Detstvo deťom
DOBŠINÁ

Domček

RANÁ STAROSTLIVOSŤ I.

MANUÁL

PRE MENTORKY RANEJ STAROSTLIVOSTI V RODINÁCH A PRE MAMIČKY BÁBÄTIEK DO 1 ROKA

DOBŠINÁ 2021

Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund
nadácia ekopolis
NADÁCIA OTVORENEJ SPOLOČNOSTI
KARPATSKÁ NADÁCIA

POĎAKOVANIE

Publikácia ***„Raná starostlivosť I. - Manuál pre mentorky ranej starostlivosti v rodinách a mamičky bábätiek do 1 roka“*** vznikla v rámci Projektu ‘Rodičovské centrum – centrum podpory včasnej intervencie’ podporeného z programu ACF – Slovakia, ktorý je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2014-2021. Správcom programu je Nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadáciou otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatskou nadáciou.

Autorky:
Zuzana Leskovjanská
Magdaléna Gažiková
Mariana Gažiková
Júlia Bartková
Norika Liptáková
Erika Polgáriová
Hana Čajková

Vydáva:
Detstvo deťom, občianske združenie
2021

NA ÚVOD O DEDE A O DOMČEKU

Keď v januári 2013 vzniklo naše OZ Detstvo deťom (ďalej „DeDe“), mali sme predstavu o tom, čo a ako by sme mohli a mali robiť, aby sme čo najefektívnejšie vedeli pomáhať tým, ktorí to potrebujú a ktorí chcú zmeniť svoje životy a životy svojich detí k lepšiemu. Hneď vo februári sme zrealizovali prvé stretnutie s mladučkými rodinkami a v decembri sme otvorili rodičovské centrum - náš Domček. Mysleli sme si, že máme dostatok skúseností a vedomostí na to, aby sme to robili dobre. Po celý ten čas sme sa snažili najviac, ako sme vedeli. Ale to, čo nám reálne pomáhalo robiť veci lepšími, neboli až tak naše skúsenosti ani odborné vedomosti. Boli to predovšetkým naše dievčatá – mladé mamičky, každodenné rozhovory s nimi a vzťahy medzi nami. Tie sme si s nimi začali budovať už v škole, keď boli našimi žiačkami. V Domčeku sa stali vzťahmi priateľskými na partnerskej úrovni, dievčatá nás vpustili do svojich životov a neustále nám otvárali a otvárajú nové pohľady na veci a problémy, ktoré riešia. My sme plánovali učiť ich a pritom sme sa tak veľa naučili od nich, tak veľa sme pochopili a spolu s nimi precítili. A táto cesta vzájomného učenia pokračuje každým ďalším spoločným dňom.

Veľa sa toho za tie roky zmenilo. Veľkými zmenami prešiel náš Domček, menili sa deti, mamy, rodiny a, v neposlednom rade, aj my. Z prvých „domčekových“ bábätiek sú dnes šikovní žiaci, úspešní, snaživí, vytrvalí. Z bábätiek, ktoré časom pribúdali, sú zodpovední škôlkari a pribúdajú ďalšie bábätká. Rodiny majú dnes oveľa lepšie životné podmienky vďaka novým nájomným bytom. Z rodín, ktoré sa kedysi tešili zo spoločných „domčekových“ výletov, sú dnes samostatné rodiny, ktoré si svoje zážitky sami naplánujú a zrealizujú. A naše dievčatá? Tie prešli najkrajšou premenou. Z utiahnutých dievčat, ktoré sa báli vyjadriť, sú dnes sebavedomé mladé ženy, zodpovedné a schopné mamy. Niektoré z nich vďaka Domčeku získali krásnu a zmysluplnú prácu, pracujú ako Amalky – peeraktivistky a mentorky ranej starostlivosti v domácom prostredí.

Za toto všetko ďakujeme. Ďakujeme našim „domčekovým“ rodinkám za snahu, trpezlivosť, odhodlanie a dôveru. Ďakujeme našim podporovateľom a sponzorom za to, že v náš Domček a jeho filozofiu veria a iba vďaka nim môže náš Domček fungovať. Ďakujeme Karpatskej nadácii a partnerským nadáciám za ich pomoc a mosty, ktoré vytvárajú medzi ľuďmi, čo sa snažia. Vďaka programom PRRK a ACF – Slovakia sme mohli aktivity rozšíriť nie len v našom Domčeku, ale aj v domácom prostredí rodín. Ďakujeme Škole dokorán a mnohým ďalším organizáciám i jednotlivcom za možnosti, ktoré sa nám vďaka nim otvorili. Ďakujeme všetkým ľuďom, ktorí nám pomáhajú materiálne, posielajú oblečenie, hračky, knižky, predplatili detské časopisy. Ďakujeme za pomoc so zviditeľnením Domčeka a jeho prezentáciu všetkým, ktorí naše príbehy posúvate ďalej, či už zdieľaním na sociálnych sieťach, šírením dobrého mena Domčeka, alebo rozhovormi s ďalšími, prečo je dôležité snažiť sa o dobrú budúcnosť detí z generačnej chudoby.

Ďakujeme za tie krásne, no aj náročné chvíle a všetky spoločné zážitky, za pomoc a radosť a s veľkou vďakou, pokorou a rešpektom pokračujeme ďalej.

Erika Polgáriová a Norika Liptáková, zakladateľky OZ DeDe a RC Domček,
spoluautorky manuálu

PREČO MANUÁL?

Lebo na každom dni záleží.

Prvý rok je v živote každého človeka ten najdôležitejší. Je to obdobie, kedy dochádza k najvýznamnejším zmenám, v žiadnej ďalšej etape života už nebude prebiehať vývoj tak intenzívne. Je to obdobie, ktoré ovplyvní celý nasledujúci život človeka.

Mnoho mamičiek však nemá informácie o tom, ako by mal vývoj bábätka v prvom roku života správne prebiehať. Mamičky nevedia, ako môžu bábätko stimulovať a podporiť tak jeho vývin, nie sú si isté, čo je správne a čo nie. So svojimi bábätkami sa nerozprávajú, lebo si myslia, že je to ešte skoro. Najmä veľmi mladé mamičky - prvorodičky potrebám a správaniu svojich bábätiek nemusia správne rozumieť. Týmto mamičkám nemožno nič vyčítať. Potrebujú rady, podporu a príležitosť postarať sa o svoje bábätko čo najlepšie

Vývoj bábätka je proces, ktorý môžeme sledovať v niekoľkých oblastiach: hrubá a jemná motorika, sluch a zrak, sociálny vývoj, reč a rozumový vývoj. Čo je v ktorom mesiaci života pre bábätko dôležité? Ako by mala vyzerať správna manipulácia s bábätkom? Aké hračky a aktivity sú vhodné na stimulácia bábätka a rozvoj jednotlivých oblastí? Odpovede na tieto otázky ponúka aj tento manuál.

Manuál je určený mentorom a mentorkám ranej starostlivosti o bábätká v domácich podmienkach najmä v rodinách z prostredia generačnej chudoby, terénnym sociálnym pracovníkom, pracovníkom rodičovských a komunitných centier, rodičom či starým rodičom z vylúčených komunít, ale aj ostatným rodičom a každému, kto sa stará o bábätko, venuje sa ranej starostlivosti príp. včasnej intervencii. Manuál prináša jednoduché hry a aktivity pre rodičov a ich bábätká od narodenia do 1 roka, pri ktorých jednak prežijú príjemné spoločné chvíle a zároveň budú podporovať vývoj dieťatka, jeho učenia a napredovanie.

PO NÁVRATE Z PÔRODNICE

Čo zariadiť pred pôrodom?

Ak má mamička nárok na peňažnú podporu v materstve, tzv. materskú, je potrebné ju vybaviť 2 mesiace pred termínom pôrodu vyplnením formulára u svojho gynekológa. Na materskú nastupuje už 6–8 týždňov pred pôrodom. Ak na materskú nárok nemá, po pôrode môže požiadať na úrade práce o rodičovský príspevok.

Čo zariadiť po narodení bábätka?

- nahlásenie narodenia bábätka na svoju matriku
- registráciu v zdravotnej poisťovni - do 8 dní od doručenia rodného listu bábätka; kartička poistenca príde poštou; v prípade nenahlásenia hrozí rodičom pokuta.
- registráciu u detského lekára – detskému lekárovi rodič odovzdá lekársku správu z pôrodnice; lekár prevezme bábätko do starostlivosti, vykoná bežné vyšetrenie bábätka, objedná ho na vyšetrenie bedrových kĺbov (v 6. týždni a potom v 3. mesiaci), dá mamičke termín na ďalšiu kontrolu do poradne
- prihlásenie na platbu komunálneho odpadu: toto prihlásenie sa vykonáva na mestskom úrade
- oznámenie prenajímateľovi bytu: ak mamička s bábätkom býva v nájomnom byte, je potrebné informovať prenajímateľa o navýšení počtu osôb, ktoré v byte bývajú
- vybavenie finančných príspevkov: príspevok pri narodení dieťaťa, prídavok na dieťa, sociálny príplatok, príspevok na bývanie; všetky informácie poskytnú na úrade práce alebo na odbore sociálnej starostlivosti v mieste bydliska
- nahlásenie narodenia bábätka zamestnávateľovi: v prípade, že je niektorý z rodičov zamestnaný, treba zaslať zamestnávateľovi kópiu rodného listu bábätka

Ako uľahčiť bábätku štart do života?

