

edice PRO RODIČE



DÍTĚ

Vývoj a výchova od početí do tří let

Ilona Špaňhelová



Matka – těhotenství, porod, kojení

Jednotlivá vývojová období dítěte z hlediska
matky, otce a sourozenců

Raná výchova dítěte v otázkách a odpovědích

GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

ÚVOD	9
OBDOBÍ PRENATÁLNÍ	11
Aktivace některých konfliktů v době těhotenství	12
Co pomáhá matce v období těhotenství?	13
Prožívání prenatálního období otcem	14
Prožívání prenatálního období starším sourozencem	16
Dítě v prenatálním období	17
Přijetí dítěte, komunikace rodičů s dítětem	17
Vnímání zvuků	18
Vnímání dotyků	18
Vnímání světla	18
Vnímání chuti	19
Temperament dítěte	19
Otázky rodičů týkající se prenatálního období dítěte	19
NOVOROZENECKÉ OBDOBÍ	31
Prožívání novorozeneckého období matkou	31
Prožívání novorozeneckého období na oddělení šestinedělí	32
Specifika prožívaná na oddělení šestinedělí	32
Přišli jsme z porodnice domů	33
Pomocníci pro maminku	34
Prožívání novorozeneckého období otcem	35
Prožívání novorozeneckého období starším sourozencem	37
Novorozenec	38
Vnímání světla a tmy	39
Vnímání lidského hlasu	39
Vnímání lidského obličejce	39
Vnímání hraček, předmětů	39
Vnímání matčiny vůně	40
Vnímání lidské kůže a tepla	40
Komunikace s dítětem	40
Pláč dítěte	41
Hračky doporučené pro toto období	41
Otázky rodičů týkající se novorozeneckého období	42
KOJENECKÉ OBDOBÍ	51
Prožívání kojeneckého období matkou	51

Pokračování v kojení dítěte	51
Matka, koloběh dne a její aktivity	51
Matka a její negativní emoce	52
Mantinely ve výchově	52
Prožívání kojeneckého období otcem	53
Prožívání kojeneckého věku starším sourozencem	54
Kojenec	55
Psychomotorický vývoj dítěte	55
Citový příklon dítěte	56
Jednotnost ve výchově	57
Nepřetěžovat dítě	58
Spaní dítěte	58
Hračky doporučené pro toto období	59
Otázky rodičů týkající se kojeneckého období	60
 BATOLE	 71
Prožívání období batolete matkou	71
Matka a kojení dítěte	71
Prožívání období batolete otcem	72
Prožívání období batolete starším sourozencem	73
Batole	74
Dítě a období vzdoru	75
Učení dítěte na nočník	77
Zapojení dítěte do kolektivu	78
Hračky doporučené pro toto období	79
Otázky rodičů týkající se období batolete	79
 POUŽITÁ LITERATURA	 97

Chci tuto knihu věnovat všem jako nabídku mých názorů na výchovu dítěte, opřenu o praktické zkušenosti s výchovou vlastních dětí.

Dobré čtení nebo listování.

Děkuji dětem, které pro mě byly a jsou velkou inspirací. Děkuji i odborníkům, kteří mě mnohé věci naučili a stále učí.

Kniha (Dítě – vývoj a výchova od početí do tří let) je určena rodičům a prarodičům, kteří se chtějí dozvědět něco víc o vývoji a výchově dítěte od jeho početí do věku tří let.

Publikace je rozdělena do kapitol: Období prenatální (od početí po narození dítěte), Novorozenecké období (od narození do jednoho měsíce věku dítěte), Kojenecké období (od jednoho měsíce do jednoho roku) a Období batolete (od jednoho roku do tří let).

V kapitolách je popsáno prožívání daného období z pohledu matky, otce, staršího sourozence i psychický vývoj dítěte samého. Kapitoly o jednotlivých vývojových obdobích jsou doplněny otázkami rodičů a odpověďmi psycholožky.

V knize mohou rodiče najít odpovědi na otázky, které je aktuálně tíží nebo se kterými se mohou setkat v pozdějším věku dítěte. Mohou si také přečíst, co všechno prožívá matka, otec i starší dítě před narozením dítěte a po něm. Je zde také nastíněno, co všechno by mělo dítě v daném období zvládnout, kdy by mělo prodělat „vývojové skoky“, kdy si poprvé sednout, kdy jej učít na nočník...

Pokud si knihu vezmete do rukou, můžete v ní jen listovat a najít si otázku, se kterou se v současné době potýkáte, a zároveň vyhledat příslušnou odpověď. Knihu je samozřejmě možné číst i systematicky – po jednotlivých vývojových obdobích a zjistit, jak se k dítěti chovat a jak zvládnout také své emoce v tomto období.

