

## Príprava domova

**Novorodenec má obmedzenú pohyblivosť, takže nie je nutné zaistiť pre neho hneď od začiatku bezpečné prostredie (p. stranu 180). Aj napriek tomu sa však odporúča, aby ste tieto prípravy urobili ešte pred narodením dieťaťa.**

[ 1 ] Všetky rozpracované projekty, ktorých cieľom je vylepšenie domácnosti, dokončite v dostatočnom predstihu pred pôrodom. Nároky novorodenca môžu dokončenie týchto projektov zdržať o niekoľko rokov, ak nie až o niekoľko desiatok rokov.

[ 2 ] Nastavte a priebežne kontrolujte teplotu vašej domácnosti. Dieťa potrebuje počas prvých mesiacov svojho života pomoc s reguláciou vnútornej teploty. Pre novorodenca je ideálnych 20 až 22 °C.

[ 3 ] Dôkladne doma upratujte a nepotrebné veci dávajte na svoje miesto. Po jedle upracte kuchyňu. Narodenie dieťaťa môže byť nečakané, preto je lepšie dopredu sa naň pripraviť.

[ 4 ] Urobte si väčšie zásoby jedla – nakúpte trvanlivé a mrazené potraviny. S dieťaťom bude pre vás cesta do obchodu neporovnateľne komplikovanejšia.

[ 5 ] Dopredu si navarte. Uvarením a zmrazením pokrmov získate bohatý zdroj potravín hoci aj na dlhé týždne po narodení dieťaťa.



**RADA ODBORNÍKA:** *Posledné štyri týždne pred pôrodom nikdy nenechávajte nádrž svojho auta poloprázdnu.*

## Usporiadanie detskej izby

Väčšina používateľov by uvítala, keby malo dieťa svoju vlastnú izbu, ktorá sa zvyčajne nazýva detská izba. Odporúča sa, aby ste ju pripravili ešte predtým, ako vám model doručia domov. Usporiadanie tejto izby je veľmi dôležité, lebo neskôr budete potrebovať nájsť všetky veci a pomôcky čo najrýchlejšie.

### Postieľka

Najdôležitejšou vecou v detskej izbe je postieľka. Jej umiestnenie by malo byť bezpečné, pohodlné a dostupné.

**Bezpečie:** Postieľka by nemala stáť pri okne, v blízkosti klimatizácie, radiátorov, voľne visiacych predmetov, ako sú lanká žalúzií, ani v blízkosti ťažkých vecí, napríklad obrazov alebo lúč. Postieľku by ste mali umiestniť na mäkký koberec alebo predložku.

**Pohodlie:** Dieťa bude mať väčší pocit bezpečia, keď postieľku umiestnite do rohu izby, nemala by však byť vystavená priamemu slnečnému žiareniu.

**Dostupnosť:** Na ideálne umiestnenú postieľku vidieť od dverí, takže používateľom dieťaťa stačí na kontrolovanie situácie len nazrieť do izby.

Viac informácií týkajúcich sa výberu ideálnej postieľky nájdete na strane 106.

## Pult na prebaľovanie/komoda

Pult na prebaľovanie, ktorý je dostupný aj v kombinácii pult na prebaľovanie/komoda, je rovná plocha siahajúca približne do výšky pása. Využíva sa pri odstraňovaní a následnom nasadení plienky. Podobne ako postieľka, aj prebaľovací pult musí byť bezpečný, pohodlný, dostupný a umiestnený tak, aby ste mali poruke všetky dôležité doplnky potrebné pri prebaľovaní.



**VAROVANIE:** Nikdy nenechávajte dieťa na prebaľovacom pulte bez dozoru – mohlo by dôjsť k vážnym zraneniam a zlyhaniu funkcií.

**Bezpečie:** Dieťa schopné lezenia by sa v túžbe po vzpriamení mohlo chytiť za čelo prebaľovacieho pultu a snažiť sa pritiahnúť oň. Vertikálnu pozíciu pultu môžete zaistiť tak, že ho pripevníte k stene bezpečnostnými konzolami. Prebaľovací pult by sa nemal umiestniť v blízkosti radiátorov, lániek žalúzií ani iných nebezpečných predmetov.