Bábätko bolo 9 mesiacov v brušku - bolo schúlené v malom priestore, bolo obklopené vodou, bolo mu tesno, bola tam stála teplota, tma, počulo tlkot srdca svojej mamičky, nepotrebovalo dýchať ani jesť.

Po narodení sa pre bábätko odrazu všetko zmení. Preto je potrebné poskytnúť mu také podmienky, ktoré by čo najviac pripomínali podmienky v brušku. Môžeme mu pripraviť zavinovaciu perinku alebo hniezdočko, ktoré mu zaistia teplo, mäkko, ohraničený priestor, upokojenie. Nevystavujeme ho silnému svetlu ani hlasným zvukom.

Mamička si môže položiť bábätko na hrudník, aby počúvalo tlkot jej srdca.

Čo potrebuje novorodenec?

Po návrate z pôrodnice domov sa bude o bábätko starať najmä mamička, preto by mala poznať základy starostlivosti o bábätko.

Kŕmenie. Najvhodnejšia potrava je materské mlieko. Bábätko treba dojčiť 7 – 10-krát denne, ak mamička dojčiť nemôže, bábätko dostáva špeciálne upravené mlieko. Po každom kŕmení by si malo odgrgnúť. Bábätko v pôrodnici stratí na váhe, je to normálne. Do 14 dní od pôrodu by malo dosiahnuť svoju pôrodnú váhu a postupne priberať. Váhu bábätka bude pravidelne kontrolovať detský lekár.

Stolica. Stolica novorodeniatka je tekutá a rôznej farby, u kojených bábätiek je najčastejšia žltá. Treba sledovať, či bábätko dostatočne močí a či má pravidelnú stolicu. U kojených novorodencov je normálne, ak nemajú stolicu aj niekoľko dní, treba sa ale určite poradiť s detským lekárom. Bábätko môžu trápiť koliky – bolesti bruška, najmä večer. Pomáhajú masáže bruška a cvičenie podporujúce pohyb čriev. Potrebné je poradiť sa s detským lekárom.

Pupok. Pupok sa musí po odstrihnutí pupočnej šnúry zahojiť. Bábätko by sa nemalo kúpať, kým neodpadne pupočná šnúra, aby sa pupok nenamočil. Bábätko poutierame žinkou alebo bavlnenou plienkou namočenou do vody. Pupok podľa potreby ošetrujeme liehom podľa usmernenia detského lekára.

Pokožka a kúpanie. Pokožka bábätka sa začne po niekoľkých dňoch od narodenia šúpať. Ide o prirodzený jav. Ak je pokožka veľmi suchá, môžeme použiť detské krémy alebo olejčeky. I keď je pokožka novorodenca veľmi citlivá, je dobré postupne ju na krátky čas vystavovať na slnko, aby malo bábätko dostatok vitamínu D. Ak to nie je možné, detský lekár tento vitamín bábätku predpíše. Pri kúpaní dbáme na to, aby bolo v miestnosti teplo. Bábätko nie je potrebné kúpať denne, stačí ho kúpať každý druhý deň. Poumývať ho treba každý deň, pozor dáme na kožné záhyby za uškami, na krku, pod pažami a v slabinách. Mydlo používame 1 – 2-krát týždenne. Po kúpeli bábätko zabalíme do osušky, poriadne mu vysušíme ušká a všetky kožné záhyby.

Spánok. Potreba spánku sa u bábätiek veľmi líši. Niektoré novorodeniatka prespia takmer celé dni a noci, budia sa len na kŕmenie a iné akoby stále poplakávali a vrtia sa. Je dôležité naučiť sa bábätku a jeho potrebám porozumieť. Ak bábätko plače a vrtí sa, určite ho niečo trápi: môže byť smädné, hladné, môže ho bolieť bruško alebo len potrebuje blízkosť mamičky. Novorodenca nikdy nenechávame v postieľke plakať viac než desať minút. V náručí sa určite upokojí skôr.

Polohovanie bábätka. Polohu bábätka je treba meniť. Nejaký čas môže spať na ľavom, potom na pravom boku. Ak si po jedle odgrglo, môže ležať na chrbte. Mnoho detí začne pri ležaní na chrbátiku otáčať hlavičku len na jednu stranu, čo môže deformovať hlavičku, preto sa odporúča striedavo dieťaťu hlavičku obracať či polohovať na bok. Neodporúča sa ukladať bábätko na spánok do polohy na brušku, čo však neznamená, že by bábätko nemalo ležať na brušku vôbec. Aspoň dvakrát denne by malo počas bdenia ležať pod dozorom rodičov na brušku, aby mohlo posilňovať dôležité svaly na chrbte a krku. (Viac sa o nosení a polohovaní bábätka dočítate ďalej.)

VÝVIN BÁBÄTKA DO 1 ROKA

Vývin bábätka závisí od dostatku primeraných podnetov od narodenia. Ich zdrojom je najmä mama, pretože s bábätkom trávi väčšinu času. Mozog novorodenca je pri narodení plne vyvinutý – nervové bunky sa už netvoria, ale vytvárajú a rozrastajú sa nové a nové spojenia. Preto bábätko potrebuje jemné, nežné a opatrné stimulovanie od narodenia.

Zručnosti bábätka po narodení:

- Zdravé novorodeniatko je po narodení vybavené vrodenými reflexami a má pomerne vysoké svalové napätie.
- V polohe na chrbte máva rúčkami a kope nožičkami, dokáže otočiť hlavičku na obe strany, pri pohybe hlavičkou vytáča celé telo.
- Počas bdenia má novorodenec ručičky aj nožičky pokrčené a pritiahnuté k telu, ale dokáže ich aj voľne položiť; ručičky má väčšinou zaťaté v päsť a palček schovaný v dlani, pästičky by malo občas uvoľniť a prstíky samo roztvoriť.
- V polohe na brušku sa bábätko dotýka podložky všetkými časťami tela od tváre cez hrudník a rúčky až k brušku a nožičkám, v prvých dňoch je v skrčenej polohe, akú malo v brušku u mamičky; hlavičku má otočenú na jednu stranu, ale je schopné dvihnúť hlavičku natoľko, aby ju dokázalo otočiť aj na druhú stranu.
- Novorodenec väčšinu dňa spinká.
- Ak bábätko nespí, reaguje na svetlo a na zvuk – spozornie, žmurká, pri silnom svetle a hlasných zvukoch plače, na náhly silný zvuk sa strhne.
- Bábätko má vrodený záujem o ľudské tváre a už pár minút po narodení si veľmi pozorne prezerá ľudí a veci, ktoré vidí; za silným svetlom otáča oči.
- Vidí na vzdialenosť 20 – 40 cm, no nedokáže predmet zaostriť, fixuje ho striedavo jedným a druhým okom. Škúlenie je v tomto období normálne.
- Ihneď po pôrode novorodenec rozozná podľa hlasu mamičku.
- Zvuky vníma tlmene približne prvých 10 dní, kým sa mu zo stredného ucha odstráni plodová voda. Intenzívny silný a ostrý zvuk bábätku vadí.

