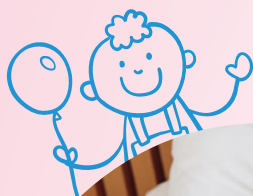


# ♥ Praktický ☆ sprievodca materstvom

Pripravte sa na príchod  
bábätká s ľahkosťou



# ♥ TIPY ☆ pre budúce mamičky

overené odborníkmi

1.

**Ako sa pripraviť na  
materstvo s ľahkosťou  
a pokojom**



PhDr. Elena Drapáčová  
vedúca pôrodná asistentka



2.

**Ako pripraviť staršie  
dieťa na príchod  
bábätka**

Mgr. Mária Tóthová Šimčáková  
detská psychologička



3.

**Ako pripraviť domáce  
zvieratko na príchod  
bábätka**



Svetlana Lišková  
psia behavioristka

## Práve v tejto chvíli prežívate jedno z najkrajších období v živote ženy

Príchod bábätka na náš svet je jedným z najväčších prírodných zázrakov. Áno, občas to bude aj náročné. Práve preto vám dojčenská voda Zlatíčko v spolupráci s renomovanými špecialistami prináša praktické tipy, ako zvládnuť materstvo a príchod dieťaťa do vášho života.

Náš sprievodca vám poskytne užitočné rady, ako udržiavať funkčné a kvalitné väzby k ostatným členom vašej rodiny, vrátane tých štvornohých, a zároveň aj k sebe samej.

Nezabúdajte, že ste tu pre každé zlatíčko, a preto by ste mali byť láskavá aj k svojmu telu, aj k svojej duši.



# Meniace sa telo, vnímavá duša



**PhDr. Elena Drapáčová**  
vedúca pôrodná asistentka,  
II. Gynekologicko-pôrodná klinika SZU

Vaše telo sa na deväť mesiacov stane miestom pokoja, bezpečia, no zároveň aj záračných procesov. Zmeny však možno pozorovať aj na duši. Tehotenstvo otvára úplne nový vnútorný priestor – psychický, emocionálny aj vzťahový.

Žena začína myslieť nielen za seba, ale aj za svoje dieťa, prehlbuje sa jej citlivosť, potreba bezpečia a túžba po istote. Je prirodzené, že sa menia priority, tempo aj spôsob vnímania sveta. Je pochopiteľné, že máte pocity strachu, obavy z neznáma. Kedy sú prirodzeným vyústením a kedy sa s nimi zdôveriť niekomu inému?

## Ambivalencia. Radosť a strach súčasne?

Ambivalencia (prežívanie protichodných pocitov) nie je známkou slabosti – je to znak, že žena tehotenstvo prežíva hlboko a zodpovedne. Strach sa, bohužiaľ, stal synonymom pre pôrod.



### Z čoho má budúca mamička najväčšie obavy?

- **strach z neznámeho** (pôrod, procesy v nemocnici, nové poslanie v živote)
- **strach o dieťa** (zdravie, rozpoznávanie jeho potrieb, starostlivosť oň)
- **strach z bolesti** (pôrodné bolesti, ich prežívanie a zvládanie)
- **strach o vlastnú kompetenciu** (rola matky, dojčenie, organizácia bežných dní)
- **strach z telesných zmien** (zmena vzhľadu, popôrodné blues, únava)

## Je v poriadku, keď:

- prežívate neistotu, cítite sa nesvoja vo vlastnom tele,
- sa pochybnosti o vašom vzhľade striedajú s jeho prijatím,
- sa vaše emócie zmiernia až po rozhovore, po oddychu,
- vaša dočasná nespokojnosť neovplyvňuje vaše bežné fungovanie.

## Zbysrite pozornosť, keď:

- nespokojnosť so sebou a svojím telom je trvalá a narúša bežné fungovanie,
- sa vyhýbate kontaktu s ľuďmi a spoločnosti,
- máte pocit straty kontroly nad svojím telom,
- pociťujete trvalý smútok či úzkosť,
- nadmerne kontrolujete množstvo jedla a pohybu,
- porovnávanie sa s ostatnými znižuje vašu sebahodnotu.

## Necítite sa pre partnera atraktívna?

Skúste o tom hovoriť. Otvorene, pokojne a s láskavosťou – aj o blízkosti a intimite. Tehotenstvo prirodzene mení ženské telo, prežívanie aj sexualitu. Partner však často nevidí všetky vnútorné zmeny, ktoré žena prežíva, a preto potrebuje počuť, čo cítite a čo práve potrebujete. Je v poriadku pomenovať, čo je vám príjemné a čo nie, a priznať, že sa to môže v priebehu tehotenstva meniť. Partneri sa v tomto období učia citlivejšie reagovať na nové potreby a hranice. Otvorená komunikácia posilňuje vzťah, pocit bezpečia a vytvára pevný základ pre spoločné rodičovstvo.