**Pohodlie:** S cieľom zabezpečiť dieťaťu väčšie pohodlie dávajú mnohí používatelia na prebaľovaciu plochu molitanovú podložku. Tieto podložky sú zvyčajne potiahnuté gumou, ale môžu byť pokryté aj bavlneným poťahom.

**Dostupnosť:** Ideálne je, aby ste mali v blízkosti prebaľovacieho pultu (asi vo vzdialenosti natiahnutých ramien) aj ostatné doplnky, oblečenie, kôš na bielizeň a odpadky.

## Ďalšie vybavenie detskej izby

**Hojdacie kreslo alebo stolička:** Tento predmet umiestnite do rohu izby, aby ste zbytočne neplytvali cenným priestorom na hranie. Na malý stolček vedľa kresla položte mäkké froté vrecúško určené na odgrgnutie, lampičku s tlmičom svetla, knižku na čítanie, rádiobudík na nastavenie času kŕmenia a teplú prikrývku.

**Škatuľa na hračky:** Ak máte obmedzené priestory, považujte o nízkej škatuli, ktorá by sa dala zasunúť pod detskú posteľku.

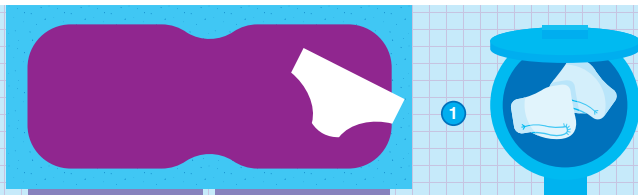
**Zvlhčovač vzduchu:** Ak máte v detskej izbe zvlhčovač vzduchu, umiestnite ho aspoň 120cm od postielky. V orosenej postielke by sa mohli ľahko začať množiť baktérie.

**Termostat:** Vzhľadom na to, že v každej izbe domu je väčšinou rozdielna teplota, odporúčame, aby ste mali v detskej izbe termostat. Optimálna teplota detskej izbičky je 20 °C.

**Ohrievač:** Ak máte v detskej izbe ohrievač, umiestnite ho ďalej od postielky aj všetkých horľavých materiálov. Nenechávajte ho zapnutý bez dozoru.

**Monitor spánku:** Toto zariadenie môžete použiť na monitorovanie dieťaťom vyprodukovaných zvukov kdekoľvek v dome. Vysielačka sa zvyčajne necháva zapnutá neustále a mala by sa umiestniť v blízkosti zásuvky. Ak je to možné, vyhnite sa používaniu predlžovacieho kábla.

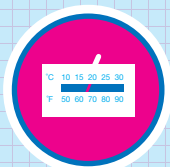
**Nočná lampička:** Tlmené nočné svetlo umiestnite blízko detskej postielky alebo pod ňu tak, aby dieťaťu nesvietilo do očí.



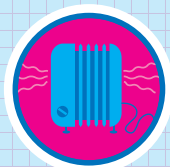
- 1 Prebaľovací pult (p. stranu 128)
- 2 Zvlhčovač vzduchu
- 3 Termostat
- 4 Ohrievač
- 5 Na postieľku vidieť od dvier
- 6 Protišmykový koberček
- 7 Skrinka
- 8 Hojdacie kreslo alebo stolička
- 9 Monitor spánku
- 10 Nočná lampička
- 11 Fľaška
- 12 Stôl na potrebné veci (froté vrecúško, lampičku, knihu, rádiobudík, prikrývku)
- 13 Škatuľa na hračky (dá sa zasunúť pod postieľku)
- 14 Postieľka (umiestnená v rohu)



