



SPRÁVNÁ MANIPULACE S MIMINKEM – HANDLING



CO JE HANDLING?

→ **Handling je označení pro správné zacházení s miminkem podle zásad kinestetiky a je nesmírně důležitý.** Optimalizuje svalové napětí, umožňuje dítěti provést samostatně zvolenou aktivitu a tím získat pozitivní zkušenost z pohybu. V neposlední řadě dodává miminku tolik dopomoci, kolik samo potřebuje k provedení konkrétní činnosti.

→ **Téma manipulace** s malým dítětem byla dlouhé roky opomíjená a bagatelizována. Zaslouží si však mnohem větší pozornost, než by se na první pohled mohlo zdát.

→ Když si uvědomíme, kolikrát za den děťátko vezmeme do náruče, položíme, posuneme... na konci dne nám dozajista vyjde překvapivě vysoké číslo. Z tohoto důvodu **správnou manipulaci není možné opomíjet, ba naopak.**

→ **Handling má svá pravidla.** Ve správném handlingu jde hlavně o správné zvedání, pokládání, chování, přetáčení, přebalování, polohy k mytí zadečku, aj. **Při nedodržení manipulačních pravidel, která dlouhodobě nerespektujeme, můžeme miminko nevědomky poškodit a zapříčinit tak nejrůznější odchylky v pohybovém vývoji.**

DŮLEŽITÉ SI UVĚDOMIT:

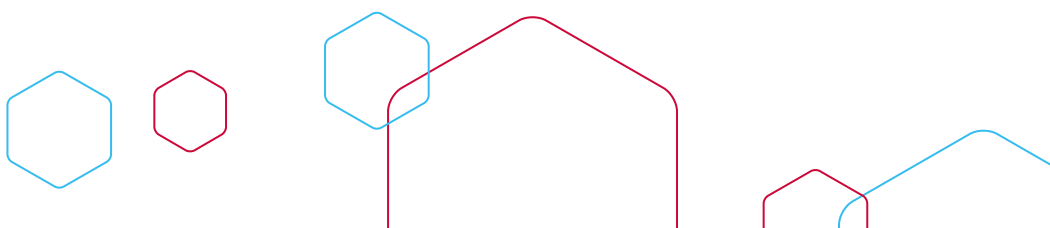
1. Hmotnost miminka se rozkládá do 7 oblastí – hlava, hrudník, záda a 4 končetiny. Tyto prostory jsou spojeny meziprostory – krční a bederní páteř, ramenní a kyčelní klouby. Meziprostory umožňují pohyby do 4 stran a mění polohu těla. Hmotnost se pohybuje právě v těchto meziprostorech a může být položena na podložku.

2. Děťátko, aby si odpočinulo, musí zvýšit svalové napětí v bříšku i v končetinách a zadržet vzduch v plicích. Tímto se zbytečně unavuje a vyčerpává. Je nespokojené. Mává ručičkami, nožičkami, je celkově napjaté, nemůže se samo cíleně pohnout tak, jak bylo zvyklé před narozením. **Čím větší kontaktní plochu dítěti nabídneme, tím více se sníží jeho celkové napětí v těle a také se sníží jeho potřeba kontrolovat si prostředí kolem sebe. Z toho plyne – čím větší poskytneme miminku kontaktní plochu, tím více si může odpočinout.** Malé děťátko musí cítit prostředí, musí cítit, že je jeho hmotnost podepřená či uložená.

3. Miminko v bříšku bylo po celou dobu schoulené do tvaru písmene „C“. Typické esovité zakřivení páteře se dotváří až později – v období lezení a následné chůze. Do té doby bychom měli respektovat anatomické poměry a manipulovat s děťátkem tak, abychom dbali na odlišnost nezralého pohybového aparátu. Novorozeňátko je nejlépe, když je schoulené do klubíčka, kdy má páteř zakřivenou právě do výše uvedeného písmene.

