



Moje Bříško

aneb povolání MÁMA

Slovo úvodem

Proč vznikla tato e-kniha? Aby byla volně šířena pro nekomerční účely. Pro koho je určena? Pro všechny nastávající maminky, pro ženy, které miminko teprve plánují, pro maminky dětí, pro všechny maminky, tatínky, babičky, dědy, ale i tety a strýce, prostě pro všechny, které tato problematika zajímá. Pokud nyní čtete tuto e-knihu, je velmi pravděpodobné, že jste ji stáhli z internetu nebo Vám ji někdo poslal či zkopíroval - ať už v tištěné nebo elektronické podobě. Jsme rádi, že se dostala až k Vám a potěší nás, pokud e-kniha bude k užitku i dalším lidem, proto pošlete tuto e-knihu emailem dál.

Co v knize najdete?

- rady, nápady, osobní zkušenosti s těhotenstvím, porodem, péčí o miminko
- a také řadu nádherných fotografií od profesionální fotografky Silvie Valouškové a Hany Kysilkové,
- dále krásnou ilustraci od Jitky Zajíčkové a Idy Novotné



Obsah

Těhotenství

6 důvodů, proč si pořádně užít těhotenství	4
Péče o zuby v těhotenství	6
Kosmetika v těhotenství	7
Látkovky versus papírovky - chystáme výbavičku	8
Přebalovací pult pro miminko	9
Těhotenský deníček	10
Banány v těhotenství	11
Fotografování v těhotenství	13
Jak se bude naše dítě jmenovat?	14
Móda pro těhotné	15
Čekáme druhé miminko	16
Kojení v těhotenství, tandemové kojení	17
Víte co je linea nigra?	19

Porod, šestinedělí

Jak si vybrat porodnici?	20
Prasknutí vaku blan na veřejnosti	21
Známky předčasného porodu	22
Jídlo a pití při porodu	23
První stolice po porodu	24
Desatero úspěšného kojení	25
Soužití tří generací a výchova dětí	26
Mé zkušenosti se zánětem prsu	27
Čaje pro kojící maminky	28
Mateřská láska se nedělí, ale násobí	29

Partneři

Děti bez chemie	30
Naučte děti pít (Rajec)	32
Výživa dětí v nemoci (NutriniDrink)	34
Bylinky od A až do Z (Andrea Bátovská)	35
Šťastný úsměv - Nadační fond - Občanské sdružení	36
Rozštěp už není stigma - příběh ze života (rozstepy.cz)	37
Občanské sdružení Nedoklubko	39
Básnička - Náš kulíšek (nedoklubko.cz)	40
Domov je místo, odkud tě nevyhodí... ani když vyrosteš (Smart Press)	41
Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte (Grada)	43
Móda pro spokojené kojení, těhotenství i nošení dětí (SpoKojenec.cz)	44
Cvičíme, posilujeme a hrajeme si s dětmi (Grada)	45
Háčkováná čepička pro miminko (MojeGalanterka.cz)	46

Použité zdroje a literatura	47
Kolektiv autorů	48

6 důvodů, proč si pořádně užít těhotenství

Nyní jste se od svého lékaře dozvěděla, že jste těhotná. Nevíte, jak s touto informací naložit? Některá žena začne ihned oslavovat, kupovat těhotenské oblečení a chtěla by tu sladkou novinu vykřičet do celého světa. Jsou ale ženy, které tuto informaci tají co nejdéle to jde, chtějí chodit do práce v podstatě do konce, výbavičku zatím neřeší, neví, jak s tímto stavem poprat, jak si věci srovnat sama v sobě, mají obavy ze ztráty soukromí, změny v partnerském vztahu. Ať už patříte do jedné, či do druhé skupiny, každopádně si svůj stav naplno užijte. V tomto příspěvku jsem sepsala několik důvodů, proč si jiný stav užít.



1. Můžete lenořit v posteli

V případě, že ze zdravotních důvodů nemůže dál chodit do zaměstnání, čeká vás několik týdnů, možná i měsíců času, kdy nemusíte vstávat, až zazvoní budík, ale můžete si hezky pospat. Kdykoliv pocítíte během dne únavu, ulehnete a chvilku si odpočínáte. Budete se pak cítit svěží. Na druhou stranu ale chodíte hodně na čerstvý vzduch, na procházky se psem, do přírody. U obou těhotenství se hodně chodila ven a myslím si, že mě to velice prospělo. Cítila jsem se báječně. Konečně jsem mohla dospat ty noční služby, po kterých jsem spala opravdu málo.

2. Máte možnost dát svůj stav najevo oblékáním

Těhotenské oblečení jsem začala nosit kolem 11 týdne, protože jsem drobná a štíhlá a kalhoty své konfekční velikosti jsem nemohla dopnout. Ženy plnější postavy většinou nemají problém s oblečením, jelikož jim břicho vyskočí až později. U štíhlých žen je břicho vidět poměrně brzy. U druhého těhotenství je to snad ještě dříve, protože svaly jsou povolené po prvním těhotenství. Některé nastávající maminky své břicho nerady vystavují, jiné nosí upnuté trika a břicho ukazují. Asi jsem spíše pro břicho neschovávat a dát svůj stav pěkně najevo okolí. Vždyť je to nádherné a těch 9 měsíců uteče neskutečně rychle.

3. Pozornost okolí i partnera

Po oznámení svého stavu jste se možná setkala s různými reakcemi okolí. Převážně manžel nebo partner vás začal více opečovávat, maminka nebo tchýně vám upekla buchty, umyla okna. Každá nastávající maminka si prostě tuto pozornost zaslouží. Vždyť je to krásné, nosit v sobě nový život. Určitě i toto si moc užijte.

4. Můžete jíst na co máte chuť

Již před otěhotněním byste měla upravit svůj jídelníček a snažit se jíst zdravě. Mnoho těhulek má ale problém s nevolností a často jí velice jednostranně, protože málo jídel mohou pozřít. I takové jsou případy. Přejde ale období nevolnosti a vy začnete mít chuť na jídlo. Užijte si to. Jezte střídavě, nic nežeňte do extrému, dejte si to, na co máte chuť, ale zásady zdravé výživy určitě dodržujte. Vyvíjejícímu plodu je třeba dodávat řadu vitamínů a minerálních látek. Kdy jindy už byste se měla řádně stravovat, když ne v těhotenství. Předtím jste chodila do zaměstnání a na vyváření jídla nebylo mnoho času, tak teď si to určitě vynahradíte. Možná vás ani kuchyň příliš nelákala, vařit vás nebavilo, teď je ta pravá příležitost se naučit mnoho jídel, kterým jste se třeba vyhýbala, protože jste měla pocit, že jsou složitá a je třeba na ně více času. Manžel to zajisté ocení.

5. Využití volného času

Ze zdravotních důvodů už nemůžete chodit do práce. Manžel ráno odjede do svého zaměstnání a vy máte najednou spousty času. Jak tento čas efektivně využít a nezbláznit se? Těhotenství sebou přináší i řadu potíží fyzických – nevolnosti, únava, tvrdnutí břicha, pozitivní genetické testy, ale také psychické problémy jako jsou pocity samoty, prázdnoty, izolace, najednou nikam nepatříte, nechodíte do práce, nemáte si s kým popovídat, cítíte se v depresi, jak vše kolem porodu, péče o miminko zvládnete. Tyto stavy jsou naprosto normální a je třeba si svůj čas naplánovat a užít smysluplně, abyste tyto chmury zahнала.

Každá těhulka, ale i maminka tyto pocity mnohokrát zažila. Nic není jen černé nebo bílé. Jak tedy svůj čas naplnit? Těhotenstvím jsem získala řadu kamarádek, lidí, se kterými jsem si dříve neměla co říci. Ano, mateřství opravdu ženy spojuje. Pomocí diskusních fór jsem získala mnoho maminek, se kterými si píšete dodnes. Potřebovala jsem svoje pocity a starosti v období těhotenství, ale i po příchodu malého na svět ventilovat a probrat s někým, kdo je má podobné, prostě někam patřit. Aktivním způsobem mě 9měsíců uteklo opravdu rychle. Zálibu jsem našla ve vaření a pečení, sbírám recepty, přečetla jsem opravdu spousty knížek, chodila jsem na procházky ven..

6. UVědomíte si, co je v životě důležité

Tím, že jste objevila na těhotenském testu dvě čárky vám v podstatě začíná úplně nový život. Devět měsíců těšení na miminko, chystání vybavičky, příprava na mateřství. Najednou se ocitnete úplně v jiném světě. Změní se Vám priority. Už nejsou důležité vyřízené faktury v práci, poslaná zakázka. Nyní se chystáte na nejdůležitější a možná i nejtěžší krok ve svém životě a to, stát se rodičem. Jak to malé, které se má narodit správně vychovat? Příchod dítěte do rodiny znamená učit se novým věcem, tak jako v zaměstnání. Co nás ale děti nejvíce naučí je především pocit zodpovědnosti, velká míra trpělivosti a mnoho lásky, které těm drobečkům dáváme. Žebříček hodnot se pro nás změní k nepoznání.

Přeji Vám, ať je pro Vás těhotenství tím nejkrásnějším obdobím v životě.

Péče o zuby v těhotenství

Žena která zjistí, že je těhotná, by měla začít řádně o sebe pečovat, protože už nezáleží jen na ní, ale také na nenarozeném miminku. Součástí péče a prevence nemocí určitě patří péče o zuby a dutinu ústní. Proto se tedy nastávajícím maminkám doporučuje během těhotenství navštívit zubního lékaře, nechat si ošetřit zubní kazy a záněty dásní. Také je nutné pečlivě dodržovat ústní hygienu. V případě, že se nevíte rady a potřebujete poradit, nebojte se a zeptejte se svého zubního lékaře. Ten vám poradí, jak o zuby pečovat, jak si je čistit, jak používat zubní nit a mezizubní kartáčky, dále jakou zvolit zubní pastu, či ústní vodu v těhotenství. Tím že pečujete o své zdraví, dáváte do vínku i svému dítěti určité předpoklady proto, jak kvalitní bude mít chrup.

Často se setkáte u těhotných žen, že si stěžují na časté krvácení z dásní. Může se to objevovat a je to běžný jev. V těhotenství často dochází ke zhoršení stavu chrupu. Příčin je několik. Především je to časté zvracení v prvním trimestru, kdy kyselé šťávy narušují povrch zubu. Některé ženy mohou mít pocit na zvracení, když si čistí zuby vzadu, proto se tomu vyhýbají a může tak dojít v těchto místech ke vzniku zubního kazu. Často se také u nastávajících maminek mění chuť, jí hodně sladké, častost jídla může podnítit vznik zubního kazu.

Prevenčí je určitě čištění zubů 2 – 3x denně alespoň 2 až 3 minuty, omezit mlsání, navštívit zubního lékaře 2 x v průběhu těhotenství nebo případně navštívit dentální hygienistku.

Požádejte lékaře o provedení testu na přítomnost bakterií *Streptococcus mutans* (Dentocult SM) ve slinách. Pokud budete mít vysoké hladiny této bakterie ve slinách, je velké nebezpečí, že Vašemu dítěti po porodu tuto bakterii přenesete do úst a dítě ohrozíte vznikem zubního kazu krátce po prořezání prvních dočasných zubů.

Kdy jindy byste už měla pečovat o své tělo i mysl, když ne v těhotenství.

Zdroj: www.prevencezubnihokazu.cz



Kosmetika v těhotenství

Každá žena se chce líbit a být krásná. V těhotenství to platí dvojnásob. Některé ženy těhotenství jakoby vykvetou a jiné mají problémy s pletí. Jak se říká chlapeček dělá žena krásnou a holčička bere ženám krásu. Těžko říci, jestli je na tom něco pravdy.

Důležité je, aby nastávající maminka o sebe pečovala. Používala kvalitní kosmetiku, jak dekorativní, tak i krémy, masky aj.. Těhotenství je vlastně hormonální bouře. Řada žen má problémy s pletí. Musí tedy řešit, jakou kosmetiku použít, čemu se vyvarovat. Na kosmetiku, kterou byla zvyklá, kterou používala doposud může začít mít problémy s citlivostí pleti. Musí jí tedy přestat používat. I to se někdy stává. Na začátku těhotenství může mít nastávající maminka pocity na zvracení nebo může zvracet. Často jí vadí různé vůně krémů, deodorantů a parfémů. Načas je musí třeba odložit. Je to prostě vše jiné. Měla by se svěřit do rukou kosmetické poradkyně. Ta jí poradí, co používat, co ne a čemu se určitě vyhnout. Jen tak si může prožít pohodové těhotenství, cítit se dobře.



Velice ráda Vám se vším poradí nezávislá kosmetická poradkyně firmy Mary Kay Dana Hrušková, email: dedinka.h@seznam.cz
www.marykay.wbs.cz

Látkovky versus papírovky - chystáme výbavičku

Před narozením děťátka každá maminka připravuje výbavičku pro miminku. Sleduje různé diskuse, chodí po obchodech, radí se s kamarádkami. Mezi důležitou součástí výbavičky jistě patří plenky.

Zda bude používat papírové jednorázové plenky nebo látkové plenky, to je na zvážení. Sama jsem před tímto rozhodnutím také stála a rozhodla jsem se látkovat. Co to obnáší? Určitě je dobré se zamyslet nad mnoha aspekty jako je např. možnost sušení plenek, zda bydlíte v malém bytě budete mít problém usušit větší množství plenek. Toto jsem řešit nemusela, protože bydlím na vesnici a prostor máme hodně. Také cena vody, která se spotřebuje praním. Pro mě opět zanedbatelné, protože máme vlastní studnu, takže voda je k dispozici pořád. Dále zda budu látkovat nebo používat střídavě papírové jednorázové plenky.

Mezi hlavní důvody, proč používat látkové plenky patří zdravotní hledisko. Děti jsou zabaleny v bavlně, ne v papírových plenkách. Papírové pleny jsou vyrobeny z různých chemických látek, které určitě dětem moc neprospívají. Z finančního hlediska můžete ušetřit opravdu hodně peněz. I když se vám může zdát, že pořízení moderních látkových plenek stojí hodně, záleží jaké si vyberete a také jak s nimi budete hospodařit. Pokud plánujete využít látkovky na několik dětí, jistě se vám tato investice opravdu vyplatí a mnohonásobně vrátí. Stačí si nakoupit výbavičku plenek a pak už jenom perete, sušíte, skládáte. Nemusíte už chodit do supermarketů a tahat balíky papírovek. Dalším hlediskem je určitě i ekologie. Nezatěžujete tak životní prostředí tunami odpadu, které vaše dítě vyprodukuje. Někdo by mohl namítnout, že častým praním jde plno chemických látek do životního prostředí, ale pokud používáte ekologické prací prostředky, tak tomu tak není.



