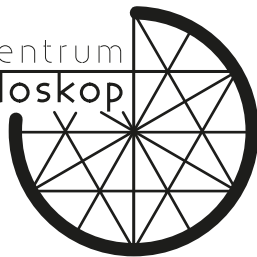




Rodinné centrum
Kaleidoskop



STŘÍPKY Z KALEIDOSKOPU

příručka pro spokojenou rodinu



Domeček Hořovice



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Město Hořovice

podpořeno z fondu Česko - Švýcarského partnerství

1 10 rad pro šťastné rodiče

1. Vzdejte vše, co by se mělo

Po světě chodí spousta dobráků, kteří mají naprosto přesnou představu o dokonalosti a neváhají vám ji kdykoliv vmést do tváře:

„To za nás....“ „Já bych nikdy nemohla a nedovolila....“

„Jak můžeš....“

Když se soustředíte na ideální stav, minete skutečnou přítomnost. Kromě toho tyto rady nezřídka mají povahu návodu Eskymáků pro obyvatele Konga, co dělat v případě veder. Důvěřujte sami sobě, a když nevíte, pečlivě naslouchejte a pozorujte skutečnost. Řešení je ukryto v přítomnosti.

2. Vzdejte srovnávání se

Mateřství není závod. Ale Společnost je celá tak nastavená, že kdo nepodává špičkový výkon, jako by neexistoval. Je úplně jedno, jestli sousedka peče třikrát do týdne a denně dělá teplé večeře (se třemi dětmi), zatímco vy nestíháte ani připravit večeři pro manžela s jedním dítětem. Hodte za hlavu, že vaše matka vstávala ve čtyři ráno a ještě než se ostatní vzbudili, okopala půlku pole, pak všechny nakrmila, odešla do práce. Nejste vaše matka. Jste unikát, a jaké si to uděláte, takové to taky budete mít. To, že to dělají všichni, neznamená, že to tupě musíte převzít taky.

3. Vzdejte se vynucování určitého chování za každou cenu

Samozřejmě, že jako rodič, nesete odpovědnost za stanovení hranic chování pro vaše dítě. Ale pokud si vaše malé prostě postaví hlavu, že ne a ne a ne, tak se snažte nejít proti dítěti a vynutit si splnění požadavku. Spíše funguje v dané chvíli ustoupit a přijít se stejným požadavkem při jiné příležitosti. Akce plodí reakci, takže čím více na dítě tlačíte, tím více se „seká“. Se staršími dětmi také pomáhá vyříkat si proč.

Když se budete chovat jako diktátor, povede to jenom k silovým bojům a frustraci v celé rodině.



1 10 rad pro šťastné rodiče

4. Vzdejte se křiku

Menší děti snadno zastrašíte tím, že je přerhnete. Bohužel to nijak neposiluje vztah s dítětem a nic dobrého ho to nenaučí. Uvědomila jsem si to ve chvíli, kdy můj starší syn začal „vychovávat“ mladšího tím, co z mého chování nejjednodušeji dokázal napodobit. Prostě ho za každou prkotinu seřval. Takže se snažím, opravdu se snažím, nebouchat. Abych děti naučila řešit konflikty konstruktivněji.

5. Vzdejte se dokonalosti

Neexistuje nic takového, jako dokonalý rodič. Pokuste se svým nedostatkům zasmát, brát je na lehkou váhu. Taky pomáhá uvědomit si celkový obraz – malá chyba se v něm ztrácí.

Více, než kdykoliv jindy, se na mateřské můžete naučit přístupu k chybám jako k učitelům. Chyba neznamená nic jiného, než že jsem to zkoušela a že jsem o jednu zkušenost chytrější.

6. Vzdejte se rozsáhlých scénářů „co by kdyby“

Rodičovství s sebou nese obrovskou odpovědnost. Vedlejších produktem jsou starosti. Horší je, že kromě starostí právě přítomných mají obzvláště ženy zvláštní talent nakládat si i starosti ryze hypotetické a celkově vzato málo pravděpodobné. Také se z matek nezřídka stávají věštkyně na celé roky dopředu:

„A jak to uděláme, až nebudou chodit do školky?“ – Naprosto zbytečná obava, protože teď to stejně nevyřeším a nastane to až za dva roky.

7. Vzdejte se univerzálních rad, které vždycky fungují

Neexistuje žádný návod, který by fungoval u všech dětí a za všech okolností. To, co bezvadně zabralo na nespavé dítě u vaší kamarádky, může u vás doma skončit ještě větší katastrofou. Každopádně chyba není ve vašem dítěti. Prostě vyzkoušejte, co se dá, a co funguje, toho se držte. Aby to bylo zajímavější, tak to, co fungovalo u tříletého dítěte u šestiletého je prostým mrháním času a naopak. Takže čas od času oprašte i postupy, které jste pro danou situaci zavrhla. Možná právě nadešel jejich čas.



1 10 rad pro šťastné rodiče

8. Vzdejte se bojů u jídla

Děti si u stolu strašně rády řeší svou pozici v rodinné smečce. Přes jídlo jsou schopné z matky udělat služku, která v deset v noci vaří kašičku příslušné konzistence a každý den podává špagety, protože synáček nic jiného nejí. Nedovolte dítěti, aby plně převzalo řízení svého stravování. Vy budete určovat co a kdy se jí. Nechceš, nejez. Děti se přizpůsobí. Ještě žádné dítě dobrovolně nezemřelo hladu.

9. Vzdejte se dokonalého plánování volného času svých dětí

Ved'te děti k tomu, aby si dokázaly najít adekvátní zábavu samy. Dítěti máte nabídnout připravené prostředí a ono už se zařídí po svém. Nemůžete dítěti plánovat každou minutu a každý krok jeho vývoje. Zblázníte se z toho. Místo toho děti naučte nést odpovědnost za svůj volný čas. Je jejich věc, jak ho naplní a využijí. Tohle se jim bude hodit později v jejich pubertě.

10. Vzdejte se sebeobětování

Jako rodič celé roky mnohem více dáváte, než dostáváte. Postupně ve vás narůstá pocit frustrace. Je nesmírně důležité brát ohled i na své potřeby a zájmy. Někde musíte doplňovat palivo.

Občas se stává, že za něco cítíte vinu (začala jsem pracovat na částečný úvazek), automaticky předpokládáte, že dítě trpí (protože trpíte vy), a tak je potřeba mu to nějak vynahradit. Asi už sami víte, co je v té sekvenci špatně. Dítě se nemusí a necítí stejně mizerně jako vy a není potřeba ho jakkoliv litovat nebo mu to kompenzovat přehnanou péčí.

Tím mu jenom dáváte najevo, že sama cítíte vinu a dítě vás začne využívat. Kruh se roztáčí.



V současné době nejste přiřazena do žádné porodnice, máte plné právo volby, kterou z tuzemských (ať státních, nebo soukromých) si vyberete. O výběru porodnice můžete přemýšlet od počátku těhotenství, můžete proto porovnávat více zařízení. Je dobré zaměřit se i na dojezdovou vzdálenost do porodnice, vybavení porodních sálů a samotných pokojů šestinedělek (vše si můžete po předchozí domluvě s personálem osobně prohlédnout).

Je dobré si zjistit

Čím porodnice disponuje

Můžete se tedy těšit na kvalitní předporodní a poporodní přípravu vedenou empatickými proškolenými porodními asistentkami, kompletní porodní servis (očistné klyzma, oholení hráze, nástřih – tyto procedury se nemusejí provádět, pokud si je rodička sama nepřeje), nebo individuální přístup, kdy se o jednu rodičku stará jedna porodní asistentka.

Zda umožňuje:

- přítomnost vám blízké osoby (partner, sestra, dula, nebo vaše porodní asistentka)
- veřejný přístup k výsledkům porodní péče (to bývá součástí výroční zprávy porodnice)
- respektování kulturního zázemí rodičky (tedy ohled na její náboženské a etnické vyznání)
- způsob spolupráce s třetím subjektem (v případě, že bude nutný přesun z jednoho zařízení do druhého)
- volný pohyb včetně vlastního výběru polohy porodu
- odmítnutí rutinních praktik a postupů (kromě výše uvedených do toho spadá také nitrožilní infúze, porušování celistvosti vaku blan a další)
- použití nefarmakologických metod k tišení porodních bolestí
- pomoc při kojení a celkovém sžití s miminkem

Otec u porodu – opora nebo komplikace?

Otec u porodu může nastávající mamince velice pomoci – ale ne vždy. To aby se tatínek porodu zúčastnil, si musí přát oba rodiče. Pokud jsou oba partneři připraveni na to, co je může během porodu čekat, opravdu si přejí, aby při porodu dítěta byli oba a stanovili si určitá pravidla, je účast otce u porodu nezapomenutelným a pozitivním zážitkem pro oba rodiče.

Nezapomeňte, že:

Přítomnost otce u porodu není povinnost.

Za přítomnost otce při porodu se většinou platí.



Seznam věcí, které budete vy anebo miminko po těch několik málo dní v porodnici potřebovat.

Maminky často do porodnice vezmou vše potřebné i nepotřebné pro miminko, ale zapomenou na sebe. Do své tašky tedy nezapomeňte přibalit zejména hygienické potřeby, na které jste zvyklá:

- zubní kartáček, zubní pasta
- hřeben
- tělový krém
- tyčinku na rty
- šampon, sprchový gel
- gel na intimní hygienu
- toaletní papír
- kapesníčky
- vložky do podprsenky
- přezůvky do sprchy nebo omyvatelné boty
- župan
- 2 ručníky
- 2 košilky či pyžama s knoflíčky pro možnost kojení
- 2 kojící podprsenky
- kalhotky na jedno použití či síťované kalhotky po porodu
- teplé ponožky. - některým maminkám je při dlouhém porodu zima na nohy
- některé porodnice nemají k dispozici vložky po porodu a jednorázové podložky. Na toto se informujte u konkrétní porodnice, kterou jste si pro porod vybrala
- ostatní kosmetiku mívají porodnice k dispozici. Většina porodnic má své oblečení. V tomto případě je tedy nutné přivést pouze oblečení na cestu domů.

Pro miminko s sebou vezměte:

- Plenky cca 30ks
- bavlněné látkové plenky 3 ks



3 Co s sebou do porodnice

- oblečení - 3 body
- 2 overaly
- 2 dupačky
- 2 ponožky
- 2 čepičky
- zavinovačka
- případně rukavičky
- základní kosmetiku - bepanthen či sudokrém, vlhčené ubrousky, dětský olejček

Pro tatínka, pokud bude u porodu:

- přezuvky
- svačinu
- pití

Při cestě domů nezapomeňte i na dětskou autosedačku!

Dokumenty:

Abyste se vyvarovali zbytečně nepříjemným situacím, je potřeba předem myslet také na formální stránku věci. S sebou nezapomeňte tedy vzít:

- kartičku zdravotní pojišťovny
- těhotenskou průkazku
- podepsaný formulář s výběrem jména dítěte
- u vdaných žen oddací list
- u svobodných žen potvrzení matriky o výběru příjmení dítěte
- případně porodní plán
- všechny tyto potřebné věci si již připravte do tašky, kterou mějte připravenou na očích jen k naložení do auta, abyste ji nezapomněli doma, až pojedete do porodnice



4 11 tipů proti těhotenské nevolnosti

Příčiny nevolnosti v těhotenství vědci ještě neodhalili. Potíže, které postihují minimálně tři čtvrtiny těhotných žen, začínají často ještě dříve, než se potvrdí gravitesta, a vrcholí mezi 8. a 12. týdnem těhotenství. Některé ženy tyto problémy naopak vůbec neznají.



1. Hlavně jíst!

Když je vám špatně a připadá vám, že nemá ani cenu něco pozít, dejte si alespoň něco malého. Žaludeční šťávy v prázdném žaludku dráždí sliznici a nevolnost jen zhoršují.

2. Škrty v jídelníčku

I když máte chuť na ledasco, určitě se vyhněte mastným a kořeněným pokrmům. Místo nic zkuste jednoduchá sacharidová jídla a dušenou zeleninu.

3. První pomoc – sušenky

Sušenky zobejte i mezi jídly, aby váš žaludek měl stále co dělat. Své uplatnění sušenky najdou i na vašem nočním stolku.

4. Pijte

Dostatek tekutin je velmi důležitý, aby se v těle nehromadily toxiny. A pokud zvracíte, odvodňujete se a musíte o to častěji doplňovat tekutiny. Některým ženám pomáhá třeba i Coca-Cola.

Pokud budete mít problém s tím, že nebudete mít žízeň, tak zkuste sníst něco slaného a žízeň se dostaví sama.

5. Zázvor

Účinkům nastrouhaného oddenku, ať už přelitého horkou vodou, kandovaného či ve formě lízátko, věří i lékaři. Ale pozor! Zázvor zvyšuje krevní tlak, takže vše v přiměřeném množství.