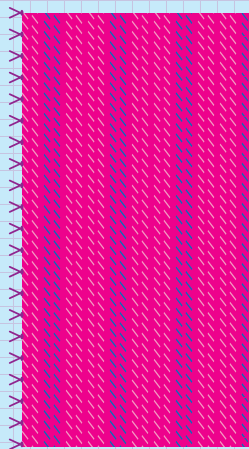
2



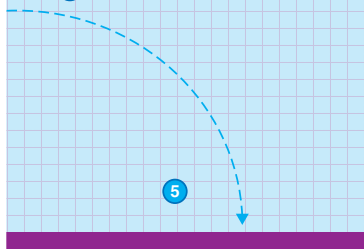
3



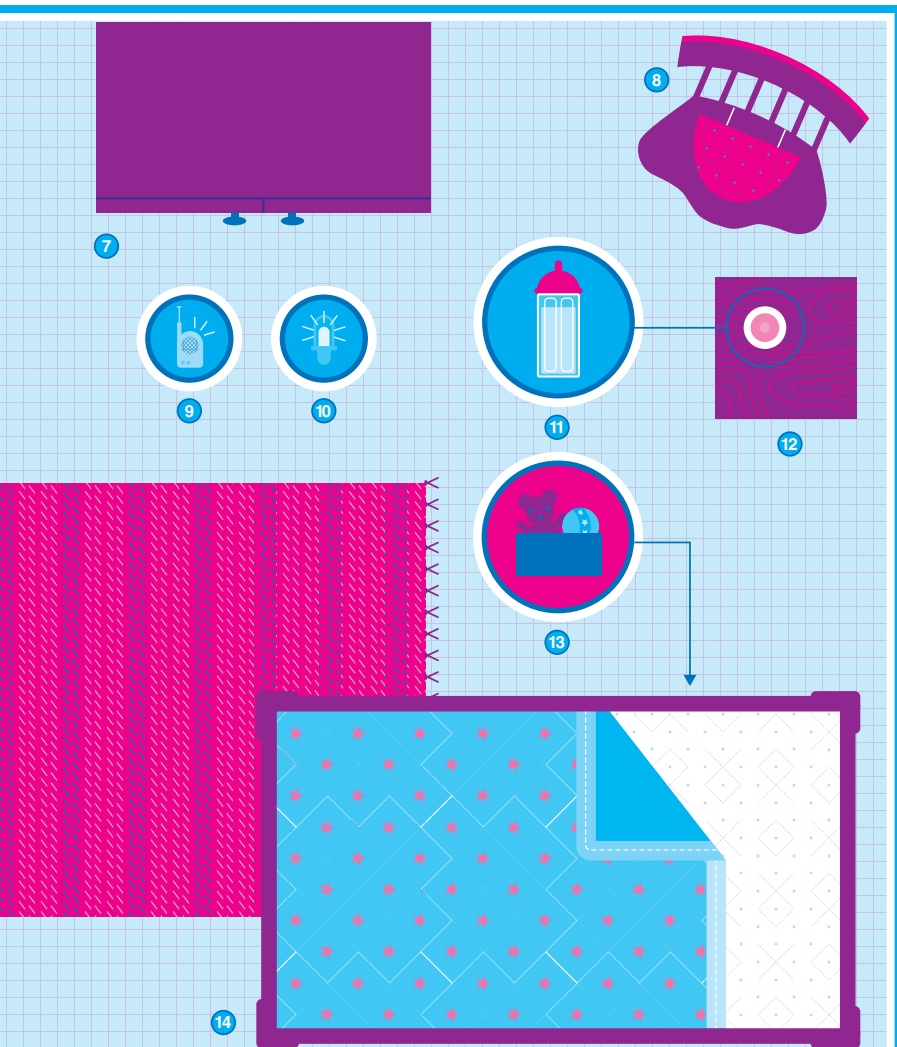
4



6



5



Aby ste sa vyhli zmätku a pocitom úzkosti, je dôležité pripraviť a usporiadať detskú izbu ešte predtým, ako si svoj model doveziete domov.