Na trhu je v dnešní době opravdu velký výběr. Zkušenosti získáte od maminek, které látkují už delší dobu, z různých diskuzí atd. Pleny mohou být různých velikostí. Jednovelikostní pleny použijete na celou dobu plenkování. U malého miminka pleny přehnete, využijete patentek. Nevýhodou je větší objem plenky, delší doba schnutí. Vícevelikostní pleny kupujete dle aktuální váhy. Pleny jsou z mnoha materiálů, jako je bavlna, biobavlna, bambus, froté. Způsob zapínání plenek je také rozdílný. A to na suchý zip, suchý zip s látkou nebo patentky. Do plenky pak vkládáte vkládací plenku, která je součástí některých plenek, u některých je musíte dokoupit.

Na vkládací plenku pak dáváte separační plenku, která vám zachytí větší nečistoty a děťátko není v mokré plence. Některé plenky jsou tzv. 2v1 tudíž na ně nepotřebujete svrchní kalhoty. Vrchní vrstva je nepropustná. Nakonec dáte svrchní kalhotky, které jsou vyrobené z různých materiálů. Mě se osvědčil polyester s polyuretanovým záterem. Dobře se perou i rychle schnou. Dále můžeme použít tzv. vlňáčky. Ty jsou ale složitější na údržbu. Kolik si látkovek pořídíte závisí jen na vás. Jakým způsobem budete látkovat a jaké máte možnosti. Látkování má svoje výhody i nevýhody a je na každé z nás, pro co se rozhodneme. Určitě to za tuto zkušenost stojí. Jsem ráda, že jsem se pro látkování rozhodla. Využila jsem je u obou synů. Nyní už vlastně 4 roky a nemůžu si je vynachválit. Zkuste to tedy také.

Přebalovací pult pro miminko

Milé těhulky. Chystáte nyní výbavičku pro svoje miminko? Stále přemýšlíte, co vám ještě chybí? Přemýšlíte, kde budete miminko přebalovat? Určitě je dobré nad těmito otázkami zamyslet. Jaké máte možnosti využití prostoru, zda by něco nešlo dát jinak, kde zvolit vhodné osvětlení, aby jste na dítě viděla a zároveň, aby ostré světlo příliš nesvítilo do očí.

Pokud máte možnost projděte internetové stránky, které se týkají nábytku, poptejte se kamarádek, známých, jak oni toto řešili a jaké zkušenosti mají oni. Přebalovat budete váš poklad v podstatě pořád, takže je dobré nic nepodcenit.



Z vlastní zkušenosti mohu doporučit zvolit přebalovací desku na komodu. Desku pak odděláte a máte pro předškoláčka výborné prostory pro uložení prádla. Na přebalovací desku se ještě dokoupí podložka, která je omývatelná, zdravotně nezávadná, krásně měkká.

Optejte se po okolí, zda někdo nemá firmu, která se zabývá výrobou nábytku. Jistě vám vyjdou vstříc, odvedou kvalitní práci. Domluvíte se na rozměrech, barvě, kterou byste si představovaly.

Opravdu je lepší do takové koupě investovat. Když nakoupíte někde levný přebalovací pult bez šuplíků, později zjistíte, jak bude miminko růst, že se vám na přebalovací pult nevejde, jelikož je úzký a pult skončí někde v rohu, kde nebude překážet. Taková investice bude potom k ničemu.

Nešetřete tedy na výběru, nechte si dát kvalitní pojezdová kolečka na šuplíky, protože časem se tyto šuplíky mohou opotřebovat, jelikož je budete otvírat opravdu často.



Další výhodou je určitě to, že máte vše pohromadě. Do jednoho šuplíku si můžete dát plenky, kosmetiku pro miminko a do dalších si poskládat bodyčka, trička, dupačky, tepláčky, mikinky. Prostě vše, co pro vaše miminko potřebujete. A až vaše miminko odroste, manžel vám sundá přebalovací desku, kterou schováte popřípadě pro další miminko.

Těhotenský deníček

Plánujete miminko nebo už jste v očekávání? Určitě hledáte informace o těhotenství, chystáte vybavičku. Zaznamenáváte si ale svoje pocity, radosti i starosti? Myslím si, že je to velice důležité psát si deníček. Možná vám to přijde dětinské, ale s odstupem času všechny tyto informace zapomínáte a zjistíte, že si ze svého těhotenství řadu věcí nepamätujete. Bylo by to škoda tyto vzpomínky nedát na papír a kdykoliv se k nim moci vrátit.

Sama jsem prožila těhotenství 2x. Zážitky jsem si psala. V určitých chvílích mě to pomohlo jít dál. Zážitky, zkušenosti, které jsem získala jsem si napsala. Dnes se k tomu vracím a vzpomínám s nostalgií. U druhého těhotenství jsem neměla již tolik času procházet diskuze maminek a pátrat, co jiného jsem prožívala u prvního těhotenství, než u druhého. Podívala jsem se do svého deníčku a hned jsem byla klidnější.



Těhotenství je to nejúžasnější, co žena může prožít. Je to neskutečná změna jak v oblasti fyzické, tak i v oblasti psychické. Nastávající maminka se připravuje na příchod nového člena rodiny. Musí připravit bydlení, veškerou vybavičku. Hormony na ní působí ze všech stran. Je zde i nastávající tatínek, který se musí srovnat se svojí rolí, že bude otcem.

Na trhu je dnes řada knih i časopisů, do kterých můžete každý týden zaznamenávat svoje pocity, vkládat foto z ultrazvuků nebo foto svého těhotenského břicha. Je jedno jestli si pořídíte tyto knihy nebo vezmete obyčejný sešit, který si sami polepíte. Fantazii se meze nekladou.

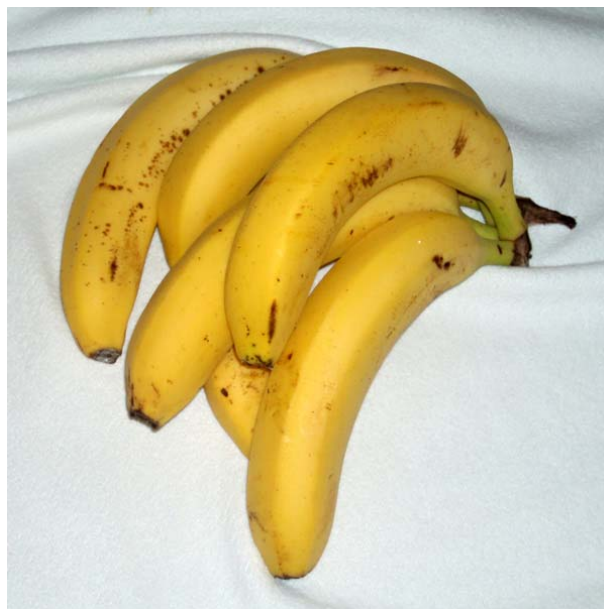
Udělejte ze svého jiného stavu jedinečnou událost, na kterou budete vzpomínat celý život. Fotografujte, pište, stojí to určitě za to.



Banány v těhotenství

Máte rádi banány? Dáváte je vašim dětem? Jste právě těhotná a potýkáte se s častými nevolnostmi nebo zvracením? Pro vás je určen tento článek. Pomůže vám seznámit se s nejprodávanějším druhem čerstvého ovoce v Severní Americe.

Banánovník je mnohaletá bylina s listy dlouhými přes 4 metry, jejichž listové pochvy tvoří zdánlivý kmen dosahující výšky 8 – 10 metrů. Plody jsou protáhlé a vytvářejí plodenství s počtem 100 – 300 banánů. Banány patří ve stravě lidí po celém světě k nejdůležitějším rostlinám, protože pro miliony lidí jsou hlavním zdrojem obživy. Jsou doporučovány lékaři pro lidi v rekonvalescenci, pro děti, těhotným ženám, jako rychlý zdroj energie při nevolnosti. Jsou dobře stravitelné a obsahují minerální látky, především draslík.



Původ

Banány pochází z Dálného Východu. Dají se pěstovat v místech, kde je teplé a vlhké podnebí. Pěstují se v Africe, Jižní Americe. Banánovník roste 1,5 roku. Pak rodí i 200 plodů. Banány se sklízí nezralé, nalodí se do chladíren přepravních lodí a putují k nám. Tak je teplota kolem 13 stupňů. Teprve až dozrají přicházejí na náš stůl.

Léčivé účinky

- působí preventivně proti vysokému krevnímu tlaku
- snižují hmotnost těla a odvodňují organismus
- odvádí z těla toxické látky
- působí dobře na zanícené sliznice
- snižují hladinu cholesterolu, posilují imunitní systém
- uklidňují nervy a harmonizují náš spánek

Tím, že jsou banány bohaté na sacharidy, dokáží i rychle zasytit. Mezi zdraví prospěšné látky patří především draslík a hořčík. Draslík spolupracuje se sodíkem, který je uvnitř buněk a draslík je vně buňky. Při nedostatku draslíku a nadbytku sodíku se hroubí buněčný systém, který se projeví nervozitou, únavou, svalovými potížemi, poruchami trávení a srdečního rytmu.

Banány jsou bohaté na vitamíny A, C a skupiny B a také vlákninu.

Jaké plody kupovat?

V Africe jsou k dostání nejen banány žluté, ale i nazelenalé banány, které chutnají jako citron, dále banány s načervenalou dužinou a pomerančovou příchutí, ale také zeleninové banány, které jsou obdobné jako naše brambory. Víte, že existuje i banánové pivo?

Banány, které jsou hodně žluté a mají na sobě skvrnky se musí do nejdříve zkonsumovat, protože začnou brzy hnit. Zelené banány musíme nechat nějaký čas dozrát, protože jim chybí ta typická sladkost a specifická chuť.

Po oloupaní jsou určeny k rychlé spotřebě, protože ihned hnědnou. Jedí se samostatně jako svačinka pro kojence, pro pracující v kanceláři, sportovce, studenty. Jsou totiž k dispozici kdykoliv, nemusí se umývat, tak jako jablíčka. Proto jsou tak oblíbené. Používají se též pro přípravu ovocných salátů, do moučníků, koktejlů, k flambování brandy a rumem, pro výrobu chipsů aj.

Pozor

Banány nikdy nedávejte do lednice, protože tím utrpí tepelný šok, ochromí činnost dozrávacích enzymů. Ty pouze hnědnou, měknou a nedozrávají. V pěstitelských zemích jsou banány chemicky ošetřovány. U nezralých plodů je slupka a dužina často přeplněna škodlivinami. Jezte tedy pouze zralé plody.

Proč konzumovat banány v těhotenství?

Obsahují řadu vitamínů a minerálních látek, o kterých bylo zmíněno již na začátku, ale především také kyselinu listovou, kterou užívají těhotné ženy na začátku prvního trimestru jako prevence vrozených vývojových vad nervového systému plodu.

Většina těhotných žen se potýká s nevolnostmi a zvracením. Hořčík, draslík jsou minerální látky, které zajišťují rovnováhu tekutin v těle. Zvláště pokud po ránu zvracíte, snažte se sníst něco nedráždivého, ne příliš aromatického, tím je právě banán. Nastolí vám ztracenou rovnováhu minerálů zvracením, zasytí, doplní energii. To je tedy právě důvod, proč by si těhulky měly banány dopřávat. Uklidní jim podrážděný žaludek, působí proti zvracení, snižují krevní tlak, který se u těhotných žen také sleduje. Je tedy prevencí tzv. preeklampsie, akutního stavu, který ohrožuje život matky i dítěte. Banány také obsahují vápník, který je v těhotenství nutný pro růst nového organismu a je prevencí potíží s metabolismem vápníku u žen ve menopauze.

Fotografování v těhotenství

Těhotenství je jedinečný stav, ve kterém se žena mění doslova ze dne na den. Určitě je tedy vhodné si všechny tyto změny zaznamenávat. Jelikož ten čas tak rychle letí, tak si ani pořádně nestihneme užít břicha a už máme miminko u sebe. Pro mě znamenala obě těhotenství něco magického, ze začátku nepředstavitelného. Sledovala jsem s manželem, jak se břicho zvětšuje. Fotografovala jsem si je, abych měla památku na první těhotenství. V 32 týdnu těhotenství jsme navštívili známého fotografa, který má doma ateliér. Nafotili jsme nádherné fotky, na které se dívám s radostí a někdy i s nostalgií, že už dnes břicho nemám. Dokonce jsem i dvě fotky poslala do soutěže do jednoho časopisu pro maminky, a oni ji zveřejnili. Udělalo mě to nesmírnou radost. Trošku mě mrzelo, že jsme nejeli až později, kdy jsem měla břicho větší, ale na druhou stranu jsem ráda, že jsme neváhali, jelikož jsem porodila předčasně v 35 týdnu.

Při druhém těhotenství jsem také navštívili známého a opět nafotili hodně fotek břicha i malého synka. S sebou jsme měli několik tašek oblečení, do kterého jsme se všichni postupně převlékali a také tašku hraček, aby měl malý hezké zátiší při focení. Musím uznat, že to bylo velice náročné, ale ten výsledek stál určitě za to. Fotografie z druhého těhotenství mám z 30 týdne. To už jsme měli obavy, kdybych opět rodila předčasně. Tentokrát jsem si počkala do 38 týdne. Naštěstí.

Existuje ale i řada těhulek, které se za své břicho stydí, připadají si „tlusté“ nebo se jim objevily strie a břicho jim nepěkně popraskalo. I tato situace se musí brát v potaz. Určitě si na svůj jiný stav udělejte památku, i když ne třeba u profesionálního fotografa, ale doma v obýváku nebo v přírodě, i takové fotografie budou hezké.



V případě, že máte nějakou zajímavou historku nebo příběh, který se váže k fotografování, napište nám o tom. Budeme se moc těšit.

Jak se bude naše dítě jmenovat?

Opravdu složitá otázka. Pro některé nastávající rodiče je to noční můra, jiní mají zase naproti tomu ihned jasno, v podstatě ještě než je dítě zplozeno, tak už mají jména připravená. Ať už patříte k první nebo ke druhé skupině, vždy je nutné, aby si jak nastávající maminka tak i tatínek společně sedli, popovídali si o tom, jaké mají představy, udělali seznam, který budou postupně upravovat, až nakonec vznikne ten favorit, kterým pojmenují svoje dítě.

