

TO NEJLEPŠÍ V ŽIVOTĚ ŽENY

HLEDÁ SE  
**maminka**  
ROČKU 2018

# maminka

ČERVEN 2018, 59 Kč

ROZHOVOR

*Agáta  
Prachařová:*  
„JEŠTĚ BYCH  
CHTĚLA  
TŘETÍ DÍTĚ.“

„MILÁČKU,  
VEM SI  
SVETR!“  
PROČ SE SVÝM  
PARTNEREM  
OBČAS  
MLUVÍME JAKO  
S DÍTĚTEM?

Hurá, bude  
**LÉTO!**

CESTUJTE V POHODĚ  
S NOVOROZENCEM, BATOLETEM  
I PŘEDŠKOLÁKEM

\* plus

TĚHOTENSTVÍ  
S ALERGIÍ  
VY A DÍTĚ  
PO CÍSAŘI  
MALÝ  
PLAVÁČEK



9 771213 510006 06

# OBSAH maminka

CERVEN 2018

## INTRO

- 12 Informix
- 45 Těhotenství a porod
- 89 Děti
- 163 Sama sebou
- 187 Váš domov
- 203 Nákupy a testy

## VAŠE PŘÍBĚHY

- 132 S dětmi na cestách

## INFOMIX

- 13 Novinky, tipy, nápady
- 18 Fejeton otce
- 20 Kultura
- 22 Máma a já
- 24 Tvoření
- 30 Poradna: Otázky a odpovědi

**AŽ S DČEROU  
SI MATEŘSTVÍ  
KONEČNĚ UŽÍVÁM.  
NA PRVNÍ JSEM  
NEMĚLA VĚK.**

Agáta v rozhovoru pro Maminku



**Na titulní straně**  
Agáta Pražáková  
Foto: Ivy E. Morav  
Mléko:sp  
Diagnóza: Křivice  
Jména: Pražáková  
Průběh: Eliška Štejná



36

Jak si užívá své  
dvě děti Agáta  
Pražáková?

## TĚHOTENSTVÍ

- 46 Těhotenská průkačka
- 50 Těhotenství po MF
- 54 Cím se hýkáte?
- 56 10 věcí, které zažít před porodem
- 62 Jídlo: Budou potlačinky
- 66 Deštní život už z dělohy?
- 70 Těhotenství s alergií
- 74 Móda: Easy džíly
- 82 Monitory před porodem
- 84 Co se děje po příjmu?

## DĚTI

- 90 Rozhovor: Novorozenčká sestra
- 94 Vy a dítě po císaři
- 98 Jak najít vaše dítě?
- 106 Prokojené noci
- 110 Co dělat, když dítě neváří?
- 114 **Dítě musí vodě rozumět**
- 116 Jak se naučit plavat?
- 123 Speciál: Cestujeme s dětmi



184  
Jak se zdravě  
opálit?

84  
Co se děje  
po příjmu  
do porodnice?

123  
Speciál:  
Cestujeme  
s dětmi

54  
Kosmetika pro těhotné

ADRIAN ZUNIGA

**FUNBABY**  
BRNO | OSTRAVA | ESHOP

& **bugaboo**

Vyberte si svůj vysněný  
kočárek u nás

prodloužená záruka 2 + 1 rok  
plná servisní podpora  
všechny modely a příslušenství skladem  
profesionální poradenství

Autorizovaný prodejce Bugaboo | [WWW.FUNBABY.CZ](http://WWW.FUNBABY.CZ)



# MUSÍ VODĚ POROZUMĚT...

*Jak naučit dítě plavat? Proč se vyhýbat nafukovacím kruhům a molitanovým páskům? Na co si dát pozor při výběru plaveckého kurzu a jak poznat kvalitního instruktora? O plavání dětí jsme si povídali s majitelem plavecké školy a instruktorem Ondřejem Lachmanem.*

