

JÁ A MOJE DÍTĚ

*jak budovat vzájemný vztah
už od těhotenství...*



Proč je důležité budovat s dítětem blízký vztah už od těhotenství?

Když přichází dítě na svět, je zcela bezbranné. Aby mohlo přežít a správně se vyvíjelo, potřebuje pomoc dospělého. Už v těhotenství začíná období, kdy se dítě navazuje na svoji matku. Skrze ni vnímá okolní svět, zvuky a vůně, pocit bezpečí i neklidu. Po narození tento proces pokračuje dalších pět let. O všem, co se děje okolo něj i v něm, se učí prostřednictvím vztahu, který si vytváří se svým nejbližším člověkem. Pokud tento vztah není bezpečný, předvídatelný, stálý, nebo dokonce úplně chybí, nemůže se dítě správně vyvíjet. Tento vztah se nazývá citová vazba.

Vztah je vše, co je mezi dítětem a jeho nejbližším člověkem. Každý vzájemný kontakt, komunikace, reakce, ale i myšlenka se do dítěte zapisuje. Pokud je většina těchto podnětů dobrá, bude dobrý i vztah. Pokud dobré nejsou nebo je jich málo, vede to k poruchám, které ovlivňují člověka v mnoha oblastech po celý jeho život.

Tyto poruchy jsou často velmi obtížně léčitelné. Jedná se například o neschopnost navázat a udržet zdravý vztah v dospělosti, obtížnou kontrolu vlastního chování, agresivní chování, neschopnost zpracovat a pochopit vlastní pocity i pocity druhých lidí, nerespektování pravidel, potíže s učním a pozorností, zvýšená nemocnost, negativní vztah sám k sobě, sebepoškozování, závislost na omamných látkách, rizikové sexuální chování a jiné.

Každé dítě potřebuje stálou osobu, která o něj dobře pečuje, dává mu najevo lásku a zájem.

Na následujících stránkách najdete možné způsoby, tipy a doporučení, jak podpořit dobré navázání vztahu s vaším dítětem.



TĚHOTENSTVÍ

Co můžete udělat pro budování dobrého vztahu s dítětem již v těhotenství?

S miminkem mluvíte už během vašeho těhotenství.

Miminko sice nerozumí tomu, co říkáte, ale rádo slyší váš hlas, vibrace hlasu a v budoucnu ho bude uklidňovat, když váš hlas uslyší a pozná.

Miminku v bříšku čtete, zpívejte, povídejte si s ním. Můžete si hladit bříško. Tím vším se s miminkem seznamujete, chystáte mu na světě dobré místo a vytváříte silné vzájemné pouto.

Do všech těchto činností můžete zapojit také partnera.



PO NAROZENÍ



POROD

Příchod na svět je pro dítě velmi náročný a intenzivní. Kontakt s maminkou, se kterou již mnoho měsíců navazuje vztah, zná její hlas i vůni, mu ho hodně ulehčí.

Pokud je to ze zdravotních důvodů možné, nechte si nahé miminko hned přiložit na sebe (říká se tomu bonding a trvá prvních pár hodin) a zažijte první společné chvíle.

Pokud z vážné příčiny nemůže mít matka dítě u sebe, může jí zastoupit otec, a to i při bondingu.

BLÍZKOST MATKY

Po příchodu domů z porodnice věnujte svému dítěti co největší možnou pozornost. Pokud je to jen trochu možné, přenechte péči o domácnost a ostatní starosti na pár týdnů někomu jinému. Užívejte si společné chvíle mazlením v posteli, chováním, buďte miminku co nejvíce na blízku. Miminko bylo 9 měsíců neustále s Vámi v bříšku, kde se cítilo bezpečně, proto je pro něj důležité být i nadále s Vámi v kontaktu a vzájemnou vzdálenost prodlužovat jen pozvolna.

Co se říká a jak je to doopravdy?

„Miminko by mělo co nejdříve spát ve svém pokojíčku, aby si zvyklo a lépe spalo.“

Pokud je to jen trochu možné, umístěte postýlku miminka do stejné místnosti, kde spíte vy. Můžete postýlku přisunout k vaší posteli, abyste mohli být s dítětem v kontaktu. Miminko se bude cítit bezpečně, když vás ucítí vedle sebe. I vy možná zjistíte, že se vám lépe spí, když jste blízko.





KOJENÍ

Kojení není jen strava, ale buduje se tím pouto mezi matkou a dítětem, neboť dochází k velmi blízkému fyzickému kontaktu. Miminko někdy nepotřebuje ani mléko, ale právě tento kontakt s matkou, který ho utiňuje, když ho například něco bolí nebo se cítí v nepohodě. Pokud není kojení z jakéhokoli důvodu možné, zvolte při krmení dítěte postup kojení, co nejpodobnější. Mějte miminko v náručí ideálně kůži na kůži.

Co se říká a jak je to doopravdy?