4 11 tipů proti těhotenské nevolnosti

6. Otvírejte okna

Pobyť na vydýchaném prostoru pro vás nebude vhodný. Čerstvý vzduch vás osvěží a pomůže i při nevolnosti. Obecně platí, že proti nevolnostem pomáhá chladný až studený vzduch.

7. Žádná parfumerie

Vlivem estrogenu se vám bude měnit chuť i čich. Takže to co vám dříve vonělo, teď možná nebude. Také je dobré vyhýbat se přeplněnému MHD či zakouřeným restauracím.

8. Citronek

Plátek čerstvého citronu vám poslouží jako filtr vzduchu. Stejně tak poslouží i lahvička s citrusovým aroma-olejem či větvička rozmarýny.

9. Ležte v posteli

Jestli vám nic nepomáhá, tak si vezměte dovolenou a zůstaňte ležet. Alespoň, načerpáte energii, když to jinak nejde.

10. Alternativy

Některým ženám pomohla akupresura či akupunktura. Jiné ženy uvádí, že jim také udělaly dobře některé druhy homeopatik.

11. Vitamíny

Určitě zařadte zvýšené množství kyseliny listové a vitamínu B6 neboli pyridoxinu. Tyto vitamíny lze koupit v lékárnách, kde vám poradí, co je pro vás nejlepší



5 Výbavička pro miminko

Oblečení:

Doporučujeme nakupovat přímo velikost 56. Miminko do ní doroste během prvních 2 týdnů a ani ze začátku mu nebude příliš velká. Naopak bude se vám lépe miminko oblékat. Ani v této velikosti není nutné toho nakoupit příliš mnoho. Většina miminek z této velikosti vyroste do 6-ti týdnů věku.

Pokud se vám miminko narodí do teplých dnů, mějte připraveno ve velikosti 56 tuto výbavičku:

- 1 lehká čepička
- 3 ks body s krátkým rukávem
- 3 ks body s dlouhým rukávem
- 3 ks overálky na spaní
- 2 ks ponožek
- 2 ks lehkých rukaviček. Některým miminkům může být zima i v letních měsících. Některá miminka se naopak škrábou na obličej a proto je rukavičky chrání před případným chladem či škrábanci.
- 1 ks rychlozavinovačka
- dětská deka
- spací pytel
- lehký kabátek

Pokud se miminko narodí do zimních měsíců přidejte:

- 2 ks polodupaček
- 2 ks silný overálek
- 2 ks zimní čepička
- rukavičky
- zimní kombinéza
- zimní fusak do kočárku



5 Výbavička pro miminko

Další výbavička:

postýlka

mantinel okolo postýlky

2 ks prostěradel, případně nepropustnou podložku

látkové plenky 10 ks

plenky jednorázové

2 ks dudlíků - doporučujeme latexový a silikonový, abyste měla na vyzkoušení, který dudlík bude lépe vašemu miminku vyhovovat
lahvičky + savičky

odsávačka hlenů ať už ruční nebo s připojením na vysavač

60% líh a sterilní čtverce - využijete k čištění pahýlu u pupíku

optalmoseptonex - pro čištění očí

slunečnicový olej z lékárny

bepanthen nebo jiný krém proti opruzeninám

kočárek

v letních měsících doporučujeme zakoupit i síť proti hmyzu

pláštěnka na kočárek

Dále podle vlastní úvahy, potřeb a finančních možností:

monitor dechu

sterilizátor

chůvička

odsávačka mléka

kolotoč nad postýlku

lehačka

autosedačka

Hračky:

Určitě budete chtít pořídit i nějaké hračky pro miminko. Nezapomeňte, že malá miminka berou veškeré hračky do úst. Proto nejsou vhodné plyšové hračky a ani hračky z plastů, které pro toto nejsou určeny! Dejte pozor na velikost hraček tak, aby nešly spolknout. Také si pohlídejte, zda hračka nejde rozebrat, aby se zamezilo vdechnutí či spolknutí malých částí.

Mateřské mléko a s ním spojené kojení je podle mnoha studií ten nejlepší způsob výživy Vašeho miminka. Správnou techniku kojení by Vás měli naučit již v porodnici. Pokud se tak nestalo, třeba Vám pomůžou následující rady.

Technika kojení

Jak poznáte, že kojíte správně? Je to jednoduché, podívejte se, jak vaše miminko vypadá, když saje mléko. Při správném sání neslyšíte žádné mlaskání, ale pouze polykání mléka. Ouško miminka se přitom pohybuje tím, jak polyká. Jednoduchá, ale účinná rada:

- nikdy nepřikládejte prs k dítěti. Vždy dítě k prsu!!

Správně přisáté miminko má vždy:

- doširoka otevřenou pusinku
- ohrnutý spodní i horní ret
- hlavičku v rovině s ramínkem

Kojení a menstruace

I přesto, že své miminko stále kojíte ve dne i v noci, můžete již začít menstruat. V tomto období se u některých žen změní chuť mateřského mléka a miminko může dočasně mléko odmítat. V žádném případě se nejedná o pravidlo. Většina miminek příchod menstruace ani nezaznamená.



Bolest při kojení, ragády

pokud cítíte při kojení bolest, je to první známka toho, že něco není v pořádku. Samotné kojení totiž nebolí. Určitá bolestivost je v pořádku pouze v případě, že kojíte začínáte, bradavky si teprve zvykají a dalo by se říct, že jsou "namožené". Tato bolestivost se však brzy upraví a po pár dnech, či týdnech se zcela vytratí.

Pokud cítíte bolest při kojení, a není to z výše uvedené příčiny, je velmi pravděpodobné, že vaše technika kojení není optimální. Dítě zřejmě není správně přisáté. Důsledkem je obvykle vznik tzv. ragád, což jsou malé, zato bolestivé trhlinky na kůži bradavek. Vznik ragád a bolestivost kojení je častým důvodem pro rozhodnutí ukončit kojení miminka. Než toto rozhodnutí učiníte, dejte kojení ještě jednu šanci a buďte si jistá, že nebudete litovat.

Jak často kojít, kojení v noci

Jakmile se prsa nalejí mlékem, nechte vždy dítě vyprázdnit celý prs tak, aby vypilo nejen přední, ale i zadní mléko, které dítě zasytí a po kterém také bude lépe prospívat. Zpočátku kojte z obou prsou pro podporu laktace. Prsa přitom střídejte několikrát během kojení. Později stačí kojít z jednoho prsa a ta střídat pouze mezi kojeními. Dítě kojte cca 6x-8x za 24 hodin.

Nebojte se dítě v období šestinedělí v noci na kojení budit. Spavé děti se totiž snadno mohou vysílit, pokud nedostanou napít, a samotné se pak neprobudí.

Až do ukončeného třetího měsíce se pak pro správnou tvorbu mléka doporučuje kojít dítě alespoň jednou v noci, tedy mezi 21-6 hodinou. Pokud se dítě již v noci okolo 3. měsíce nebudí je vhodnější mléko v noci odstříkat.



Stolice miminka je opravdu velmi důležitým indikátorem zdraví a celkové pohody miminka. Je proto důležité ji při přebalování sledovat, a pokud si nejste jistá, raději kontaktujte vašeho pediatra. U novorozeňat se může zdravotní stav velmi rychle zhoršit a proto je vždy lepší zbytečná návštěva lékaře, než něco zanedbat.

Smolka

První stolice miminka má černou barvu. Je velmi lepkavá, táhlá. Její existence značí správnou průchodnost střev. Je obvykle velmi četná. Několikrát během 24 hodin. Jakmile miminko začne pít mateřské mléko a nejen mlezivo, barva stolice a její konzistence se změní.

Stolice plně kojeného miminka

Plně kojené miminko má stolicí žluté barvy. Konzistencí a barvou stolice připomíná řídká míchaná vajíčka či hořčici. Z počátku má miminko stolicí asi 7x za den. Později se její počet sníží. Někdy může být i delší přestávka a to až 10 dní. Nejedná se o zácpu, ale o běžný jev. Dočasně může být stolice i nazelenalé barvy. Je to častý jev. Může se objevit obvykle v letních měsících a to proto, že dítě se napije hlavně předního mléka. Přední mléko zahání žízeň, nikoliv hlad. Pokud by se však zelená stolice častěji objevovala a dítě nepřibíralo na váze, obraťte se na svého pediatra.

Stolice dítěte na umělé výživě

Dítě nekojené, živené umělou výživou má stolicí žlutou až hnědou. Je hustší konzistence, někdy až kašovitá a více zapáchá, protože do umělých výživ jsou přidávány vitamíny a stopové prvky. Její četnost je však pravidelná. Delší přestávky se neobjevují. Pokud ano, jedná se spíše o zácpu a v tom případě je nutné miminku pomoci - například vhodným dětským čajem.



Zácpa či průjem u miminka

Zácpu u miminka poznáte změnou hustoty stolice - je hustší, kašovitá až tvrdá a více zapáchá. Miminko je plačtivé. Kroutit se. Pokud odcházejí plyny tak zapáchají. Někdy se může snažit tlačit, ale vyprázdnit se mu nedaří. V tomto případě je nutné miminku pomoci. Je několik způsobů, které je nutné vyzkoušet. Miminku můžete zkusit pomoci teploměrem či rektální rourkou. Pozor, její časté použití se nedoporučuje. Můžete také zkusit cvičit s miminkem, např. kroutit nožičkami po směru hodinových ručiček, masírovat břicho. V neposlední řadě vyzkoušejte čaje, které pomůžou miminku se vyprázdnit. Od ukončeného třetího měsíce věku jsou vhodné čaje fenyklivé nebo meduňkové. Od ukončeného čtvrtého měsíce můžete vyzkoušet šťávu z rozvařených vajčích či švestek. Později po zavedení příkrmů může pomoci hrušková či jablečná přesnídávka. Průjem miminka poznáte velmi častou stolící, většinou spojenou s hlenem. V tomto případě doporučujeme vyhledat dětského lékaře.





Jídelníček pro kojící matky

Během kojení se matka dělí o všechny své živiny se svým kojícím dítětem. Proto by měla být její strava pestrá a vyvážená bez přítomnosti škodlivých, nebo návykových látek. Během kojení je možné konzumovat **prakticky jakékoli potraviny**, nedoporučují se ale ty, které vyvolávají plynatost (fazole, zelí, česnek apod.), protože se tyto obtíže přenáší i na miminko. To je pak více neklidné, pláče a méně spí. Jezte čerstvé plodiny. Jídlo připravujte ze surovin, které se brzy kazí, jsou živé a velmi hodnotné.

Potravu by měly tvořit:

50 – 55% sacharidy (zelenina, brambory, rýže)

25 – 30% by měly zastupovat tuky (a to hlavně oleje a rostlinné tuky – jsou obsaženy v zelenině a hlavně v semenech)

15 – 20% by to měly být bílkoviny (nachází se hlavně v mase).

Matka by měla **zvýšit svůj příjem vápníku**, který je ve zvýšené míře odebrán z jejích zásob v kostech a zubech. Pokud by její množství vápníku v těle příliš kleslo, projeví se to **zvýšenou lámavostí kostí, kazivostí zubů** nebo **krvácivostí**.

Vápník se nachází hlavně v mléčných výrobcích – sýry, jogurty, mléko.

Čeho by se měly kojící maminky ve výživě vyvarovat:

1. Cizokrajné plodiny, které maminka zařazuje do jídelníčku, mohou vyvolat alergii i u dítěte, které je pouze kojeno. Nejezte proto citrusové plody, kiwi, ananas, cizokrajné ořechy.
2. Nepijte velká množství mléka tak, jak se to běžně doporučuje. Také na ostatní mléčné výrobky, jako např. jogurty a sýry, by měly být maminky opatrné. Velké množství bílkovin může způsobit ztrátu vápníku ze zubů a kostí.





Jídelníček pro kojící matky

3. Nepijte 100% ovocné šťávy, zejména ne citrusové, mohou být příčinou opruzenin nebo nadýmání u dítěte.
4. Alespoň 2 – 3 měsíce buďte opatrné na zařazování luštěnin a nadýmavé zeleniny do jídelníčku. Mohou způsobovat bolestivé nadýmání u dítěte.
5. Pokud je to jen trochu možné, vzdejte se bílého cukru a všech pochoutek z něj připravených. Při zpracování cukru v těle se stejně jako je tomu u bílkovin, spotřebovává vápník. Tento maminka při kojení ve zvýšené míře spotřebovává. Projevuje se to zvýšenou kazivostí zubů, padáním vlasů i celkovou únavou.
6. Nejezte jídla konzervovaná, instantní a s přídatnými látkami. Vaše dítě může po takovéto stravě matky začít trpět alergiemi, ekzémem.
7. Vyhýbejte se všem vitamínovým a multivitamínovým preparátům, mohou poškodit vás i vaše dítě. Dobrá, čerstvá a pestrá strava plně postačí potřebám vašeho těla i vašeho miminka.
8. Maso a vejce v žádném případě nejezte denně. Maso a vejce častěji konzumované představují velkou nálož živočišných bílkovin, které jsou těžce stravitelné. Při jejich zpracování v těle dochází k odčerpávání vápníku a hořčíku.
9. Nedávejte svým částečně kojeným dětem pít „na žízeň“ čaj označený jako dětský. Tento čaj obsahuje heřmánek, kterým snadno své dítě předávkujete. Tento čaj je určen jen pro nemocné děti. Můžete jej podávat při bolestech břicha nebo u průjmů. Žádná bylina by se neměla pít déle než 14 dní. Kojené děti žádný čaj nepotřebují.