Zručnosti bábätka na konci 1. mesiaca:
SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: potrebuje byť blízko mamičky
REČ: nespokojnosť vyjadruje plačom, spokojnosť pokojným mrnkaním
ROZUMOVÁ OBLASŤ: adaptuje sa na nové životné podmienky; má nestály denný režim; do mozgu ukladá všetko, čo je spojené so starostlivosťou
SLUCH: žmurkne pri tlesknutí vedľa uška
ZRAK: nadviaže očný kontakt; otočí zrak za silným svetlom
HRUBÁ MOTORIKA: poloha na chrbátiku - schúlená, nestabilná poloha s hlavičkou vytočenou do strany; poloha na brušku - ruky a nohy pokrčené, hlavička nižšie než vystrčený zadoček, lakte nad podložkou, stehná voči sebe do pravého uhla
JEMNÁ MOTORIKA: ruka zovretá do pästičky, palec v dlani; otváranie a zatváranie rúčky; súlad pohybu ruka – ústa

Zručnosti bábätka na konci 2. mesiaca:
SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: prvý sociálny úsmev, vyjadrí radosť pohybom, zvukom
REČ: nespokojnosť vyjadruje plačom, spokojnosť pokojným mrnkaním; na prihovorenie reaguje hrkútaním - vydávaním samohláskových zvukov (aaaa, eeee, aagg)
ROZUMOVÁ OBLASŤ: stabilizuje sa v novom prostredí; začína si uvedomovať príčinu a následok; prispôsobuje sa dennému režimu; sleduje a fixuje tvár, oči a ústa dospelého; spozná mamičku, mimikou tváre a pohybmi tela vyjadruje postoj k osobe, ktorá sa oňho stará
SLUCH: rozruší sa pri hlasnom zvuku; spozná hlas mamičky, spozornie a stíši pohyb
ZRAK: fixuje predmet oboma očami; ovláda očné pohyby; pozorne sleduje kontrastné obrázky, na ktorých je predmet výrazne odlíšený od pozadia a jednoduché čierno-biele obrázky; škúlenie by mali vymiznúť
HRUBÁ MOTORIKA: poloha na chrbátiku – pri držaní hlavičky v smere telesnej osi symetrická poloha končatín, pri vytočení hlavičky šermuje rukami a nohami; poloha na brušku – opiera sa o bruško a predlaktia, zdvíha hlavičku na viac ako 5 sekúnd, hlavička je v strede
JEMNÁ MOTORIKA: ruka polootvorená, palec von z dlane; súlad pohybu – prikladá k sebe rúčky, opiera o seba pokrčené prsty

<u>Zručnosti bábätka na konci 3. mesiaca:</u>

SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: pozná členov rodiny; vyjadrí radosť úsmevom, pohybom, zvukom; úsmevom motivuje k záujmu oňho; pozitívne reaguje na dobiedzanie; napodobňuje pohyby úst a mimiku tváre

REČ: nespokojnosť vyjadruje plačom a nepokojným mrnčaním; vyhľadáva komunikáciu, privoláva zvukom; prvé experimenty s hlasom – hrkúta, húka, pohmkáva, vytvára bublavé zvuky, ktoré sa podobajú na naše spoluhlásky (napr. k, g, b, p, m) – prvé „pudové“ džavotanie môže sprevádzať tvorenie slinových bublín

ROZUMOVÁ OBLASŤ: komunikuje; pozorne sleduje a skúma ponúkanú hračku; pozorne sleduje tvár, odzerá z pier, napodobňuje pohyby úst; rozhliada sa okolo seba, pozná blízke osoby; skúma a ohmatáva si rúčky nad hrudníkom; začína rozumieť príčine a následku – dokáže si vynútiť pozornosť a uspokojenie potrieb

SLUCH: pozná hlasy blízkych osôb; hlasný zvuk ho zobudí

ZRAK: fixuje predmet oboma očami; predmet alebo tvár skúma, pozorne sleduje; sleduje predmet všetkými smermi s otáčaním hlavičky na všetky strany, aj dozadu záklonom hlavičky; sleduje kontrastné a jednoduché čierno-biele obrázky

HRUBÁ MOTORIKA: poloha na chrbátiku – stabilná, s rovnomerným rozložením tela, rúk a nôh; poloha na brušku – prvé vzpriamenie s oporou o bedrá a lakte, zdvíha hrudník, hlavičku otáča do strán, „pasie koníky“

JEMNÁ MOTORIKA: ruka otvorená, pripravená na uchopovanie, smeruje k hračke; súlad pohybu – kontakt dlaní nad hrudníkom, koordinácia pohybu oko – ruka - obzeranie si vlastnej ruky; vkladá si ruku do pusy, koordinácia oko – roka – ústa

Zručnosti bábätka na konci 4. mesiaca:

SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: rozdielne reaguje na známe a neznáme tváre; prejavuje radosť zvýšeným pohybom a úsmevom, keď ho chceme vziať na ruky; reaguje, keď sa mu skryjeme a opäť sa ukážeme; je spoločenské a vyhľadáva kontakt

REČ: nespokojnosť vyjadruje hlasným plačom; vyhľadáva komunikáciu, privoláva zvukom; ďalšie hry a experimenty s hlasom – bábätko hrkúta, húka, pohmkáva, vydáva hrdelné a bublavé zvuky

ROZUMOVÁ OBLASŤ: hľadá zdroj zvuku, rozhliada sa; chápe príčinu a následok – vynucuje si pozornosť a uspokojenie potrieb; v polohe na chrbátiku pozorne sleduje hračku a smeruje k nej pohyb rúk

SLUCH: registruje zvuky a začína ich rozlišovať; keď sa s ním rozprávame a začuje ďalší zvuk, spozornie a otáča sa za zvukom

ZRAK: sledovanie predmetov a obrázkov ako v predchádzajúcom období; sleduje aj predmet a osobu v pohybe, dokáže za pohybujúcim sa predmetom/ osobou plynulo otáčať hlavičku; veľmi pozorne si obzerá obe svoje rúčky, očami prechádza z jednej ruky

HRUBÁ MOTORIKA: poloha na chrbátiku – ruky aj nohy má zdvihnuté nad podložkou, v kontakte sú palce rúk, nohy sa dotýkajú chodidlami z vnútornej strany; poloha na brušku – opiera sa o bedrá, stehná a predlaktia, dokáže sa hrať s hračkou v dosahu v stredovej rovine, naťahuje sa za hračkou vpredu, začína sa naťahovať za hračkou do strany

JEMNÁ MOTORIKA: siaha na hračku, zámerne do nej udiera rúčkou; náhodný úchop hračky jednou alebo oboma rukami;

Zručnosti bábätka na konci 5. mesiaca:

SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: mamičku vníma ako jedinečnú bytosť; je stále viac v kontakte, je spoločenské a vyžaduje spoločnosť; je komuniktívne, komunikuje dynamicky, aktívne, ozýva sa a privoláva k sebe spoločnosť; reaguje na tón hlasu; dokáže sa nahlas smiať

REČ: dymanicky a hravo komunikuje, experimentuje a hrá sa so svojim hlasom; hrkútanie a prvý džavot sa rozširuje o repertoár ďalších zvukov - výskanie a krik, rozmanité kombinácie samohlások a spoluhlások (ba, du, gi, ma, ta...).

ROZUMOVÁ OBLASŤ: zaujíma sa o hračku, ktorá je z časti zakrytá; uchopuje hračku cez stredovú rovinou; dožaduje sa pozornosti a aktivity; mamu vníma ako jedinečnú osobu, no ešte nerozumie tomu, že mama existuje, aj keď ju nevidí

SLUCH: aktívne hľadá zdroj zvuku; páčia sa mu zaujímavé zvuky: šušťanie, jemné praskanie a búchanie, hrkanie, ťukanie, tlieskanie, klopkanie, zvončeky, rolničky, pískacie hračky a knihy/ hračky, ktoré imitulú zvuky zvieratiek, dopravných prostriedkov

ZRAK: ako v predchádzajúcom období; z chrbátika sa za hračkou otáča na bok a naťahuje k nej rúčku

HRUBÁ MOTORIKA: poloha na chrbátiku – dvíha nohy a panvu z podložky, otáča sa na bok, zvláda zdvíhanie hlavičky v polohe na boku; poloha na brušku – zapiera sa o vystreté rúčky zovreté do pästičky, dvíha hrudník a bruško, opiera sa o stehná, dokáže zodvihnúť z podložky obe rúčky a urobiť „lietadielko"; v polohe na chrbátiku aj na brušku zvláda krížový mechanizmus – načahovanie sa za hračkou cez stredovú rovinu (pravou rukou za hračkou na ľavej strane a naopak)
JEMNÁ MOTORIKA: zámerný, no ešte neistý úchop hračky dvoma rukami; manipulácia s hračkou pred svojimi očami; súlad pohybov: ruka – panva, ruka - koleno