Je prirodzené, ak sa objavujú aj zmiešané pocity – radosť, hrdosť, ale aj neistota. Pomáha vedome pracovať s týmito zmenami. Je potrebné, aby si tehotná žena uvedomovala emócie a aby prijímala realitu bez akéhokoľvek hodnotenia. Je dôležité venovať pozornosť svojmu telu – všimajte si zmeny a konzultujte ich. Keď má žena všetky zmeny a procesy v tele vysvetlené, tak im lepšie rozumie, má menší strach a väčšiu istotu.





## Nie, nebudete zlou mamou

Dokonalosť v materstve neexistuje. Je dôležitý tento fakt prijať. Neporovnávajte sa s obrazmi materstva zo sociálnych sietí, ktoré často nezachytávajú realitu. Sústreďte sa na to podstatné: láskavosť, pocit bezpečia, vašu prítomnosť a citlivú reakciu na potreby bábätka. To úplne stačí. Sú dni, keď ide všetko prirodzene a ľahko, a dni, keď je to náročnejšie. Dovoľte si prispôbiť tempo seba a svojmu dieťaťu.

## Máte obavy, že nebudete mať dostatok mlieka?

Pocit neistoty je v začiatkoch materstva častý a prirodzený. Vždy je vhodné najskôr vyhľadať podporu a odborné poradenstvo k dojčeniu. Ak však nastane situácia, keď je potrebné dieťa dočasne alebo dlhodobo dokrmovať, je dôležité vedieť, že dnešné umelé mlieka sú vyrábané podľa prísnych bezpečnostných a kvalitatívnych štandardov. Pri ich príprave sa odporúča používať vodu určenú pre dojčatá, ktorá svojím zložením nezaťažuje nezrelé obličky dieťaťa a spĺňa nároky na bezpečnosť v ranom veku. **A takou vodou je Zlatíčko – z hĺbín slovenskej prírody Považského Inovca. Zlatíčko je druh kvalitnej mikrobiologicky bezchybnej podzemnej vody, ktorá**

**už vo svojom pôvodnom stave spĺňa najprísnejšie kritériá čistoty určené pre dojčenskú vodu. Nie je chemicky ošetrovaná a je vhodná aj pre tehotné a dojčiace ženy. Jej praktické balenie oceníte na prechádzke aj na cestách.**

Každé rozhodnutie v starostlivosti o dieťa má vychádzať z jeho potrieb, zdravotného stavu a možností rodiny. Najdôležitejšie je, aby bolo dieťa sýte, v bezpečí a prijímané s pokojom a istotou.

## Čo môžete robiť pre seba?

Skúste si do bežného dňa vedome zaradiť malé, podporné rituály a dopriať si čas na aktivity, ktoré vám prinášajú radosť a úľavu. Môže ísť o jednoduché činnosti – písanie tehotenského denníka, dychové techniky, prechádzky, všímavosť (mindfulness) či jemné tehotenské cvičenie. Pomalé, hlboké dýchanie upokojuje nervový systém a pomáha žene vrátiť sa k sebe samej. Pravidelné zastavenie sa pri otázkach **Ako sa dnes cítim? Čo moje telo potrebuje? Za čo mu môžem poďakovať?** podporuje vnútornú rovnováhu a sebadôveru.

Vyhľadajte odborníka, ak máte pocit, že zmeny vo vašom tele nezvládajte sama, alebo ak sa vás zmocní trvalý smútok či úzkosť. Pôrodná asistentka, psychológ alebo poradca dokážu včas zachytiť problém a podporiť ženu bezpečným spôsobom.



# Starší súrodenec víta mladšie zlatíčko



**Mgr. Mária Tóthová Šimčáková**

úspešná detská psychologička s 30-ročnou praxou

Byť jedináčikom má určite svoje výhody – všetka pozornosť mamy, ocina, babky aj dedka je upriamená iba na jednu osobu. A koľko darčiekov! Byť staršou sestrou alebo bratom má síce tiež svoje výhody, no skutočné situácie ukáže až život s mladším súrodencom. Dôležitá je však včasná príprava na novú životnú úlohu. Rastúce bruško totiž znamená aj nový režim v živote prvorodeného dieťaťa.