Vždy je to věc rodičů a neměli by se do toho plést prarodiče ani nikdo jiný. To že se rozhodnou rodiče takto, je jen jejich věc a nikdo by jim neměl jméno, které si vyberou jakkoliv pomlouvat. Je to jejich svobodná volba, která jim říká, že to jméno které vybrali, je to pravé.

Jak se tedy pustit do vlastního výběru? Pomoci vám může internet, knihy o jménech, kalendář se jmény. Vypište si seznam, jak pro holčičku, tak i pro chlapečka a postupně jména škrtejte. K prospěchu věci je určitě si jméno napsat na papír společně s vaším příjmením. Tím zjistíte, zda se jméno hodí i k příjmení. Může se špatně vyslovovat nebo působit vedle sebe tak trochu komicky. Nezapomeňte na zdobněliny, jak vlastně děťátku můžete říkat. I to je důležité.

Někdy se stává, že vás přepadnou porodní bolesti a vy nemáte jasno? I to je možné. Je to i náš případ. Rodila jsem předčasně v 35tt, jméno pro chlapečka jsme tak nějak měli, ale pro holčičku, to bylo stále nejasné. Na parkovišti před porodnicí jsme se domluvili s manželem, že kdyby to byla holčička tak se bude jmenovat Radka. Manžel je Radek, tak taková varianta jeho jména. Zásadně jsme ale nechtěli, aby se děti jmenovaly po mě nebo po manželovi. V některých rodinách se tato tradice ctí, takže není problém, aby v rodině byl již pátý Pepík či Maruška v pořadí.

Ať už vyberete jméno klasické, tradiční nebo se necháte inspirovat hrdiny ze seriálů, je důležité, aby se líbilo vám oběma. První pohled na miminko je to nejkrásnější, co můžete zažít.



Móda pro těhotné

Oblečení u těhotných je nedílnou součástí pozeňnaného stavu, kterou musí každá těhulka dříve nebo později řešit. V prvním trimestru se většinou vejdou do svých původních konfekčních velikostí. U každého je to individuální. Štíhlé ženy mají dříve problém dopnou své kalhoty a břicho začíná růst v mnoha případech rychleji. Sama patřím k drobnějším a štíhlým postavám. Při obou těhotenstvích jsem velice brzy volila kalhoty, které mají vpředu všitý úpletový lem a postranní šňůrky, které se na začátku těhotenství stáhly a postupně s rostoucím břichem a přibýváním na váze jsem je povolovala. Bezvadná věc, na kterou určitě nedám dopustit. S tímto způsobem kalhot si vystačíte na celé těhotenství, tak je vhodné do takových kalhot investovat. Zaručeně neprohloupíte. Je zbytečné kupovat velké množství těhotenského oblečení. Volte takové oblečení, které využijete za stavu, kdy už těhotná nebudete. Také si dejte pozor, aby šlo oblečení vhodně kombinovat. Vhodné využití později mají různé tuniky, které doplníte legínami, bižuterií a vhodnou obuví. Záleží, jaké je roční období. V zimě se břicho hůře obléká, ale i tak se to dá zvládnout pomocí delšího svetru, dlouhého roláku, který opět doplníte legínami.



Oblékání těhotných by se mělo řídit jednou zásadou, a to především pohodlností. Poněvadž se objem břicha těhotné neustále zvětšuje, je vhodné na to myslet při pořizování šatů. Odeř by měl být volný, neměl by těsnit. Volíme bavlněné, nealergizující látky, které dobře sají pot a snadno se perou.

Je nutné zvolit vhodnou obuv. Nejbezpečnější se jeví kvalitní sportovní obuv s fixovaným kotníkem, do společnosti pak bota pohodlná a prodyšná, s nízkým (asi 2 cm) širokým podpatkem a protiskluzovou podrážkou. Šněrovací boty typu pohorek jsou bezpečné, ale na nošení v těhotenství příliš těžké.

Podprsenka je v těhotenství důležitým prvkem oblékání. Prsy zvětšují svůj objem poměrně záhy, již v prvních třech měsících, a pokud nebyly podpírány, je velmi pravděpodobné, že by zůstaly natrvalo pokleslé. Obchody se specializovaným mateřským prádlem mají obvykle vyškolený personál, který vám dokáže poradit a pomoci s výběrem vhodné podprsenky. Ta by měla mít širší ramínka. Je vhodné si pořídit větší velikost. Před porodem si obstarajte ještě kojící podprsenku. Ta může mít zapínání vpředu nebo vzadu a má otvírací košíčky. Pozornost věnujte i spodním kalhotkám, které si můžete zakoupit stahující, elastické. I mateřské punčocháče s klínem mohou břišní stěně poskytnout oporu. Lze je zakoupit v obchodech s mateřským oblečením.

Ponožky by měly být bavlněné, s volným ukončením gumiček, které brání krevnímu oběhu. Nepoužívejte ponožky ze syntetických materiálů, ty nesají pot. Podkolenky nejsou vhodné, protože pevně obepínají lýtko a vytváření podmínky pro vznik křečových žil.

Každá z nás prožívá těhotenství jiným způsobem. Některé jsme dlouho dobu stále štíhlé a nic nám nebrání vést neměnný aktivní život, druhá skupina těhotných začne brzy přibírat na váze. Změny hormonů v těle vede k větším fyziologickým změnami žena se stává méně aktivní a cítí se méně atraktivní. Volí proto modely, které zakryjí veškeré nedostatky těla. V minulých letech móda pro těhotné byla v duchu laclových širokých kalhot, halen a trik velikosti XXL. Břicho se zakrývalo, aby nebylo vidět. Dnešní doba je ale opačná. Většina těhulek volí modely oblečení, které břicho ukazují. Jsem zastáncí břicho neskrývat, užívat si plnými doušky pozeňnaného stavu.

Čekáme druhé miminko

Těhotenství představuje pro ženu řadu změn fyzických, tak i psychických. Zároveň se mění i vztah partnerský na vztah rodičovský. V případě, že už jedno dítě doma máte a začínáte se rozhodovat, kdy si pořídit dítě druhé, určitě je mnoho aspektů, které musí rodiče zvážit. Musíme vzít v potaz spoustu ohledů - emočních, finančních i praktických. Na druhou stranu se může stát i to, že toto rozhodnutí vezme příroda za své. Nejdůležitější je zdravotní stav matky, jak probíhalo první těhotenství, komplikace, jak žena rodila, zda spontánně nebo císařským řezem. Od toho se odvíjí i optimální časový odstup od dalšího těhotenství.

Ideální věkový rozdíl neexistuje a je na zvážení partnerů, jaký věkový rozdíl se jim zdá vhodný. Někdo volí menší - děti jsou 2 roky od sebe. Má to svoje výhody i nevýhody. Výhody - děti si vzájemně rozumí, tolik spolu nesoupeří, jsou to part'áci, aktivity rodiny se odvíjí stejně od obou dětí, žena je zvyklá na způsob péče o děti, žárlivost dětí mezi sebou je mnohdy menší. Mezi nevýhody patří především vyšší nároky na ženu, péče o takto malé děti je náročná, finančně je to také složitější.

Vyšší věkový rozdíl 5 a více let má také své výhody a nevýhody. Mezi výhody patří především menší náročnost v péči, starší dítě se o sebe dokáže více postarat. Mezi nevýhody patří horší možnost sladění zájmů obou dětí, větší míra žárlivosti, starší dítě si už nastolilo v rodině určité postavení, které teď miminko mění. Starší dítě chodí již do školy a nemůže se zúčastnit režimu, které matka s mladším dítětem prožívá a je o toto ochuzen.



Rozhodování je tedy na každém z nás a není vhodné si do těchto věcí nechat od okolí mluvit. Tak jak probíhalo první těhotenství, nemusí tak probíhat i druhé. Pokud Vás nevolnosti postihly při prvním dítěti hodně, nyní to být nemusí a naopak. Pokud jde o druhé těhotenství, žádná pevná pravidla neexistují. Některé věci mohou probíhat velmi podobně jako napoprvé, zatímco jiné mohou být úplně jinak. Když si uvědomíte, že tentokrát nosíte úplně jiné miminko a můžete pocít'ovat naprosto odlišné příznaky, neměla byste si dělat starosti, pokud vše nepůjde přesně stejně jako při prvním těhotenství. Při prvním těhotenství jste měla více času vše prožívat, odpočívat, kdy se vám chtělo. Při druhém to bohužel tak nejde, musíte se starat o dítě, které již doma máte, také o domácnost. Dávejte ale na sebe pozor a při prvním známkách nevolnosti, větší únavy si odpočínáte. Když dítě spinká, lehněte si také a odpočívajte. Někdy stačí opravdu chvílička a hned se budete cítit lépe. V případě, že je mladší dítě ještě malé, musíte také vyřešit zvedání dítěte. Snažte se dítě co nejméně zvedat, ale zároveň tím, že ho pochováte mu projevujete lásku a blízkost a necítí k nenarozenému miminku zášť. Mluvte s dítětem o miminku, zapojte ho do příprav, dle jeho věku, berte ho sebou do poradny, na ultrazvuk, připravujte s ním výbavičku.

Mít děti je práce na plný úvazek na mnoho let, bez možnosti dovolené, volného času a přestávek. Přesto musím říci, že toho nelituji, opravdu to stojí za to. Přejde doba, kdy už budou stát na vlastních nohách a my rodiče pro ně budeme jen part'áci.

Kojení v těhotenství, tandemové kojení

Kojit a zároveň nosit v bříšku další miminko je dnes již zcela běžné. Dříve panovaly jisté obavy, že kojení může spustit předčasný porod a to v důsledku působení oxytocinu. Dnes je tato obava zavrhnuta. Oxytocin je hormon, který se uvolňuje při sání miminka a je zodpovědný za tvorbu mateřského mléka, ale zároveň spouští děložní kontrakce. Při kojení se ale uvolňuje malé množství oxytocinu.

V případě, že kojíte a zjistila jste, že jste opět těhotná, máte dvě možnosti. Buď v kojení pokračovat až do porodu a pak pokračovat v kojení obou dětí - tzv. tandemové kojení nebo do doby, kdy bude dítě o kojení jevit zájem. Kojení můžete také ukončit a začít opět kojit, až po porodu druhého dítěte. Kojení může být pro ženu vyčerpávající, protože nároky na výživu a energetický metabolismus kojící a zároveň těhotné ženy jsou obrovské. Záleží, jak staré první dítě je, to je také aspekt, který musíte brát v potaz. Na zvážení je i celkový zdravotní stav maminky.

Mezi první příznaky těhotenství patří u většiny žen citlivost prsů. V případě, že kojíte, může vám to být nepříjemné až bolestivé. Pokud tuto bolest ustojíte, postupem času se nepříjemné pocity v prsou změní k lepšímu. Některé ženy mohou pociťovat zhoršení nevolnosti při spuštění mléka. V této situaci jim často pomůže změna polohy při kojení.

V těhotenství také dochází ke změně tvorby mléka. Těhotenské hormony vedou ke snížení jeho tvorby. V případě, že staršímu dítěti dáváte již příkrmy, tvorba mléka bude ještě menší. V případě, že máte ještě miminko je nutné, aby se mu dostávalo dostatečné množství výživy. Pokud zjistíte, že mu mléko nestačí, je třeba začít dokrmovat umělým mlékem.

I chuť mléka se v těhotenství mění. Toto byl náš případ. Když jsem otěhotněla, tak staršímu bylo 13 měsíců. Kojila jsem ho ještě asi 4x denně a k tomu jsem už zkoušela dávat i umělé mléko, spíše aby si zvykl na tu chuť. Když jsem byla v 9 týdnu těhotenství tak ze dne na den mléko odmítl. Kojení jsme ukončily bezbolestně pro oba, bez scén. Bylo to plynulé, pro oba myslím příjemné. Po narození mladšího synka už starší synek neměl tendenci mlíčko ochutnat. Dnes už je mladšímu 19 měsíců a stále ho kojím. U něj si myslím, že odstavení tak plynulé nebude. Jsem ráda, že jsem mohla kojit oba. Dala jsem jim to nejlepší.

Se zvětšujícím se bříškem budete mít možná problémy si najít tu správnou polohu, jak dítě nakojit. Pokud jste ale zdravá a nemáte s tím problém, není důvod kojení ukončovat.

Nejdůležitějším aspektem, zda kojit nebo nekojit je určitě celkový zdravotní stav matky. Kojící maminka potřebuje výživu pro dvě rostoucí miminka a zároveň sama musí mít dostatečnou výživu, odpočinek a relaxaci více než kdy jindy. Odpovídající výživa a počet kalorií hrají zásadní roli. V případě, že jste veganka, máte deficit železa nebo málo přibýváte na váze, je třeba kdykoliv navštívit vašeho lékaře, aby tuto situaci zvážil. Kojení při rizikovém těhotenství se nedoporučuje, též i po prodělaném předčasném porodu. Je-li toto váš případ je pravděpodobné, že vám lékař doporučí kojení staršího dítěte ukončit.

Chuť mateřského mléka se po porodu mění ve prospěch novorozence. Možná se starší dítě rozhodně kojení ukončit. Určitě si děláte starosti s odstavením staršího dítěte. Zpočátku se nejspíš slzám nevyhnete, ale pozitivním přístupem, mazlením a rozptylováním pozornosti se většina dětí vyrovná velmi dobře. Můžete také chvíle, které trávíte kojením miminka, pojmout jako čas na vyprávění pohádek a příběhů.



Tandemové kojení

Některé děti si však chtějí uchovat pocit bezpečí, který jim kojení poskytuje, a budou v něm chtít pokračovat. Krmení obou dětí najednou může být složité, není však nemožné. Zásoby mléka se přizpůsobí. Pro některé maminky to může být stresující zkušenost, zda budou mít dost mléka.

Tandemové kojení pomůže zmírnit sourozeneckou rivalitu. Není jinak neobvyklé, když batole začne na sourozence u prsu žárlit, díky společnému kojení se však dítě necítí odstrčeno a má tak dostatek příležitostí být v blízkosti matky.

Zpočátku byste měli nejprve nakrmit miminko, aby využilo co nejvíce přínosů kolostra. Postupem času můžete dítě kojit zároveň. Jestliže batole nakrmíte jako první, umožníte miminko se lépe přisát.

Umožněte vidět staršímu dítěti, jak miminko kojíte. Povídejte si o tom. V případě, že staršího již nekojíte, připravte si, když budete miminko kojit, knížky, papír, pastelky. Věnujte se batoletí, dávejte mu najevo svou lásku, zapojte i partnera a prarodiče do péče o děti. Určitě si všichni zažijete krásné chvílky. U nás bylo kojení miminka ovlivněno starším dítětem, protože to bylo akorát v době, kdy se učil na nočník. Kdykoliv jsem zasedla ke kojení, tak chtěl čurat. Vše se dá zvládnout a chce to hodně trpělivosti, lásky a otevřenou náruč pro miminko i batole.