<u>Zručnosti bábätka na konci 6. mesiaca:</u>
SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: u mamičky hľadá blízkosť, ochranu a istotu, k cudzím ľuďom má odstup; zvyšovanie záujmu o komunikáciu, zvýšenie aktivity nadviazať kontakt a komunikáciu; bábätko je aktívnym členom svojej sociálnej skupiny – rodiny, rozlišuje známe a neznáme osoby; vyjadruje pocity, dá najavo, čo mu je príjemné a čo nie, vie sa tešiť a smiať, začína sa hanbiť
REČ: komunikuje aktívne, naďalej experimentuje a hrá sa so svojim hlasom, vydáva zvuky rôznej výšky, sily a intonácie; vytvára rozmanité kombinácie samohlások a spoluhlások, zdvojuje/ znásobuje slabiky (aga, egu, ebe, grrrr, baba, dede, mamamama, tatatata...) – tieto zvuky ešte nič konkrétne neoznačujú, sú náhodné, bábätko ich nevie cielene zopakovať
ROZUMOVÁ OBLASŤ: hračku uchopuje cielene, pozoruje a skúma ju zrakom, ochutnáva, prekladá ju z jednej ruky do druhej; je vnímavé, zvedavé, zaujíma ho, čo sa okolo neho deje, dožaduje sa pozornosti a aktivity; objavuje svoje nožičky
SLUCH: podobne ako v predchádzajúcom mesiaci - aktívne hľadá zdroj zvuku; zaujímajú ho rôzne zvuky, má rado hračky, ktoré vydávajú zvuk
ZRAK: hračka, ktorú vidí, no nedočiahne na ňu, ho motivuje k pohybu - z chrbátika sa za hračkou otáča na bruško; dokáže pozorne sledovať jednoduché obrázky v knihe, svietiace a blikajúce predmety; vníma farby, zaujmú ho predmety pestrých farieb
HRUBÁ MOTORIKA: poloha na chrbátiku – dvíha nohy a panvu z podložky, otáča sa na bok, prevracia sa na bruško; poloha na brušku – druhé vzpriamovanie - zapiera sa o vystreté rúčky a otvorené dlane, dvíha hrudník a panvu, opiera sa o kolienka

JEMNÁ MOTORIKA: zámerný a cielený úchop hračky jednou rukou alebo dvoma rukami, prekladanie hračky z jednej roky do druhej; manipulácia s hračkou pred svojimi očami; súlad pohybov: ruka – predkolenie

<u>Zručnosti bábätka na konci 7. mesiaca:</u>

SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: ako v predchádzajúcom období; blízke, známe osoby pozná s istotou, reaguje na nich radostne, šťastne; cudzím ľuďom nedôveruje, pri kontakte odvracia tvár, môže začať plakať, hľadá mamu, najbezpečnejšie sa cíti v jej blízkosti, naťahuje k nej ruky

REČ: ako v predchádzajúcom období; vyslovuje rôzne izolované slabiky; všíma si, ako sa hýbu ľuďom pri rozprávaní pery, snaží sa tieto pohyby pier napodobniť a zároveň si všíma, ako znejú slová a zvuky a aj tie sa snaží napodobniť - „napodobňujúce“ džavotanie

ROZUMOVÁ OBLASŤ: hračky uchopuje cielene, uchopí dve rôzne hračky do každej ruky jednu a striedavo ich pozoruje, ochutnáva; intenzívne počúva reč, slová, pozoruje mimiku tváre a pohyby úst osoby, ktorá sa mu prihovára; objavilo svoje nôžky, chytá si ich, obzerá si ich

SLUCH: podobne ako v predchádzajúcom mesiaci - aktívne hľadá zdroj zvuku; zaujímajú ho rôzne zvuky, má rado hračky, ktoré vydávajú zvuk

ZRAK: pozoruje točiace sa predmety a padajúce predmety

HRUBÁ MOTORIKA: začína obdobie vzpriamovania; poloha na chrbátiku – dvíha nohy, chytá si rukami členky a palce na nohách, prevracia sa na bruško; poloha na brušku – pivotácia (otáčanie sa do strán na brušku, os otáčania je v oblasti pupku), začína sa pomocou rúk ťahať dopredu, prevracia sa z bruška na chrbátik

JEMNÁ MOTORIKA: zámerný a cielený úchop hračky jednou rukou – dlaňový úchop, prekladanie hračky z jednej ruky do druhej, zámerné uchopenie dvoch hračiek naraz - do každej ruky jedna hračka; manipulácia s hračkami pred svojimi očami striedavo; súlad pohybov: ruka – noha

Zručnosti bábätka na konci 8. mesiaca:

SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: ako v predchádzajúcom období; pridáva sa úzkosť v prítomnosti cudzej osoby; je nepokojné, keď sa mamička chystá odísť; začína si uvedomovať vonkajší svet a má strach z neznámeho

REČ: ako v predchádzajúcom období; objavujú sa echolálie – zvukové opakovanie jednej slabiky (mamamama, tatatata ...)

ROZUMOVÁ OBLASŤ: spozná zvuk lyžičky o tanierik/ pohárik, reaguje pozitívne; zistilo, že ak udiera hračkami o seba/ predmetom v ruke o iný predmet, vytvorí zvuk, páči sa mu to; zaujíma sa o obrázky a knihy

SLUCH: ako v predchádzajúcom mesiaci; reaguje na zvuky, ktoré prichádzajú zozadu a z väčšej vzdialenosti

ZRAK: vidí a dokáže zaostriť aj na väčšiu vzdialenosť; na hračkách, predmetoch a obrázkoch sleduje detaily

HRUBÁ MOTORIKA: obdobie vzpriamovania; poloha na chrbátiku – dvíha nohy, chytá si chodidlá, dáva do pusy, ochutnáva; poloha na brušku – kľak na kolenách s oporou vystretých rúk, húpanie sa na kolienkach, plazenie so zapojením rúk a nôh; z polohy na brušku cez polohu na boku prechádza do šikmého sedu s oporou jednej ruky

JEMNÁ MOTORIKA: zámerný a cielený úchop hračky jednou rukou – trojprstový úchop, zámerné uchopenie dvoch hračiek naraz - do každej ruky jedna hračka a búchanie hračkami o seba; súlad pohybov: ruka – noha - ústa

Zručnosti bábätka na konci 9. mesiaca:

SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: ako v predchádzajúcom období

REČ: echolálie; prvé gestá – zámerné naťahovanie sa za hračkou, ktorú chce; zdvíhanie rúk, ak chce ísť na ruky; prudké odvrátenie sa, ak už nechce papať

ROZUMOVÁ OBLASŤ: reaguje na výzvy dospelých, ktorým rozumie; ak má nejakú neuspokojenú potrebu, používa pohľad a očný kontakt - „ukáže“ pohľadom, čo chce

SLUCH: ako v predchádzajúcom mesiaci; reaguje na zmenu intonácie hlasu dospelého

ZRAK: vidí drobné predmety

HRUBÁ MOTORIKA: obdobie vzpriamovania; symetrické a koordinované lezenie, preliezanie cez primerané prekážky

JEMNÁ MOTORIKA: uchopovanie predmetov palcom v opozícii s prstami; uchopovanie drobných predmetov

Bábätko potrebuje liezť správne. Pri lezení dochádza k prepojeniu ľavej a pravej mozgovej hemisféry, čo má neskôr vplyv na čítanie, písanie a počítanie.

Zručnosti bábätka na konci 10. mesiaca:

SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: je silne citovo viazané na blízke osoby, najmä na mamičku; vyjadruje pocity: lásku, radosť, šťastie, nepokoj, úzkosť, strach, hnev a zlosť; začína si uvedomovať svoje prežívanie a riešiť prvé „no-no“ - konflikty

REČ: zdvojuje slabiky (baba, tata, dede, mama) – ešte väčšinou nejde o skutočné slová, ktoré vyslovuje zámerne; rozumie viacerým slovám a vetám (napr. „Kde je mama?“, „Zakývaj pá-pá.“, „Ako robí mačička?“...), na ktoré dokáže reagovať gestom, pohľadom alebo zvukom; začína napodobňovať zvuky zvieratiek; imituje gestá a používa ich na dorozumievanie

ROZUMOVÁ OBLASŤ: rozumie gestám, dokáže ich správne použiť, rýchlo sa učí nové gestá; ukazuje na známe predmety a obrázky; chápe trvanlivosť predmetov v čase; objavuje priestor a hĺbku

SLUCH: ako v predchádzajúcom období; reaguje na zmenu intonácie hlasu dospelého; má rado riekanky a pesničky, vníma rytmus - dokáže sa pohupovať do rytmu

ZRAK: rado pozerá obrázky, vidí detaily, rozlišuje obrázky, pozná veci na obrázkoch; vidí drobné predmety, uchopuje ich, vhadzuje do nádoby s menším otvorom

HRUBÁ MOTORIKA: obdobie vzpriamovania; vzpriamovanie sa z kľaku do stoja vytiahnutím sa za pomoci rúk popri nábytku; stoj s oporou; vzpriamené isté sedenie na zadočku

JEMNÁ MOTORIKA: uchopovanie predmetov - štipkový úchop; predmet, ktorý drží, dokáže odhodiť; dokáže zatlieskať

Zručnosti bábätka na konci 11. mesiaca:

SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: ako v predchádzajúcom období; imituje gestá a s ich pomocou komunikuje

REČ: ako v predchádzajúcom období; používa viac gest a znakov; rozširuje sa pasívna slovná zásoba bábätka

ROZUMOVÁ OBLASŤ: rozumie gestám a funkčne ich používa; rozumie niektorým slovám a vetám; orientuje sa v priestore a vie ukázať na požiadanie niektoré predmety v priestore; zaujíma sa o knihy

