusíte kupovat, jsou drahá. Mohou se vám hodit, když jste mimo domov, například na cestách nebo na vycházce. Doma připravené jídlo je pro miminko zdravější a vyjde vás levněji.





Pokud používáte koupěnou dětskou výživu:



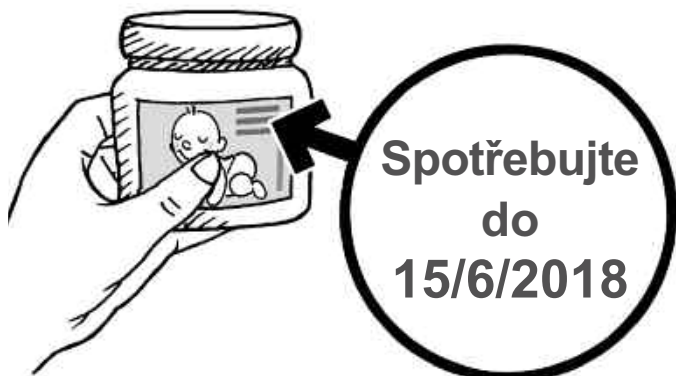
**Pro
děti od 6
měsíců**

Vždy zkontrolujte, jestli výživa odpovídá věku vašeho dítěte, například od 6 měsíců, od 9 měsíců.



**Návod
na použití a
skladování**

Přečtěte si informace na obalu. Je tam napsáno, jak jídlo podávat a skladovat.



**Spotřebujte
do
15/6/2018**

Vždy zkontrolujte datum spotřeby.



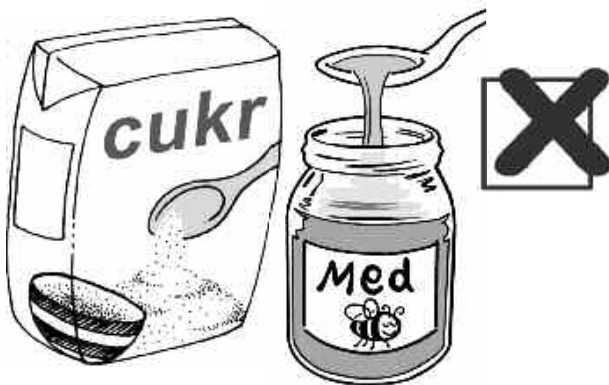
U skleničky s výživou také zkontrolujte, jestli nebyl porušen uzávěr. Kupujte jídla bez přidaného cukru a přidané soli.



Snídaně nebo svačiny

Kaše

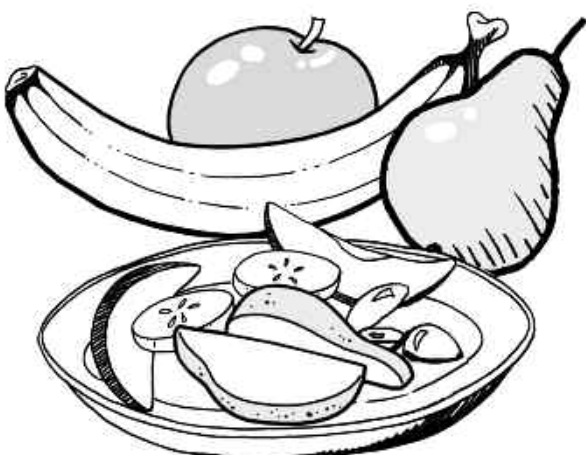
- Rýžová
- Pohanková
- Jáhlová
- Kukuřičná



Do kaše nepřidávejte cukr ani med. Do kaše můžete přidat nastrohané nebo rozmačkané ovoce.



Bílý jogurt nebo žervé s nastrohaným nebo rozmačkaným ovocem.



Ovoce

Využívejte sezónní ovoce. Je chutnější a levnější.



Obědy a večeře

K obědu nebo večeři můžete dát polévku nebo rozmačkané jídlo nebo kaši.

K vaření polévky nepoužívejte sůl, koření, bujón.

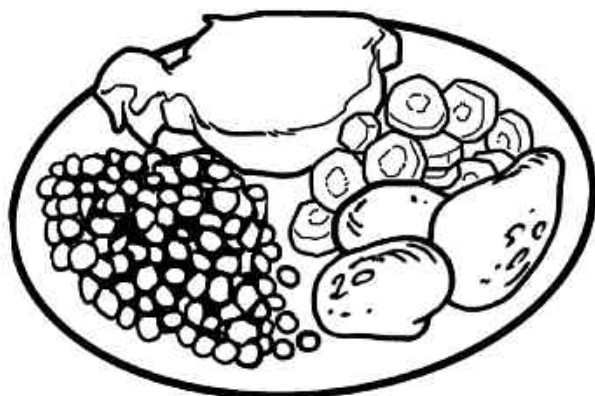
K dochucení použijte čerstvé nebo sušené bylinky, jako je majoránka, pažitka, bazalka a další. Do jídla můžete přidat kapku oleje.

Můžete použít brambory nebo rýži, maso, zeleninu.

Maso můžete někdy vynechat nebo ho vyměnit za žloutek.

Kaše

- Rýžová
- Pohanková
- Jáhlová
- Kukuřičná

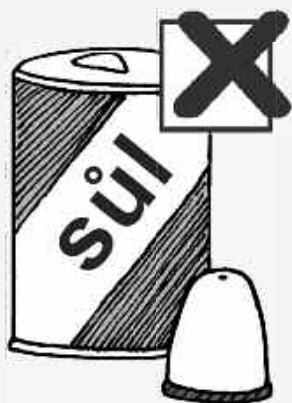


4. Jídlo

Nevhodná jídla



Vaše dítě by rozhodně nemělo jíst:



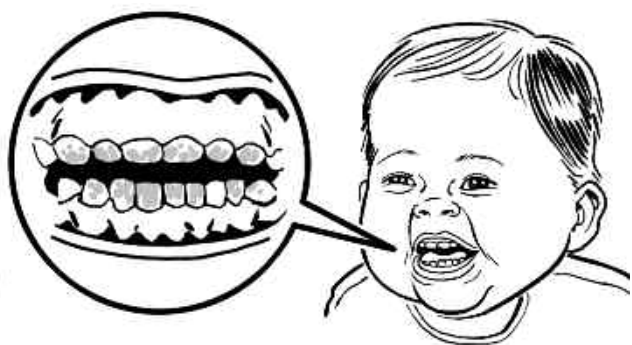
sůl



cukr



med



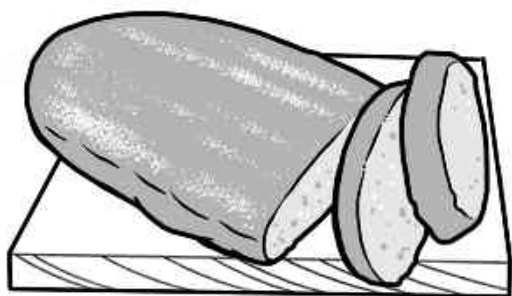
Do dětského jídla nepřidávejte sůl, cukr ani med. Cukr a med může poškodit dítěti zuby a sůl může uškodit jeho ledvinám.



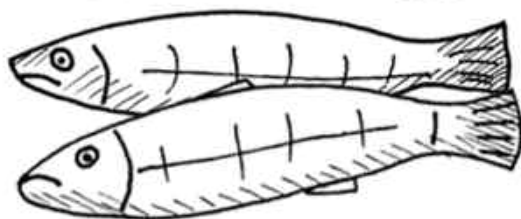
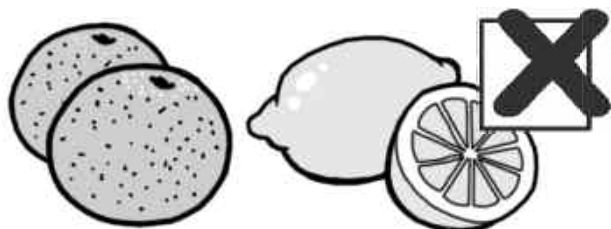
Do 1 roku nedávejte dítěti pít kravské mléko. Na vaření používejte sušené mléko pro děti.



Do 1 roku nedávejte dětem žádné ořechy.



Do 1 roku se nedoporučuje dávat dítěti potraviny obsahující lepek, například, těstoviny, pečivo, krupicová kaše, piškoty.



Dále se dětem do 1 roku nedoporučuje dávat citrusy (pomeranč, citrón), sojové výrobky, ryby, vnitřnosti (játra, ledvinky).

Děti mohou být alergické na některé potraviny.

4. Jídlo

Pestré jídlo



Pyramida pestré stravy

Děti i rodiče by měli jíst co nejpestřejší stravu.

Po prvním roce může dítě jíst stejné jídlo jako vy, jen menší porce.



Děti se nejlépe učí nápodobou. Když budete zdravě jíst vy, budou chtít zdravě jíst i ony. O tom, jaké jídlo je zdravé, se dozvíte v této kapitole.

4. Jídlo

Pestré jídlo



Potraviny se dělí do 5 skupin. Děti by měly jíst zejména první čtyři skupiny.



A Pečivo, obiloviny a brambory



B Ovoce a zelenina

4



C Mléko a mléčné výrobky



D Maso, ryby, vejce, luštěniny



E Tuky, cukry a soli



A. Pečivo, obiloviny a brambory

Chléb, pečivo, rýže, lupínky, kus-kus a brambory obsahují škrob, který dítěti dodává potřebnou energii a vitamíny.



Každé jídlo by mělo obsahovat některou z těchto potravin. Tak bude mít vaše dítě dostatek energie.



Pokud budete dítěti dávat celozrnné potraviny, například celozrnný chléb, celozrnné těstoviny nebo neloupanou rýži, získá z nich více energie a vystačí mu na delší dobu.



Ovoce a zelenina obsahují hodně vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Tyto potraviny dodají jídlům pestrý, barevný vzhled.



4



Čerstvé ovoce a čerstvá zelenina jsou pro děti nejlepší.

Dávejte přednost čerstvému ovoci a zelenině před tím v konzervě. Můžete používat také mraženou zeleninu. Čerstvé ovoce a zelenina jsou nejzdravější.



1



2

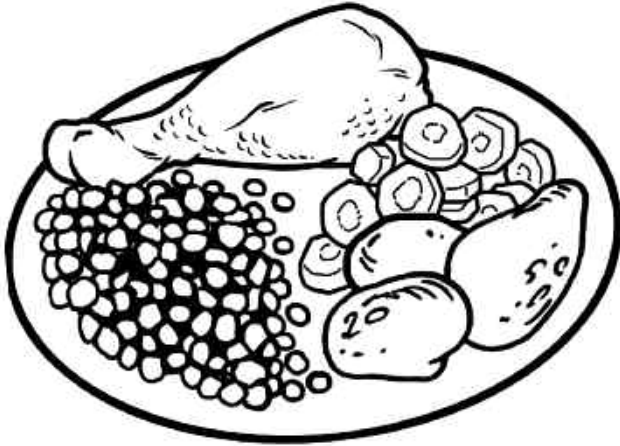


3

4. Jídlo

Pestré jídlo

B. Ovoce a zelenina



Ke každému jídlu dávejte dítěti nějaké ovoce nebo zeleninu.



Pokud dítě nebude chtít jíst nějaké ovoce nebo zeleninu, nenuťte ho a zkuste to zase příště.



C. Mléko a mléčné výrobky



Důležitou součástí dětské stravy je mléko a mléčné výrobky.

Obsahují vápník, který děti potřebují pro správný růst kostí a zubů.



Je naprosto v pořádku, pokud budete pokračovat v kojení i po 1. roce života dítěte.

4



Od jednoho roku můžete dítěti zkusit dávat kravské mléko. Dítě si postupně zvykne na jeho chuť.



Některé děti mají potíže s trávením kravského mléka. Pokud se s tím setkáte u svého dítěte, poraďte se s dětským lékařem.



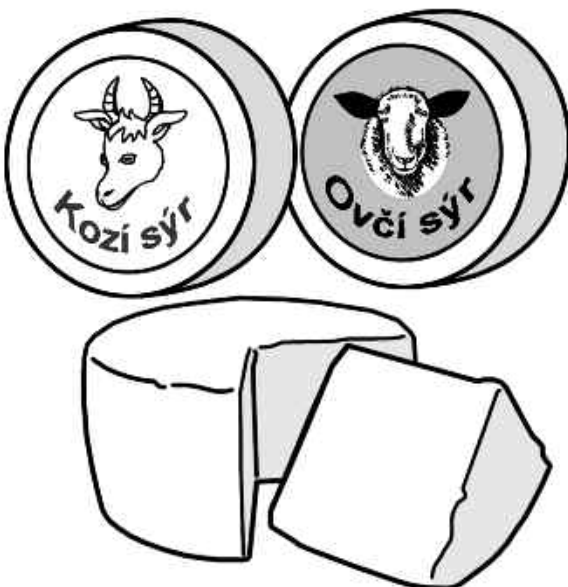
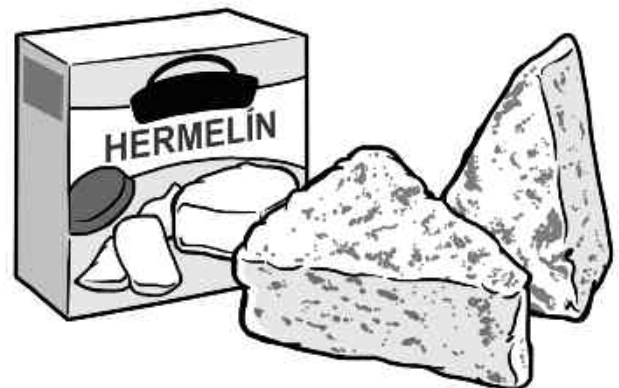
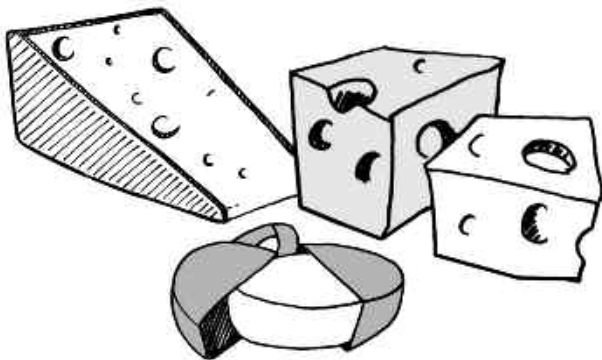
C. Mléko a mléčné výrobky



Dítě by mělo denně jíst nějaký mléčný výrobek.

Mléčným výrobkem je jogurt, tvaroh, sýr, kysaný mléčný nápoj, zakysaná smetana, pudink.

U dětí jsou oblíbené různé druhy sýrů. Pozor ale na sýry s plísní, ty nejsou pro děti vhodné.



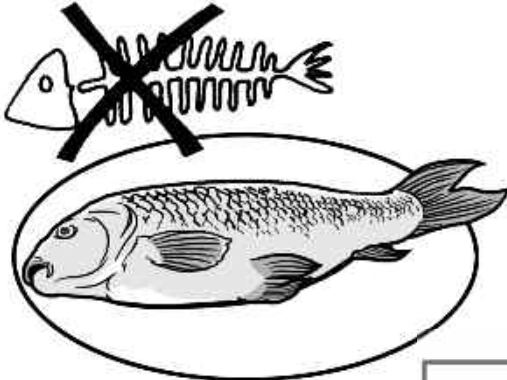
Dětem starším než 1 rok můžete dávat mléčné výrobky také z pasterizovaného kozího nebo ovčího mléka.



D. Maso, ryby, vejce, luštěniny



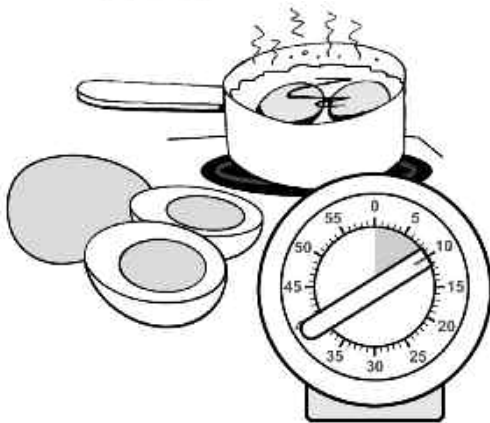
Maso, drůbež, vejce, ryby a luštěniny obsahují bílkoviny, které jsou dobré pro zdravý růst dítěte. Ryby dávejte dětem až od jednoho roku věku.



Ryby jsou zdravé, dávejte ale velký pozor na kosti.



Pokud budete kupovat rybičky v konzervě, kupujte raději rybičky ve vlastní šťávě.



Vejce je třeba dávat dítěti dobře uvařené.

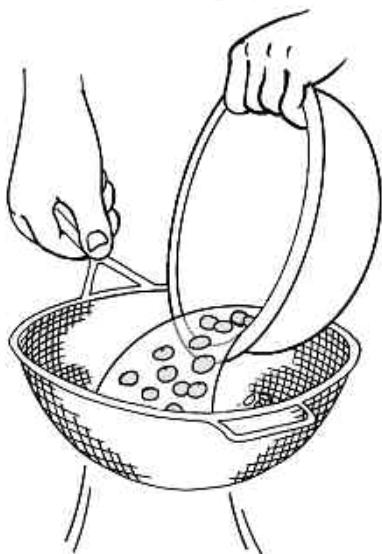
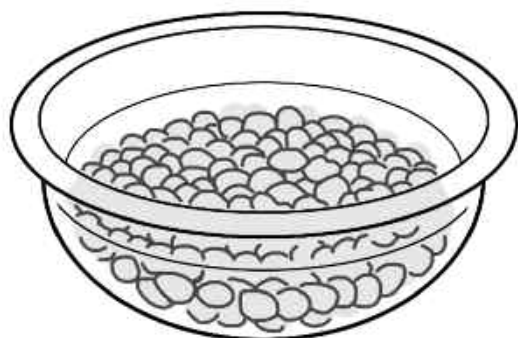


Některé rodiny nechtějí dávat dětem maso nebo ryby.

Pokud dítěti nedáváte maso, musíte mu dávat jinou stravu bohatou na bílkoviny. Dětský lékař vám poradí, jaké potraviny dítěti dávat.



D. Maso, ryby, vejce, luštěniny



Luštěniny jsou čočka, fazole, hrách, cizrna.

Z luštěnin se dají vařit dobré polévky.

Luštěniny před uvařením namočte, nejlépe přes noc. Jsou tak lépe stravitelné.

Před vařením vodu z luštěnin slijte a luštěniny propláchněte. Vařte luštěniny v nové vodě, ne v té, ve které byly namočený. Tím se vyhnete nadýmání.

Konzervované luštěniny jsou také zdravé. Neměly by ale být naložené v soli nebo solném nálevu.

4. Jídlo

Pestré jídlo

E. Tuky, cukry, soli



Tuky, cukry a soli je potřeba podávat v co nejmenším množství.

Tuky:

Dítě potřebné tuky získá z plnotučného mléka, jogurtů, oleje nebo másla. Při vaření používejte rostlinné oleje, například řepkový, olivový, slunečnicový, raději než sádlo.



4

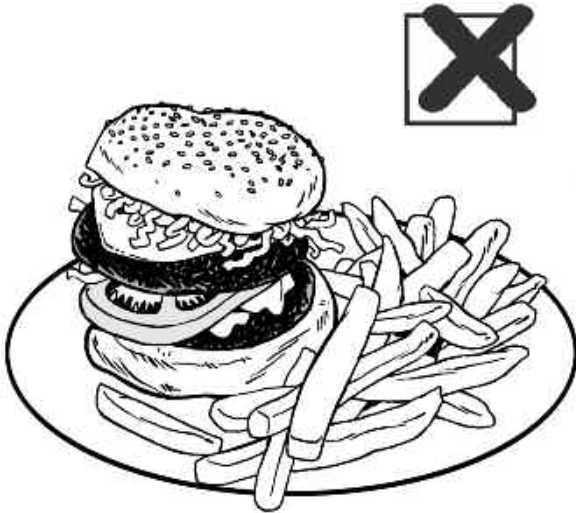
Dejte dítěti raději máslo než margarín.



4. Jídlo

Pestré jídlo

E. Tuky, cukry, soli

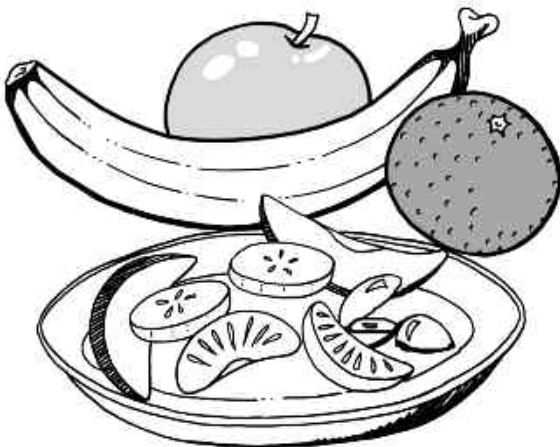


Tuky z jídel, jako jsou hamburgery, párky, slané brambůrky, hranolky, by se měly omezovat. Malé děti by taková jídla neměly jíst vůbec.



Brambůrky mají vysoký obsah tuků a dítěti je raději nedávejte.

Pokud dítě jí tyto potraviny, myslete na to, že i jednou týdně je hodně.



Cukry:

Ovoce je přirozeným zdrojem cukru.

4. Jídlo

Pestré jídlo

E. Tuky, cukry, soli



V koláčích, sladkostech, slazených limonádách, zákuscích i v některých lupínkách se používá cukr. Tyto potraviny je dobré omezit.



Sladkosti nechte dítě sníst až po jídle. Sladkosti nepoužívejte jako odměnu za to, že dítě snědlo jídlo.



Konzumace většího množství cukru může dítěti zkazit zuby a vést k tloušťnutí.

4

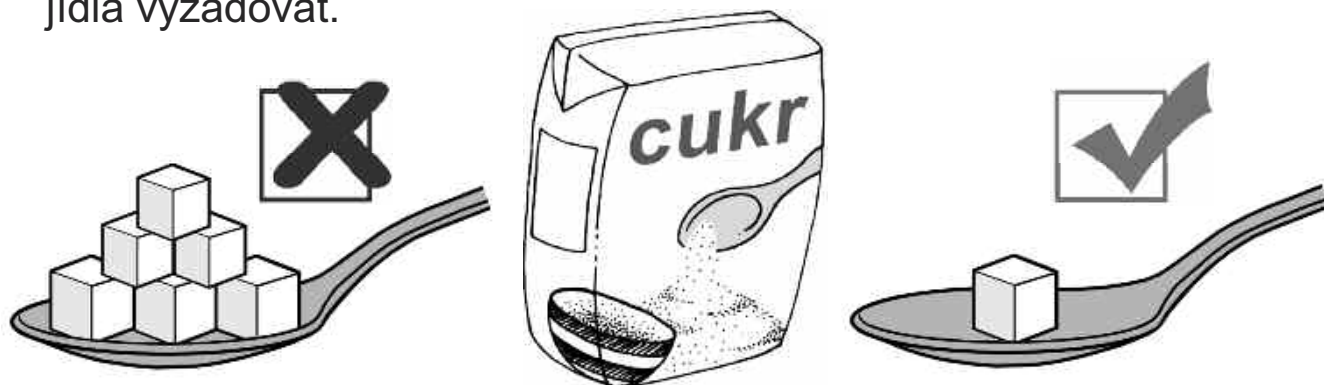
4. Jídlo

Pestré jídlo

E. Tuky, cukry, soli



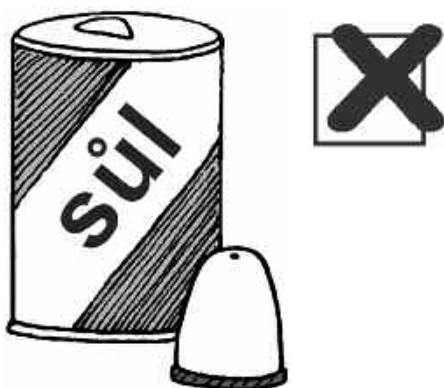
Když budete doma málo sladit, děti si zvyknou a nebudou sladká jídla vyžadovat.



Nekupujte hodně sladké lupínky. Do dětského jídla nepřidávejte cukr ani sirup.



K oslazení lupínků je vhodné například nadrobno nakrájené čerstvé nebo sušené ovoce.



Sůl:

Do dětského jídla nepřidávejte sůl. Soli je v potravinách dostatek.

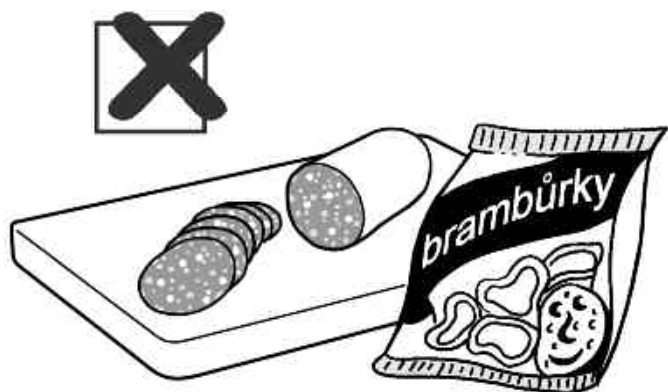
4. Jídlo

Pestré jídlo

E. Tuky, cukry, soli



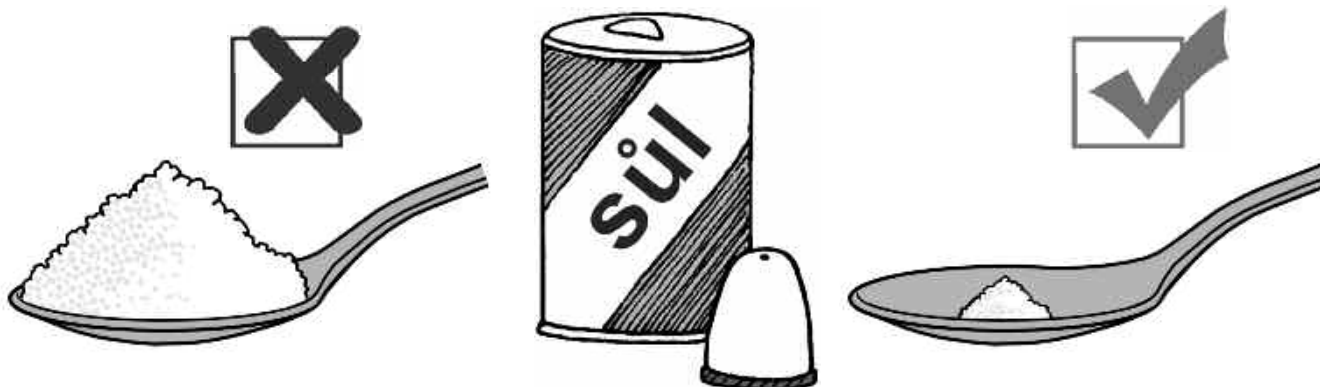
Pokud bude dítě jíst jídla s větším množstvím soli, může mít v dospělosti problém s vysokým krevním tlakem.



Kupujte a jezte méně slaných potravin, např. brambůrek a dalších pochutin. Jezte méně uzenin. Slanina, šunka nebo salámy obsahují velké množství soli.

4

Když budete doma málo solit, děti si zvyknou a nebudou slaná jídla vyžadovat.



4. Jídlo Pití



Pití do 1 roku

Dítě stále potřebuje mateřské nebo sušené mléko. Můžete kombinovat kojení s pevnou stravou, jak dlouho budete chtít. Pokud si kojení oba užíváte, není důvod s ním přestávat.



V 6 měsících je dobré začít učit miminko pít z dětského hrníčku.



Později se dítě učí pít z hrnku. Pro nácvik je dobré použít plastové hrnky nebo kelímky.

4. Jídlo

Pití

Pití do 1 roku



Dávejte dítěti malé množství pití do hrnku. Dítě často hrnek převrhne a vylije.



Do 1 roku není vhodné kravské mléko ani kakao.



Vedle mateřského nebo sušeného mléka je voda nejlepším nápojem pro děti. Voda nekazí zuby.



Také ovocný nebo bylinkový neslazený čaj je pro dítě vhodný. Čaj může dítě pít teplý nebo studený.

Vždy zkontrolujte teplotu čaje, aby se dítě nespálilo.

4



Mezi jídly dávejte dítěti k pití vodu, čaj nebo mléko.



Pití musíte dítěti nabízet, samo si o něj neřekne.



Při teplém počasí nabízejte dítěti pití častěji.

4. Jídlo

Pití

Pití od 1 roku



Dítěti můžete občas dávat džus ředěný vodou. Džus míchejte s vodou půl na půl, nebo dávejte více vody.

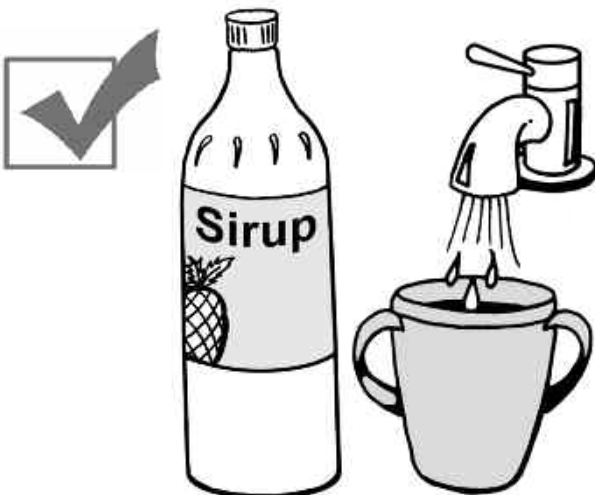
Použijte pouze džus, kde je 100% podíl ovoce a není slazený. Vhodný je jablečný nebo hruškový džus.

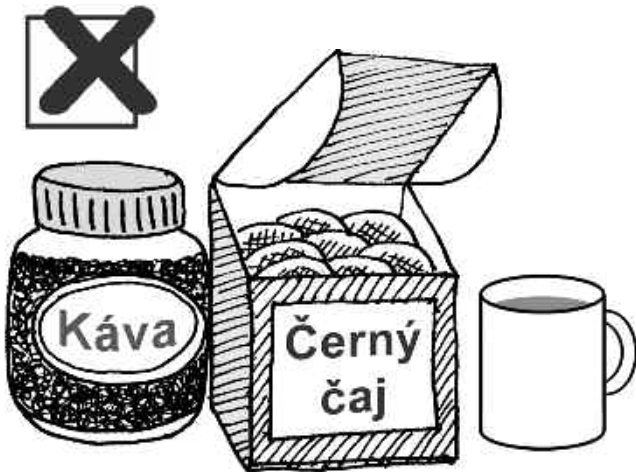
4



Šťávy a ovocné sirupy obsahují velké množství cukru a umělých sladidel. Tyto nápoje nejsou vhodné pro malé děti.

Pokud dětem ovocné sirupy nebo šťávy dáváte, naředte je velkým množstvím vody.





Káva nebo černý čaj jsou pro děti příliš silné.



Alkohol dětem vůbec nedávejte.

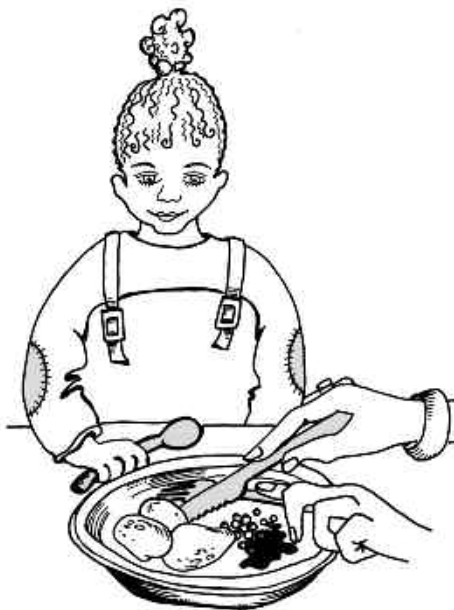
Nedávejte jim alkohol ani ochutnávat.

4. Jídlo U stolu



Samostatnost

Dítěti nějaký čas trvá, než se naučí samo správně jíst. U jídla může dělat nepořádek. Nezlobte se proto na něj.



Krájejte dítěti jídlo na menší kousky.

Děti do 3 let věku nepotřebují k jídlu nůž.



Dítě bude nejdříve jíst rukama. Později se postupně naučí používat lžici, vidličku a nůž.

4



Dítěti pomáhá, když může sledovat ostatní členy rodiny při jídle. Bude vás chtít napodobovat. Snažte se alespoň jednou denně jíst všichni pohromadě.



Zkoušení nového

Někdy jídlo dítěti nechutná. Nenuťte ho do něj. Zkuste toto jídlo jindy.

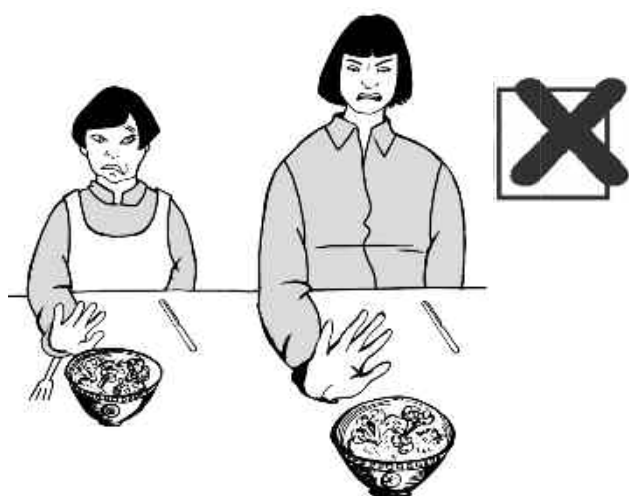


Pokud dítě špatně jí a je unavené nebo hubne, poradte se s lékařem.



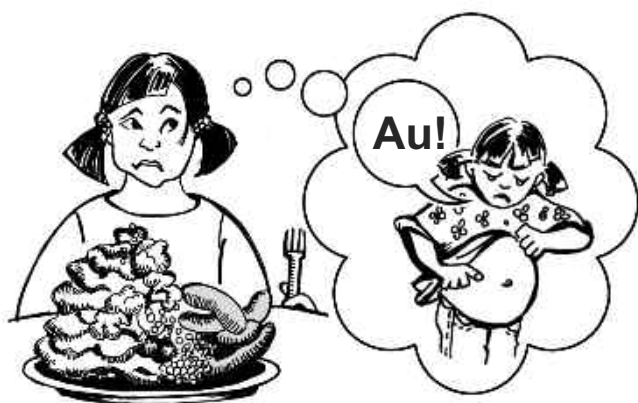


Dětem je potřeba stále nabízet nová a různá jídla. Nabízejte jim znovu i ta, která dříve odmítaly. Postupně dětem začne chutnat více druhů jídel.