Chcete se dozvědět o této problematice více, sáhněte po knize Čekáme druhé dítě. Nalezte zde mnoho cenných rad.

Víte co je linea nigra?

V těhotenství dochází k řadě změn na těle. Jednou z nich je vytvoření tzv. černé čáry - linea nigra na břišku. Ve čtvrtém či pátém měsíci těhotenství si můžete všimnout, že se vám od stydké kosti vzhůru po břicho začíná objevovat tmavá linie. V této oblasti jste vždycky měla tzv. linea alba, ale nejspíš jste si jí nikdy nevšimla, dokud nezískala výraznější barvu.

V období těhotenství v důsledku hyperpigmentace způsobené nárůstem hladiny hormonu estrogeneru a progesteronu tato linie tmavne. Až se hladiny hormonu začnou snižovat i tato čára začne postupně blednout. U některých žen ale tato linie zůstane vidět po celý život, i když slabě.



Tato čára se neobjevuje u všem žen, ale je to různé. V tomto případě se také k ní váže řada pověr, které spojují výskyt s pohlavím dítěte. Pokud je čára přítomna, bude to prý chlapec. Pokud linie přesahuje pupek, narodí se chlapec, a pokud linie dosahuje pupku, ale ne dál, tak to bude děvče. Tyto pověry jsou určitě jako většina zajímavé, ale ne vždy dokáží vystihnout pohlaví dítěte.

Sama jsem tuto linii měla dost viditelnou. Mám dva chlapečky, tak nevím, zda se toho dá opravdu držet. Viditelnou jí mám pořád, i když jsem 19 měsíců po porodu. Třeba jí tam budu mít až do konce života. Každopádně to vypadá velice zajímavě. Manžel se mě smál, když viděl moje břicho těsně před porodem a říkal, kdyby si náhodou lékaři nevěděli rady, tak mohou provést císařský řez podle této čáry. Máte také zajímavou historku u vašem břišku? Podělte se s námi.

Jak si vybrat porodnici?

Úroveň služeb i přístup personálu se však v různých porodnicích značně liší. Zatímco někde již přání nastávajících rodičů vycházejí vstříc, jinde se toho moc nezměnilo a porod řídí porodník sám, bez vašeho aktivního přístupu. Chcete-li tedy předejít nepříjemnostem, berte při výběru porodnického zařízení v úvahu následující kritéria:

- Organizuje vámi vybraná porodnice prenatální kurzy? Probíhá příprava k porodu průběžně, nebo se odbývá jednorázově před vlastním porodem? Je její náplní pouze „zaškolení tatínků“ či cvičení pro těhotné, nebo poskytuje nastávajícím maminkám /rodičovským párům souhrnné informace o těhotenství, porodu, šestinedělí?
- Jak se s rodičkou zachází během vlastního porodu? Jaký je porodnický personál? Kolik lékařů a porodních asistentek se v porodnici střídá? Jaká je pravděpodobnost, že, se v den svého porodu ocitnete v rukou úplně neznámých lidí?
- Jak vypadá místo, kde rodičky tráví 1.dobu porodní a jaký je porodní sál? Působí alespoň trochu pozitivně? Nabízí rodičí ženě alespoň minimum soukromí, nebo se podobají „průchoďáku“, kde kdykoliv kdokoliv projde, mluví a ruší a kde se zcela neodděleně odbývá třeba i více porodů najednou?
- Jak se personál tváří na vaše přání přivést si k porodu doprovod? Může být tento doprovod s vámi po celou dobu porodu (třeba i přes noc), nebo smí přijít až k druhé době porodní?
- Může se maminka během první doby porodní volně pohybovat? Je k dispozici vana nebo alespoň sprcha pro zmírnění porodních bolestí? A co míče, žíněnky, ribstole? Platí povinný klystýr, holení a zákaz jídla a pití?
- Může si rodička vybrat polohu, ve které bude rodit, nebo ji nutně čeká nepříliš pohodlný porodnický stůl?
- Dojde-li k lékařskému zasahování do porodu, jakých prostředků se užívá? Jsou využívány i některé alternativní metody zmírňování porodních bolestí?
- Jak probíhá poporodní ošetření novorozence? Smí miminko bezprostředně po porodu zůstat na hrudi matky, nebo je automaticky přemístováno do inkubátoru?
- Jak vypadá oddělení šestinedělí? Může být maminka s miminkem pohromadě 24 hodin denně (rooming-in)? Jakých výsledků je dosahováno v kojení?
- Pracují v dané porodnici s porodními plány?



Možná vás napadají i další, z vašeho pohledu důležité otázky – je zapotřebí, abyste o nich s personálem vybrané porodnice diskutovala předem, protože v průběhu porodu už to zpravidla nebývá možné.

Zdroj: www.evalabusova.cz (rodičovství, psychologie, zdraví)

Prasknutí vaku blan na veřejnosti

Každá těhotná žena jistě přemýšlí, zda jí praskne plodová voda, jaké to je a jestli to bude někde doma nebo až v porodnici. Sama mám vlastní zkušenost dokonce 2x. V obou případech mě praskla voda. Poprvé doma. V noci, probudila mě vlhkost. Bylo to ale v 35 týdnu těhotenství, kdy jsem to opravdu nečekala. Voda odtékala postupně, takže to nebylo takové nepříjemné. Při druhém porodu mě praskla voda při cestě do poradny v autě. Vody bylo opravdu hodně a naráz.

Představa ale, že by mě voda praskla někde v autobuse, v nákupním centru je pro většinu těhotných pokořující, stejně tak jako neudržet moč. Tradovaná strašidelná historka o těhotenství vypráví o jedné ženě, která byla těmito obavami tak posedlá, že nosila v kabelce sklenici naložené zeleniny, připravena ji upustit při prvních známkách odkapávání plodové vody („Promiňte, prosím, ale tahle nakládaná zelenina nadělá svinčík!“)

Ale dříve, než začnete ve spíži hledat naložený česnek, byste měla vědět dvě věci. Především prasknutí vaku dříve, než porod doopravdy začne, není příliš běžné - dochází k němu v méně, než patnácti procentech těhotenství. A když vak jednou praskne, je odtok plodové vody zřídka velký. S výjimkou, že se položíte a poté stoupnete. Když chodíte nebo sedíte, tak hlavička má tendenci uzavírat dělohu jako zátka láhev od vína.



A za druhé - pokud by blány praskly a plodová voda se náhle vylila, můžete si být jistá, že by okolní lidé na vás neukazovali a nesmáli by se vám. Místo toho by vám jistě nabídli pomoc nebo by to ohleduplně ignorovali.

Pamatujte si, že pravděpodobně nikdo nepřehlédne skutečnost, že jste těhotná, a proto si nesplete plodovou vodu s něčím jiným.

Také si pamatujte, že některé ženy, jejichž vak blan praskl dříve, než začaly porodní kontrakce, vůbec nepocítily odtok plodové vody - jednak z důvodů „efektu zátky“, jak byl popsán výše, jednak proto, že neměly žádné kontrakce, které by tekutinu vytlačovaly ven.

Pokud se opravu bojíte, můžete nosit běžné menstruační vložky nebo vložky pro pacienty trpící inkontinencí. V posledních týdnech těhotenství se u většiny žen objevuje větší výtok z pochvy, takže vložky vám mohou pomoci udržet větší pocit čistoty.

Také si můžete dát pod prostěradlo silnější ručník, jsou k zakoupení různé chrániče matrace nebo můžete použít jednorázovou podložku, kterou máte připravenou pro miminko, v případě, že by k odtoku vody došlo nečekaně v noci. Plodová voda už zničila řadu matrací.

Milé těhulky. Přeji Vám, aby váš porod proběhl co nejlépe a bez komplikací. Na historky tohoto typu budete jen vzpomínat s úsměvem.

Známky předčasného porodu

Jako předčasný porod se označuje porod, který začne před 37. týdnem těhotenství. Takto zní definice z knihy. Jak si to ale v objasnit v praxi? Jsou ženy, které, i když rodí své třetí dítě, tak nikdy nedonosily své miminko do 40. týdne a rodily vždy předčasně. Pokud se zeptáte svého gynekologa, čím to je, ne vždy vám dokáže odpovědět.

Zvýšené riziko předčasného porodu ale hrozí u žen, které:

- v minulosti rodily předčasně
- čekají více než jedno miminko. U vícečetných těhotenství je běžné, že ženy porodí předčasně, nejčastěji císařským řezem. Ani to ale nemusí být pravidlo. Moje spolužačka rodila dvojčátka - holčičky v termínu 39. týden, spontánně, bez komplikací. Obě holčičky se narodily v pořádku, zdravé, s váhou 2300 g a 2400 g. Po 7 dnech šly domů.
- ženy, které jsou kuřačky
- prodělaly zákroky na děloze či děložním hrdlu
- trpí některými infekcemi jako je např. bakteriální vaginóza



Jak to vlastně poznáte, že začíná předčasný porod? Mezi hlavní příznaky patří tupá bolest v zádech, tlak na pánevní dno, únik tekutiny z dělohy. Nemusí se vždy jednat o plodovou vodu, může to být hlenová zátka. Dále je důležité si všimnout počtu kontrakcí za hodinu. Nesmí jich být více než 6. Znepokojit by vás také mělo krvácení z rodidel. V případě, že pocítíte jakýkoliv z těchto příznaků, okamžitě kontaktujte svého lékaře nebo se s partnerem rozjeďte do porodnice. Tam vás prohlédnou, zkontrolují děložní kontrakce i miminko. Včasným zásahem se často podaří zastavit děložní kontrakce a předejít tak k předčasnému narození dítěte. V případě, že nelze porod zastavit, tak je nutné podat léky, které dopomohou dozrávání plic miminka.

Vždy zachovejte klid, snažte se myslet pozitivně, vím z vlastní zkušenosti, že je to těžké. Pokud budete přistupovat k porodu pozitivně, pro vás i miminko bude cesta snazší.

Jídlo a pití při porodu. Je to možné?

V dřívějších dobách to bylo něco zakázáno. Dnes už to většina porodnic dovoluje. Je důležité ale s rozvahou. Dříve byl porod brán jako něco komplikovaného. Dnes se spíše bere jako přirozená věc, tudíž není důvod ženám jídlo a pití zakazovat. Porod znamená pro ženu obrovské fyzické vypětí. Energii je nutno tedy dodávat. Pravidla pro konzumaci jídla a pití nejsou stanovena. Doporučuje se 100 ml tekutiny za hodinu, aby rodička předešla dehydrataci. Vhodné jsou slabší čaje, voda. Nevhodné jsou džusy, které jsou kyselé a také perlivé vody. Mohlo by to u ženy vyvolat pálení žáhy nebo nevolnost a způsobit tak zvracení. Mezi nevhodná jídla určitě patří cokoliv těžkého, mastného. Vhodný je např. banán, jogurt, jiné nekyselé ovoce, chléb, přesnídávka, polévky.

Mezi případná rizika konzumace jídla při porodu je možnost akutního císařského řezu a s ním spojená problematika anestézie rodičky. Mohlo by dojít k aspiraci- tj. vdechnutí obsahu žaludku do dýchacích cest.

Některé ženy se ale obávají jíst a pít při porodu. Vhodnou alternativou je sladký čaj, který jim dodá energii. Žena která je hladová a žíznivá může být velice unavená a může se tak zvýšit stres rodičky a porod tak zpomalit.



První stolice po porodu

Možná si říkáte, že příspěvek bude pojednán o první stolici - smolce novorozence, ale není tomu tak. Porod představuje víceméně pro každou maminku obrovskou dřinu. Musíte při něm vynaložit hodně síly, abyste porodila dítě. Některá žena porodí rychleji, jiná se natrápí několik hodin, než se dočká vytouženého miminka. Po porodu, pokud je vše v pořádku je novopečená maminka a miminko předáno na oddělení šestinedělí. Nyní vás čeká období, kdy se tělo dostává zpátky opět do formy. Začíná šestinedělí. Mezi důležitý mezník každé šestinedělky je první stolice. Návratu normální funkce střev může po porodu bránit několik fyziologických faktorů. Jednak břišní svalstvo, které se podílí na vyměšování bylo přepínáno a proto je ochablé a dočasně nevykonné. Dále mohlo dojít k poranění střev při porodu a ty jsou „línější.“ Pokud jste dostala před porodem klystýr, vaše střeva jsou prázdná, protože jste nepřijímala příliš tuhé stravy.

Co je ale důležité si uvědomit, tak je to určitě i psychický blok - prostředí nemocnice, žena nemá klid se vyprázdnit, strach, nechat miminko o samotě, obavy zatlačit, aby se nepotrhalo stehy nebo se nezhoršily hemeroidy, dále také tlak ze stravy zdravotníků: „pokud se nevyprázdníte do zítřka, tak vám dále klystýr.“ I to jsou aspekty, které je nutno brát v úvahu.

Jak tuto situaci vyřešit?

Snažte být v klidu a v pohodě, poproste maminku, se kterou jste na pokoji, aby vám děťátko ohlížela a vy měla pocit, že máte čas na to zajít si na toaletu. Musíte si také uvědomit, pokud jste před porodem běžně chodila obden, nyní je to opožděné a proto si nedějte s tímto stavem hlavu.

Pomocí stravy lze také docílit brzkého vyprázdnění. Jezte potraviny bohaté na vlákninu, samozřejmě s přihlédnutím ke stravě kojící maminky. Např. jablka, hrozny, ořechy, sušené ovoce, celozrnné pečivo. Jezte pravidelně a pijte alespoň 2 litry tekutin. Tekutiny střídejte. Např. hruškový džus nebo kompot z meruněk.



V porodnici popocházejte, abyste měla dostatek pohybu. Poproste zdravotní sestřičku, aby vám poradila, jak provádět např. Kegelovy cviky na posílení hráze a oblasti konečníku. Může se vám po porodu stát, že budete mít problém udržet větry nebo i stolici. Tento stav se brzy upraví. U nedělký to vyvolává pocity studu a trapnosti. Nebojte se na tento problém zeptat lékaře.

Pokud se vám nepodaří se vyprázdnit spontánně, lékař vám doporučí užívat změkčovače stolice. Prvních několik stolic bude jistě nepřijemných, ale časem se vše upraví.