Pokud byste chtěli autorce něco sdělit, můžete nahlédnout na internetové stránky www.spanhelova.cz

Prožívání prenatálního období matkou

Období prenatální zahrnuje celou dobu těhotenství – tedy očekávání narození dítěte. Matka, otec i starší sourozenec dosud nenarozeného dítěte je každý prožívají jinak.

Prožívání matky v období těhotenství můžeme rozdělit na tři úseky:

- od chvíle, kdy matka ví, že je těhotná, až po pocit prvního pohybu dítěte;
- od prvních pohybů dítěte po 34. týden těhotenství;
- od 34. týdne těhotenství po narození dítěte.

Co v těchto obdobích matka prožívá, jaké může mít pocity?

V **prvním období** může matka prožívat radost, štěstí, překvapení, ohromení, jásot, vděčnost, smutek, rozladěnost, bezradnost, vyčerpanost...

Tyto a ještě mnohé další pocity jsou spojené s úplně novou situací, ve které se matka ocitla. Musí si – pokud se rozhodla si dítě ponechat – na tuto novou skutečnost zvyknout, přijmout ji. Někomu to jde snadno, někomu dělá tento fakt velké problémy. Může se stát, že u některé matky trvá přijetí těhotenství – neboli přijetí dítěte – celou dobu devíti měsíců. Takovýchto matek je však jen malé procento.

Toto období končí tehdy, kdy matka cítí pohyby dítěte, tato událost definitivně potvrzuje, že matka již není a v budoucnu nikdy nebude sama. Hlavním úkolem je tedy přijmout tuto životní etapu a přizpůsobit se fyzickým i psychickým změnám, které u budoucí matky probíhají.

Druhé období začíná pocitem prvního pohybu dítěte a končí asi měsíc před porodem. Je to většinou nejklidnější doba, kdy se již matka rozhodla, že si dítě ponechá, donosí je. Také pohyby dítěte ji ujišťují o tom, že je miminko v pořádku. Rodiče využívají toto období k tomu, aby si dořešili bytovou otázku, aby matka ukončila nebo předala něja-

ký úkol na pracovišti, rodiče si shání vybavičku pro dítě a připravují se tak na rodinný život.

Třetí období zahrnuje dobu asi jednoho měsíce před narozením dítěte. Matka se pohybuje mezi dvěma protichůdnými, ale pochopitelnými pocity. Na jedné straně se už moc těší, až se dítě narodí. Chce mít také porod za sebou, je zvědavá, jak bude dítě vypadat, komu bude podobné... Na druhé straně má nebo může mít určité obavy z blížícího se porodu, může mít pochybnosti, jak to zvládne, jaký bude personál u porodu, zda bude dítě zdravé, jak se bude umět o ně starat. Často ji také napadne otázka, jestli dobře pozná, že už má jet do porodnice, jestli v ten daný okamžik sežene manžela, bude mít vše připravené a porod ji nepřekvapí. To ji může někdy zneklidňovat a zvyšovat tak její strach nebo úzkost.

Samozřejmě že jsou také matky, které prožívají celé těhotenství v klidu a pohodě, některé se svěřují, že se mají tak krásně jako nikdy předtím.

● Aktivace některých konfliktů v době těhotenství

V období těhotenství se u budoucí matky mohou aktivovat některé typické konflikty. Nejčastěji jsou to následující typy konfliktů.

Aktivace konfliktů identity matky. Často se stává, že je budoucí matka zaskočena svou graviditou, a to především z toho důvodu, že nepřijala naprosto svou ženskou a také mateřskou roli. Stává se to ženám, které si budují velmi svědomitě svou kariéru, na které jim v dobrém slova smyslu záleží, je pro ně velmi důležitá. Jestliže nejsou pro těhotenství připravené a rozhodnuté, je pro ně někdy velmi těžké bezvýhradně dítě přijmout. Některé ženy se vůbec – z různých důvodů – necítí být vhodné pro roli matky a nyní stojí před otázkou, zda dítě přijmou, nebo ne.

Aktivace konfliktů se svou vlastní matkou. Někdy se v těhotenství nečekaně vynořují různé problémy z dřívější doby, které se týkají vztahu mezi těhotnou a její matkou. Jsou to většinou různé křivdy, zklamání, nedořešené problémy, spory. V těhotenství je často nejvhodnější doba k jejich vyjasnění a usmíření se, matka těhotné si může vzpomenout na své těhotenství, kdy čekala svou dceru, vybaví si

pocity štěstí, když ji poprvé držela v náručí, a je pak obvykle lépe připravena nebo psychicky naladěna na vyřešení daného konfliktu.

