

UKÁZKA

Petra Janoušková

# ŠŤASTNÉ DÍTĚ, SPOKOJENÝ RODIČ

aneb Koncept kontinua v praxi

DŮVĚŘUJ SVÉ INTUICI

# OBSAH

Předmluva	7
Jak to bylo se mnou	9
Základy výchovy podle Konceptu kontinua	10
<b>MIMINKO A JEHO POTŘEBY</b>	<b>13</b>
Kojení	17
Kojení a strava	19
Bylinky a kojení	25
Kojení a vylučování	27
Neustálá blízkost	29
Šátkování	30
Spaní ve společné posteli	36
Bezplenková komunikační metoda	39
Jak rozpoznat, že miminko potřebuje	42
<b>LEZŮNĚ, BATOLE A VĚTŠÍ</b>	<b>49</b>
Nechat dítěti zodpovědnost	51
Samohlídání	61
Komunikace	64
Civilizační pasti	72
Konkrétní situace	80
Kdy samohlídání nefunguje	82
Hranice a jejich nastavování	83
Zlobivé dítě neexistuje	89
<b>JÁ SAMA A MOJE OKOLÍ</b>	<b>99</b>
Co se zbytkem rodiny	106
Rozloučení	107

Zde může vzniknout první emocionální blok a jakýsi návod do života (ovšem negativní). Zní: „*Mé potřeby nejsou důležité, nebude jim vyhověno.*“ Každé miminko je samozřejmě jiné, některé vydrží křičet týden, než rezignuje, jinému stačí třeba hodina.

Z těchto důvodů je důležité na potřeby miminka reagovat hned, jak je zjistíme. Vůbec tím nechci říct, že mi miminko nikdy nezabřečelo, samozřejmě, že ano. Nejsem dokonalá a mnoho věcí jsem zjišťovala postupně. Pouze bych chtěla varovat před všemi západními metodami, jejichž účelem je miminko vytvarovat tím, že se nechá „vyřvat“. Efekt takovýchto metod je krátkodobý, a připadá mi dlouhodobě pro psychiku dítěte nevhodný. Nemám pro to vědecký důkaz, pouze osobní zkušenost. Možná bych ho našla, ale nechce se mi hledat vědecké studie. Vědeckou studii najdu pro cokoliv nebo ji dokážu na libovolné téma vytvořit. Dokonce i s tím výsledkem, který si zamanu. A pokud jí nedělám sama, jak můžu vědět, že je nestranná? Jsem přesvědčená, že bych našla výzkum hovořící pro i proti dané metodě. Cítím to tak, že lámání přes koleno je vždycky špatně. A cítí to většina matek. Už jsem opravdu slyšela, že někdo UČIL miminko usínat. Ptala jsem se jak. Bylo mi řečeno, že ho týden nechali večer co večer řvát až do vysílení. Pak to prý pochopilo. Ale otázka je, zda pochopilo, že má samo usínat, nebo že není důležité, a jeho potřeby nebudou vyslyšeny, ať se o ně dožaduje, jak silně chce. Ale zvláštní na tom bylo to, že muž z toho páru mi řekl, že musel každý večer manželku držet, aby za dítětem nešla. Protože ona to cítila. Cítila, že to dítě pláče, protože je nešťastné a že by měla jít za ním.

Vždy mi pomáhá si danou metodu představit na sobě. Pláč je jediný komunikační nástroj miminka, pokud nefungují signály. Vždy pláče z nějakého konkrétního důvodu a snaží se nám tím něco sdělit. Někdy potřebuje plakat jen proto, aby si vyřešilo své pocity. Když si představím, že jsem z nějakého důvodu smutná tak, že potřebuji plakat nebo mě něco bolí, a proto pláču a nejbližší člověk, který mě může utěšit, sedí vedle v místnosti a nepřijde a nepřijde, je mi z toho úzko. Proto jsem se vždy snažila důvody pláče redukovat a i když jsem nemohla přijít na to, proč miminko pláče, alespoň jsem byla s ním.

Miminko se narodí a očekává, že vše bude tak správně, jak to bylo v bříšku. V bříšku mělo všechny své potřeby uspokojené hned. Očekává tedy, že to tak bude i nadále. Ono samo je tu prostě správně a i jeho potřeby jsou správné a dostane na ně odpovídající odezvu. Okamžité uspokojování potřeb miminka si můžeme velmi usnadnit, když do svého života zařadíme následující dílky puzzle.

## KOJENÍ

Kojení je nejpřirozenější způsob výživy miminka. Samozřejmě mohou nastat v životě situace, kdy to není možné, a pak je dobře, že máme k dispozici i náhradní způsoby. V tomto místě se však budu věnovat klasickému kojení a situaci, kdy je vše s maminkou i miminkem v pořádku.

Není mým záměrem rozvádět zde běžně známé pravdy o kojení, je jich plný internet, a velká většina z nich je samozřejmě pravdivá. Chtěla bych se zde svěřit se svými názory na to, kde se začínají lišit od klasických, vědou potvrzených pravd, a které jsou podpořeny mou vlastní zkušeností (jakkoliv může být rozdílná s oficiálními názory).