Jsem velice ráda, že jsem tuto situaci po obou porodech nemusela řešit, jelikož se mě podařilo vyprázdnit v podstatě hned druhý den bez větších potíží. I když jsem šla se strachem, ale naštěstí se žádná hrůza nekonala. Přeji totéž i já všem maminkám.

Desatero úspěšného kojení

Uvádíme tak, jak je deklarováno UNICEF. Jeho dlouhodobá realizace umožňuje nemocnicím získat statut tzv. „Baby friendly hospitals“, což je volně přeloženo značí přátelské k dětem. Plnění desatera zvyšuje počet úspěšně kojených dětí díky podpoře, která je maminkám po porodu plánovitě poskytována.



1. Písemně vypracovaná strategie přístupu ke kojení, která je rutinně předávána všem členům zdravotnického týmu.
2. Veškerý personál školit v dovednostech nezbytných k provádění této strategie (jak dítě přikládat, jak ošetřovat, kdy přikládat).
3. Všechny těhotné ženy informovat o výhodách a technice kojení.
4. Umožnit matkám kojení do 30 minut po porodu (podmínky k tomu vytvořit na porodních sálech).
5. Ukázat matkám způsob kojení a udržení laktace i pro případ, kdy jsou odděleny od svých dětí (techniky odstríkávání a skladování mléka).
6. Nepodávat novorozencům žádnou potravu ani nápoje kromě mateřského mléka, s výjimkou lékařsky indikovaných přípravků (nedávat náhražky jako cukerné roztoky, čaje atd.).
7. Praktikovat rooming-in – dítě ošetřováno matkou a s matkou po celou dobu hospitalizace, jestliže to zdravotní stav obou dovolí.
8. Podporovat kojení podle potřeby dítěte /kojení on demand).
9. Nedávat kojeným novorozencům žádné náhražky, šidítka apod.
10. Povzbuzovat zakládání dobrovolných skupin matek pro podporu kojení a upozorňovat na ně matky při propuštění z porodnice.

Péče o kojící ženy pokračuje samozřejmě i v terénu po propuštění matky s dítětem domů z porodnice. Je zapotřebí matku ke kojení pozitivně stimulovat a zajistit jí podporu rodiny. Při potížích kojící ženě pomoci nasměrovat k odborníkům - laktačním poradkyním atd.

Soužití tří generací a výchova dětí

V dřívějších dobách bylo soužití více generací běžné a nikdo se nepozastavoval nad tím, že žije v jednom domě třeba 10 lidí. Dnes je už málo rodin, kde žijí „mladí“ a „staří“, jak se říká dohromady. Naučili jsme se žít spíše jen ve tří nebo čtyřčlenné rodině. Prarodiče nás jen navštěvují. Soužití více generací má určitě své výhody a nevýhody. Jak se říká, nic není jen černé nebo bílé. Starší generace má už něco za sebou, rady a zkušenosti se snaží předávat mladé generaci. Ta ale o to bohužel nemá zájem a snaží se prosazovat své názory a styly výchovy svých dětí.



V případě, že očekáváte příchod potomka na svět a řešíte bytovou otázku, jak to vlastně vše uspořádat, jistě jste přemýšleli nad otázkou, zda bydlet s rodiči z vaší strany nebo partnera nebo jít do vlastního. Je nutné zapřemýšlet, zda jste ochotni do toho jít a proč. Není to nikdy jednoduchá volba. I když máte sebelepší vztahy, myslím si, že je vhodnější mít každý svou domácnost a navštěvovat se. Mít prostě rodiče blízko, kdykoliv je můžete požádat o pomoc a oni vás. Základem je správná komunikace, říci si vše narovinu, jak to vidí jedna strana a jak druhá strana a vzájemně tolerovat názor druhých.

Příchod miminka do rodiny, která vlastně teprve vzniká je určitě velký krok v životě mladých lidí. Oba vlastně neví, do čeho jdou. Čekají je jistě nádherné chvíle, které stráví se svým miminkem, ale také chvíle těžší, kdy bude miminko plakat, bude nemocné, rozmrzelé. Vy jako rodiče se učíte o dítě pečovat. To intimní sžívání s miminkem vám možná trochu mohou znesnadňovat prarodiče. Jejich nevyžádané rady, i když to myslí dobře, mohou způsobit mnohdy rozepře i mezi mladými a atmosféra doma, jak se říká „houstne.“ Unavená maminka v šestinedělí, příliš horlivá tchýně nebo maminka může napáchat více škody, než užítku. Tímto nechci říci, že by všechny rady byly špatné, to ne. A ačkoli vám pomoc prarodičů zabráni dělat chyby, zabráni vám také se z těchto chyb poučit, což je důležitým krokem při budování vaší rodičovské sebedůvěry. Rady, které platily před 50 lety už dneska možná nejsou aktuální a mohly by miminku spíše uškodit.

Často může být mezi prarodiči a rodiči rozepře o stylu výchovy. Oni vyrůstaly v jiné době a vás jako děti také vychovávaly v jiné době. I to se musí brát v potaz. Každý rodič se snaží své dítě vychovávat co nejlépe, dle vlastního vědomí a svědomí. Prarodiče mohou mít pocit, že jste příliš benevolentní nebo naopak příliš přísní. Za svým stylem výchovy si stůjte a nenechte se zviklat různými radami. Důležitá je jednotnost obou rodičů ve výchově. Rady od prarodičů přijímat můžete, poděkujte za ně se slovy, „Maminko, děkuji za radu, vím, že to myslíš dobře, ale nezlob se, udělám si to po mém“

Na závěr bych chtěla říci, že pomoc prarodičů je nesmírně důležitá, nebraňte se jejich radám i nabídkám. Možná se vám jejich rady budou někdy hodit. Když popřemýšlíte, zjistíte, že tchýně měla pravdu. Důležité se společně otevřeně komunikovat, aby nevznikala zbytečná nedorozumění, která se pak těžko berou zpátky.

Mé zkušenosti se zánětem prsu

Ráda bych se s vámi podělila o mé zkušenosti a zážitky se zánětem prsu, který jsem v rámci své „kojící kariéry“ prodělala několikrát. Poprvé jsem zánět prodělala u prvního syna ještě v porodnici. Byl v inkubátoru a já mu nosila mlíčko na jednotku intenzivní péče. Mléka jsem měla hodně, ale jak jsem jen odšťikávala malé množství, prso mě zatvrdlo a začalo bolet. Po týdnu jsem malého dostala na pokoj a mohla začít s kojením. Protože měl žloutenku a byl spavý, přisátí se nám dařilo s pomocí sestřiček. Pak už jsme to zvládali se synkem s kojícím kloboučkem. Jak malý začal už lépe sát, prsa se začaly více nalévat. Nabídka mléka byla větší, než poptávka. Dostala jsem horečku kolem 39°C, celkově jsem se cítila mizerně. Zrovna v době, kdy malý zdolal infekci pomocí antibiotik a vypadalo, že bychom mohli jít domů. Během dvou dní jsem se dala do pořádku a šli jsme domů.

Další zánět prsu jsem dostala asi 5 měsíců po porodu. Vypadalo to spíše jako nějaká viróza. Bolely mě svaly, klouby, cítila jsem se mizerně, měla jsem zimnici, horečku. Ještě se k tomu přidaly bolesti prsu, ten byl zarudlý, na pohmat horký a bolestivý. Antibiotika brzy zabrala a vše bylo v pořádku.

U druhého syna jsem zánět dostala hned 3 týdny po porodu a pak za další 3 týdny a ještě za měsíc. Bylo to pro mě velice náročné období, jelikož jsem měla doma dvouletého synka, o kterého jsem se musela starat. Zrovna byla zima, dost mrazivé počasí, takže jsem s ním ani nemohla jít ven.

Jak jsem si zánět léčila? V prvních případech jsem vždy zašla k lékaři a ten mě předepsal antibiotika, která poměrně brzy zabrala. Pak jsem ale řekla dost, přeci nebudu brát pořád antibiotika!! Oslovila jsem známou laktační poradkyni a vše jí popsala. Poradila mě, abych k lékaři, pokud mě její léčba zabere, nešla. Kdyby se to zhoršilo, tak samozřejmě ano. Při prvotních potížích bolesti prsu jsem si postižené místo namazala vrstvou tučného tvarohu, do kterého jsem přidala pár kapek citrónové šťávy, přikryla igelitovým sáčkem a hrudník zabalila do bavlněné tetra pleny. Nechala jsem působit tak 30 minut, pak tvaroh smyla a malého nakojila. Před kojením jsem si prs nahřála a po kojení chladila. Takto jsem to praktikovala několikrát denně. Ještě jsem si vždy po kojení vzala 3x denně Ibuprofen, který působí protizánětlivě. Pokud nebudete mít doma tvaroh, můžete použít bílý jogurt. Místo vám pěkně zchladí a uleví od bolesti. Pokud kojíte, vždy mějte doma v lednici tvaroh. Když zánět nedostanete, což vám samozřejmě přejí, tak využijte tvaroh na jiné účely. Takové tvarohové buchy nejsou k zahazení.

Z postiženého prsu jsem se snažila kojit, i když bolest při kojení byla docela velká, říkala jsem si, že to musím vydržet. Nepříjemné bylo vždy přisátí malého a pak už to bylo lepší. Nejhorší je, že jsem se při jedné návštěvě pohotovosti setkala s názorem od jedné erudované lékařky, ať z postiženého prsu nekojím. Že se to prý nesmí. Protože jsem sama zdravotní sestra, trochu jsem se podivila o zmíněné doktorce jsem si myslela své. Mléko by v prsu zůstávalo a zánět by se jen prohluboval. Pokud se vám nedaří z prsa kojit, snažte se mléko odšťikát do úlevy.

Také věnujte pozornost spíše sobě, snažte se odpočívat, klidový režim. Víím, lehce se to říká, hůře praktikuje s malými dětmi. Alespoň po chvíličkách si lehněte, dávejte si pozor na průvan, ať neprochladnete. Noste třeba i vestu, která vám prsa chrání před chladem.

Zánět mě po této kůře vždy do 3 dnů ustoupil a já nemusela žádného lékaře navštívit a ušetřila tak balení antibiotik, která využívala za mě jiná maminka. Od té doby už uplynul nějaký čas. Malému je dneska 19 měsíců a stále kojím, za což jsem velice ráda. Tyto chvílky si musí každá žena vychutnat, je to opravdu nádherný pocit. Nenechte se tedy milé maminky odradit nějakým problémem v kojení a vydržte. Pokud se vám to ale nepodaří a budete muset přestat kojit, nezoufejte, pro dítě jste udělala maximum.

Čaje pro kojící maminky

Mateřské mléko představuje pro děťátko velice cennou tekutinu. Kojení má bezesporu řadu výhod. Pokud maminka může kojit, je to bezvadné, pokud ne, neměla by se tím trápit. Na trhu je dnes celá řada počátečních mlék, které mateřské mléko určitě nahradí. Kojení je ovlivňováno především hormonálně. Na proces laktace se ale podílí celá řada faktorů, jako je např. stres, vyčerpanost maminky. Mnohdy je třeba tvorbu mléka podpořit. Lze to pomocí tzv. čajů pro kojící maminky. V dnešní době lze koupit mnoho druhů čajových směsí. Je nutné se vždy podívat, jaké bylinky čaj obsahuje. Základ tvoří většinou fenýkl, anýz a kmín. Ale také levandule, jestrábina, jitrocel. Ty podporují tvorbu mléka a také působí na trávicí systém, na celkové zklidnění organismu, proti stresu a posilují též imunitní systém.

Myslím si, že jsou tyto čaje pro kojící maminku přínosné. Jen je nutné si dávat pozor, aby jich během dne nevypily hodně. Fenýkl totiž ve větších dávkách může působit potíže. Stačí 2 – 3 šálky denně. Pitný režim pak doplnit jinými tekutinami, jako je neperlivá voda a jiné čaje.

Pořídte si domů více druhů a střídejte je.

Takový čaj si můžete sama vyrobit

Potřebujete k tomu:

- 1 lžičku anýzu
- 1 lžičku fenýklových semen
- 1 lžičku jestrábiny
- 3 dl vroucí vody

Léčivky zalijeme vroucí vodou a necháme louhovat 10 minut. Potom přecedíme a pijeme po doušcích během dne.



Mateřská láska se nedělí, ale násobí

Těhotenství, porod a péče o děti je jedním z hlavních mezníků každé ženy. Ne vždy je to v době, kdy to třeba očekáváme nebo si to přejeme. Máme v práci důležitý úkol, který musíme splnit a vyžaduje to naše velké pracovní nasazení. Pak ale přijde dítě. Buď se trápíme a přejeme si dál chodit do práce, dítě se nám prostě ještě nehodí. V podstatě ani nezáleží na věku. To jestli se na dítě cítíme přichází u každé ženy v jiný věk. Nebo bereme mateřství jako obrovskou výzvu, která nám otevře úplně jiný obzor a stanete se někým jiným?

Ano, mateřská dovolená se pro mě stala velkou výzvou. Péče o děti mě naučila nejen mnohým dovednostem jako je každodenní vaření, praní, přebalování a mnoho jiných věcí, ale především mě naučila vnímat vše, co se děje kolem nás úplně jinak. Tím že se stanete matkou, je to určitě nejúžasnější profese, která existuje, ale zároveň nejnáročnější. Službu máte nepřetržitě, bez nároků na odpočinek a osobní volno. Při prvním dítěti nevíte co dřív, zvykáte si na nové činnosti spojené s mateřstvím, sama sebe možná zanedbáváte a otevírá se ve vašem srdíčku nové místo, kde není jen manžel, či přítel, ale i vaše děťátko. Učíte se ho milovat od první chvíle, kdy víte, že jste těhotná. Budujete si vzájemný vztah, ještě než přijde miminko na svět. Hladíte břicho, miminku prozpěvujete, povídáte se s ním. Když se narodí, hladíte jej, mluvíte na něj, kojíte. Ta vzájemná blízkost a péče je to naprosto něco fascinujícího, co jste doposud nezažila. Jak se může vyrovnat mateřská láska pracovnímu procesu? Horko, těžko. Ne vždy jsou všechny dny růžové a bez mráčku. Nebojte, sluníčko ale opět vyjde a starosti a problémy jsou pryč. První úsměv, první slůvka dítěte vás naprosto odzbrojí.