Místo mléka si můžeme vařit:

obilné kávy, obilné nápoje, obilné čaje

Bylinný čaj na podporu tvorby mléka:

Čaj z kopřivy, anýzu, fenyklu a kmínu. Tento čaj mohou pít i maminky, jejichž děti trpí na nadýmání. Čaj však nepijte stále a už vůbec ne preventivně.

Ovocné čaje z čerstvého nebo sušeného ovoce:

Vroucí vodou zalijte jakékoliv měkké ovoce a nechejte vylouhovat. Tvrdé ovoce krátce povařte.

Luštěniny:

Začněte opatrně přidávat do polévek malé množství zeleného hrášku nebo červené čočky. Pokud na tyto polévky miminko nereaguje nadýmáním, můžete uvařit fazole a hrách. Luštěniny vaříme s tymiánem, saturejkou, majoránkou, nenadýmají tolik.

Nadýmavou zeleninu:

Zelí, kapusta, květák, brokolice po porodu do jídelníčku nezařazujeme. Kolem 2 – 3 měsíce věku dítěte si začneme tuto zeleninu připravovat v normálním hrnci, ne tlakovém, aby se některé látky mohly volně odpařovat. Vaříme ji s bylinkovým kořením, které snižuje potíže s nadýmáním – majoránka, tymián, saturejka, kmín.



Mrkvová šťáva

Mrkev

Voda

Na třecím struhadle nastrouháme mrkev. Zalijeme kojeneckou vodou a necháme 20 až 30 minut vyluhovat. Následně přes gázu, jemné plátýnko vymačkáme.

Tip! Použijte skleněné třecí struhadlo. Při použití kovového může získat šťáva kovovou pachutí.

První mrkvová kašička

Mrkev

Voda

Vývar z kmínu nebo fenyklu

Pomerančová šťáva

Očištěnou, omytou mrkev nakrájíme na kolečka, zalijeme kojeneckou vařící vodou a dusíme. Měkkou mrkev rozmixujeme, prolisujeme nebo přepasírujeme.

Tip! Pokud dítě trpí nadýmáním, lze mrkvičku dusit ve vývaru z kmínu nebo fenyklu. V případě odmítání zkuste přidat pár kapek pomerančové šťávy.

Dýňová kaše

Dýně

Voda

Dýni oloupeme, vydlabeme, zbavíme semínek a nakrájíme na kostky, zalijeme vařící kojeneckou vodou a dusíme. Nakonec rozmixujeme nebo prolisujeme.

Tip! Jak husté či řídké pyré připravíte, bude záležet na věku dítěte. Z počátku bude jemnější a řidší.



Příkrm od 4. měsíce

Brokolicové pyré

Brokolice

Voda

Vývar z kmínu nebo fenyklu

K přípravě prvního brokolicového pyré použijeme čerstvé malé růžičky, které jsou jemnější. Zalijeme vařící kojeneckou vodou a dusíme. Měkké rozmixujeme, prolisujeme nebo přepasírujeme.

Tip! Pokud máte k dispozici parní hrnec, můžete dusit v páře. Lze využít i pařák. Měkkou brokolici za přidání převařené kojenecké vody rozmixujete, prolisujete nebo přepasírujete. V případě potřeby lze použít vývar z kmínu nebo fenyklu.

Mrkev s bramborem

Mrkev

Brambor

Voda

Vývar z kmínu nebo fenyklu

Pomerančová šťáva

Očištěnou, omytou mrkev nakrájíme na kolečka, zalijeme vařící kojeneckou vodou a dusíme. Po pár minutách přidáme omyté, oloupané a nakrájené brambory na stejné kousky. Měkkou zeleninu rozmixujeme, prolisujeme nebo přepasírujeme.

Brokolicové pyré s bramborem

Brokolice

Brambor

Voda

Vývar z kmínu nebo fenyklu

Čerstvé malé růžičky brokolice omyjeme. Zalijeme vařící kojeneckou vodou a dusíme. Po pár minutách přidáme omyté, oloupané a nakrájené brambory na stejné kousky. Měkké rozmixujeme, prolisujeme nebo přepasírujeme a vytvoříme hladké jemné pyré.

Tip! Podávaný příkrm by měl mít vhodnou teplotu, aby nebyl příliš horký ani příliš studený.

Mrkev s bramborem a zeleným hráškem

Mrkev

Brambor

Zelený hrášek

Voda

Vývar z kmínu nebo fenyklu

Očištěnou, omytou mrkev nakrájíme na kolečka, zalijeme vařící kojenickou vodou a dusíme. Po pár minutách přidáme omyté, oloupané a nakrájené brambory na stejné kousky a omyté kuličky zeleného hrášku. Měkkou zeleninu rozmixujeme, prolisujeme nebo přepasírujeme.

Tip! Pokud budete tuto zeleninku připravovat staršímu kojenci (kolem 7. měsíce), můžete zakápnout kvalitním jednodruhovým rostlinným olejem (řepkový, olivový).

Mrkev s bramborem a špenátem

Mrkev

Brambor

Špenát baby

Voda

Vývar z kmínu nebo fenyklu

Pomerančová šťáva

Očištěnou, omytou mrkev nakrájíme na kolečka, zalijeme vařící kojenickou vodou a dusíme. Po pár minutách přidáme omyté, oloupané a nakrájené brambory na stejné kousky. K téměř měkké zelenině přidáme proprané lístky baby špenátu. Měkkou zeleninu rozmixujeme, prolisujeme nebo přepasírujeme.

Tip! Pro chronické odmítače zkuste přidat pomerančovou šťávu nebo nastrouhat trochu jablíčka.



Příkrm od 4. měsíce

Kedlubničky s fenyklem

Mladá kedlubna
Voda

Čerstvý sladký fenykl

Očištěnou mladou kedlubnu nakrájíme na stejně velké kusy, podlijeme vodou a dusíme. Hlízu fenyklu očištíme, nakrájíme na malé kousky a přidáme ke kedlubně. Můžeme použít i listy. Měkké rozmixujeme, prolisujeme nebo přepasírujeme.

Tip! Pro přípravu prvních příkrmů použijte vždy fenykl sladký. Jiné druhy jsou mnohem aromatictější. Mohou být i hořké.

Celerové pyré

Celer
Voda

Brambor

Očištěný, omytý celer nakrájíme na stejně velké kusy, zalijeme kojeneckou vařící vodou a dusíme. Měkký celer rozmixujeme, prolisujeme nebo přepasírujeme. Lze připravovat i na páře, a to nakrájený na kolečka.

Tip! Pro staršího kojence (kolem 7. měsíce – je to zcela individuální a souvisí to s růstem zoubků) lze měkký celer rozmačkat vidličkou. Celer je vhodné připravovat společně s libovým, lehce stravitelným masem (kuřecí, krůtí, králičí) jako zdroje železa.

Dýňové pyré s bramborem

Dýně
Vývar z kmínu nebo fenyklu

Brambor
Petrželová nať

Dýni oloupeme, vydlabeme, zbavíme semínek a nakrájíme na kostky, zalijeme vařící kojeneckou vodou a dusíme společně s omytými a oloupanými bramborami. Měkkou zeleninu prolisujeme.

Tip! Pokud je pyré odmítáno, zkuste připravit řidší variantu – polévku. Můžete doplnit vařeným žloutkem. Nastává pravý čas vhodně doplňovat pokrmy méně aromatickými zelenými natěmi.

Příkrm od 4. měsíce

Dýňové pyré s jablkem

Dýně

Jablko

Voda

Pomerančová nebo mandarinková šťáva

Dýni oloupeme, vydlabeme, zbavíme semínek a nakrájíme na kostky, zalijeme vařící kojeneckou vodou a dusíme společně s omytými, oloupanými a očištěnými jablky. Měkké prolisujeme.

*Tip! Jablíčko lze zaměnit za jiný druh ovoce (broskev, mango, meruňka).
Včasně zařazování sladkého ovoce může způsobit odmítání zeleniny.*

Zeleninová kaše

Karotky

Brambor

Pórek

Vývar z kmínu nebo fenyklu

Petrželová nať

Očištěné, omyté karotky nakrájíme na kolečka, zalijeme vařící kojeneckou vodou a dusíme. Po pár minutách přidáme omyté, oloupané a nakrájené brambory na stejné kousky a trochu póruku nakrájeného na kolečka. Měkkou zeleninu rozmixujeme, prolisujeme nebo přepasírujeme.

Tip! Zeleninové pokrmy připravujte z 1–3 druhů zeleniny, ne více. Máte možnost vymýšlet více různých kombinací a dítěti nabízíte stále nové chutě.



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Při posuzování psychomotorického vývoje dítěte byste neměli zapomínat na následující skutečnosti:

Každé dítě je jiné a vývoj každého dítěte je jedinečný. Rychlost, s jakou se dítě vyvíjí v prvním roce života, nenapovídá téměř nic o jeho budoucích schopnostech či inteligenci.

Děti se učí nové dovednosti většinou v podobném pořadí, více se liší doba, kdy si novou dovednost osvojí.

Vývoj dítěte často probíhá ve skocích, po kterých následují období, kdy se zdánlivě nic neděje.

Pokud se vám zdá, že dítě zapomnělo nějakou dříve získanou dovednost, je pravděpodobné, že se právě učí něco nového a brzy vás touto novou dovedností překvapí.

10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 1. měsíce by mělo umět:

- po položení na břicho zvednout na krátkou chvíli hlavičku
- zaměřit pozornost na obličej
- kopat nohama
- na zádech otáčet hlavu ze strany na stranu

pravděpodobně bude umět:

- reagovat na hlasitý zvuk (reakcí může být leknutí, pláč nebo naopak jeho utišení)
- sledovat předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- po položení na břicho zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- vydávat i jiné zvuky než pláč (např. broukat)
- reagovat úsměvem na váš úsměv

a možná dokonce bude umět:

- po položení na břicho zvednout hlavičku v úhlu 90°
- na břichu přetočit hlavu ze strany na stranu
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- zvedat nohy nad podložku
- dát k sobě obě ruce
- spontánně se smát
- smát se nahlas
- výskat radostí
- sát své ruce
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 2. měsíce by mělo umět:

- reagovat úsměvem na váš úsměv
- sledovat předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- reagovat na hlasitý zvuk (reakcí může být leknutí, pláč nebo naopak jeho utišení)
- vydávat i jiné zvuky než pláč (např. broukat)

pravděpodobně bude umět:

- po položení na břicho zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- na břichu přetočit hlavu ze strany na stranu
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na ruku
- zvedat nohy nad podložku
- přetáčet se (jedním směrem)
- sát své ruce
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům
- sahat po předmětech
- žvatlat jednoduché slabiky

a možná dokonce bude umět:

- spontánně se smát
- dát k sobě obě ruce
- prohlížet si své ruce
- uvolnit sevření prstů v pěst (nejprve se uvolňuje palec)
- po položení na břicho zvednout hlavičku v úhlu 90°
- smát se nahlas
- výskat radostí
- rozeznat známé tváře a věci
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 3. měsíce by mělo umět:

- po položení na břicho zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- na bříšku přetočit hlavu ze strany na stranu
- zvedat nohy nad podložku
- sledovat předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem

pravděpodobně bude umět:

- smát se nahlas
- po položení na břicho zvednout hlavičku v úhlu 90°
- výskat radostí
- dát k sobě obě ruce
- uvolnit sevření prstů v pěst
- prohlížet si své ruce
- spontánně se smát
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jediným směrem)
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům

a možná dokonce bude umět:

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně, sahat po předmětech
- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- otáčet se za hlasem, zvláště hlasem maminky
- rozeznat známé tváře a věci
- žvatlat jednoduché slabiky (géé nebo káá)
- napodobovat jednoduché zvuky
- hrát hru na schovávání a kuk
- prskat sliny

10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 4. měsíce by mělo umět:

- po položení na břicho zvednout hlavičku v úhlu 90°
- smát se nahlas
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- prohlížet si své ruce

pravděpodobně bude umět:

- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jediným směrem)
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům
- sahat po předmětech
- výskat radostí
- hrát hru na schovávání a kuk
- rozeznat známé tváře a věci
- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- otáčet se za hlasem, zvláště hlasem maminky
- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- prskat sliny

a možná dokonce bude umět:

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- smát se na svůj obraz v zrcadle
- rozeznat laskavý a přísný tón řeči
- přetáčet se (oběma směry)
- upustit vědomě předmět, který již nepotřebuje
- napodobovat jednoduché zvuky
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku



Dítě na konci 5. měsíce by mělo umět:

- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jediným směrem)
- věnovat pozornost malým předmětům
- výskat radostí
- rozeznat známé tváře a věci
- sahat po předmětech
- spontánně se smát
- uchopit podávané chrastítko

pravděpodobně bude umět:

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- přetáčet se (oběma směry)
- prskat sliny
- smát se na svůj obraz v zrcadle
- rozeznat laskavý a přísný tón řeči
- napodobovat jednoduché zvuky
- hrát hru na schovávání a kuk
- otáčet se za hlasem

a možná dokonce bude umět:

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- sedět bez opory, stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- upustit vědomě předmět, který již nepotřebuje
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- předávat věci z ruky do ruky, bouchat kostkami o sebe
- prohlížet si nohy a hrát si s nimi, hledat upuštěný předmět
- reagovat na své jméno, uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop), žvatlat opakující se slabiky, jako např. ma ma ma, ba ba ba

10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 6. měsíce by mělo umět:

- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- hrát hru na schovávání a kuk
- přetáčet se (oběma směry)

pravděpodobně bude umět:

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- upustit vědomě předmět, který již nepotřebuje
- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- přendávat věci z ruky do ruky
- napodobovat jednoduché zvuky
- hledat upuštěný předmět
- uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop)
- otáčet se za hlasem
- prskat sliny
- žvatlat opakující se slabiky, jako např. ma ma ma, ba ba ba

a možná dokonce bude umět:

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- sedět bez opory
- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- reagovat na své jméno
- bouchat kostkami o sebe
- prohlížet si nohy a hrát si s nimi
- sníst samo nějaké jídlo do ruky (křupek, piškot)
- soustředit se na jednu věc delší dobu (několik minut)
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)

10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 7. měsíce by mělo umět:

- sníst samo nějaké jídlo do ruky (křupek, piškot)
- přendávat věci z ruky do ruky

pravděpodobně bude umět:

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- sedět bez opory
- bouchat kostkami o sebe
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- prohlížet si nohy a hrát si s nimi
- hledat upuštěný předmět
- napodobovat jednoduché zvuky
- uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop)
- sníst samo nějaké jídlo do ruky (křupek, piškot)
- otáčet se za hlasem
- reagovat na své jméno
- žvatlat opakující se slabiky, jako např. ma ma ma, ba ba ba
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho

a možná dokonce bude umět:

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- lézt po čtyřech
- dělat paci-paci nebo pá-pá
- soustředit se na jednu věc delší dobu (několik minut)
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)
- chodit kolem nábytku



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 8. měsíce by mělo umět:

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- napodobovat jednoduché zvuky
- reagovat na své jméno
- uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop)
- otáčet se za hlasem
- hledat upuštěný předmět

pravděpodobně bude umět:

- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- sedět bez opory
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- soustředit se na jednu věc delší dobu (několik minut)
- hledat upuštěný předmět
- lézt po čtyřech
- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)

a možná dokonce bude umět:

- dělat paci-paci nebo pá-pá
- chodit kolem nábytku
- stát chvíli bez opory
- ukazovat na věci ukazováčkem
- komunikovat gesty a zvuky
- říkat cíleně máma nebo táta
- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout)

10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 9. měsíce by mělo umět:

- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- hledat upuštěný předmět
- sedět bez opory
- lézt po čtyřech

pravděpodobně bude umět:

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)
- komunikovat gesty a zvuky
- ukazovat na věci ukazováčkem
- dělat paci-paci nebo pá-pá
- chodit kolem nábytku
- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout)

a možná dokonce bude umět:

- poslat vám balón zpět
- pít samostatně z hrnečku
- uchopit malý předmět špičkami palce a ukazováčku (pinzetový úchop)
- stát chvíli bez opory
- říkat cíleně máma nebo táta
- postavit věž ze dvou kostek
- udrží v ruce dva předměty
- říkat jedno jiné slovo než máma nebo táta
- poslechnout jednoslovný pokyn doprovázený gestem

10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 10. měsíce by mělo umět:

- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- komunikovat gesty a zvuky

pravděpodobně bude umět:

- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- dělat paci-paci nebo pá-pá
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)
- chodit kolem nábytku
- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout)
- stát chvíli bez opory
- říkat cíleně máma nebo táta

a možná dokonce bude umět:

- dát najevo své přání jinak než pláčem
- poslat vám balón zpět
- udrží v ruce dva předměty
- pít samostatně z hrnečku
- pomáhat s oblékáním nastavením nohy nebo ruky
- shazovat věci a dívat se, jak padají
- uchopit malý předmět špičkami palce a ukazováčku (pinzetový úchop)
- postavit věž ze dvou kostek
- stát dobře bez opory
- říkat jedno jiné slovo než máma nebo táta
- napodobovat při žvatlání intonaci dospělých
- poslechnout jednoslovný pokyn doprovázený gestem
- dobře chodit



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 11. měsíce by mělo umět:

- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)
- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout)

pravděpodobně bude umět:

- dělat paci-paci nebo pá-pá
- chodit kolem nábytku
- uchopit malý předmět špičkami palce a ukazováčku (pinzetový úchop)
- stát chvíli bez opory
- udrží v ruce dva předměty
- shazovat věci a dívat se, jak padají
- postavit věž ze dvou kostek
- říkat cíleně máma nebo táta
- říkat jedno jiné slovo než máma nebo táta

a možná dokonce bude umět:

- stát dobře bez opory
- dát najevo své přání jinak než pláčem
- poslat vám balón zpět
- pít samostatně z hrnečku
- napodobovat při žvatlání intonaci dospělých
- říkat tři nebo více jiných slov než máma nebo táta
- pomáhat s oblékáním nastavením nohy nebo ruky
- poslechnout jednoslovný pokyn doprovázený gestem
- dobře chodit



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 12. měsíce by mělo umět:

- postavit věž ze dvou kostek
- chodit kolem nábytku
- říkat cíleně máma nebo táta

pravděpodobně bude umět:

- dělat paci-paci nebo pá-pá
- uchopit malý předmět špičkami palce a ukazováčku (pinzetový úchop)
- pomáhat s oblékáním nastavením nohy nebo ruky
- stát chvíli bez opory
- říkat jedno jiné slovo než máma nebo táta
- dát najevo své přání jinak než pláčem
- poslat vám balón zpět
- napodobovat při žvatlání intonaci dospělých
- dobře chodit

a možná dokonce bude umět:

- říkat tři nebo více jiných slov než máma nebo táta
- nakrmit se samo lžičkou
- pít samostatně z hrnečku
- tužkou nakreslit čáru
- poslechnout jednoslovný pokyn nedoprovázený gestem



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 13. měsíce by mělo umět:

Rozumový vývoj

Na začátku 2. roku děti rády objevují a zkoumají nové věci. V tomto období vezmou do ruky (a ještě často i do úst) cokoli jim přijde do cesty. Vše co najdou studují, testují, otáčejí, ohýbají, mačkají, kombinují s jinými věcmi apod. Velmi je zajímá příčina a následek. Žijí pro tuto chvíli a prozatím se u nich příliš neprojevuje představivost a abstraktní myšlení.

Citový vývoj

Před dětmi se v tomto období začíná otevírat celý svět a ony začínají vyjadřovat širokou škálu nálad, pocitů a chování. Budte na to připravení – vaše dítě bude dávat najevo náklonnost, nezávislost, úzkost, strach, zlost, nesouhlas, tvrdohlavost, smutek, znepokojení a zmátek.

Děti rostou a vyvíjí se různým tempem. Informace uvedené výše jsou pouze vodítkem a nelze očekávat, že se vaše dítě bude vyvíjet přesně podle tohoto popisu.

- přitáhnout se do stoje, dostat se samo do sedu
- s přidržením přejít mezi dvěma místy, např. mezi křesly
- dělat paci-paci, dát najevo své přání jinak než pláčem

pravděpodobně bude umět:

- dát předmět do krabice, stát bez opory, dobře chodit
- používat jedno až dvě srozumitelná slova, pít z hrnečku
- poslechnout jednoslovný pokyn nedoprovázený gestem
- ukázat na předmět svého zájmu, čmárat tužkou

a možná dokonce bude umět:

- používat lžici nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají),
- napodobovat činnosti, napodobit zvuky některých zvířat nebo věcí
- svléknout si některou část oblečení, sehnout se pro nějaký předmět a znovu se postavit, na požádání ukázat jednu část svého těla.

10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 14. měsíce by mělo umět:

- zamávat pá-pá
- stát bez opory
- dát předmět do krabice
- poslechnout jednoslovný pokyn nedoprovázený gestem

pravděpodobně bude umět:

- sehnout se pro nějaký předmět a znovu se postavit
- dobře chodit
- čmárat tužkou
- napodobit zvuky některých zvířat nebo věcí
- ukázat na předmět svého zájmu
- pít z hrnečku
- používat tři slova

a možná dokonce bude umět:

- postavit věž ze dvou kostek
- používat lžici nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají)
- svléknout si některou část oblečení
- napodobovat činnosti
- obracet stránky v knížce (i když zatím neopatrně)
- používat 6 nebo více slov
- vylézt na nízkou stoličku
- běhat
- na požádání ukázat jednu část svého těla
- chodit do schodů
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 15. měsíce by mělo umět:

- dobře chodit
- sehnout se pro nějaký předmět a znovu se postavit
- používat alespoň jedno slovo

pravděpodobně bude umět:

- používat dvě slova
- pít z hrnečku
- čmárat tužkou
- napodobovat činnosti
- napodobit zvuky některých zvířat nebo věcí
- obracet stránky v knížce (i když zatím neopatrně)
- vylézt na nízkou stoličku
- postavit věž ze dvou kostek
- na požádání ukázat jednu část svého těla
- používat lžici nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají)
- ukázat na předmět svého zájmu

a možná dokonce bude umět:

- běhat
- tahat za sebou hračku na provázku
- svléknout si některou část oblečení
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)
- chodit do schodů
- „krmit“ panenku



Dítě na konci 16. měsíce by mělo umět:

- napodobovat činnosti
- čmárat tužkou

pravděpodobně bude umět:

- používat tři až šest slov
- pít z hrnečku
- vylézt na nízkou stoličku
- tahat za sebou hračku na provázku
- běhat, používat lžici nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají)
- obracet stránky v knížce (i když zatím neopatrně)
- svléknout si některou část oblečení
- na požádání ukázat jednu část svého těla
- chodit do schodů
- „krmit“ panenku
- postavit věž ze dvou kostek

a možná dokonce bude umět:

- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)
- jezdit na odrážedle
- chodit pozpátku
- kopnout vám balón zpátky



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 17. měsíce by mělo umět:

- používat dvě slova
- pít z hrnečku

pravděpodobně bude umět:

- postavit věž ze dvou kostek
- běhat
- vylézt na nízkou stoličku
- chodit do schodů
- na požádání ukázat jednu část svého těla
- tahat za sebou hračku na provázku
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)
- používat lžici nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají)
- svléknout si některou část oblečení
- „krmit“ panenku

a možná dokonce bude umět:

- postavit věž ze čtyř kostek
- ukázat prstem na obrázku dva předměty
- chodit pozpátku
- jezdit na odrážedle
- spojovat slova
- hodit balón horem
- kopnout vám balón zpátky
- mluvit srozumitelně v polovině případů



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 18. měsíce by mělo umět:

- používat tři slova
- vylézt na nízkou stoličku
- ukazovat na předmět svého zájmu

pravděpodobně bude umět:

- běhat
- používat lžici nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají)
- postavit věž ze čtyř kostek
- na požádání ukázat jednu část svého těla
- ukázat prstem na obrázku dva předměty
- jezdit na odrážedle
- chodit pozpátku
- svléknout si některou část oblečení
- kopnout vám balón zpátky
- „krmit“ panenku
- chodit do schodů
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)

a možná dokonce bude umět:

- mluvit srozumitelně v polovině případů
- pojmenovat jeden obrázek
- hodit balón horem
- stát na špičkách
- spojovat slova
- používat 50 a více jednotlivých slov



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 19. měsíce by mělo umět:

- používat tři slova
- ukazovat na předmět svého zájmu

pravděpodobně bude umět:

- „krmit“ panenku
- používat šest slov
- pojmenovat jeden obrázek
- spojovat slova
- jezdit na odrážedle
- svléknout si některou část oblečení
- chodit pozpátku
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- chodit do schodů
- běhat
- používat lžičku nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají)
- postavit věž ze čtyř kostek
- kopnout vám balón zpátky
- hodit balón horem
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)
- ukázat prstem na obrázku dva předměty

a možná dokonce bude umět:

- pojmenovat šest částí svého těla
- stát na špičkách
- používat 50 a více jednotlivých slov
- umýt a osušit si ruce



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 20. měsíce by mělo umět:

- používat lžičku nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají)
- běhat

pravděpodobně bude umět:

- spojovat slova
- postavit věž ze čtyř kostek
- pojmenovat jeden obrázek
- pojmenovat šest částí svého těla
- ukázat prstem na obrázku dva předměty
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)
- kopnout vám balón zpátky
- umýt a osušit si ruce
- stát na špičkách
- svléknout si některou část oblečení
- hodit balón horem
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- používat 50 a více jednotlivých slov

a možná dokonce bude umět:

- pojmenovat čtyři obrázky
- postavit věž z šesti kostek
- s pomocí si vyčistit zuby



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 21. měsíce by mělo umět:

- postavit věž ze dvou kostek
- na požádání ukázat jednu část svého těla

pravděpodobně bude umět:

- spojovat slova
- kopnout vám balón zpátky
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)
- pojmenovat šest částí svého těla
- hodit balón horem
- stát na špičkách
- ukázat prstem na obrázku dva předměty
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- používat 50 a více jednotlivých slov
- umýt a osušit si ruce
- svléknout si některou část oblečení
- s pomocí si vyčistit zuby

a možná dokonce bude umět:

- obléknout si některou část oblečení



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 22. měsíce by mělo umět:

- používat šest slov
- chodit do schodů

pravděpodobně bude umět:

- spojovat slova
- postavit věž z šesti kostek
- kopnout vám balón zpátky
- svléknout si některou část oblečení
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)
- hodit balón horem
- používat 50 a více jednotlivých slov
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- pojmenovat šest částí svého těla
- obléknout si některou část oblečení
- umýt a osušit si ruce

a možná dokonce bude umět:

- mluvit ve větách
- skloňovat a časovat
- vyskočit do vzduchu



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dítě na konci 23. měsíce by mělo umět:

- kopnout vám balón zpátky

pravděpodobně bude umět:

- spojovat slova
- pojmenovat šest částí svého těla
- svléknout si některou část oblečení
- hodit balón horem
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- používat 50 a více jednotlivých slov
- pojmenovat čtyři obrázky
- obléknout si některou část oblečení

a možná dokonce bude umět:

- mluvit ve větách
- skloňovat a časovat
- vyskočit do vzduchu
- používat předložky



Dítě na konci 24. měsíce by mělo umět:

- svléknout si některou část oblečení
- „krmit“ panenku
- postavit věž ze čtyř kostek
- pojmenovat dva obrázky

pravděpodobně bude umět:

- postavit věž z šesti kostek
- hodit balón horem
- mluvit ve větách
- skloňovat a časovat
- vyskočit do vzduchu
- obléknout si některou část oblečení

a možná dokonce bude umět:

- namalovat podle vás svislou čáru
- používat až 300 slov
- poznávat základní barvy
- postavit věž z osmi kostek
- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dva a čtvrt roku

Dítě v tomto věku by mělo umět:

- používat 50 a více jednotlivých slov
- spojovat slova
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)

pravděpodobně bude umět:

- umýt a osušit si ruce
- vyskočit do vzduchu
- hodit balón horem
- obléknout si některou část oblečení
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- s pomocí si vyčistit zuby
- postavit věž z osmi kostek
- používat předložky
- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty

a možná dokonce bude umět:

- chvíli stát na jedné noze
- říkat jednu nebo dvě básničky
- obléknout si tričko
- navlékat korálky
- jezdit na trojkolce
- poznávat základní barvy
- popsat kamaráda jménem



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dva a půl roku

Dítě v tomto věku by mělo umět:

- ukázat a pojmenovat několik obrázků
- obléknout si některou část oblečení
- vyskočit do vzduchu
- pojmenovat šest částí svého těla

pravděpodobně bude umět:

- namalovat podle vás svislou čáru
- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty
- umýt a osušit si ruce
- navlékat korálky
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- používat předložky
- říkat jednu nebo dvě básničky
- chvíli stát na jedné noze
- hodit balón horem
- postavit věž z osmi kostek
- poznat jednu barvu
- popsat kamaráda jménem

a možná dokonce bude umět:

- stát na jedné noze delší dobu
- popsat k čemu slouží dva předměty
- obléknout si tričko
- chodit ze schodů střídáním nohou
- jezdit na trojkolce
- chytit míč, který mu hodíte
- poznávat základní barvy
- nakreslit rozpoznatelný obrázek
- používat dvě přídavná jména
- skloňovat a časovat
- skákat do dálky



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Dva a třičtvrtě roku

Dítě v tomto věku by mělo umět:

- s pomocí si vyčistit zuby
- postavit věž z šesti kostek

pravděpodobně bude umět:

- namalovat podle vás svislou čáru
- chvíli stát na jedné noze
- popsat kamaráda jménem
- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty
- postavit věž z osmi kostek
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- chodit ze schodů střídáním nohou
- umýt a osušit si ruce
- hodit balón horem
- používat předložky
- jezdit na trojkolce
- poznat jednu barvu
- používat dvě přídavná jména
- skákat do dálky
- obléknout si tričko

a možná dokonce bude umět:

- stát na jedné noze delší dobu
- poznávat základní barvy
- nakreslit rozpoznatelný obrázek
- skloňovat a časovat
- chytit míč, který mu hodíte
- vyprávět krátký příběh (pohádku)
- popsat k čemu slouží dva předměty
- počítat do tří



10 Psychomotorický vývoj dítěte

Tři roky

Dítě v tomto věku by mělo umět:

- ukázat a pojmenovat několik obrázků
- umýt a osušit si ruce
- popsat kamaráda jménem
- hodit balón horem
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty
- používat předložky

pravděpodobně bude umět:

- používat dvě přídavná jména
- obléknout si tričko
- poznávat čtyři barvy
- chytit míč, který mu hodíte
- počítat do tří
- skákat do dálky
- nakreslit rozpoznatelný obrázek
- skloňovat a časovat
- chodit ze schodů střídáním nohou
- vyprávět krátký příběh (pohádku)
- stát na jedné noze delší dobu
- popsat k čemu slouží dva předměty

a možná dokonce bude umět:

- namalovat podle vás kruh
- nasypat si jídlo z krabice do misky
- samostatně se obléknout



Orientační pomůcka na pomoc rodičům.

Rodiče se často ptají, co by mělo jejich dítě v době, kdy ukončuje svůj předškolní věk, zpravidla zvládnout. Nabízíme rodičům k jejich základní orientaci ve věcech výchovy vzdělávání dětí následující „desatero“ věku a potřebám dítěte odpovídajících znalostí a dovedností, k jejichž osvojení by dítě mělo být v průběhu předškolního věku vedeno, ať už v mateřské škole či v rodině. Je přirozené, běžné, standardní, že každé dítě zvládne „desatero“ v míře a rozsahu svých individuálních možností a schopností. Jedná se tedy pouze o orientační pomůcku, která reaguje na dotazy mnohých rodičů, zejména těch, jejichž děti běžnou mateřskou školu nenavštěvují.

1. Dítě by mělo být dostatečně fyzicky zdatné a pohybově vyspělé.

Zpravidla by mělo např.:

- zachovávat správné držení těla, běhat, skákat, zvládat různé druhy lezení, překonávat překážky, pohybovat se v různém prostředí a terénu, být přiměřeně obratné, být pohybově aktivní po delší dobu

2. Dítě by mělo být samostatné v sebeobsluze.

Zpravidla by mělo např.:

- svléknout se, obléknout i about, najíst se, nalít si nápoj, používat příbor, stolovat čistě, zvládat osobní hygienu, zvládat drobné úklidové práce, dokázat se postarat o své věci

3. Dítě by mělo zvládat přiměřené jazykové a řečové dovednosti.

Zpravidla by mělo např.:

- vyslovovat správně všechny hlásky, mluvit ve větách, zformulovat otázku, vyprávět příběh, popsat situaci apod., mělo by mluvit většinou gramaticky správně (tj. užívat správně rodu, čísla, času,



11 Desatero pro rodiče předškoláka

tvář, slova, předložek aj.), rozumět většině slov a výrazů běžně užívaných v jeho prostředí, mít přiměřenou slovní zásobu, umět pojmenovat většinu toho, čím je obklopeno, přirozeně a srozumitelně hovořit s dětmi i dospělými, vést rozhovor, domlouvat se

4. Dítě by mělo zvládat koordinaci ruky a oka, jemnou motoriku, pravolevou orientaci.

Zpravidla by mělo např.:

- zručně zacházet s předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami a nástroji (pracovat se stavebnicemi, modelovat, stříhat, kreslit, malovat apod.)
- zvládat činnosti s drobnějšími předměty (korálky, drobnými stavebními prvky apod.), tužku držet správně, tj. třemi prsty,
- s uvolněným zápěstím
- vést stopu tužky, pastelu, štětce (obkreslovat, vybarvovat, vést plynulé tahy)
- označit si výkres značkou, písmenem, popř. zkusit napsat hůlkovým písmem celé jméno, napodobit základní geometrické obrazce, různé tvary, rozlišovat pravou a levou stranu, pravou i levou ruku, řadit prvky zleva doprava, zprava doleva i v dalších směrech, upřednostňovat užívání pravé či levé ruky při kreslení či v jiných činnostech, kde se preference ruky uplatňuje

5. Dítě by mělo být schopné rozlišovat zrakové a sluchové vjemy.

Zpravidla by mělo např.:

- rozlišovat podstatné znaky předmětů (rozlišovat barvy, tvary, figuru a pozadí), skládat obrázky z několika tvarů, nalézat rozdíly na dvou obrazcích, doplňovat detaily, postřehnout změny na obrázku i ve skutečnosti
- rozlišovat jednoduché obrazné symboly a značky i jednoduché



11 Desatero pro rodiče předškoláka

symboly a znaky s abstraktní podobou (písmena, číslice), rozlišovat zvuky, skládat slova z několika slabik, sluchově rozložit slovo na slabiky, rozeznávat počáteční hlásku ve slově, vytleskat slabiky ve slově

6. Dítě by mělo zvládat jednoduché logické, myšlenkové a početní operace.

Zpravidla by mělo např.:

- ukazovat na prstech či předmětech počet, počítat na prstech, počítat po jedné, chápat, že číslovka vyjadřuje počet
- vyjmenovat číselnou řadu a určit počet prvků minimálně v rozsahu do šesti, porovnat počet prvků, rozpoznat odlišné tvary a tělesa (kruhový, čtvercový apod.)
- rozlišovat a porovnávat vlastnosti předmětů (velikost, tvar aj.), nacházet společné a rozdílné znaky, třídít, seskupovat a přiřazovat předměty dle daného kritéria
- přemýšlet, vést jednoduché úvahy, komentovat, co dělá, řešit jednoduché problémy a situace, slovní příklady, úlohy, hádanky, rébusy, labyrinty
- rozumět časoprostorovým pojmům (např. nad, pod, dole, nahoře, dříve, později, včera, dnes), pojmům označujícím velikost, hmotnost (např. dlouhý, krátký, malý, velký, těžký, lehký)

7. Dítě by mělo mít dostatečně rozvinutou záměrnou pozornost a paměť.

Zpravidla by mělo např.:

- udržovat soustředěnou pozornost na činnosti po určitou dobu (cca 10 -15 min.), věnovat se soustředěně i činnostem, které nejsou pro ně aktuálně zajímavé a které mu byly zadány
- záměrně si zapamatovat, co prožilo, vidělo, slyšelo, po přiměřené době si toto vybavit a reprodukovat, znát říkadla, básničky, písničky, postupovat při činnostech podle pokynů, pracovat samostatně



8. Dítě by mělo být přiměřeně citově a sociálně vyspělé a samostatné.

Zpravidla by mělo např.:

- být po určitou část dne bez problémů odloučeno od rodičů, chovat se kontrolovaně, bez výrazných výkyvů v náladách, ovládnout své pocity (reagovat přiměřeně na drobný neúspěch, odložit přání na pozdější dobu, přizpůsobit konkrétní činnosti či situaci)
- uplatňovat základní společenská pravidla (zdravit, požádat, poděkovat, omluvit se), navazovat kontakty s dítětem i dospělými, komunikovat s nimi
- k dětem se chovat přátelsky, citlivě a ohleduplně, brát ohled na druhé, zapojovat se do práce ve skupině, vyjednávat a dohodnout se, vyslovovat a obhajovat svůj názor
- dodržovat ve skupině (v rodině) daná a pochopená pravidla, pokud jsou dány pokyny, být srozuměno se jimi řídit (uposlechnout pokynů)

9. Dítě by mělo být schopno vnímat přiměřené kulturní podněty a projevat se v tvořivých činnostech.

Zpravidla by mělo např.:

- pozorně poslouchat či sledovat se zájmem literární, filmové, dramatické či hudební představení, zúčastňovat se dětských kulturních programů a akcí (např. výstav), zábavných akcí, slavností, sportovních akcí
- vyprávět, co vidělo, slyšelo, dokázat říci, co bylo zajímavé, co jej zaujalo
- zajímat se o knihy, znát pohádky a příběhy, mít své oblíbené hrdiny
- znát celou řadu písní, básní a říkadel, reprodukovat je, zpívat, rytmizovat, zvládnout jednoduchou divadelní roli, kreslit, malovat, modelovat, vytvářet, hrát tvořivé a námětové hry (např. na školu, na rodinu, na cestování, na lékaře)



10. Dítě by mělo být schopno se přiměřeně orientovat ve svém prostředí.

Zpravidla by mělo např.:

- vyznat se ve svém prostředí (doma, ve škole), spolehlivě se orientovat v blízkém okolí (vědět, kde bydlí, kam chodí do školky, kde jsou obchody, hřiště apod.)
- zvládat běžné praktické činnosti a situace, s nimiž se pravidelně setkává (např. vyřídit drobný vzkaz, nakoupit a zaplatit v obchodě, říci si o to, co potřebuje, ptát se na to, čemu nerozumí, umět telefonovat, dbát o pořádek a čistotu, samostatně se obsloužit, zvládat drobné úklidové práce, starat o rostliny či drobná domácí zvířata)
- vědět, jak se má chovat (např. doma, ve školce, na veřejnosti, u lékaře, v divadle, v obchodě, na hřišti, při setkání s cizími a neznámými lidmi) a snažit se to dodržovat (chovat se přiměřeně a bezpečně, uvědomovat si možná nebezpečí,
- znát a zpravidla dodržovat základní pravidla chování na ulici (dávat pozor při přecházení, rozumět světelné signalizaci)
- mít elementární poznatky o sobě, svém prostředí i okolním světě (např. znát části těla i některé orgány, vědět, kdo jsou členové rodiny a čím se zabývají, rozlišovat různá povolání, znát běžné pomůcky, nástroje, znát jména některých rostlin, stromů, zvířat a dalších živých tvorů, vědět, k čemu jsou peníze, orientovat se v dopravních prostředcích, znát některé technické přístroje apod.)
- rozumět běžným okolnostem, dějům, jevům, situacím, s nimiž se bezprostředně setkává (např. podnebí, počasí a jeho změny, proměny ročních období, látky a jejich vlastnosti, cestování, životní prostředí a jeho ochrana, nakládání s odpady)
- mít elementární povědomí o naší zemi (města, hory, řeky, jazyk), o existenci jiných zemí a národů, o světadílech, planetě Zemi, vesmíru



Zapečené špagety

suroviny:

Balík špaget

kuřecí prsní řízky (aspoň 2 kusy)

kečup (může být pálivý)

olej

grilovací koření

cca 15 dkg Eidamu (nahrubo)

cca 15 dkg Nivy (nahrubo)

Postup:

Kuřecí maso nakrájené na malé kousky si naložíme den předem do směsi oleje a grilovacího koření. Uvaříme špagety a osmahneme kuřecí maso až je měkké. Do zapékací mísy dáme všechny špagety, pokapeme cik cak kečupem, na to rozložíme kuřecí maso a hustě zasypeme směsí obou strouhaných sýrů. Dáme zapéct do trouby, až sýr začne bublat. Zrychlená varianta, pokud není čas nakládat maso: Místo kuřecího masa použijeme kuřecí šunku nakrájenou na malé kostičky (nebo nahrubo nastrouhanou) a zamícháme ji přímo do špaget. Aby to nebylo s tou šunkou mdlé, dáme i trochu pokrájeného paprikového salámu.

Kuřecí mišmaš

suroviny:

kuřecí maso na nudličky

sterilovaná sladká kukuřice

sladká smetana

červená sladká paprika /špetka/, kmín, sůl, bazalka, špetka pepře, olej,

tvrdý sýr, těstoviny

žampiony /z konzervy/

petrželka

cibule

Postup:

Na oleji zesklivatět cibulku, orestovat maso, okořenit, přidat žampiony a nechat dusit až je maso měkké. Přidat kukuřici, zalít smetanou a posypat nasekanou petrželkou nechat lehce povařit. Na uvařené a scezené těstoviny nasypat nastrouhaný sýr a zalít omáčkou.



p.s.druhý den je nepřekonatelná!

Baskické fazole

Suroviny:

1 a 1/2 sáčku mražených zelených fazolových lusků (celkem asi 500 g)
4 oloupaná a na kostičky nakrájená rajčata
1 střední drobně nasekaná cibule
1 pol. lžice olivového oleje
50 g na kostičky nakrájené debrecínky
2 stroužky drobně nakrájeného česneku
sůl a pepř

Postup:

V hrnci se silným dnem nechte rozehřát olej a vložte slaninu. Přidejte cibuli a nechte osmahnout. Vložte rajčata, posolte a opepřete. Pak nasype do hrnce fazolky a česnek. Zalijte vodou, přikryjte pokličkou a na mírném ohni dusíme, dokud nebudou lusky měkké a voda vyvařená ve výbornou šťávu. Jako příloha postačí 2 plátky křehkého chleba.

Fazolové lusky na zázvoru

Suroviny:

fazolové lusky (čerstvé, sterilované či mražené), olej, zázvor, sůl, troška cukru, 1 lžice worchesteru, 1 lžice sojové omáčky, vývar z masa či masoxu

Postup:

Rozpálíme olej, přidáme do něj vrchovatou lžičku zázvoru (mletého), přidáme pokrácené fazolky, osolíme, osmahneme. Po chvíli podlijeme vývarem, přidáme sůl, cukr, worchester, sojovku, event. ještě trošku zázvoru. Dusíme za občasného míchání. Hotové se může polít rozškvařenou slaninou - ale nemusí být. Podávat buď s vařeným bramborem, nebo chlebem.



Strouhanková kuřecí prsa

Suroviny:

3 velká kuřecí prsíčka

4 stroužky česneku

malý hrnek (60 g) strouhané Goudy

malý hrnek (60 g) strouhanky

80 g másla

sladká paprika, pepř, sůl

olej

Postup:

Kuřecí prsa nakrájíme na menší řízky a mírně naklepeme. Smícháme strouhanku se strouhaným sýrem a paprikou. Maso osolíme a opepříme.

V kastrolku si rozpustíme máslo, vmícháme lisovaný česnek a ve směsi obalíme maso. Plátky masa dále obalíme v připravené strouhance s přísadami. Vložíme do pekáčku mírně vymazaného olejem a pečeme v troubě vyhřáté na 200°C cca 30 minut. Při pečení podlijeme několika lžícemi vody.

Boloňské špagety

Suroviny:

400 g mleté libové vepřové plece

1 velká mrkev

2 - 3 stroužky česneku

2 bobkové listy

4 lžíce oleje

1 malý rajský protlak

1 balíček těstovin

1 velká cibule

3 stonky řapíkatého celeru

pepř, sůl, tymián

150 ml červeného vína

500 ml rajské šťávy

strouhaný sýr na posypání

Postup:

Stonky celeru očistíme a nakrájíme na malé kousky. Cibuli nakrájíme na kostičky a oloupanou mrkev nastrouháme na velké nudličky. Do kastrolu nalijeme olej a zeleninu osmahneme do zezlátnutí. Vložíme mleté maso a restujeme, dokud se maso nerozdělí a vysmahne šťáva. Zalijeme vínem a opět necháme vysmahnout. Přidáme sůl, koření, lisovaný česnek a zalijeme rajčatovou šťávou. Vmícháme protlak a necháme pozvolna dusit při občasném zamíchání 1,5 - 2 hodiny. Podáváme s vařenými těstovinami posypané strouhaným sýrem.



Karbanátky plněné mozarelou

Suroviny:

500 g mletého vepřového masa	2 vejce
1 velká cibule	4 lžíce strouhanky
koření Adamova žebra	bazalka, sůl
mozarela balená 125 g	olej na smažení

Postup:

Mleté maso smícháme s vejci, drobně pokrájenou cibulí a bazalkou, okořeníme, osolíme a nakonec zahustíme strouhankou. Utvoříme 4 placičky, které naplníme plátkem mozarely a utvoříme karbanátek. Usmažíme na oleji a necháme na ubrousku okapat.

Masové kuličky v rajské omáčce

Suroviny na kuličky:

500 g mletého masa	1 vejce
1 vrchovatá lžíce hladké mouky	1 cibule
3 lžíce strouhanky	sůl, pepř, česnek
strouhanka na obalení	olej na smažení

Suroviny na omáčku:

2 cibule	2 rajské protlaky (po 140 g)
3 lžíce oleje nebo sádla	1 lžička tymiánu, špetka skořice
3 střední bobkové listy, sůl	4 kuličky nového koření, cukr
6 kuliček pepře, 2 hřebíčky	masový vývar nebo kostka masoxu

Postup:

Na tuku orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme koření a necháme také malou chvilku orestovat. Přidáme rajský protlak, sůl a po chvilce zalijeme vývarem. Vaříme cca 30 minut a přecedíme. Omáčku zahustíme trochou mouky rozmíchané ve studené vodě. Povaříme, osladíme a dochutíme. Na masové kuličky smícháme všechny ingredience, dobře zpracujeme a tvoříme kuličky, které obalujeme ve strouhance. Smažíme ve fritáku nebo na pánvi s olejem. Podáváme s těstovinami.



Brokolicová krémová polévka

Suroviny:

1 balení brokolice
1 zeleninový bujón
200 ml smetany na vaření
sůl, pepř
1 - 2 stroužky česneku

Postup:

Brokolici opereme, rozebereme na růžičky, stonek oloupeme a nakrájíme na plátky. Vložíme do hrnce s 1,5 litru vody a zeleninovým bujónem. Vaříme do změknutí a potom rozmixujeme. Směs přivedeme do varu, vlijeme smetanu a přidáme lisovaný česnek. Odstavíme z ohně, dochutíme solí, pepřem a můžeme přidat i muškátový oříšek.

Pórková krémová polévka

Suroviny:

2 pórky
3 - 4 brambory
kousek másla
2 zeleninové bujóny
150 ml šlehačky
kari koření, sůl
petrželka

Postup:

Dobře omyté pórky nakrájíme na kolečka a osmahneme na másle. Přidáme oloupané syrové brambory drobně pokrájené, zeleninový bujón a zalijeme vodou. Vaříme cca 20 minut. Měkké brambory a pórek rozmixujeme, přilijeme šlehačku, dochutíme kari kořením a krátce povaříme. Podáváme s osmaženými krutónky a drobně sekanou petrželkou.



13 Říkadla s ukazováním

Brouk

Leze leze brouk, (Lezeme po kolenou)
vítr do něj fouk. (foukneme)
Otáčí se dokola, (otáčíme se na zadečku dokola)
zavolejte doktora,
převalil se brouk. (potom se převalíme na záda a klepeme nohama
a rukama)

Vrána

Vrána letí, (překřížte ruce dlaněmi vzhůru a zaklesněte je do sebe za
palce, ostatními prsty pohybuje)
nemá dětí. My jich máme jako smetí.
My je máme, neprodáme, (odmítavě zakroutíme hlavou)
protože je rádi máme.(pohoupáme, dáme pusinku, obejmeme)

Běžela myška

Běžela myška okolo břicha. (kroužíme ukazováčkem kolem břicha)
Běžela, běžela, (zrychlujeme kroužení a zmenšujeme kroužky)
šup do pupíčka! (ukazováček zapadne do pupíčka)

Sedmikráska

Když sluníčko vychází, sedmikráska vstává. (dřepneme si, spojíme ruce
před sebou a zvedáme se do stoje "sedmikráska roste")
Načeše si obočí, na motýlky mává. (střídavě pravou a levou rukou před
obličejem jako češeme obočí)
Když sluníčko zapadá, sedmikráska chřadne. (stojíme, spojené ruce
před sebou, klesáme do dřepu)
Ke spánku se ukládá do postýlky chladné. (spojené ruce střídavě dáváme
k pravé a levé tváři jako když spinkáme)

Při oblékání

Do tunelu jede vlak pomaličku, tak a tak kudy, kudy cestička, už je
venku pěstička! (nebo nožička, když se oblékají kalhoty)



13 Říkadla s ukazováním

Křeček

Milý strýčku, tečka. Posílám ti křečka, tečka. (dítě máme zády k sobě a jako píšeme po zádech a při slově tečka jemně uděláme prstem tečku) Křeček škrábe (škrábeme dítěti záda), kouše (prsty naznačíme kousání), lechtá (dítě polechtáme), pozor ať vás neulechtá. (stále lechtáme) Zalepíme do obálky (dítě pohladíme po zádech jako když zalepujeme obálku), nalepíme známku (jako přilepíme známku), dáme razítko (tůkneme pěstí na známku) a pošlem poštou (vezmeme dítě za ramínka odstrčíme je).