PŘIPRAVILA: BARBORA VAJSEJTOVÁ

**C**o si jako laik mohu představit pod pojmem plavání a kdy o svém dítěti mohu říci, že je už plavec?

Toto je nejčastější otázka, na kterou se mě lidé ptají, když nás kontaktují a já na ni odpovídám jednoduše: jedná se u vašeho dítěte o vědomý nebo spontánní pohyb? V ČR je definován plavec jako ten, kdo uplave souvisle, čili bez zastavení, dvě stě metrů bez známek zjevného vyčerpání. Úskalí však tkví v tom, že se jedná o prostředí krytého, vyhříváného bazénu, kde je průzračná voda, jsem v bezpečí a psychické pohodě s okrajem bazénu či dnem na dosah. Jak si poradí „plavec“ na volné vodě, která je chladnější, s vlnami na hladině, nízkou viditelností se zhoršenou orientací, absencí okraje, hloubkou? Poradí si například s nečekaným zanořením či nenadálým pádem do vody?

**Ve kterém věku dítěte je nejlepší začít s výukou plavání?**

Začít se dá od nejmenšího miminka ihned po zahojení pupíčku až do pokročilé dospělosti. Obecně však platí, že je snazší pracovat s takzvaným nepopsaným listem. Nedochází tak k přeučování zafixovaných, hluboko uložených chybných pohybových stereotypů.



**Podle čeho mám vybrat kvalitní plavecký kurz pro dítě?**

Vnímejte přístup dané školy od samého počátku. Pokud například nabízí individuální lekci s vaším případným instruktorem předtím, než vám navrhnou konkrétní lekci, značí to zájem o oboustranné seznámení, které předchází mnoha někdy zbytečným problémům. Lektor by měl někam směřovat. Pokud chaoticky skáče z jednoho cvičení na druhé, je to první varovný signál. Cvičení na sebe musí navazovat a spět k nějakému cíli, kterým může být bezesporu i hra v určitém úseku lekce. Důležité také je, aby lektor u cvičení komunikoval, vysvětlil rodičům nejen správné provedení, manipulaci, tempo, ale i proč dané cvičení probíhá a jaký je jeho cíl. Ptát se ho, dívat se, jestli je ve výuce zainteresovaný; zda ví, co dělá, baví ho to a jeví o vás zájem. Sledovat míru individuality v lekci, jak se věnuje jednotlivým rodičům a zda hlídá i detaily. Řada instruktorů se spokojí pouze s tím, že lekce proběhla a rodič je

spokojen. Nemají ambici posouvat dítě dovednostně dál, o technických detailech a návaznostech jednotlivých cvičení ani nemluví. Je potřeba uvědomit si, že když dáte dítě do vody, nemá se o co opřít. Je zcela závislé na svém rodiči, tedy na „asistentovi“ instruktora plavání. Velmi záleží na tom, zda ho uchopí a drží správně. Tím, jak používá vnitřní stabilizační svaly podél páteře, vyrovnává a udržuje rovnováhu, si dítě fixuje pohybové stereotypy. Pokud si je zafixuje špatně, může to mít i negativní následky.

**To se opravdu může v plaveckém kurzu stát?**

Problém je v tom, že baby klubů, které vyučují plavání, se v poslední době vyrojilo jako hub po dešti. Spouště maminek se to zalíbilo, absolvovaly víkendový kurz a teď jsou instruktorky. Kážou lidem, jak se má plavat, ačkoli o tom samy prakticky nic nevědí. Navíc v klubech často neexistuje žádná návaznost a děti se nikam nepo-

souvají. I když má škola certifikaci, nikdo nekontroluje kvalitu.