Děti často jedí tak, jak to vidí u svých rodičů.

Pokud vám něco nechutná, nedávejte to před dítětem najevo. Dejte mu možnost, aby si jídlo vyzkoušelo samo.



Děti nemohou sníst stejné množství jídla jako dospělí. Nedávejte jim moc plný talíř.

Dětem můžete vždy přidat, když budou chtít.

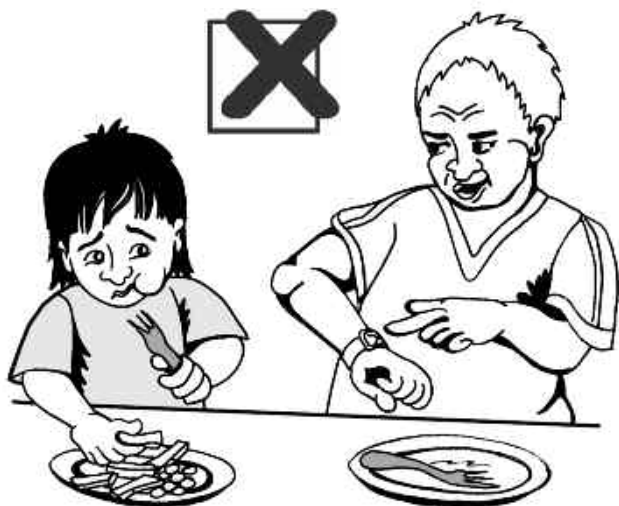


Zkuste brát dobu jídla také jako zábavu. Pokud dítě něco nesní, nenuťte ho. U jídla si povídejte.

Pokud dítě dobře jí, pochvalte ho, ale rozhodně je za to neodměňujte sladkostmi.

4. Jídlo

U stolu

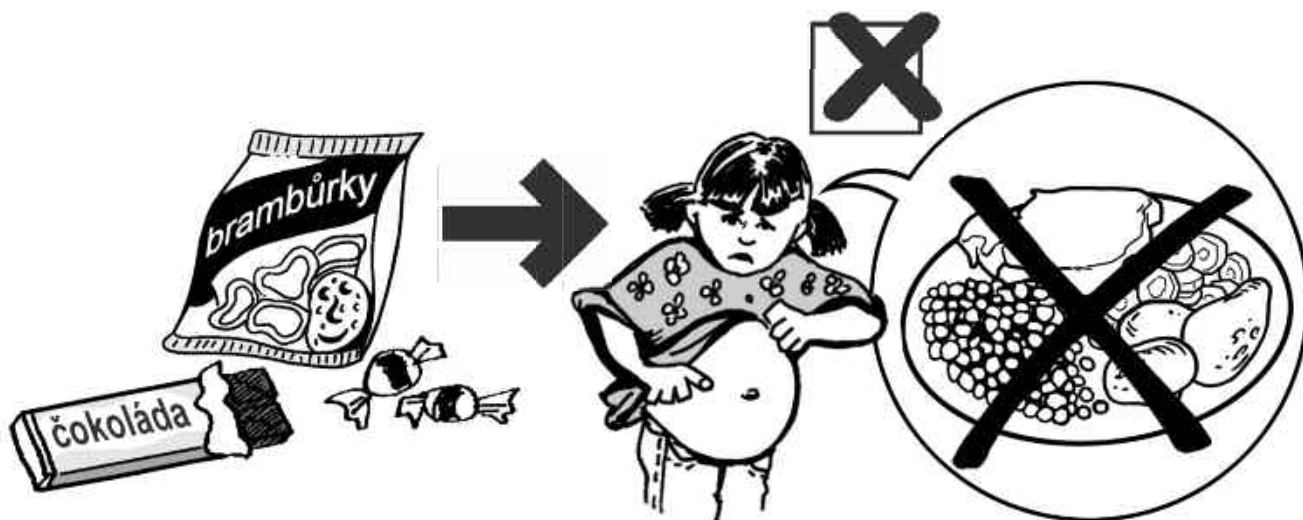


Některé děti jedí pomalu.
Dejte dítěti na jídlo dostatek času. Mějte s ním trpělivost.



Televize by měla být při jídle vypnutá a dítě by si u jídla nemělo hrát s hračkami. Obojí ho při jídle ruší.

Nedávejte dětem před jídlem sladkosti a sušenky. Budou po nich mít plné břicho a nezbude jim místo na zdravé jídlo.



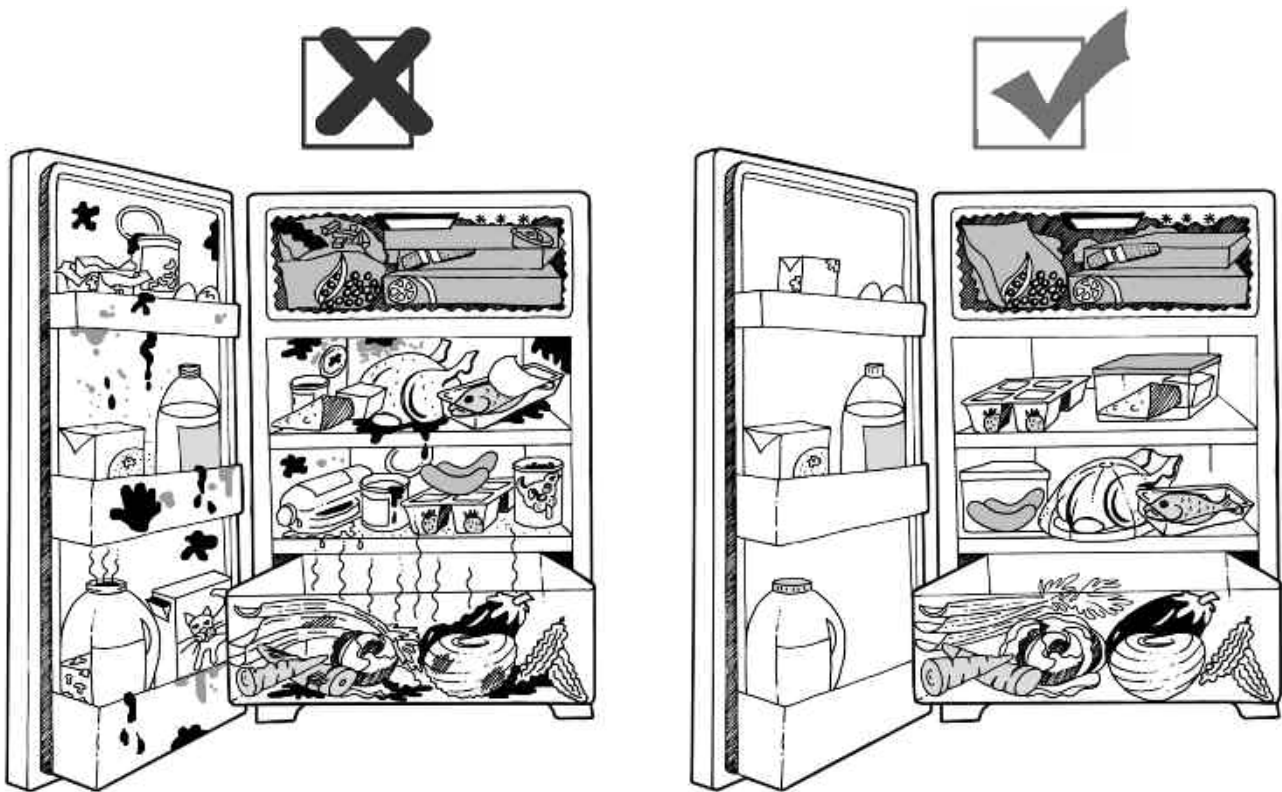
4. Jídlo

Bezpečná příprava a podávání jídel



Uskladnění potravin

Potraviny skladujte při správné teplotě a na čistém místě.



4

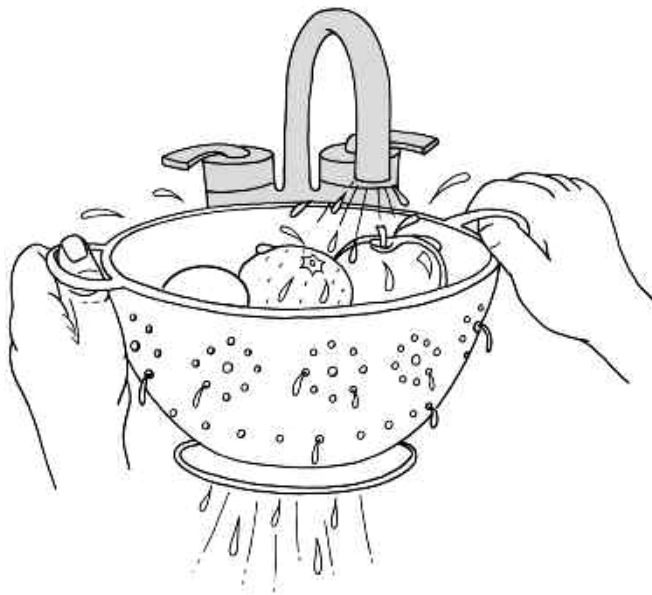


Příprava jídla

Před přípravou jídla si vždy umyjte ruce mýdlem.

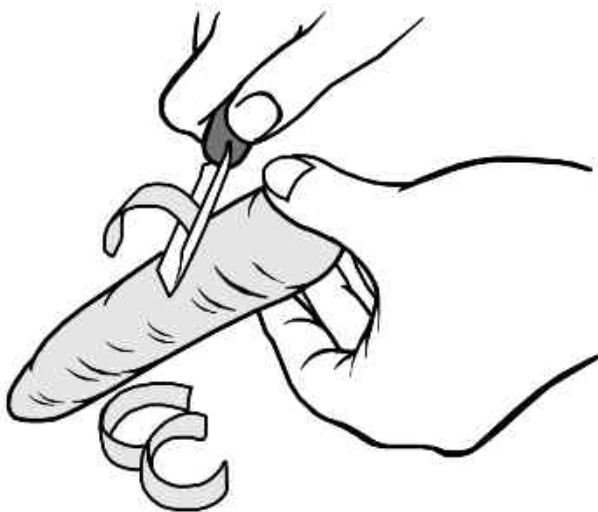


Jídlo připravujte na čistém povrchu.

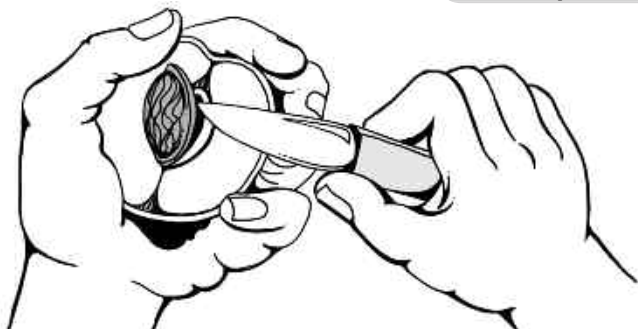


Příprava studených jídel

Ovoce a zeleninu před jídlem omyjte.

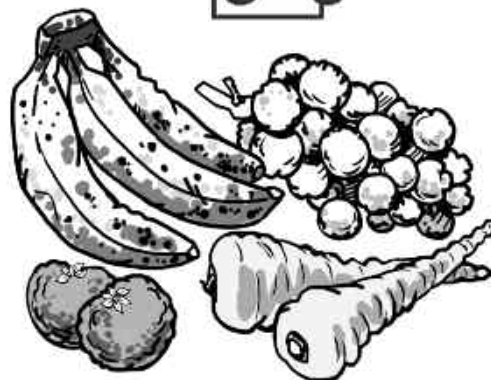
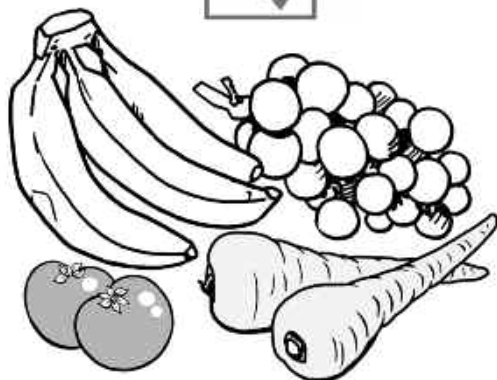


Ovoce a zeleninu oloupejte.



Z ovoce odstraňte jádra a pecky.

Jídlo musí být vždy čerstvé a nesmí mít prošlou dobu trvanlivosti.



4



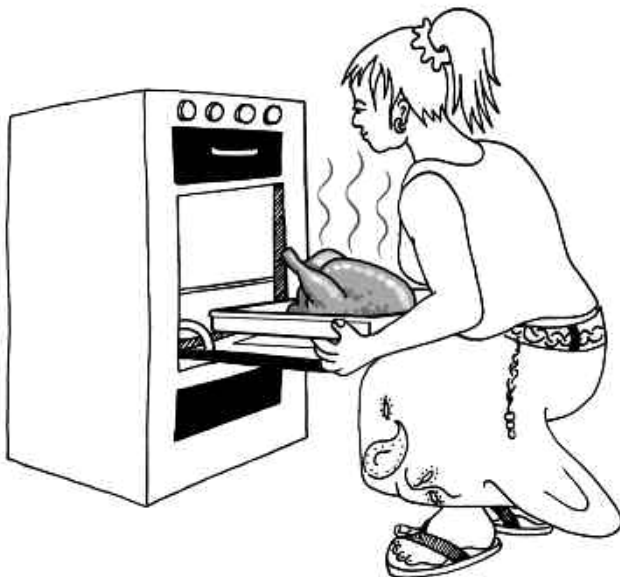
U chlazených potravin je nutné sledovat datum spotřeby a skladovat je při správné teplotě.



Zejména mléčné výrobky, například mléko, jogurty a sýry, je třeba skladovat při správné teplotě.

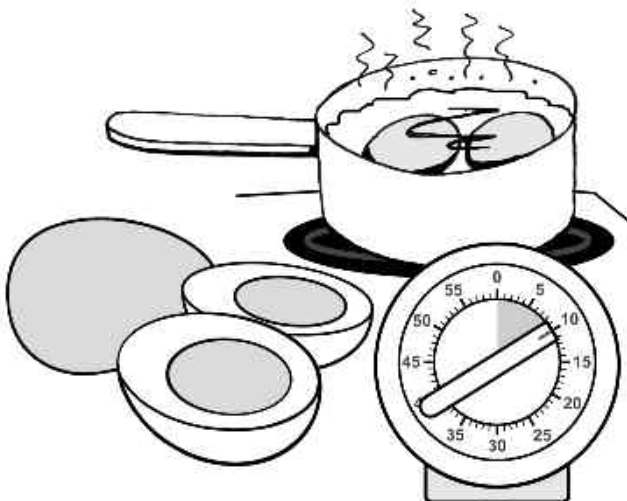


Pokud jídlo i jen trochu zapáchá, dítěti ho nedávejte.



Příprava teplých jídel

Maso, drůbež a ryby musí být dobře uvařené nebo upečené. Dětem nepodávejte maso syrové nebo špatně propečené.



Dítěti nedávejte syrová vejce, může z nich dostat otravu. Dětem dávejte pouze dobře uvařená nebo usmažená vejce. Žloutek ani bílek nesmí být tekutý.



Pokud ohříváte jídlo v mikrovlnné troubě, dobře ho zamíchejte. Ohřívejte jídlo tak, aby celá porce měla stejnou teplotu.



Zkontrolujte teplotu jídla, než ho dáte dítěti.

5. Režim a návyky



Úvod	180
Hygiena	183
Spánek	190
Oblékání	197
Chození na nočník a na záchod	199
Společné učení	214
Čas s rodinou	215

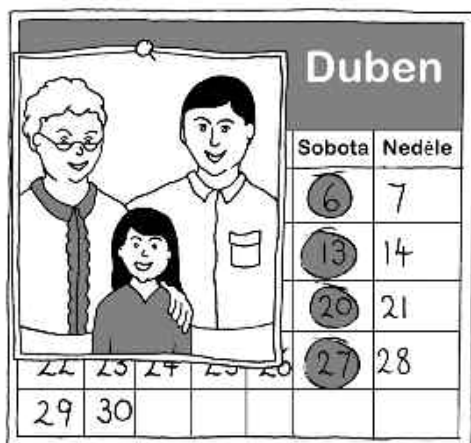
5. Režim a návyky

Úvod



Režimem a návyky rozumíme ty věci, které děláme pokaždé stejně a ve stejnou dobu. Můžeme je také nazvat rutinou.

Příkladem může být každodenní čtení knížky dítěti před spaním.



Opakující se činností neboli rutinou je i to, když s dětmi každý týden ve stejný den jdete na návštěvu k babičce a dědečkovi.

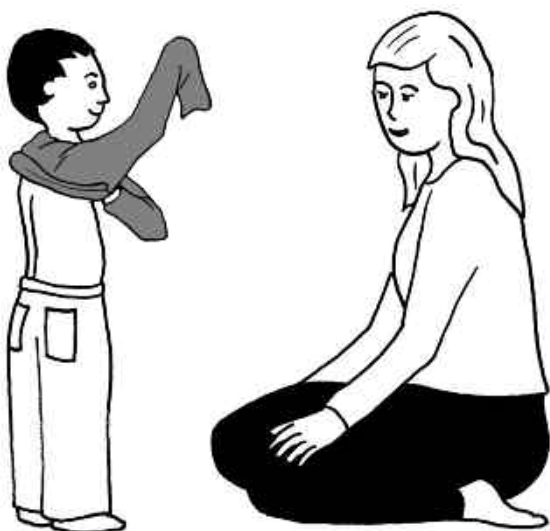


Dětem opakování a režim vyhovuje. Pokud s dětmi děláte stejné věci ve stejnou dobu, jsou spokojené. Zaveďte do života svého dítěte pravidelnost.

Opakováním a pravidelností se děti učí.

5. Režim a návyky

Úvod



Děti se učí, když dělají věci znovu a znovu. Lépe je pak pochopí.



Časem zjistíte, že dítě od vás hodně věcí okoukalo.

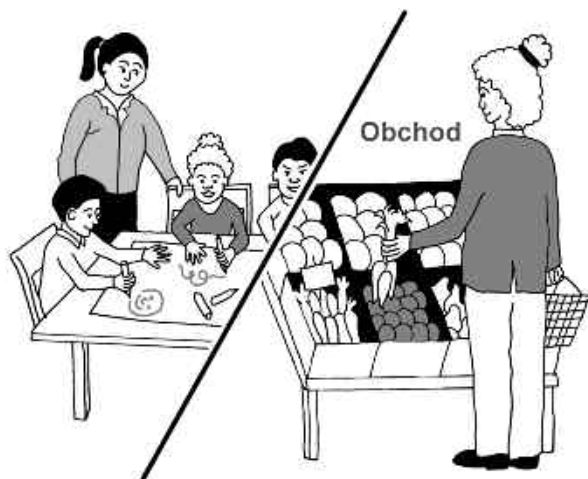


Každodenní režim a návyky jsou dobré nejen pro děti, ale i pro rodiče.

Režim umožňuje rodičům najít si čas a prostor pro sebe nebo pro vyřízení potřebných věcí.

5. Režim a návyky

Úvod



Když například dáte dítě na jedno odpoledne v týdnu k někomu na hlídání, máte pak v tuto dobu vždy čas pro sebe. Více o hlídání najdete na straně 393.



Když dáte dítě spát každý den ve stejnou dobu, můžete si v tomto čase plánovat své aktivity nebo se můžete věnovat partnerovi či partnerce.



Pokud s dětmi opakujete činnosti, líbí se jim to. Pokud s nimi často opakujete stejnou činnost, je pro ně snadnější.



Na režim postupně dítě zvykejte. U malých miminek nevyžadujte jeho důsledné dodržování.

5. Režim a návyky

Hygiena



Hygiena je pro dítě důležitá.



Dítě by se mělo sprchovat nebo koupat alespoň 2x týdně.

Dítěti každý den ráno a večer před spaním umyjte obličej a ruce.

5

Když se dítě přes den hodně ušpiní, večer ho vždy umyjte.





Mytí rukou

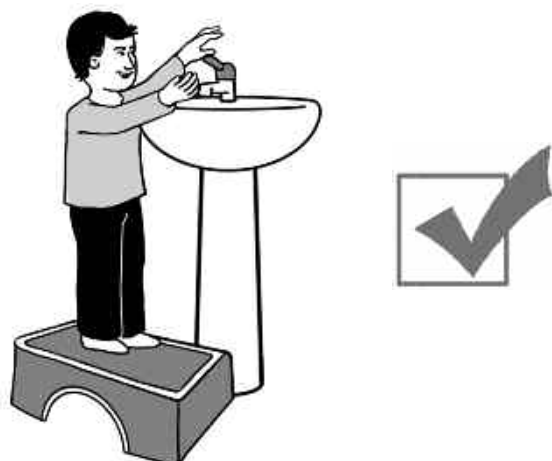
Naučte své dítě, aby si vždy po použití nočníku nebo záchodu umylo ruce mýdlem a utřelo si je do ručníku.

Ruce si musí umýt a osušit i před každým jídlem. Děti totiž často jedí rukama.

S mytím a osušením rukou dětem pomozte.



Pro malé děti jsou umyvadla moc vysoko. Děti potřebují dosáhnout na umyvadlo, aby se mohly samy naučit mýt ruce.



Dítě můžete na umývání zvedat, ale je to velmi náročné. Dejte dítěti k umyvadlu stoličku, ze které na mytí rukou dosáhne. Dítě tak dříve zvládne mytí rukou zcela samo.

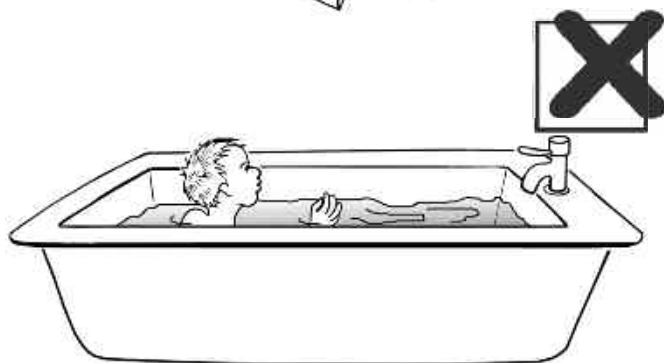


Koupání

Koupání je pro děti dobré z mnoha důvodů. Dítě se nejen umyje, ale koupel ho zároveň po celodenní aktivitě zklidní a připraví k spánku.



Napust'íte vodu a než dáte dítě do vany, zkontrolujte teplotu vody. Tak zabráníte opaření dítěte.



Nikdy nenechávejte dítě při koupání samotné.



Koupání by mělo být pro děti zábavné. Můžete do vody přidat pěnu do koupele, hračky na přelévání vody nebo na stříkání. Zábavu zajistí například také prázdný obal od šamponu nebo sprchového gelu.

5. Režim a návyky

Hygiena



Při koupání používejte mýdla pro děti. Dětská pokožka je citlivější než pokožka dospělých. Nechte dítě, aby se samo umývalo. Dítě to baví, je to jednoduché a dítě se tak naučí novou věc.



Po koupání dítě utřete a zabalte do ručníku.

Mytí hlavy

Mytí hlavy bude snazší, když do této aktivity zapojíte i dítě. Nechte ho, aby si samo namočilo vlasy a dalo si na ně šampon. Používejte dětský šampon, který nepálí do očí.

Při oplachování vlasů dejte pozor, aby se šampon nedostal dítěti do očí.

Dítě si při oplachování hlavy může například podržet na očích žinku nebo malý ručník. Tím zabráníte, aby mu šampon vtekl do očí.



5. Režim a návyky

Hygiena

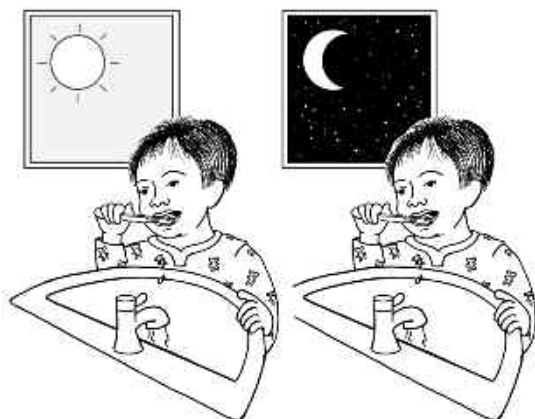


Po umytí hlavy dítěti jemně vysušte vlasy ručníkem, aby před spaním lépe uschly.

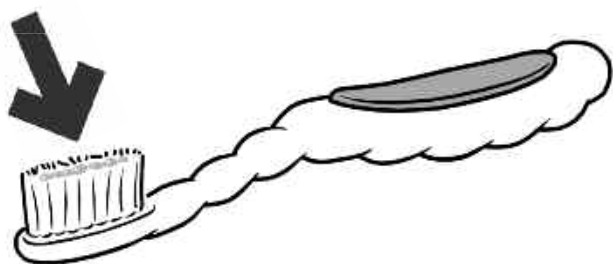


Čištění zubů

Jakmile má dítě první zub, je třeba začít s čištěním zubů. Nejlépe ráno a večer před spaním.



Zuby a dásně dětem čistěte 2x denně. Používejte dětský zubní kartáček s jemnými štětinkami.



Dětem mladším než 2 roky dejte na kartáček jen velmi malé množství dětské zubní pasty.



U dětí starších než 2 roky dejte na kartáček zubní pastu velikosti hrášku.

5

5. Režim a návyky

Hygiena



Čištění zubů může být pro děti zábavou. Naučte je používat zubní kartáček. Nechte děti, aby vás při čištění zubů sledovaly.



Dětem mladším 7 let by měli zuby přečistit rodiče.

Nejsnadněji dětem zuby vyčistíte, když si k dítěti stoupnete zezadu. Vždy zkontrolujte, že jste dítěti vyčistili zuby pečlivě.



Naučte děti vyplivnout zbytek pasty do umyvadla. Po vyplivnutí zbytku pasty už dětem pusu nemusíte vyplachovat.

Tak bude zubní pasta déle působit a zuby lépe ochrání.



Omezte sladkosti a slazené nápoje. Cukr napomáhá vzniku zubního kazu.

Pokud dítěti přesto dáváte sladkosti nebo slazené nápoje, dávejte mu je po jídle a ne mezi jídly. Nedávejte dítěti sladkosti po vyčištění zubů.

5. Režim a návyky

Hygiena



Více informací o cukru v potravinách najdete na straně 160.

Před spaním dětem nedávejte slazené nápoje ani čerstvé ovocné šťávy.



Před spaním dávejte dětem jen obyčejnou vodu. Když dítě pije jiný nápoj před spaním, je potřeba vyčistit mu znovu zuby.

5



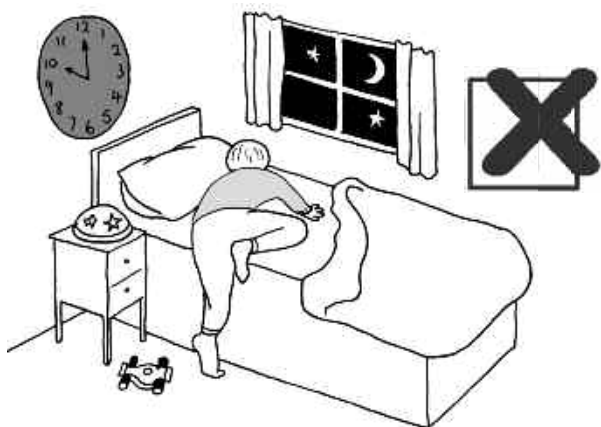
Nejpozději v jednom roce zaregistrujte dítě u zubního lékaře a chodte s ním na pravidelné prohlídky.

Pokud nemáte zubaře, požádejte svého dětského lékaře, aby vám někoho doporučil.

Se zubním lékařem se můžete poradit o čištění zubů.

5. Režim a návyky

Spánek



Proč děti potřebují spánek

Málo spánku může narušit správný vývoj a růst dětí. Může zhoršit jejich schopnost učení a náladu.



Kolik spánku dítě potřebuje?



Každé dítě potřebuje jinou dobu spánku. Děti potřebují od 10 do 14 hodin spánku v noci.

Dvouleté dítě většinou potřebuje 1 nebo 2 hodiny spánku přes den.

Některé tříleté a čtyřleté děti potřebují spánek i během dne, jiné ne.

5. Režim a návyky

Spánek

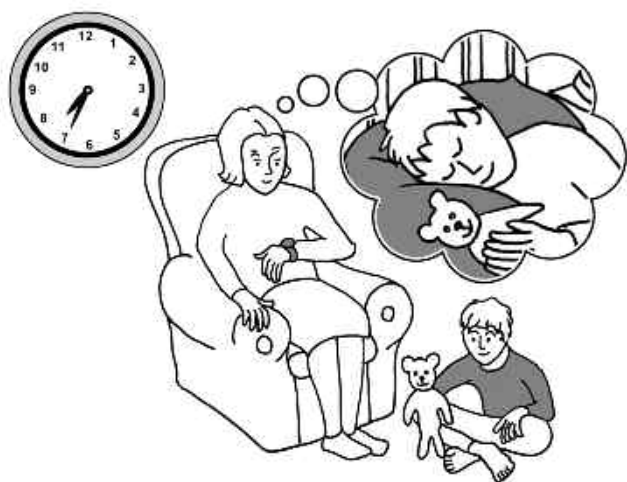


Přes den by děti neměly spát dlouho, nebudou pak spát dobře v noci.



Přes den jim stačí i jen hodina, aby nabraly dostatek sil.

5



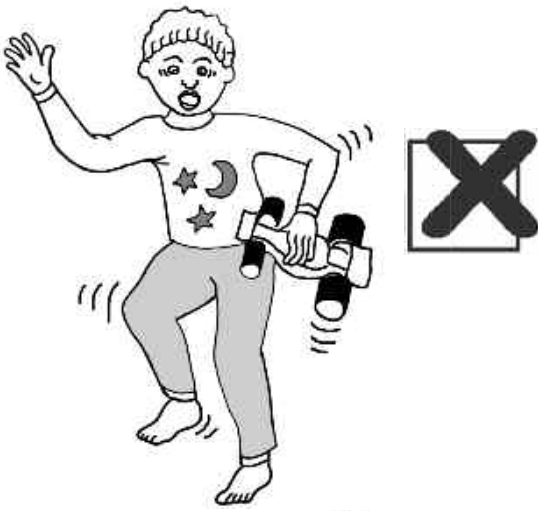
Příprava na spánek

Dítě by mělo chodit spát pokaždé ve stejnou dobu. Režim je v tomto případě velmi důležitý.

Určete si čas, kdy bude dítě chodit spát, a dodržujte ho.

5. Režim a návyky

Spánek



Před spaním omezte aktivity a hry, při kterých se děti rozdovádí. Alespoň hodinu před spaním je dobré skončit počítačové hry a sledování televize.



Dítě by mělo být dostatečně najedené. Dítě s prázdným žaludkem těžko uložíte k spánku. Na druhou stranu by dítě nemělo jíst těsně před spaním. S plným žaludkem se také těžko usíná.



Mléko nebo potraviny s obsahem cukru dejte dětem případně ještě před vyčištěním zubů.

Před spaním děti vykoupejte. Teplá koupel má příznivé účinky na zklidnění dětí.



Jakmile je dítě v pyžamu, uložte ho do postele, přečtěte mu pohádku nebo mu pusťte pohádku z přehrávače. Děti jsou rády, když pohádku posloucháte společně s nimi.

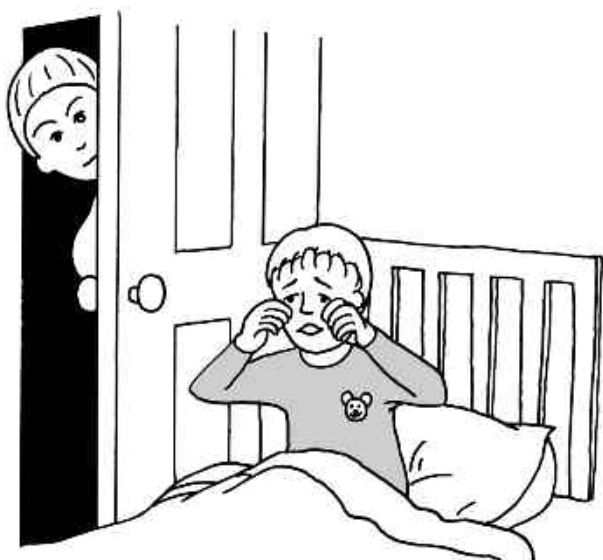
Pohádkové knihy nebo nahrávky nemusíte kupovat, dají se vypůjčit z knihovny.

5. Režim a návyky

Spánek



Jakmile se dítě zklidní, pomazlete se s ním a popřejte mu dobrou noc.



Pokud dítě před spaním nebo během usínání začne plakat, počkejte chvíli, než vstoupíte do místnosti. Teprve pak jděte dítě zklidnit.



Neberte dítě ven z postele, ale můžete chvíli sedět u postele a dítě utiшит.

Pokud dítě přijde samo za vámi, zaveďte ho zpátky do postele. V takových případech dítěti neustupujte.

5



Noční probouzení

Když se dítě v noci budí, zkuste zjistit proč. Děti se budí z různých důvodů.



Pokud se dítě budí z hladu, dejte mu před spaním více jídla.



Když se vám dítě svěří, že má strach ze tmy, nechte mu v pokoji svítit tlumené světlo.

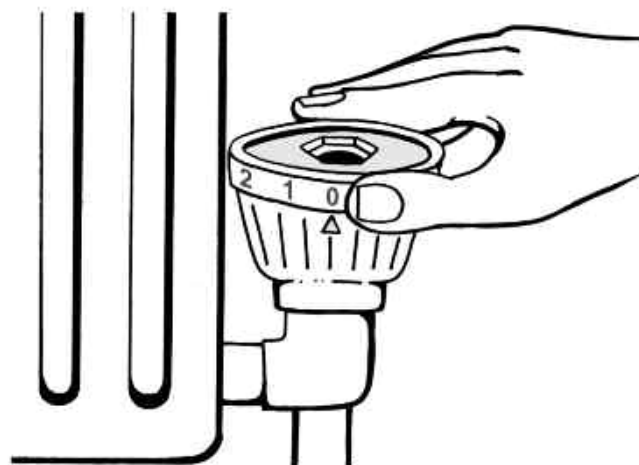
Zároveň s tlumeným světlem nechte dítěti také otevřené dveře.