4. Miminko po dobu prenatalního vývoje bylo nepřetržitě obklopeno tělem matky. Dobře znalo své tělesné hranice, svoji polohu a velikost. Po narození potřebuje novorozeňátko i nadále pociťovat pocit ohraničení. Díky vymezování tělesných hranic i nadále po porodu se ve „velkém“ světě méně bojí, je klidnější a následně méně pláče. **Účelem správné manipulace je také, kromě výše uvedeného, miminku neustále uspokojovat základní lidskou potřebu – pocit bezpečí a jistoty.**

5. Zamysleme se nad otázkou, jaké možnosti reakce má bezbranný kojeneček, když se mu opravdu něco nelíbí. Ano, je to pláč. Jako jediná obrana novorozence a kojence, jak dát najevo, že děláme něco špatně, je právě projev pláče a nevole. I na špatnou manipulaci si dítě časem zvykne a přestane protestovat. Proč se ale nenaučit správně manipulovat s miminkem již od samého začátku a předejít tak mnohým zdravotním problémům, které se mnohdy projeví až v dospělosti a velmi často jsou právě důsledkem nesprávné manipulace z kojeneckého období? Zde Vám předkládáme základní souhrn správné manipulace. Ukážeme Vám, jak dávat miminku správnou oporu a podporu, kterou od Vás očekává.



ZÁSADY HANDLINGU:

- 1. S miminkem manipulujeme pomalu a jemně.** Pohyby s děťátkem by měly být něžné, jemné a smysluplné. Vyvarujeme se prudkým pohybům. V situaci, kdy už budeme manipulaci ovládat, nezrychlujeme, miminko se prudké manipulace bojí. Rychlé a trhavé pohyby z naší strany jsou pro miminka nesmyslné, ztrácejí orientaci co se s nimi děje. Jejich hmotnost se pohybuje někde v prostoru. Na tuto chybnou manipulaci často reagují strachem, pláčem a zvýšeným svalovým napětím. Pláč by pro nás měl být signálem ke zpomalení!
- 2. Dítě držíme vždy na kostních hmotách (hlava, hrudník, záda, pánev). Směr a síla pohybu z nich vycházejí.** Takovou manipulaci malé děti chápou a je pro ně smysluplná. **Miminko nikdy nefixujeme za meziprostory (krční, bederní páteř, ramenní a kyčelní klouby), které přenášejí pohyby. Narušíme tím průběh celého pohybu a jeho vnímání dítětem.** Zároveň zvyšujeme svoji námahu při manipulaci. Např. pokud dítě zvedáme pomalu otočením přes bok a následně přes zadeček. Dítě si tak může průběh celého pohybu sledovat a fixovat. Cítí svojí hmotnost, umožňujeme mu důležitý oční kontakt s podložkou. Díky těmto aspektům se miminku vytváří správné pohybové vzorce, které v budoucnu brzy uplatní, až se bude samo zvedat z podložky.
- 3. Čím menší je miminko, tím je důležitější mu poskytnout větší oporu naším vlastním tělem, tak aby si na nás mohlo odložit svou váhu (v tomto případě nevádí vertikální poloha).**
- 4. Pozor na záklon hlavičky** (předklon hlavičky nevádí).
- 5. Miminko by mělo mít neustále pocit jistoty, bezpečí a tepla.**
- 6. Dbejme na ohraničení prostoru kolem děťátka.**
- 7. Polohy by měly být symetrické.**
- 8. Vyvarujeme se tahání za ruku či nožku miminka.**
- 9. Naše ruka by se nikdy neměla zařezávat do krčku.**
(V prodloužené míše jsou uložena centra základních životních funkcí. Riziko podráždění!)
- 10. Vyvarujeme se přehnaně rychlým, byť rytmickým pohybům (chování v náručí, uspávání v kočárku a další).** Dochází tak k návykovému dráždění nervového systému. Dítě si pak o toto přehnané houpání a natřásání samo „říká“. Nedokáže spát v klidu. Důsledkem je pak unavené dítě, které nedokáže přejít do hlubokého spánku a tím si odpočinout.
- 11. Zásada 4N = NIKDY NEDĚLAT NIC za NĚJ.** Nepředbíhejme přirozený psychomotorický vývoj. Až bude pohybový aparát dítěte připravený, zvládne novou dovednost samo.
- 12. Manipulujeme s dítětem na obě strany.** Díky naučení manipulace s miminkem na obě strany se zapojují jeho svalové skupiny na obou polovinách těla stejnoměrně a tím dochází k vyváženému a vyrovnanému psychomotorickému vývoji.
- 13. Při jakékoliv manipulaci se snažme vyhnout tlaku na páteř.** Páteř je u takto malých dětí z velké části chrupavčitá a chybnou manipulací se přetěžuje, až deformuje!
- 14. Je třeba respektovat individualitu dítěte (svalový tonus, dráždivost).** Není univerzální návod, jak s miminkem zacházet správně. Je třeba manipulaci „napasovat na míru“.
- 15. Nezapomínejme na iniciální dotek (hlavička, hrudníček), než s miminkem začneme manipulovat.** Je to cílený dotek, aby si dítě uvědomilo naší přítomnost.
- 16. Správně manipulovat by měli všichni, kteří o miminko pečují.** Nebojte se do správné manipulace zapojit i širší rodinu. Jistě pochopí, že Vám jde o blaho miminka.