### **Mají tedy vůbec rodiče jako laici učit své děti plavat?**

Odpovíme si upřímně na otázku, jak plave většina rodičů? Většina z nás zažila školní plavání, kde do nás šfouchali tyčemi, byla nám zima a nespojujeme si to s kladnými emocemi. Jaký pohyb jsme si tam osvojili? Pokud maminka plave stylem „paní radová“ s vyvrácenou hlavou a přetěžovanou krční páteří, velmi pravděpodobně bude učit plavat stejným stylem i své děti. Navíc zvolí prsa jako první v řadě, což je chybné. Ale i když je rodič výborný plavec, ještě to vůbec neznamená, že své znalosti dokáže předat svým dětem.

### **S tím úzce souvisí i téma plaveckých pomůcek. Jak vy se díváte na kruhy, křídélka, pásky...**

Jako škola se vymezujeme proti nadnášejícím pomůckám, které jsou pevně připevněné na tělo, jako jsou pásky, křídélka nebo nafukovací kruhy. Pokud je dítěti připevníte na tělo, leží na vodě, aniž by potřebovalo zapojovat svaly středu těla. Taková pomůcka je mrtvá věc, která zkrusluje pohyb ve vodě nejen svou nadnášející silou, ale i svým odporem. Představte si, jak obrovský je například nafukovací kruh v poměru k tělu dítěte. Místo toho, aby dítě pracovalo středem těla, jež je při plavání



### **ONDŘEJ LACHMAN, majitel plavecké školy LACHMÁNEK**

Plavecký instruktor dětí od pěti let a dospělých, metodik výuky plaveckých způsobů, absolvent Univerzity Karlovy na FTVS a PFF, [lachmanek.cz](http://lachmanek.cz)



zásadní, právě v tomto místě ho nadnáší kruh nebo pásek, který dělá práci za něj, dítě pracuje pouze končetinami. Tím ale přeskóčí osvojení si ideálních splývavých poloh na břiše a zádech, které jsou základním kamenem pro další postup. Kvůli těmto pomůckám jsou děti odpuťané od vnímání sama sebe a nenaučí se vůbec se svým tělem ve vodě pracovat. V našich kurzech proto využíváme nejdříve rodičů jako asistentů a poté například destičky,

piškoty a podobné pomůcky. Důležité je, aby i při použití plavecké pomůcky bylo celé tělo položené na hladině.

### **Takže na prázdniny k moři bez nafukovačky?**

To je typická situace. Rodina jede k moři, rodiče se těší, protože na to vydělávali celý rok, obloží dítě kruhem, křídélky a posadí ho do nafukovacího člunu. Jenže místo očekávaného nadšení dítě brečí, panikaří a křičí. Rodiče jsou zklamaní, nechápu, co se děje, ale dítěti chybí v této situaci jedno jediné, aby ho rodiče vzali do náručí a ukázali mu, že voda je přátelské prostředí, kterého se nemusí bát. Pokud na něj navlečou nafukovací věci a dají ho do vody, dítě je úplně ztracené a reaguje na to pláčem.

### **Jak poznám, že už je dítě připravené na samostatný pohyb ve vodě?**

Stále více dětí ztrácí respekt z vody, protože vodu neznají a neměly šanci ji pořádně poznat. Pokud dítě dáte do kruhu a pustíte do bazénu, bude logicky žít v tom, že voda je naprosto bezpečná a nemusí z ní mít vůbec respekt. Když se k tomu ještě přidá to, že nemá plavecké základy a neumí ani splývat, velmi snadno se může stát neštěstí. Utonutí je velmi tichá a rychlá záležitost. Nejkratší zdokumentované utopení trvalo pouhých deset vteřin. Z toho jasně vyplývá, že nikdy nelze nechat dítě ve vodě úplně bez dozoru. ■

## **Veďme děti k porozumění svému tělu i vodě.**

Porozumění vede k důvěře nejen v sebe sama a své schopnosti, ale i k vodnímu prostředí jako takovému. O tom, jak se naučit plavat, proč se vyhýbat nafukovacím kruhům a páskům, jak poznat kvalitního instruktora, či na co si dát pozor při výběru plaveckého kurzu, jsme si povídali s majitelem plavecké školy, metodikem a instruktorem Mgr. Ondřejem Lachmanem.