Snažte se během dne vyhnout věcem, které by dítěti mohly způsobovat noční můry.



Pokud se dítě budí teplem nebo zimou, dejte mu vhodné oblečení nebo nastavte topení v pokoji na příjemnou teplotu.



5



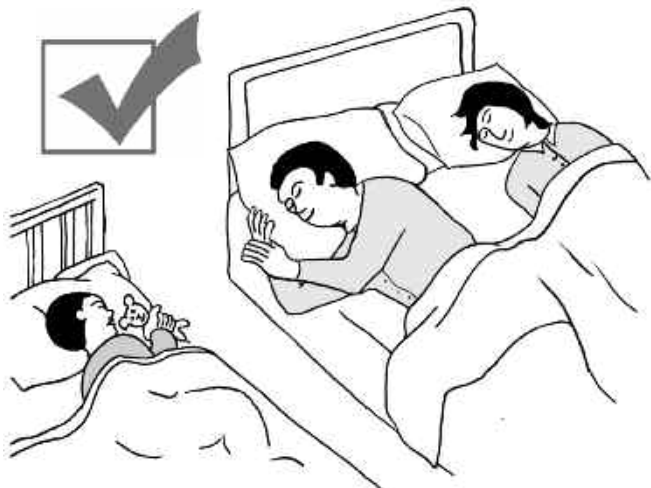
Pokud se dítě bojí samoty, řekněte mu, kde jste a že jste nablízku.

5. Režim a návyky

Spánek



Děti často chtějí spát s rodiči a ti se pak nevyspí. Snažte se, aby dítě spalo co nejvíce ve své vlastní posteli.



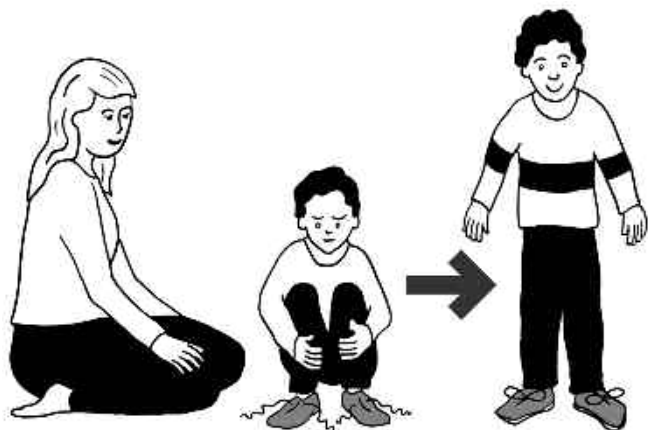
Pokud chcete mít dítě nablízku, mějte jeho postel ve stejné místnosti.



Když s dítětem spíte mimo domov, je to pro dítě neznámé prostředí. Proto je pro dítě důležité, když věci probíhají jako obvykle. Opakující se rituály mu pomůžou uklidnit se před spaním. Přesto je pravděpodobné, že bude dítě potřebovat více vašeho času než doma.

5. Režim a návyky

Oblékání



Dítě se učí oblékat

Starší děti se postupně dovedou samy oblékat. Povzbuzujte je v tom.



Nejdříve jim s oblékáním pomáhejte, později to nechte na dětech samotných.

5



Pokud má dítě problém s oblékáním konkrétního kusu oblečení, poradte mu:

Například:

Jejda! Oblékl sis to obráceně, zkus to dát na druhou nohu.

5. Režim a návyky

Oblékání

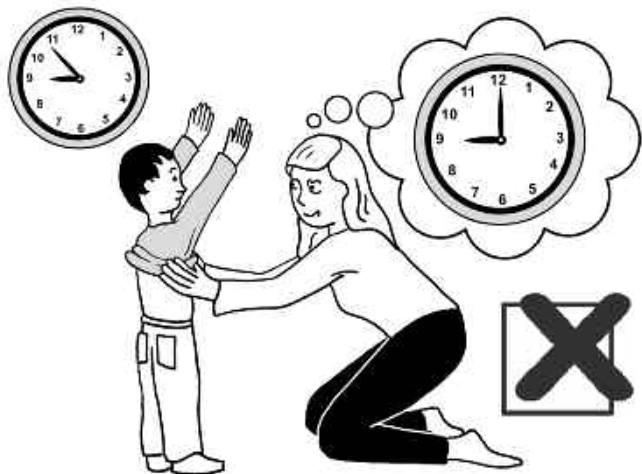


Vybírejte dítěti takové oblečení, které si snadno samo oblékne.

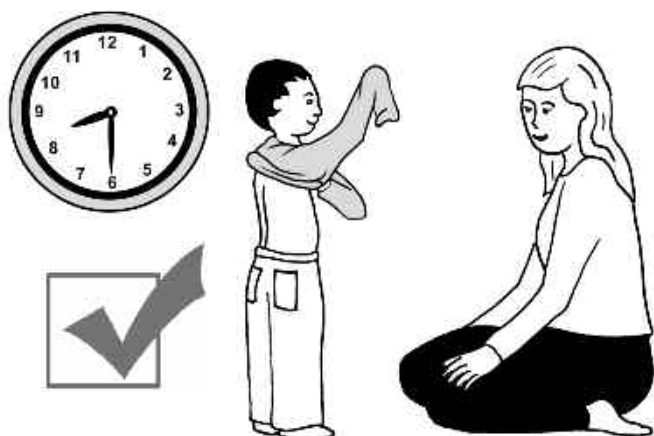


Děti se často učí oblékat až do svých 5 let.

K samostatnému oblékání dítě co nejvíce povzbuzujte. Dejte mu například vybrat, jakou chce barvu oblečení.



Na oblékání si udělejte dost času. Nepomáhejte dítěti s oblékáním proto, abyste ušetřili čas.



Snažte se, aby se dítě co nejčastěji oblékalo samo. Je to důležité pro rozvoj a samostatnost dítěte.

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod



Kdy začít?

Každé dítě je jiné, proto každé začíná s chozením na nočník v jinou dobu.

Nenuťte dítě chodit na nočník.



Je dobré začít s chozením na nočník kolem jednoho a půl roku.

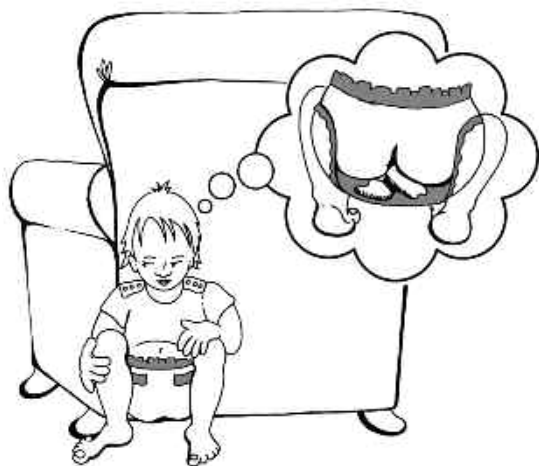
5



Nejprve dítě na nočník zvykejte. Dejte mu čistý nočník, ať ho může zkoumat.

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod



Zjistěte, kdy je vaše dítě připravené chodit na nočník. Většina dětí prochází 3 stupni ovládnání svého močového měchýře:

1. Uvědomují si, že mají mokrou nebo špinavou plenu.

Více se zajímají o záchod. Například chtějí splachovat, když jdete na záchod vy.

Pokud se chystají čurat nebo kakat do pleny, mohou se jít schovat.

2. Uvědomují si, že čurají, a řeknou vám to.

5. Režim a návyky

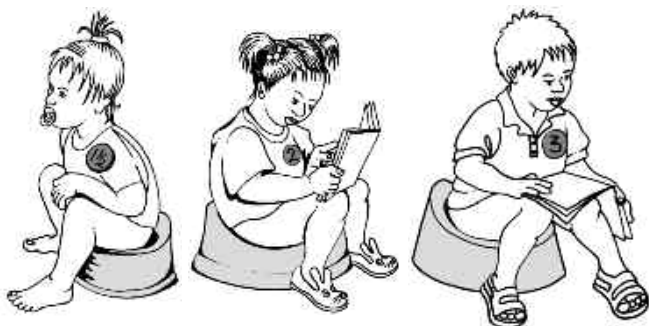
Chození na nočník a na záchod



3. Řeknou vám, že se jim chce čůrat. **TEĎ** hned!

Každé dítě je jiné

Každé dítě se naučí chodit na nočník v jinou dobu.



Některé děti chtějí chodit rovnou na záchod. To je samozřejmě úplně v pořádku.



Pořid'te jim k záchodu stoličku a speciální dětské prkýnko!

5

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod



Jak na to

Pokud vám to nevadí, ukažte dítěti, jak chodíte na záchod. Vysvětlete mu, co v tu chvíli děláte.



Po čase sami na svém dítěti poznáte, kdy potřebuje čůrat. Kdykoli budete mít pocit, že by se dítěti mohlo chtít na nočník, zeptejte se ho, jestli potřebuje čůrat.



Pokud máte pocit, že se dítě chystá kakat, sundejte mu plenu a posad'te ho na nočník. S dítětem si povídejte a snažte se ho zabavit.



Když se dítě nechce posadit na nočník, pomazlete se s ním. Dejte mu opět plenu a zkuste ho na nočník posadit příště. Trpělivost je důležitá. Může nějaký čas trvat, než si dítě na nočník zvykne.

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod



Když je vaše dítě na nočníku neklidné, zkuste přijít na to, proč tomu tak je.

Ptejte se:

Je to proto, že čůrání nebo kakání způsobuje dítěti bolest?



Pokud ano, navštivte dětského lékaře.



Má dítě spoustu jiných zájmů a na nočník nemá čas?

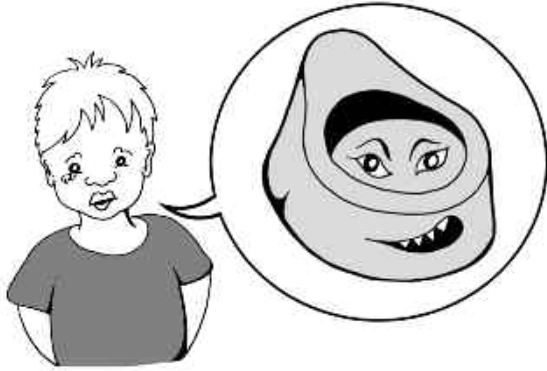


Pokud ano, udělejte z chození na nočník hru a zábavu. Hrajte s dítětem na nočníku hry nebo mu něco čtěte.

5

5. Režim a návyky

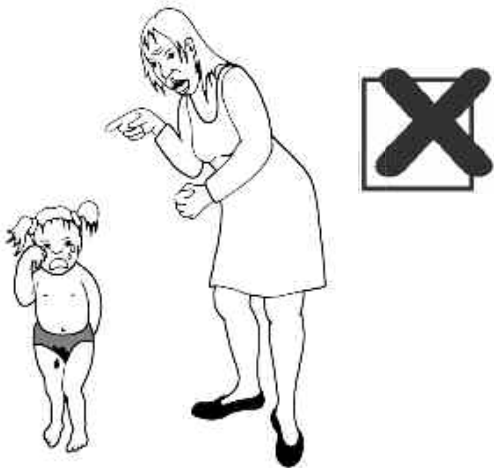
Chození na nočník a na záchod



Má strach z nočníku?
Nebo má strach z místa, kde je
nočník postavený?



Dejte dítěti možnost vybrat si
nočník, který se mu líbí. Nechte
ho vybrat si místo, kam nočník
postavíte.



Když se dítě náhodou počůrá,
nezlobte se na něho. Myslete
na to, že se teprve učí chodit
na nočník. Trpělivost je pro
učení dítěte důležitá.



Pokud se dítě počůrá, nezlobte
se na něho. Ujistěte ho, že se
nezlobíte, a zapojte ho do
uklizení.

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod



Když se dítě správně vyčůrá do nočníku, obejměte ho a pochvalte, hodně se radujte.

Místo sladkostí dejte dítěti třeba samolepku nebo si s ním za odměnu zahrajte jeho oblíbenou hru.



5



Při cvičení chození na nočník můžete použít také tabulku úspěchů, na které budete hvězdičkami odměňovat dítě. Tabulku úspěchů najdete na straně 121.

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod

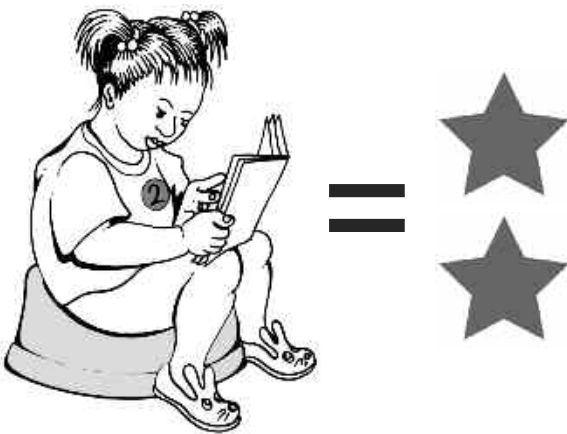


Když dítě dostane za odměnu hvězdičky, pomůže mu to pochopit, kdy dělá věci správně.



Hvězdičky za odměnu

Hvězdičky kreslete nebo nalepujete do tabulky společně s dítětem. Dítě si může nalepit hvězdičku vždy, když si samo dojde na nočník.



Určete, kolik hvězdiček musí dítě vylepit, aby dostalo nějakou odměnu.



Nejprve dávejte dítěti hvězdičky za to, že si dojde na nočník na vaše upozornění, později odměňujte dítě za to, že si samo vzpomene, že má jít na nočník.

Každý den dítě odměňte nějakou drobností, například mu přečtete jeho oblíbenou pohádku.

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod

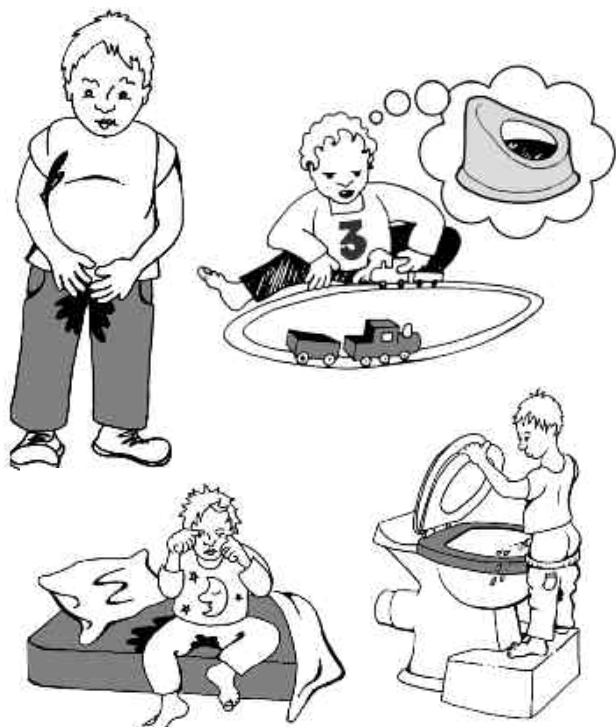


Z druhých si nic nedělejte

Nenechte se znepokojit tím, co všechno už dovedou jiné děti.

Některé děti se naučí chodit na nočník rychleji než jiné.

To je v pořádku.



Počůrávání se přes den

Většina dětí se během učení chození na nočník přes den počůrá.

Děti nejčastěji zapomenou jít na nočník, když jsou rozdováděné, smutné nebo mají zrovna něco jiného na práci.



Nočník je třeba dítěti neustále připomínat.

5

5. Režim a návyky

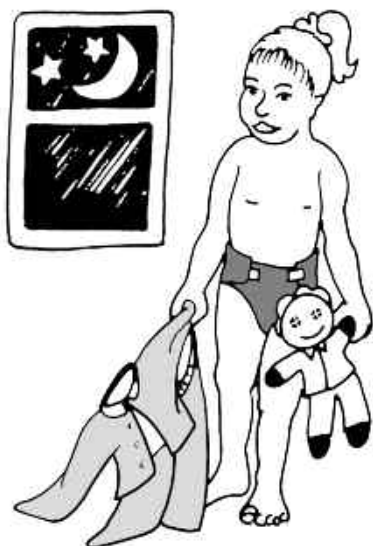
Chození na nočník a na záchod



Počůravání se může stát, když je dítě nemocné. Pokud je to nutné, vraťte se během nemoci k používání plen.



Po nemoci nemusí být návrat na nočník snadný.



Noci bez počůvání

Nejtěžší je pro dítě nepočůrat se v noci. V noci se děti počůravají nejčastěji.

Pro začátek nechejte dítěti na noc plenu nebo plenkové kalhotky.

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod



Než sami půjdete spát, dítě vzbudte a dejte ho vyčůrat.



Noci bez počůrání

Na postel umístěte nepromokavé prostěradlo nebo podložku, které v případě počůrání ochrání matraci.



Pokud dítě potřebuje jít v noci na nočník, nechte svítit tlumené světlo. Pomůže dítěti nočník najít.



Před spaním nedávejte dětem ovocné šťávy, kolu nebo limonády. Všechny tyto nápoje nutí dítě chodit častěji na záchod.

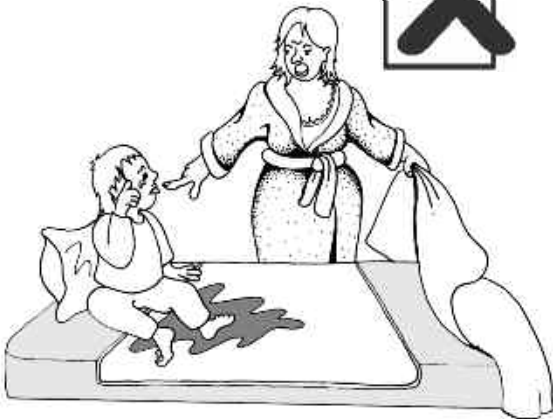
5

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod

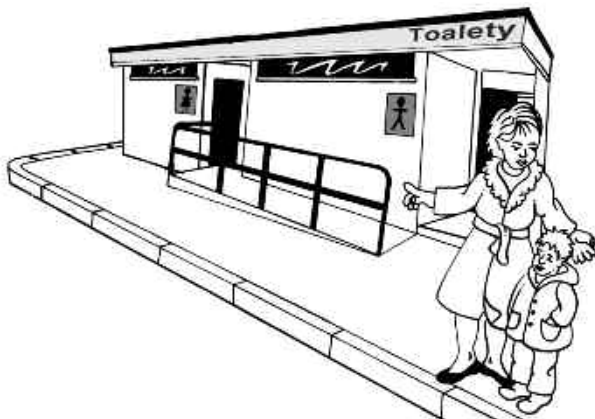


Pokud mají děti před spaním žízeň, dejte jim vodu.



Když se dítě počůrá do postele, nekřičte na něj. Zůstaňte klidní.

Pokud se vás dítě bude bát, počůrá se do postele častěji.



Při pobytu venku

Uvědomte si, kde všude mimo váš domov najdete záchody. Ptejte se dítěte, jestli chce jít na záchod.



Některé záchody bývají špinavé.

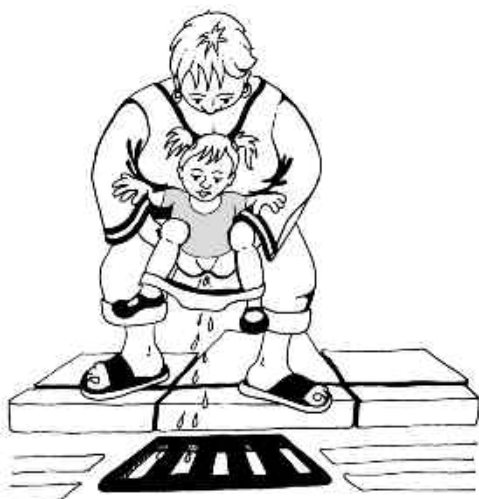
5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod



Noste s sebou ven vlhčené ubrousky nebo papírové kapesníky, kterými můžete vždy případné nečistoty očistit.

Pokud není v blízkosti žádný záchod, dejte dítě vyčůrat nad kanál nebo na trávu.



5



Pokud je pro vás snazší dát dítěti na pobyt venku plenu, dejte mu ji.

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod



Vždy s sebou dítěti vezměte ven náhradní oblečení. Pro všechny případy!



Když jdete s dítětem plavat, dejte mu plenu do bazénu. Prodávají se speciální pleny do vody.



Utírání zadečku po záchodu se dítě učí delší dobu.

Zpočátku mu vždy zadeček utírejte vy. Až je dítě starší, může si zadeček začít utírat samo.

5. Režim a návyky

Chození na nočník a na záchod



Po kakání je třeba vždy zkontrolovat, jestli si dítě správně utřelo zadek.

Naučte dítě, aby vás po dokončení kakání zavolalo.

Zkontrolujte, zda si dobře utřelo zadeček.



Po použití záchodu si dítě musí dobře umýt ruce mýdlem. Je to velmi důležité.

Ukažte dítěti, jak si myjete ruce. Pak mu řekněte, aby si je také samo umylo.

5

5. Režim a návyky

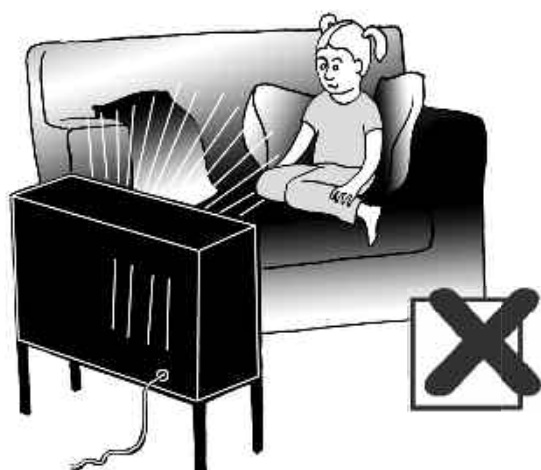
Společné učení



Pro dítě je důležité naučit se správně mluvit a naslouchat.



Udělejte si na dítě čas, hrajte si s ním. Více informací a nápadů, jak si hrát s dětmi, najdete na straně 219.



Počítač nebo televizi vypínejte nejdéle 1 hodinu před uložením dětí do postele.

Děti by neměly sledovat televizi nebo hrát počítačové hry více než 2 hodiny denně.



Děti vám mohou například pomoci vařit, uklízet nebo prát. Děti rády pomáhají.

5. Režim a návyky

Čas s rodinou



Čas na děti

Pro spokojené dětství je dobré, když děti tráví čas se svojí rodinou.



Pokuste se najít si na děti každý den čas a nedělejte u toho už nic dalšího.



I když jako rodič trávíte většinu dne v práci, snažte se i tak najít dobu, kdy se dětem budete naplno věnovat.

Když například přijdete z práce v době, kdy jde dítě spát, můžete mu přečíst pohádku na dobrou noc. Vašemu dítěti to udělá velkou radost.



Volný čas rodičů

Při správném nastavení režimu a každodenních činností, budete mít čas na sebe nebo svého partnera.



Režim a opakující se činnosti vám dají čas, ve kterém můžete mít chvíli pro sebe.

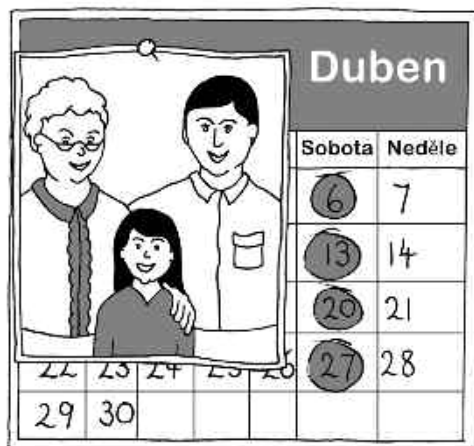


Čas na příbuzné

Děti by se měly potkávat také s dalšími lidmi z rodiny.

5. Režim a návyky

Čas s rodinou



Pokud žijete blízko dalších příbuzných, zastavte se u nich občas i s dětmi.



Babička a dědeček se na setkání se svými vnoučaty většinou velmi těší.



Pokud je to možné a vy to chcete, nechte dítě na pár hodin u prarodičů. Postarají se vám na chvíli o dítě a vy si zatím můžete zařídit, co potřebujete.



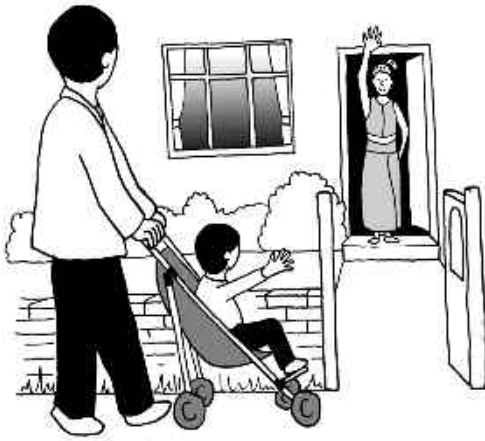
Rozvedení rodiče

V některých rodinách se rodiče rozejdou nebo rozvedou. Děti potřebují být v kontaktu s oběma rodiči.

5

5. Režim a návyky

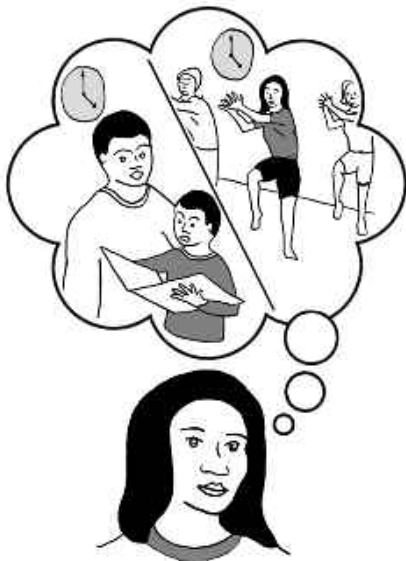
Čas s rodinou



Pokud žije váš bývalý partner nebo vaše bývalá partnerka blízko, zkuste se co nejčastěji navštěvovat.



I když se rodiče na sebe zlobí, pro dítě je důležité, aby se před ním nehádali. Rodiče by neměli špatně mluvit o bývalém partnerovi před dítětem. Dítěti to ubližuje.



Čas pro bývalé partnery

Dohodněte se na přesných časech pro předání dětí.



Pokud žijete daleko od sebe, dejte dítěti pravidelně možnost popovídat si s druhým rodičem po telefonu nebo po skype.

6. Hra a učení



1. Úvod	220
2. Učení hrou	222
3. Nápady na hry doma	228
4. Nápady na hry venku	235
5. Mateřská škola	240

6. Hra a učení

Úvod



Hra je velmi důležitá. Hrou se děti učí a baví zároveň.

Děti by si měly hrát každý den. Můžete se k nim připojit!



Když si děti hrají, jsou šťastnější a zdravější. Měly by si hrát alespoň 3 hodiny denně. Udělejte si na děti čas. Snažte se vymyslet hry, které rozhýbou celé jejich tělo.



S dětmi si hrajte a povídejte už od malička. Nečekejte, až děti vyrostou a budou mluvit. I s miminky si můžete povídat a učit je tak něco nového.



Zpočátku potřebují děti při hře vaši pomoc. Ukažte jim, jak si mají hrát. Hrajte si spolu s nimi.



Později si budou děti schopné hrát více samy a následně také s ostatními dětmi.



Děti hru s rodiči milují. Snažte se najít si čas na hru s dětmi. Měli byste si s nimi hrát každý den a to co nejdéle.

6. Hra a učení

Učení hrou



Malé děti mají rády říkanky. To je také hra. Zkuste s nimi například říkanku Vařila myšička kašičku.



Učte malé děti znát své tělo. Ptejte se a ukazujte, kde máte nos, puslu apod. Vaše dítě se to postupně naučí a bude na sebe pyšné, že to umí. Pochvalte dítě, když část těla ukáže správně. A povzbudte ho, ať to pořád zkouší.



Můžete si schovat obličej za šátek nebo kapesník a vykukovat na dítě.



I když miminko nemluví, je dobré si s ním klidným hlasem povídat. Můžete mu vyprávět cokoli. Dítě vnímá váš hlas a učí se rozpoznat tón hlasu a vaše naladění.



Hrajeme si s dětmi

Hrajte si s jednoduchými hračkami, u kterých se dají předstírat nejrůznější věci. Hra na něco a používání různých nápadů rozvíjí dětskou představivost.

Například stará krabice může posloužit jako loď.

6



Tím, že budete při hře na dítě mluvit, ho zároveň naučíte nová slova. Například: No to je ale úžasná lodička pro medvídka... bude se na ní plavit po moři nebo po řece?

6. Hra a učení

Učení hrou



Kousek látky může posloužit například jako kouzelný plášť, ubrus nebo jako stan.



Pokud si s dětmi nehrajete pořád a máte jiné starosti nebo povinnosti, nevadí. Dítě si v té době může hrát samo.

Tím se dítě naučí samostatné hře.



Děti velmi rády napodobují věci, které děláte. Zároveň se tím učí. Vymyslete nějaké činnosti, které jsou pro dítě bezpečné, a nechejte je tyto činnosti dělat.



Z uklízení hraček udělejte hru. Dítěti můžete například zadat úkol: kdo dá více hraček zpět do krabice?

6. Hra a učení

Učení hrou



Povídejte si s dětmi o všem, co děláte. Dejte jim prostor, aby si mohly dělat legraci, aby mohly něco říci nebo aby vám pomohly.



Když si s dětmi hraje, dejte jim při hře prostor na to, aby věci dělaly samy.

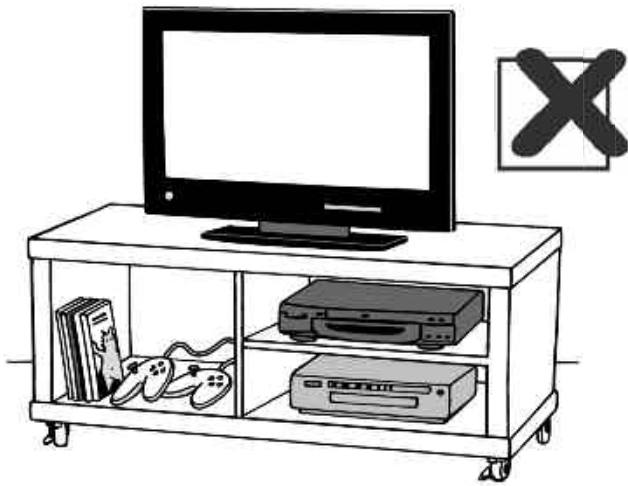


Hrát si můžete kdykoliv a kdekoliv. Můžete například běhat, skákat nebo se procházet cestou do obchodu. Hrát pohybové hry můžete i doma.

6

6. Hra a učení

Učení hrou



Děti by neměly dlouho sedět. Sledování televize a hraní počítačových her by mělo zabírat co nejméně času.



Hrát si děti mohou různými způsoby. Pomozte jim tyto způsoby nalézat a rozvíjet.

Pokud nemáte nápady na hry, určitě vám ráda poradí sociální pracovnice.

Poslech a mluvení

První tři roky života jsou velmi důležité pro rozvoj řeči dítěte. V tomto období se děti učí poslouchat a mluvit.

Při nejrůznějších činnostech je důležité, abyste popisovali, co děláte. Popisujte třeba koupání, stlaní postele. Dělejte to vždy, když je dítě na blízku. Děti si spojí aktivitu, kterou děláte, se slovy, které říkáte.



6. Hra a učení

Učení hrou



To, že jste spolu a děláte spolu různé činnosti jako například úklid, oblékání se, nakupování nebo vaření, je pro dítě zábava a učení zároveň.

Při vybalování nákupu vám může dítě například pomoci s tříděním věcí na malé a velké.



Dítěti v učení pomáhá, když při rozhovoru s ním používáte nová i známá slova. Takto se dítě nová slova naučí.

Předtím, než se dítě naučí mluvit, musí se naučit poslouchat. V tom mu můžete pomoci.



Pomoci mu můžete například tím, že budete ukazovat na různé předměty a říkat, jak se nazývají. Slova opakujte, aby si je dítě lépe zapamatovalo. Mluvte o všem, co děláte.



Vypněte televizi a dejte dítěti prostor, aby mohlo mluvit a aby si mohlo hrát.

6. Hra a učení

Nápady na hry doma



Převleky

Veźměte si krabici, do té dejte starší oblečení, boty, čepice a šály a nejrůznější látky a hadry.



Děti se rády oblékají do nejrůznějšího oblečení a rády si hrají na jiné lidi nebo postavy z příběhů a pohádek.

Hra na schovávanou doma



Hrajete-li na schovávanou s menšími dětmi, je nutné u hry zjednodušit pravidla, než se ji děti naučí hrát tak, jak se má. Když se děti schovají a vy je vidíte, předstírejte, že je nevidíte.



Schovávejte se tak, aby vás děti snadno našly.

Hra na obchod



Schovejte si starší obaly od jídla. Vyberte takové, které jsou čisté a nemají ostré hrany. Pro hru nepoužívejte sklo nebo plechovky. Udělejte si prodejní pult a ukažte dětem, jak se prodává a nakupuje.



Používání dětských peněz a pokladny je skvělý nápad. Dítě musí při hře pochopit, že peníze nejsou k jídlu.

Peníze si můžete vyrobit z kartonu nebo z papíru. Hra s penězi dítěti napomáhá v rozvoji počítání.



Hra na vaření

Dejte dítěti plastové nádoby, lžíce a starou pánvičku nebo hrnec.



Na starou krabici můžete namalovat sporák.



Dítě si může hrát například i s rýží nebo s těstovinami.



Dejte pozor, aby si děti nedávaly malé věci do pusy.



Úklid je samozřejmě náročný, ale pro hru jsou tyto potraviny skvělé.



Těsto na hraní

Děti zbožňují válení těsta a vykrajování nejrůznějších tvarů.