Pokud se v období těhotenství objeví nějaká nemoc u matky těhotné, může to pak budoucí mamince na určitou dobu bránit ve vzájemném kontaktu a komunikaci s ještě nenarozeným dítětem. V tomto období potřebuje velkou pomoc a podporu od svých nejbližších.

● Co pomáhá matce v období těhotenství?

- Uvědomění si nového životního stylu (od té chvíle, kdy matka pozná, že je těhotná, **nikdy** už nebude sama, má dítě – navždy, prožívá nové mikroklima).
- Dobrá komunikace mezi manželi (matka má mít právo mluvit o všem, co prožívá, měla by však vyslechnout i manžela).
- Důležitá je také komunikace matky, otce, popřípadě staršího sourozence s ještě nenarozeným dítětem.
- Matce samozřejmě pomáhá i správná životospráva.
- Tělocvik po dobu těhotenství i po něm.
- Účast na předporodní přípravě.
- Návštěva porodnice, seznámení se s prostředím, personálem a zvyklostmi daného zařízení, kde chce matka sama nebo v přítomnosti otce родit.
- Dostatek odpočinku, sledování klidných filmů i poslech zklidňující hudby, ne drastické filmy nebo heavymetalová hudba (může matku rozrušit, zneklidnit...)
- Možnost žít v těhotenství podobně jako před otěhotněním (v tom smyslu, že matka chodí do práce, může se po dohodě s lékařem – pokud je to nutné – dál věnovat koníčkům, na které je zvyklá...).
- Vědomí, že se manžel – otec dítěte – zajímá o matku, dítě a podílí se na všem novém; oba spolu o všem komunikují.

Zvláštní důraz se klade na účast v předporodních přípravách, které se konají v okolí bydliště těhotné matky. Pro matku je velmi důležité, aby kurz především zahrnoval informace:

- ❑ o těhotenství, jeho prožívání, správné výživě, o fyzických i psychických změnách (aby se mohla matka orientovat v tom, co se s ní právě v tomto období děje);
- ❑ o správné přípravě na porod (úlevové polohy při porodu, správné dýchání, tlačení, masírování...);
- ❑ kdy odejít do porodnice;
- ❑ o všem, co se s matkou v porodnici děje;
- ❑ o poporodním období (z hlediska matky, otce i dítěte);
- ❑ o správné technice kojení a o péči o dítě.

Všech lekcí by měl mít právo se účastnit i otec, bez ohledu na to, zda bude u porodu nebo nebude – pomůže mu to lépe se orientovat v tomto pro oba tak novém období.

Pokud matka navštěvuje předporodní přípravu mimo porodnici, je dobré i přesto vybrat porodnici, kam se může zajít podívat ještě před porodem a seznámit se s prostředím.

Další lekce, které porodnice nebo porodní asistentky případně nabízejí, jsou pro matku také velmi užitečné, uvedený kurz je pouze základní. Příprava na porod je dobré se účastnit, žena se dozví, co ji čeká, jak se má chovat a co může udělat pro lepší průběh porodu. Matce i otci to pomáhá před porodem, v jeho průběhu i po narození dítěte.

Za velmi důležité považuji mít možnost na jednotlivých lekcích o daném tématu diskutovat a vyzkoušet si některé praktické dovednosti, například dýchání, tlačení, masáže..., aby nebyli matka nebo oba rodiče jen pasivními posluchači.

Prožívání prenatálního období otcem

Každý otec toto „nové“ období prožívá vlastním způsobem. **Otec určuje míru stability rodiny. Poskytuje matce a dítěti oporu a podporu.** On je tím, kdo dává ženě pocit jistoty, bezpečí a ochrany při společném očekávání dítěte.

+

Co nového přináší partnerovi období těhotenství:

- ❑ Prožívání období těhotenství společně s partnerkou (možná je to pro některé otce úplně nová zkušenost, žena chce víc mluvit o společném dítěti, víc plánovat, sdílet s partnerem radost i případné obavy z porodu, muž se může v některých případech cítit odsouvan do ústraní...).
- ❑ Nový způsob komunikace. Je výborné, pokud spolu komunikují oba partneři a dávají si vzájemně prostor; v komunikaci by se měli soustředit nejen na věci, které se týkají jejich dítěte, ale především jich samých, jejich nových pocitů, radostí, obav... **pro celé partnerské soužití platí, že vzájemná vazba manželů je vždy prioritní, až na druhém místě je vazba mezi dítětem a matkou nebo dítětem a otcem.**
- ❑ Důraz na pomoc – zvláště fyzickou – v období těhotenství (může se stát, že partnerka vyžaduje mužovo daleko větší zapojení do domácích prací než dříve).
- ❑ Starost o další finanční zabezpečení rodiny, bydlení atd.
- ❑ Stanovení si nových priorit v životě (souvisí to často právě s finančním zajištěním rodiny, zodpovědností a pomocí mezi partnery).

