

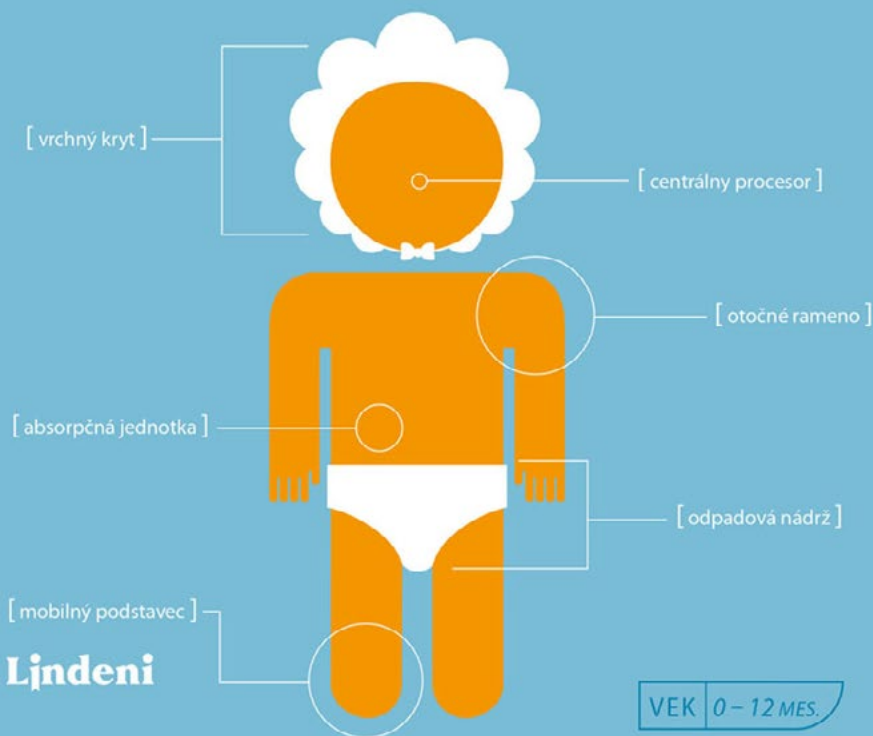
# bábätko

## návod na používanie

MODEL  
Dojča

RADY PRE PRVÝ ROK ÚDRŽBY  
A TIPY PRI RIEŠENÍ PROBLÉMOV

MUDr. Louis Borgenicht, Joe Borgenicht, O. Tec.



# **Bábätko – návod na používanie**

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
**www.lindeni.sk**  
**www.albatrosmedia.sk**

## **Ljndeni**

**MUDr. Louis Borgenicht, Joe Borgenicht, O. Tec**  
**Bábätko – návod na používanie – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# bábätko

## návod na používanie

RADY PRE PRVÝ ROK ÚDRŽBY  
A TIPY PRI RIEŠENÍ PROBLÉMOV

MUDr. Louis Borgenicht a Joe Borgenicht, O. Tec

Ilustrovali Paul Kepple a Jude Buffum

**Ljndeni**

# Obsah

---

## **ZOZNÁMTE SA SO SVOJÍM BÁBÄTKOM! .....10**

Novorodenec: Grafické znázornenie

a zoznam jednotlivých komponentov. ....14

Hlava. ....14

Telo..... 15

## **1. KAPITOLA:**

### **PRÍPRAVA A ZARIAĐOVANIE DOMÄCNOSTI .....19**

Príprava domova ..... 20

Usporiadanie detskej izby ..... 21

Postieľka..... 21

Pult na prebaľovanie/komoda ..... 22

Ďalšie vybavenie detskej izby ..... 23

Základné doplnky pre dieťa ..... 26

Základné doplnky slúžiace na prepravu ..... 28

Nosidlá ..... 28

Detské skladacie športové kočíky ..... 29

Autosedačky ..... 32

Zoznámenie sa

s prevádzkovateľom servisných služieb pre dojčatá ..... 34

## **2. KAPITOLA:**

### **VŠEOBECNÁ STAROSTLIVOSŤ .....37**

Zbližovanie sa s novorodencom ..... 38

Manipulácia s novorodencom ..... 39

Zdvíhanie dieťaťa ..... 39

Držanie v náručí ..... 40

Držanie na ramenách.....41

Podávanie dieťaťa druhej osobe ..... 42

Držanie ležúceho dieťaťa ..... 43

Držanie na boku..... 43

Držanie vreca zemiakov..... 45

Plač: Riešenie problémov s audioprejavmi dieťaťa ..... 46

Utišovanie dieťaťa ..... 48

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Zavinutie dieťaťa . . . . .         | 48 |
| Rýchle zabalenie . . . . .          | 49 |
| Zabalenie na burrito . . . . .      | 52 |
| Výber a zavedenie cumlíka . . . . . | 53 |
| Masáž bábätka . . . . .             | 56 |
| Hranie sa s dieťaťom . . . . .      | 58 |
| Hudobné hry . . . . .               | 58 |
| Posilňujúce hry . . . . .           | 59 |
| Výber hračiek . . . . .             | 60 |