Těsto si můžete buď vyrobit nebo koupit modelínu v papírnictví.



Skutečné vaření

Když pečete, dítěti se bude moc líbit následující:

Míchání surovin

Vykrajování tvarů



Zdobení vykrojených tvarů a jedení. Při vaření dávejte pozor, aby bylo dítě v bezpečí. Pozor na horký sporák a troubu. Více viz strana 256.



Kreslení a malování

Malování je skvělou zábavou. Je však třeba dbát na to, aby dítě malovalo tam, kde je následně snadné uklidit.



Na stůl a na podlahu rozprostřete noviny a dítěti oblečte zástěrku nebo staré tričko. Často se stane, že se barvy rozlijí nebo ukápnou.



S voskovkami, fixami nebo pastelkami je také výborná zábava.

Dětem se lépe kreslí s tlustými voskovkami a pastelkami, lépe se jim drží.



Obrázky si doma vystavujte. Děti z toho budou mít radost.

6. Hra a učení

Nápady na hry doma



Nenechávejte dítě pobíhat po bytě s kreslicími potřebami bez dozoru.

Společné prohlížení knih

Prohlížejte si spolu obrázky nebo si společně čtěte.

Knihy si nemusíte kupovat, půjčte si je v knihovně.



Když si spolu popovídáte o příběhu, který jste četli, rozvíjíte tak dítěti představivost a myšlení.

Zpívání, říkání básniček a tancování

Tancování je dobrý způsob jak rozvíjet pohyb dítěte.



6

6. Hra a učení

Nápady na hry doma



Zpívání je skvělá zábava, která pomáhá s učením nových slov. Podobně je to s rýmy a básničkami. Při jejich učení se rozvíjí i paměť dítěte.



Pokud jsou ve vašem okolí nějaké kroužky pro děti a rodiče, kde se zpívá a tancuje, navštěvujte je. Vaše děti i vy tam získáte nové přátele.



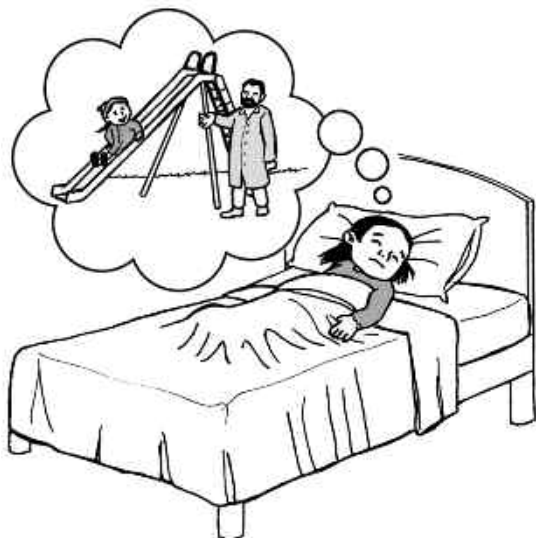
Můžete spolu poslouchat hudbu, ale když zpíváte dítěti vy sami, je to nejlepší. Nevadí, že zpívat neumíte.



Ukažte dítěti, co se při básničkách, písničkách nebo tancování dělá. Je při tom větší legrace a zároveň si také zacvičíte.

6. Hra a učení

Nápady na hry venku



Dítě se musí pohybovat a spalovat energii.

Když budete dítěti dopravat dostatek pohybu, bude dítě klidnější a bude lépe spát.

Chození ven

Pokud je to možné, jděte s dětmi každý den na chvíli ven. Chodte ven i při špatném počasí.

Projděte se spolu třeba cestou do obchodu nebo školky.



Hra s vodou

Děti si rády hrají s vodou. Vodní hrátky je nejlepší provozovat venku.

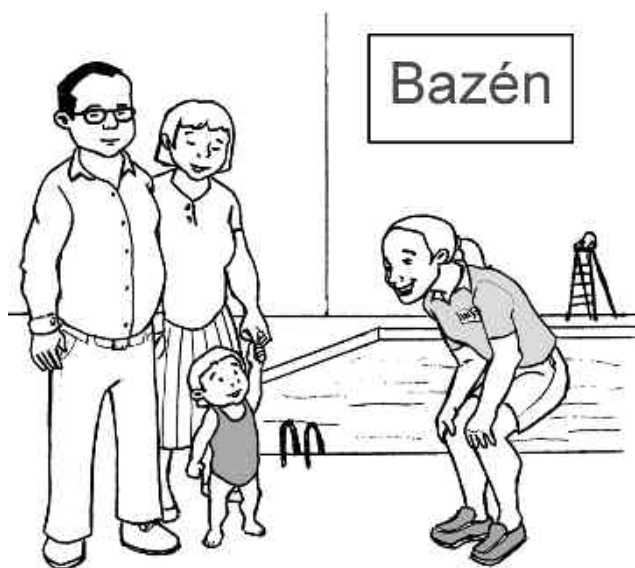
Pro přelévání vody můžete použít třeba staré plastové láhve.

Můžete je použít i na stříkání nebo polévání. Děti si velmi rády hrají i s brčkem, houbičkou nebo s trychtýři.

Pokud je dítě u vody, nikdy jej nesmíte nechat bez dozoru!



6



Plavání

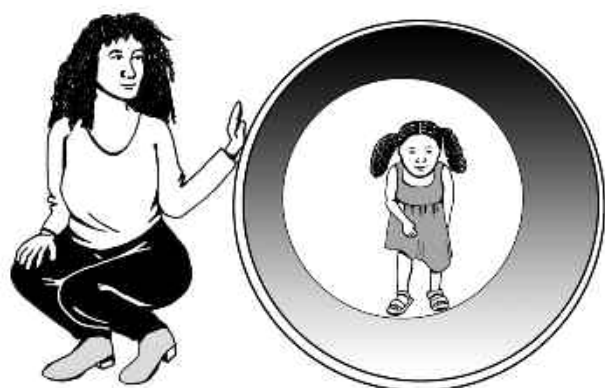
Plavání je skvělým cvičením a zábavou zároveň.

Zjistěte si, jaké jsou ve vašem okolí plavecké kurzy pro rodiče s dětmi.

Hra na schovávanou venku

Hrajete-li na schovávanou s menšími dětmi, je nutné hrát si na bezpečném místě, kde se děti nemohou při schovávání zranit.

Schovávejte se tak, aby vás děti snadno našly.



Když se děti schovají a vy je vidíte, předstírejte, že je nevidíte.

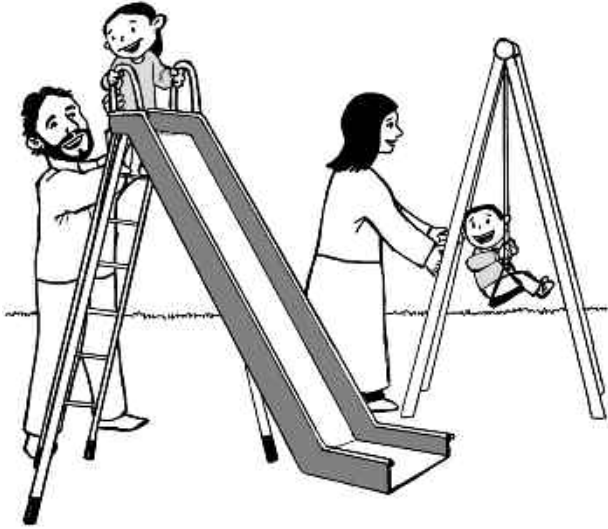


Dětské hřiště

Děti rády chodí na dětská hřiště. Dejte jim prostor, aby se na hřišti vydováděly.

Nejdříve je nutné, abyste jim na hřišti hodně pomáhali. Při hře na skluzavkách, houpačkách a dalších atrakcích je nutné dávat pozor, aby vám dítě nespadlo.

Pozorujte děti při hře, případně jim ukažte, jak se jednotlivé atrakce používají.



Zahrada

Venkovní hry jsou u dětí velice oblíbené. Zahrada dětem dává prostor na vymýšlení nejrůznějších her.

Určitě máte doma nějaké hračky, které mohou děti při hře na zahradě používat. Výborná je například hra s míčem. Naučte děti míč házet, chytat nebo do něj kopat.



6. Hra a učení

Nápady na hry venku



Mezi oblíbené venkovní aktivity určitě patří i hra na pískovišti.



Procházka

Když jdete ven s kočárkem, dejte dítěti příležitost, aby se mohlo trochu projít nebo proběhnout.

Čím bude dítě starší, tím více bude chtít chodit.



Procházky mají děti rády. Líbí se jim pozorování okolí a povídání si o věcech, které vidí.



Akce a aktivity se vstupem zdarma

Sledujte aktivity ve vašem okolí. Mnoho z nich bývá se vstupem zdarma.



Vyhledejte ve svém okolí mateřské centrum. Tam nabízejí aktivity pro rodiče s dětmi nebo vám poradí, jaké aktivity se v blízkosti dějí.



V mateřských centrech nebo v knihovnách se často konají nejrůznější aktivity pro děti. Může to být dobrá příležitost, jak s dítětem vyrazit do společnosti. Návštěvy akcí tohoto typu dítě rozvíjejí.

6. Hra a učení

Mateřská škola



Kdy je vhodné začít chodit do školky

Když jsou vašemu dítěti 3 roky, může začít chodit do školky.



Ze začátku chodí děti do školky pouze na několik hodin.

Jakmile si na pobyt ve školce zvyknou, zůstávají tam déle.



K čemu je školka dobrá

Návštěva školky rozvíjí u dětí dovednosti.

Naučí se vycházet s ostatními dětmi. Naučí se nové věci, najdou si nové přátele a naučí se hrát si s nimi a povídat si.

6. Hra a učení

Mateřská škola



Musí se za školku platit?

Ve školce se obvykle platí každý měsíc školné. Školné se neplatí u předškoláků.

Každý měsíc také musíte platit stravné – peníze na obědy a svačiny, které dítě ve školce dostane.

Vybíráme školku

Navštivte některé mateřské školky, abyste zjistili, která se vám nejvíce líbí a která by byla pro vaše dítě nejvhodnější. Vyberte takovou školku, která se vám jeví jako:

- Přátelská
- Bezpečná
- Čistá
- Jsou tam příjemné a šikovné paní učitelky
- Děti jsou v ní spokojené





Zápis do školky

Musíte včas podat přihlášku do školky, aby tam bylo pro vaše dítě místo.

Zeptejte se ve školce, kdy a jak podat přihlášku.

Přihlášky na další školní rok se obvykle podávají v březnu.

7. Bezpečnost



Úvod	244
Děti do 1 roku	247
Bezpečnost doma	254
Dušení	254
Popálení, opaření	256
Pády	260
Požezání	263
Otravy	264
Úrazy elektrickým proudem	267
Tonutí	269
Bezpečnost mimo domov	270
Na silnici	270
Cestování	273
Pády	275
Tonutí	278
Na slunci	280
Ztracené dítě	283
Opatrnost v přírodě	285
Opatrnost ve vztahu k lidem	289
Násilí	291
Úvod	291
Zlost na děti	294
Násilí na dětech a zanedbávání	297
Šikana	305
Domácí násilí	309
Užitečné kontakty	316

7. Bezpečnost

Úvod



Děti rády objevují nové věci kolem sebe. Potřebují k tomu ale vás, abyste dohlíželi na jejich bezpečnost.



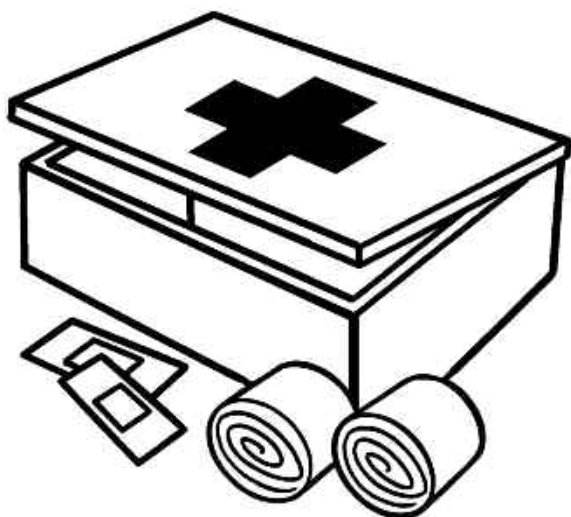
Dětí, které se vážně zraní doma, je 4x více než dětí vážně zraněných na silnicích.



Na malé děti do 1 roku je třeba dávat pozor 24 hodin denně. A to i v případě, že se dítě zatím vůbec nepohybuje.



Nejčastější příčinou úmrtí dětí mezi 1. a 6. rokem života jsou nehody.



Pro případ, že se stane nějaké drobné zranění, mějte doma dobře vybavenou lékárničku.

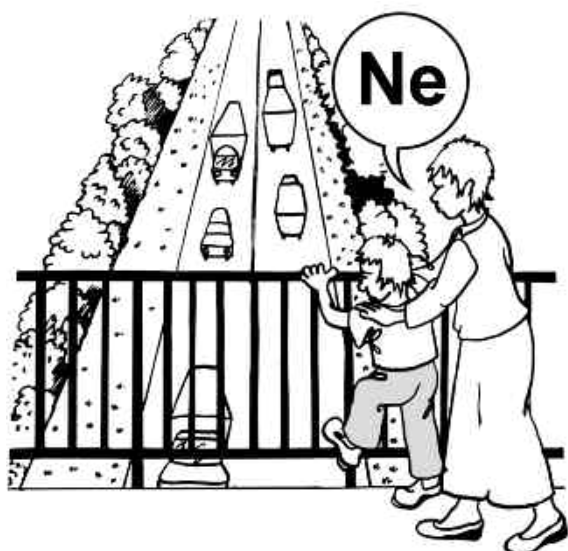


Když si zařídíte bezpečnou domácnost, bude se vašemu dítěti stávat méně nehod.

Naučte své dítě, co je doma bezpečné a co ne. Vysvětlete svým dětem, proč jsou některé věci nebezpečné.



Na děti musíte dávat pozor neustále. Protože některé informace zapomenou, je dobré je opakovat.



Je velmi těžké zajistit dítěti úplné bezpečí, zejména mimo váš domov.



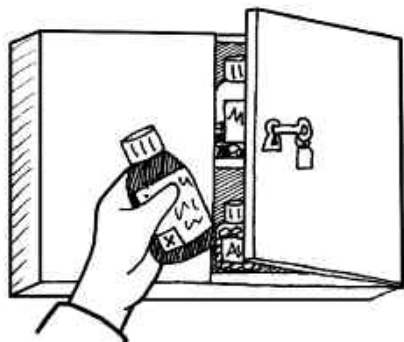
Zkuste dítěti vysvětlit, které chování je bezpečné a které nebezpečné.



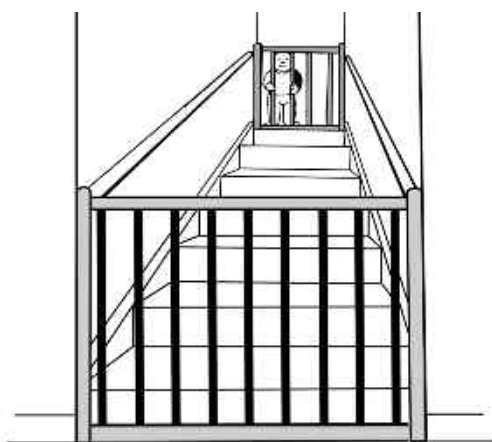
Všichni rodiče se o své děti bojí. Bezpečnost dětí je velmi důležitá. Důležité je také dát dětem prostor prozkoumávat svět, učit se a zkusit si různé věci.

Naučte své děti, jak mají dělat věci bezpečně.

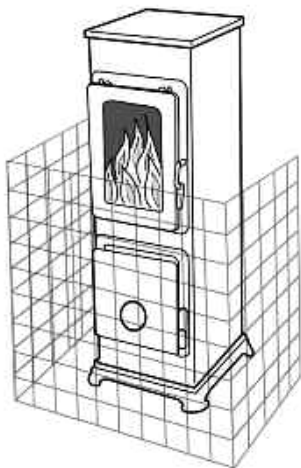
7. Bezpečnost Děti do 1 roku



Léky uchovávejte ve skříňkách nebo šuplících, které můžete zamknout.



Na vrchu schodiště a dole před schodištěm namontujte zábranu, aby dítě nemohlo samo vstoupit na schody.



Krb a kamna musí být ohrazena zábranou, aby se miminko nemohlo spálit.



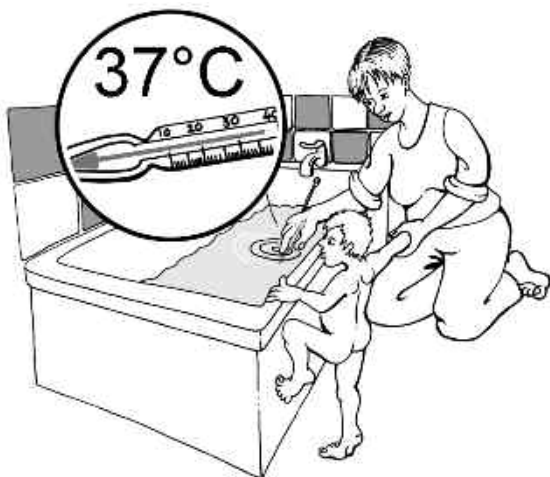
Pokud miminko jí na dětské stoličce, připoutejte ho pásem, aby nespadlo.

7. Bezpečnost

Děti do 1 roku



Při jízdě autem používejte autosedačku.



Při napouštění vany vždy zkontrolujte teplotu vody.



Když pije miminko z láhve, buďte vždy u něho.



I když se dítě umí najíst samo, buďte vždy nablízku.

7. Bezpečnost

Děti do 1 roku



Dětské lehátko s miminkem pokládejte pouze na podlahu.



Miminko samotné pokládejte pouze na deku na podlahu.



Zajistěte, aby si dítě hrálo pouze s bezpečnými hračkami a předměty.



Drobné předměty odstraňte z dosahu miminka.

7

7. Bezpečnost

Děti do 1 roku



Igelitové pytlíky a tašky také schovejte mimo dosah dítěte.



Když si dítě dohraje s hračkami, uklidte je, aby nedošlo ke zranění.



Na co si dát pozor:

V blízkosti miminka nenoste horké nápoje.



Nenechte dítě, aby si hrálo s kabelem.



Na co si dát pozor:

Nedávejte oblečení sušit příliš blízko k topení.



Nedávejte postýlku přímo k topení nebo ke kamnům.



Nenechávejte dítě o samotě.

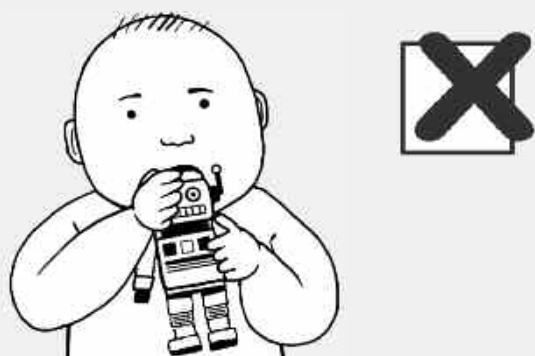


Nedávejte dětské lehátko s miminkem na stůl.



Na co si dát pozor:

Nevyhazujte miminko do vzduchu, i když se mu to líbí. Můžete mu způsobit vnitřní zranění.



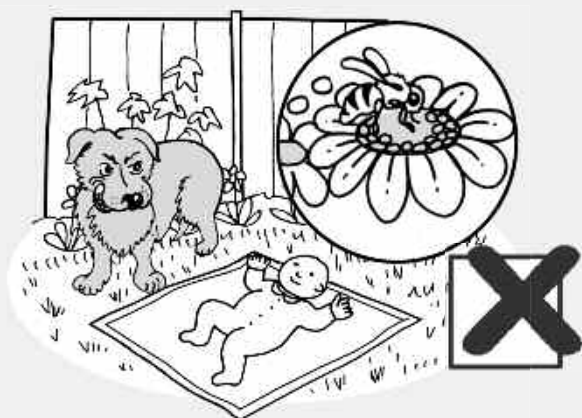
Nedávejte miminku hračky, které obsahují malé součásti. Miminko by je mohlo spolknout.



Nenechávejte miminko ve vaně bez dozoru.

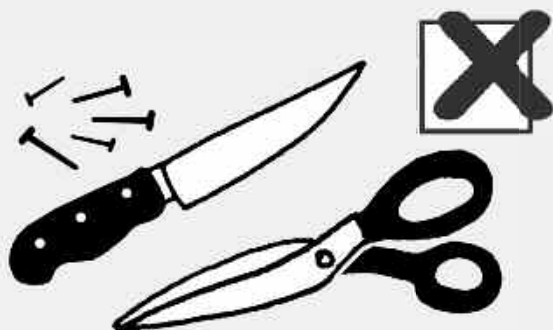


Drobné věci jako knoflíky, mince nebo korálky by neměly ležet na zemi nebo v dosahu malých dětí.

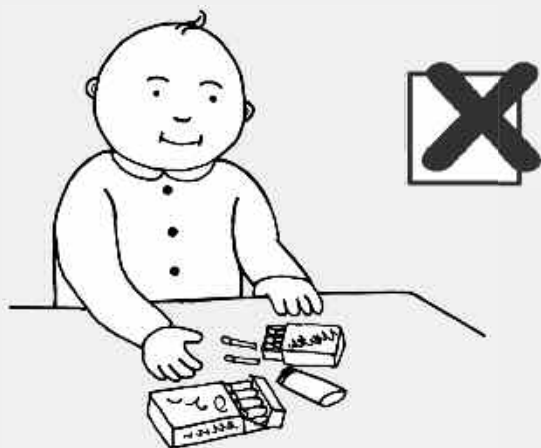


Na co si dát pozor:

Na zahradě nikdy nenechávejte dítě samotné.



Ostré předměty jako nože, nůžky nebo hřebíky nenechávejte v dosahu dětí.



Zápalky ani zapalovače nesmí být v dosahu dětí.



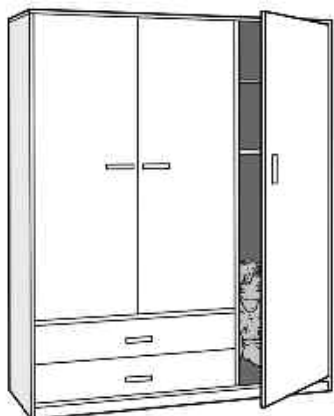
Vy ani nikdo jiný byste neměli kouřit v místnosti, kde je dítě.

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma



Dušení



Dejte pozor, aby se děti neschovaly do skříně nebo peřináku.



Je třeba dát pryč všechny drobné předměty jako knoflíky, korálky, mince, které by děti mohly spolknout a zadusit se jimi.



Všechny šňůrky a provázky je také třeba schovat z dosahu dětí, protože by si je mohly dávat kolem krku a zadusit se jimi.



V dosahu malých dětí by nikdy neměly být oříšky, bonbóny nebo jiné drobné tvrdé potraviny, dítě by se jimi mohlo zadusit.

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

Dušení



Žádné igelitové tašky nebo pytlíky nesmí být v dosahu dětí.

Děti by si je mohly dát přes hlavu a udusit se.



Provázky a řetízky od žaluzií nebo rolet musí být upevněny mimo dosah dětí.



Dlouhá šňůra od žaluzií se totiž dítěti může zamotat kolem krku. Dítě se tak může oběsit.

7

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

Popálení, opaření



Pokud vaše dítě dosáhne na hrnce na sporáku, může je strhnout a opařit se.



Při vaření používejte zadní plotýnky sporáku a rukojeti hrnců otočte směrem dozadu tak, aby na ně dítě nedosáhlo. Nenechávejte dítě samotné u sporáku při vaření.



Pokud děti jednoduše dosáhnou na volně visící šňůry od varných konvic, žehliček nebo kulmy na vlasy, mohou za ně zatáhnout a opařit se nebo se spálit.



Když vaříte, dejte dítě do dětské stoličky.

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

Popálení, opaření



Když pijete nebo přenášíte horké nápoje, buďte opatrní. Hrnce s horkými nápoji nenechávejte v dosahu dětí.

Hrnek s horkým nápojem může dítě opařit ještě po 15 minutách.



Nepoužívejte ubrusy, protože děti za ně mohou lehce zatáhnout a svrhnout na sebe horké věci ze stolu.



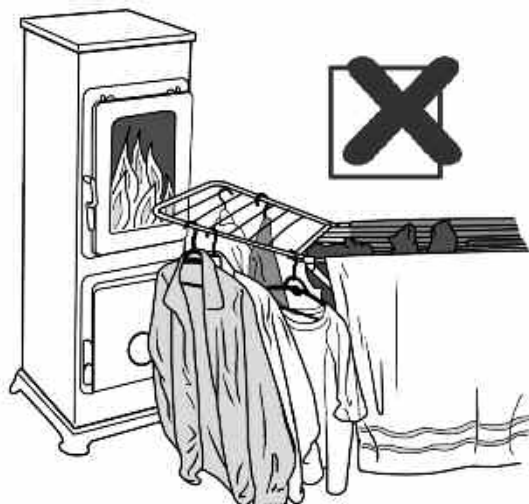
Zápalky ani zapalovače nenechávejte v dosahu dětí.

7

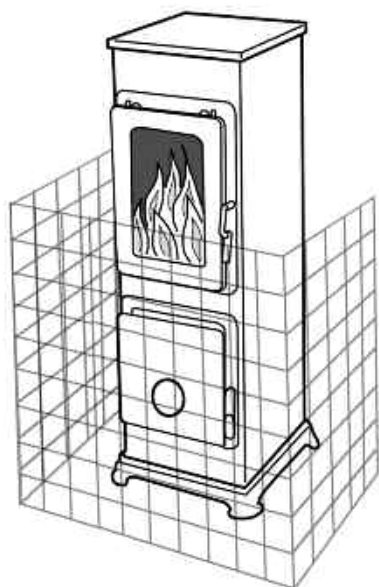
7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

Popálení, opaření



Nedávejte oblečení sušit příliš blízko k topení.



Pokud máte doma kamna nebo krb, vytvořte kolem nich bezpečný prostor.

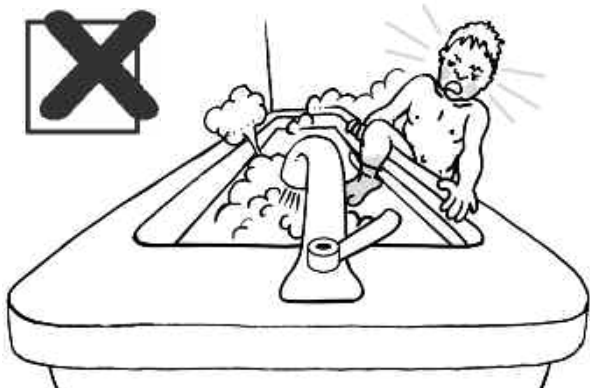


Představte si situaci, že v domě hoří. Naplánujte si, jak a kudy budete se svou rodinou z hořícího domu utíkat. Při plánování vám může pomoci sociální pracovník.

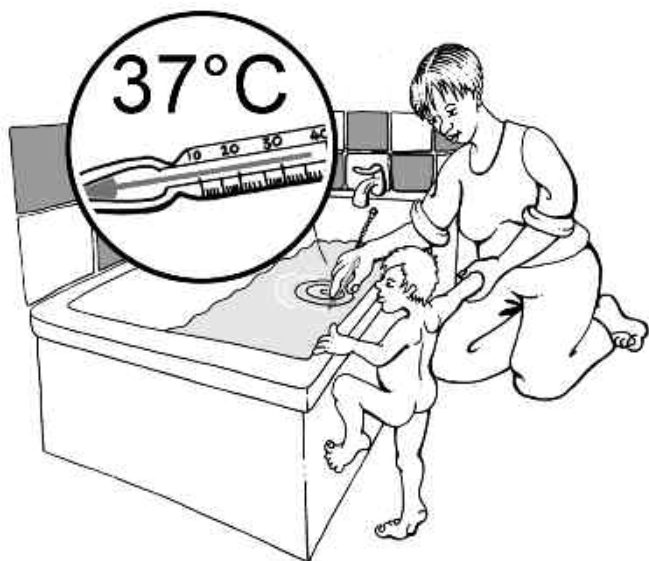
7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

Popálení, opaření



Když napouštíte teplou vodu, držte své dítě v bezpečné vzdálenosti od vany.



Než dáte dítě do vany, vždy zkontrolujte teplotu vody.

Nikdy nenechávejte své dítě ve vaně samotné.

Vysvětlete svému dítěti, proč jsou oheň a horké věci nebezpečné.



7

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

Pády



Na ostré hrany nábytku umístěte chrániče rohů.



Dávejte pozor, když dítě leze po nábytku, který by se mohl převrhnout.



Pokud miminko jí na dětské stoličce, připoutejte ho pásem, aby nespadlo.

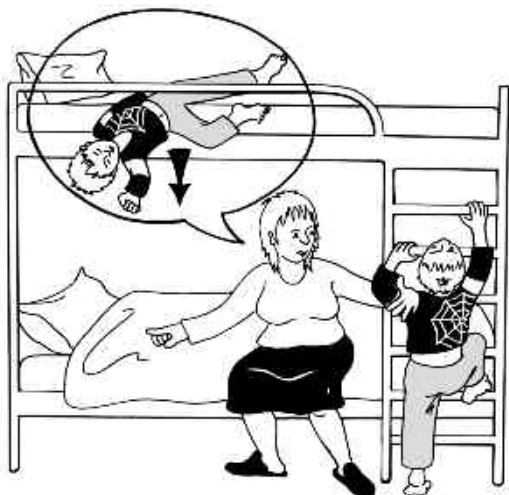


Batolata a malé děti by měly spát v postýlkách nebo v dětských postelích se zábranami proti pádu.

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

Pády

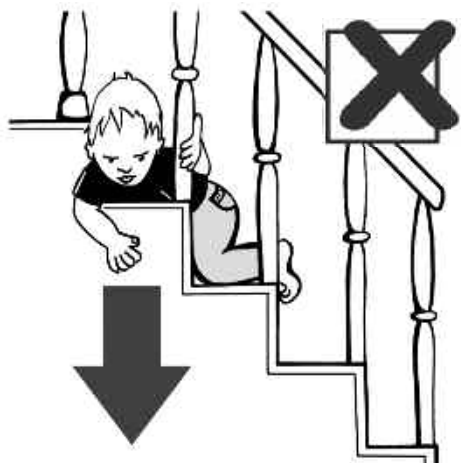


Děti, kterým je méně než 6 let, by neměly spát na horním patře patrové postele.



Pokud máte doma schody, připevněte na ně zábranu nahoře i dole, aby dítě nemohlo ze schodů spadnout.

Použijte zábrany i na další nebezpečná místa ve vaší domácnosti.



Dejte pozor, aby dítě nepropadlo mezerou mezi schodištním zábradlím nebo pod ním.



Nenechávejte na schodech ležet předměty jako knihy, časopisy nebo hračky. Děti by po nich mohly uklouznout a spadnout ze schodů.

7

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

Pády



Pokud máte balkón, zabezpečte ho tak, aby vaše dítě nepropadlo zábradlím nebo nepřepadlo přes zábradlí.

Na balkóně nikdy nenechávejte dítě samotné.



Pokud je v místnosti otevřené okno, nenechávejte tam dítě bez dozoru.



Pokud máte na zahradě venkovní hračky, zajistěte je tak, aby nehrozilo zranění dítěte.

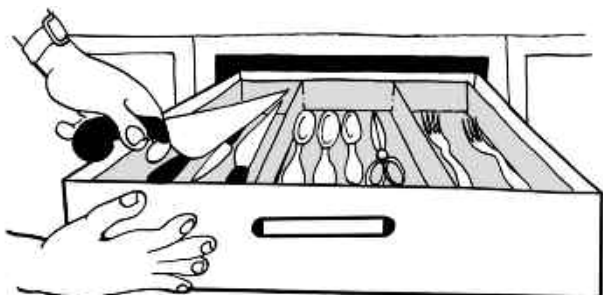


Zabezpečte váš plot tak, aby přes něj vaše dítě nemohlo přelézt.

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

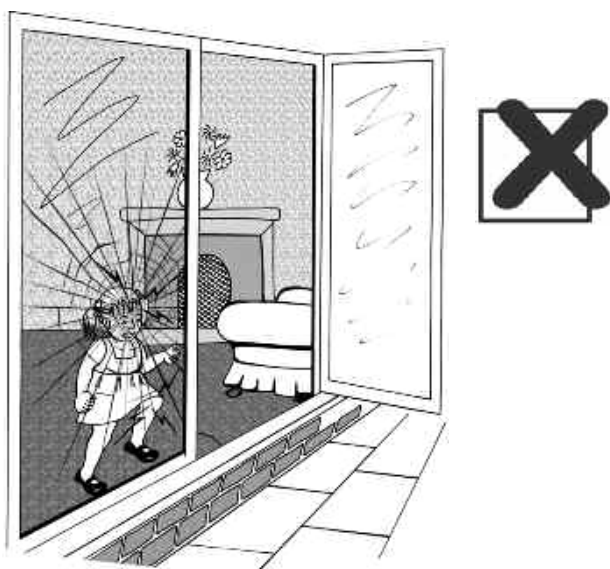
Požezání



Odstraňte všechny ostré předměty z dosahu dětí.



Naučte své dítě, aby neběhalo se skleničkami nebo s ostrými předměty.



Rozdováděné děti mohou velmi snadno narazit do skleněných dveří nebo oken.



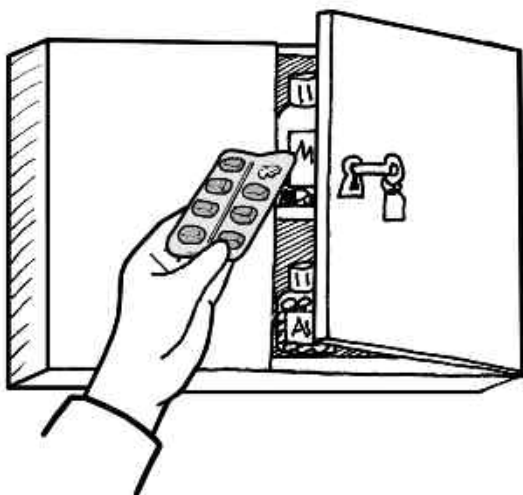
Upravte okna nebo skleněné dveře tak, aby je děti dobře viděly.