## **Úvodem, co si jako laik mohu představit pod pojmem plavání a kdy o svém dítěti mohu říci, že je už plavec?**

Toto je nejčastější otázka, na kterou se mě lidé ptají, když nás kontaktují a já na ni odpovídám jednoduše, jedná se u Vašeho dítěte o vědomý nebo spontánní pohyb? V ČR je definován plavec jako ten, kdo uplave souvisle, čili bez zastavení 200 m bez známek zjevného vyčerpání. Úskalí však tkví v tom, že se jedná o prostředí krytého, vyhřívaného bazénu, kde je průzračná voda, jsem v bezpečí a psychické pohodě s okrajem bazénu či dna na dosah. Jak si poradí „plavec“ na volné vodě, která je chladnější, s vlnami na hladině, nízkou viditelností se zhoršenou orientací, absencí okraje, hloubkou. Poradí si např. s nečekaným zanořením či nenadálým pádem do vody? U nás hledáme cesty, jak správně porozumět svému tělu a vodnímu prostředí, abychom předali samotnou podstatu přirozeného pohybu a voda se stala přítelem, který nás doprovází po celý život. Jen to, co je přirozené, můžeme dokonale přijmout za vlastní, proto je naším mottem: V přirozenosti je síla.

## **Ve kterém věku dítěte je nejlepší začít s výukou plavání?**

Začít se dá od nejmenšího miminka ihned po zahojení pupíčku až do pokročilé dospělosti. Každý věk má svá specifika, zákonitosti a přístup v metodice. Obecně však platí, že je snazší pracovat s tzv. nepopsaným listem. Nedochozí tak k přeučování zafixovaných, hluboko uložených chybných pohybových stereotypů, ale budujeme od počátku technicky korektní, tedy efektivní pohyb. Pokud jsme na špatném startu, tak se nikdy nedostaneme do správného cíle.

## **Začneme od těch úplně nejmenších dětí. Má populární vaničkování opravdu nějaký konkrétní přínos, nebo je to spíše módní záležitost?**

Vaničkování je skvělé zejména z hlediska podporování správného psychomotorického vývoje dítěte. Nelze to zúžit jen na aktivitu ve vaně, ale jde o pochopení souvislostí jak se miminko vyvíjí a o prohlubování vztahu a porozumění mezi rodičem a dítětem. Rodiče se při něm učí, jak s miminkem správně manipulovat. Později v bazénu mají rodiče na výuce obvykle nejraději potápění, není to však to nejdůležitější. Mnohem podstatnější je, že se děťátko, zatím na nevědomé úrovni, učí pracovat se svým tělem. Pokud je výuka vedena kvalitně a pravidelně, je možné naučit dítě například rozložit svou váhu těla tak, že leží samostatně na hladině. To je základní plavecká dovednost, která se učí v plaveckých kurzech starších dětí, cíleně ji zdokonalujeme vlastně neustále. Čím dříve se děti dostanou do vody, tím menší je pravděpodobnost, že zapomenou svůj základní reflex, tedy zadrženi dechu při potopení. U starších dětí tento reflex zaniká.

## **O plavání se mluví jako o nejzdravějším pohybu, platí to vždy?**

Proč tomu tak je pochopíme nejspíše, když si uvědomíme fyziologii těla, absenci zatížení kosterního a kloubního aparátu vč. páteře, symetrii pohybů, protažení-uvolnění i posílení jednotlivých svalových skupin, práci s dechem a mnoho dalšího. Nicméně i když je plavání zdraví prospěšné, při špatném provádění můžeme nevědomky ubližovat. Pokud budou dvě instruktorky na kojeneckém plavání dělat stejné cvičení, jedna ho může dělat správně a druhá dětem spíše ublíží. Je to podobné, jako když jdete k masérovi – jeden vám k bolesti pomůže, zatímco druhý nejenže nalezne problém, který odstraní, ale doporučí Vám, jak bolesti předcházet, aby se jí v budoucnu zcela zamezilo. U kojeneckého plavání platí dvojnásob, že