### 3. KAPITOLA:

#### **VÝŽIVA: AKO DIETĽA ZÁSOBOVAŤ ENERGIU . . . . .65**

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Nastavenie rozvrhu hodín kŕmenia dieťaťa . . . . .                         | 66 |
| Plán kŕmenia dieťaťa do jedného mesiaca . . . . .                          | 66 |
| Plán kŕmenia dieťaťa od dvoch do šiestich mesiacov . . . . .               | 67 |
| Plán kŕmenia dieťaťa od siedmich<br>do dvanástich mesiacov . . . . .       | 68 |
| Kŕmenie na požiadanie verzus<br>kŕmenie podľa flexibilného plánu . . . . . | 69 |
| Dojčenie . . . . .                                                         | 72 |
| Základy dojčenia . . . . .                                                 | 72 |
| Doplňky dôležité pri dojčení . . . . .                                     | 73 |
| Ako sa stravovať, aby bolo mlieko kvalitné . . . . .                       | 74 |
| Polohy pri dojčení . . . . .                                               | 76 |
| Pricicanie . . . . .                                                       | 80 |
| Striedanie prsníkov a optimálna frekvencia dojčenia . . . . .              | 82 |
| Pitie z fľašky . . . . .                                                   | 83 |
| Sterilizovanie fľašiek . . . . .                                           | 83 |
| Kŕmenie dieťaťa umelou výživou . . . . .                                   | 84 |
| Skladovanie materského mlieka . . . . .                                    | 87 |
| Kŕmenie dieťaťa z fľašky . . . . .                                         | 88 |
| Odgrgnutie bábätka . . . . .                                               | 92 |
| Odstránenie nočného kŕmenia . . . . .                                      | 94 |
| Prechod na tuhú stravu . . . . .                                           | 95 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Výbava potrebná pri podávaní tuhej stravy . . . . .    | 95  |
| Podávanie tuhej stravy . . . . .                       | 96  |
| Príprava dieťaťa na samostatné stravovanie . . . . .   | 99  |
| Sedem potravín, ktorým by ste sa mali vyhnúť . . . . . | 101 |
| Odstavenie dieťaťa (koniec dojčenia) . . . . .         | 102 |

#### 4. KAPITOLA:

#### **NAPROGRAMOVANIE SPÁNKOVÉHO REŽIMU . . . . . 105**

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Usporiadanie detského priestoru na spanie . . . . .                                    | 106 |
| Pochopenie spánkového režimu . . . . .                                                 | 110 |
| CHÁPANIE SPÁNKOVÝCH CYKLOV . . . . .                                                   | 111 |
| Využitie tabuľky záznamov o spánku . . . . .                                           | 112 |
| Aktivácia spánkového režimu . . . . .                                                  | 114 |
| Metóda bez plaču (alebo len s miernym plačom) . . . . .                                | 114 |
| Metóda s plačom (Variant A) . . . . .                                                  | 115 |
| Metóda s plačom (Variant B) . . . . .                                                  | 116 |
| Preprogramovanie denného spáča na nočného . . . . .                                    | 117 |
| Spánkový režim mimo detskej izby . . . . .                                             | 118 |
| Kočík. . . . .                                                                         | 118 |
| Auto . . . . .                                                                         | 118 |
| Vstávanie uprostred noci . . . . .                                                     | 119 |
| Predmety slúžiace na utišovanie (napomáhajúce prechodu do spánkového režimu) . . . . . | 120 |
| Čo s preťaženým bábätkom . . . . .                                                     | 121 |
| Poruchy spánku . . . . .                                                               | 123 |

#### 5. KAPITOLA:

#### **CELKOVÁ ÚDRŽBA . . . . . 125**

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Inštalácia a výmena plienok . . . . .                   | 126 |
| Vytvorenie a prispôsobenie plienkovej základne. . . . . | 126 |
| Látkové plienky verzus jednorazové plienky . . . . .    | 129 |
| Inštalácia plienky . . . . .                            | 130 |
| Čo so zapareninami? . . . . .                           | 132 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Sledovanie vylučovacích funkcií bábätka . . . . . | 134 |
| Fungovanie močového mechúra . . . . .             | 135 |
| Fungovanie čriev . . . . .                        | 135 |
| Čistenie dieťaťa . . . . .                        | 138 |
| Umývanie vo vani . . . . .                        | 142 |
| Umývanie hlavy . . . . .                          | 145 |
| Čistenie uší, nosa a strihanie nechťov . . . . .  | 146 |
| Čistenie detských zúbkov . . . . .                | 146 |
| Skracovanie detských vlasov . . . . .             | 148 |
| Obliekanie dieťaťa . . . . .                      | 150 |
| Ochrana dieťaťa pred teplom a zimou . . . . .     | 151 |
| Ochrana pred extrémnym teplom . . . . .           | 151 |
| Ochrana pred extrémnou zimou . . . . .            | 152 |