SLUCH: ako v predchádzajúcom období; reaguje na zmenu intonácie hlasu dospelého, rozlišuje medzi prísnym a láskavým tónom, aj keď nevidí tvár osoby, ktorá sa mu prihovára; poznáva známe zvuky, aj keď nevidí zdroj zvuku – spozná zvuk auta, brechanie psíka; má rado riekanky a pesničky, vníma rytmus

ZRAK: dokáže sa orientovať na ploche, dokáže sa sústredene pozerať na obrázok, prezerať si ho a vyhľadať detail
HRUBÁ MOTORIKA: obdobie vzpriamovania; chôdza popri nábytku; chôdza s držaním za jednu ruku
JEMNÁ MOTORIKA: uchopovanie predmetov - pinzetový úchop medzi špičku palca a ukazováka; dokáže kotúľať loptu, odhodiť hračku, vybrať a vložiť hračku z/ do vedierka

<u>Zručnosti bábätka na konci 12. mesiaca:</u>
SOCIÁLNA A CITOVÁ OBLASŤ: ako v predchádzajúcom období; reaguje na oslovenie jeho menom; na výzvu zamáva na rozlúčku „pá-pá“, pošle pusu
REČ: ako v predchádzajúcom období; používa viac gest a znakov; rozširuje sa pasívna slovná zásoba; aktívne používa prvé 2 – 5 zmysluplných slov; reaguje na jednoduché pokyny a vykoná ich; začína si spievať
ROZUMOVÁ OBLASŤ: spolu s vývinom pohybu a reči rastú možnosti objavovania a spoznávania nových vecí a situácií, nastáva intenzívne učenie a rozvoj rozumových schopností; pri „čítaní“ si bábätko do pamäte ukladá grafickú podobu písmen

SLUCH: ako v predchádzajúcom období
ZRAK: dokáže zaostriť na veľkú vzdialenosť, keď pozerá cez okno von, spozná predmet, zvieratko alebo známu osobu; pozná niektoré fyzikálne vlastnosti predmetu zrakom - hladký povrch, ostra hrana
HRUBÁ MOTORIKA: obdobie vzpriamovania; stojí v priestore bez opory, zo stoja dokáže pomaly urobiť drep a vstať alebo si sadnúť na zadoček; prvé samostatné kroky; z postele zlieza z polohy na brušku nohami napred
JEMNÁ MOTORIKA: uchopovanie predmetov - kliešťový úchop medzi špičku ohnutého palca a ukazováka; dokáže pozbierať aj veľmi drobné predmety, omrvinky, smeti; postaví na seba 2 – 3 kocky; vloží drobný predmet do menšieho otvoru – mincu do pokladničky, otáča kľúčom v zámke, navlečie kruh na tyč

HRY A HRAČKY PRE BÁBÄTKÁ DO 1 ROKA

Hra je najobľúbenejšou a zároveň najdôležitejšou činnosťou v živote bábätka. S tým, ako bábätko rastie a vyvíja sa, vyvíja sa i jeho hra a tomu je potrebné prispôsobiť aj hračky, ktoré bábätku k hre poskytujeme.

Hra u bábätka trvá len pár minút. Ide o spontánnu zmyslovú činnosť alebo o pohybovú aktivitu. Rozoznávame:

- **Funkčné hry:** od 2. mesiaca - dieťa sa hrá s rúčkami, nôžkami, strká si rúčky a pršteky do úst; zahŕňame sem aj hry s hovorovými orgánmi – dieťa mrnká, hrkúta, džavoce, chvíľu sa odmlčí, potom sa opäť „rozhovorí“
- **Manipulačné hry:** od 6. mesiaca - vtedy už dieťa vníma predmety a naťahuje sa za nimi, obzerá si ich, strká do úst, búcha s nimi; okolo 10. mesiaca si hru prispôsobuje predmetu – s hrkálkou hrká, kocky vyberá/ vkladá/ začína stavať.
- **Imitačné a sociálne hry:** okolo 1 roka – dieťa začína napodobňovať činnosť a zvuky dospelého a aktívne sa zapája do hry s dospelým.

Hračky pre bábätko musia byť bezpečné (žiadne malé časti, ktoré by dieťatko mohlo prehltnúť alebo vdýchnuť), neškodné (žiadne škodlivé látky) a čisté.

Hračky pre novorodenca

V tomto období ešte nehovoríme o hre ako takej – bábätko má čo robiť, aby sa prispôsobilo na nové životné podmienky. Jediné, čo potrebuje a od čoho závisí jeho prežitie, je starostlivosť, telesný a zrakový kontakt s mamičkou. Okrem uspokojenia základných potrieb je preňho dôležité počuť jej hlas, skúmať jej tvár a cítiť jej dotyky. Prvý mesiac bábätka preto nie je na hračky vôbec náročný. Vystačíme si s niekoľkými hrkálkami, môžeme využiť visiace a pohybujúce sa hračky zavesené nad hlavičkou bábätka - kolotoče nad postieľku, hrazdičky, kontrastné čierno-biele obrázky a zvukové hračky s jemnou hudbou, hracie skrinky.

Ľudský hlas je pre bábätko oveľa zaujímavejší než iné zvuky a reaguje naň oveľa živšie. Tichý spev a samotné rozprávanie sa s bábätkom má naňho upokojujúci efekt. Ľudské tváre, najprv najmä tvár mamy, sú pre bábätko najzaujímavejšími hračkami; tým, že človek mení výraz tváre, strieda rôzne grimasy, upútava pozornosť bábätka a zároveň zapája všetky zmysly bábätka – zrakom vníma bábätko tvár, sluchom hlas a tým, že ho mamička drží blízko pri sebe alebo sa nad neho nakláňa, bábätko vníma a cíti jej pohyby a vôňu, súčasne vníma aj zmenu svojej polohy.

Keďže bábätko väčšinu dňa prespí, je dobré využívať čas starostlivosti **–** čas kŕmenia, prebaľovania, kúpania, prezliekania či uspávania, ako priestor na poskytnutie mnohých zrakových, sluchových, hmatových a citových podnetov.

Ako podporíme vývin novorodeniatka?

- Nosíme ho na rukách v správnych polohách a polohujeme ho aj keď leží (viac sa o nosení a polohovaní dočítate ďalej).
- Jemne hladíme a dotýkame sa jeho rúk rukou/ ústami/ tvárou a snažíme sa, aby uvoľnilo ručičky, ktoré ma zaťaté v päsť; keď bábätko ruku otvorí, vložíme mu do dlane prst a dieťa ho uchopí, prst vyberieme nenásilne z dlane a opäť bábätko hladíme, aby ručičku otvorilo – stimulujeme striedavé otváranie a zatváranie rúčky**.**
- Doprajeme mu čo najviac slobody a voľný pohyb - malo by byť nahé, čo mu umožňuje sa voľne pohybovať, pritom dbáme na vhodnú teplotu prostredia; napr. pri prebaľovaní, po kúpaní vždy, keď je rozbalené, mu necháme dostatok času na voľný pohyb.
- Na pohyb potrebuje voľné oblečenie a vhodný bezpečný priestor napr. hracia podložka, karimatka, penové puzzle, deka na zemi, zo začiatku aj prebaľovacia podložka na posteli.
- Ukazujeme mu kontrastné väčšie predmety a tváre vo vzdialenosti asi 25 - 50 cm; predmet sa musí odlišovať od pozadia, vhodné sú kontrastné čierno-biele obrázky. Predmet na začiatku držíme tam, kam práve upiera zrak a pomaly ním pohybujeme na stranu; v ľahu na chrbátiku má hlavu otočenú vpravo alebo vľavo, preto mu ju pred stimuláciou veľmi jemne otočíme do stredovej roviny. V druhej polovici mesiaca predmetom pomaly pohybujeme smerom k a od bábätka a vpravo alebo vľavo; pohybujeme predmetom tak, aby ho stíhalo sledovať očami.
- Zrak stimulujeme vo vodorovnej polohe - keď leží a aj vo zvislej polohe - keď ho držíme na rukách vo vhodnej polohe
- Pri stimulácii sluchu ho nevystavujeme trvalému zvuku alebo hluku, nevhodné je aj trvalé ticho. Najvhodnejšie je prihovárať sa mu pokojným, tichým, nežným hlasom, rozprávať sa s ním a usmievať sa na neho, spievať mu, môžeme potichu pustiť vhodné CD – s pokojnou hudbou alebo aj s nahovorenou rozprávkou.