Být maminkou se učíme za pochodu, bez návodu k použití, pokusem a omylem. To nás dělá správně rodiče. Vše se učíme sami. I když dítě vlastně učí nás. Stáváme se trpělivější, oddanější a pokornější. To co jsme dříve řešily, nám dnes přijde malicherné. Pak přichází další děťátko na svět. Někdy plánovaně, někdy nás překvapí. Přijímáme jej s radostí. Máte strach, jaké to bude, až budou ty uzlíčky dva? Je ta naše náruč opravdu tak veliká, aby se tam vešel manžel a dvě děti? Ano, zcela určitě nepochybují, že je. Mateřská láska se nedělí, ale opravdu násobí. Máte pochybnosti, zda to všechno zvládnete? O sobě nepochybujte a vrhněte se do toho. Věřím, že to zvládnete. I já tyto obavy měla, když se narodil druhý syn, zda ho budu milovat stejně. Miluji je oba i manžela. Tím, že se narodí další dítě, třetí nebo čtvrté v pořadí, věřte, že lásku k dětem nedělíte, ale skutečně násobíte.



Děti bez chemie

Napadlo vás někdy, co vše se vyrábí uměle, jaké obsahují předměty denní potřeby chemické (tělu cizí) látky a jak nás to všechny ovlivňuje? A co teprve naše děti? A umíme si vlastně představit, jak žily generace před námi? Bez jednorázových plen, pracích prášků, kojenecké stravy ve skleničkách a s podomácku vyráběnými mastičkami z bylinek... Zní to až neuvěřitelně v době, kdy se málokdo z nás napije vody z kohoutku a v době epidemií upřednostňujeme uměle vyráběné vitamíny před ovocem a zeleninou. Ale jde to i jinak... Nevěříte?



Moderní látkové pleny – inspirace tradicí šitá na míru dnešnímu životnímu stylu

Látkové pleny jsou šetrné jak k Vašemu dítěti, tak k Vaší peněžence a také k životnímu prostředí. Jsou pohodlné pro užívání - perou se v pračce, suší na sluníčku nebo v sušičce a nežehlí se. Jsou zdravější než jednorázové, které obsahují chemické látky, např. polyakrylát, polypropylen a polyetylen. Zdravotní dopad látkových a jednorázových plenek lze velmi těžko srovnávat, neboť na plenkách na jedno použití vyrostla dosud pouze jedna generace. Přesto existují studie upozorňující na potenciální ohrožení zdraví v souvislosti s dlouhodobým užíváním jednorázových plen. V těchto studiích se lze mimo jiné dočíst o možném vlivu papírových plen na snižování množství spermatu u mužů. Vědci zjistili, že jednorázové papírové pleny zabraňují normálnímu ochlazení šourku, což u chlapčků může v dospělosti vést nejen k výše zmíněné snížené produkci spermatu, ale může stát také za vznikem rakoviny varlat. K přehřívání pohlavních orgánů dochází samozřejmě i u dívek, kde může vést ke gynekologickým zánětům a zarůstání poševního vchodu. Dítě odrostlé na látkových plenách také nevyprodukuje za průměrný dvouletý cyklus používání plenek až 1 tunu odpadu, která se pak rozkládá na skládkách desítky a až stovky let.

Pravda, na začátku je to trochu složitější – musíte si vybrat materiál, střih, druh zapínání a vymyslet optimální výbavu, (ale když se trochu rozhlédnete, určitě narazíte na odborníky, kteří rádi poradí – např. na www.plinky.cz). Musíte si pořídit (nebo vyčlenit) jeden kyblík nejlépe s víkem na špinavé pleny a jednou za dva dny zapnout pračku - k neckám a valše už se vracet nemusíme :o).

Prát a čistit v souladu s přírodou

Pokud použijeme běžné prací prostředky, které mohou obsahovat fosfáty nebo zeolity, tenzidy, balastní plnidla, parfém, barviva apod., zůstane prádlo po vymáchání a usušení díky zbytkům pracího prášku tak tvrdé, že je nutné nakonec přidat aviváž, další chemickou látku, která prádlo zjemní. Výsledkem je sice voňavé prádlo (někdy až nepřírodně pronikavě), ale se zbytkem chemikálií, které jsou v kontaktu s naší pokožkou po celých 24 hodin. Ve chvíli, kdy se děťátko zpotí, nedostatečně utře po mytí a koupeli, namočí, počůrá apod., přicházejí všechny výše uvedené chemické látky do styku

s pokožkou a jejím prostřednictvím pak s celým tělem. Výsledkem pak mohou být různá kožní onemocnění, což jsou zpravidla první (viditelné) známky nesprávného vlivu chemie na nás (uprostřed naší domácnosti). Podobně nepříznivě nás ovlivňují také čisticí prostředky, které zanechávají na povrchu nádobí chemický film, který se postupným uvolňováním při každém vaření či stolování dostává potravou a nápoji přímo do zažívacího traktu. Přes všechna fakta, na něž neupozorňují zdaleka jen ekologičtí aktivisté, nevládní organizace a zapálení ochranáři životního prostředí, ale i již i někteří vědci a výsledky jejich studií, bohužel většina z nás podléhá přeludu čistoskvoucího prádla a dočista vyčištěného nádobí z televizních reklam.

Jako ideální pro zdraví nás, našich nejmenších i zdraví přírody se jeví stavebnicový systém, kde si podle množství prádla, jeho barvy a zašpinění sami zvolíte jednotlivé komponenty, stejně jako při čištění typ, množství a ředění prostředku. V porovnání s univerzálními pracími a čisticími prostředky se používá o poznání menší (objemově) množství. Na českém trhu existuje již několik alternativ ekologického praní a čištění, některými z nich se můžete inspirovat na www.ekoprani.cz.

Kosmetika bez chemie – chrání, ošetřuje i léčí

V záplavě dětské kosmetiky je velmi obtížné hledat tu vskutku nejvhodnější pro naše děti. Rozhlédnete-li se důkladněji kolem sebe a budete-li nekompromisně hledat péči bez chemie, setkáte se mj. s přírodní léčivou kosmetikou Bioturm, která umí řešit i některé dětské neduhy od opruzenin po ekzematickou pokožku. Základními ingrediencemi této přírodní kosmetiky jsou generacemi doporučovaná syrovátka, dále cenné přírodní tuky a oleje. Podle druhu a zacílení výrobku jsou přidávány další složky z kontrolovaného zemědělství. Naopak v seznamu ingrediencí



(narozdíl od množství běžně prodejné kosmetiky) byste marně hledali konzervační látky, chemické vonné přísady, barviva a parafín. Produkty nebyly testovány na zvířatech ani neobsahují geneticky modifikované komponenty. Např. při péči o děťátko účinně pomáhá i Baby krém proti opruzeninám, který chrání proti vlhkosti a zčervenání. Uklidňuje a pečuje o pokožku dítěte v nejvíce namáhaném prostředí. Ochranná masť je určena pro velmi suchou pokožku. Mírní její podráždění a zčervenání, hydratuje, zklidňuje a chrání. Její účinky ocenily zejm. rodiče kojenců a dětí s pokožkou se sklonem k vysychání, mírní také kožní problémy ve stáří. Zinková masť je dobrou volbou pro namáhanou či poškozenou pokožku při sportu, v oblasti plenek, na vysušených místech nebo při nečisté pokožce. Měsíčková masť patří ke klasice v přírodní péči. Pomáhá poškozené a citlivé pokožce, regeneruje ji a chrání. Má takřka univerzální možnosti použití od péče o obličej a ruce, péče o kojence a děti, přes ochranu před vlivy počasí a péči o citlivou pokožku až po regeneraci poškozené pleti.

Péči (nejen o děti) bez chemie se dlouhodobě zabývá www.ekozena.cz, místo, kde se můžete dozvědět více nejen o zdraví a kráse v souladu s přírodou.

Naučte děti pít

Děti v zápalu her a letních sportů velmi často zapomínají na tekutiny, a když na ně rodiče dostatečně nedohlédnou, jsou schopny nepít i celý den. Výsledkem toho jsou závratě, masivní pocení, horečky a průjemy, způsobené většinou právě akutní dehydratací jejich malých tělíček. Dětská pacientka pak často tráví léto na nemocničních lůžkách, namísto veselých radovánek s kamarády.

U novorozence tvoří podíl vody až 80 % tělesné hmotnosti, u dospělého tvoří voda asi 65 %. Čím je dítě mladší, tím více vody jeho tělo obsahuje a i látková výměna probíhá rychleji. Z toho vyplývá, že dítě je nedostatečným příjemcem tekutin více ohrožené než dospělý a k dehydrataci u nejmenších dochází velmi rychle, obzvláště v horkých letních měsících.

Dehydratace u dětí může být velmi nebezpečná a může vést k poškození organismu. Její začátek se projevuje suchými ústy a jazykem, nedostatkem slin a slz, podrážděním nebo únavou. Podezřelá je rovněž absence močení během 6-8 hodin u starších dětí a 3-4 hodiny u dětí do půl roku života. Už při 5 % dehydrataci se mohou objevit křeče, nevolnosti, a při ztrátě více než 10 % tekutin přichází úpal, halucinace či vysoká horečka. Právě miminka proto vyžadují nejprísněší režim při dodržování dostatečného příjmu tekutin. Při podávání umělé stravy i pro pitný režim je nezbytné - a zejména v období veder - podávat jim kojeneckou vodu.



Vhodnost používání kojenecké vody zejména pro děti v prvním roce života potvrzuje i názor MUDr. Martina Gregory, pediatra a autora několika knih pro rodiče:

„Kojeneckou vodu mohou maminky bez obav používat jak pro přípravu kojenecké stravy, tak pro pravidelný pitný režim nejmenších dětí. Její největší předností je kvalita. Ze zákona totiž garantuje nízký obsah dusičnanů a splnění dalších přísných kvalitativních kritérií.“

Všechna předepsaná kritéria splňuje i nová Kojenecká voda z panenské přírody Rajecké doliny. Díky nízkému obsahu dusičnanů a splnění těch nejpřísnějších kritérií je ideální pro přípravu kojenecké stravy i pitný režim dětí bez nutnosti převaření. Balená kojenecká voda je často v místech, kam se chystáme na dovolenou, jedinou jistotou. Pokud vám není přesně známa kvalita vody z vodovodní sítě v cílové destinaci, nelze ji v žádném případě používat pro pitný režim dětí a přípravu kojenecké stravy. A to dokonce ani po jejím převaření!

Dokud jsou děti kojené, dostávají velkou část tekutin od matky, ale postupně bychom měli děti učit pít. Roční dítě potřebuje přibližně 1000 - 1500 ml tekutin, které dokáže získat částečně ze stravy a částečně je musíme zabezpečit pitím. V podstatě by dítě mělo každou hodinu, kromě doby spánku, vypít 50 ml tekutin. Potřeba tekutin závisí nejen na věku dítěte, ale také na jeho fyzických aktivitách, vnějším prostředí (v letních měsících či při cestování do teplejších krajín se potřeba tekutin přirozeně zvyšuje) a též na jeho zdravotním stavu. Zdravé dítě by mělo denně přijmout následující množství tekutin:

Věk	Objem tekutiny v ml/den
3 dny	250 - 300
2 týdny	400 - 500
3 měsíce	750 - 850
6 měsíců	950 - 1100
9 měsíců	1000 - 1250
1 rok	1100 - 1300
2 roky	1350 - 1500
4 roky	1600
5 až 7 let	1600 - 2000



Více informací na: www.rajec.com

Výživa dítěte v nemoci

Pokud vaše dítě občas stůně, víte, že v době nemoci většinou ztratí zájem o hračky i kamarády. Co je však horší – může trpět nechutenstvím - nemá chuť k jídlu, které by mu pomohlo vrátit ztracené síly. Přitom právě dostatečný příjem stravy a energie z jídla je zejména v nemoci velmi důležitý.

Období do šesti let je klíčové pro růst a správný vývoj dítěte. I krátkodobé nedostatky nebo výpadky v příjmu stravy a základních živin jako jsou bílkoviny, tuky a sacharidy, na něj mohou mít velký vliv. V nemoci se může se potřeba bílkovin a příjmu energie až zdvojnásobit, jenže nemocné dítě často nechce jíst a dodat mu potřebné živiny může být velmi problematické. Přitom s kvalitní výživou je dítě schopné se s nemocí vyrovnat mnohem rychleji.



Příčiny nechutenství v nemoci

Nechutenství je téměř vždy průvodním jevem zdravotních problémů. Snížená chuť k jídlu bývá u dětí při déletrvajících horečkách, rýmě, ale i infekci, případně během užívání většího množství léků. Problémové jsou také průjemy (5 x a vícekrát za den) a zvracení (3 x a vícekrát za den), kdy dochází k významné ztrátě energie a zároveň ke sníženému příjmu stravy. Problémové jsou i vysoké letní teploty, při kterých děti odmítají přijímat plnohodnotnou stravu. Všechny tyto stavy, včetně období rekonvalescence po nemoci, které dětský organismus oslabilo a omezilo příjem stravy, jsou vhodným časem na doplňkovou stravu, která pomůže dohnat ztracenou energii a případně i váhu dítěte.



Jak pomoci nemocnému dítěti s dostatečným příjmem stravy v nemoci?

Jednoznačně zvýšením energetického příjmu a příjmu bílkovin, vitamínů a minerálů. Můžete vyzkoušet nutriční drinky určené pro děti, v lékárnách je k dostání například NutriDrink pro děti od 1 do 6 let. Nutriční drinky jsou výživově plnohodnotné, obsahují všechny potřebné bílkoviny, tuky, vitamíny a minerální látky, a navíc i vlákninu. Jsou určené k popíjení, ale je možné z nich připravit i chutná dětská jídla. Informace, rady lékařů i recepty s NutriDrinkem pro děti najdete na stránkách www.vyzivavnemoci.cz.

Bylinky od A až Z

V dnešní době stále více roste zájem o bylinky a alternativní možnosti léčby, hlavně co se týče méně závažných onemocnění, neboť bylinky - na rozdíl od klasické léčby chemickými léky - jsou vhodné pro každého. Leckdy je to i nejjednodušší a nejšetrnější cesta, jak pomoci nejen sobě, ale i svým nejbližším. Už i naše babičky a prababičky bylinky často souhrnně nazývaly „zdravím z boží lékárny“, neboť moc dobře věděly, že na každý „zdravotní neduh“ existuje alespoň jedna bylinka, která jej dokáže odstranit.

Chcete na sobě vyzkoušet léčivou sílu bylinek, ale nevíte si rady? Nevadí. Jsme tu pro vás! Rádi vám poradíme, ať už prostřednictvím bylinkové poradny vedené na webech www.MojeBrisko.cz a www.NaseBatole.cz, tak i na stránkách našeho internetového obchůdku www.facebook.com/BylinkyOdAAzZ zaměřeného mimo jiného na prodej a výkup bylinek.