PRO VĚTŠÍ SPOKOJENOST MIMINKA MU ČASTO DOPŘÁVEJTE:



- 1. Neomezené kojení, dítě se sáním uklidňuje.** Bříško by jej nemělo bolet. Při krmení umělým mlékem se snažte dodržovat interval minimálně 2 hodin. Umělé mléko obsahuje kravskou bílkovinu, která je pro dítě hůř stravitelná oproti bílkovině mateřského mléka.
- 2. Houpání.** Děťátko je zvyklé na klidné houpavé pohyby z bříška.
- 3. Hudba.** Kromě klidné hudby, která mu byla pouštěná, když ještě bylo v bříšku, má také rádo monotónní zvuky, např. chod pračky či puštěný fén. Miminku tyto zvuky připomínají pobyt v děloze, kdy nepřetržitě slyšelo proudění Vaší krve v cévách. Dítě se také uklidní, když si jej položíte na hrudník. Umožníte mu tak poslech Vašeho srdce a dýchání, na které bylo dříve rovněž zvyklé.
- 4. Váš hlas.** Často si s miminkem povídejte. Volte příjemný tón hlasu. Miminko má rádo, když mu dopředu říkáte, co s ním budete následně dělat.
- 5. Režim.** Dítě má rádo stereotypy, kdy dopředu ví, co bude následovat. Režim si postupně samo vytvoří.
- 6. Vaše náruč při pláči.** Je velký rozdíl, jestli dítě pláče samo, nebo ve Vaší náruči. Je důležité být miminku nablízku, když jej něco trápí. Stejně tak je důležité přijmout jeho pláč. Je pravdou, že 100% klidná nejspíš nikdy nebudete, ale pokud jste pro něj udělala v danou chvíli vše, není to již ve Vašich rukách. Tedy vlastně je. Děťátko je přesně tam, kde má být, ve Vaší milující náruči, kde cítí Vaši blízkost a sdílení jeho trápení. Díky tomuto se posiluje jeho pozitivní vazba, která mu pomůže později zvládat obtíže.



VERTIKÁLNÍ POLOHA NENÍ ZAKÁZÁNA ANI V NOVOROZENECKÉM VĚKU!

Eva Kiedroňová tuto polohu sice nedoporučuje do doby, než bude mít dítě zvládnutou pozici na všech čtyřech. Podle autorky není malé miminko ještě dostatečně zpevněné, jeho páteř je v této chvíli ještě převážně chrupavčitá. Nicméně Vanda Schreierová ve své knize „Handling a nošení dětí“ uvádí pádné argumenty, které dosvědčují, že tato pozice malému dítěti nemůže nijak uškodit (při rozumné délce nošení). **Je však nutností dodržet jisté zásady, kterými jsou:**