7

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

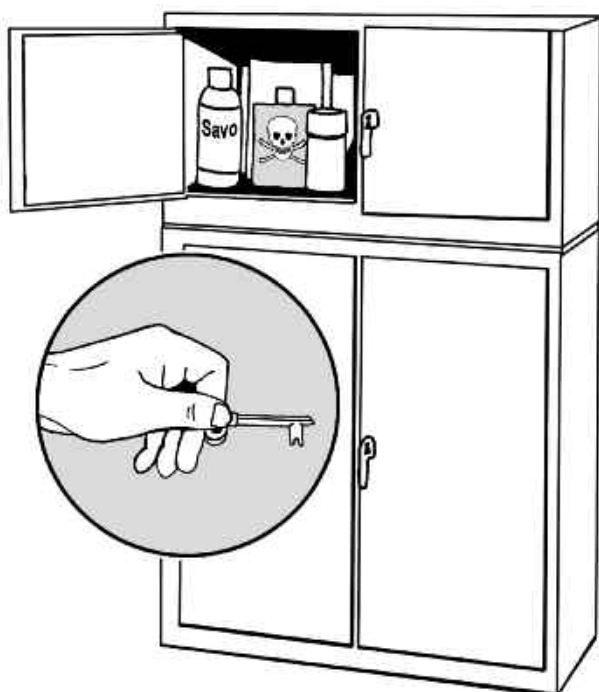
Otravy



Všechny léky uchovávejte mimo dosah dětí.



Všechny léky a tablety uchovávejte v dózách s bezpečnostním uzávěrem.



Čistící prostředky nebo jiné chemikálie uchovávejte mimo dosah dětí, třeba v uzavřené skříňce.

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

Otravy



Mimo dosah dětí uchovávejte také alkohol a cigarety.



Nikdy nedávejte chemikálie a rozpouštědla do lahví od limonád nebo od jiných nápojů. Vaše dítě si bude myslet, že je v láhvi něco k pití.



Zkažené jídlo způsobuje otravu.

7

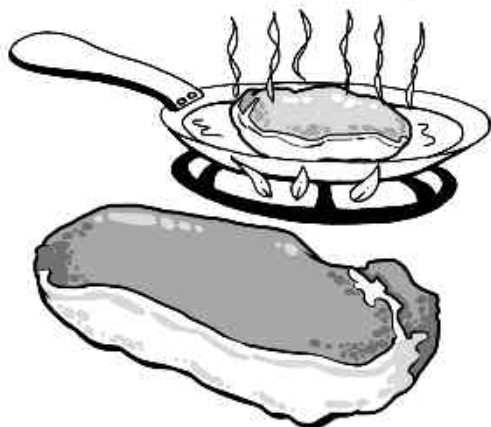
7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

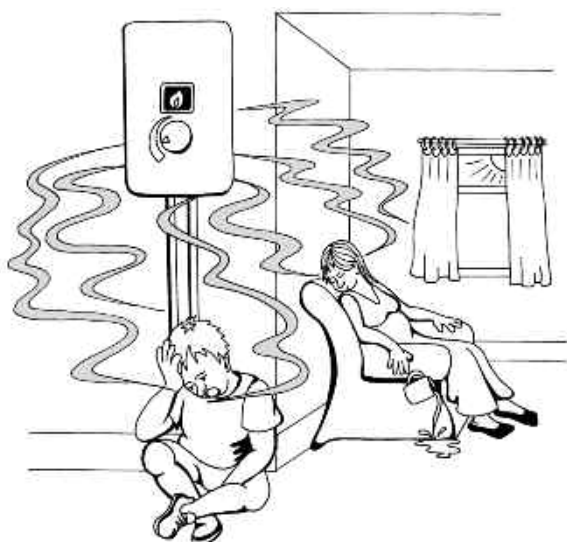
Otravy



Jídlo, které dáváte svému dítěti, musí být čerstvé.



Dbejte na to, aby maso bylo vždy dostatečně tepelně upravené.



Z porouchaného plynového topení, z karmy nebo otevřeného ohně může unikat nebezpečný plyn, který může zabít.



Plynové spotřebiče nechávejte jednou za rok kontrolovat.

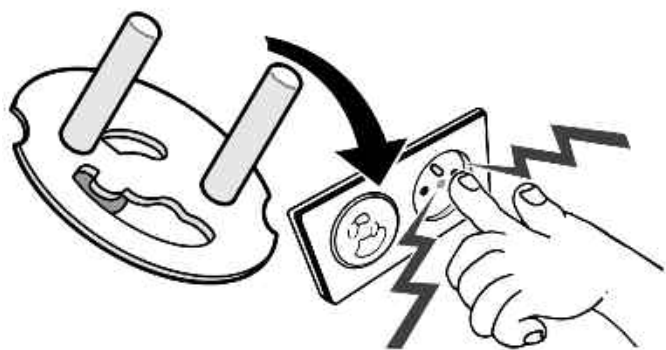
7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

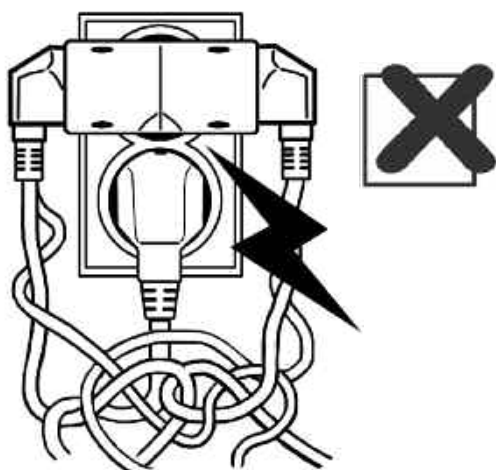
Úrazy elektrickým proudem



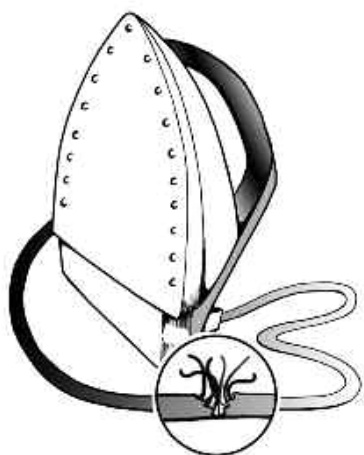
Nenechávejte své děti hrát si s elektrickými spotřebiči, například se žehličkou. Mohou se o ně spálit.



Zabezpečte elektrické zásuvky, aby si s nimi děti nemohly hrát.



Nemějte kolem zásuvek velké množství elektrických kabelů.



Dbejte na to, aby byly všechny elektrické kabely a šňůry v dobrém stavu.

7

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma



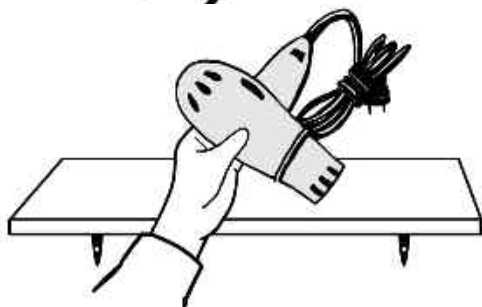
Úrazy elektrickým proudem



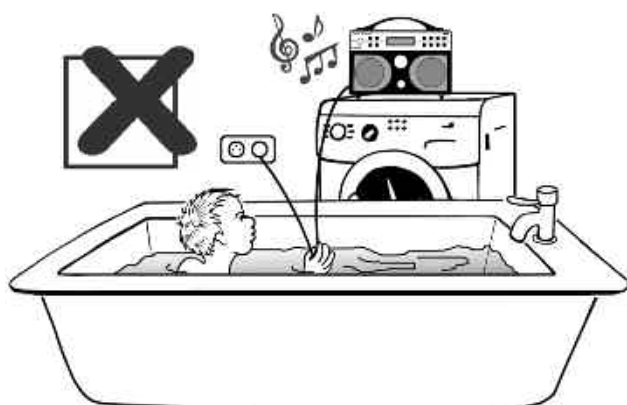
Pokud si zrovna nedobíjíte mobilní telefon, vypojte nabíječku na telefon ze zásuvky.



Fén nebo jiné spotřebiče odpojte po použití ze zásuvky.



Nenechávejte tyto spotřebiče po použití v dosahu dětí, dokud nevychladnou.



Nepoužívejte elektrospotřebiče, když se někdo koupe.

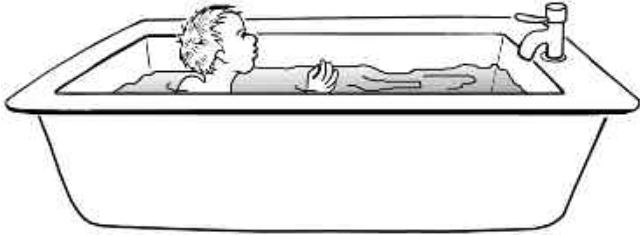


Televize musí být umístěna tak, aby se nedala shodit. Všechny kabely by měly být schované.

7. Bezpečnost

Bezpečnost doma

Tonutí



Nikdy nenechávejte dítě ve vaně samotné. Ani kdyby to mělo být jen „na vteřinku”.



Pokud vám během koupání dítěte zazvoní telefon nebo zvonek u dveří, nevšímejte si toho nebo vyndejte dítě z vany a jděte k telefonu nebo ke dveřím.



Pokud máte na zahradě rybníček, jezírko nebo bazén, musíte toto místo oddělit zábranou nebo je zakrýt bezpečnostním krytem.



Nikdy nenechávejte své dítě samotné v blízkosti vody.

7

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov



Na silnici



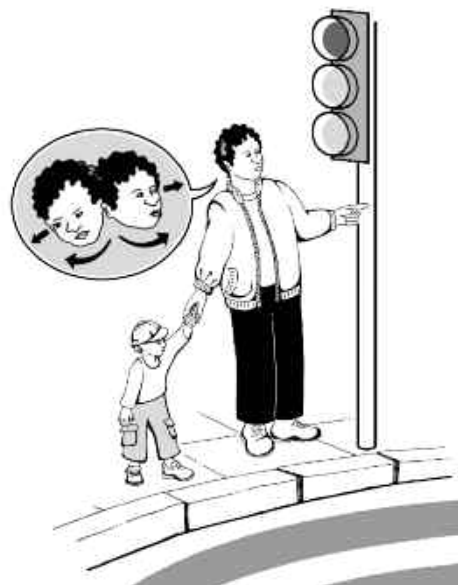
Vysvětlete dětem, proč jsou silnice nebezpečné a co se jim může stát.



Vezměte dítě za ruku vždy, když stojíte u silnice.

Při každém přecházení silnice vysvětlete znovu svému dítěti, jak se přechází bezpečně.

Názorně mu ukažte, jak to děláte vy.



Podívejte se doleva.

Podívejte se doprava.

A znovu se podívejte doleva.

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Na silnici



Malé děti nevnímají nebezpečí provozu na silnici. Nenechávejte děti hrát si u silnice.



Dítě musí vystupovat z auta na straně u chodníku.



7

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Na silnici



Na úzkých silnicích a cestách dávejte na děti větší pozor.

Pokud u silnice není chodník, běžte vlevo.



Když spolu jdete po silnici, dítě by mělo jít co nejbližší k okraji silnice. Když slyšíte, že se blíží auto, sejděte na chvíli na travnatou krajnici.



Pokud se pohybujete na silnici za špatné viditelnosti nebo potmě, noste reflexní vestu nebo oblečení s reflexními prvky.

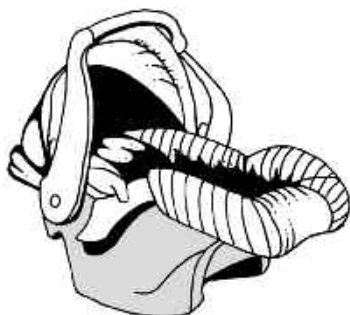
7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

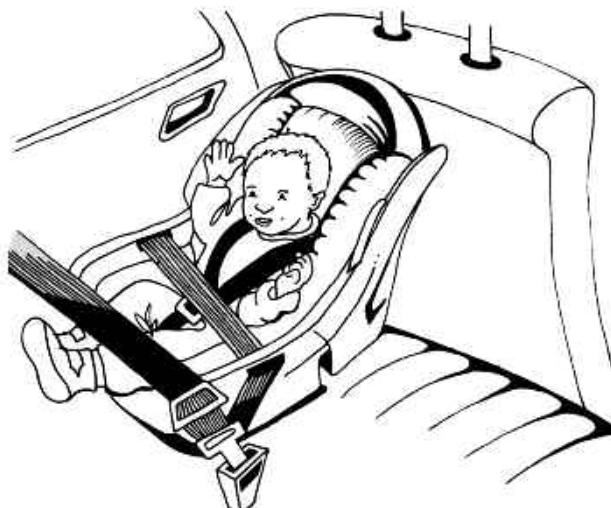
Cestování



V autě musí děti sedět v dětské autosedačce. Do autosedačky dítě dobře a těsně připoutejte. Když budete sedačku kupovat, nechte si odborně poradit, jak sedačku připevnit do auta a jak do ní správně posadit své dítě.



Dětské autosedačky se vyrábějí v různých velikostech. Až bude dítěti autosedačka malá, pořídte mu větší. Správná velikost autosedačky je důležitá pro bezpečnost dítěte.



Pokud je auto v pohybu, musí být dítě připoutané v autosedačce.

7

7. Bezpečnost

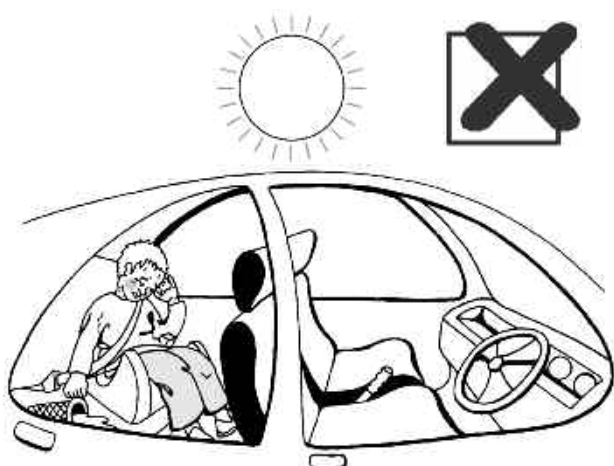


Bezpečnost mimo domov

Cestování



Nedávejte nikdy dítě v autosedačce na sedadlo spolujezdce, kde jsou zapnuté airbasy.



Nikdy nenechávejte dítě samotné v autě.

Když je horko, mohou děti v autě i zemřít.



Pokud cestujete v autě s dětmi, vždy používejte dětský zámek u dveří.

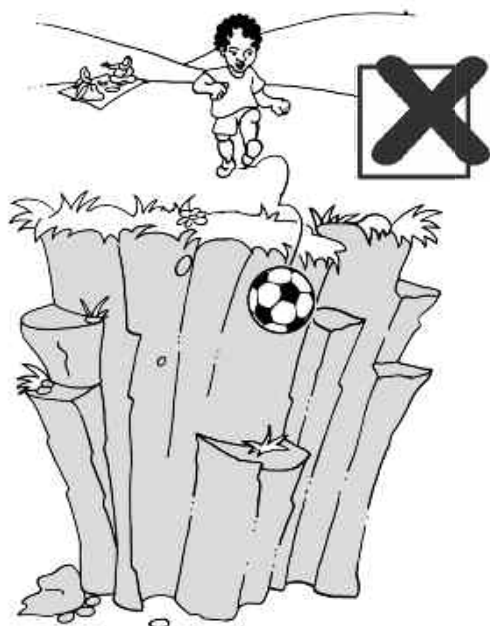
Tento zámek zabrání dítěti, aby za jízdy otevřelo dveře nebo okno.



7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Pády

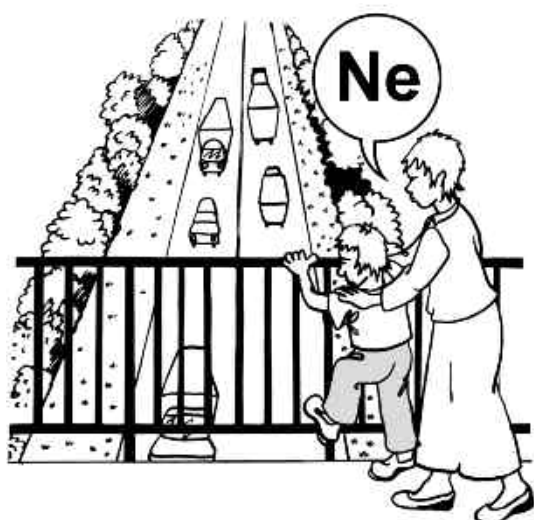


Děti jsou příliš malé na to, aby rozpoznaly všechny nebezpečné situace.

Dítě musíte hlídat a nedovolit mu, aby se přibližovalo k okrajům skal.



Dejte pozor, aby se vaše děti nepřibližovaly ke studnám, kanálům nebo k jiným otvorům do země.



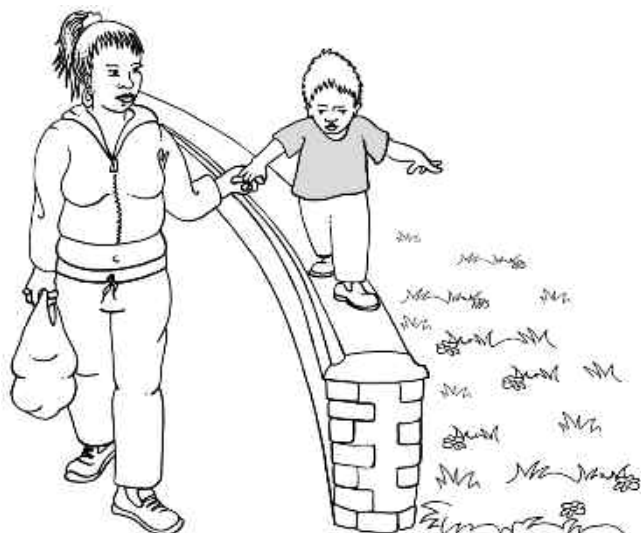
Když přecházíte mosty nebo nadchody, dávejte na děti větší pozor.

7

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Pády

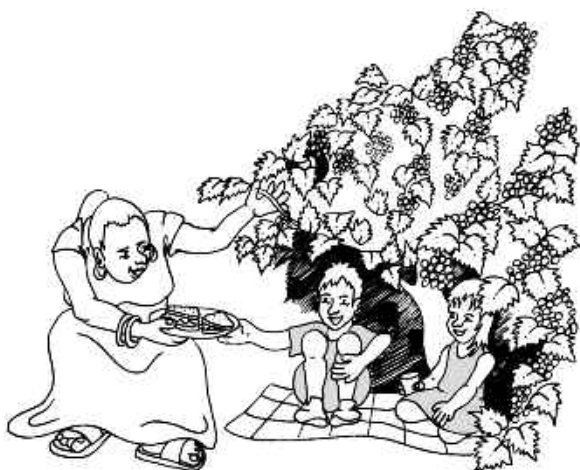


Když chce vaše dítě chodit po zídkách a krajnicích, držte ho za ruku.



Lezení po stromech je pro děti zábava.

Bud'te vždy s nimi a nedovolte jim šplhat výš, než sami dosáhnete.



Děti si rády stavějí skrýše a zalézají pod různé věci. Dohlédněte na to, aby si hrály bezpečně.

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

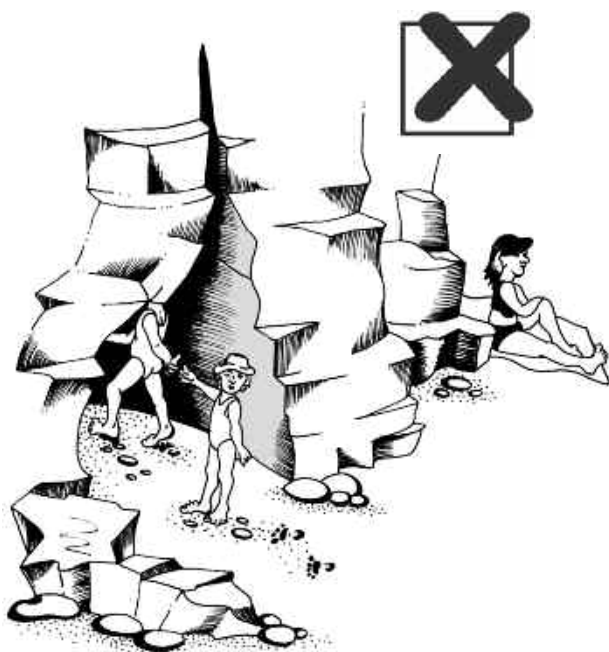
Pády



Nedovolte dětem chodit do stohu slámy nebo lézt na balíky slámy.



Nedovolte svým dětem lézt do děr v zemi.



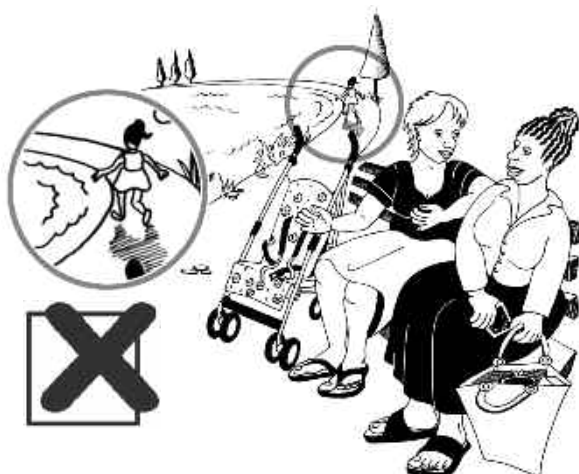
Nenechte děti chodit samotné do jeskyní.

7

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Tonutí



Pokud se pohybujete v blízkosti jezer nebo řek, dítě by mělo být vždy ve vaší blízkosti.



Pokud jste s dítětem u vody, musíte ho vždy hlídat.



Pokud jdete s dětmi plavat, vždy jim dejte rukávky nebo plovací vestu.



Rukávky nesmí být dítěti volné, mohly by sklouznout.

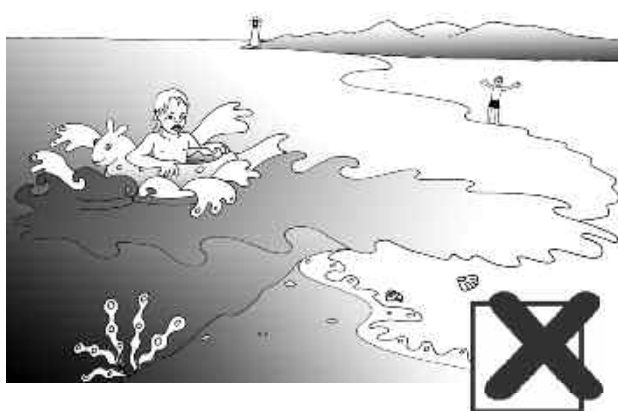
7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Tonutí



Ve vodě nebo v blízkosti vody nenechávejte děti nikdy samotné. Nafukovací kruh není pro dítě bezpečný, dítě jím může proklouznout a utopit se.



Na nafukovacích hračkách nebo nafukovacích matracích může dítě odplout do větší hloubky. Nenechávejte je proto na vodě bez dozoru.



Naučte své dítě plavat. Je to zábava pro vás oba. Když bude vaše dítě umět plavat, je u vody ve větším bezpečí.



Dítě se může utopit třeba v kaluži.

7

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

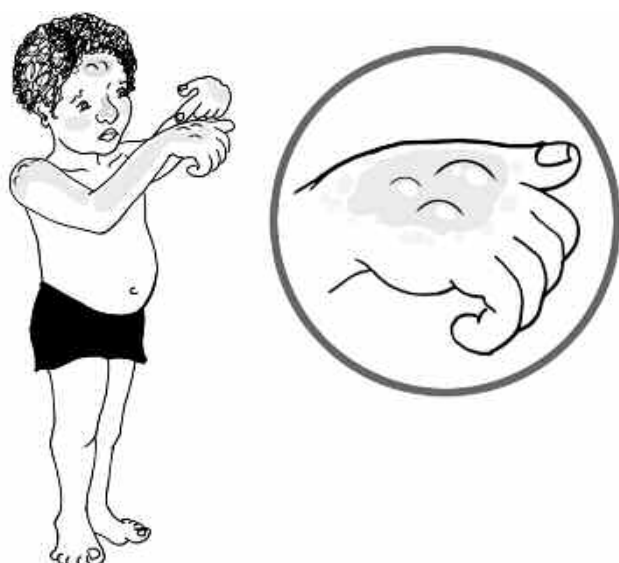
Na slunci



Při pobytu na slunci namažte děti krémem na opalování s vysokým faktorem. Děti musíte mazat během dne opakovaně každé dvě hodiny. Nestačí je namazat jen jednou.



Pokud jste na slunci u vody a vaše dítě se koupe, používejte voděodolný krém.

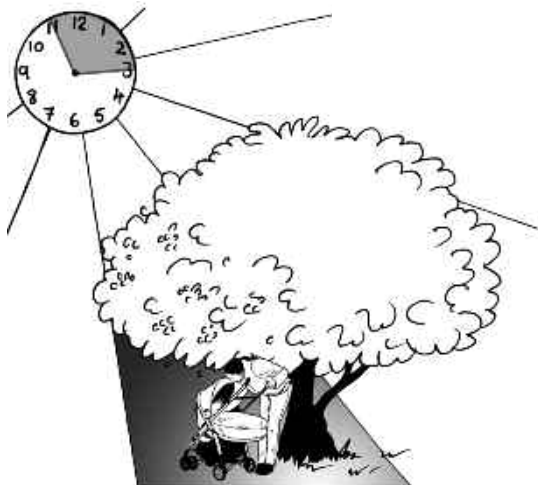


Pokud se děti na slunci spálí, mohou se jim na kůži objevit i puchýře.

7. Bezpečnost

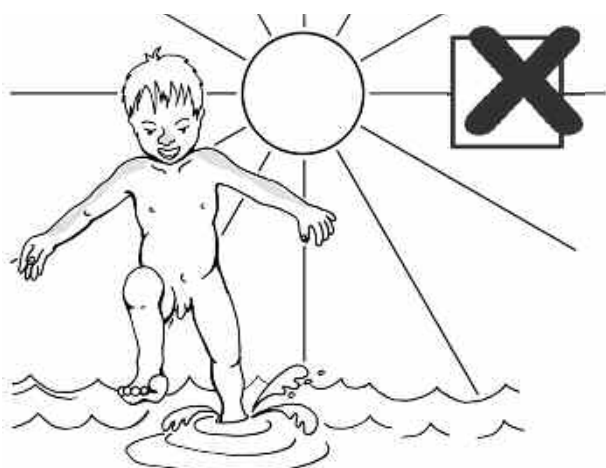
Bezpečnost mimo domov

Na slunci



V době mezi 11. a 15. hodinou nepouštějte děti na přímé slunce. Nenechávejte své dítě na slunci příliš dlouho.

Schovejte se do stínu.



Za slunečného dne by se dítě nemělo pohybovat celý den na slunci jen v plavkách nebo nahaté.



Oblečte dítě do volného trička a dejte mu na hlavu čepici nebo klobouk.

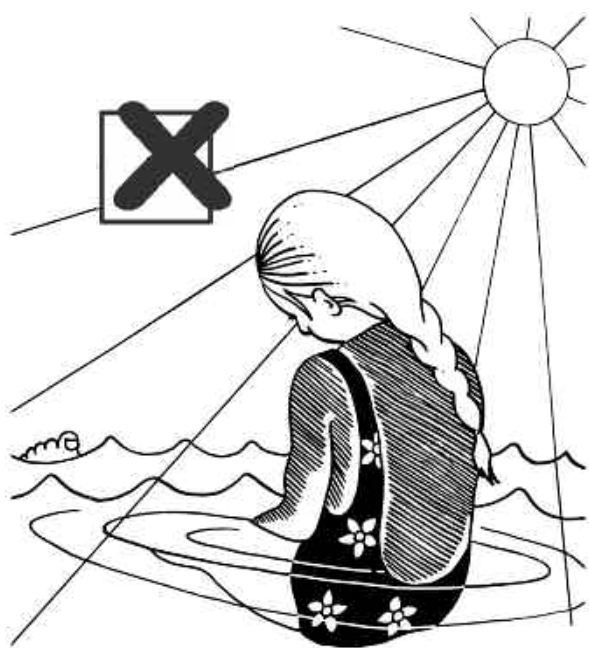


Naneste více opalovacího krému na krk, ramena a záda. Jsou to místa, kde se mohou nejvíce spálit.

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Na slunci



Spálení od slunce může způsobit úpal nebo úžeh.

Úpal nebo úžeh může způsobit vysokou teplotu a děti tak mohou onemocnět.



Pokud vaše dítě dostane úpal nebo úžeh, běžte s ním k doktorovi.



Dítě musí hodně pít, nejlépe vodu.

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Ztracené dítě



Vaše dítě by mělo vědět, co má dělat, když se ztratí.



Vysvětlete svým dětem:

Když se ztratí venku na místě, kde je mnoho lidí, mělo by zůstat na místě a počkat, až bude nalezeno.



Když uvidí policistu nebo pracovníka ostrahy, řekne mu, že se ztratilo.

7

7. Bezpečnost

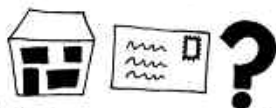
Bezpečnost mimo domov

Ztracené dítě



Když se ztratí v obchodě, může požádat o pomoc prodavače.

Jak se jmenuješ?



Naučte dítě, aby umělo říct, jak se jmenuje a kde bydlí. Dejte dítěti kartičku se jménem a telefonním číslem na vás.

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Opatrnost v přírodě



Některé rostliny, houby, semena nebo bobule jsou jedovaté.

Poučte své dítě, aby nejedlo nic, co bezpečně nepozná.



Poučte své dítě, že od včel a vos je třeba držet se dál. Řekněte mu, že ho mohou pošτίpat.



V létě nenechávejte na stole nebo v blízkosti dětí sladkosti nebo sladké limonády. Mohou přitahovat bodavý hmyz.

7

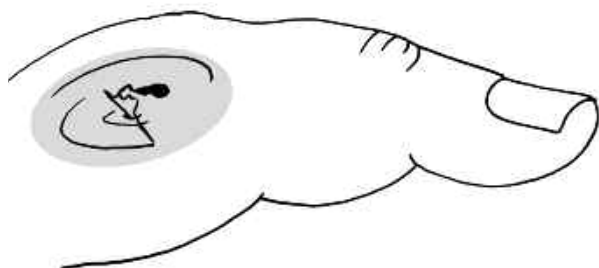
7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

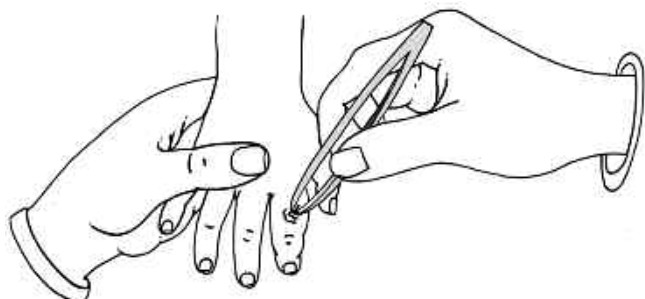
Opatrnost v přírodě



Pokud vaše dítě štípne vosa nebo včela, pořádně si prohlédněte místo štípnutí.



Včela někdy při bodnutí nechá v štípanci žihadlo. Vosy žihadlo nenechávají.

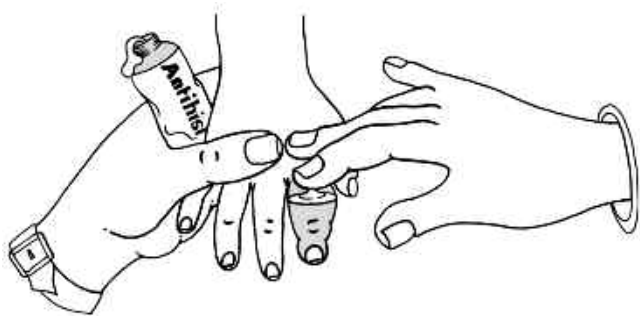


Když tam najdete zapíchnuté žihadlo, vyndejte ho nejlépe pinzetou.

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Opatrnost v přírodě



Poštípané místo potřete chladící mastičkou proti otoku. Můžete také použít ocet, cibuli nebo citrón.



Některé děti i dospělí mohou mít vážné důsledky z bodnutí vosou nebo včelou.

Když hmyz štípne vaše dítě a to:

- se škrábe i na jiných částech těla než tam, kde bylo štípnuto
- zbledne nebo má nezdravou barvu
- je mu na zvracení nebo rovnou zvrací
- má oteklý jazyk a krk
- má problém s dýcháním



Volejte ihned pohotovost 112.

Vaše dítě musí okamžitě do nemocnice.

7

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Opatrnost v přírodě



Vysvětlete svým dětem, že je třeba mít respekt ke zvířatům.

Když se zvířata vystraší nebo se leknou, mohou vaše děti pokousat nebo pokopat.

Když vaše dítě běží ke zvířeti, které uvidělo, pomalu a v klidu ho zastavte.



Malé děti nenechávejte bez dozoru s domácím zvířetem, se psem nebo kočkou. Ani s těmi zvířaty, která znáte.



Ukažte svým dětem, jak se mají ke zvířatům správně chovat.

Chtějte po dětech, aby zvířata respektovaly a nepanikařily, když se s nějakým setkají.

7. Bezpečnost

Bezpečnost mimo domov

Opatrnost ve vztahu k lidem



Rodiče se bojí o své děti. Mají strach, že by je mohl někdo cizí unést, zranit nebo zabít.



Vysvětlete svým dětem:

Aby nikdy nikam nechodily s cizím člověkem.



Aby si nikdy nebraly sladkosti nebo jiné věci od cizích lidí.