musí mít instruktor přesah do budoucna. Spolupracujeme např. s dětskými fyzioterapeutkami, které s námi konzultují nápravy svalových disbalancí, skoliózy páteře, vyosené postavení lopatek atd. U široké veřejnosti spatřuji jako kritické plavání plaveckého způsobu prsa „ala paní radová“ s hlavou nad vodou, kde dochází k přetěžování krční páteře, konkrétně obratlů C5-C7. Lidé po několika málo bazénech mají ztuhlou krční páteř a pociťují bolesti, i přesto, že záměrem byl zdravý pohyb, plavání.

### **Podle čeho mám, jako laik, vybrat kvalitní plavecký kurz pro dítě?**

Vnímejte přístup dané školy od samého počátku – komunikace, individuální přístup, zájem o Vás, nikoliv pouze o to, že mají nového klienta. Pokud např. nabízí individuální lekci s Vaším případným instruktorem, předtím, než Vám navrhne konkrétní lekci, značí to zájem o oboustranné seznámení se, které předchází mnoha někdy zbytečným problémům. Během lekce se zaměřte na její průběh, neboť kvalitní lekci by se měla táhnout jakási červená nit. Lektor by měl někam směřovat. Pokud chaoticky skáče z jednoho cvičení na druhé, je to první varovný signál. Cvičení na sebe musí navazovat a spět k nějakému cíli, kterým může být bezesporu i hra v určitém úseku lekce. Důležité také je, aby lektor u cvičení komunikoval, vysvětlil rodičům nejen správné provedení, manipulaci, tempo, ale i proč dané cvičení probíhá a jaký je jeho cíl. Rodiče by měli komunikovat nejenom s vedením klubu, ale především s instruktorem. Ptát se ho, dívat se jestli je ve výuce zainteresovaný, zda ví co dělá, baví ho to a jeví o vás zájem. Sledovat míru individuality v lekci, jak se věnuje jednotlivým rodičům a zda hlídá i detaily. Řada instruktorů se spokojí pouze s tím, že lekce proběhla a rodič je spokojen. Nemají ambici posouvat dítě dovednostně dál, o technických detailech a návaznostech jednotlivých cvičení ani nemluvě.

Je potřeba uvědomit si, že když dáte dítě do vody, nemá se o co opřít. Je zcela závislé na svém rodiči, tedy na „asistentovi“ instruktora plavání. Velmi záleží na tom, zda ho uchopí a drží správně. Tím, jak používá vnitřní stabilizační svaly podél páteře, vyrovnává a udržuje rovnováhu, si dítě fixuje pohybové stereotypy. Pokud si je zafixuje špatně může to mít i negativní následky.

### **To se opravdu může v plaveckém kurzu stát?**

Problém je v tom, že baby klubů, které vyučují plavání, se v poslední době vyrojilo jako hub po dešti. Spouště maminek se to zalíbilo, absolvovaly víkendový kurz a teď jsou instruktorky. Káží lidem jak se má plavat, ačkoli o tom samy prakticky nic neví. Navíc v klubech často neexistuje žádná návaznost a děti se nikam neposouvají. I když má škola certifikaci, nikdo nekontroluje kvalitu.

### **Mají tedy vůbec rodiče, jako laici, učit své děti plavat?**

Odpovězme si upřímně na otázku, jak plave většina rodičů. Většina nás zažila školní plavání, kde do nás šťouchali tyčemi, byla nám zima a nespojujeme si to s kladnými emocemi. Jaký pohyb jsme si tam osvojili? Pokud maminka plave stylem „paní radová“ s vyvrácenou hlavou a přetěžovanou krční páteří, velmi pravděpodobně bude učit plavat stejným stylem i své děti. Navíc zvolí prsa jako první v řadě, což je chybné. Ale i když je rodič výborný plavec, ještě to vůbec neznamená, že své znalosti dokáže předat svým dětem. Že bude znát cestu, jak je to naučit. Ani skvělý závodní plavec nemusí být dobrým učitelem.