- **V náručí držet miminko tak, aby se v situaci, kdy už je unavené, mohlo o naše tělo zcela opřít.**
- **Je nutné aby dítě, které neseme v šátku nebo ergonomickém nosítku, mělo nožky dostatečně od sebe a aby zaujímaly pozici M (abdukčně – flekční polohu dolních končetin).** Abychom této pozice dosáhli, je nutností, aby látka, která je pod zadečkem, byla přiložená od kolínka po kolínko, tím docílíme správnou abdukci v kyčelních kloubech. **Zároveň je nutností zadeček dostatečně podsadit, to znamená, že miminko bude mít kolínka výše než kyčle.** Dolní končetiny se budou nacházet v požadovaném postavení. Díky této pozici má děťátko páteř dostatečně rozvinutou a váhu dostatečně podepřenou. Kyčle se nachází v ideálním postavení. Tíha hlavičky v této pozici záda zatěžuje minimálně.
- **Nošení v šátku či nosítku je pro miminko naprosto přirozené. Lidské „mláďátko“ se řadí do tzv. skupiny nošenců.** Do této skupiny patří i opice. Po narození mají tyto mláďátka silný úchopový reflex, dolní končetiny jsou ve výše uvedeném postavení, tukovou vrstvu mají největší v oblasti zad, která je chrání před zevními vlivy. **Nošenci mají touhu se na maminku „zavěsit“, jsou tedy s maminkou jakýmsi „klíčem a zámkem“.** Dokonale k sobě „pasují“. Proč miminku tedy nošení odpírat, když je přirozené?



MANIPULAČNÍ POLOHY:

1. KOŽÁTKO

Ideální odpočinková poloha pro navázání sociálního kontaktu s dítětkem.

Výchozí pozice – na zádech

- Oběma rukama vklouzneme ze stran pod ramínka až pod hlavičku miminka. Naše předloktí podpírá horní polovinu těla. Dlaně na sobě položené fixují hlavičku dítětkem. Obr. 1
- Miminko máme v úhlu s podložkou cca 30°. Obr. 2

Zpolohování do kožátka:



Obr. 1



Obr. 2

Pokládání z pozice kožátko:



MANIPULAČNÍ POLOHY:

2. ZAJÍČEK

Poloha vhodná na přenášení děťátka a jako výchozí pozice k další manipulaci.

Výchozí pozice – na zádech nebo poloha koťátko

- Lehkým tahem za levou ručku, která směřuje k podložce (k druhé ruce), obrátíme děťátko na pravý bok. Druhá ruka fixuje oblast krčku a záhlaví (hrana ruky se dotýká lopatek). Při otáčení miminka si dopomáháte jemným tlakem na oblast hlavičky a zádíček, a to tak, že: Palcem, malíčkem a popřípadě prsteníčkem fixujeme hlavičku. Zbylé prsty (ukazováček a prostředníček) směřují na temínko. Vytváří tak pomyslné „zaječí ouška“. Obr. 1
- Následně uvolníme ručku miminka – díky tomu se nám vrátí zpět do výchozí pozice na zádech. Děťátko nyní leží na Vaší pravé ruce – na dlaní a předloktí. Obr. 2
- Miminko mírně nakloníme na levou stranu směrem k našemu tělu. Prsty levé ruky vsuneme pod zadeček – palec směřuje do třísla. Obr. 3
- Předkloníme miminko lehce do polosedu a nyní jej můžeme začít pomalu zvedat. Obr. 4

Zpolohování do zajíčka:



Obr. 1 - úhel pohledu



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

POZOR:

Vyvarovat se držení miminka pouze za nožku, váha dolní poloviny tělíčka by měla směřovat do Vaší dlaně. Váha horní poloviny těla by měla směřovat do druhé dlaně, která fixuje hlavičku. Při zvedání z podložky nejdříve zvedat horní polovinu těla, pak až dolní. Manipulovat na obě strany.

MANIPULAČNÍ POLOHY:



3. KLUBÍČKO

Boční klubičko je vhodná odpočinková poloha, poloha k chování miminka, horní klubičko je příznivé k odříhnutí a rovněž k odpočinku.