7

7. Bezpečnost



Bezpečnost mimo domov

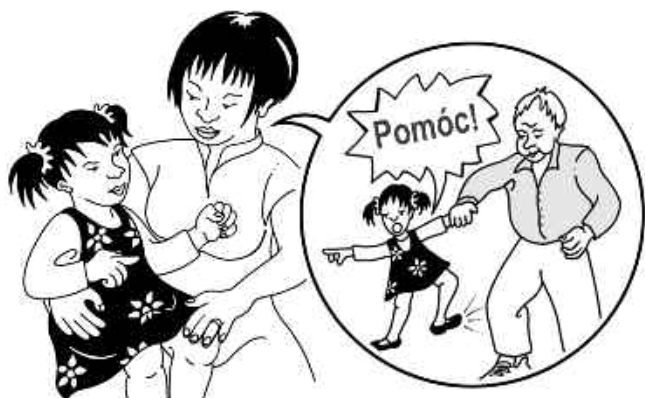
Opatrnost ve vztahu k lidem



Aby nikam neodcházely s jinou osobou než s tou, která je hlídá.

Aby neodcházely dokonce ani s člověkem, kterého znají, pokud nejste domluvení.

Aby kopaly a hlasitě křičely, když je bude někdo chtít odvést pryč.



I lidé, které znáte a kterým důvěřujete, mohou udělat vašemu dítěti něco špatného.

Vysvětlete svému dítěti, že vám může říci úplně všechno.

I pokud mu někdo řekne, že to nemá říkat.



7. Bezpečnost Násilí



Úvod



Násilí může být: týrání, zneužívání, domácí násilí a šikana.

Týrání může být:

- Fyzické
- Psychické
- Sexuální



Děti mohou na následky sexuálního zneužití, fyzického nebo psychického týrání a zanedbání péče i zemřít.

Všechny typy násilí a zneužití mají na děti špatný vliv a mohou jim zničit celý život.



Dalším typem násilí je šikana.



Když vás partner nebo někdo, kdo s vámi žije, bije, nadává vám nebo vám jinak ubližuje nebo vás sexuálně zneužívá, jde o domácí násilí.



Ten, kdo zažívá násilí:

Je smutný



Má strach



Cítí zlost nebo vztek



Myslí si, že za to může



K týrání dochází i v rodinách.
Obětí násilí mohou být dospělí.



Násilí se může dít i na dětech.

7. Bezpečnost

Násilí

Zlost na děti



Každý z nás má někdy vztek nebo je rozčilený.



Vztek nás může ovládnout, ztratíme nad sebou kontrolu, křičíme na druhé a můžeme se k nim chovat násilně.

Je důležité, abyste svou zlost nepřenášeli na dítě.



Pokud se často rozzlobíte, zamyslete se, proč k tomu dochází:

Potřebujete si od dětí odpočinout?

7. Bezpečnost

Násilí

Zlost na děti



Potřebujete doma s něčím pomoci?



Potřebujete nějakou další podporu v péči o dítě či o domácnost?



Máte finanční potíže?

7

7. Bezpečnost

Násilí

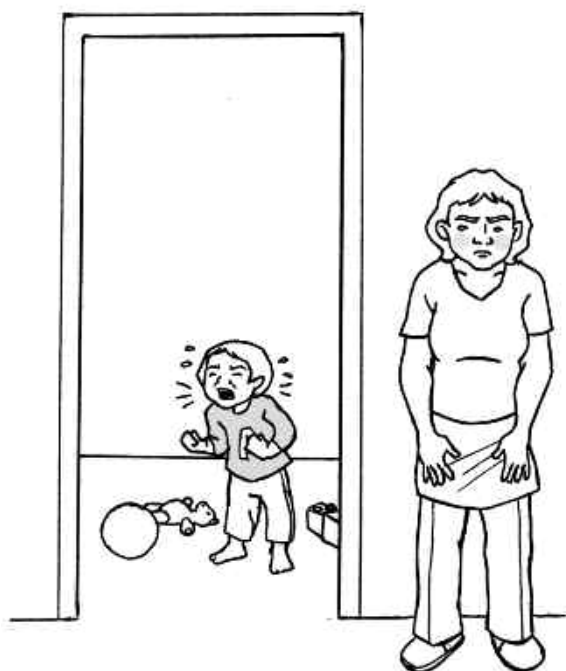
Zlost na děti



Mluvte o svých pocitech s přáteli, rodinou či sociálním pracovníkem. Pomohou vám přijít na to, co potřebujete. Tak můžete změnit své chování.



Když cítíte, že se ve vás nahromadil vztek a brzy vybuchnete zlostí, zkuste najít způsob, jak tomu zabránit.



Napočítejte od 1 do 10. Roztrhejte papír nebo si opláchněte obličej studenou vodou.

Pokud je vaše dítě už starší, opusťte na 5 minut místnost. Před odchodem z místnosti se ujistěte, že dítěti nehrozí žádné nebezpečí.



Násilí na dětech a zanedbávání



Fyzické týrání je, když:

Je dítě udeřeno nebo zbito.

Dítě někdo fackuje, štípe nebo strká.



S dítětem někdo hází nebo třese.

Násilí může být i opaření horkou vodou, pálení cigaretou, škrcení.



Pokud někdo v rodině používá fyzické násilí vůči dítěti, je potřeba dítě ochránit. Rodina musí spolupracovat na změně, jinak může být dítě i odebráno.



Násilí na dětech a zanedbávání



Psychické týrání je:

Když rodiče nedávají dítěti najevo, že ho mají rádi nebo ho neberou jako součást rodiny.



Když rodiče zastrašují dítě, křičí na něj nebo mu sprostě nadávají.

Když rodiče dítěti vyhrožují, ponižují ho a vyvolávají v něm strach.



Pokud je dítě psychicky týráno někým z rodiny, je potřeba dítě ochránit. Rodina musí spolupracovat na změně, jinak může být dítě i odebráno.



Násilí na dětech a zanedbávání



Sexuální zneužívání je, když:

nějaká osoba nebo člen rodiny nutí dítě k věcem spojeným se sexem nebo se ho nevhodně dotýká.

Ti, kteří zneužívají děti:

Mohou dětem o sexu povídat, ukazovat jim obrázky se sexuální tematikou, a to i na internetu.

Mohou se dítěte dotýkat na intimních částech těla a nutit dítě, aby se dotýkalo jich.

Mohou dítě nutit, aby s nimi mělo sexuální styk.

To je znásilnění!

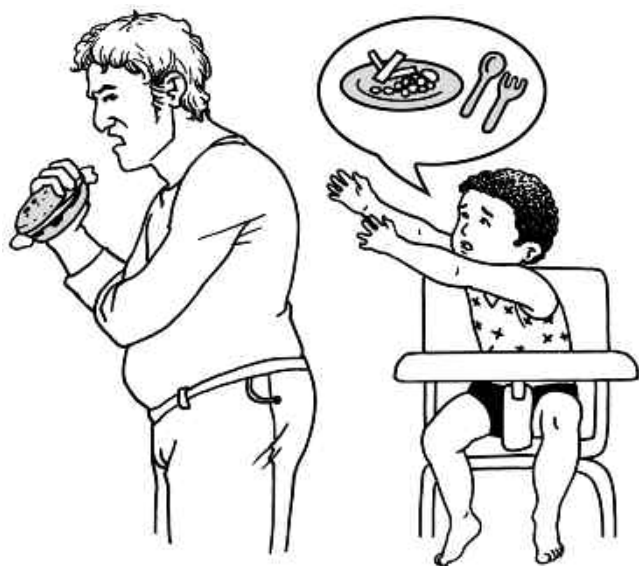
Sexuální zneužívání se může stát chlapcům i dívkám.

Pokud je dítě sexuálně zneužíváno někým z rodiny, musí rodina spolupracovat na změně. Jinak může být dítě odebráno.





Násilí na dětech a zanedbávání



Zanedbání péče o dítě je, když:

Dítě nedostává dost jídla a pití.



Dítě má špinavé oblečení nebo ho má málo.



Dítě nemá bezpečné místo na spaní a na hraní.



Násilí na dětech a zanedbávání



Zanedbání péče je také, když:

Dítěti nedáváte najevo, že ho máte rádi nebo mu nevěnujete pozornost.



Dítě necháte bez dozoru o samotě.



S dítětem nechodíte k lékaři.



Rodina musí spolupracovat na změně, jinak může být dítě i odebráno.



Násilí na dětech a zanedbávání



Co dělat:

Rodiče musí děti ochránit před všemi druhy násilí. Je to velmi důležité.



Pokud na péči o dítě nestačíte sami, požádejte o pomoc. Odborníci vám poradí, jak se o dítě lépe starat a jak mu zajistit bezpečí.



Do případů týrání, zneužívání, zanedbávání je potřeba zapojit sociálního pracovníka z úřadu.



Násilí na dětech a zanedbávání



Pokud dítě zneužíváte, týráte nebo zanedbáváte vy osobně nebo člen vaší rodiny, je nutné o tom někomu říct.



Tento krok může být velmi těžký. Zejména když máte vy nebo vaše dítě rádi osobu, která dítě zneužívá nebo týrá.



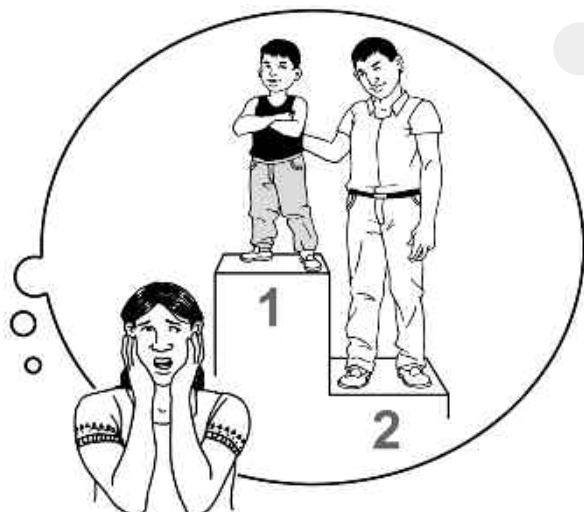
Nejlepším řešením je zneužívání nebo týrání zastavit. Zastavíte je tak, že o něm řeknete odborníkům, například sociálnímu pracovníkovi, policii nebo lékaři.



Může se stát, že pro bezpečí svého dítěte budete muset opustit osobu, která dítě zneužívala nebo týrala.



Násilí na dětech a zanedbávání



Můžete váhat, ale nejdůležitější je ochránit své dítě před zneužíváním nebo týráním.



Zneužitá nebo týraná děti i jejich rodiny mohou potřebovat odbornou pomoc.



Psycholog, psychiatr nebo terapeut vám i dítěti pomohou tyto těžké chvíle překonat. Pomoc můžete potřebovat i po delší době.



Sociální služby vám mohou pomoci také s hledáním nového bydlení a začátkem na novém místě.



Šikana je když:

dítě křičí na ostatní děti, snaží se vše řídit a nahání ostatním dětem strach, ponižuje je, bere jim věci, bije je nebo jim jinak ubližuje.



Snažte se šikaně zabránit. Dětem je třeba vysvětlit, že takové chování je špatné. Tak nebudou samy šikanovat druhé nebo se samy nestanou obětí šikany.



Řekněte svým dětem, aby vám řekly, pokud budou šikanovány. Jedině tak jim můžete pomoci.



Pro děti může být složité říct rodičům, že jim někdo ubližuje.

Znaky šikany:

Šikana může změnit chování vašeho dítěte. Jako rodiče byste měli sledovat tyto znaky šikany:



- Vaše dítě se bojí zapojit do hry s dětmi, které ho šikanují.



- Pokud šikana probíhá ve školce, dítě tam přestane chtít chodit.



- Dítě nechce být v přítomnosti osob, které ho šikanují. Dítě se od vás nehne na krok.

7. Bezpečnost

Násilí

Šikana



- Dítě si může vymýšlet potíže, aby se od vás nemuselo hnout. Stěžuje si na pocit bolesti, například břicha nebo hlavy.



- Vaše dítě může špatně spát nebo mít děsivé sny.
- Děti, které se již v posteli nepočůrávaly, se mohou začít počůrávat.



Mluvte se svými dětmi a zjistěte, s kým nechtějí být v kontaktu. Pomůže vám to šikaně zabránit.

7



Jak zabránit šikaně:

Pokud šikana probíhá ve školce, promluvte si s učitelem. Pokud to nepomůže, promluvte si s ředitelem nebo kontaktujte sociální pracovníci na úřadě.

Ti, kdo šikanují, si obvykle vybírají děti, které jsou samy a drží se stranou. Pomozte svým dětem s navazováním přátelství.

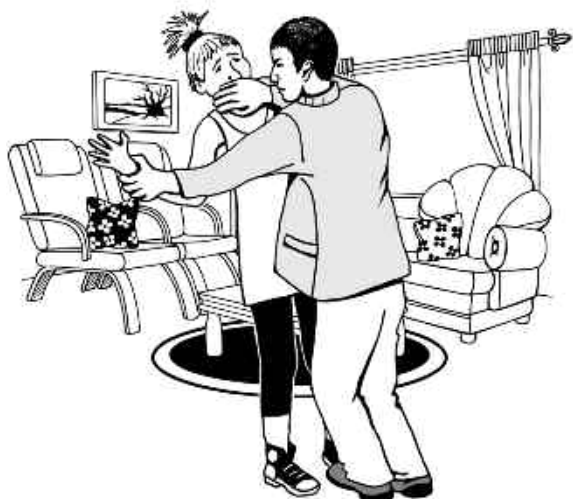
Najděte si chvíli a popovídejte si s ostatními rodiči. Pozvěte je na návštěvu, aby se spolu děti mohly více skamarádit.



Pokud bude šikana i nadále pokračovat, změňte školku.



Dejte svému dítěti najevo, že je lepší než ti, kteří ho šikanují. Řekněte mu, že ho máte rádi.



Násilí

Obětí násilí se může stát i dospělý. Oběti většinou násilníka znají. Sexuální zneužívání často bývá součástí domácího násilí. Sexuální zneužívání se děje i doma mezi partnery nebo členy domácnosti.

Pokud vás někdo zneužije, není to vaše vina.



Domácí násilí způsobuje, že se cítíte smutní, naštvaní nebo bezmocní.



Můžete zažívat také pocity viny a studu. Takové pocity jsou běžné.

Pokud jste byli sexuálně zneužiti, vyhledejte odbornou pomoc.

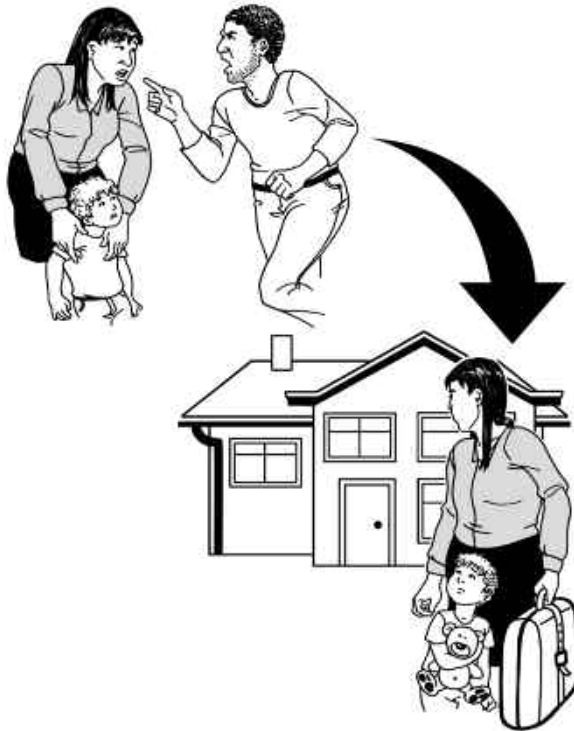
Řekněte o zneužití někomu, komu můžete důvěřovat.



7. Bezpečnost

Násilí

Domácí násilí



Co dělat:

Pokud vás partner bije, nadává vám nebo vám jinak ubližuje, jeho chování **není v pořádku**.

Není to vaše vina.

Pokud žijete s partnerem, který proti vám nebo vašim dětem používá násilí, zvažte, jestli není dobré od něho odejít.



I v případě, že partner používá násilí pouze vůči vám, není dobré, aby u takových situací byly vaše děti.



I muži se mohou ocitnout v situaci, kdy proti nim a jejich dětem partnerka uplatňuje násilí.

7. Bezpečnost

Násilí

Domácí násilí



Pokud váš partner s násilím nepřestává, kontaktujte odbornou pomoc: policii, sociálního pracovníka, linku pomoci.



Než se vše vyřeší, můžete dočasně pobývat u rodiny nebo u přátel.

Pamatujte, že tato situace není vaší chybou!



Vyhledání dočasného bydlení:

Pokud jste žena a potřebujete odejít z domova do bezpečí, vyhledejte azylový dům pro osoby ohrožené domácím násilím.

7

7. Bezpečnost

Násilí

Domácí násilí



Azylový dům je místo, kde mohou ženy dočasně bydlet po odchodu od násilnického partnera.



Potkáte zde ženy, které si prošly podobnou situací jako vy.



Sociální pracovníci vám tu zajistí bezpečí a podporu.

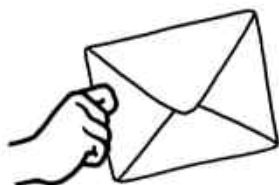
7. Bezpečnost

Násilí

Domácí násilí



Pokud budete chtít, pomohou vám vyhledat právníka.

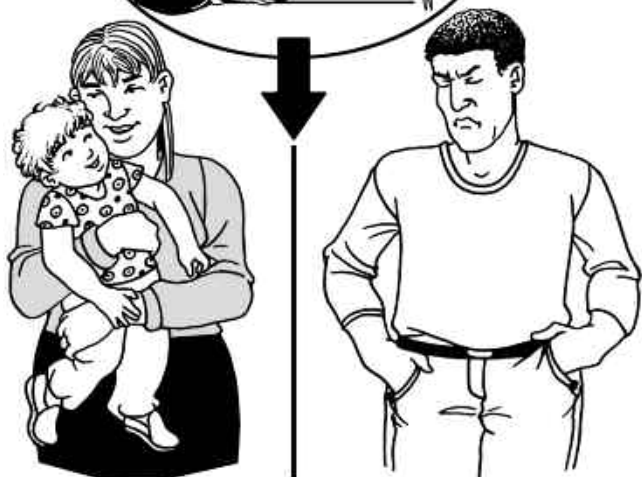


Adresa azylového domu může být utajená. Násilník se tak o dočasném bydlišti ženy nedozví.



Pokud potřebujete dočasné bydlení, na telefonické lince pomoci vám pomohou a poradí.

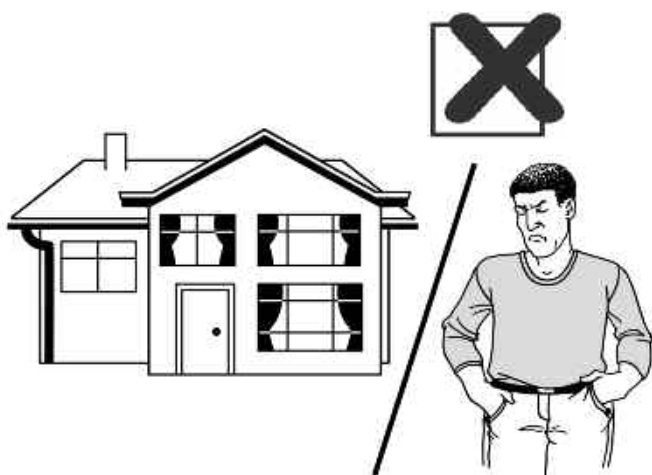
7



Znemožnění kontaktu s násilnickým partnerem:

Pokud proti vám nebo dětem partner použil násilí, máte nárok na vydání soudního nařízení.

Soudní nařízení zabrání násilníkovi, aby se k vám přiblížil.



Soudní nařízení může násilníkovi přikázat:

- Aby vás nekontaktoval nebo aby vás neobtěžoval.



- Aby se nepřiblížoval k dětem, pokud jim ubližoval.

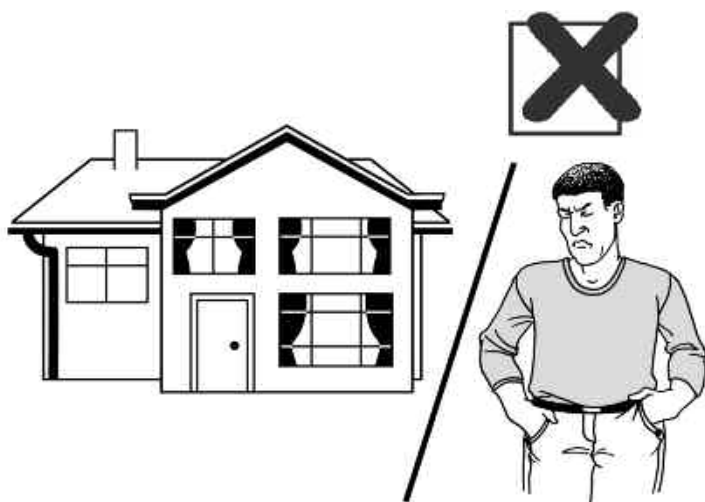
7. Bezpečnost

Násilí

Domácí násilí



- Aby se vystěhoval z domu.



- Aby se nepřibližoval k vašemu domu nebo k vašemu pracovišti.



Odborník na domácí násilí vám poskytne potřebnou pomoc.

7



Tísňové volání: **112**

Zdravotnická záchranná služba: **155**

Policie ČR: **158**

Krizové telefonní linky pro děti:

Linka bezpečí: **116 111**

Dětské krizové centrum – nonstop Linka důvěry: **241 484 749**

Telefonní linky pro osoby ohrožené domácím násilím:

Acorus nonstop linka: **283 892 772**

Dona linka – nonstop: **257 317 110**

Spirála Ústí nad Labem – nonstop linka: **475 603 390**

Krizová linka pro oběti kriminality - Bílý kruh bezpečí: **257 317 110**

Krizové linky:

RIAPS – nonstop linka krizové pomoci: **222 580 697**

Linka důvěry Centra krizové intervence Bohnice: **284 016 666**

8. Zdraví



Vývoj dítěte 318

Úvod	318
Preventivní prohlídky	326
Zuby	334
Nohy	337

Nemocné dítě 338

Příznaky onemocnění	340
Teplota	344
Péče o nemocné dítě	348
Podávání léků	350
Dítě v nemocnici	355

Nemoci 357

Rýma a kašel	357
Infekce uší a očí	362
Zažívací problémy	364
Vši	368
Nemoci kůže	370
Záchvaty	373
Dětské nemoci	374

8. Zdraví

Vývoj dítěte



Úvod



Jak vaše dítě poroste, bude se stále učit něco nového. Bude čím dál více vnímat věci kolem sebe. Začne věci samo objevovat a pohybovat se.



Každé dítě je jiné. Některé může začít mluvit nebo chodit dříve, jiné později.

Nedělejte si starosti, pokud vaše dítě nezačalo mluvit nebo chodit jako ostatní děti.



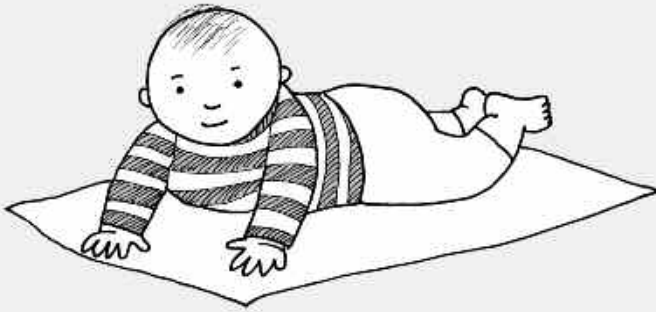
Když si nebudete jisti s vývojem svého dítěte, poraďte se s dětským lékařem.



Pohyb

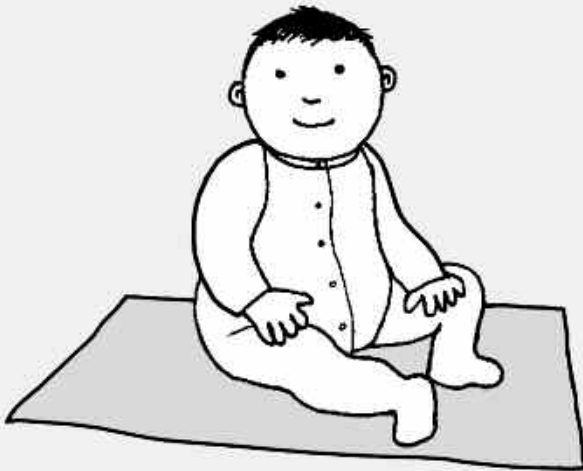
3. – 4. měsíc

Pase
koníčky



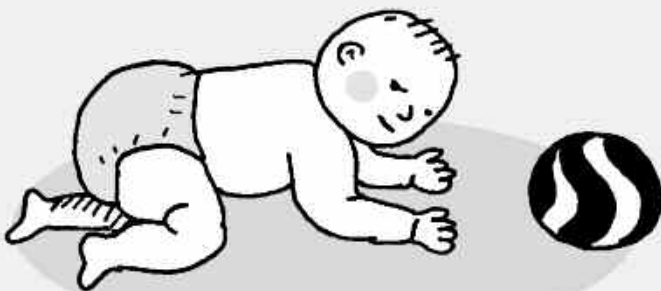
7. – 10. měsíc

Umí samo
sedět



8. – 12. měsíc

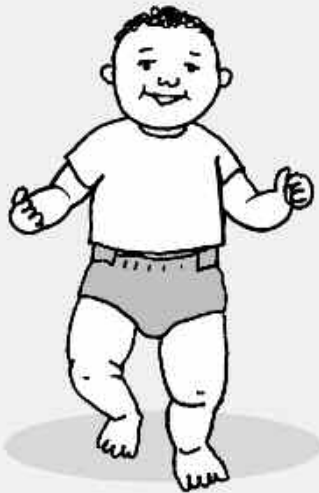
Začíná lézt
po čtyřech





8. – 12. měsíc

**Chodí kolem
nábytku**



10. – 20. měsíc

**Umí samo
chodit**



Zacházení
s věcmi



3. – 5. měsíc

Natahuje se
pro věci



5. – 8. měsíc

Učí se věci
samo zvedat



kolem 6. měsíce

Dává si věci
z jedné ruky
do druhé



kolem 8. měsíce

**Začíná zkoušet
samo jíst**



9. – 11. měsíc

**Podá vám
věc**



Sluch
a řeč



První týdny

Poznává váš
hlas

Grr



1. – 2. měsíc

Komunikuje
pomocí různých
zvuků

Ma, ma,
ba, ba



3. – 4. měsíc

Zkouší vydávat
více zvuků
(žvatlání)



Ahoj
miláčku



7. měsíc

Rozpozná váš
hlas od zvuků
ve svém okolí

Pepíčku



9. – 12. měsíc

Slyší na své
jméno

Máma
Táta



12. – 15. měsíc

Říká první slova



Zrak



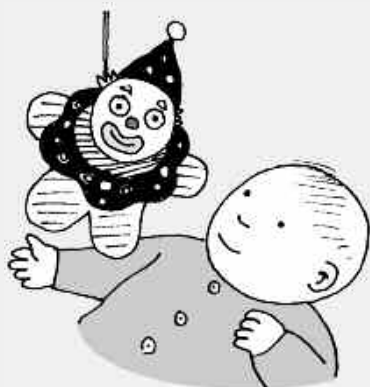
První týdny

Rozezná váš obličej, když jste blízko



4. – 6. týden

Začíná se usmívat



Kolem 6. týdne

Rozezná barevnou hračku



Kolem 6. měsíce

Rozhlíží se po celé místnosti



Preventivní prohlídky

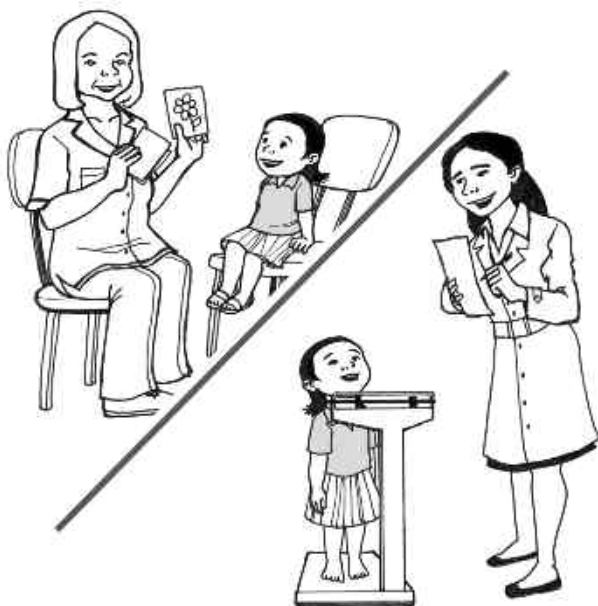
Preventivní lékařské prohlídky sledují správný a zdravý vývoj dítěte.



Cílem prohlídek je včas objevit případné zdravotní potíže a poskytnout dítěti potřebnou lékařskou péči.

Prohlídky vám dávají také příležitost pohovořit si s lékařem o věcech, u kterých si nejste jisti, jestli jsou v pořádku.

Kdo je provádí a jak často se konají?



Preventivní prohlídky jsou pravidelně prováděny dětským lékařem. Po narození miminka se chodí častěji. Poté přibližně ve věku: 3 měsíce, 6 měsíců, 12 měsíců, 18 měsíců, ve 3, 5, 7 letech a dále pak vždy po dvou letech.

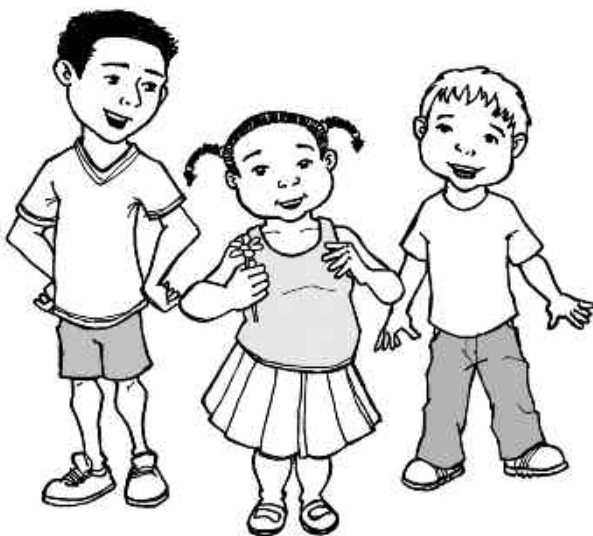


V případě, že bude mít vaše dítě nějaké zdravotní potíže, bude na prohlídky chodit častěji.

Co lékaři sledují?

Výška a váha

Na prohlídkách se bude dítě měřit a vážit. Sleduje se tak správný růst vašeho dítěte.



Stejně staré děti mohou mít rozdílnou výšku a váhu. Každý jsme jiný, proto jsou rozdíly naprosto v pořádku.



Lékař vám při prohlídkách poradí s dětskou výživou a pohybem dítěte.



O zdravé výživě se více dozvíte na straně 129.



Vývoj dítěte

Lékař dítě prohlédne, podívá se mu do krku, poslechne si jeho srdce a dech. Prohmatá dítěti břicho.



Jak se jmenuješ?



Lékař může dítě požádat, aby mu ukázalo, co už umí. Může se dítěte nebo vás ptát na různé věci.



Lékař také může pozorovat vaše dítě při hře nebo kreslení.



Pozoruje jestli dítě umí:

- Správně používat ruce
- Rozeznávat barvy a tvary



- Chodit a pohybovat se v prostoru
- Jestli rozumí, co mu říkáme, a umí mluvit



Pokud má dítě problémy s řečí, dětský lékař doporučí návštěvu logopeda. Ten bude dítě učit správnou výslovnost.



Sluch

Kontrola sluchu je důležitá.

Pokud má dítě problémy se sluchem, bude pro něj těžší naučit se mluvit.



Příznaky potíží se sluchem u dítěte jsou:

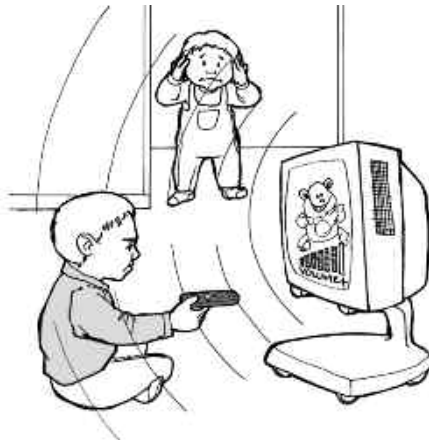
Dítě vás nevnímá. Reaguje na vás, pouze pokud mluvíte velmi nahlas nebo pokud vás vidí.

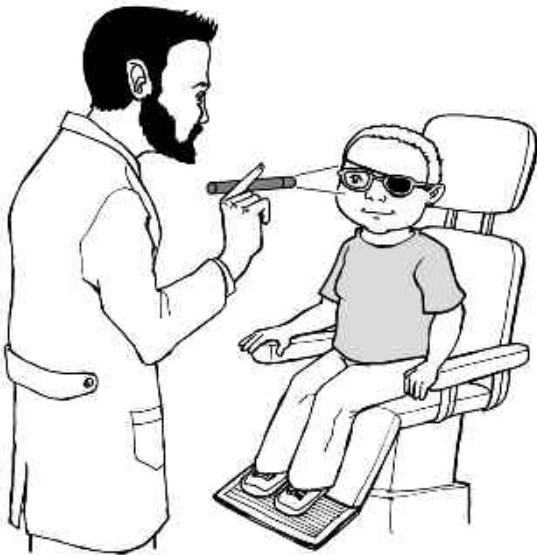
Dítě má problém zařadit se mezi ostatní děti, protože neslyší, o čem si děti povídají.

Dítě nereaguje na zvuky ve svém okolí a vyžaduje, aby byla televize hodně nahlas.

Dítě vypadá, že ho bolí uši. Může se například držet za uši nebo třepat hlavou.

Lékař vás v případě potřeby zašle ke specialistovi na ušní, nosní, krční. Někdy se používá zkratka ORL. Specialista vyšetří vašemu dítěti sluch a stanoví další léčbu.





Zrak

Kontrola zraku je velmi důležitá. Někdy se zjistí, že dítě špatně vidí a potřebuje brýle.

Děti mohou mít i jiné zrakové potíže.