## **S tím úzce souvisí i téma plaveckých pomůcek. Jak vy se díváte na kruhy, křídélka, pásky a podobné plavecké pomůcky?**

Jako škola se vymezujeme proti nadnášejícím pomůckám, které jsou pevně připevněné na tělo, jako jsou pásky, křídélka, nebo nafukovací kruhy. Pokud je dítěti připevníte na tělo, leží na vodě, aniž by potřebovalo zapojovat svaly středu těla. Taková pomůcka je mrtvá věc, která zkresluje pohyb ve vodě nejen svou nadnášející silou, ale i svým odporem. Představte si, jak obrovský je například nafukovací kruh v poměru k tělu dítěte. Místo toho, aby dítě pracovalo středem těla, jež je při plavání zásadní, právě v tomto místě ho nadnáší kruh nebo pásek, který dělá práci za něj, dítě pracuje pouze končetinami. Tím ale přeskočí osvojení si ideálních splývavých poloh na břicho a zádech, které jsou základním kamenem pro další postup. Kvůli těmto pomůckám jsou děti odpoutané od vnímání sama sebe a nenaučí se vůbec se svým tělem ve vodě pracovat. V našich kurzech proto využíváme nejdříve rodičů, jako asistentů a poté např. destičky, piškoty a podobné pomůcky. Důležité je, aby i při použití plavecké pomůcky bylo celé tělo položené na hladině.

## **Takže na prázdniny k moři bez nafukovačky?**

To je typická situace. Rodina jede k moři, rodiče se těší, protože na to vydělávali celý rok, obloží dítě kruhem, křídýlky a posadí ho do nafukovacího člunu. Jenže místo očekávaného nadšení, dítě brečí, panikaří a křičí. Rodiče jsou zklamaní, nechápou, co se děje, ale dítěti chybí v této situaci jedno jediné: aby ho rodiče vzali do náručí a ukázali mu, že voda je přátelské prostředí, kterého se nemusí bát. Pokud na něj navlečou nafukovací věci a dají ho do vody, dítě je úplně ztracené a reaguje na to pláčem.

## **Jak, jako rodič, poznám, že už je dítě připravené na samostatný pohyb ve vodě?**

Stále více dětí ztrácí respekt z vody, protože vodu neznají a neměli šanci ji pořádně poznat. Pokud dítě dáte do kruhu a pustíte do bazénu, bude logicky žít v tom, že voda je naprosto bezpečná a nemusí z ní mít vůbec respekt. Když se k tomu ještě přidá to, že nemá plavecké základy a neumí ani splývat, velmi snadno se může stát neštěstí. Utonutí je velmi tichá a rychlá záležitost. Nejkratší zdokumentované utopení trvalo pouhých deset vteřin. Z toho jasně vyplývá, že nikdy nelze nechat dítě ve vodě úplně bez dozoru. U -náctiletých není měřítkem to, zda uplavou pár stovek metrů, ale spíš to, že vodě rozumí a jsou mentálně natolik vyzrálí, že zváží všechna rizika a nenechají se například vyhecovat od kamarádů.

## **Jak se díváte na povinné plavání, které se nedávno vrátilo do školních osnov?**

Myšlenka povinného školního plavání je určitě dobrá, nicméně koncepce školního plavání se nezměnila od roku 1989 a je beznadějně zastaralá. Hlavním cílem, někdy i jediným je bezpečnost, tedy děti podložené vším možným. Školní plavání je noční můrou našich klientů, neboť naráží na kvalitu instruktorů i metodiky.