Klubičko není jedinou odpočinkovou polohou. Je třeba opět podotknout, že dítě odpočívá vždy, když je jeho kontaktní plocha co největší. Odpočívá tedy vždy, když má co nejvíce podepřenou hlavičku, záda a pánev a to může v jakékoliv poloze na Vašem těle.

VYVÝŠENÉ KLUBÍČKO

Výchozí pozice – na zádech, zajiček, boční klubičko

Miminko si opírá záda a hlavičku o naše pravé či levé rameno.

Držíme jej za mírně podsazenou pánev, která zajistí rozvinutí obratlů a zakulacení zádiček (nožičky mírně před bříškem).

Vyvýšené klubičko nabalením:



Fixace hlavičky a hrudníku



Půlobloučkem nabalení na předloktí



Předklonění k dítěti a přiblížení dítěte k náručí



Finální držení v klubičku (záda ve tvaru písmene „C“)



Položení z vyvýšeného klubička:



Předklonění s dítětem



Oddálení od sebe



Fixace hlavičky, dotyk nožky s podložkou



Dotyk zadečku s podložkou



Stabilizace dítěte rukou na bříšku



Začátek pokládání hlavičky



Vytočení ruky



Konec pokládání hlavičky (pohlazení čelíčka)

Překládání z vyvýšeného klubička na druhé rameno:



Výchozí pozice



Mírný záklon a fixace hlavičky



Přesouvání dítěte po našem těle



Dokončení přesunu



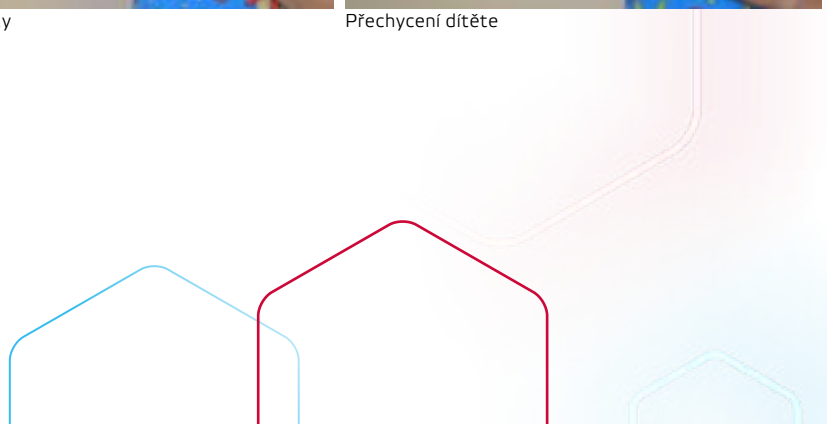
Ukotvení hlavičky



Přechycení dítěte



Finální „uvelebení“, záda do tvaru „C“



BOČNÍ KLUBÍČKO

Výchozí pozice – zajíček, vyvýšené klubíčko

Miminko leží se zakulacenými zády v náručí jedné ruky a bokem se dotýká našeho hrudníku. Hlavička sjíždí do úrovně loketní jamky nosné ruky, stejnou rukou fixujeme zadeček děťátka. Nožičky mírně podsadíme k břichu. Druhou naší rukou si můžeme lehce miminko přidržovat.

Zpolohování z pozice zajíček do bočního klubíčka:



Výchozí držení



Přiblížení dítěte k pravému boku



Upravení ručky



Přiblížení naší levé ruky pod dítě



Pokládání na naši ruku



Finální držení, záda do tvaru „C“

Pokládání z bočního klubíčka 1. varianta:



Fixace hlavičky



Oddálení, rotace, palec v třísele, prsty pod zadečkem



Položení dolní poloviny těla na podložku



Položení horní poloviny těla na podložku

Pokládání z bočního klubička 2. varianta:



Výchozí držení



Přechycení ruky pod zadečkem



Jemné a pomalé přesouvání nosné ruky k hlavičce



Fixace hlavičky



Stabilizace dítěte do polohy „zajíček“



Pokládání dolní poloviny těla



Stabilizace dítěte rukou na bříšku



Pokládání horní poloviny těla

MANIPULAČNÍ POLOHY:

4. TYGRÍK

Poloha ideální k nošení dítěte na jedné ruce, k odříhnutí, k masírování bolestivého břicha, ke hře a k posílení šíjových svalů. Z této pozice má miminko pěkný výhled do prostoru.

