



Prvý mesiac

Vítame Ťa na svete, malinký človečik! Aj keď vyzerá tak nežne a bezbranne, vaše dieťa si na tento svet prinieslo mnohé schopnosti, ktoré mu zaistia prežitie. Jeho najmilšia poloha v ľahu ešte stále pripomína polohu v matkinom tele. V tejto „uzavretej“ polohe sú

kĺby skrčené, nohy a paže pritiahnuté k telu a pästičky pevne zovreté.

Ako sa vaše dieťa vyvíja

Aj keď sa dieťa narodí v riadnom termíne a je teda donosené, na rozdiel od iných cicavcov je v zásade „nezrelé“ a stopercentne odkázané na svojich rodičov. V porovnaní s inými cicavcami zaostáva najmä v pokroku pri učení. Kým napríklad teliatko po niekoľkých minútach po pôrode vstane a začne pobeťovať, človek na tento krok potrebuje rok alebo aj viac. Napriek tomu sú novorodenci vybavení podivuhodnými schopnosťami, ktoré im zabezpečujú prežitie: Len čo sa prestrihne pupočná šnúra, detský organizmus je schopný samostatne dýchať, udržiavať konštantnú teplotu, prijímať potravu a nestrávené zvyšky potravy vylučovať. Cicať a hltáť dokáže dieťa ihneď po narodení.

Od reflexu k vedomému konaniu

Dojčenské reflexy sú vrodené a majú tú vlastnosť, že zmiznú, hneď ako môžu byť nahradené vedomým konaním. To znamená, čím viac sa vyvíja nervová sústava a veľký mozog preberá réžiu, tým viac sa detské reflexy dostávajú do pozadia. Za riadenie ľudského konania je zodpovedná nervová sústava, hlavne mozog. Spoločne s miechou tvorí centrálnu nervovú sústavu. Jej hlavnými stavebnými kameňmi sú nervové bunky. Každá nervová bunka je spojená s desiatimi tisíckami iných, čo vedie k nepredstaviteľne veľkému počtu možných spojení.



PREHLAD NAJDÔLEŽITEJŠÍCH REFLEXOV

- **Hľadací reflex:** Ak pohladíte tváričku svojho dieťaťa, obráti hlavičku tým smerom a začne cicať.
- **Sací reflex:** Ak sa dotknete kútika úst dieťaťa, otvorí ústa a začne cicať. Hľadací a sací reflex sú viditeľné až do tretieho mesiaca.
- **Úchopový reflex:** Ak vložíte prst do dlane dieťaťa, ihneď ho objíme. Často pritom ohne paže, podobne ako pri šplhaní. Niekedy je stisk taký silný, že trvá dokonca viac sekúnd. Dôvodom je to, že v dávnej minulosti sa dojčatá museli pevne držať srsti svojich matiek. Táto schopnosť dieťaťa sa nazýva Darwinov reflex. Stratí sa do piateho mesiaca.
- **Morov reflex:** Keď má dieťa pocit, že spadne, natiahne pred seba ruky a ihneď ich položí na brucho tak, akoby sa chcelo objať. Detský lekár z Heidelbergu Dr. Moro objavil tento reflex v roku 1918, možno ho rozpoznať od tretieho do šiesteho mesiaca.
- **Bauerov reflex:** Ak dieťa leží s pokrčenými nohami na brucho a vy sa jemne dotknete jeho chodidiel, odstrčí sa, akoby chcelo liezť dopredu. Reflex je viditeľný do tretieho mesiaca.
- **Chodiaci reflex:** Keď sa dieťa vo vzpriamenej polohe dotkne podlahy, zdvihne nohu, zohne koleno a urobí krok dopredu. Tento reflex možno pozorovať asi tri mesiace.



Dbajte na to, aby pohyblivé aj ostatné predmety boli od očí dieťaťa vzdialené zhruba 25 cm, lebo takto môže ich tvary najlepšie rozoznávať.