Při vzájemné důvěře, a pokud se partner nebojí a partnerka mu dá k tomu prostor, může muž vyjádřit i takové pocity, ze kterých lze vycítit i jeho obavy, nepohodu, rozladění atd. V této chvíli jsou totiž jejich vzájemná komunikace a soužití pravdivé, ve jménu této pravdivosti je vhodné vyjádřit jak radostné pocity, tak případné obavy.

Důležité je i rozhodnutí otce účastnit se předporodních příprav. Otec tak není jen pasivním pozorovatelem celého těhotenství a pak také porodu, je už aktivním účastníkem a oporou rodičky. Jsou také otcové, kteří se nechtějí účastnit ani přípravy, ani porodu samého. Pokud ani po vysvětlení jeho úlohy v celém těhotenství – jako aktivní podpory matky – se otec nechce ničeho účastnit, neměli bychom ho nutit. Můžeme se jen snažit vyjádřit svůj pocit z tohoto jeho postoje. Neměl by to být ale pocit obviňující.

Pokud se partner rozhodne účastnit se porodu, měl by se v období těhotenství spolu se ženou naučit správný postup při dýchání, tlačení miminka i všechno ostatní, co může pomoci jeho partnerce při porodu. V některých případech se může stát, že žena na porodním sále jakoby na všechno zapomene, partner jí je pak tím nejlepším pomocníkem a rádcem.

Prožívání prenatálního období starším sourozencem

Pokud je v rodině starší dítě, mělo by mít své specifické postavení, mělo by prožívat spolu s rodiči období čekání na dalšího sourozence a mělo by se také účastnit různých příprav na příchod bratra nebo sestry.

Starší sourozenec by měl:

- mluvit s matkou i otcem o narození svého sourozence, o svých nadějích, radostech, očekáváních a někdy i možná obavách;
- společně se na něj těšit s rodiči;
- hladit dítě v matčině bříšku;
- vnímat pohyby svého sourozence;
- účastnit se například nákupů dětské výbavičky a příprav na narození sourozence;
- mít čas, který výhradně prožije jen se svými rodiči, kdy bude mluvit o svých zálibách, koníčcích, o tom, co ho zajímá a co ho baví – bude to čas určený jen pro něj;
- mít vědomí toho, že je pro rodiče jedinečný, nenahraditelný a že má svou nezaměnitelnou a novou roli staršího sourozence;
- mít dostatek času ze strany rodičů pro četbu, návštěvu divadla, kina, sport.

Dítě v prenatálním období

Již od početí vzniká lidský jedinec, konkrétní člověk, který ve vývoji udělá ještě v matčině lůně bouřlivý pokrok, jeho lidský život začíná již zde.

V následující části bude věnována pozornost některým faktorům, které se podílejí na vývoji ještě nenarozeného dítěte.

Záměrně nepoužívám termín „plod“, ale „dítě“ (případně ještě nenarozené dítě), protože uznávám jeho lidskou identitu od početí. Na schopnosti dítěte v prenatálním období existují dva základní názory. Je to názor ryze biologický (mluví o plodu, jeho fyziologickém vývoji a vývoji orgánů) a názor humanistický (mluví o dítěti či ještě nenarozeném dítěti), který uznává, že paměť i vnímání existují již před narozením.

● Přijetí dítěte, komunikace rodičů s dítětem

Velmi důležitý je okamžik přijetí dítěte matkou i otcem a jeho začlenění do celého jejich společného života.

Jak bylo již zmíněno v kapitole o psychickém prožívání prenatálního období z hlediska matky, je pro ni i pro dítě velmi důležité uvědomění si faktu, že od chvíle, kdy se matka dozví, že čeká dítě, již nikdy není sama, dítě je její nedílnou součástí. Toto vědomí by nemělo vyústit ve velkou fixaci matky na dítě (možná někdy i pro oba nezdravou), ale v plné přijetí očekávaného dítěte – laicky řečeno se vším všudy. Je zapotřebí tuto novou realitu přijmout ještě v těhotenství, ne až po narození dítěte. Dítě totiž dobře vnímá, jak se matka „má“, co prožívá.