Výchozí pozice – na bříšku, na zádech, vyvýšené klubičko

Poloha dítěte na našem předloktí, obličejem dolů. Děťátko připomíná tygra ležícího na větvi stromu.

Děťátko držíme v předklonu, úhel 45° vůči našemu tělu – lepší podmínky pro rozhled miminka a zapojení šíjových svalů, volné ruce na masírování břicha.

Nosná ruka vede mezi horními končetinami dítěte až k jeho zadečku a stehnům, které držíme do pravého úhlu vůči bříšku. Při pohledu shora na dítě musíme vidět rovná záda, dítě nesmí být přitulené zády k nám – dítě může otočit hlavou dle své síly a uvážení.

Zpolohování do tygřika přes nabalení:



Palec na ramínku



Fixace hlavičky, začátek rotace



Položení hrudníku na nosnou ruku



Přiblížení dítěte k našemu tělu



Zafixování dítěte na ruce (ruka drží zadeček, není mezi nožkami)

Pokládání: Zpolohování miminka z tygřika na záda:



Začátek pokládání dolní poloviny těla, dotyk nožky



Dotyk zadečku



Stabilizace dítěte rukou



Pokládání horní poloviny těla



MANIPULAČNÍ POLOHY:

5. POLOHA NA BŘÍŠKU – nevhodná k spánku – riziko syndromu náhlého úmrtí kojence!

Poloha ideální k posilování krčních a zádových svalů.

Výchozí pozice – na zádech

- Levou ruku přitiskneme před levou polovinu hrudníčku do oblasti klíční kosti, dolní končetiny srovnáme k sobě. Obr. 1
- Hranu naší levé ruky přiložíme na oblast lopatek (prsty se dotýkají v oblasti záhlaví). Obr. 2
- Opatrně miminko přetočíme přes levý bok na břicho. Obr. 3, 4
- Na závěr spravíme pozici rukou pod hrudníčkem. Obr. 5

Miminko musí být opřeno o obě předloktí s těžištěm v oblasti pánve!

Dobře zvládnutá poloha na bříšku je klíčová pro další fáze vzpřimování.

Ve třetím měsíci je dítě schopno udržet hlavičku v ose s páteří v úhlu cca 60° s podložkou. Mluvíme o tom, že má zvládnutou první fázi vzpřimování.

Nezanedbávejte proto časté pokládání na břicho! Nejlépe miminko do této polohy dávat po přebalování (alespoň 6krát denně).

Zpolohování na břicho přes ruku:



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

Zpolohování na břicho nabalením:



Fixace hlavičky a hrudíčku



Položení dítěte na nosnou ruku za pomoci rotace



Pokládání dítěte na podložku s vysunutím ruky



Zafixování dítěte

Přetočení: Zpolohování z břicha na záda



Začátek přetočení



Stabilizace



Začátek pokládání hlavičky



Dokončení pokládání hlavičky (pohlazení čelíčka)

VYUŽITÍ JEDNOTLIVÝCH POLOH:

Při zvedání a pokládání novorozence či malého kojence, který ještě neudrží na delší dobu svou těžkou hlavičku a nedokáže ještě dostatečně ovládat svoje tělíčko, poskytujeme maximální oporu hlavě a trupu. Dítě fixujeme za tělesné prostory – hlava, hrudník, záda, pánev. Vyvarujeme se meziprostorům – kloubům. Respektujeme postup zvedání a pokládání (hlava výš než zadek).

1. Zvedání miminka

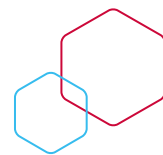
Přes zajíčka – do 3 měsíců věku

Jedna ruka pod zadečkem, druhá pod hlavičkou. Palec je v tříslu.

Jako první se zvedne ruka pod hlavičkou – bradička se dotýká hrudníčku.