Cielene podporujte väzby

S výnimkou očí je mozog dieťaťa orgánom, ktorý vo vzťahu k jeho hmotnosti najviac zodpovedá stavu dospelého človeka. Hneď pri narodení existujú už všetky nervové bunky a pravdepodobne aj veľká časť spojení, hoci mozog dieťaťa váži približne 350 g, teda asi štvrtinu hmotnosti mozgu dospelého. Po šiestich mesiacoch hmotnosť mozgu dosahuje už takmer 50%, po 2,5 roku už 75% a v piatich rokoch 90% mozgu dospelého človeka. To objasňuje, aké je dôležité podporovať rozvíjanie zmyslov dieťaťa, aby sa mohli vytvárať nervové spojenia. Čím viac zmyslov stimulujete, tým rýchlejšie začne dieťa vedome konať, siahat' po predmetoch ručičkami, obracať sa z bruška na chrbátik alebo si dávať do úst lyžičku.

Zmysly vášho dieťaťa

V prvých dňoch po pôrode si dieťa musí zvyknúť na nové prostredie – všetkými svojimi zmyslami. Týždne žilo skrčené v temnej jaskynke naplnenej plodovou vodou a čakalo na ten veľký deň svojho príchodu...

Sluch

V protiklade k schopnosti vidieť je sluch novorodenca vyvinutý veľmi dobre. Žiaden zázrak, veď už mnoho týždňov pred pôrodom dieťa v tele svojej matky počúvalo mnoho zvukov – prúdenie krvi, tep srdca, škvŕkanie v žalúdku a v črevách. Dieťa však počulo veľmi dobre aj zvuky zvonka.

V prvých dňoch po pôrode môžu byť uši ešte naplnené plodovou vodou alebo ochranným mazom.

Čoskoro je dieťa schopné prijímať zvuky so širokým frekvenčným kmitočtom: Počuje šepot rovnako ako štebotanie vtákov, kroky i tikanie hodín. Zvlášť dôverný je preňho matkin hlas, ktorý rozoznáva už v prvých dvanástich hodinách po pôrode.

Dieťa zásadne uprednostňuje jemné vyššie tóny, zatiaľ čo hlbokých a drsných a hlavne príliš hlučných hlasov sa skôr ľaká. Preto je dobré, že väčšina dospelých pri zhováraní sa s dieťaťom zvolí vyššie a jemnejšie tóny. Takže keď babička povie napríklad: „Tak kdeže to leží ten náš drobček?“ je mu to veľmi príjemné.

Zrak

Zrak sa vyvíja zo všetkých zmyslov najpomalšie. Niet sa čomu diviť, veď v tmavom prostredí maternice nebol ničím stimulovaný. Po pôrode si oči vášho dieťaťa musia zvyknúť na svetlo. Zrak je ešte relatívne zlý,

takže dieťa vidí len do vzdialenosti 25 cm. To je zhruba vzdialenosť, ktorá je medzi matkou a dieťaťom, keď pije z prsníka. Všetko, čo sa nachádza ďalej, vidí dieťa iba nejasne.

Ostrosť zraku po pôrode je oproti dospelému človeku sotva štvorpercentná. Najlepšie dokáže novorodenec rozlišovať kontrasty – čierne kontúry na bielom podklade. Preto radšej pozoruje čiary a jasne definované obrysy ako pestrú zmes farieb. Čo sa týka farieb, deti dokážu rozlišovať červenú a žltú, avšak zelenú a modrú nie.

Čuch a chuť

Novorodenci majú hneď po narodení veľmi dobrý čuch. Keď narodené dieťa položíte na matkino brucho, po pamäti nájde špecifickú vôňu. Po niekoľkých dňoch dieťa dokáže spoznať aj mlieko svojej matky a rozlíšiť ho od iného. Preto je schopné aj potme nájsť cestu k bradavke, lebo ho k nej dovedie jej vôňa. Na silné zápachy reagujú deti už po dvoch dňoch po narodení silným kopaním, zrýchlením dýchaním a zrýchleným pulzom.

Čuch a chuť sú spolu navzájom spojené. Vaše dieťa je hneď po narodení schopné rozoznať štyri základné chute: sladkú, kyslú, horkú a slanú, pričom sladkú chuť preferuje. Dojčatá nemajú v ústach viac chuťových pohárikov než dospelí, majú ich však rozmiestnené na väčšej ploche. Chuťové poháriky majú nielen na jazyku, na podnebí, v pažeráku a na mandliach, ale aj na vnútornej strane líc. A všetky milujú jedno: Sladké materské mlieko.