Ohledně kojení již naštěstí dlouhou dobu probíhá osvěta. Při nemocnici v Praze – Krči funguje Laktační liga ([www.kojeni.cz](http://www.kojeni.cz)), která vzdělává kromě zdravotnických pracovníků i tzv. laktační poradkyně, což jsou ženy, které problematika kojení zajímá, a které chtějí pomáhat dalším maminkám. Já sama jsem jedna z nich, ačkoliv aktivně práci laktační poradkyně neprovozují, pouze když mě o to někdo výslovně požádá.

Kojit je třeba podle potřeby miminka, to je naštěstí fakt, který se už dnes dozvíte i od většiny dětských lékařů. Tedy neomezovat ani délku kojení ani jeho frekvenci.

Každý z nás je nejvíce a nejlépe odpovědný pouze sám za sebe. Pokud zodpovědnost nenecháte svému dítěti, jemu tím budete bránit v rozvoji, a Vás to velmi zatíží. Rázem totiž nenesete zodpovědnost jednu (za sebe), ale dvě nebo tři nebo kolik máte dětí.

Samozřejmě mu nemůžete nechat zodpovědnost úplně ve všem. Těžko vysadíte batole na druhém konci města a necháte ho domů dojet samotné. To by nejspíš neklaplo. Ale podle citu a podle úrovně rozvoje dítěte, mu nechávejte, co jeho jest. Zpravidla je to to, o co se samo přihlásí.

V této kapitole se podíváme na některé příklady, kde a jak můžete nechat dítěti zodpovědnost, dát mu svou důvěru a nechat ho, ať se samo učí.

## JÍDLO

Tak jako jste dali důvěru miminku ohledně kojení, a toho, kdy si o kojení říká, zkuste nechat i další jídlo na něm. Já jsem začala původně asi takhle.

Tak jak pravila moudrá kniha a babičky a matky okolo, začala jsem v sedmi měsících vařit příkrmy. Ale po týdnu vaření a mixování mrkvičky, kdy jsem strávila půl hodiny přípravou, půl hodiny přemlouváním dcerky k jídlu, jejím prskáním všude okolo, a dalším čase stráveným úklidem, mi došly nervy. Pravděpodobně mám nervy slabší než většina matek kolem, protože ony to zvládly. Ale já jsem usoudila, že nebudu ztrácet hodinu času denně, abych přemlouvala někoho k něčemu, co nechce. Proboha proč? Protože to někdo řekl nebo napsal? Na to mám svůj čas docela ráda, a radši bych ho trávila smysluplněji.

Vrátila jsem se tedy k plnému kojení. Stejně jsem se musela postarat o sebe, musela jsem si uvařit a naobědvat se. Dcera se mnou chystala jídlo, a pak seděla se mnou u stolu, když jsem obědvala. Čas od času jsem jí zase zkusila nabídnout mrkev, ale se stejným neúspěchem. A jak sedávala se mnou u oběda, někdy po devíti měsících věku projevila zájem ochutnat. Chtěla jsem jí to tedy rozmixovat, ale to

zase nechtěla. Rozmačkané vidličkou také nechtěla. Takže jsem jí prostě nabídlá úplně stejné jídlo, jako jsem měla já. Neuměla to sice pořádně rozkousat, ale spokojeně to žužlala, sála šťávu a zdolávala sama další stupínek učení – učila se jíst. Je však pravda, že jsem se v té době pokoušela o makrobiotiku, takže mé jídlo bylo vždy zelenina, obilovina a luštěnina a málo kořeněné. Vždycky bylo na talíři něco, co jsem jí mohla dát. Neumím si představit, že bych tento způsob příkrmování zkoušela se smaženým řízkem nebo hranolkami. Zde to tedy bylo o vlastním příkladu. Jako ostatně všechno ve výchově dětí.

Pokud se smíříte s tím, že doma bude trochu nepořádek, je nejlepším způsobem nandat dítěti stejné jídlo na talíř, obdarovat ho jeho vlastní lžící a nechat ho, aby se naučilo dopravit jídlo do pusy. Ze začátku je to pravda napínavé, ale rychle si to osvojí a hlavně, naučilo se to samo, a od Vás dostalo tu důvěru.

Několikrát jsem se potkala s otázkou tohoto typu: „*Co s tím, když třeba 16 měsíční dítě neustále sahá matce po lžici?*“ Zeptala jsem se: „*Sahá po Vaší lžici nebo po jeho?*“ A maminka většinou odpověděla: „*No samozřejmě po jeho, ale já ho pak nemůžu pořádně nakrmit.*“ Slyšíte to? Dítě pouze chtělo zkusit samo jíst, chtělo tu důvěru, chtělo se učit.

## OBLÉKÁNÍ

Oblékání je jedna z dobrých oblastí, kde dát dítěti prostor. Prostě v okamžiku, kdy dítě začne projevovat o oblečení zájem, zkuste to nechat na něm. Samozřejmě tam, kde je to možné. Jsou situace, kdy přece jen trochu záleží na tom, jak je dítě oblečené, a jakou rychlostí se vypravíte. V takových chvílích je nutné to udělat podle sebe a prostě ho obléct. Ale pokud máte čas, mohlo by si samo vybrat, co chce nebo nechce na sebe a zkoušet to provést.

Při pochybnostech, jestli je dítě málo nebo moc oblečené se zeptejte sama/sám sebe: „*Je na světě někdo kompetentnější než já rozhodovat, jestli je mi zima nebo teplo? Proč byste to tedy měli vědět lépe než vaše dítě?*“