„Malé miminko musí jíst pravidelně každé 3 hodiny.“

Obecně platí, že novorozenci by se měli kojit 8-14 krát za den, což může znamenat, že někteří budou mléko vyžadovat po 3 hodinách, jiní už po 2 hodinách. Správná pravidla pro intervaly mezi jednotlivými kojeními neexistují. Miminko kojte tak, jak bude potřeba, jak bude vyžadovat.

KONTAKT S DÍTĚTEM, CHOVÁNÍ V NÁRUČÍ, REAGOVÁNÍ NA PLÁČ...

Vztah matky s dítětem se posiluje každodenními běžnými činnostmi jako je chování dítěte, komunikace s ním, zpíváním, přebalováním, koupáním. Při všech činnostech, kde jste spolu s dítětem, se mu dívejte do očí a říkejte mu, co právě děláte.

Naplňováním toho, co potřebuje, se utváří váš vzájemný vztah.

Co se říká a jak je to doopravdy?

„Jen ať se vypláče, posílí si plíce.“

Pokud je to možné, vždy reagujte na pláč miminka. Každé dítě se již od narození učí ovládat své emoce, jako jsou pláč a smích. Díky nim se pokouší přivolat blízkou osobu, nemá jinou možnost, jak vyjádřit, že něco potřebuje nebo ho něco trápí. Pokud rodiče na tyto emoce nereagují, případně za ně dítě trestají, dítě se přestane snažit a naruší se tím vzájemný vztah.

Pokud na pláč dítěte reagujete včas a s pochopením, dítě se cítí bezpečně a získává důvěru ve váš vztah.

Některé děti pláčou často nebo je obtížné je utiшит. Už jen tím, že jste s nimi v kontaktu, jste klidní a snažíte se naplnit jeho potřeby, mu velmi pomáháte. I když výsledek v tu chvíli nevidíte.





Co se říká a jak je to doopravdy?

„Děti se nemají rozmazlovat častým chováním, zvyknou si na to a budou to vyžadovat pořád.“

Pokud je to možné, mějte své miminko co nejdříve nablízku, neboť miminko se ve vaší přítomnosti cítí bezpečně. Chovejte svá miminka, noste je ať už v náručí, případně v šátku nebo nosítku.

Tip

V případě nosítka je velmi důležité, aby bylo zdravotně vhodné a bezpečné (ergonomické – dítě má hlavičku směrem k matce a nohy v širokém sedu).

HRAJTE SI S DÍTĚTEM, POVÍDEJTE, ZPÍVEJTE...

Přibližně od dvou měsíců věku lze u miminek začít pozorovat úsměv a navazování očního kontaktu. Miminka začnou být postupem času zvědavější a začínají je zajímat různé hračky, hrkátka, chrastítka. Najděte si čas a hrajte si se svým dítětem, ukazujte mu hračky, vyprávějte příběhy, předčítejte pohádky, zpívejte písničky. Dítě se učí poznávat svět a vy jste jeho průvodcem. Zároveň tím upevňujete váš vztah.



Tip

Čím více je hračka barevnější, tím je pro miminko zajímavější. Přibližně ve třetím měsíci věku se již miminko snaží hračky uchopit. V období 3-6 měsíců miminka začínají vnímat svoje ruce a prsty, proto jsou velmi prospěšné hračky, které rozvíjejí jejich zrak a motoriku.



MASÁŽE

Během masáže dochází k velmi úzkému fyzickému kontaktu rodiče s dítětem, což v dítěti vzbuzuje pocit blízkosti a bezpečí.

Nemusíte být odborníci na masáže, stačí jednoduchá jemná masáž, případně potírání olejíčkem, nebo krémem. To může pomoci miminku uvolnit se a zažít s vámi příjemné chvíle.

ZÁVĚREM

Co se říká a jak je to doopravdy?

„Těhotenství a narození miminka je nejkrásnější období.“

Některým ženám se ať už v těhotenství, nebo po porodu nemusí dostat pouze pocity lásky a radosti, naopak mohou zažívat velké vyčerpání, výkyvy nálad spojené s plačtivostí, podrážděností. Tyto stavy mohou být způsobeny hormonálními změnami a většinou jde o stav přechodný. V tuto chvíli je důležitá podpora okolí. Pokud je to možné, zapojte do péče o vaše miminko i partnera. Požádat o radu můžete také svého lékaře nebo sociální pracovníci ze sociálně-aktivizační služby pro rodiny s dětmi. Tato služba vám může pomoci i s dalšími obtížemi jako je nevyhovující bydlení, špatná finanční situace nebo při nejistotách spojených s péčí o dítě. Vnímejte i své potřeby. Pokud budete sama nespokojená, příliš vyčerpaná nebo budete dělat věci, které jsou pro vás velmi nepříjemné, nepomáhá to vašemu vzájemnému vztahu ani dítěti.

Budte na sebe laskavé a odpouštějte si. Nepodaří se vám vždy správně zareagovat na každou dětskou potřebu. To není ani možné ani žádoucí. Zkuste si ale své chování uvědomovat a z případných chyb se poučit.





Brožura vznikla za podpory Nadace Terezy Maxové dětem.

Amálthea



2024