Hmat – cit

Na jednom štvorcovom centimetri detskej pokožky je asi 6 miliónov buniek a ner-

TIP | VÔŇA MATKY

Je ideálne, keď sa prvé dni po pôrode vzdáte parfumov a parfumovaných mydiel, aby ste nedráždili detský čuch. Príroda to totiž zariadila tak, aby dieťa poznalo jedinečnú vôňu vášho tela. Vaša vôňa robí vašmu dieťaťu dobre a pripravuje jeho noštetku viac potešenia ako drahý parfum.

vových vlákien. Niet teda divu, že pokožka je veľmi citlivým orgánom. Kontakt s pokožkou je pre život dieťaťa nutný, lebo mu sprostredkúva cit a istotu, rovnako ako láskavé dotyky pri masáži robia dieťaťu dobre a sú základom vzájomnej dôvery medzi matkou a dieťaťom. Aj keď v prvých dňoch dieťa svojimi ručičkami nie je schopné nič uchopiť, mali by ste mu ich hladkať a stimulovať tak hmat.

Pokrok za pokrokom

Ku koncu prvého mesiaca sa darí dieťaťu čoraz lepšie kontrolovať držanie hlavy. Ak leží na chrbátiku, snaží sa zdvihnúť hlavičku, ak leží na brušku, hlavičku udrží niekoľko sekúnd hore. Keď sa dieťa dostane do polohy v sede (v tomto veku sa toho vyvarujte!), chvíľu môže držať hlavičku rovno. Keď postavíte predmet do zorného poľa dieťaťa, môže ho fixovať očami, keď predmetom pohybujete sem a tam, nasleduje ho svojím pohľadom. Na svetlo a zvuky reaguje zreteľne: Krčí čielko, klipká očkami, kope nôžkami a keď má už toho dosť, začne hlasno kričať.

Preventívne prehliadky

V tehotenstve sa váš zdravotný stav zaznamenával pri pravidelných prehliadkach gynekológa do tehotenského preukazu.



PREVENTÍVNE PREHLIADKY

1. vstupná
 2. v 6. týždni (niekedy býva ešte v 3. týždni)
 3. v 3. mesiaci
 4. v 4. mesiaci
 5. v 6. mesiaci
 6. v 8. mesiaci
 7. v 10. mesiaci
 8. v 12. mesiaci
 9. v 18. mesiaci
 10. v 3. roku
- a ďalšie prehliadky každé dva roky až do 19. roku dieťaťa.

Po pôrode dieťa prechádza do starostlivosti pediatra. Po prvej prehliadke (medzi mamičkami známej skôr pod názvom „poradňa“) dostanete zošit veľkosti A5, Zdravotný a očkovací preukaz dieťaťa a mladistvého, ktorý budete v budúcnosti predkladať detskému lekárovi pri každej preventívnej prehliadke a očkovaní. Sú v ňom zapísané výsledky prehliadok a všetky vykonané očkovania. Preventívne prehliadky hradí v plnom rozsahu zdravotná poisťovňa.

Vstupná prehliadka

Pri tejto prehliadke, ktorá väčšinou prebehne medzi tretím a desiatym dňom po narodení, lekár zisťuje, či dieťa príberá na váhe, či je plne dojčené, či sa správne vyvíja, a tiež zmeria jeho obvod hlavy. Ďalej kontroluje, či dieťa pravidelne dýcha, či má normálnu činnosť srdca a či má v poriadku reflexy.



Katka (42), matka Janka (14) a Nikolky (6 týždňov)

Dve deti s odstupom 14 rokov – čo bolo pri druhom pôrode iné?