Kromě bylinných čajů, bonbónů, kapek, sirupů, mastí a silic, u nás naleznete i koření, sušené ovoce, kávu a jiné rozmanité druhy čajů (čaje zelené, bílé, rooibos, kvetoucí, ovocné, čaje nečaje, černé a polofermentované), vhodné jako milý dárek pro své nejbližší.



Budeme rádi, když nás brzy na našich stránkách navštívíte a stanete se našimi „nejen věrnými zákazníky a fanoušky“.

Více informací: Andrea a Ladislav Bátovský
B. Němcové 117, 53345 Čepërka

Poradenská činnost: AndyC@email.cz

Prodej bylinek, koření, kávy a sušeného ovoce: www.facebook.com/BylinkyOdAAzZ

Výkup bylinek: www.vykupbylin.webnode.cz

Šťastný úsměv - Nadační fond - Občanské sdružení

„Rozštěp obličeje je vrozená vada, která se dobře vedenou léčbou a láskou okolí napraví natolik, že nebrání v prožití radostného života. Rozštěp obličeje není nemoc, ale špatně vedeným přístupem k dítěti se nemocí stane.“

MUDr. Jitka Vokurková, Ph.D.



Občanské sdružení Šťastný úsměv vzniklo v roce 2005. Jeho vznik byl reakcí na potřebu zvýšení informovanosti o rozštěpové problematice, která byla mizivá. V té době se kolem Šťastného úsměvu soustředili především rodiče právě narozených miminek. Spojovala je nepříjemná zkušenost z porodnic, kde zdravotnický personál často nevěděl, jak dítě s rozštěpem nakrmit, neuměl poradit, kde a kdy bude dítě operováno, nedokázal citlivě reagovat a pomoci rodičům.

www.rozstepy.cz jsou webové stránky Nadačního fondu a občanského sdružení Šťastný úsměv, organizací, které pomáhají dětem s rozštěpem obličeje projít léčbou s úsměvem.

Rozštěpové vady obličeje patří mezi jedny z nejrozšířenějších vrozených vývojových vad. Jsou známé již od starověku a ani přes veškeré výzkumy a prevenci jich neubývá. V České republice přijde každý rok na svět přes 100 000 dětí. Na každých 550 až 600 se narodí jedno s rozštěpem v obličeji.

Martina Kolísková,
člen výboru OS Šťastný úsměv
Cafourkova 520, 181 00 Praha 8
e-mail: Stastny.usmev@centrum.cz , koliskova@rozstepy.cz

Nadační fond Šťastný úsměv

Na sklonku roku 2008 byl založen Nadační fond Šťastný úsměv, který veškeré dosavadní rodičovské aktivity posunul na úplně jinou úroveň. Předsedkyní správní rady fondu je totiž paní primářka Jitka Vokurková – lékařka, která v roce 2005 jako první u nás začala operovat rozštěpy u několikadenních miminek. Protože došlo k unikátnímu propojení lékařů a rodičů, mohly se začít uskutečňovat projekty, na které pouze rodiče nestačí. Jedním z prvních byla celorepubliková Setkání rodin rozštěpových dětí s odborníky, na kterých jednotliví odborníci pečující o rozštěpové děti trpělivě a pečlivě vysvětlí rodičům, jaká léčba jejich dětí v budoucnu čeká a jak předcházet chybám. Činnost občanského sdružení spolupráci s nadačním fondem tak dostala nový směr.

Od roku 2010 společně pořádají logopedické pobyty pro děti z celé České republiky, které odborníci i sami rodiče považují za nesmírný přínos pro správný rozvoj řeči rozštěpových dětí a zájem o účast na pobytu se zvyšuje.

V roce 2011 byla dohodnuta mezi občanským sdružením a nadačním fondem užší spolupráce, jejímž symbolem se stalo logo usmívajících se dětí, nově společně pro obě organizace.



Tereza Stehlíková, Člen správní rady NF Šťastný úsměv, Fučíkova 4, 628 00 Brno
T: +420 511 111 701, M: +420 608 225 673
stehlikova@rozstepy.cz | www.rozstepy.cz

Více informací o této problematice naleznete na www.rozstepy.cz

Rozštěp už není stigma – příběh ze života

Můj život bych mohla rozdělit na dva mezníky. První mezník byl v mých 18-ti letech, kdy život PŘED byl s rozštěpem, s rovnátky, s nesouměrným obličejem a hlavně byl bez úsměvu. Život PO byl, a stále je, plný úsměvu, s opraveným obličejem a v normálu.

Když jsem s manželem poprvé otěhotněla, s malou dušičkou jsme šli na velký ultrazvuk v 17. týdnu s obavami, aby miminko nemělo taky rozštěp. Když nám pan doktor oznámil, že miminko má mnohem závažnější vývojové vady včetně rozštěpu, tak jsme byli v šoku. Bohužel ty vady nebyly slučitelné se životem, takže jsem musela jít na potrat. Byl to opravdu nepěkný zážitek, jak po fyzické tak po duševní stránce. Potrat zanechá velký šrám na duši, proto nikomu nedoporučuji kvůli rozštěpu přerušovat těhotenství. Po dalším půl roce se nám podařilo otěhotnět. Ale věděli jsme, že nemáme vyhráno, a čekali do 17. týdne na velký ultrazvuk. Rozštěp nebyl pro nás žádný strašák, hlavně ať nemá nic závažnějšího.

A přišel do života můj druhý mezník - syn Štěpán s vývojovou vadou rozštěpu obličeje. Jak jsme byli rádi, že má pouze rozštěp, byl to pro nás dar! Trochu jsme byli smutní, ale věděli jsme, že nebudeme pokoušet osud, a budeme vděční za tohoto tvorečka.

Ani na chvíli jsme s manželem neváhali a rozhodli se dát dítěti s rozštěpem život. Když jsem se s obavami manžela ptala, zda mu nebude vadit, že bude mít jeho syn taky rozštěp. Podíval se na mne a řekl: dokud jsi mi to neřekla, tak jsem to vůbec na tobě nepoznal!



Když vezmu rodinnou anamnézu - moje maminka: oboustranný kompletní rozštěp, já: jednostranný kompletní rozštěp, syn Štěpán: jednostranný kompletní rozštěp. Moje máma měla dětství náročnější, byla v kojeneckém ústavu, nevěděli si s ní rady, než jí sešili pusinku, takže byla odtržená od matky na delší dobu. Dříve norma, dnes nepřípustná věc. Dříve stigma, dnes malá komplikace. Nevím, jaké má vzpomínky má matka, ale moje vzpomínky z dětství jsou chabé. Jediné, co si pamatuji, jak mi maminka kdykoli venku říkala: „Zakryj si pusku, když se směješ“. Vím, že se styděla. A tak jsem se styděla taky. Mračila jsem se, nesmála jsem se a schovávala jsem se v koutku.

A teď jsem já v roli mojí mámy, která má taky takové dítě. Dívám se na svého syna a přemýšlím, jak to viděla moje máma, co prožívala a jak to řešila. Určitě to řešila nejlépe, jak uměla. Jen nebylo tolik informací, nebyla žádná komunita, ve které bychom si mohli vzájemně v těchto problémech pomáhat. Každý si to musel řešit sám za sebe. Já mám dnes to štěstí, že společnost je natolik pokročilá, že se lidi nebojí být pospolu, hledají ta nejlepší řešení a hlavně se nebojí o tom mluvit. Jsem pyšná matka, a než abych čekala na kradmé pohledy okolí co že to ten můj klouček má jinak na tom obličejí, tak hned vysvětluji co má za problém, jaké je řešení, co to obnáší a jak jsem šťastná, že ho máme, protože nám vnesl světlo do života. Bylo by jednoduché říct, takové dítě jste si mohli nechat vzít, ale ono nic není jen tak, a všechno má svůj důvod.

Náš syn nás má naučit spoustu dobrých věcí – důslednosti, trpělivosti, lásky, oddanosti, píli, umění překonávat překážky, díky kterým si budeme mnohem blíže.

Nebyla jsem jediné dítě mých rodičů. Mám ještě sestru, starší o 2 roky. Je moc krásná, jednou se dostala i do soutěže Miss ČR, a já jí tuze záviděla její krásu. Ale to bylo už dávno a byla jsem v pubertě. A kdo by nechtěl v pubertě být krásný víc, než my s rozštěpem. A přitom ta kráska je jinde. Je v osobnosti člověka. Obraz krásy je v našem myšlení a v našem sebevědomí. Proto vím, že našeho syna chceme vychovat tak, aby z něho byla silná osobnost s vědomím své hodnoty. Pubertákoví nikdo nevysvětlí, že krásu má hledat jinde, proto ho do puberty musíme dovést připraveného – aby se neschovával a nestyděl za svůj handicap, aby nahlas uměl říct, co má za problém, jak k tomu došlo, a že to není trvalé. Nebudeme ho umět ve všem chránit, proto ho naučíme, aby se uměl ochránit sám, aby se nenechal zatlačit do kouta a uměl hrdě vstát a říct – mám rozštěp, no a co?



Jak to dokážeme, zatím nevíme. Hledáme tu cestu společně se šťastným úsměvem, kde je mnoho takových rodin jako ta naše, a vzájemně si sdělujeme své poznatky a rady. A to je k nezaplacení, a je to mnohem více, než měla generace před námi.

Štěpánek není naše jediné dítě, má už malou sestřičku Adélku, a obě děti nám dávají tolik radostí, které mnohonásobně převyšují ty starosti s rozštěpem.

Nedoklubko



Nedoklubko je občanské sdružení, které svou činností pomáhá rodinám s předčasně narozenými dětmi v nelehkém začátku, ale i dále. Svým působením se snaží rodiče co nejvíce informovat a psychicky podporovat. Poskytuje jim například poradenství formou diskusního fóra na svých webových stránkách, kde radí odborníci, ale i maminky z vlastních zkušeností.

Jiným typem poradenství, které naše sdružení rodičům nabízí, je pomoc prostřednictvím tzv. mamušek (maminky, které si předčasným porodem prošly), na které se mohou maminky nedonošiček obrátit pro radu, či psychickou podporu buď po telefonu, nebo prostřednictvím e-mailu.

Kontakt na naleznete na www.mamypromamy.blogspot.com/p/laicke-poradenstvi.html

Sdružení Spolupracuje také se zainteresovanými odborníky z řad neonatologů, psychologů, dětských neurologů, pediatrů a dalších zdravotníků v rámci zjišťování potřeb rodičů nedonošených dětí. Propojuje tak rovněž svět mezi odborníky a rodiči, kteří by měli v péči o předčasně narozené děti působit jako jeden tým.

Nedoklubko průběžně realizuje několik projektů, které významně podporují rodiče předčasně narozených dětí i miminka samotná. Jedním takovým projektem jsou i **Mámy pro mámy**, při nichž maminky z Nedoklubka společně s dobrovolníky z celé republiky vyrábí dárečky pro maminky v nemocnici s povzbudivým přáním a kontaktem na nás.

Zlatý kulíšek je projekt, do kterého se může zapojit každá šikovná ruka, neboť se týká vyrábění čepiček, ponožtiček, polohovátek a zavinovaček pro nedonošená miminka v inkubátorech.

Pokud byste se takto chtěli zapojit také VY, ať výrobou či poskytnutím materiálu pro výrobu dáreků pro maminky či pomůcek a oblečků pro nedonošená miminka, budete určitě vítáni!



Kontaktovat nás může prostřednictvím našeho webu www.nedoklubko.cz nebo na www.mamypromamy.blogspot.com, kde najde kontakt na jednotlivé koordinátorky.

Hotové výrobky pak Nedoklubko směřuje do Perinatologických center po celé České republice, kde rodiče naleznou rovněž užitečné brožurky. V těch Nedoklubko rodičům radí, jak situaci zvládnout, kam se mohou obrátit o pomoc nebo třeba informuje o důležitosti kojení a titech, jak na to v případě nedonošených dětiček. Brožurky také odkazují na www stránky Nedoklubko o.s., kde si rodiče mohou přečíst příběhy jiných nedonošených miminek i další zajímavosti a tipy ze světa nedonošených dětí.

Ale činností má Nedoklubko opravdu hodně. Nezapomíná ani na zdravotníky, a tak je oceňuje cenou Purpurové srdce za jejich práci a přístup, kdy v kategorii Cena široké veřejnosti volí oceněného sami rodiče. Tyto ceny budou uděleny i letos v listopadu.

Naše sdružení sbírá také Pohádky pro kulíšky. Díky tomuto projektu budou moci rodiče svým dětem číst, v neosobním prostředí u inkubátoru v nemocnici, pohádky a básničky, které jsou psané speciálně pro nedonošená miminka a jejich rodiče. I zde se můžete zapojit také vy a svou pohádku případně zaslat na eli.asek@tiscali.cz



Nedoklubko má také svou putovní výstavu Miminka do dlaně, která zachycuje příběhy nedonošených miminek a všední den na Gynekologicko-porodnické klinice VFN a 1. LF UK v Praze Apolinářské ulici, které citlivě zaznamenali fotografové Zdeněk Málek a Doc. Mgr. Jindřich Štreit.

Na základě spolupráce se spoustou dobrovolníků a mateřských center, organizuje Nedoklubko také různá setkávání rodičů s nedonošenými dětmi v rámci celé české republiky, kde rodiče mohou sdílet své příběhy.

Toto občanské sdružení naleznete na www.nedoklubko.cz

Básnička - Náš kulíšek

I když jsi měl ještě v bříšku být,
přišel jsi nás už navštívit.

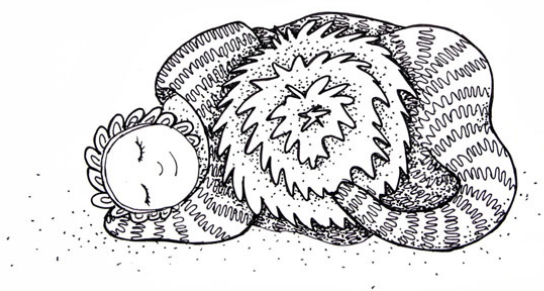
Jak ale moudrá slova praví,
inkubátor, čas, péče lékařů a sestřiček,
moře lásky od vás rodičů to určitě spraví.

Musíš moc bojovat, papat a slít,
nemoci, strasti si nenechat líbit.
Kulíšku náš, všichni se těšíme,
máme tě rádi,
přijde den veliký a budeš doma s námi.