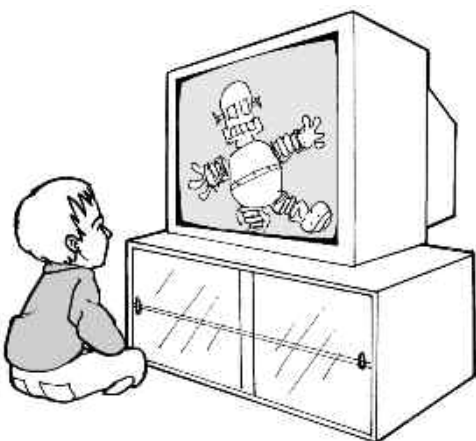
Že má dítě problém se zrakem, poznáte například tak, že se mu nedaří zvedat a pokládat věci na správné místo.



Děti mohou mít problém s pohybem v prostoru. Stává se jim, že naráží do věcí nebo že často padají.



Mohou si sedat hodně blízko k televizi a při prohlížení knih si je dávají hodně blízko k obličejům.





Děti mohou šilhat nebo se jim mohou oči rozbíhat.

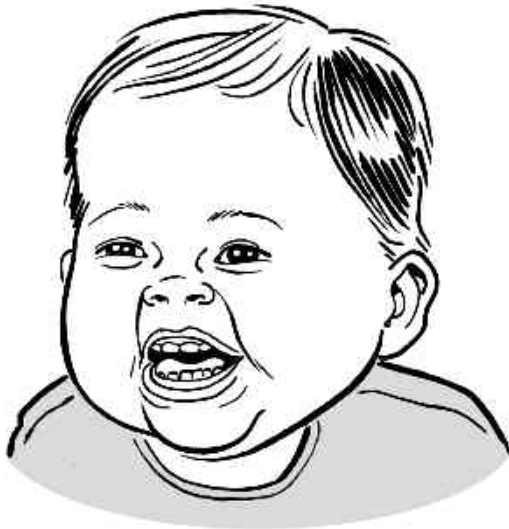
Pokud máte dojem, že má vaše dítě problém se zrakem, navštivte lékaře.



Lékař zjistí, co problém se zrakem způsobuje, případně vás pošle k očnímu lékaři.



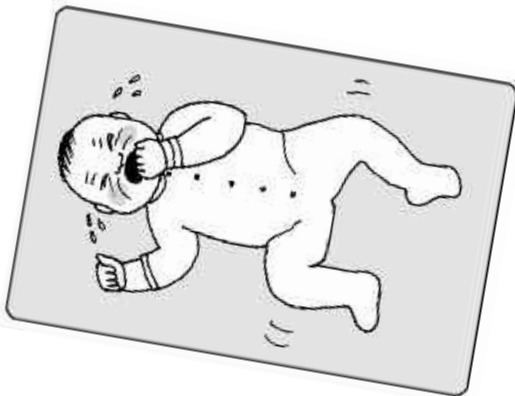
Oční lékař zjistí, jaký má dítě problém, a doporučí například brýle, oční náplast nebo nějaká cvičení očí.



První zoubky začnou většině miminek růst kolem 6. měsíce. Nejprve rostou přední zuby.

Některá miminka se již se zubem narodí, jiným vyrostou až kolem 1 roku.

Mléčných zubů je celkem 20, nahoře 10 a dole 10. Většina dětí má všechny mléčné zuby ve 2,5 letech.



Když miminku začnou růst zuby, může mít bolesti. Některé zuby vyrostou bez problémů, jiné mohou způsobovat velké bolesti.

Děti mohou mít teplotu nebo průjem. Mohou špatně spát.

Miminka více pláčou a potřebují pořád něco kousat.



Co můžete udělat:

- Dejte miminku něco tvrdého a chladného na kousání. Dobrá jsou například kousátka, která se chladí v lednici.



- Miminku můžete pomoci jemnou masáží dásní prstem.

Na masáž můžete použít heřmánkový nebo šalvějový čaj. Uvařte silný čaj a nechte jej vychladnout. Při masáži namáčejte prst v čaji.

- Nebo můžete použít dětský masážní gel na dásně. Ten koupíte v lékárně.

Miminku můžete pomoci jemnou masáží suchým kartáčkem.

Když se objeví první zub, navštivte zubního lékaře. Nejpozději ho však navštivte v 1 roce věku dítěte.



Nedávejte miminku přeslazená jídla a nápoje.



Jakmile má dítě první zub, je třeba začít s čištěním zubů. Zuby a dásně dětem čistěte 2x denně. Více o čištění zubů se dozvíte na straně 187.



Nejpozději v 1 roce zaregistrujte dítě u zubního lékaře a chodte s ním dvakrát ročně na prohlídky. Pokud nemáte zubaře, požádejte svého dětského lékaře, aby vám někoho doporučil.

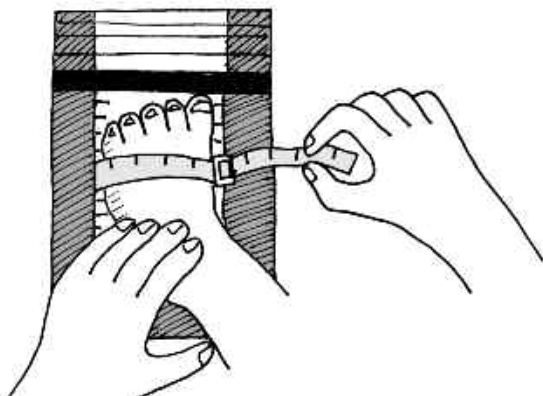


Miminka mají velmi měkká chodidla. Neoblékejte jim těsné ponožky nebo botičky, jejich prsty u nohou pak nemohou správně růst. Oblečení na nožičky dávejte co nejvolněji a když je dost teplo, nechte děti naboso.

První botičky dítěti pořídte, až bude umět samo chodit.



Kupte dítěti dobré kotníčkové boty. Špatné boty ničí dítěti nohu.



Až budete dítěti kupovat první botičky, nechte mu dobře změřit velikost nohy. Vyzkoušejte více různých bot.

Před každým dalším nákupem bot změřte znovu velikost nohy dítěte.

8. Zdraví Nemocné dítě



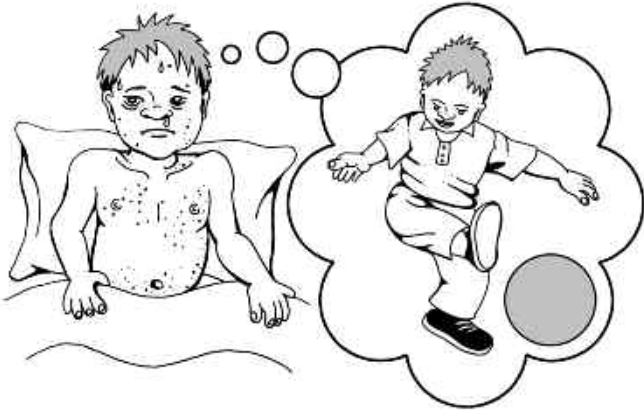
O zdraví vašeho dítěte musíte pečovat.



I když o dítě dobře pečujete,
může někdy onemocnět.



Pokud máte starosti o zdraví
vášeho dítěte, obraťte se na
dětského lékaře.



Nemoci jsou pro děti vždy nepříjemné.



Někdy je těžké poznat, jestli je dítě nemocné, nebo jen unavené. Musíte ho nějakou dobu sledovat.



Jindy je to zřejmé na první pohled a bývá také nutné zavolat co nejdříve lékaře.



Děti bývají nemocné častěji než dospělí. Je to proto, že jejich tělo se ještě vyvíjí.

Příznaky onemocnění jsou:



zvracení



průjmy



kašel



rýma



slzící oči



pocit horkosti nebo
zimy a zarudlá kůže
nebo vyrážka



Když je dítě nemocné, změní se jeho chování:



Dítě je unavenější než obvykle



Více pláče, může být mrzuté a nechce si tolik hrát



Může ztratit chuť k jídlu a pití



Pokud takové příznaky zmizí do jednoho dne, není nutné navštívit lékaře.

Pokud si nejste jisti, co v dané situaci s dítětem dělat, zavolejte nebo navštivte dětského lékaře.



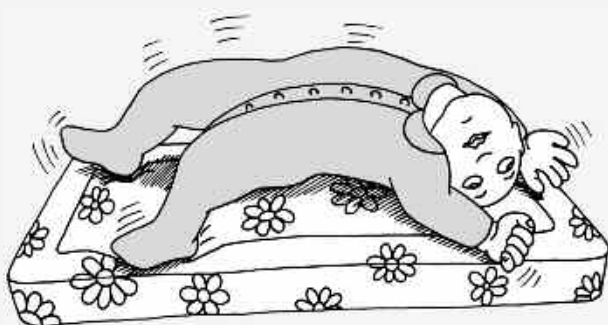
Pokud se u vašeho dítěte vyskytnou následující příznaky, musí vaše dítě neprodleně k lékaři:



Horečka vyšší než 39 °C



Zimnice



Záchvat – dítě ztuhne, prohne se do oblouku a začne se třást

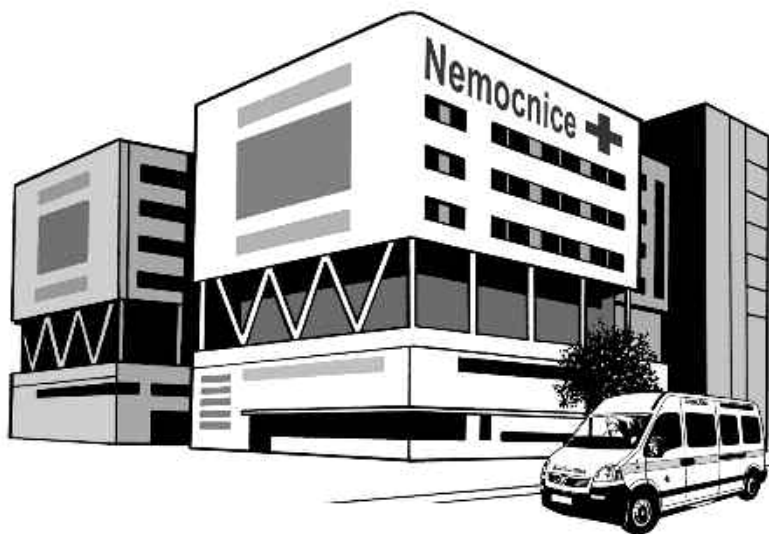


Problémy s dýcháním, zrychlené nebo hlasité dýchání

8. Zdraví

Nemocné dítě

Příznaky onemocnění

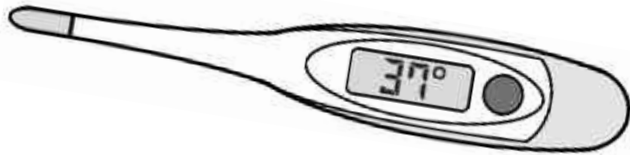


V případech, kdy se obáváte, že je vaše dítě vážně nemocné a nemůžete se dovolat dětskému lékaři, volejte neprodleně první pomoc telefon 155 nebo 112.



Jak dětem měřit teplotu?

Pokud je miminko teplé a zdá se vám, že má teplotu, změřte ho teploměrem.



Můžete si vybrat z mnoha druhů teploměrů.

Nejčastěji se používá digitální teploměr.



Teplotu změříte vložení teploměru do podpaží dítěte.



Vezměte dítě na klín a teploměr mu dejte do podpaží na holé tělo.

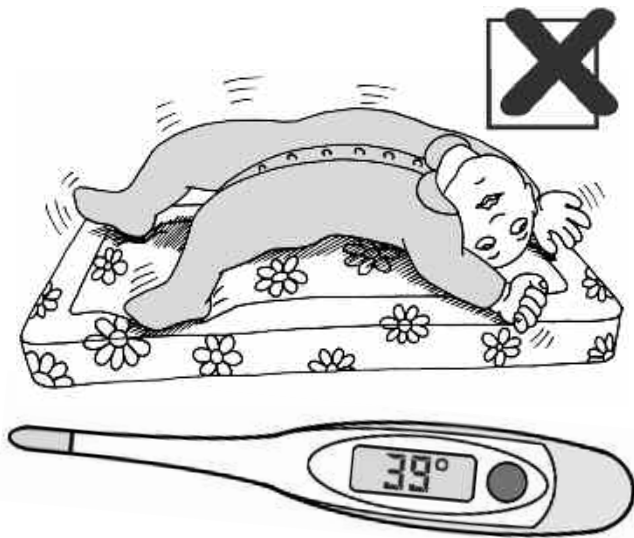
8. Zdraví

Nemocné dítě

Teplota



Když je dítě nemocné, může mít zvýšenou teplotu. Zvýšená teplota je teplota vyšší než 37 °C.



Pokud dítěti teplota vystoupá příliš vysoko, může to být pro něj nebezpečné, může dostat křeče.

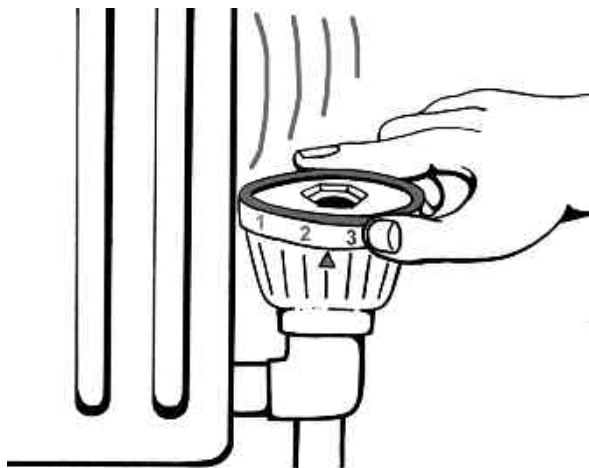


Pokud má dítě teplotu vyšší než 38 °C, je nezbytné začít teplotu snižovat.

Jedním ze způsobů je podání dětského léku na teplotu. Při jeho podání si vždy řádně přečtete návod. O tom, jak podávat léky, se dočtete na straně 350.



Udržujte rozumnou pokojovou teplotu. Pokud má dítě teplotu, není vhodné místnost přetápět.



Dítě by mělo hodně odpočívat a pít.



Přikryjte dítě tenkou přikrývkou.

8. Zdraví

Nemocné dítě

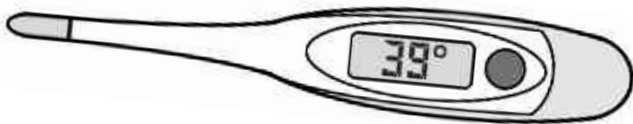
Teplota



Když má dítě vysokou teplotu, svlékněte ho a ochlazujte mu tělíčko houbou navlhčenou ve vlažné vodě, to dítě zchladí.



Pokud se vám nepodaří teplotu snížit, je třeba volat lékaře.



Děti mohou mít teplotu proto, že jim rostou zuby. Podívejte se na stranu 334.

8



Nemocným dětem se nechce ležet v posteli.

Dítě může být s vámi v místnosti, dobře přikryté například na pohovce nebo v křesle.



Nemocné dítě rádo poslouchá pohádky nebo se mazlí.

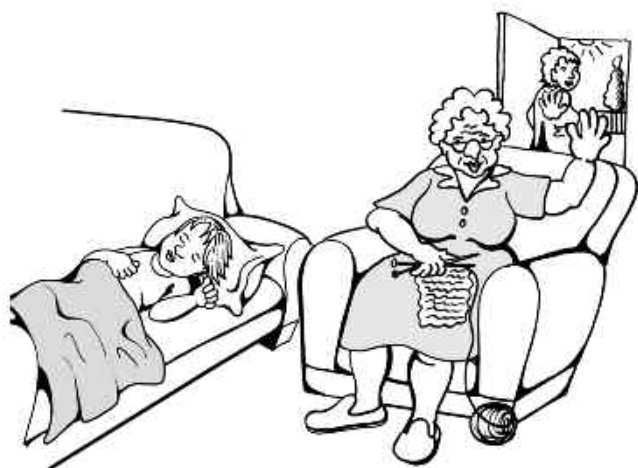
Je důležité, aby bylo v klidu. Můžete si s ním číst, stavět kostky nebo skládat puzzle.



Nemocné děti jsou často unavené a potřebují více odpočívat. Snažte se, aby co nejvíce spaly. Spánek jim pomůže v rychlejším uzdravení.



Pokud nechce dítě nic jíst, tak to nevádí. Když je dítě nemocné, je důležitější, aby co nejvíce pilo.



Máte-li nablízku někoho, kdo vám může s péčí o nemocné dítě pomoci, požádejte jej o pomoc. Péče o nemocné děti je velmi namáhavá.

8. Zdraví

Nemocné dítě

Podávání léků



Dětské léky jsou většinou v tekutém stavu. Balení s lékem obsahuje dávkovací lžičku, která má vyznačen objem.



Někdy balení obsahuje dávkovací stříkačku s vyznačeným dávkováním.



O tom, jaký lék dítěti dát, se vždy poraďte s dětským lékařem nebo lékárníkem.

Nikdy dítěti nedávejte léky pro dospělé!



Léky pro děti mohou být také jako čípky. Čípek rozbalte a zasuňte dítěti do zadečku. Ujistěte se, že čípek v zadečku zůstal.

8. Zdraví

Nemocné dítě

Podávání léků

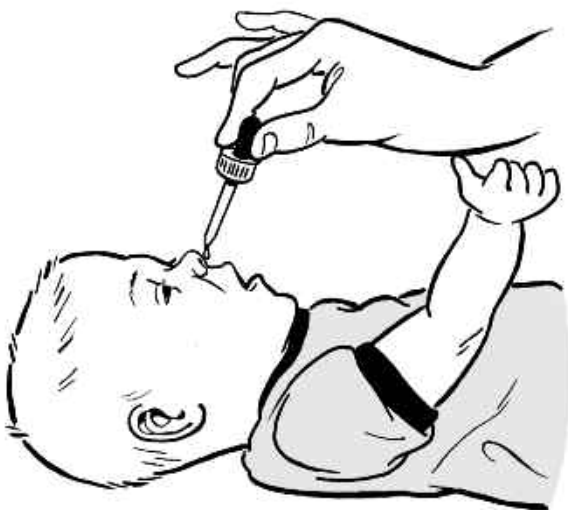


Na léčbu očí se používají oční kapky. Dítě položte na záda a do otevřeného oka kápněte správný počet kapek.



Pro uvolnění nosu při rýmě můžete použít nosní kapky nebo nosní sprej. Kapky kapejte do nosu vždy do obou nosních dírek.

Při kapání do nosu dítě položte na záda, při stříkání spreje nechte dítě sedět nebo stát.



8



V případě, že byl vašemu dítěti předepsán nějaký lék, vždy se dobře ujistěte, že víte jakou dávku a jak často je nutné lék podávat.

Na podávání léků si zkuste vytvořit plán. Dobré je nastavit si budík nebo upozornění na telefonu.

U léků je třeba také vědět, po jakou dobu je nutno je podávat. Například antibiotika musí být dobrána všechna. A to i přesto, že se zdravotní stav dítěte zlepšil.



Nikdy dítěti nepodávejte léky, které byly předepsány někomu jinému, je to nebezpečné!



Použit do
10/2015

Vždy zkontrolujte na balení, zda léky nejsou prošlé.
Prošlé léky dítěti nikdy nedávejte.

Pokud má vaše dítě na léky nějakou negativní reakci, jako například průjem, zvracení nebo vyrážku po těle, ihned přerušete podávání tohoto léku.



8. Zdraví

Nemocné dítě

Podávání léků



Tyto potíže konzultujte s lékařem a postupujte dle jeho rady.



Všechny léky je nutné uchovávat mimo dosah dětí.



Hovořte s dítětem o návštěvě nemocnice

Když musí dítě do nemocnice, může z toho mít strach. Dítě má také strach z bolesti a z neznámého prostředí.



Abyste dítě na pobyt v nemocnici připravili, můžete si s ním například hrát na doktory a zdravotní sestry. Místo dítěte můžete při hře použít plyšového medvěda.

Na medvědovi můžete dítěti ukázat, co se s ním bude během pobytu v nemocnici dít.

Můžete dítěti přečíst příběh o dětech, které musí do nemocnice.



Pro dítě je velice důležité, aby mu bylo neustále vysvětlováno, co se s ním v nemocnici děje.



Některé nemocnice umožňují rodinám s dětmi navštívit nemocnici ještě předtím, než je dítě do nemocnice přijato na léčení nebo na operaci. Dítě si prohlédne prostředí, do kterého zanedlouho půjde.



Pohovor s nemocničním personálem

Před nástupem do nemocnice je důležité poradit se s pracovníky nemocnice ohledně věcí, které bude dítě do nemocnice potřebovat.

Řekněte jim, na co je vaše dítě alergické. Důležité je také říci, jestli má vaše dítě alergii na nějaké léky.

Pobyt s dítětem

Dětská oddělení umožňují pobyt rodičů s dětmi. Zeptejte se v nemocnici na tyto možnosti.

Pokud s dítětem nemůžete v nemocnici zůstat, udělejte co nejvíce pro to, abyste s dítětem v nemocnici mohli být co nejčastěji.

Do nemocnice dítěti přibalte jeho oblíbenou hračku.



8. Zdraví Nemoci

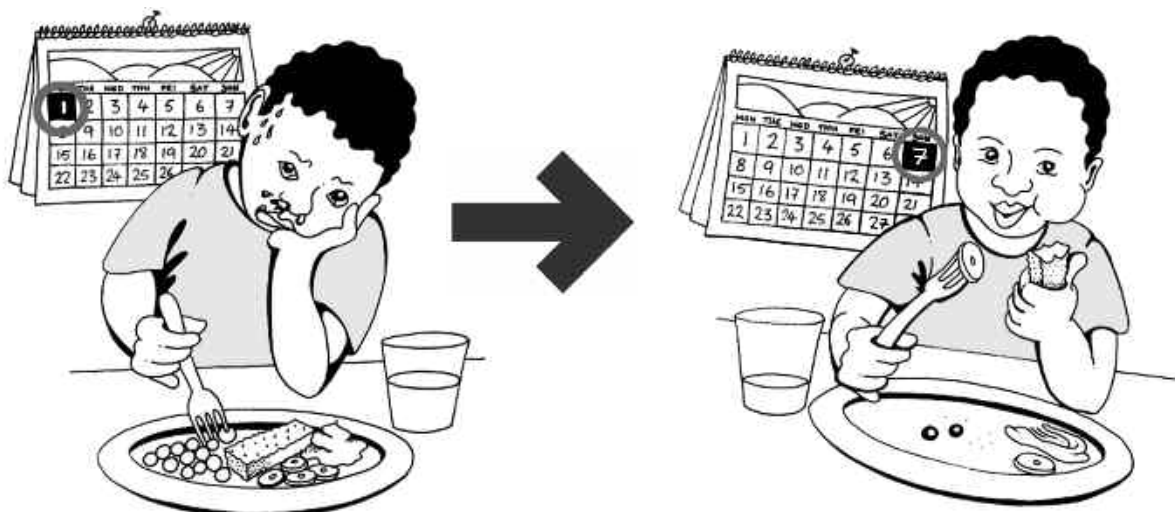


Rýma a kašel



Děti často trpí rýmou. Je to tím, že jejich těla bojují s viry.

Rýma většinou do týdne zmizí.



Kouření v domácnosti rýmu a kašel zhoršuje.



8



Rýma způsobuje ucpaný nos.

Ucpaný nos můžete uvolnit pomocí nosních sprejů nebo kapek. O výběru kapek se poraďte s lékařem nebo lékárníkem.



Naučte dítě co nejdříve smrkat. Při rýmě mu to pomůže. Při smrkání dítěti zacpěte jednu nosní dírku a dítě smrkne tou druhou. Pak to zopakujte s druhou nosní dírkou.



Antibiotika a jiné léky na rýmu nepomáhají, protože rýma je způsobována viry.



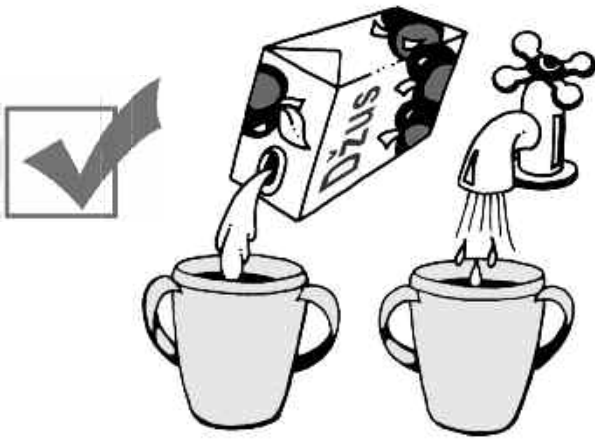
Děti mívají kašel. Kašel napomáhá dostat hlen z krku a průdušek.

Kašel někdy může znít ošklivě.

8. Zdraví

Nemoci

Rýma a kašel



Dítě by mělo pít více než obvykle.
Nápoje by neměly být mléčné.



Kašel nejlépe zklidní teplá voda
s trochou citronu.

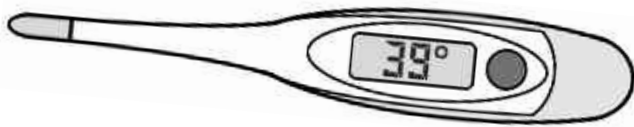


Kašel můžete zmírnit podáním
dětského sirupu nebo kapek na
kašel.



Pokud ošklivý kašel přetrvává,
navštivte dětského lékaře.

8



Sípavý kašel

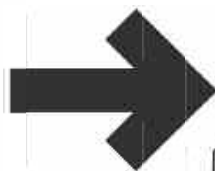
Pokud má dítě kašel v kombinaci s vysokou teplotou a sípavým či chrčivým dechem je možné, že se jedná o zánět průdušek. Vezměte dítě k lékaři.



Chraptivý kašel

Pokud má dítě štěkavý kašel v kombinaci s chraptěním a hlasitým dechem, může mít zánět hrtanu. Vezměte dítě k lékaři.

Pokud dítě těžko dýchá nebo má namodralé rty či obličej, vezměte ho hned k lékaři nebo na pohotovost. Také můžete zavolat první pomoc na telefon 155 nebo 112.



8. Zdraví

Nemoci

Rýma a kašel



Kašlání, sípání a nedostatek dechu zejména při rýmě mohou být příznakem astmatu.



Při astmatu má dítě dlouhodobý suchý dráždivý kašel. V noci se kašlání zhoršuje.

Kouření v domácnosti astma zhoršuje.



8



Ušní infekce

Malé děti mívají ušní infekce. V takovém případě si dítě tře uši nebo si za ně tahá a dává najevo bolest.



Při infekci uší mívají děti často teploty.



Dětem v takovém případě dejte lék na bolest.



Vyhledejte pomoc lékaře, jestliže:

- bolest uší přetrvává více dní,
- dítě uši hodně bolí,
- má dítě vysokou horečku,
- dítěti vytéká z ucha hnis nebo tekutina.





Závažnější ušní infekce mohou způsobit zánět středního ucha. Při tomto stavu se v uchu dítěte shromažďuje tekutina. Tato infekce může mít vliv na sluch dítěte.

Kouření v domácnosti ušní infekce zhoršuje!

Oční infekce

Děti mívají oční infekce. V takovém případě má dítě červené oči, slzí a může mít v očích hnis.



Pokud jsou oči červené a slzí, můžete použít oční kapky doporučené v lékárně.



Pokud se oči nezlepšily nebo je v očích hnis, navštivte lékaře.

8. Zdraví

Nemoci

Zažívací problémy



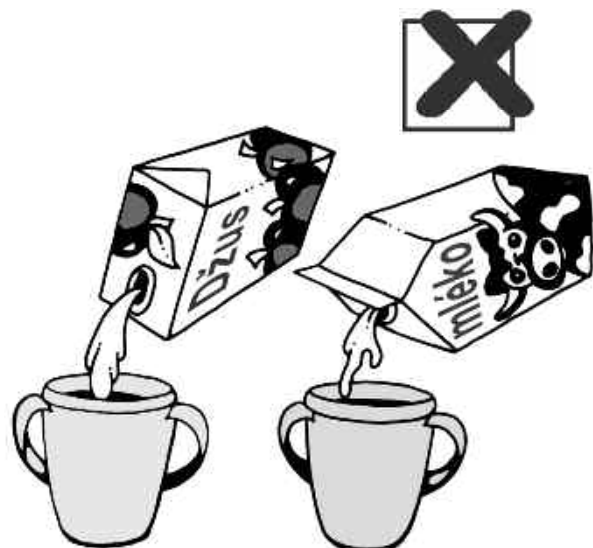
Dítě může zvracet nebo mít průjem.

Pokud dítě nepůsobí nemocně a má průjem nebo zvrací po dobu 1 až 2 dnů, může to být způsobené jídlem nebo infekcí.



Dítě by mělo hodně pít. Při průjmu a zvracení ztrácí tělo tekutiny. Dohlédněte na to, aby hodně pilo.

Vhodná je voda nebo neslazený čaj. Nemělo by pít mléčné a ovocné nápoje.



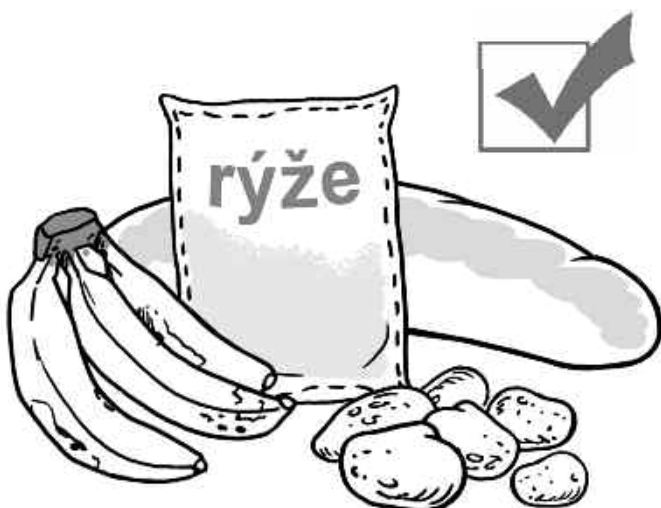


Pro doplnění tekutin je možné koupit v lékárně iontový roztok a podávat ho z lednice chlazený po lžičkách.

Pokud nemůžete dát dítěti iontový roztok, můžete zkusit studenou kolu po lžičkách.



Pokud nemá chuť k jídlu, nenuťte ho jíst.



Pokud jíst chce, dávejte dítěti suché potraviny jako například:

- suchý rohlík
- piškoty
- rýže
- brambory
- banán

8. Zdraví

Nemoci

Zažívací problémy



Dítěti nedávejte:

- masná a smažená jídla
- mléčné výrobky
- syrové ovoce a zeleninu



Miminko můžete kojit, i když má průjem nebo zvrací.

Pokud průjmy nebo zvracení trvají déle než 2 dny, je nutné navštívit lékaře.





Při průjmech se snažte zabránit šíření infekce v rodině. Dítě by proto mělo mít svůj ručník.



Pořádně si myjte ruce mýdlem a používejte každý svůj ručník.



Roupy

Roupy jsou u dětí běžné.

Toto parazitické onemocnění lze rozpoznat tak, že dítě svědí zadek, hlavně v noci.



Parazity je možné vidět i ve stolici.

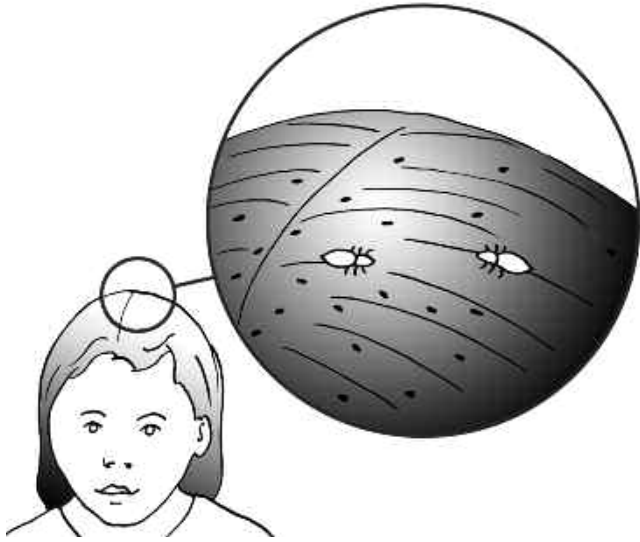
Navštivte lékaře, aby dítěti předepsal vhodné léky.



8. Zdraví

Nemoci

Vši



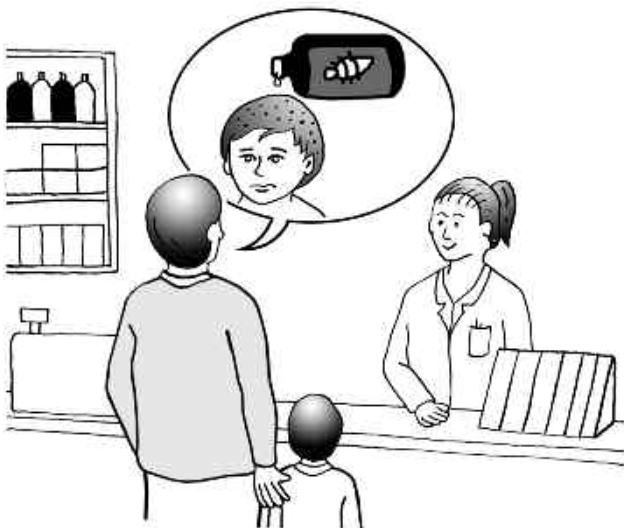
Vši jsou drobný hmyz, který žije a snáší vajíčka do lidských vlasů. Vši se mohou přenášet z člověka na člověka a může je dostat kdokoliv. A to i přesto, že si pravidelně myje vlasy!



Příznaky vší se u dítěte dají rozpoznat snadno. Dítě hodně svědí hlava.



Na vši pomáhá speciální šampon nebo sprej.

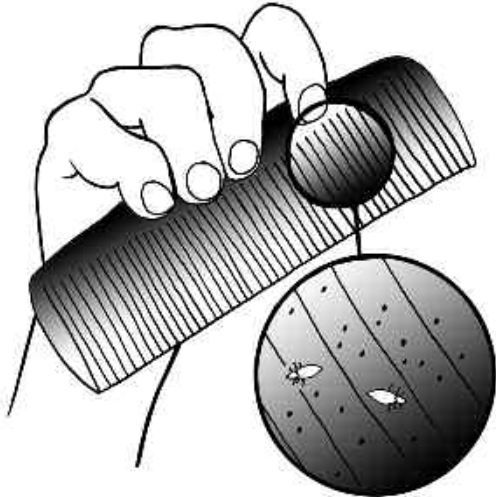


Šampon na vši seženete v lékárně.