Pri svojom druhom tehotenstve som uvažovala o tom, že sa stanem klientkou súkromnej pôrodnej asistentky. Chcela som mať niekoho, kto so mnou bude posledné mesiace tehotenstva až do pôrodu, kto ma pri ňom bude sprevádzať, ostane so mnou aj po ňom a koho už budem poznať. Bola mi odporučená veľmi príjemná pôrodná asistentka neďaleko môjho bydliska. Pri našom prvom telefonáte sme si dohodli schôdzku, aby sme sa „otukali“. Až potom som sa mala rozhodnúť, či ma ako pôrodná asistentka bude sprevádzať mojím tehotenstvom. Chémia zafungovala, keď prišla prvýkrát na návštevu k nám domov a spoznala aj môjho muža. Odvtedy ma striedavo v dvojtýždenných intervaloch prezeral môj gynekológ a pôrodná asistentka. Prišla ku mne domov, hmatom mi skontrolovala dieťa, zmerala brucho, počúvala srdce, zmerala tlak a v prípade potreby skontrolovala bránku maternice. Okrem toho si vždy urobila čas, aby sa ma spýtala, ako sa mi darí. Lekár si síce tiež vypočul moje starosti, ale predsa len to bolo niečo iné. Doma sme mali čas ísť viac do detailov. Odvtedy sa mi dostala vynikajúca starostlivosť a individuálna pomoc.

Samozrejme, že pôrodná asistentka bola aj pri pôrode. Nikolka prišla na svet za jednu hodinu. Po pôrode prišla „moja“ pôrodná asistentka aj na našu malú oslavu. Bolo mi príjemné, keď som videla, ako láskyplne zaobchádza s mojím dieťaťom. Po návrate domov k nám pôrodná asistentka chodievala prvý týždeň denne, potom každý druhý



deň a tretí týždeň už nepravidelne, podľa toho, ako sa Nikolke a mne darilo. Keby bolo treba, prišla by aj na dlhší čas. Celý čas panovala priateľská atmosféra. Lúčenie bolo ako prestrihnutie pupočnej šnúry, bolo nám to veľmi ľúto...

Rozvíjajte svoje dieťa hrou

Je šťastné, keď sa ho dotýkate

Jedným z najkrajších pocitov v živote bábätka je masáž. Stačí, keď mu tu a tam pohladíte dlane, poštekliete ho po chodidlách alebo masírujete jeho bruško či chrbátik, na jeho ďalší rozvoj to pôsobí pozitívne.

Občas mu počítajte prstčky na nohách: Keď je dieťa vyzlečené na prebaľovacom pulte, pohladte mu a poštekliete každý prstiek zvlášť a pobožkajte ho. Uvidíte, ako k vám bude vaše dieťa onedlho v očakávaní samo natáňovať svoje nožičky.

Deti majú tiež veľmi rady, keď počítate prstčky na rukách s klasickou riekankou:

*Varila myšička kašičku
na zelenom randlíčku.
Tomu dala na mištičku,
tomu dala na varešku,
tomu dala na lyžičku,
tomu zasa na vidličku.
Poslednému nič nedala,
do komôrky ho poslala.*

Pohyblivá hračka v zornom poli

Ak chcete stimulovať zrak svojho dieťaťa, je na to správny čas. Najvhodnejšie sú geometrické tvary, ktoré sú čierne, biele alebo aj

červené na bielom pozadí, aby boli dobre viditeľné. Deti rady pozorujú všetko, čo sa pohybuje, preto keď sa objaví pohyblivý predmet nad postieľkou alebo nad prebaľovacím pultom, nespustia z neho oči. Keď tu a tam pohyblivú hračku vymeníte, podporujete vývoj detského videnia. Ak máte nad postieľkou detský kolotoč, pomaly ním pohybuje pred očami dieťaťa, aby sa nevyľakalo. Optimálna vzdialenosť medzi predmetom a detskými očami je 25 cm.

„Spi, dieťaťko, spi“

Čo môže byť lepšie, ako keď vás mama alebo otec ukolíšu v náručí k spánku. O tom snívajú dokonca aj väčšie deti! Niet divu, veď pravidelné kolísanie sem a tam príjemne upokojuje. Vaše dieťa z neho bude mať ešte väčší pôžitok, ak mu zároveň budete spievať pesničku alebo si hvízdať nejakú melódiu. Nie je dôležité spievať každý deň inú pieseň. Naopak. Ak si dieťa zvykne na nejakú melódiu, môže tak vzniknúť rituál, pri ktorom dieťa rýchlo spozná, že má zaspáť.