Autorka: Lenka Štveráčková

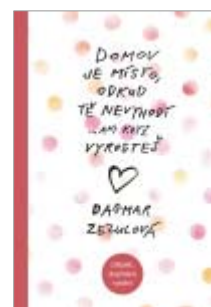
Ilustrace: Ida Novotná - www.idanovotna.blog.cz

Tato básnička byla věnována projektu Pohádky pro kulíšky, www.pohadky.nedoklubko.cz



Domov je místo, odkud tě nevyhodí... ani když vyrosteš

Autorka, lékařka a pěstounka, na internetových diskusích známá pod jménem MACEŠKA, připravila ke druhému vydání pokračování příběhů o životě svých přijatých i biologických dětí. S velkou pokorou a laskavostí se rozhodla spolu s dětmi zveřejnit jejich osudy od dětství až do dospělosti. Autorka v novele popisuje, jak se spolu s manželem a svými dětmi rozhodli přijmout dítě z dětského domova a jak děti do rodiny postupně přicházely.



Manželé Zezulovi měli dva skvělé kluky Dominika a Daniela, a protože zastávají názor, že děti patří domů, chtěli si k synům pořídit ještě holčičku. A tak přišla Gábinka, která nebyla z mámina břicha, nýbrž z dětského domova. Ale protože bylo u Zezulových pořád ještě místo, rodina se postupně rozrostla o Sašenku, Šárku a nakonec i o skoro plnoletého Filipa.



Díky tomu, že autorka popisuje patnáct let života své rodiny od přijetí prvních dětí až po jejich dospělost, poskytuje cenný a nezkraslený pohled na problematiku dětí žijících v dětských domovech a náhradních rodinách. Autorka svými texty ovlivnila i celou řadu jiných osudů – těch, kteří o náhradním rodičovství přemýšleli, ale i těch, jichž se téma adopce, pěstounská či hostitelská péče jakkoli dotýká.

Kniha Domov je místo, odkud tě nevyhodí... ani když vyrosteš hýří vtípnými historkami, vhání do očí slzy, umí vykouzlit upřímný úsměv i vyvolat halasný smích. Nutí nás k přemýšlení o životních hodnotách. Je plná upřímných zpovědí, ale především je plná LÁSKY.

Domov je místo, odkud tě nevyhodí... ani když vyrosteš je doplněné vydání knihy Domov je místo, odkud tě nevyhodí..., které vyšlo již v roce 2006.

O autorce

MUDr. Dagmar Zezulová pracuje jako primářka na Oddělení zobrazovacích metod ve svitavské nemocnici. Je matkou šesti dětí, z toho čtyř v pěstounské péči. Vede sdružení Děti patří domů, které podporuje pěstounskou a hostitelskou péči, vzdělávání v této oblasti a sdílení zkušeností, dále organizuje respitní pobyty pro matky-pěstounky. V roce 2006 vydala knihu Domov je místo, odkud tě nevyhodí, ve které popisuje dětství svých i přijatých dětí (příběh vycházel jako seriál na webu Rodina.cz). Autorka (momentálně již občasně) bloguje na portálu Aktuálně.cz a pod přezdívkou Maceška na webu Rodina.cz. Společně s knihou Domov je místo, odkud tě nevyhodí... ani když vyrosteš vychází paní Zezulové v nakladatelství Portál odborná kniha Pěstounská péče a adopce.

Občanské sdružení „Dětem rodinu a péči“ www.detemrodinuapeci.cz

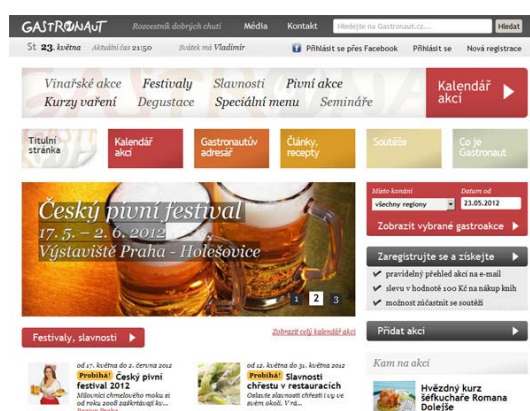
Proč vydává Smart Press knihu o pěstounské péči?

Hlavním důvodem, proč jsou děti v České republice stále v ústavcích, je nedostatek pěstounů. Veřejnost ani potenciální pěstouni nemají mnoho pozitivních informací o tématu. A tak nakladatelka Martina Boledovičová založila občanské sdružení Dětem rodinu a péči a náš „maminkovský“ tým se k akci hrdě přidal. Chceme vytvořit protiváhu negativním informacím a přispět tak k tomu, aby se změnil pohled na pěstouny a na děti, které vyrůstají mimo biologickou rodinu. Věříme, že poznáním obyčejných lidí a jejich životních osudů můžeme změnit vnímání a předsudky naší společnosti.

Projekt nakladatelství Smart Press

Gastronaut.cz – Rozcestník dobrých chutí

Jedinečný web s celoročním přehledem gastronomických akcí ze všech regionů ČR. Praktický průvodce pro všechny milovníky dobrého jídla a pití, při plánování volného času a cest za dobrou chutí a zábavou.



Knihu Domov je místo, odkud tě nevyhodí... ani když vyrosteš podpořil NADAČNÍ FOND J&T. Více o něm na www.nadacnifondjt.cz.

Knihu můžete zakoupit na stránkách vydavatelství www.smartpress.cz

Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte

Přemýšlíte, jak se na rodičovství a péči o miminko připravit? Jakou knihu si koupit, aby Vám neležela někde v koutě? Tato určitě nebude. Nestor české dětské psychologie, renomovaný autor a uznávaný odborník zve rodiče na výpravu do jednoho období lidského života – do doby od narození až do předškolního věku. Rodiče mají možnost krok za krokem sledovat, co se s dítětem v období tohoto překotného psychomotorického vývoje děje, nač mají být připraveni, na co se mohou těšit a na co je třeba dát pozor. Autor vychází ze své výzkumné práce a dlouholeté klinické praxe a s laskavou moudrostí nabízí svou zkušenost všem, kteří chtějí porozumět svému dítěti a dobře je provést první životní etapou až ke vstupu do školy.



Knihu můžete zakoupit zde:

www.grada.cz/prvnich-6-let-ve-vyvoji-a-vychove-ditete_3275/kniha/katalog/



Móda pro spokojené kojení, těhotenství i nošení dětí



Kojící maminky se již pravděpodobně setkaly se značkou SpoKojenec.cz, která se specializuje na výrobu a prodej oblečení pro diskrétní kojení.

Na e-shopu SpoKojenec.cz nyní nově nalezneme také světoznámou značku Mamaway, pod jejíž hlavičkou SpoKojenec.cz dováží oblečení pro těhotné i kojící ženy, a pomůcky pro maminky i jejich děti. Mamaway se vyznačuje velmi kvalitními materiály, které jsou zdravotně nezávadné a jsou proto vhodné pro maminky i jejich miminka. Naprostou novinkou na našem trhu jsou nosítka pro děti Ring Sling Mamaway, která se podobají šátkům na nošení dětí, ale úvaz je pro maminky jednodušší. Součástí nosítka je i instruktážní CD s ukázkami vázání, podrobné návody naleznete také online na e-shopu www.SpoKojenec.cz. Nosítka Ring Sling Mamaway jsou nyní za zvýhodněnou zaváděcí cenu 527 Kč pouze na www.SpoKojenec.cz.



Díky rozšíření sortimentu kojících oděvů a potřeb o těhotenskou módu a nosítka Mamaway může SpoKojenec doprovázet maminky od začátku těhotenství až do batolecího věku jejich ratolestí.

Cvičíme, posilujeme a hrajeme si s dětmi

Kniha zkušených lektorek pohybové výchovy je obohacující především pro rodiče dětí od kojeneckého do batolecího věku. Nabízí detailní a bohatě ilustrované návody k posilovacím, uvolňovacím a protahovacím cvičením a hrátkám s malými dětmi. Do hry se mohou zapojit i starší sourozenci. Mezi herní a cvičební náměty jsou zařazeny také aktivity s overballem. Autorky se rovněž zaměřují na správnou manipulaci s dítětem s ohledem na jeho motorický vývoj a pohybové dovednosti.

Inspirujte se k domácímu cvičení, posilněte i uvolněte svoje tělo a užijte si radost z pohybu se svým děťátkem.



Pekař a pekařka

Pekař těsto hněte, válí, (Dítě položíme na záda a jemně s ním válíme do stran)
pekařka mu dílo chválí. (Hladíme mu břicho)

Až upečou koláčky,

zbudou drobký pro ptáčky. (Naznačujeme sypání drobků na břicho)

Zoby, zoby, zob. (Ukazováčkem na bříšku naznačujeme zobán)



Tak je velký

Tak je velký táta, (Posadíme si dítě na klín, zvedneme ručičky nad hlavu)

tak je velká máma, (Dáme ručky o kousek níž)

tak je velké děťátko, (Naznačíme ručkama velikost miminka)

doroste je zakrátko. (Naznačíme ručkama dítěte chování miminka)



Tuli, tuli

Tuli, tuli, tulinky, (Posadíme si dítě na klín, dítě obejmeme a mazlíme se)

Andulky jsou Nanyanky

a Janové Jeníčci,

povoží je koníčky. (Pohupujeme dítě na nohách)



Čerpáno z:

Kišová H., Malá H.: Cvičíme, posilujeme a hrajeme si s dětmi, Grada, Praha 2012

www.grada.cz/cvicime-posilujeme-a-hrajeme-si-s-detmi_6852/kniha/katalog/

Háčkovaná čepička pro miminko

Čepička – základní placka

(obvod hlavičky : 3,14)

- 6 řetízkových ok (dále jen „řo“) spojíme do kruhu.
- Do kruhu háčkujeme 3 řetízková oka (na začátku každé nové řady!) a 17 dlouhých sloupků. Spojíme pevným okem.
- Každý dlouhý sloupek („dl.sl.“) zdvojíme (celkem máme 36 dlouhých sloupků).
- Háčkujeme 3 řetízková oka, * 1 dl.sl., 1 dl.sl., 2 dl.sl. ... od * opakujeme až do konce řady.
- V dalších řadách zdvojujeme každý zdvojený sloupek z řady předchozí (tzn.: 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2.....v další řadě: 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2) až dosáhneme potřebné placky.



Vzoreček (okýnka):

- 3 řo + * 1 řo, vynecháme řo z předchozí řady, pak 1 dlouhý sloupek, od * opakujeme do konce řady.
- V dalších řadách vzoreček opakujeme až do potřebné výšky čepičky.

Zakončení čepičky (obloučky):

Řada krátkých sloupků a červenou barvou tvoříme obloučky: 1 řetízkové oko, do 2.oka 5 dlouhých sloupků, 1 oko vynechat a do dalšího pevné oko (nebo řetízkové oko), opět jedno oko vynechat a do dalšího 5 dl.dl... atd.

Návod na jednoduchou kytičku je například zde www.vytvory.cz/?p=180

Háčkovací a pletací příze můžete nakoupit v internetovém obchodě www.MojeGalanterka.cz

Použité zdroje a literatura

Literatura

- Behinová M., Kaiserová K.: Velká kniha o mateřství, Mladá fronta, Praha 2006
- Bejdáková J.: Cvičení a sport v těhotenství, Grada 2006
- Bowden J., Tannisová, A.: 100 nejzdravějších jídel ..., Fortuna Libri 2010
- Driák D.: Půvabná i v těhotenství, Galén 2004
- Fait T., Slíva J.: Volně přípravy v gynekologii, Maxdorf, Praha 2011
- Hrstková H.: Výživa kojenců a mladších batolat, NCONZO, Brno 2003
- Murkoffová H., Eisenbergová A., Hathawayová S.: Co čekat v radostném očekávání, Slovart, Praha 2007
- Pařízek A.: Kniha o těhotenství a dítěti, Galén 2009
- Prestonová P.: Čekáme druhé dítě, Fortuna Libri, Praha 2011
- Oberbeil K., Nentzová, Ch.: Ovoce a zelenina jako lék, Fortuna Print 2000
- Weissová R.: Těhotenství krok za krokem, Fortuna Libri, Praha 2010
- Zdravé dítě, Ošetřování, péče, opatrování, Nakladatelství Svojtka, 2009

Online zdroje

- www.MojeBrisko.cz
- www.MojeGalanterka.cz
- www.MojeZdravi.org
- www.NaseBatole.cz
- www.Predskolaci.cz
- www.Vytvory.cz
- www.ZdravaVyziva.info



Kolektiv autorů

Lenka Štveráčková
lenka.step@post.cz

šéfredaktorka magazínů [MojeBrisko.cz](http://www.MojeBrisko.cz) | [NaseBatole.cz](http://www.NaseBatole.cz)
povoláním zdravotní sestra, maminka dvou chlapečků

Silvie Valoušková
V.Silvie@seznam.cz

fotografka, nejraději fotí novorozence, děti, těhulky a svatby
www.SilvieValouskova.cz

Hana Kysilková
KysilkovaH@seznam.cz

fotografka
www.HanaKysilkova.cz

Jitka Zajíčková

ilustrace
www.JitkaZajickova.blogspot.com

Povoleno je kopírování, sdílení a volné šíření, ... pro nekomerční účely.

e-knihu **Speciál pro maminky** můžete stahovat

na adrese: www.MojeBrisko.cz (menu -> Ke stažení)



Facebook: www.facebook.com/MojeBrisko.cz

Chcete-li i Vy přispívat svými články do magazínů www.MojeBrisko.cz, www.NaseBatole.cz, www.Predskolaci.cz. Napište nám. Rádi uveřejníme vaše příběhy, vlastní zkušenosti z těhotenství, zážitky z porodu, výchovy a rozvoje dětí.

Stále hledáme nové autory a redaktory pro magazíny:

www.MojeBrisko.cz (o těhotenství a mateřství)

www.NaseBatole.cz (o dětech do 3 let)

www.Predskolaci.cz (rozvoj a výchova dětí)

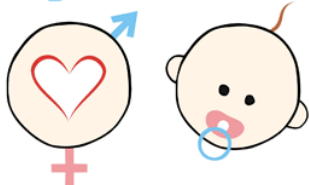
www.Skolaci.com (pro rodiče a děti školou povinné)

www.UzTamBudeme.cz (cestování a turistika)

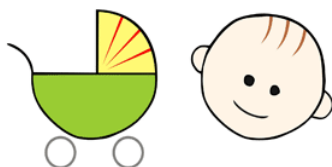
www.Vytvory.cz (hobby, kreativní tvoření)

Právě Vy tvoříte obsah webů. Informujte své přátele o možnosti této spolupráce!

MojeBříško.cz



NašeBatole.cz



Předškoláci.cz