Tam vám i poradí, jak ho správně použít.



Po umytí speciálním šamponem vlasy vyčesávejte hřebenem na vši.



Vezměte hřeben a vyčesávejte vlasy od hlavy směrem ke konečkům. Během česání vždy očistěte hřeben od vši pomocí kapesníku. Česání i mytí vlasů opakujte podle návodu.



Vši se velmi snadno a rychle rozšiřují, a proto je mohou snadno dostat i ostatní členové rodiny.

Prohlédněte vlasy všem členům rodiny. Pokud najdete vši, postupujte stejně jako u dítěte.



Pokud máte doma vši, je nutné vyprat veškeré ložní prádlo, ručníky, čepice a plyšové hračky, se kterými dítě spí.



Vyrážka

Dítěti se na kůži mohou objevit červené svědivé skvrny, pupínky, suchá místa apod.



Může se jednat o kopřivku. Ta je způsobená dráždivým jídlem. Kopřivka do 1 – 2 dnů zmizí.



Může se jednat o potničky. Ty se objevují u miminek, když se zpotí. Oblečte dítě do vzdušného bavlněného oblečení, potničky do 1 – 2 dnů zmizí.



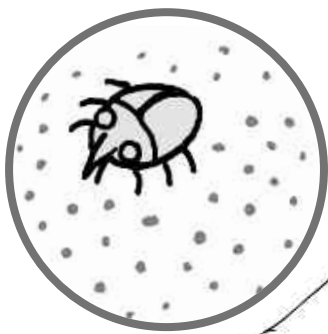
Pokud má dítě na kůži suchá místa, můžete je promazat mastným dětským krémem nebo dětským olejíčkem.



Vyrážka může být způsobena také alergií, ekzémem nebo svrabem. V takovém případě musí být vyrážka léčena lékařem.

Navštivte lékaře, pokud:

- má dítě skvrny na těle déle než 2 dny
- kůže hodně svědí
- skvrny se na těle rozšiřují a zvětšují
- dítě má teplotu



Svrab

Ze svrabu se dělá vyrážka a dítě svědí kůže.

Svrab způsobuje roztoč zavrtaný pod kůží.

Navštivte lékaře, pokud máte podezření, že má dítě svrab.

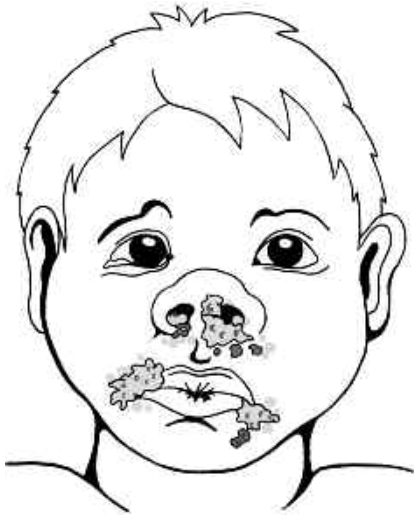
8. Zdraví

Nemoci

Nemoci kůže

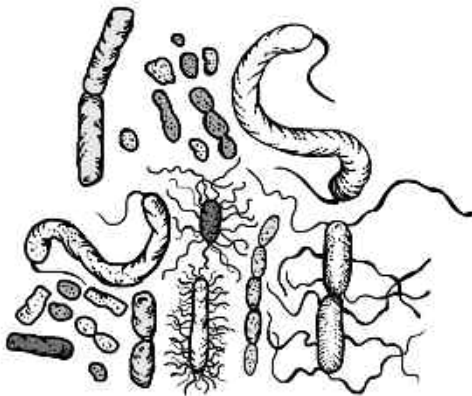


Tato nemoc je nakažlivá a je nutné, aby se léčila celá rodina.



Impetigo

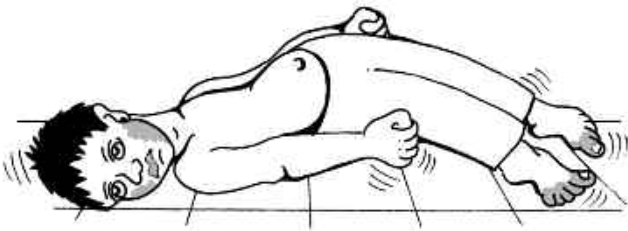
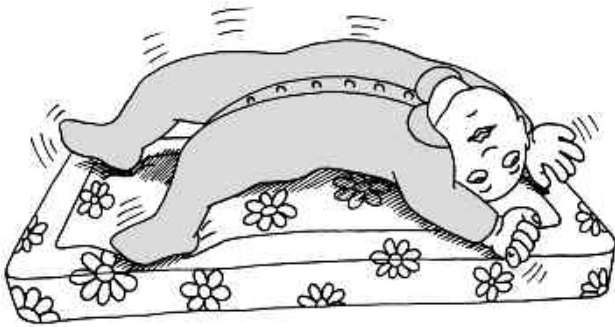
Impetigo jsou svědivé nažloutlé puchýřky naplněné čirou tekutinou. Obvykle se tvoří v okolí úst a nosu a rychle se zvětšují.



Impetigo způsobují bakterie, které nakazí kůži.



Tato nemoc je nakažlivá a je nutno ji léčit antibiotiky.



Záchvaty

Příznaky záchvatu jsou oči v sloup a cukání a šubání končetinami. Děti mohou mít ztuhlé tělo a stisknuté zuby.

Dítě může zblednout a ztuhnout, pohled dítěte může být prázdný.

Důvody záchvatů jsou různé, velmi často jsou záchvaty způsobeny vysokými teplotami.

Jak postupovat:

Zachovejte klid.

Položte dítě na bok, aby se při případném zvracení nezadusilo.

Nesnažte se dítěti otevřít pus. Volejte záchrannou lékařskou službu na telefon 155 nebo 112.

Zůstaňte s dítětem po celou dobu do příjezdu sanitky a postupujte podle pokynů záchranné služby.



Většina dětí prodělá nějaké dětské nemoci.

Dětské nemoci jsou:

- plané neštovice
- příušnice
- zarděnky
- spála
- pátá nemoc
- šestá nemoc



Tyto nemoci jsou nakažlivé. Pokud je dítě nakažené jednou z těchto nemocí, nesmí chodit mezi ostatní.



Dětské nemoci mají různé projevy a **vždy je nutné navštívit lékaře.**



Plané neštovice

Plané neštovice způsobují vyrážku na celém těle. Dítěti se objevují puchýřky přibližně 2 – 3 mm veliké. Puchýřky svědí.

Plané neštovice mohou být spojené s teplotami, mívají klidný průběh a přibližně do 14 dnů vymizí. Proti planým neštovicím můžete dát své dítě očkovat.



Příušnice

Příušnice jsou nemocí slinných žláz a projevují se otoky mezi dolní čelistí a ušima.

Otoky dítě bolí, někdy jsou i zarudlé, dítě si stěžuje na bolest ucha, případně bolest při polykání. Někdy mají děti teplotu. Proti příušnicím můžete dát své dítě očkovat.



Zarděnky

Zarděnky zpravidla začínají průjmy a zimnicí a následuje vyrážka – „osypání“ celého těla.

Proti zarděnkám jsou děti pravidelně očkovány.



Spála

Příznaky spály:

- horečka
- zánět mandlí
- bolavý krk a nezvyklé zbarvení jazyka
- krupičková vyrážka na bříšku
- někdy zvracení



Pátá a šestá nemoc

Pátá i šestá nemoc mají podobné příznaky. Dítě má nejprve teploty až horečky a následně se za 3 – 5 dní objeví vyrážka na celém těle.

9. Vy a lidé kolem vás



Vy a vaše tělo	378
Poporodní deprese	382
Stres	385
Vy a váš partner	387
Rodiče samoživitelé	391
Péče o děti a hlídání dětí	393

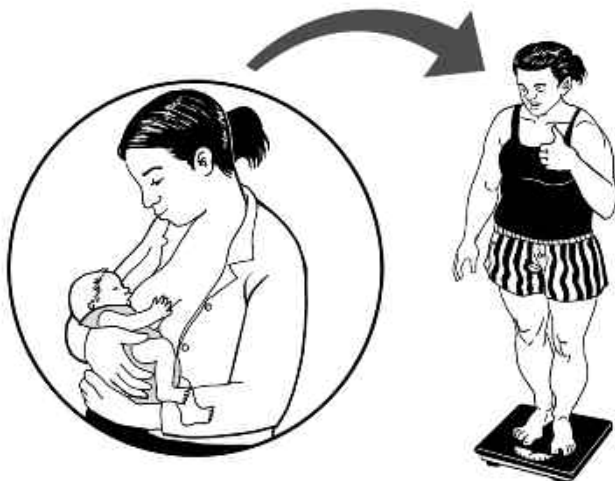
9. Vy a lidé kolem vás

Vy a vaše tělo



Co pro sebe můžete udělat

Jezte zdravé jídlo a pijte zdravé nápoje.



Když kojíte, nadržte dietu. Samotným kojením hubnete nadbytečná kila, která jste nabrala v těhotenství.



Po porodu je dobré pravidelně cvičit. Můžete cvičit poporodní cviky doma nebo navštěvovat lekce cvičení. Cvičte přiměřeně. Svě tělo nepřetěžujte.

9. Vy a lidé kolem vás

Vy a vaše tělo



Cvičit můžete i doma podle DVD, sama nebo s kamarádkou.



Kouření škodí vám i dítěti. Pokud kouříte, kuřte jinde, než je dítě. Snažte se přestat.



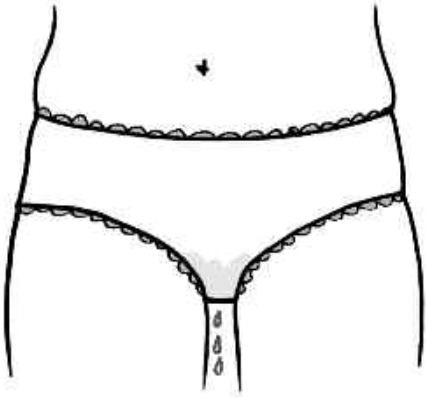
Pečujte o sebe. Dopřejte si alespoň 20 minut odpočinku denně nebo si dejte delší koupel v době, kdy se vám někdo jiný postará o dítě.



Problémy s tělem

Některé maminky mají po porodu tělesné potíže. Příkladem jsou:

Bolesti zad



Únik moči



Infekce a záněty močového měchýře a močových cest



Bolestivý sex



Pokud se s podobnými problémy po porodu setkáte, poraďte se s vaším lékařem.



Jak problémy řešit:

- Cvičte pánevní dno. Zdravotní sestry v porodnici nebo lékař vám poradí, jak na to.



- Cvičte sedy lehy.



- Udržujte se v kondici.



- Když zvedáte dítě, dávejte si pozor na svá záda.

9. Vy a lidé kolem vás

Poporodní deprese



Poporodní deprese je, když se po porodu cítíte smutná, nešťastná a tyto pocity nepřestávají.



Příznaky deprese mohou být tyto:

- Jste unavená, ale nemůžete spát.



- Nemáte chuť k jídlu, nebo naopak jíte příliš mnoho. Tloustnete, nebo naopak hubnete.

9. Vy a lidé kolem vás

Poporodní deprese



- Ztrácíte zájem o své miminko.



- Vše se vám zdá těžké.



- Často pláčete.

9. Vy a lidé kolem vás

Poporodní deprese



Co můžete udělat:

Pokud se takto cítíte déle než 3 nebo 4 dny:

Řekněte o tom svému lékaři.



Promluvte si s někým. Řekněte svému partnerovi, matce nebo přítelkyni, jak se cítíte.

Zdůrazněte jim, že váš stav je opravdu vážný.

9. Vy a lidé kolem vás

Stres



Vaše nová role rodiče vám může připadat hodně těžká.

Pokud se k tomu přidávají další problémy, například s penězi, bydlením, se vztahy, se zdravím nebo pokud jste na péči o miminko sama, může to být nad vaše síly.

Co můžete udělat:

Zkuste si najít čas na odpočinek. Přečtěte si časopis nebo knihu, dejte si koupel, podívejte se na televizi.



Vypůjčete si z knihovny knihu nebo DVD o relaxaci.



Když dítě spí, můžete si také zdřímnout.



Promluvte si s někým, komu důvěřujete. Svěřte se mu se svými problémy.



Požádejte někoho, aby vám pohlídal dítě, a udělejte si čas na sebe nebo na svého partnera. Více o hlídání najdete na straně 393.

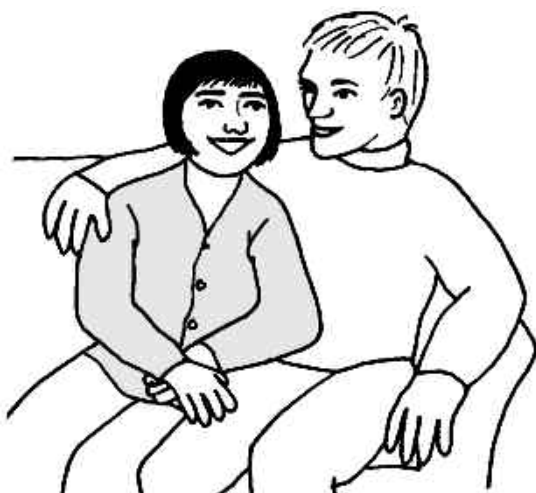


9. Vy a lidé kolem vás

Vy a váš partner



Váš vztah s partnerem se po narození dítěte změní. Budete na sebe mít méně času než dřív. Nebudete mít čas a prostor, abyste dělali všechno stejně jako dřív.



Co můžete udělat:

Snažte si na sebe udělat čas, i pokud byste se spolu měli jen dívat na televizi.



Pečujte společně o dítě.

9. Vy a lidé kolem vás

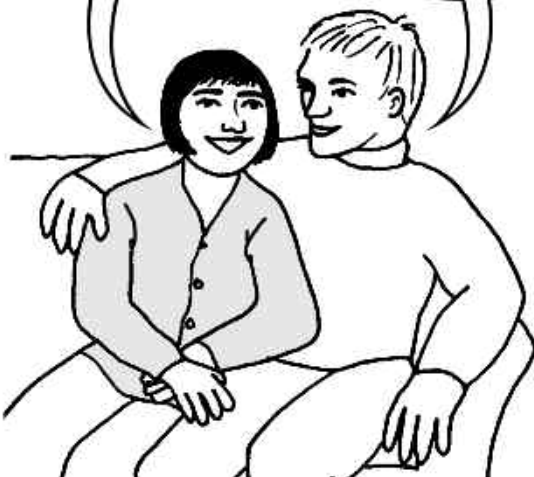
Vy a váš partner



Podělte se o domácí práce.

V kolik by
měla jít do
postele?

Co
myslíš ty?



Mluvte spolu o tom, jak si představujete výchovu svého dítěte.



Řekněte svému partnerovi, jak se cítíte a co všechno musíte řešit.

9. Vy a lidé kolem vás

Vy a váš partner



Požádejte někoho z rodiny nebo přátel, aby vám dítě pohlídal. Můžete si spolu někam vyrazit. Více o hlídání najdete na straně 393.

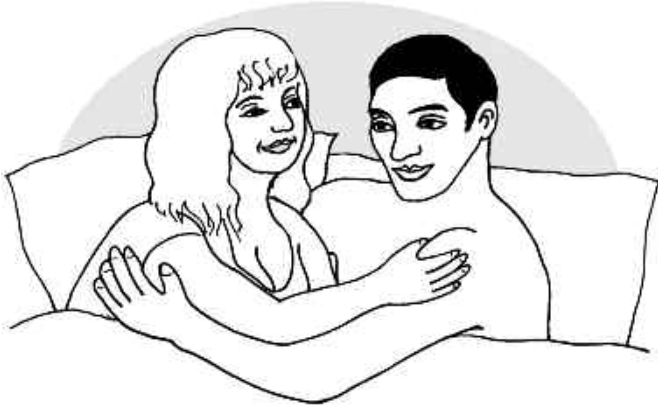
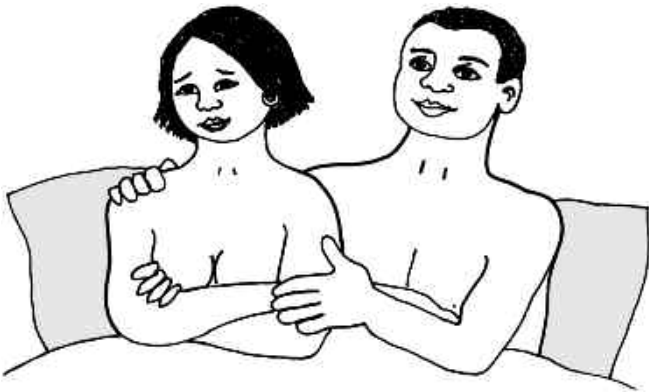
Sex

Po narození dítěte možná nebudete mít chuť na sex. Můžete se cítit unavená a vystresovaná.

Po narození miminka se mnoho žen cítí fyzicky špatně. Některé ženy se bojí, že nevypadají dobře nebo že znovu otěhotní. Mnoho žen se bojí, že svého partnera zklamou.

Co můžete udělat:

Se sexem nespěchejte. Milujte se s partnerem, až se na to budete cítit. Řekněte mu, jak se cítíte. Možná se chcete k partnerovi jen přitulit a být s ním.



9. Vy a lidé kolem vás

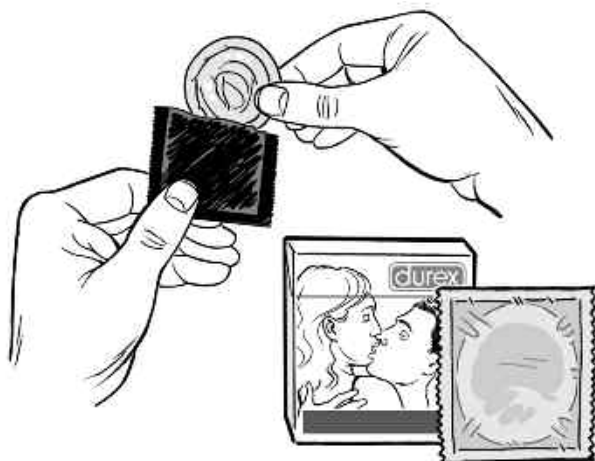
Vy a váš partner



**Au!
To bolí.**

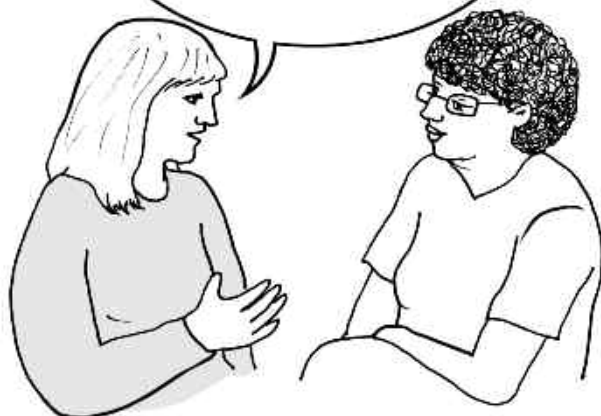


Když se s partnerem milujete a je to pro vás bolestivé, řekněte mu to. Po porodu se to někdy stává. Pokud se to nezlepší, přestaňte s tím. Poradte se s lékařem nebo gynekologem.



Pokud nechcete znovu otěhotnět, používejte antikoncepci. Otěhotnět můžete i v případě, že kojíte a nevrátily se vám ještě měsíčky.

**Bolí
mě to při
sexu.**



Pokud pro vás bude sex bolestivý i po 2 měsících po porodu, poradte se s lékařem.

9. Vy a lidé kolem vás

Rodiče samoživitelé



Mnoho žen a mužů vychovává děti samo a daří se jim to dobře. V takové situaci velmi pomáhá podpora rodiny a přátel.



Ale pokud jste samoživitelkou či samoživitelem, může to pro vás být i velmi těžké. Můžete se cítit osaměle.



Možná se rozhodujete, jestli dítě vychovávat sama nebo s partnerem. Mějte na paměti, že být sama na péči o malé dítě je velmi těžké a únavné. Když zůstanete sama, nebojte se říct si o pomoc.



Co můžete udělat:

Požádejte svou rodinu a své přátele o pomoc. Řekněte jim, s čím potřebujete pomoci, ale nenechte je za sebe rozhodovat!



Je dobré, když druhý rodič dítě navštěvuje a vídá se s ním.



Sociální pracovník vám může pomoci domluvit s druhým rodičem jednotlivé návštěvy.

9. Vy a lidé kolem vás

Péče o děti a hlídání dětí



Někdy si potřebujete na pár hodin oddechnout a vyrazit někam bez dítěte.

Můžete potřebovat zajít někam, kam s sebou dítě nemůžete vzít, například do nemocnice.



Nikdy nenechávejte dítě doma samotné!

Je to příliš nebezpečné.



Prosím
pohlídáš mi?

Pokud dáte vaše dítě někomu pohlídat, musíte tuto osobu dobře znát a důvěřovat jí.

9. Vy a lidé kolem vás

Péče o děti a hlídání dětí



Prarodiče většinou rádi pohlídají svá vnoučata. Mohou chtít hlídat i pravidelně jednou týdně ve stejnou dobu.

Až bude vaše dítě starší, může u prarodičů i přespat.



Děti také potřebují věřit tomu, kdo je má hlídat. Jak děti rostou, ptejte se na jejich názor.

Pokud o hlídání dítěte požádáte kamarádku nebo kamaráda, ujistěte se, že vědí, jak se o dítě starat. Přesně jim popište, co a jak mají dělat.

Řekněte jim:

- Co vaše dítě jí a pije.
- Kdy mu mají dát jídlo a pití.
- Kdy chodí spát a jestli se bude koupat.
- Kde máte věci na přebalování, zda a jak si říká o chození na nočník či záchod.
- Kde máte věci na převlečení.
- Co si mají vzít v případě, že půjdou ven.



9. Vy a lidé kolem vás

Péče o děti a hlídání dětí



Ukažte jim, kde najdou věci pro dítě, které by mohli potřebovat.



Můžete připravit odstříkané mateřské mléko s radou, jak je třeba mléko ohřát a podávat.



Pro starší děti je vhodné také připravit jídlo, které mají rády.



Starším dětem dopředu řekněte, kdy půjdete pryč a kdy se vrátíte, aby nebylo překvapené, že nejste doma.

9. Vy a lidé kolem vás

Péče o děti a hlídání dětí



Řekněte tomu, kdo hlídá, kam jdete a kdy se vrátíte. Čas návratu vždy dodržte.



Nechejte doma své telefonní číslo nebo číslo, na kterém vás zastihnou, pokud bude potřeba.



Nikdy nenechávejte své dítě hlídat někým, koho neznáte nebo komu nedůvěřujete. Nenechávejte své dítě s někým, o kom si myslíte, že by mohl být na vaše dítě zlý nebo mu ublížit.

9. Vy a lidé kolem vás

Péče o děti a hlídání dětí



Nenechávejte starší děti hlídat malé děti. Děti si nemusí umět poradit v nenadálých situacích.



S dítětem by měl vždy být někdo, komu je alespoň 15 let.



Pokud neznáte nikoho, kdo by vám mohl dítě pohlídat, poradte se se sociální pracovnící o jiných možnostech.

10. Odborná pomoc



Zdravotničtí pracovníci	400
Sociální pracovníci	403
2.1. Orgán sociálně-právní ochrany dětí	403
2.2. Sociální služby	407

10. Odborná pomoc Zdravotničtí pracovníci



Dětský lékař – pediatr

Dětský lékař – pediatr – se stará o děti od narození do 18 let. Již před narozením miminka si najdete dětského lékaře pro vaše dítě.



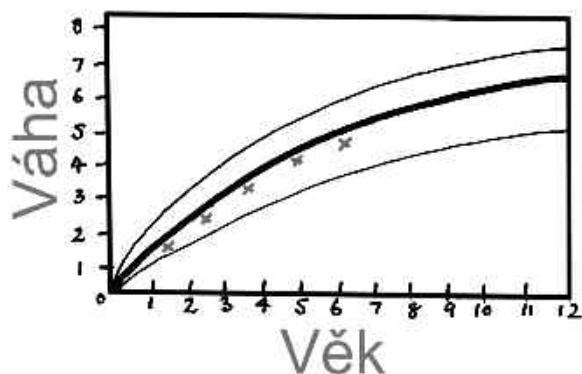
Pokud ve svém okolí neznáte žádného dětského lékaře, zeptejte se svého lékaře, gynekologa nebo v porodnici. Dají vám kontakt na nejbližšího dětského lékaře.



Dětského lékaře navštivte po porodu. Před návštěvou lékaři zavolejte a domluvte se, kdy je vhodné přijít s miminkem. Můžete také požádat lékaře, aby vás navštívil doma.

10. Odborná pomoc

Zdravotničtí pracovníci



Dětský lékař kontroluje, jestli miminko správně jí a přibírá na váze.

Bude si dělat záznamy, jak vaše dítě roste a přibývá. Více o prohlídkách najdete na straně 326.



Když je vaše dítě nemocné, kontaktujte svého dětského lékaře. Více informací o nemocích najdete na straně 338.

Laktační poradna

Pokud si nejste jista, zda kojíte správně, nebo se chcete na něco zeptat, můžete zavolat do laktační poradny.

Můžete se ptát na vše, co potřebujete vědět o kojení.





Kontakty:

Laktační liga:

261 082 424

nebo: **261 082 485**

Národní linka kojení:

261 082 424

Další:

Další:



Gynekolog

Předporodní péči zajišťuje váš gynekolog.

Po 6 týdnech od porodu jděte na kontrolu ke svému gynekologovi. Vezměte si s sebou lékařské zprávy z porodnice.



Zubní lékař

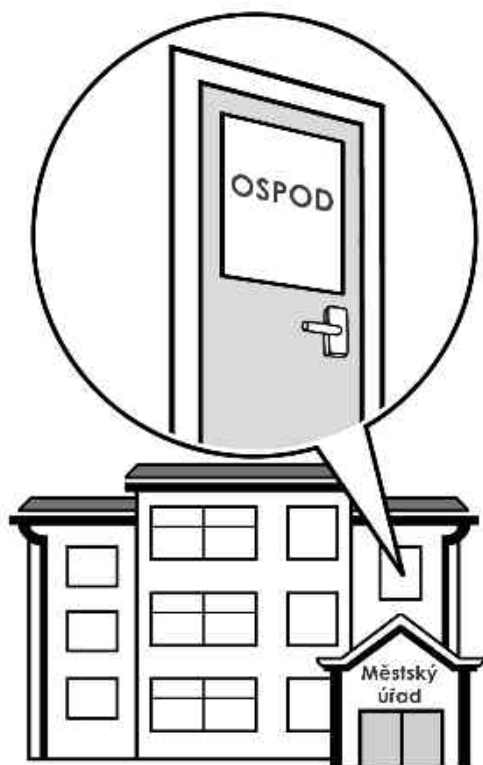
Zubní lékař se postará o zuby vašeho dítěte. Zjistěte si předem, zda zubní lékař přijímá i děti a zda vám vaše dítě do péče přijme.

Zubní lékař poskytne vašemu dítěti odbornou péči. Ordinaci zubaře navštivte, až se začnou dítěti objevovat první zoubky, nejpozději však v jednom roce věku dítěte.

10. Odborná pomoc Sociální pracovníci



Orgán sociálně-právní ochrany dětí



Orgán sociálně-právní ochrany dětí jsou sociální pracovníci, kteří mají na starosti děti a jejich rodiny.

Tomuto úřadu se také říká OSPOD a sídlí na městském úřadu.

OSPOD chrání práva dětí a sleduje jejich zdravý vývoj. Dohlíží na to, aby byly děti v bezpečí.



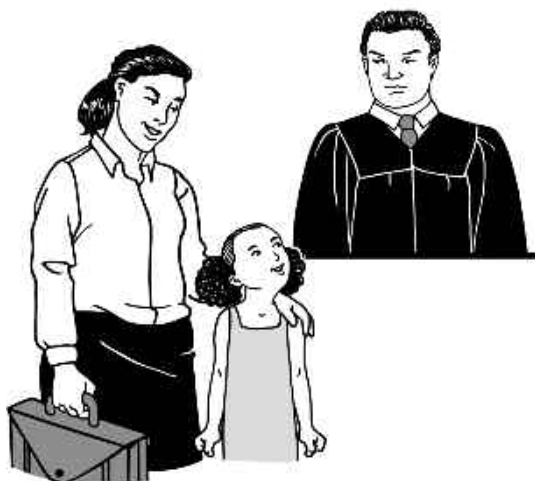


V čem může OSPOD pomoci?

OSPOD pomáhá a poradí rodičům:

- s výchovou dítěte
- s péčí o dítě
- s péčí o domácnost
- s bydlením
- jak vyjít s penězi
- se školou dítěte
- při rozchodu či rozvodu s partnerem
- při řešení rodinných problémů

OSPOD chrání práva a zájmy dětí u soudu.



Kurátor pro mládež

Kurátor pro mládež pomůže vašemu dítěti, pokud:

- má problémy s chováním
- nechodí do školy
- pije alkohol nebo bere drogy
- páchá trestnou činností
- má problémy se šikanou





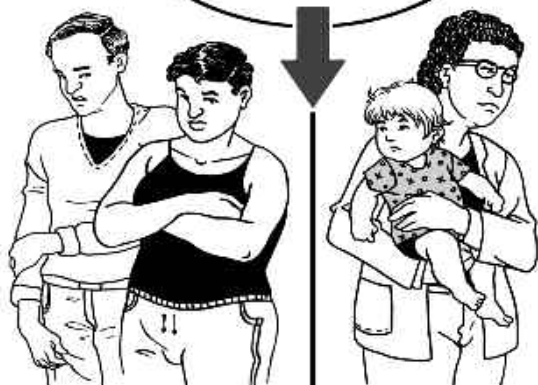
Dítě mimo rodinu

Pokud je dítě v rodině týrané, zneužívané nebo zanedbávané, může být z rodiny odebráno.

Více na téma násilí najdete na straně 291.



O odebrání dítěte z rodiny rozhoduje soud.



Pokud je dítě v pěstounské rodině nebo v ústavu, pracovník OSPOD ho alespoň jednou za 3 měsíce navštěvuje. Sleduje, jak se dítěti daří, a pomáhá, aby se dítě mohlo vrátit domů.

10. Odborná pomoc

Sociální pracovníci

Orgán sociálně-právní ochrany dětí



Můžete se obrátit na OSPOD:



Váš sociální pracovník nebo sociální pracovnice:

Telefonní číslo:



Úřední hodiny, kdy je možné OSPOD navštívit:

Pondělí:

Úterý:

Středa:

Čtvrtek:

Pátek:

10. Odborná pomoc

Sociální pracovníci

Sociální služby

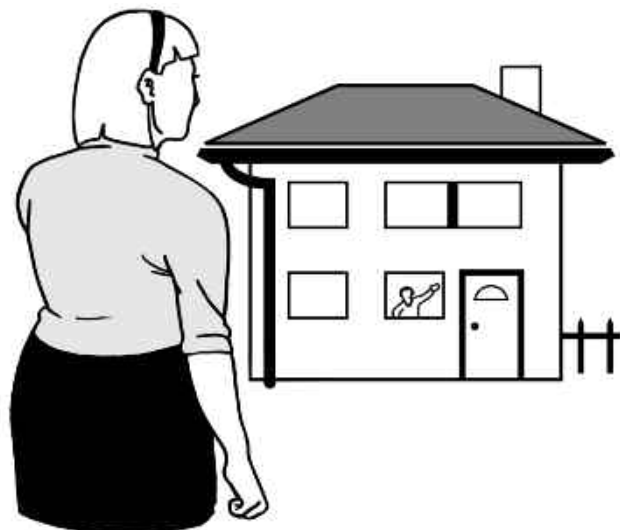


Rodinám s dětmi pomáhají sociální služby.

V nich pracují také sociální pracovníci. Jsou to jiní pracovníci, než kteří pracují na úřadě.

Sociální služby mohou být různé.

Jsou to terénní sociální služby, kdy pracovníci služby jezdí za rodinami domů a pomáhají jim přímo doma.



To je například sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi.



Dále to jsou kluby pro děti a mládež, poradenská centra nebo azylové domy. Tam může dítě nebo rodič přijít a poradit se o věcech, se kterými si neví rady.

10. Odborná pomoc

Sociální pracovníci

Sociální služby



O tom, jaké služby jsou dostupné ve vašem okolí, vám řeknou na obecním nebo městském úřadě.

Poděkování



Rádi bychom poděkovali všem, kteří nám pomohli napsat tuto knihu. Děkujeme za názory rodičům, mladým dospělým s mentálním postižením, sociálním pracovníkům orgánů sociálně-právní ochrany dětí nebo neziskových organizací.

Děkujeme těm, kteří pomáhali:

 Veronika Baraczová

 Monika Bažantová

 Pavlína Benešová

 Alena Čermáková

 Eva Černá

 Petr Černý

 Dorota Dolečková

 Zuzana Formánková

 Veronika Horníková

 Martin Chyba

 Jiří Jelínek

 Renáta Kimmelová

 Robert Koky

 Denisa Kokyová

 Marta Kopřivová

 Veronika Křížová

 Stanislava Mazurová

 Andrea Morchová

 Viola Nejepínská

 Kristýna Opltová

 Renata Petrová

 Jana Pištínková

 Nela Richtrová

 Dita Smejkalová

 Petra Sochorová

 Vladimíra Šimonková

 Ježková

 Lucie Šupová

 Michaela Teplá

 Petra Uhříčková

 Jaroslava Vaňková

 Petra Wünschová

 Věra Žampachová

 Jana Ženíšková

Poděkování patří též:

 Amalthea, o. s.

 OSPOD Chrudim



Více informací naleznete na webových stránkách wearelumos.org na Twitteru [@Lumos](https://twitter.com/Lumos) nebo nám napište mail na ceskarepublika@wearelumos.org

Nadace Lumos, založená J.K. Rowlingovou, je společností s ručením omezeným a je registrovaná v Anglii a Walesu pod číslem 5611912. Jako charitativní organizace je registrovaná pod číslem 1112575. V České republice je registrovaná u Ministerstva vnitra ČR, IČ 01286111.

© Lumos a Change. Veškerá práva vyhrazena.