Počúvaj, čo to šuchoce

Vývoj sluchu môžete stimulovať tak, že dieťa budete oboznamovať s rôznymi zvukmi. Zatraste mu hrkálkou, buď pri ušku, alebo za hlavičkou, zhúžvajte papierové vrecúško alebo jemne zazvoňte zvončekom. Existuje však zvuk, ktorý dieťa počúva najradšej zo všetkých – hlas jeho mamičky, a to vo všetkých variáciách. Oslovujte dieťa vo všetkých hlasových polohách, spievajte mu pesničky alebo mu čítajte. Vaše dieťa bude mať radosť aj z jednoduchého kolotoča so zvoniacimi tyčinkami, ktorý visí nad jeho prebaľovacím

TIP | ŠATÔČKA

Ak chce byť dieťa stále s vami a je nepokojné, dajte mu vreckovku alebo nejakú látkovú šatôčku, ktorú ste mali jednu alebo dve noci na svojom tele. Látka „vonia mamičkou“ a dieťa upokojí.



Stimulovať detský sluch môžete čímkol'vek, čo vydáva zvuk.

pultom. Toto miesto je vášmu dieťaťu veľmi skoro dôverne známe, lebo tam ho rodičia hladkajú a maznajú sa s ním. Jednoducho je to miesto, kde mu patrí všetka pozornosť. Onedlho mu bude známy aj zvuk kolotoča a v ušiach mu bude znieť ako hudba. To isté platí o hracích hodinách či hračkách hrajúcich melódiu. Keď ich natiahnete a dáte dieťaťu do postieľky, bude pozorne počúvať melódiu. Rýchlo pochopí, že po tejto melódii má zaspáť. Natahovanie hračky môže patriť k spánkovému rituálu a môže sa stať vrcholom celého dňa. Čítajte (pozri stranu 120), ako rituály pomáhajú deťom pri orientácii v dennom programe.

TIP | SPOJITOSŤ

Deti pozorne sledujú tváre okolo seba. Majú rôzne poznávacie body, napríklad tvar hlavy, účes, obrysy tváre. Keby ste si po pôrode zmenili účes, mohlo by sa stať, že vás dieťa na prvý pohľad nespozná.

Otázky a odpovede

1 *Aká spánková poloha je pre dieťa správna?*

Ešte pred niekoľkými rokmi bolo tabu nechať spať dieťa na chrbte, lebo existovali domnienky, že existuje nejaká súvislosť medzi polohou na chrbte a náhlým úmrtím dieťaťa. Posledné výskumy však ukázali, že najmenej bezpečná poloha v súvislosti so syndrómom náhleho úmrtia dojčťa je na brušku. Ani poloha na boku nie je bezpečná, najmä u dojčiat, ktoré sa často pogrckajú, a hrozí tak nebezpečenstvo, že by sa mohli udusiť zvratkami. Odborníci sa v súčasnosti zhodujú v tom, že poloha na chrbte je pre dojčatá najspoľahlivejšia a najbezpečnejšia spánková poloha.

Keď je dieťa hore, môžete jeho polohu tu a tam zmeniť, lebo na brušku sa môže pokúšať zdvíhať hlavičku a hrudník a tak trénovať svoje chrbtové a šijové svalstvo.

2 *Musím si dezinfikovať ruky, keď sa chcem dotknúť dieťaťa?*

Určite nie. Možno vám to v pôrodnici odporúčal zdravotnícky personál, ale platilo to len pre obdobie, ktoré ste strávili v pôrodnici. Práve tam sa totiž môže vyskytnúť na kľučke dvier, na posteliach, na obkladačkách i vo vzduchu mnoho baktérií. Okrem toho sa tam zdržiava veľa cudzích ľudí v malom priestore, čo vytvára podmienky na šírenie chorôb. Ale po návrate domov takáto prísna dezinfekcia už nie je nutná. Samozrejme, že si umyjete ruky, keď sa budete dotýkať dieťaťa, stačí na to však obyčajné mydlo, osobitne po použití toalety alebo keď ste držali kľučku domových dverí. Nezdráhajte sa poslať ani návštevy najprv si umyť ruky, aj keď viete, ako to asi bude pôsobiť na babičku,

ktorá pricestovala zďaleka, len aby si mohla vziať do náruče svojho vnúčika. Tie dve minúty hygieny vydrží každý.