Hračky pre dvoj- až päťmesačné bábätko

V druhom mesiaci sa už bábätko zaujíma o predmety okolo neho. Keďže najviac času leží na chrbátiku, vhodné sú visiace a pohybujúce sa hračky zavesené nad hlavičkou bábätka - kolotoče nad postieľku, hrazdičky. Na stimuláciu zraku sú pre bábätko vhodné kontrastné predmety. Najviac ho zaujmú predmety, kde sa strieda biela a čierna, môžeme využiť detské leporelá určené pre tento vek. Skvelou hračkou sú aj naše ruky – môžeme ich bábätku ukazovať, pohybovať nimi pred tváričkou bábätka, bude naťahovať rúčky smerom k našim rukám, necháme ho uchopiť náš prst. Na stimuláciu sluchu sú vhodné hrkálky a zvukové hračky s jemnou hudbou, hracie skrinky.

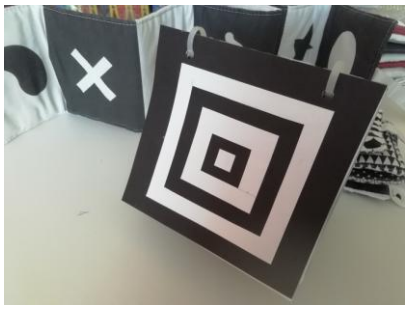
V treťom mesiaci života je bábätko živšie a veselšie. Stále síce ešte leží na chrbátiku, ale túžba objavovať nové veci ho dokáže zabaviť aj na niekoľko hodín. Za spievanie, rozprávanie a rôzne tváre nás bábätko často odmení úsmevom. V tomto období sú tiež vhodné hracie deky a hrazdičky so závesnými hrkálkami a hračkami, hrkálky na zápästie, „ponožkové“ hrkálky, plyšové hračky, mäkké hračky, ktoré sa ľahko uchopujú a pri manipulácii šuštia, tiež detské zrkadlo alebo hračka/ knižka so zrkadlovou fóliou a hračky do kočíka.

Vo štvrtom mesiaci bábätko začína objavovať svet rukami. Rado sa hrá s ponúkanými hračkami, ohmatáva ich a ochutnáva. Skúma svoj vlastný hlas a vydáva rôzne zvuky. Snaží sa napodobňovať mamičku, rýchlo sa učí. Preto rozprávame, spievame, a čítame, môžeme začať s jednoduchými riekankami: Varila myšička kašičku, Hijo heta na koníčku, Ťap, ťap, ťapušky a ďalšie, môžeme ich spojiť s pohybom – húpaním bábätka na kolenách alebo na rukách v rytme riekanky. Bábätko sa začína otáčať za rôznymi zvukmi. Snaží sa pretáčať na bok, a tak je vhodnou hračkou hracia deka. Bábätko v tomto období miluje zvukové a šuštiace hračky pre najmenších a pestré farebné hračky.

V piatom mesiaci je potrebné podporovať zvedavosť bábätka. Za hračkou sa bábätko naťahuje celým telom, bezpečne pozná tvár mamičky i otecka a dokáže sa otočiť na bruško a niekedy aj späť. Najlepšou hračkou je stále mamička, ale bábätko zaujmeme aj rôznofarebnou hrkálkou. Bábätku sa začínajú prerezávať zúbky, vhodnou hračkou sú preto aj hryzadlá, ktoré dokáže bábätko držať v rúčkach.

Ako podporíme vývin dvoj- až päťmesačného bábätka?

- Naďalej ho nosíme na rukách v správnych polohách a polohujeme ho, aj keď leží (viac sa o nosení a polohovaní dočítate ďalej).
- Doprajeme mu čo najviac voľného pohybu - voľné oblečenie; voľný, pevný a bezpečný priestor.
- V ľahu na chrbátiku využívame hrazdičky s visiacimi kontrastnými hračkami, hračku môžeme položiť aj naľavo alebo napravo od bábätka, aby sa mohlo za hračkou otáčať na bok; nedávame mu hračky za hlavu bábätka, aby ju nezakláňalo.
- V ľahu na chrbátiku s ním môžeme jemne, nenásilne cvičiť – pohybovať pravou a ľavou rúčkou hore a dolu striedavo alebo naraz oboma rúčkami; pohybovať nožičkami - pokrčiť ich k brušku bábätka a vystrieť, bábätko môžeme pomaly prevaľovať z boka na bok.
- Zrak stimulujeme vo vodorovnej a aj vo zvislej polohe; ukazujeme mu kontrastné a pestré hračky, naďalej sú vhodné čierno-biele karty s jednofarebným (červeným, žltý, zeleným, modrým, oranžovým) väčším obrázkom napr. geometrické tvary.
- Ukazujeme mu hračky a obrázky, môžeme nimi pomaly pohybovať doľava a doprava, nadol a nahor; bude na nich sústredene pozerať oboma očami, bude sledovať ich pohyb a otáčať hlavičku za predmetom.
- Na stimuláciu sluchu využívame hrkálky, zvukové hračky, zvončeky a rolničky, hračky a knihy, ktoré šuštia, pukajú; môžeme klopkať, tlieskať, ťukať – zvuky by mali byť primeranej intenzity. Prihovárame sa mu, rozprávame sa s ním, spievame mu, na krátky čas mu môžeme pustiť vhodné CD,



Hračky pre šesťmesačné až ročné bábätko

Šesťmesačné bábätko miluje, keď má rozhľad, dobre mu je v ležadle/ kresielku, odkiaľ v polosede môže sledovať a skúmať okolie, svoje nôžky a dokáže si samo podržať hračku a hrať sa s ňou. Naďalej využívame hraciu deku a hrazdičku. V polohe na brušku ukladáme pred bábätko pestré hračky alebo senzorickú fľašu na upútanie jeho pozornosti. Vhodnou hračkou pre bábätko v tomto veku je detské zrkadlo alebo hračka/ knižka so zrkadlovou fóliou. Ak si bábätko posadíme na kolená, môžeme s ním „čítať“ knihy určené pre tento vek. Bábätko objavuje svet okolo seba, preto mu stále hovoríme, aké predmety okolo seba vidíme, rozprávame sa s ním, hovoríme mu riekanky a spievame. Šatôčku, plátenú vreckovku alebo bavlnenú plienku môžeme použiť pri hre „na skrývačky“ – uchytíme šatôčku medzi našou tvárou a tvárou bábätka a potom spoza nej vykukneme „kukuk!“

V siedmom mesiaci využívame všetky vyššie uvedené hračky. Keďže bábätko už chvíľku s oporou posedí, vhodnými hračkami sú tie, ktoré môže chytiť, poobzerať si ich, odhodiť napr. hrkálky, plyšáky, malé lopty, mäkké kocky, stláčacie zvukové hračky, plastové kocky so zaoblenými hranami, hračky do vody, mäkké knižky. Pokračujte v „čítaní“ kníh spolu s bábätkom, rozprávame mu, spievame mu, tlieskame do rytmu riekaniek.

Osemmesačné bábätko začína liezť a objavovať veci okolo. Snaží sa o prvé slová a začína reagovať na svoje meno. Okrem skôr spomínaných hračiek ho zaujmú zvukové a svetelné hračky, ktoré pri stláčaní vydávajú zvuk a blikajú, detské klavíriky, hračky, ktoré sa hýbu, kotúľajúce loptičky, naťahovacie hračky, vĺčik. Vhodné sú aj sú drevené hračky pre deti a detské hojdačky.

Deväťmesačné bábätko už samo sedí, lezie, dokonca sa môže pokúšať postaviť. Bavia ho už spomínané jednoduché detské riekanky. Vhodnými hračkami sú hračky spomínané skôr a kocky - postavenú vežu bábätko s radosťou zbúra.

Od desiateho mesiaca bábätko dokáže manipulovať s rôznymi hračkami. Rýchlo sa učí, môžeme mu ponúknuť aj menšie predmety rôznych tvarov: kocky, valčeky, guľôčky,

loptičky, jednoduché vkladačky, prevliekačky a navliekačky. Pri vzpriamení a prvých krokoch využijeme hracie stolíky a hracie vozíčky – chodítka, ktoré môže bábätko tlačiť. V tomto období môže mať bábätko jednu obľúbenú hračku – „maznáčika“, s ktorou bude aj zaspávať a keď mama nie je nablízku, „maznáčik“ je pre dieťa bezpečím a istotou.

Hračky vhodné pre bábätká od 6 mesiacov:

- knižky – plastové, látkové, drevené, leporelá,
- lopty a kocky rôznych veľkostí, bazénik s plastovými loptičkami,
- detské zrkadlo, knižka alebo kocka so zrkadlovou fóliou,
- nádoby s vrchnákmi, vedierka a nádoby na vyberanie/ vkladanie predmetov,
- sada pohárikov rôznych veľkostí, ktoré sa vkladajú do seba / stavajú na seba - veže
- jednoduché hudobné hračky: xylofón, bubon, klavírik, pískacie hračky,
- hračky do vane (vrátane odmeriek, lievikov, špongie),
- malé autíčka a zvieratká na ťahanie a strkanie,
- hracie stolíky a hračky na kolieskach, vozíčky – chodítka
- závesné hojdačky a hojdacie koníky,
- predmety každodennej potreby: varechy a hrnce, prázdne obaly od kozmetických výrobkov,
- stavebnice s veľkými dielmi, prvé puzzle, prvé pexeso vhodné na párovanie, prvé vkladačky, prevliekačky a navliekačky,
- bublifuk a balóny.