# Základné doplnky pre dieťa

Všetky modely vyžadujú širokú škálu doplnkov, a to od vecí potrebných na spanie až po doplnky súvisiace so vzhľadom. Nižšie uvedený zoznam obsahuje najdôležitejšie doplnky potrebné počas prvého mesiaca života dieťaťa. Je dobré nakúpiť si väčšinu tejto výbavy ešte pred jeho narodením.

## DOPLNKY POTREBNÉ NA SPANIE

- Súprava dvoch plachiet do postielky alebo kolísky
- 2 ľahké prikrývky (zavinovačky)
- Chránič na postieľku

## DOPLNKY POTREBNÉ NA PREBALOVANIE

- Vlhčené obrúsky
- Detská kozmetika
- Krém na zaparenú pokožku
- 36 – 60 látkových plienok a šesť navliekacích plienkových nohavičiek

ALEBO

- Plienkový bavlnený systém (napr. Popolini)

ALEBO

- 1 – 2 balenia jednorazových plienok pre novorodencov

## DOPLNKY POTREBNÉ NA KRMENIE

- 6 – 12 bavlnených plienok na odgrnutie
- 2 podprsienky na dojčenie
- Vložky do podprsienky
- Lanolínová masť na ošetrovanie bradaviek (napr. Bepanthen)
- Prípadne odsávačka s fľaškami a vrecká na skladovanie mlieka (odsávačku si môžete požičať v materských centrách alebo v pôrodnici)

## ALEBO

- Výživa pre novorodenca na jeden týždeň
- 4 – 6 120ml fľašiek a cumlíkov na fľašu pre novorodenca

## DOPLNKY POTREBNÉ NA OBLIEKANIE

- 5 – 7 jednodielnych tielok – body
- 3 – 5 jednodielnych košielok
- 3 – 5 jednodielnych pyžamiiek
- 3 – 5 párov ponožiek
- Nehryzáuce rukavičky (z bavlny)
- 2 – 3 čiapočky
- Vlnená súpravička, sveter a kabátik (záleží na ročnom období)

## DOPLNKY POTREBNÉ PRI KÚPANÍ A STAROSTLIVOSTI O VZHĽAD

- Plastová vanička
- 2 – 3 uteráky s kapučňou
- 2 – 3 froté vrecúška
- Detská kozmetika (olej alebo mlieko)
- Vatové štvorčeky na výrobu tampónov na čistenie nosa a uší
- Kečka na vlásy
- Detské mydlo
- Detský šampón
- Súprava na starostlivosť o vzhľad s klieštikmi na nechty
- Nosná odsávačka



# Základné doplnky slúžiace na prepravu

Majitelia detí potrebujú na prepravu dieťaťa špeciálne doplnky. Na to, aby ste si vybrali výbavu, ktorá vyhovuje vášmu životnému štýlu, využite nasledujúce pokyny.

## Nosidlá

Nosidlo umožňuje majiteľovi niesť dieťa na svojom tele s menším množstvom vynaloženého úsilia. Okrem svojho pohodlia je však potrebné zvážiť i pohodlie dieťaťa. Ak vám nosidlo nevyhovuje, nepoužívajte ho.

**Dieťa vpredu – klokanka (obrázok A):** Toto nosidlo – zložené z ramenných popruhov pre používateľa a popruhu pre dieťa – umožňuje, aby si používateľ umiestnil dieťa na hrud'. Klokanka je vhodná len pre väčšie deti, ktoré už samy sedia, avšak nepoužívajte ju dlho, lebo pre dieťa nie je veľmi pohodlná.

**Dieťa vpredu – vak (obrázok B):** Toto nosidlo, vyrobené zvyčajne z mäkkej bavlny, nylonu alebo lykry, sa viaže cez rameno a používa sa pre dojčatá i pre väčšie deti. Tento typ nosidla môžete použiť u detí vo veku deväť až dvanásť mesiacov.

