**Šest tipů, které by měly znát všechny nastávající maminky**

**Čeká vás příchod prvního potomka a hlavou se vám honí otázky, jak to všechno zvládnete a co byste si ještě měla nastudovat a připravit? Není se čemu divit! Nová životní role mámy je krokem do neznáma. Přinášíme vám několik tipů, na co nezapomenout před narozením miminka a co by vám mohlo usnadnit první společné týdny.**

1. **Zaregistrujte se včas v porodnici a u pediatra**

Výběr a registrace do porodnice je jednou z prvních věcí, které je potřeba zařídit. Pokud jste například z Prahy, registrace k porodu se spouští už od 14. týdne těhotenství. Nemocnice menších měst však mají termíny pozdější a některé dokonce od registrace zcela upustily. Je dobré si včas zjistit informace o preferované porodnici a ideálně se také zúčastnit dne otevřených dveří. Dalším důležitým úkolem je výběr pediatra, což může být kvůli jejich nedostatku mnohdy oříšek. Osm dětí ze sta není registrováno u praktického lékaře. Nejhorší je situace ve Středočeském kraji, kde nemá pediatra dokonce 17 % dětí.[[1]](#footnote-1) Doporučujeme proto začít zjišťovat situaci v místě vašeho bydliště zhruba v půlce těhotenství.

1. **Kdo je připraven, není zaskočen**

Pro mnoho žen je nejobávanější právě porod, a proto vyhledávají předporodní kurzy. Porodem vše ale teprve začíná, doporučujeme vám tedy připravit se hlavně na to, co přijde po něm. Můžete si třeba najít porodní asistentku nebo dulu, která pomůže i v začátcích s miminkem. Vyplatí se také mít laktační poradkyni, která vám pomůže při potížích s kojením. Otázek kolem rodičovství je spousta a odpovědí v dnešní přeinformované době ještě víc. Jak poznat, co je opravdu důležité, a kde hledat kvalitní informace? Vsaďte na obsah zkušených odborníků, kteří vycházejí z vlastní praxe nebo ověřených zdrojů.

1. **Nechoďte potížím naproti**

Dostatek relevantních informací je základem pro účinnou prevenci. Preventivní prohlídky u pediatra se nezaměřují pouze na psychomotorický vývoj dítěte, jeho výživu či očkování. *„Edukujeme rodiče i v dalších oblastech, například v péči o dětskou pokožku. Jestliže zvolíte zodpovědný přístup hned na začátku, ušetříte si spoustu starostí v budoucnu. Dětská pokožka je o polovinu tenčí než dospělá, mnohem citlivější a plně dozrává teprve v předškolním věku. Používejte proto vždy přípravky pro děti, dermatologicky testované, hypoalergenní. Vyhněte se rozjasňovačům, enzymům a umělým barvivům. Nevhodně zvolené kosmetické nebo prací prostředky mohou odstartovat vleklé potíže či alergie,“* radí dětská lékařka Lenka Chudomelová.

Kožními problémy trpí v Česku až 20 % dětských pacientů.[[2]](#footnote-2) Povědomí, jak pečovat o dětskou pokožku, je však v českých domácnostech nedostatečné, a tuto situaci se proto snaží změnit značka [Lovela](https://lovelababy.cz) pomocí osvětové kampaně.

1. **Udělejte si zásoby a připravte prádlo**

Netrapte se myšlenkou, jestli máte nakoupeno vše. V dnešní době se dá téměř cokoli sehnat obratem. Co se ale vyplatí řešit včas, je příprava dětského prádla.

Vyperte veškeré oblečení, textilie, ale také například hračky a plyšáky. Dětské prádlo perte vždy zvlášť, na teplotu alespoň 60 stupňů a v šetrném pracím prostředku. Pokud chcete mít jistotu, že je oblečení zbaveno všech případných choroboplodných zárodků, vyžehlete ho. Další rada zní: Udělejte si zásoby jídla! První dny s miminkem si často nestihnete ani vyčistit zuby, natož řešit, co uvařit k obědu. Udělejte si ještě v těhotenství zásoby jídla, které jednoduše vytáhnete z mrazáku a ohřejete.

1. **Spokojená maminka = spokojené miminko**

Dejte si za úkol první dny s miminkem odpočívat, mazlit se a vzájemně se poznávat. I to je péče, kterou potřebujete vy oba. Všechno ostatní počká. Vyzkoušejte nosicí šátek nebo ergonomické nosítko. Nošení dětí tu bylo mnohem dřív než kočárky a přináší celou řadu výhod. Dítě se na těle maminky cítí bezpečně, slyší tlukot jejího srdce, její hlas, cítí její vůni, konejší ho její houpavé pohyby. Bylo prokázáno, že nošené děti jsou klidnější, méně plačtivé a lépe se adaptují na okolní prostředí.

1. **Nezapomeňte na tatínka**

Snažte se, aby byl i nastávající tatínek součástí těhotenství. Proberte spolu obavy, představy o porodu i následujících týdnech. Respektujte jeho pocity. Pokud je pro něj nepředstavitelná přítomnost u porodu, nenuťte ho. Raději než partnera z donucení, který se sesune k zemi při pohledu na krev, si jako oporu přizvěte porodní asistentku. Navštivte s partnerem předporodní kurz, ať oba získáte více jistoty a sebevědomí. Ani po narození miminka na partnera nezapomínejte a udělejte si chvilku jen pro vás dva. I pro vaše dítě je důležité, aby vztah rodičů byl v dobré kondici.

1. <https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/2412696> [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://www.solen.cz/pdfs/der/2009/03/03.pdf> [↑](#footnote-ref-2)