Bumtarata

Bumtarata na vrata, máme čtyři kořata. (plácáme rukama do stehen nebo můžete taky tleskat)

První mňouká, (máma mě pošimrá na pravé dlani a udělá "mňau")
druhé přede, (pošimrá mě na levé dlani a napodobí předoucí kočku)
třetí spinkat nedovede. (pošimrá mě na levé nožce a povzdechne si)
A to čtvrté prská, (pošimrá mě na pravé nožce a zaprská)
ocáskem si mrská. (hýbe mi pravým palečkem a smějeme se)

Vařila myška

Vařila myška k obědu vločky, (máma mi svým ukazováčkem krouží po rozevřené dlani)

kaši a polívku pro naše kočky. (při "kaši" mi zmáčkne palec, na "polívku" ukazováček, pak mi zahýbe prostředníčkem, prsteníčkem a malíčkem) Vařila, vařila, (znova mi krouží po dlani)

všechno to spálila, (zblízka se podívá na moji rozevřenou dlaň)
na záhon vylila. (položí mi ručičku dlaní na hlavu)

V zahrádce pod oknem spal kocour pantáta.

(zlehka mě chytí za nosánek)

Kaši měl na hlavě, (jedním prstem mě pohladí po špičce nosu)
smála se kořata. (hýbe všemi prsty na ruce)



13 Říkadla s ukazováním

Šašek

Když se tahá za šňůru, šašek skáče nahoru.
Rozhazuje rukama, vykopává nohama,
takhle jede na koni, nakonec se ukloní.

Paci, paci

Paci, paci, pacičky, to jsou moje ručičky,
ťapy, ťapy, ťapičky, to jsou moje nožičky.
Ručky, aby dělaly, nožky, aby běhaly,
očka, aby viděly, ouška, aby slyšely,
pusinka je na papání a nosánek na čmuchání.
Čmuchy, čmuchy, čmuch!

Žába

Žába leze po žebříku, (ruce před sebe a jako že lezeme po žebříku)
natahuje elektriku (ruce nad hlavou do upažení, obě najednou) nejde
to, nejde to (jako kdyby se dělalo tak tak všelijak) necháme to na léto.
(tleská se do rytmu)

Na výlet

Na výlet my jdeme spolu, do kopce a z kopce dolů. (začínáme v podřepu, přešlapujeme na místě a při tom se zvedáme do stoje "do kopce" a opačně "z kopce") Utíkáme z kopce klusem, jak když jedem autobusem. Utíkáme, utíkáme, na nikoho nečekáme. (děti se rozběhnou po místnosti) Z výletu už nemůžeme, nožičkám my pomůžeme. Jeden krok a druhý krok, takhle půjdeme domů rok. (předkloníme se, chytíme nohy za kotníky a takto chodíme po místnosti)

Sedneme si na koníčka

Sedneme si na koníčka, pojedeme do lesíčka, pojedeme do polí,
(sedneme si na zem, nohy natáhneme, dítě posadíme čelem k sobě,
v rytmu říkanky dítě pohupujeme)
bác a nic nás nebolí. (dítě svalíme na záda, leží na našich nohou)



13 Říkadla s ukazováním

Procházka s pejskem

Jdeme, jdeme na procházku, máme pejska na provázku, pejsku zvedej nožičku a překračuj loužičku (vedeme dítě vedle sebe za ruku, dítě velkými kroky překračuje "loužičku")

Jdeme, jdeme na procházku, máme pejska na provázku, pejsku pěkně zaštěkej, do domečku utíkej! (vedeme dítě za ruku a ono štěká, na "do domečku" se zastavíme rozkročíme nohy a dítě po čtyřech podleze)

Bublina

Tiše děti, novina, přiletěla bublina. (chytíme se za ruce, vytvoříme s dětmi kruh, přiblížíme se všichni k sobě a šeptáme)

Bublina se nafukuje, letí, letí, poletuje, (bublínu "nafukujeme" tak, že se od sebe vzdalujeme, "letí" otáčíme se po směru kruhu) přiletěla na náš dvůr, udělala bum. (pustíme se, tleskneme a dřepneme si)

Závin

Takový, takový, bude závin makový, hami, hami, hami, od té naší mámy. (dítě si lehne na záda a maminka jako "hněte těsto")

Vyválíme, naplníme, upečeme, nakrájíme a pak sníme. (pohyby naznačujeme popsané úkony, "vyválíme" - jako jezdíme válečkem po bříšku, "naplníme" - ťukáme rukama na bříško, "upečeme" - přitiskneme ústa na bříško a foukáme teplý vzduch...)

Protahovací

Posadí se hodná holka, posadí se hodný kluk, teď si oba pěkně lehnou, leží tiše ani muk.

Na zádičkách leží holka, na zádičkách leží kluk, teď na bříško překulí se, leží tiše ani muk.

Na bobečku sedí holka, na bobečku sedí kluk, teď na špičky vytáhnou se, zvednou ruce ani muk.



13 Říkadla s ukazováním

Když já se natáhnu

Když já se natáhnu, vysoko dosáhnu, když já se natáhnu veliký jsem.
Když já se přikrčím, hned zase vyskočím, když já se přikrčím, udělám hop!

Když já se zatočím, celý svět roztočím, když já se zatočím, roztočím svět.

(říkanku doplníme uvedenými pohyby)

Pasu koníčky

Pasu, pasu koníčky, střídám při tom nožičky,
nejdřív jedna potom druhá, zacvičte si se mnou oba,
Jedna druhá nožička a už dělám koníčka.
Nejdřív jedna potom druhá, zacvičte si se mnou oba.

Kovej, kovej, kovářičku

Kovej, kovej kovářičku, okovej mi mou nožičku. Okovej mi obě, zapla-
tím já tobě. (dlaní nebo pěstí jako okováváme patu dítěte na "okovej
mi obě" vystřídáme nohy)

Brambora

Kutálí se ze dvora velikánská brambora. (ruce máme před sebou,
motáme s nimi a jako "kutálíme") Neviděla, neslyšela, (dlaněmi zakry-
jeme oči, uši) spadla na ni závora. (dvakrát tleskneme rukama) Kam
koukáš, ty závoro? (pravou rukou se vztyčeným ukazovákem děláme
"ty,ty, ty") Na tebe, ty bramboro! (levou rukou se vztyčeným
ukazovákem děláme "ty,ty, ty") Kdyby tudy projel vlak, (krouživými
pohyby rukou předvádíme "vlak") byl by z tebe bramborák! (opět do
rytmu tleskáme)



14 Učíme dítě správně vyslovovat

Než se vaše dítě začne učit výslovnost jakékoliv hlásky, je velmi důležité, aby umělo správně pohybovat jazykem a rty. Pokud je pohyblivost mluvidel jakkoliv omezená, správné vyvození hlásky se vám pravděpodobně nepodaří. Cvičení, která můžete provádět s dítětem sami doma a nejlépe v rámci hry.

Artikulační cvičení – procvičování motoriky mluvidel

Jazyk:

Vypláznout jazyk: olizovat spodní ret, doprava, doleva jako když se houpe houpačka
olizovat horní ret doprava, doleva (špička jazyka směřuje nahoru k nosu)
olizovat rty dokola

Na opičku: zavřít pusu, jazykem tlačit do tváří (tlačit jazykem uvnitř v puse pod a nad bradu)
Uvolnit jazyk a pohybovat jím zprava doleva a zpět, pokud možno rychle (dolní čelist musí být v klidu)

Hra na koníčka: „klapat“ jazykem, jako když „klape“ koník kopýtky

Čertík: rychle vtahovat a zatahovat jazyk dopředu a dozadu, přitom se cvrnká o horní ret, pohyb nesmí být do strany

Malíř: jazykem jezdíme pomalým tempem vpřed a vzad na horním patře (tak jako když malíř maluje strop)

Nafukování tváří: střídavě nafukovat levou a pravou tvář, obě dohromady



4 Učíme dítě správně vyslovovat

Špulit rty: střídavě vyslovovat hlásku O-E, U-I (u hlásky O, U musí být rty co nejvíce našpužené, u hlásek E, I je důležitý široký úsměv)

Vyvozování hlásek

Vždy, když přistoupíte k vyvozování jakékoliv hlásky, je důležité zachovávat určitá pravidla. Je mylné myslet si, že když se vašemu dítěti podaří vyslovit hlásku správně, hned ji začne používat. Vždy musíte počítat s tím, že:

1. Důležitá jsou přípravná cvičení jazyka a rtů (viz procvičování motoriky mluvidel - artikulační cvičení).
2. Až poté můžeme začít s vyvozováním hlásky.
3. Po vyvození hlásky (dítě vysloví hlásku správně) ji musíme zafixovat ve slabikách a slovech.
4. Jestliže již dítě zvládne správně vyslovit hlásku ve slovech, můžeme přejít k automatizaci hlásky do běžné řeči.

POZOR! Průběh a délka jednotlivých etap je velmi individuální, proto milí rodiče buďte trpěliví! Výslovnost samohlásek nebývá často porušena, ale většinou dochází k záměně samohlásek (nejčastěji A-E, E-O)

Dechová cvičení

Při řeči je velmi důležité správné dýchání, a nejen při ní. Když mluvíme, zpíváme, potřebujeme správně ovládat naše dýchání. Zásobování kyslíkem má vliv na funkci všech orgánů, je důležitý při správném vývoji hrudního koše, držení těla. Nejprve se naučíme správně nadechnout. Cvičení je dobré provádět nejdříve vleže, vsedě a také ve stoje. Pro správný nácvik je dobré, když si dítě může ohmatat bránici (položí ruku pod výběžek hrudní kosti). Aby byl nácvik pro dítě zábavný, můžeme mu vleže položit na toto místo plyšovou hračku, nebo jiný lehký předmět. Při správné technice nádechu a výdechu dítě uvidí, jak se tento předmět pohybuje nahoru a dolů. Při správném nádechu musíme dbát na to, že jako první se nádechem zvedá oblast břicha (na kterém je posazená hračka) a až potom hrudní koš. Při



14 Učíme dítě správně vyslovovat

nádechu by se neměla nadzvedávat ramena. Vyberte si z několika her a hříček pro ovládnutí svého dechu a společně je vyzkoušejte.

U malých dětí je vždy důležité, aby pro ně každá aktivita, kterou v rámci logopedie provádíte, byla spojená s hrou. A proto se nebojte použít různé pomůcky a hračky. Začít můžete s jakýmkoliv zrcadlem, které máte doma. Nechejte vaše dítě dýchat na zrcadlo, nebo okno, jen ať klidně zjistí, jak jeho dech vypadá.

Pomůcky pro dechové hry:

- svíčka
- bublifuk
- pěna na koupání
- peříčka
- plastové hračky do vany
- brčka
- papír nastříhaný na proužky
- vodové barvy
- flétničky, píšťalky a jiné dechové nástroje
- větrníky

sfoukněme svíčku

zapalte svíčku a pomalu do svíčky foukejte. Plamínek musí stále plápat a nesmí zhasnout. Můžete si dát s dítětem závody na čas. Kdo déle dokáže foukat do svíčky, aniž by zhasla, vítězí. Rychlý nádech a výdech je při sfoukávání svíčky nesprávný.



4 Učíme dítě správně vyslovovat

Foukáme do bublifuku

Udělejte si malou soutěž. Kdo vyfoukne největší bublinu? U vydechnutí dbejte na to, aby byl výdech pomalý a plynulý, nikoliv rychlý a zbrklý. Kdo nejpomaleji, aby nepraskla?

Větrík fouká do peříček

Na okraj stolu dejte dvě peříčka- jedno pro Vás a jedno pro dítě. Kdo dřív přefouká svoje peříčko až na druhou stranu stolu?

Hrajte si při koupání

Téměř všechny děti mají rády koupel s hračkami a pěnou. Dopřejte jí i těm svým a zkuste si zároveň procvičit správné dýchání. Dejte dítěti do vody s pěnou hračky (míčky, kačenky, kostky) a nechte je dítě vyndávat. Než dítě vyndá hračku (např. do plastové krabice), musí sfouknout všechnu pěnu, která na hračce zůstala. Začínáme s jednou hračkou, a postupně přidáváme. Nikdy nezapomínejte, že hra musí dítě bavit a motivovat- kdyby mělo ve vodě dvacet hraček, začíná se nudit. Méně je tentokrát více!

Nekreslíme, ale foukáme

Na tvrdý papír nalijeme trochu barvy (ideální je používat vodové barvy), vezmeme brčko a rozfoukáváme barvu do různých tvarů. Můžeme míchat barvy, dělat různobarevné obrazce a po uschnutí dokreslit pastelkami tvary. Kromě vodových barev se mohou použít i foukací fixy.

Cokoliv vás napadne

Vaší fantazii se meze nekladou. Velmi dobré je používat při dechových cvičeních různé dechové nástroje. Pokud máte možnost přihlásit dítě v MŠ do kroužku hry na flétnu, směle do toho.