## 6. KAPITOLA:

### **RAST A VÝVIN. . . . .155**

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Sledovanie motorických a senzorických schopností dieťaťa . . . . . | 156 |
| Vizuálne senzory (Zrak) . . . . .                                  | 156 |
| Audiosenzory (Sluch) . . . . .                                     | 156 |
| Pohonné zariadenie (Pohyb) . . . . .                               | 158 |
| Čuchové senzory (Čuch) . . . . .                                   | 158 |
| Testovanie reflexov dieťaťa . . . . .                              | 159 |
| Sací reflex . . . . .                                              | 159 |
| Vyhľadávací reflex . . . . .                                       | 159 |
| Moorov reflex . . . . .                                            | 160 |
| Úchopové a chodidlové reflexy . . . . .                            | 160 |
| Reflexná chôdza . . . . .                                          | 161 |
| Šijový reflex („Šermiar“) . . . . .                                | 161 |
| Obranné reflexy . . . . .                                          | 162 |
| Reflex kašľania . . . . .                                          | 162 |
| Medzníky v prvom roku života . . . . .                             | 162 |
| Vývinové medzníky do 3. mesiaca . . . . .                          | 163 |
| Vývinové medzníky do 6. mesiaca . . . . .                          | 163 |
| Vývinové medzníky do 9. mesiaca . . . . .                          | 164 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Vývinové medzníky do 12. mesiaca . . . . . | 165 |
| Určovanie percentilu dieťaťa . . . . .     | 166 |
| Verbálna komunikácia . . . . .             | 169 |
| Detská reč . . . . .                       | 169 |
| Prirodzená reč . . . . .                   | 170 |
| Pohyblivosť dieťaťa . . . . .              | 170 |
| Lezenie . . . . .                          | 171 |
| Stavanie sa na nohy . . . . .              | 171 |
| Šplhanie . . . . .                         | 172 |
| Chôdza . . . . .                           | 172 |
| Ako sa vyrovnáť s pádmi . . . . .          | 174 |
| Ako zvládnuť úzkosť z odlúčenia . . . . .  | 175 |
| Ako zvládnuť záchvaty zlosti . . . . .     | 176 |

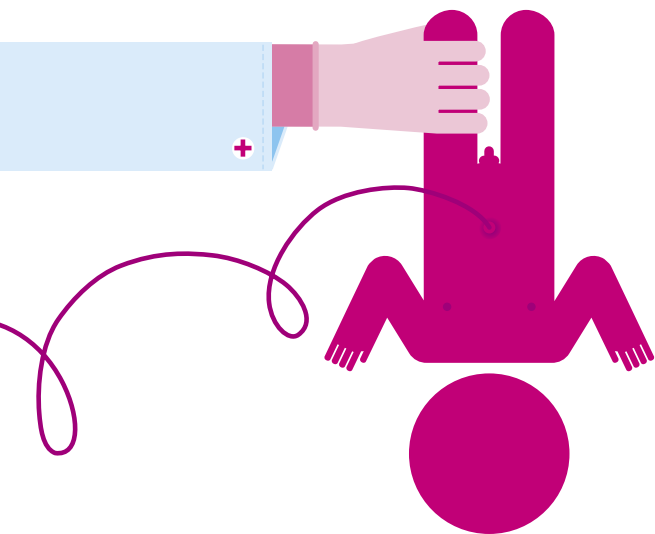
## 7. KAPITOLA:

### **BEZPEČNOSŤ A OBSLUHA V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH . . . . 179**

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Vytvorenie bezpečného prostredia pre dieťa . . . . .               | 180 |
| Kuchynské stratégie . . . . .                                      | 182 |
| Kúpeľňové stratégie . . . . .                                      | 183 |
| Spálňové stratégie . . . . .                                       | 184 |
| Stratégie v obývačke . . . . .                                     | 184 |
| Stratégie v jedálni . . . . .                                      | 184 |
| Cestovné stratégie . . . . .                                       | 184 |
| Zostavenie detskej lekárnicky . . . . .                            | 185 |
| Heimlichov manéver a kardiopulmonálna resuscitácia (CPR) . . . . . | 186 |
| Identifikácia respiračných problémov . . . . .                     | 186 |
| Vykonávanie Heimlichovho manévru . . . . .                         | 187 |
| Vykonávanie kardiopulmonálnej resuscitácie . . . . .               | 189 |
| Meranie telesnej teploty dieťaťa . . . . .                         | 192 |
| Zdravotná údržba . . . . .                                         | 194 |
| Alergia na lieky . . . . .                                         | 194 |
| Asthma . . . . .                                                   | 194 |
| Dehydratácia . . . . .                                             | 195 |
| Detské akné . . . . .                                              | 195 |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Hnačka . . . . .                                                     | 195 |
| Horúčka . . . . .                                                    | 196 |
| Hrče a modriny . . . . .                                             | 197 |
| Kolika . . . . .                                                     | 198 |
| Laryngitída . . . . .                                                | 198 |
| Mimovoľné pohyby . . . . .                                           | 199 |
| Novorodenecké znamienka a vyrážky . . . . .                          | 200 |
| Obriezka . . . . .                                                   | 202 |
| Ovčie kiahne . . . . .                                               | 202 |
| Prerezávanie prvých zubov . . . . .                                  | 203 |
| Pupok . . . . .                                                      | 203 |
| Reakcia na očkovanie . . . . .                                       | 204 |
| Reflux . . . . .                                                     | 205 |
| Rezné poranenia . . . . .                                            | 206 |
| Seborea . . . . .                                                    | 206 |
| Štikútanie . . . . .                                                 | 207 |
| Upchaté slzné kanáliky . . . . .                                     | 208 |
| Upchatie nosa . . . . .                                              | 208 |
| Ušné infekcie . . . . .                                              | 209 |
| Uštipnutie hmyzom a žihadlá . . . . .                                | 210 |
| Vetry . . . . .                                                      | 210 |
| Vracanie . . . . .                                                   | 211 |
| Zápal spojiviek . . . . .                                            | 211 |
| Zápcha . . . . .                                                     | 211 |
| Ochrana dieťaťa pred syndrómom náhleho úmrtia novorodencov . . . . . | 212 |
| Rozpoznanie závažného ochorenia . . . . .                            | 213 |
| Meningitída . . . . .                                                | 214 |
| Zápal pľúc . . . . .                                                 | 214 |
| Epileptický záchvat . . . . .                                        | 214 |
| Respiračný syncytiálny vírus (RSV) . . . . .                         | 215 |
| Register . . . . .                                                   | 220 |
| O autoroch . . . . .                                                 | 223 |
| O ilustrátoroch . . . . .                                            | 223 |

# Zoznámte sa so svojím bábätkom!



## POZOR!

Skôr ako sa pustíte do čítania tejto príručky, buďte takí láskaví a starostlivo skontrolujte, či vášmu modelu nechýba niektorý zo základných komponentov popísaných na stranách 14 – 17. Ak budete mať podozrenie, že niektorá zo súčiastok chýba alebo nie je schopná prevádzky, odporúčame, aby ste sa rýchlo obrátili na prevádzkovateľa servisných služieb pre dojčatá.

## Gratulujeme vám k novému prírastku do rodiny.

Toto bábätko sa až prekvapivo podobá ostatným zariadeniam, ktoré už možno doma máte. Tak napríklad aj dieťa, podobne ako osobný počítač, vyžaduje na uskutočňovanie mnohých svojich úkonov a funkcií zdroj energie. Rovnako ako bolo potrebné pravidelne čistiť hlavu videorekordéra, aby sme dosiahli jeho optimálnu výkonnosť, i dieťa si vyžaduje pravidelné čistenie. A aj dieťa môže takisto ako automobil vypúšťať do ovzdušia nepríjemné pachy.

Jeden hlavný rozdiel tu však je: osobné počítače, videorekordéry aj automobily, všetky tieto prístroje majú svoje návody na používanie. Novorodenci ich nemajú, a preto držíte v rukách práve túto knihu. Príručka pre majiteľov bábätka je uceleným národom, ako z vášho dieťaťa vyťažiť maximálny výkon a optimálne výsledky.

Nie je potrebné, aby ste tento manuál čítali od začiatku až do konca. Kvôli jednoduchému použitiu sme tohto sprievodcu rozdelili na sedem samostatných častí. Ak máte otázku alebo ste natrafili na nejaký problém, jednoducho sa obráťte na niektorú z nasledujúcich kapitol:

**PRÍPRAVA A ZARIAĐOVANIE DOMÁCNOSTI** (strana 18 – 35) popisuje, ako sa čo najlepšie pripraviť na príchod novorodenca. Predkladá dôležité informácie týkajúce sa usporiadania detskej izby a výberu doplnkov súvisiacich s prepravou dieťaťa (vrátane obľúbených zariadení známych ako detské skladacie kočíky a nosidlá).