Předloktí nosné ruky fixuje zádička, která jsou do písmene „C“

Poté můžeme zvedat jak hlavičku a tak zadeček zároveň, záda jsou nadále ve výše uvedeném zakřivení.



Výchozí pozice



Vložení druhé ruky pod zadeček, palec směřuje do třísla



Zvedání dítěte z podložky

Nabalením (přes bok) – od 3 měsíce věku (možno i dříve)

Poloha ideální také k umývání zadečku pod tekoucí vodou nebo k vyjmutí dětátka z autosedačky.

Naše ruka drží dítě za ručku, kterou směřujeme k podložce (k druhé ručce dítěte).

Druhá ruka dopomáhá jemným tlakem na oblast lopatek a pod temínkem přetočit dítě na bok.

V této pozici miminko ponecháme malou chvíli, ať si může změnu pozice „prožít“ a ustálit se.

Dítku vložíte svoji dlaň k hrudníčku, palec směřuje na spodní ramínko, zbylé prsty jsou položeny na bok hrudníku, směřují k zadům – miminko si následně přes zadeček opatrně obloukem „nabalíme“ na naši nosnou ruku.

Opravíme horní ručku miminka, tak aby jí mělo „přehozenou“ přes naše předloktí.

Pár vteřin opět posečkáme nad podložkou, miminko se opět potřebuje stabilizovat.

Druhou ruku vložíme pod zadeček.



Dítě díky této manipulaci mohlo cítit svou hmotnost, bylo mu umožněno sledování pohybu. Tento průběh pohybu dítěti sdělí informace, které už mu zůstanou – rychlost, směr, postupná změna zátěže, a poskytnou mu základní vzorec zvedání.

Druhý úhel pohledu



Fixace miminka



Přiblížení ručky k druhé ručce



Fixace hlavičky



Začátek rotace dítěte nabalením



Pokládání na předloktí



Dokončení pokládání na předloktí (prsa se dotýkají naší ruky)



Finální pozice, zafixování dítěte na ruce

Přes polohu na bříšku

Jednu ruku vsuneme pod hrudníček.
Druhou ruku vložíme mezi nožičky.
Nejdříve zvedneme horní polovinu těla, následně dolní.



Výchozí pozice



Vložení druhé ruky pod zadeček, palec směřuje do třísla

2. Pokládání miminka

Stejně jako při zvedání jenom pozpátku. Nejdříve se nožkami dotkněte podložky, následně zadeček, poté bok či záda a na závěr hlavička.

Přes zajíčka 1. varianta

- Dítě přiblížíme k podložce. Obr. 1
- Nejdříve se podložky dotkne nožka, která je na straně nosné ruky (ta drží miminko pod hlavičkou), následně položíme stehýnko a na závěr celý zadeček. Obr. 2
- Ruku z pod zadečku přiložíme na břicho, čímž dítě na podložce stabilizujeme v pohybu. Obr. 3
- Ruku z pod hlavičky opatrně vytočíme tak, aby prsty, které směřují k temenu, následně směřovaly ke krčku, pokládání hlavičky ukončujeme pohlazením po čelíčku. Tímto mechanismem hlavička opatrně klesá k podložce bez nežádoucího „spadnutí“. Obr. 4

Alternativa pokládání hlavičky: uvolněnou rukou z pod zadečku zafixujeme hlavičku do obou dlaní a opatrně ji položíme na podložku (tak jako u kotátka).

První úhel pohledu



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

Druhý úhel pohledu



Nabalením 2. varianta

- Dítě přiblížíme k podložce.
Nosná ruka fixuje hrudník miminka.
Ruka, která je pod zadečkem se opatrně uvolňuje. Dítě je v pozici klokánek (visí na našem předloktí).
Nejprve se dotkneme vzdálenou nožkou miminka podložky. Obr. 1
- Ruka, která fixovala zadeček, se při pokládání horní poloviny těla přesouvá na záhlaví hlavičky a fixuje ji.
Nosná ruka stále drží miminko na hrudníčku s fixací pod paží.
Při fixaci hlavičky dítě rotujeme na záda. Obr. 2, 3, 4, 5
- Pokládání ukončujeme vysunutím ruky z pod záhlaví (ruku vytočíme tak, jako při pokládání přes zajíčka). Obr. 6



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

3. Nošení a chování dítěte

Dítěti poskytujeme tak velkou oporu, aby byla v souladu s tím, co už umí.