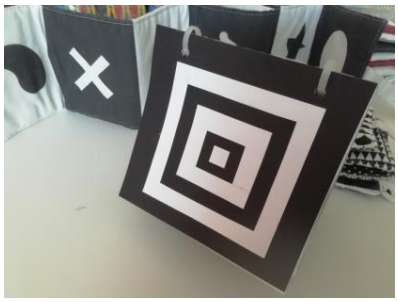
KNIHY PRE BÁBÄTKA DO 1 ROKA

Knihy zohrávajú v živote bábätka nesmierne dôležitú úlohu. Pri ich výbere musíme zohľadňovať vek bábätka. Aký vek je pre bábätko ideálny na prvé „čítanie“ a ktoré knihy sú pre bábätko vhodné?

Knihy pre vek 0 - 3 mesiace

Už vieme, že novorodenec vidí rozmazane a len na blízke vzdialenosti (20 – 30 cm), ale trojmesačné bábätko už vidí celkom ostro. Preto sú ako prvé knihy vhodné knihy s kontrastnými obrázkami, mali by obsahovať základné farby – bielu a čiernu prípadne iné kontrastné farby, ktoré už dieťatko rozlišuje, a to červenú a oranžovú. Kontrast bielej a čiernej farby pomáha koncentrovať sa a rozoznať tvary a farby, čo je pre bábätko veľmi dôležité. V tomto období ide skôr o schopnosť zaostriť zrak na predmet na obrázku. Ilustrácie v knihách pre bábätká nemôžu byť príliš detailné. Knihy môžu obsahovať aj otvory na pršteky, zrkadielko alebo šuštiace prvky.

Ako „čítať“ s maličkým bábätkom? Bábätku by sme mali ukazovať iba jeden obrázok a ten nahlas pomenovať a ukázať naň. S bábätkom čítame v polohe, keď je opreté o naše brucho v polosede a my pomaly obraciame strany a necháme bábätko istý čas obrázok vnímať. Ak sa dá knižka – leporelo rozložiť na dĺžku, je možné položiť bábätko na bruško a leporelo postaviť pred dieťatko – takto knižka pomáha bábätku, aby zostalo v polohe na brušku čo najdlhšie a stimuluje bábätko k zdvíhaniu hlavičky, čo je nesmierne dôležité aj pre správny fyzický vývoj.



Knihy pre vek 3 - 6 mesiace

Aj pre bábätká staršie ako 3 mesiace naďalej platí, že pre ne vyberáme čo najjednoduchšie knihy a naďalej je vhodné, aby knihy obsahovali kontrastné obrázky (ilustrácie sú stále kontrastné, ale už trochu viac detailnejšie a farebnejšie, aj keď väčšinou prevláda čierna a biela), šuštiace strany, píšťalku, iné zvukové efekty (šušťanie, pískanie a iné zvuky bábätká väčšinou zbožňujú), malé zrkadielko, plochy rôznych povrchov. Ideálne sú leporelá, kde by malo byť pravidlo: jedna strana = jeden predmet. Ak už bábätko dokáže samo knihu udržať v rúčkach, vyberáme ľahšie knihy menšieho formátu.

Knihy môžu byť z rôznych materiálov a môžu mať rôzne povrchy. Okrem pevných tvrdých papierových kníh, ktoré by z bezpečnostných dôvodov mali mať zaoblené rohy, sú pre bábätká v tomto veku vhodné aj látkové šuštiace knihy, ktoré sú mäkučké a pre bábätko maximálne bezpečné. Dostupné sú aj drevené knihy, sú ľahko umývateľná, čo je výhoda, keďže bábätká knihy budú skúmať aj ochutnávaním, mali by byť zdravotne bezpečné. Gumené mäkké knihy zvyknú byť doplnené zvukom (pískanie, šušťanie), niektoré z nich sú vhodné aj do vody.

Knihy pre vek 6 - 12 mesiacov

V tomto veku sa bábätko oboznamuje s návykom listovania a zisťuje, že kniha je zdrojom informácií - nájde v nej všetko, s čím sa stretáva v reálnom živote - čo vidí doma, na dvore, v parku či na prechádzke s mamičkou. Bábätko už naplno vníma svet okolo seba a uvedomuje si, aké predmety sa nachádzajú v jeho okolí - buduje si pasívnu slovnú zásobu. Vo veku 8 mesiacov už bábätko rozumie mnoho z toho, čo mu mamička hovorí. Aj pri čítaní kníh môžeme s bábätkom komunikovať, hovoriť mu zvuky zvieratiek/ predmetov, rozprávať mu k obrázkom krátke príbehy. Záujem o knižky u bábätiek nie len rozvíja slovnú zásobu, ale aj zrakové a sluchové vnímanie, orientáciu na ploche a jemnú motoriku. Bábätku nečítame dlhé rozprávky. Čítanie by malo byť rytmické, preto sú vhodné aj knihy - leporelá riekaniek, rýmovačiek, básničiek.

V tomto veku sú pre bábätká vhodné aj tematicky zamerané leporelá, ktoré ponúkajú obrázky zvieratiek na farme či v zoo, ovocia alebo zeleniny, dopravných prostriedkov a pod., ideálne ak obsahujú reálne obrázky (fotografie, kresby). Najlepšie je, keď na každej knižnej strane je len jeden obrázok, pretože dieťatko sa v tomto období nedokáže ešte sústrediť na dva a viac objektov. Vhodné sú aj všetky knižky uvedené vyššie – látkové, papierové, gumené (do vody), drevené.

Už od 12. mesiacov veku bábätka by sme mali bábätku ukazovať grafické zobrazenia písmen abecedy. Je totiž dokázané, že už takéto malé bábätko si do pamäte ukladá grafickú podobu písmen a to potom zužitkuje v 1. ročníku základnej školy.

NOSENIE A POLOHOVANIE BÁBÄTKA

Základom správneho psychomotorického vývinu bábätka je správna poloha a správna manipulácia s bábätkom. Pri všetkých činnostiach, keď bábätku poskytujeme opateru, s ním manipuluje. Keďže bábätko ešte nedokáže samo meniť svoju polohu, aj tu mu musí pomôcť mamička. Preto je dobré vedieť, ako by mala správna manipulácia s bábätkom a vhodné polohy bábätka vyzerať.

Nosenie bábätka

Pozícia - Bočné klbko – vhodná pozícia pre nosenie bábätka už od narodenia v perinke aj bez perinky, aby sa mohlo správne vyvíjať. Lakeť, ktorý podopiera hlavu bábätka, má byť zdvihnutý a bábätko v danej pozícii má byť ľahko schúlené. Druhá ruka podopiera zadoček bábätka. Os bábätka - jeho nos, brada, hrudník, pupok a nôžky by mali byť v jednej línii. Obe ručičky by malo mať pred telom.

Pozícia - Tigrík – vhodná pozícia pre bábätko do 3. mesiaca, ideálna na odgrgnutie, pri bolestiach bruška, ale aj pre stimuláciu a rozhľad bábätka. Ruka, na ktorej je bábätko položené, vedie medzi hornými končatinami bábätka až k jeho stehnám a zadočku. Stehná bábätka sú v pravom uhle k brušku bábätka. Nôžky by bábätko nemalo mať prekrížené. Chrbát bábätka by mal byť rovno, kontrolujeme os bábätka. Druhou rukou podopierame zadoček bábätka.

Pri polohách klbko aj tigrík je potrebné pravidelne striedať strany. Najmä v tigríkovi, lebo hlava bábätka nie je v tejto polohe úplne symetrická.

Pozícia – Klokan – v tejto polohe si bábätko posilňuje všetky dôležité svaly na držanie tela, rozvíja koordináciu pohybov, rovnováhu, orientáciu. Bábätko držíme v uhle 45 stupňov voči nášmu telu, nemá sa opierať chrbátikom ani zadočkom o naše telo. Jednou rukou dźíme bábätko na brušku ohnutou rukou s otvorenou dlaňou, palec a ukazovák sú umiestnené na spodných rebrách bábätka. Druhou rukou mu podložíme stehná. Táto pozícia je po 3.mesiaci vhodná na nodenie bábätka.