**VŠEOBECNÁ STAROSTLIVOSŤ** (strana 36 – 63) predstavuje účinné metódy manipulácie, držania a utišovania dieťaťa. Zároveň názorne oboznamuje so zložitejšími postupmi, ako je zavinutie dieťaťa do perinky alebo detská masáž, a prezentuje hračky, ktoré môžu rozvíjať rozumové schopnosti dieťaťa.

**VÝŽIVA** (strana 64 – 103) ponúka podrobné rady, ako porozumieť detským zdrojom energie. Táto kapitola obsahuje detailné rady týkajúce sa dojčenia, pitia z fľašky a prechodu na tuhú stravu.

**NAPROGRAMOVANIE SPÁNKOVÉHO REŽIMU** (strana 104 – 123) popisuje osvedčené metódy privykania dieťaťa na spánok počas noci. Zároveň radí, ako postupovať

pri poruchách spánku, ako si poradiť s prehnanou čulosťou a ako usporiadať tú časť detskej izby, ktorá je určená na spanie.

**CELKOVÁ ÚDRŽBA** (strana 124 – 153) je kapitola dôležitá na zaistenie bezpečia, hygieny a blaha novonarodených modelov. Predkladá podrobné inštrukcie týkajúce sa prebaľovania, umývania a strihania vlasov dojčiat.

**RAST A VÝVIN** (strana 154 – 177) učí používateľa, ako preverovať reflexy dieťaťa a rozpoznať dôležité medzníky v jeho vývine. Táto kapitola tiež objašňuje pokročilejšie motorické a senzorické funkcie, ako sú lezenie, zdvíhanie sa na nohy a džavotanie.

**BEZPEČNOSŤ A OBSLUHA V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH** (strana 178 – 215) sa zaoberá tým, ako dieťaťu čo najlepšie zaistiť bezpečné prostredie. Ďalej poskytuje obzvlášť dôležité rady týkajúce sa Heimlichovho manévru, kardiopulmonálnej resuscitácie a monitorovania zdravia dieťaťa. Používatelia sa môžu oboznámiť aj s riešením menej závažných zdravotných problémov (od strany 194), ako sú štikútanie, infekčný zápal spojiviek alebo seborea.

Pri správnom zaobchádzaní vám dieťa zabezpečí roky lásky, starostlivosti a radosť. No pochopenie, ako s ním správne zaobchádzať, si vyžaduje tréning, a preto je dôležité zachovať si trezrivosť. Počas prvých mesiacov môžete prežívať pocity márnosti, neschopnosti, zúfalstva a beznádeje. Všetky tieto pocity sú celkom bežné a po určitom čase vymiznú. Onedlho bude pre vás prebaľovanie a ohrievanie detských pokrmov rovnako jednoduché ako zapnutie počítača alebo nastavenie budíka na rádiu. Vtedy budete vedieť, že sa z vás stali naozaj skúsení majitelia detí.

Veľa šťastia – a radujte sa zo svojho nového prírastku!

## OSTATNÉ PRÍSLUŠENSTVO (nezahrnuté)

Majte ho poruke pri inštalácii, manipulácii aj obsluhu vášho novorodenca.



Dojčenská fľaška



Detská výživa



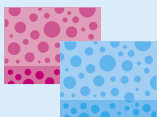
Potraviny z obilnín



Hrnčeky s náustkom



Cumlíky



Froté vrecúška na umývanie



Mydlo



Uteráky



Šampón



Krémy



Masti



Olejčeky



Detské obrúsky



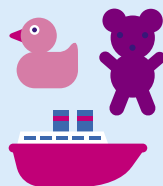
Plienky



Oblečenie



Pokrývky hlavy



Hračky

# Novorodenec:

## Grafické znázornenie a zoznam jednotlivých komponentov

Všetky bežné modely môžete zvyčajne dostať s nižšie uvedenými súčiastkami a schopnosťami. Ak dieťaťu chýba jedna alebo viac funkcií, ktoré sú tu popísané, okamžite sa obráťte na prevádzkovateľa detských servisných služieb.

### Hlava

**Hlava:** Zo začiatku sa môže zdať až prehnane veľká alebo dokonca kužeľovitého tvaru, čo závisí od modelu a spôsobu doručenia zásielky. Kužeľovitý tvar hlavy by sa mal po štyroch až ôsmich týždňoch zaguľatiť.