Velmi důležitá je komunikace rodičů s dítětem. Její základní body jsou tyto:

- brát dítě jako součást své osoby, prožívat s ním jednotlivé dny, události...;
- rozvíjet „vnitřní“ komunikaci s dítětem (povídání si s ním „v duchu“ o jednotlivých radostech, přáních, těšení se na něco, zklamání...);

- ❑ věnovat čas i hlasité komunikaci s dítětem, kdy mu matka – popřípadě i otec povídají o tom, jak se na ně těší, co pro ně všechno připravují, co prožívají, jaké mají radosti nebo starosti v práci, co jim přináší nebo nepřináší uspokojení...

Při komunikaci s dítětem je dobré plně se soustředit jen na něj, lehnout si, hladit dítě a povídat si s ním. Cíleně na něj myslet.

Dítě si zvyká na matčin a otcův hlas – popřípadě i na hlas staršího sourozence, tyto hlasy je pak budou provázet v jeho dalším životě. Je možné brát své dosud nenarozené dítě jako opravdového partnera a probírat s ním průběžně denní události (podle možnosti, jak se to matce líbí) a poukazovat na vše, co se matky dotýká, co prožívá.

● Vnímání zvuků

Dítě již v tomto období velmi zřetelně reaguje na řeč, hudbu a zpěv, (na zvuk obecně) buď prudkými neklidnými pohyby – na zvuky pro ně nepříjemné, nebo klidem na hudbu a zvuky, které jsou i pro ně příjemné. Matce se doporučuje poslech takové hudby, která by ji zklidnila, při které by se jí dobře relaxovalo a při které by dítě neprožívalo velké vibrace, jako například u velmi hlučné nebo „tvrdé“ hudby. Poslech klidné hudby navozuje u dítěte kladné pocity. Lze předpokládat, že dítě v prenatálním období si uchovává v paměti vzpomínku na tyto chvíle a při stejné hudbě velmi dobře reaguje a zklidňuje se také po narození.

● Vnímání dotyků

Některé maminky rády svá miminka v bříšku hladí, některé své děti také chovají, jakoby kolébají a intenzivněji tak s nimi prožívají období před narozením.

● Vnímání světla

Děti u matky v děloze nepoznají ještě intenzitu světelného záření, a tudíž rozdíl mezi dnem a nocí. Vnímají spíše jen rytmus matčina dne a noci. Předpokládá se, že na prudký světelný kužel děti reagují (matky to konstatují například při opalování se v létě, kdy dítě začne dale-

ko více kopat nebo se v bříšku pohybovat; často jsou to takové pohyby, které nejsou matce příjemné, někdy ji i bolí).

● Vnímání chuti

Již v prenatálním stadiu byly prováděny některé pokusy zjišťující vnímání chuti u nenarozených dětí. Do plodové vody matky byla vstříknuta sacharóza anebo naopak hořká tekutina. Podle toho se sledovalo, zda intenzita „pití“ plodu se bude měnit podle chuti tekutiny. Bylo vysledováno, že plod pije s velkou intenzitou sladkou tekutinu a naopak hořkou tekutinu pije jen ve velmi malé míře. Z tohoto poznatku bylo usouzeno, že dítě již v prenatálním stadiu vnímá chuť.

● Temperament dítěte

Temperament („soubor duševních vlastností člověka, ke kterým patří citové ladění, míra citové vzrušivosti, prožívání a psychické tempo“) dítěte po narození již příliš nelze měnit. Temperament se dědí po rodičích, má genetický základ. Dítě se s určitým temperamentem rodí a jeho projevy můžeme pozorovat již prenatálně.

Jestliže se tedy dítě pohybuje za stejných vnějších podmínek u matky v bříšku ve srovnání s jiným dítětem velmi prudce, můžeme z toho usuzovat, že se narodí jedinec, který bude zřejmě živější, aktivnější.

Většina zkušeností dítěte z prenatálního stadia je ovlivněna tím, co prožívá matka. Však také matka i dítě mají společný krevní oběh a jsou vzájemně propojeni i psychicky. Část zkušeností dítěte je ovlivněna vnějším prostředím, ve kterém se matka pohybuje spolu s dítětem.

●●➔ Otázky rodičů týkající se prenatálního období dítěte

Jsem těhotná a mám někdy zvláštní nálady, jiné než obvykle. Třeba u televize brečím při nějakém filmu daleko častěji než před těhotenstvím. Je to normální?

Některé maminky prožívají období těhotenství daleko citlivěji než jiné, některé zase říkají, že se mají tak krásně jako nikdy před tím. Je to způsobeno především změnou v hormonální skladbě v organismu.