15 Říkadla s prstová

Naše kočka strakatá

Naše kočka strakatá měla čtyři kořata. (pohladíme palec)
Jedno černé, (pohladíme ukazováček)
druhé bílé, (pohladíme prostředníček)
třetí žluté roztomilé (pohladíme prsteníček)
a to čtvrté strakaté, po mamince okaté. (pohladíme malíček s
patříčným roztomilým mňoukáním)

Rodinka

To je táta, (ukážeme palec)
to je máma, (ukazováček)
to je dědek, (prostředníček)
to je bába, (prsteníček)
to je vnouček, malý klouček. (malíček)

Prasátka

První malé prasátko, šlo do města na trh.
Druhé malé prasátko, to byl jeho bratr.
Třetí malé prasátko snědlo deset housek.
Čtvrté malé prasátko jenom malý kousek.
Páté malé prasátko ztratilo se v lese.
Naříkalo, kví, kví, kví, že už nenajde se. (ukazujeme jednotlivé prstíky,
začínáme od palce)

Prstíky

První, ten je ještě malý, (malíček)
druhý zlatem omotali, (prsteníček)
třetí dlouhý jako had, (prostředníček)
čtvrtý ukazuje rád, (ukazováček)
pátý tlustý jak dva prsty. (paleček)



15 Říkadla s prstová

Pět výletníků

Vydalo se na výlet trpaslíčků malých pět.

První panáček sednul na vláček.

(pohybuje palcem a doprovázíme
zvukem: ššš, ššš, hú)

Druhý vyplul lodí.

(ukazováčkem děláme houpavé
pohyby)

Třetí vzducholodí.

(prostředníček zvedneme nahoru)

Čtvrtý odjel autobusem

(prsteníček napodobujeme jízdu
autobusem, zvuk: brm, brm)

a ten malý chudinka musel běžet klusem. (malíčkem běháme dítěti po
těle).

Hostina

Tlustoch palec sní bednu vajec,

(poklepeme na palec, a pak ho
necháme jíst "vajíčka - bříška
prstů druhé ruky - "mňam,
mňam")

šibal ukazováček olizuje máček,

(poklepeme na ukazováček a
přejíždíme jím dítěti po obočí)

čahoun prostředníček, dá si tvarožníček, (prostředníček potukává na
dětský nosík)

fešák prsteníček dá si chlebíček,

(prsteníček "okusuje dítěti ouško)

a ten malý malíček jenom bumbá čajíček. (ukážeme na malíček, mezi
ukazováčkem a palcem druhé
ruky prostrčíme bříško palce jako
dudlík pro malíček)



1 První pomoc v domácnosti

Drobným poraněním v domácnosti se jen velmi těžko vyhneme. V první řadě musíme zachovat klid a uvážit, jestli se jedná o drobný úraz, který zvládneme ošetřit sami nebo budeme kontaktovat lékaře.

Pád kojence

Po pádu kontrolujeme reakce, i když se nic nestalo. Podobné pády se sice většinou obejdou bez vážnějších zranění, ale přesto je dobré hned po pádu zjistit, zda dýchá. Jestli nemá naražené místo na těle, čelo, nos, obličej, končetiny, jestli odněkud nekrváčí. Pokud jste u pádu nebyla přítomna, ihned zjišťujte odkud a na jaký povrch spadlo. Zhruba hodinu po pádu sledujte reakce dítěte, zda normálně dýchá, pije, zda nepláče. Určitě ho také nedávejte hned spát a v případě jakékoliv změny oproti normálnímu stavu jeďte k pediatrovi nebo na chirurgii na vyšetření.

Spolknutí malého předmětu

Když spolknutý předmět je kulatý nebo oblý, většinou ani nebývá potřeba žádné vyšetření, jen stačí sledovat obsah pleny. Do 24 hodin by měl předmět vyjít se stolicí. V případě dušení dítěte se pokusíme předmět vyrazit ven. Sedneme si na židli, dáme nohu přes nohu, dítě položíme přes koleno, hlavičku směrem dolů a udeříme do zad. Spolknutý předmět také můžeme pomocí vdechnutí dítěti do úst posunout do střev a počkáme, až vyjde. Vyšetření v chirurgické ambulanci je však nutné v případě, že dítě spolkne předmět ostrý nebo špičatý, nebo když by nastaly bolesti břicha.

Vyražený zub

Zub uložíme do vlhkého a čistého prostředí (kapesník, vložíme do úst). Ihned navštívíme zubního lékaře.



1 První pomoc v domácnosti

Pořezání a odřeniny

Opláchněte zranění od nečistot pod tekoucí studenou vodou. Ránu vydezinfikujte a nechte na vzduchu volně zaschnout - nesypejte žádné prášky a nevtírejte masti (ty až později, když se vytvoří strup). V ráně volně ležící kamínky, sklo a podobně smetě růžkem tamponu. Ránu opatrně osušte čistým gázovým tamponem. Na drobné řezné ranky a odřeniny přiložte náplast. U větších poranění na postižené místo přiložte sterilní krycí obvaz a upevněte ho na místo obinadlem.

Krvácení z nosu

Většinou nebývá způsobeno nějakou vážnější příčinou. Dá se poměrně rychle zastavit - nechte postiženého, ať předkloní hlavu, protože tak může krev lépe odtékat a vy máte možnost zjistit intenzitu krvácení. Položte na zátylek studený obklad - chlad snižuje průtok krve. Někdy krvácení úspěšně zastavíte tím, že postiženému stisknete nos v oblasti pod nosními kůstkami. Pokud je krvácení silné a nejde zastavit, je nutná lékařská pomoc.

Tříska v kůži

Postižené místo důkladně očistěte teplou vodou a mýdlem. Malé třísky hned pod povrchem kůže vytáhnete sami pinzetou nebo jehlou. Ránu pořádně vydezinfikujte a ujistěte se, že jste třísku vytáhli celou. Pokud se někomu podaří třísku zadřít hodně hluboko, nebo se tkáň na postiženém místě zanítí, je nutné, aby ji vytáhl lékař.

Krevní výrony po pádu

Nejčastější jsou boule na čele. Přiložte studený obklad - nejlépe chladí kostky ledu v igelitovém sáčku obalené čistým kapesníkem. Nezatlačujte boule nožem!



1 První pomoc v domácnosti

Cizí předmět v krku

Pokud uvízne v jícnu předmět (například kost z kapra), který nejde spolknout, v lehčích případech postačí, když postižený sní kousek suchého chleba. Jestli se ani tak nepodaří uvíznutý předmět spolknout, volejte záchrannou službu, aby nedošlo k udušení. Předmět v horních cestách dýchacích člověka rozkašle. Jestli je kašláni bezvýsledné, zkuste postiženého několikrát silně udeřit do zad mezi lopatky, aby se vdechnutý předmět uvolnil. Někdy pomůže při odstraňování vdechnutého předmětu změna polohy - malé děti držíme za nohy hlavou dolů a větší nebo dospělé předkloníme přes koleno, aby horní část a hlava visely dolů.

Cizí těleso v oku

Dvěma prsty, nejlépe palcem a ukazováčkem, od sebe opatrně odtáhněte horní a dolní víčka tak, abyste oko mohli řádně prohlédnout. Pokuste se tělísko vyplavit pod proudem vody. Jestli se to nepodaří, tak je zkuste odstranit růžkem navlhčeného čistého kapesníku. Pakliže ani to nepomůže, vyhledejte lékaře.

Chemikálie v oku

Vypláchněte oko. Jestliže postižený nemůže oko otevřít, šetrně mu dvěma prsty odtáhněte víčka od sebe. Alespoň na deset minut zasažené oko držte pod mírným proudem studené vody. Bude-li to snadnější, lijte vodu do oka ze džbánu nebo ze sklenice. Dejte pozor na to, aby voda ze zasaženého oka nestékala do zdravého a aby nepostříkala ani vás, ani postiženého. Nedotýkejte se vy ani postižený zasaženého oka, před chemikálií se chraňte rukavicemi. Přiložte postiženému na oko polštářek sterilní gázy, nebo alespoň kousek čistého textilu bez chloupků, např. kapesník. Odveďte postiženého k lékaři.



1 První pomoc v domácnosti

Popáleniny a opařeniny

Popálené místo ochlazujte co nejdéle pod tekoucí studenou vodou - ideální je tak 20 minut, než odezní bolest. Po opaření okamžitě odstraňte z postiženého místa oblečení, ale pokud je látka přilepená, odstranit ji musí lékař. Větší a hlubší rány přikryjte po ochlazení sterilním obvazem. Nedávejte na spáleniny led ani ledovou vodu. Nesahejte na ni, nepropichujte puchýře. Při popálení větší části těla hrozí šok, proto neprodleně volejte záchrannou službu.

Otravy

V některých případech (leptavé látky, saponáty) je nebezpečné vyvolávat zvracení, nepodáváme živočišné uhlí ani mléko (usnadňuje vstřebávání do organismu). Okamžitě kontaktujte záchrannou službu! K lékaři vždy vezměte obal z přípravku i se zbytkem látky. Po požití jedovatých bobulí se snažte vyvolat zvracení, podejte postiženému aktivní uhlí.

Zasažení elektrickým proudem

Na dítě nesahejte, dokud nevypnete elektrický zdroj. Mohlo by se stát, že budete také zasaženi proudem, nedotýkejte se proto ani kabelů. Odstraňte kabely z blízkosti dítěte například tyčí nebo smetákem, a pokud došlo k zástavě srdce oživujte dítě srdeční masáží a umělým dýcháním.

Masáž srdce

Poraněného položte na záda, tvrdá podložka. Zakloníme hlavu. Dítě nejprve profoukneme a potom začínáme s masáží srdce. U malých dětí 5x masáž, 3 vdechy u dospělých 30 x masáž 2 vdechy. Resuscitaci provádíme tak dlouho, než přijede lékařská pomoc. Při masáži tlačíme takovou silou, aby se hrudník pohyboval v rozpětí minimálně 5 cm.



1 První pomoc v domácnosti

Vnitřní krvácení

Po pádu může nastat vnitřní krvácení do břicha. Dítě si stěžuje na bolet břicha, okamžitě přivoláme pomoc, poraněného necháme v poloze, ve které má nejmenší bolesti. Nerovnáme na záda ani do jiné nepohodlné polohy. Utěšujeme a sledujeme životní funkce. Krvácení do hlavy poznáme podle husté vytékající krve z ucha. Mohou se také objevit tmavé kruhy pod očima (brýlový efekt). Poraněného položíme na bok aby krev mohla z ucha volně vytékat, přivoláme lékařskou pomoc.

Vyražený dech

Ihned se pokusíme dech nahodit – bouchání do zad, aby dech naskočil. Když začne dýchat, dítěti foukneme do úst, aby se uvolnily dýchací dutiny.

Voda v plicích

Neboucháme do zad, okamžitě zahájíme umělé dýchání. V případě vytaženého tonoucího vždy zajistíme lékařské vyšetření.

Ucpaný nos

Opatrně odsajeme odsávačkou, v místnosti udržujeme vlhčí vzduch. použijeme mořskou vodu pro uvolnění dýchacích cest. Nastříkáme do ovzduší.

Laringitida

Dítě se dusí, sýpe, nemůže dýchat. Okamžitě nechat dítě dýchat studený vzduch. (z okna, z lednice atd). Na zklidnění krku zábaly z teplého oleje.

Afty v puse - použijeme borůvky

Zácpa - švestková šťáva. U malých dětí nepoužíváme žádné kapky





Důležitá telefonní čísla

150	HASIČI
155	ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
158	POLICIE ČR
112	TÍSŇOVÁ LINKA - INTEGROVANÝ ZÁCHRANNÝ SYSTÉM (HASIČI, ZÁCHRANNÁ SLUŽBA, POLICIE ČR)

Městská policie

800 156 166	BEZPLATNÁ ZELENÁ LINKA - TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ
311 545 383	SLUŽEBNA
778 468 362	TÍSŇOVÁ LINKA PRO NESLYŠÍCÍ (SMS)

Odbor sociálních věcí a zdravotnictví

311 545 339	VEDOUCÍ ODBORU SOCIÁLNÍCH VĚCÍ A ZDRAVOTNICTVÍ
311 545 343	SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ OCHRANA DĚTÍ
311 545 344	KURÁTOR PRO DĚTI A MLÁDEŽ
311 545 357	KURÁTOR PRO DOSPĚLÉ, SOCIÁLNÍ PÉČE
311 545 358	VEŘEJNÝ OPATROVNÍK, SOCIÁLNÍ PÉČE

Telefonní kontakty Úřadu práce

950 102 414	STÁTNÍ SOCIÁLNÍ PODPORA
950 102 412	HMOTNÁ NOUZE
950 102 423	PŘÍSPĚVEK NA PÉČI
950 102 410	PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU A MIMOŘÁDNÉ VÝHODY
311 512 223	DOMEČEK HOŘOVICE