**Obvod:** Priemerný obvod hlavy všetkých modelov je 35 cm. Všetky rozmery od 32 do 37 cm sa považujú za normálne.

**Vlasy:** Nie u každého modelu sú k dispozícii hneď po doručení zásielky.

**Fontanely (predná a zadná):** Tiež známe ako „mäkké miesta“. Fontanely sú dve medzery v lebke novorodenca, kde kosti nie sú navzájom pevne zrastené. Nikdy na fontanely nevyvíjajte tlak. Po dosiahnutí prvého roku života dieťaťa (alebo čoskoro potom) by sa mali úplne zaceliť.

**Oči:** Modely belochov sa zvyčajne rodia s modrými alebo šedými očami, zatiaľ čo africké a ázijské modely sa bežne doručujú s hnedými očami. Tiež by ste mali vedieť, že pigmentácia dúhovky sa môže počas prvých mesiacov niekoľkokrát zmeniť. Dieťa nadobudne trvalú farbu očí medzi deviatym a dvanástym mesiacom života.

**Krk:** Po príchode na svet sa tento komponent môže zdať „nepotrebný“, no nejde o poruchu. Potrebným sa stane medzi druhým až štvrtým mesiacom.

## Telo

**Pokožka:** Detská pokožka môže byť až extrémne citlivá na chemikálie nachádzajúce sa v novom (ešte neopratom) oblečení. Pokožka môže zle reagovať aj na chemikálie nachádzajúce sa v bežnom pracom prášku, a preto by ste mali zvážiť prechod na neperfumované pracie prášky bez chemických prísad, a to pri praní všetkej bielizne v domácnosti.

**Pupok:** Zvyšky pupočnej šnúry odstránia už v pôrodnici, vašou úlohou je ošetrovať doma pupok alkoholom alebo iným dezinfekčným prípravkom (p. stranu 203).

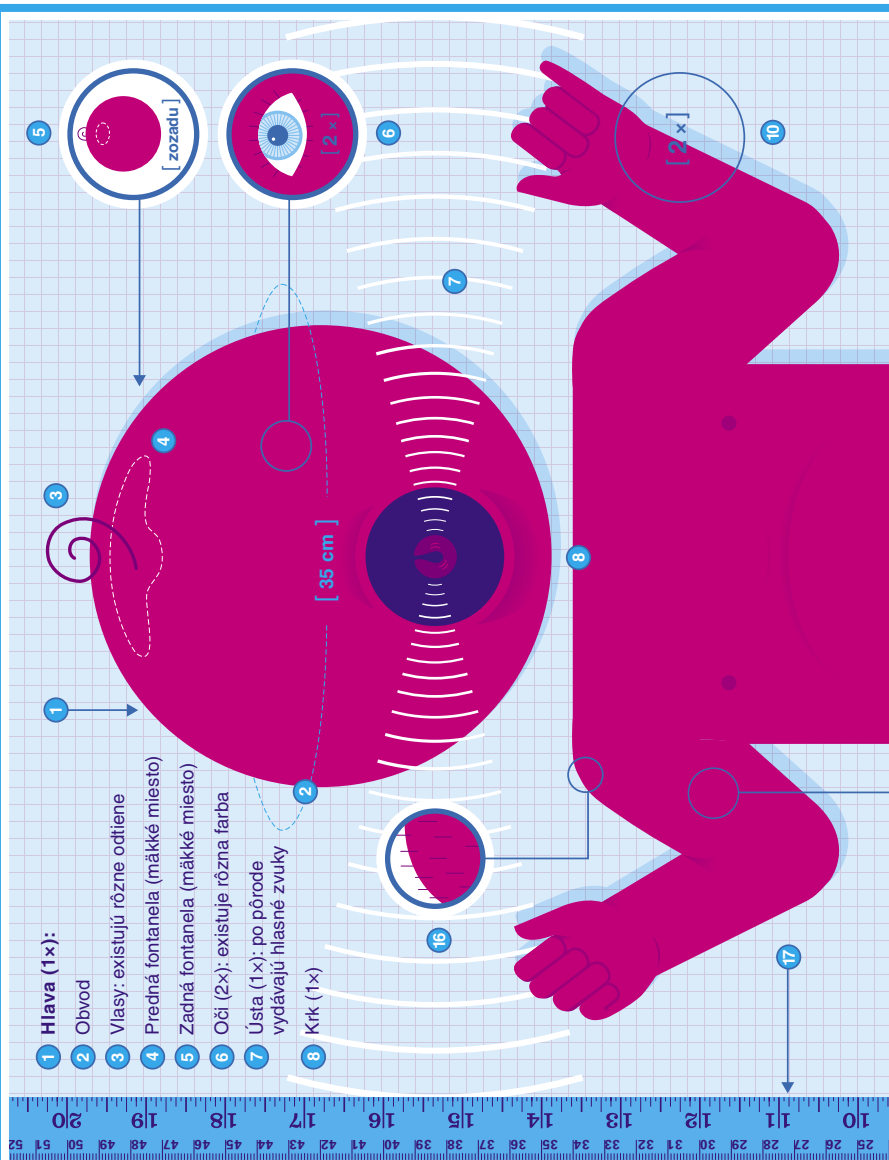
**Konečník:** Je to miesto, ktorým dieťa vylučuje tuhý odpad. Umiestnením teplomera do tohto otvoru odmeriate telesnú teplotu dieťaťa, ktorá by mala byť približne 37 °C (p. stranu 192).