Pokud dítě nedrží hlavičku – držte ji. V situaci, že dítě hlavičku již drží ale nejistě – jistěte ji.

Dejte dítěti volnost, aby mohlo posilovat.

Dávejte si pozor na záklon hlavičky a prohnutí v zádech dozadu.

Poskytujeme oporu všem kosterním hmotám dítěte – hlava, hrudník, záda a pánev. Nedržíme meziprostory – klouby.

- **Tygrík** – viz výše
- **Vyvýšené či boční klubičko** – viz výše.
- **Zády k nám** – miminko se opírá zády a hlavičkou o náš hrudník. Držíme jej za mírně podsazenou pánev, tak aby záda byla ve tvaru písmene „C“. Obr. 1
- **Zády či čelem k nám vsedě** – hlava, záda a zadeček se dotýkají našeho hrudníku a břicha a dbáme na správné podsazení pánve. Obr. 2



Obr. 1



Obr. 2

4. Poloha k odříhnutí

- **Tygřík** – viz výše
- **Vyvýšené či boční klubičko** – viz výše
- **Poloha na rameni** – poloha vhodná také k utišení plačícího dítěte – hlavička musí být nad Vaším ramenem, aby si miminko mohlo hlavičku opřít a odpočinout si. Pozor na záklon hlavičky!



Fixace dítěte



Předklonění a přiblížení se k dítěti



Finální držení

5. Kontakt s miminkem, odpočinková poloha

- **Koťátko**
- **Košíček** – velmi využívaná poloha především pro komunikaci s miminkem, bonusem je Vaše relaxace.

6. Přebalování

Hmotnost pánve by měla v průběhu celého přebalování vždy zůstat na podložce. Nožky jen mírně přidržujeme. Nikdy miminko nezvedáme za nožky do „vzduchu“. Při tomto úkonu se dítěti nebezpečně zvyšuje nitrolební tlak. Hrozí mimo jiné i luxace v kyčelních kloubech.

- Rozlepíme plenu, zafixujeme nožky na bříšku (pozice žabka) a očistíme děťátko zepředu použitou plenou, kterou následně přehneme.
- Dítě za pánev přetočíme na bok. Očistíme zadeček zezadu.
- Vyjmeme plenu.
- Vložíme čistou plenu (zadeček stále spočívá na boku na podložce).
- Otočíme dítě za pánev zpět na záda.
- Finálně zafixujeme plenu.

POZOR NA CHYBNOU MANIPULACI A DRŽENÍ!



✗ Zákłon hlavičky



✗ Držení za nožku



✗ Držení mezi nožkami



✗ Rotace v páteři



✗ Nesymetrická poloha



✗ Chybný zajíček



✗ Zařezávání ruky do krčku



✗ Nemožnost vzepřít se



✗ Bolestivé přetáčení



✗ Tah za ručku



✗ Tlak na páteř



✗ Tah za dolní končetiny



Milé maminky,

přejeme Vám krásné první chvíle s Vaším děťátkem.

Jsme Vám plně k dispozici k učení se správné manipulace. Z naší strany Vám také můžeme nabídnout zapůjčení publikací: „Něžná náruč rodičů“ od autorky Evy Kiedroňové a „Handling a nošení dětí“ od autorky Vandy Schreierové. Těmito knihami je tato příručka inspirována.

Rovněž je možnost zapůjčit si u nás cvičné panenky, které jsou ideální k nacvičování vhodných poloh.

Doufáme, že Vám tato brožurka usnadní první společné chvíle s děťátkem.

Vypracovala: Bc. Hana Valuchová, staniční sestra novorozeneckého oddělení.

Fotodokumentace: Michal Václav, Dis. a Bc. Hana Valuchová







Nemocnice AGEL
Valašské Meziříčí

nemocnicevalmez.agel.cz