Polohovanie bábätka

Poloha na chrbátiku – ak je bábätko v tejto polohe na pevnej podložke, tlačí hlavou a panvou do podložky, nemusí sa cítiť pohodlne a môže si zaležať hlavičku. Aj preto je pre bábätko vhodná páperová perinka alebo hniezdočko. Môžeme mu podložiť nožičky, bude mať telíčko v tvare klbka.

Ak bábätko nespí, v perinke alebo v hniezdočku je lepšie stabilizované, nebude zakláňať hlavičku ani telo a bude v osi svojho telíčka - bude ležať symetricky a bude využívať pravú aj ľavú stranu tela. Od 1. mesiaca je vhodné dať nad bábätko hrazdičku tak, aby hračky boli na úrovni bruška alebo hrudníka bábätka, hračky zavesíme do stredu, rešpektujeme telesnú os bábätka. Takto nebude zakláňať hlavičku dozadu ani vytáčať do strán, bude stabilnejšie, bude nad seba zdvíhať ručičky a nožičky.

Ak bábätko spinká, polohujeme ho počas spánku pravidelne, raz na jeho pravú a raz na jeho ľavú stranu, aby si nezaležalo hlavičku - bábätko polohujte aspoň do 3. mesiaca.

Poloha na brušku - keďže bábätko väčšinu dňa prespí v polohe na chrbátiku, je dôležité, aby trávilo každý deň istý čas na brušku. V polohe na brušku spoznáva svet, učí sa udržiavať rovnováhu, trénuje koordináciu pohybov, orientáciu, posilňuje dôležité svaly. Bábätko ukladáme na bruško na pár minút už po príchode z pôrodnice.

Koľko času počas dňa strávi bábätko na bruško závisí od viacerých okolností. Novorodeniatko by sme mali dávať na bruško na 2 - 3 minúty niekoľkokrát denne. Čas, ktorý bábätko strávi na brušku, postupne každé 3 - 4 dni predlžujeme o niekoľko minút. Dbáme o bezpečnosť bábätka, uistíme sa, či je podložka čistá, či na nej nie sú drobné alebo iné nebezpečné predmety a nikdy nenechávame bábätko bez dozoru.

Poloha na brušku je pre bábätko veľmi dôležitá, lebo z nej bude neskôr liezť. No nie každé bábätko je v tejto polohe spokojné. Ak sa mu to nepáči, obrátime ho na chrbátik, ale neskôr to skúsime znovu a opakujeme to každý deň niekoľko krát. Opakovanie a naša dôslednosť pomôže bábätku cítiť sa bezpečne a na polohu na brušku si zvykne.

... PÁR SLOV NA ZÁVER ☺

Primeraná starostlivosť o bábätko od jeho narodenia je nesmierne dôležitá, pretože práve v ranom detstve dieťa prechádza najväčšími zmenami. Dochádza k vývinu jeho rečových, kognitívnych a sociálnych zručností. Schopnosti, ktoré bábätko nadobudne v ranom detstve, sú kľúčové pre jeho neskorší vývin, prechod do škôlkarského a školského prostredia a môžu zásadne ovplyvniť celý jeho život.

Tento manuál môže poslúžiť ako pomôcka pre tých, ktorí chcú bábätku poskytnúť kvalitnú ranú starostlivosť. No je len malou „kvapkou v mori“. Tými najdôležitejšími sú v prvom rade starostlivé, zodpovedné mamičky, tiež oteckovia, starí rodičia, vychovávatelia, opatrovatelia, všetci tí, ktorí sú s bábätkom takmer neustále, ktorí sú na plnohodnotnú starostlivosť o bábätko pripravení a ktorí sa chcú o bábätko postarať čo najlepšie. Veríme, že pomôže aj náš manuál.

Všetkým vám, nám, ale najmä bábätkám prajeme zdravý, šťastný, láskyplný a úspešný život, aby každý jeden deň stál za to ... lebo na každom dni záleží.

autorky

ZDROJE:

https://www.alza.sk/maxi/po-navrate-z-porodnice
https://mamaaja.sk/chore-dieta/novorodenec/starostlivost/ako-sa-starat-o-novorodenca
https://mamaaja.sk/clanky/babatko/starostlivos-o-novorodenca-v-kocke
http://cloviecikbb.sk/ako-sa-starat-o-novorodenca-po-prichode-z-porodnice/
https://www.babyweb.sk/budem-sa-vediet-starat-o-svoje-babatko
https://mamaaja.sk/kalkulacky/vyvoj-dietata-mesiac-po-mesiaci/1-mesiac-zivota-dietata
https://mamaaja.sk/kalkulacky/vyvoj-dietata-mesiac-po-mesiaci
https://najmama.aktuality.sk/clanok/1036/1-mesiac/
https://babetko.rodinka.sk/starame-sa/hracky-hry-cmaraninky/hra-dietata-do-jedneho-roka-a-vhodne-hracky/
https://najmama.aktuality.sk/clanok/235186/ako-vybrat-spravnu-hracku-pre-dieta-kedy-je-ktora-vhodna-a-preco/
https://www.poliklinikaprosek.cz/mapa-nejcastejsi-chyby-rodicu-v-prubehu-pohyboveho-vyvoje-deti-do-1-roku-61
http://www.wikiskripta.eu/index.php/Neuromotorický_vývoj_dítěte
http://www.lekari-online.cz/detske-lekarstvi/novinky/psychomotoricky-vyvoj-ditete
http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/reakce-novorozence
https://fitshaker.sk/ako-spravne-manipulovat-s-babatkom-akych-chyb-sa-vyvarovat-8-tipov-pre-cerstve-mamicky-2-cast
https://fitshaker.sk/psychomotoricky-vyvoj-dietata-co-mozes-urobit-aby-sa-dietatko-vyvijalo-spravne-1-cast
https://babetko.rodinka.sk/starame-sa/denny-rezim-a-navyky/v-akej-polohe-ma-spat-babaetko/
https://www.alza.sk/maxi/po-navrate-z-porodnice
https://babetko.rodinka.sk/starame-sa/hracky-hry-cmaraninky/hra-dietata-do-jedneho-roka-a-vhodne-hracky/
https://najmama.aktuality.sk/clanok/255287/ako-podporit-rozvoj-babatka-tipy-nielen-na-knihy-pre-deti-od-0-az-6-mesiacov/
https://www.maminzapisnik.sk/prve-knihy-pre-najmensich-necitatelov/
https://babyknihy.sk/tipy-triky/prva-kniha-babatko-cierno-biele-leporelo-kontrastna
https://mamaaja.sk/clanky/tlacove-spravy/viete-vybrat-spravnu-knihu-pre-vase-dietatko
https://eduworld.sk/cd/silvia-kupcova/416/knihy-pre-deti-od-1-roka-laska-ku-kniham-sa-rodi-na-kolenach
http://infosluch.sk/wp/komunikacia-a-sluch/rana-komunikacia-s-dietatom-s-poruchou-sluchu/vyvin-jazyka-u-malych-deti/ako-sa-vyvija-jazyk-u-pocujucich-deti-1-roka/

Bäcker-Braun, K.: 1000 her pro děti do tří let. Portál, Praha 2015.
Hanšpaková, J.: Hry pre mamičky s deťmi. Portál, Praha 2005.
Horňáková, K.; Kapalková, S.; Mikulajová, M.: Kniha o detskej reči. Slniečko, Bratislava 2005
Horňáková, K.; Kapalková, S.; Mikulajová, M.: Jak mluvit s dětmi od narození do tří let. Portál, Praha 2009
Poussin, Ch.: Montessori od narodenia do 3 rokov. Citadella, Bratislava 2017.
Werner, P.: 160 her a cvičení pro první tři roky životy dítěte. Portál, Praha 2015.

Raná starostlivosť I.
Manuál pre mentorky ranej starostlivosti v rodinách a mamičky bábätiek do 1 roka

Autorky:
Zuzana Leskovjanská
Magdaléna Gažiková
Mariana Gažiková
Júlia Bartková
Norika Liptáková
Erika Polgáriová
Hana Čajková

Vydáva:
Detstvo deťom, občianske združenie
2021

Detstvo deťom, občianske združenie
Jarková 342
049 25 Dobšiná
+421 903 746 787
detstvodetom@gmail.com
dede.sk
https://www.facebook.com/DetstvoDetom
https://www.instagram.com/detstvodetom/

RC Domček
Zimná 251
049 25 Dobšiná
+421 944 114 545

Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund
nadácia ekopolis
NADÁCIA OTVORENEJ SPOLOČNOSTI
KARPATSKÁ NADÁCIA

Detstvo deťom, občianske združenie
Jarková 342
049 25 Dobšiná
+421 903 746 787

RC Domček
Zimná 251
049 25 Dobšiná
+421 944 114 545

detstvodetom@gmail.com
dede.sk
https://www.facebook.com/DetstvoDetom
https://www.instagram.com/detstvodetom/