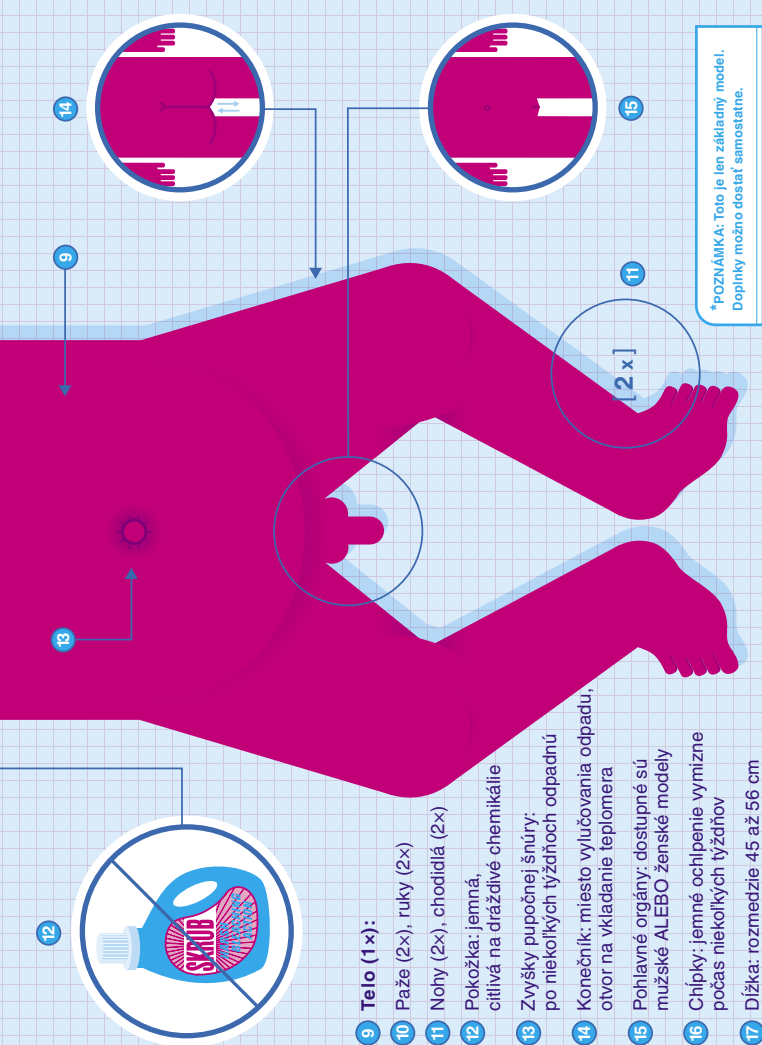
**Pohlavné orgány:** Detské genitálie sa bežne môžu zdať nepatrne zväčšené. Na ich budúcu veľkosť a tvar to však nemá žiaden vplyv.

**Chĺpky:** Mnohé modely sú vybavené lanugom, chĺpkami pokrývajúcimi ramená alebo chrbát, ktoré zmiznú v priebehu niekoľkých týždňov.