3 *Počula som, že deti v prvých dvoch týždňoch po pôrode nesmú ísť von. Je to pravda?*

Ak teplota vonku nie je mínus 15 °C, nemožno proti vychádzkam nič namietať. Vzduch a svetlo sú totiž balzomom na detskú dušu. Dôležité je, aby ste dieťa obliekli primerane vonkajšej teplote. Letné deti sa často musia vyrovnávať s teplotami okolo 30 °C, preto môžu ležať v kočíku len v tieni. Deti sa rýchlo prehrejú, lebo v kočíku alebo v aute môže dôjsť k nebezpečnej akumulácii tepla. Preto pri takýchto teplotách stačí dieťaťu obliecť len body a prikryť ho ľahkou plienkou. Keď dieťa spí vonku v kočíku, prikryte ho iba ľahkou dekou. Nezapomnite bezpodmienečne na sieť proti hmyzu, ktorú možno kúpiť v drogérii alebo v obchode pre dojčatá, kde dostanete aj ľahké bavlnené šatky, ktorú majú všíť ochranu proti UV žiareniu na používanie v mimoriadne teplých dňoch.

Ak chcete ísť na prechádzku so zimným dieťaťom, keď je teplota pod bodom mrazu, potom by malo ležať vo vaku z jahňacej kožušiny alebo v páperovom vaku. Pred prechádzkou predhrejte vak vrecúškom s čerešňovými kôstkami, najmä ak kočík stál dovtedy v chladnej predsieni alebo v garáži. Okrem toho by ste mali dieťaťu obliecť teplý kabátik a nohavice, prípadne zimnú kombinézu, čapicu, rukavice a šatku na krk. Dbajte na to, aby dieťa bolo v kočíku chránené pred vetrom. Ak treba, namažte dieťaťu tvár masťným krémom určeným pre dojčatá, ktorý chráni pred nízkymi teplotami (dostať v drogérii alebo v lekárni).



4 *Ako musím ošetrovať zvyšok pupočnej šnúry, keď sa na ňu prilepil moč alebo dokonca zvyšky stolice?*

Len žiadnu paniku! Moč je sterilný a nespôsobí žiadny zápal – uzdravujúcemu sa pupku teda neuškodí. V stolici sú síce prítomné črevné baktérie, tie však obyčajne ochorenie nespôsobujú. Preto postačí, keď pupok opatrne umyjete špongiou, ktorú predtým namočíte do vlažnej vody. Potom oblasť osušte alebo vyfúňte teplým vzduchom. Dávajte pozor, aby ste nezavinovali zvyšok pupočnej šnúry do plienky. V plienkach je totiž vždy vlhké, teplé prostredie, čo hojeniu pupku prekáža.

5 *Prečo deti podstupujú vyšetrenie bedrových kĺbov ultrazvukom?*

Pomocou ultrazvuku ortopéd skontroluje, ako sú detské bedrové kĺby vyvinuté. Táto metóda je zdraviu absolútne neškodná a jej výhodou je, že sa vďaka nej môže veľmi skoro odhaliť chybný vývoj bedrových kĺbov. O takzvanej dysplázii bedrových kĺbov hovoríme vtedy, ak detská kĺbová jamka nie je dostatočne hlboká, takže kĺbová hlavica stehennej kosti v nej nemá oporu. Dievčatá sú týmto postihnuté sedemkrát častejšie ako chlapci a ľavá strana býva postihnutá častejšie ako pravá. V prípade rodinnej dispozície (ak niekto z rodiny trpel na dyspláziu) alebo ak dieťa malo v maternici nesprávnu polohu (napr. polohu panvovým koncom), sa riziko dysplázie zvyšuje.

Toto vyšetrenie má zásadný význam pre tie deti, ktoré sa narodili v polohe panvovým koncom, a pre deti s rodinnou dispozíciou na dyspláziu bedrového kĺbu.