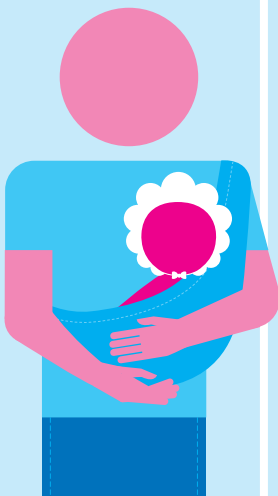
**Dieťa vzadu – „krošnička“ (obrázok C):** Toto nosidlo, ktoré má zvyčajne kovovú alebo umelohmotnú konštrukciu s mäkkým bavlneným alebo nylonovým poťahom, je určené na nosenie dieťaťa na chrbte používateľa. Pri tomto spôsobe transportu je však potrebné, aby dieťa malo dobre zaistený krk a dostatočne silnú chrbticu. Neodporúča sa pre deti mladšie ako šesť až deväť mesiacov. Vyberte si nastaviteľný typ, ktorý obsahuje tienidlo a úložné vrecká.

**(Obrázok A)****Dieťa vpredu – klokanka**

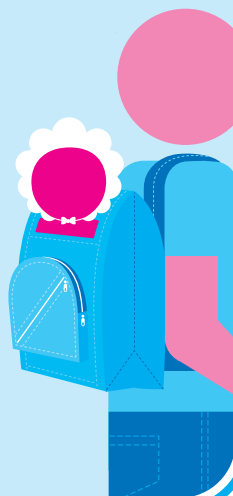
Vhodná len pre väčšie deti, ktoré už samy sedia. Používajte ju len krátko, lebo pre dieťa nie je príliš pohodlná.

**(Obrázok B)****Dieťa vpredu – vak**

(Pre deti do 12 mesiacov.)  
Vyrobený z mäkkkej bavlny, nylonu alebo lykry, určený je pre väčšie deti a dojčatá.

**(Obrázok C)****Dieťa vzadu – „krošnička“**

(Nie je určená pre deti mladšie ako 6 až 9 mesiacov.)



## Detské skladacie športové kočíky

V obchodoch sa dá kúpiť veľa druhov detských skladacích kočíkov. Predtým ako sa pre jeden rozhodnete, posúďte jeho trvácnosť, viacúčelovosť, veľkosť, hmotnosť a cenu. Každý používateľ by si mal pred kúpou takéhoto kočíka vyskúšať, ako sa s ním jazdí.

Pri výbere kočíka by ste mali na ňom nájsť tieto dôležité časti: päťbodové popruhy, úložné vrecká, držiaky na fľašky, tienidlo, poťah sedadla, pláštenku, predné polohovacie kolesá, polohovacie operadlo, tlmiče nárazov, masívne plastové alebo odolné nafukovacie kolesá.

**MUDr. Louis Borgenicht a Joe Borgenicht, O. Tec**  
**Ilustrovali Paul Kepple a Jude Buffum**

# **BÁBÄTKO – NÄVOD NA POUŽÍVANIE**

**Rady pre prvý rok údržby a tipy pri riešení problémov**

Druhé slovenské vydanie, prvé v Lindeni  
Vydalo vydavateľstvo Lindeni v roku 2021 v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,  
so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.  
Číslo publikácie 2 293  
Zodpovedná redaktorka Lívia Nekolová

Z anglického autorizovaného rukopisu *Baby Owner's Manual*, ktorý vyšiel  
vo vydavateľstve Quirk Productions, Inc. v roku 2003, preložila Katarína Falatová.  
Jazyková korektúra Katarína Slivková  
Odborná korektúra MUDr. Mária Falatová  
Sadzba Daniel Janošec  
Obálka Paul Kepple a Jude Buffum  
Tlač Iva Vodáková – DURABO, Čelákovice

Copyright © 2003 by Quirk Productions, Inc.  
Illustrations copyright © 2003 by Headcase Design  
All rights reserved.

First published in English by Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania  
Translation © Katarína Falatová, 2021

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2021

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať  
a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek  
spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-566-1997-1

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)  
[eshop@albatrosmedia.sk](mailto:eshop@albatrosmedia.sk)  
tel.: 02/4445 2046

  
**ALBATROS MEDIA**