**Hmotnosť:** Priemerný model váži po pôrode 3,4 kg, väčšina má 2,5 až 4,5 kg.

**Dĺžka:** Priemerný model meria po pôrode 51 cm. Prevažná väčšina dosahuje dĺžku 45 až 56 cm.





### 9 Telo (1 x):

10 Paže (2x), ruky (2x)

11 Nohy (2x), chodidlá (2x)

12 Pokožka: jemná, citlivá na dráždivé chemikálie

13 Zvyšky pupočnej šnúry: po niekoľkých týždňoch odpadnú

14 Konečník: miesto vylučovania odpadu, otvor na vkladanie teplomera

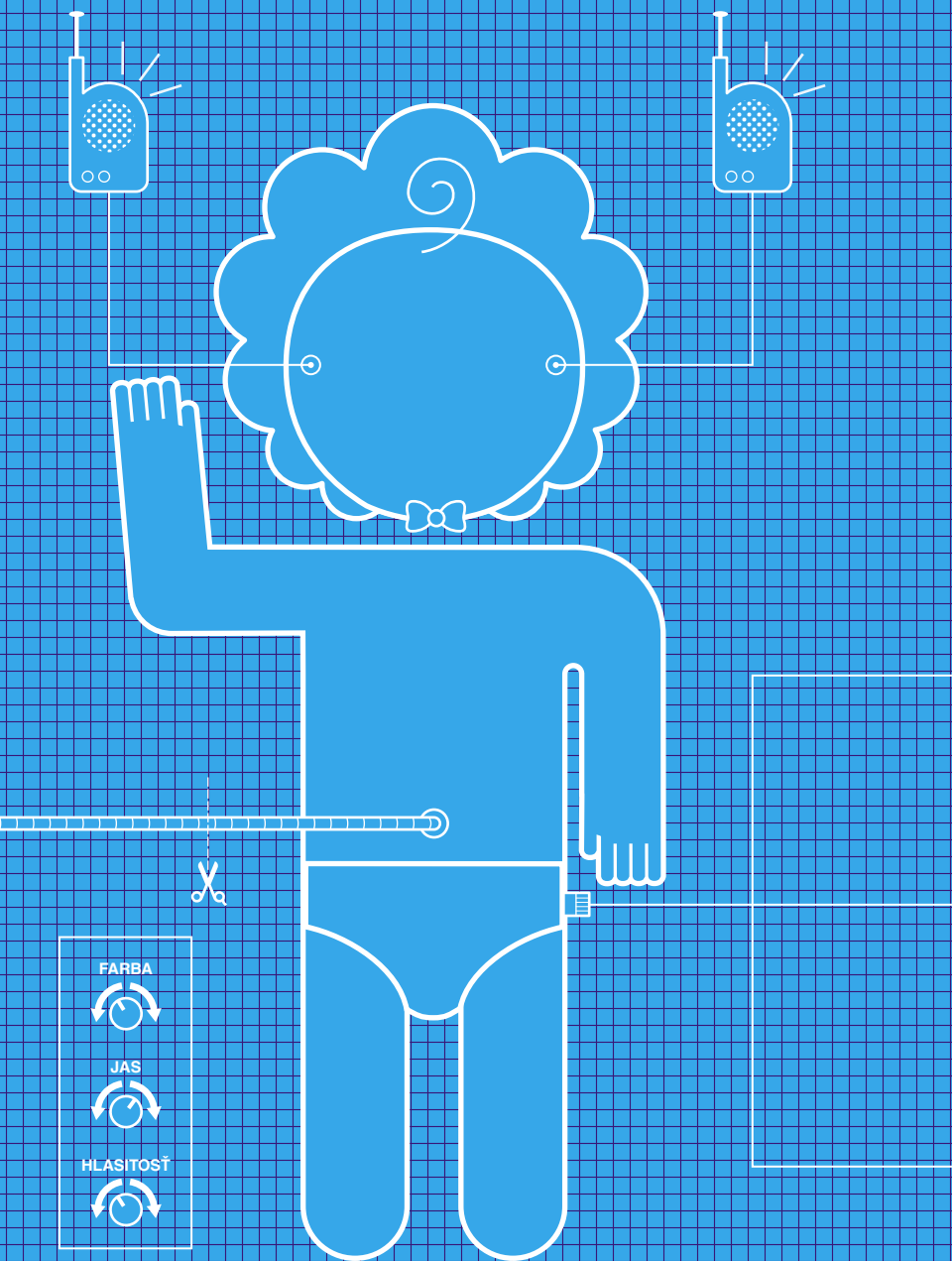
15 Pohlavné orgány: dostupné sú mužské ALEBO ženské modely

16 Chĺpky: jemné ochlpenie vymizne počas niekoľkých týždňov

17 Dĺžka: rozmedzie 45 až 56 cm

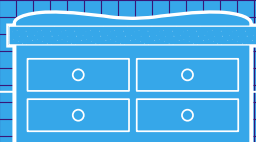
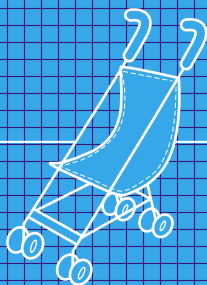
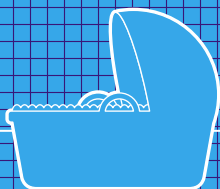
\*POZNÁMKA: Toto je len základný model. Doplnky možno dostať samostatne.

**ZOZNAM JEDNOTLIVÝCH KOMPONENTOV DIEŤAŤA:** Starostlivo skontrolujte svoj model. Ak chýba niektorá zo súčiastok, okamžite informujte svojho prevádzkovateľa servisných služieb.



[ 1. kapitola ]

# Príprava a zariadenie domácnosti



# 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 upracťte 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 visiacich 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 pásu. 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, laniek 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 120 cm 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.