## Vyčkajte na koniec prvého trimestra. A čo potom?

To, že naše prvé zlatíčko bude mať čoskoro súrodenca, by mu mali rodičia povedať práve v čase, keď je už tehotenstvo stabilné a dieťa si dokáže všímať na mamine telesné zmeny a jej náladosť. Deti sú citlivé a vnímavé, preto im svoj požehnaný stav nezatajujte.

### ... Čo mu povedať?

- Prispôsobte reč povahe a veku dieťaťa (mladším pomôže obrázková knižka či návšteva rodiny s bábätkom; staršie budú mať viac otázok – pokojne im opíšte priebeh tehotenstva),
- zapojte ho do príprav na príchod bábätko (môže pomôcť pri výbere postieľky), no vyhýbajte sa záväzným rozhodnutiam,
- uistite ho, že starostlivosť z vašej strany ani množstvo lásky sa nezmení (budeme ňa ľúbiť stále rovnako – vďaka bábätku bude v našom srdci ešte viac lásky),
- hrajte sa s cieľom oboznámiť dieťa s kúpaním, prebaľovaním či kŕmením bábätko,
- čítajte a kreslite si, počúvajte spolu tlkot srdiečka.



## Čaká nás prvý kontakt

- Určte stručné pravidlá a ilustrujte ich príkladom,
- zostavte si prijateľné spôsoby vyjadrenia nespokojnosti staršieho súrodenca,
- nikdy nenechávajte dieťa osamote s bábätkom,
- nezúfajte, režim sa postupne upraví.

## Musíš pomáhať! Naozaj?

Nájdite rovnováhu medzi zapojením sa a tlakom. Doprajte staršiemu súrodenčovi možnosť výberu. Nech si sám povie, do ktorej aktivity sa chce zapojiť a do ktorej nie. Nepoužívajte formulácie typu: Teraz musíš pomáhať! Dieťa nemá zodpovednosť za starostlivosť o súrodenca – to je úloha rodičov.

## Je žiarlivosť prirodzená?

Je. Každé dieťa žiarli na nového súrodenca, je to prirodzené. Bojí sa, že príde o pozornosť svojho rodiča. Prejavy žiarlivosti sú rôzne. Dôležité je brať pocity staršieho dieťaťa vážne a ubezpečiť ho, že im rozumíme, hoci jeho obavy nie sú opodstatnené.

### ? Čo ešte pomôže?

- Čo najčastejšie dieťaťu opakujte, že jeho miesto nikto nezaberie,
- doprajte si pravidelné rodinné rande, vymedzte si čas len pre seba a staršie dieťa bez prítomnosti bábätko,
- nebojte sa pomenovávať emócie dieťaťa,
- zabavte ho počas starostlivosti o bábätko (posadte ho k sebe a prečítajte mu spoločne rozprávku),
- pomenujte aj svoje potreby (musím bábätko dojčiť, inak by ma boleli prsia).

Ak sa objaví regres, ide o častý jav – aj staršie deti sa môžu začať správať, akoby boli bábätkom. Nereagujte na túto situáciu trestami alebo výčitkami. Snažte sa pochopiť, prečo si dieťa pýta pozornosť. Všímajte si, čo spúšťa regresné reakcie a ponúknite alternatívu. Ak regres trvá niekoľko mesiacov, zvážte návštevu psychológa.





# Ako si správne vybrať dojčenskú vodu?

Nezáleží na tom, či ste mamičkou po prvý raz, alebo si príchod bábätka vychutnáвате znova. Každá matka chce pre svoje dieťaťko to najlepšie. Neustále preto vyhľadáva informácie, tipy a odporúčania. Mnohé z nich pritom začnú po určitom čase pôsobiť mätúco – napríklad tie, ktoré sa týkajú výberu dojčenskej vody. Pripravili sme pre vás užitočný návod, ako sa v širokej ponuke bez obáv zorientovať.



## Zaujímate sa o zloženie

Nie každá voda je vhodná pre bábätká. Ich obličky a tráviaci systém sú ešte veľmi citlivé, preto potrebujú vodu s presne kontrolovaným obsahom stopových prvkov a minerálov. Siahnite preto po dojčenskej vode s prirodzene nízkym obsahom minerálov a bez CO<sub>2</sub>. Takáto voda nezaťažuje detský organizmus a je vhodná už od narodenia – na pitie aj na prípravu stravy.



## Vhodná na okamžité použitie

V prvých mesiacoch s bábätkom je každé zjednodušenie veľkou pomocou. Dojčenská voda bez chlóru, ktorú nie je nutné prevárať či inak upravovať, je veľkým pomocníkom. Mamičky ju môžu bez stresu použiť pri príprave mlieka, čajov či prvých príkrmov. Zároveň tak majú istotu, že siahajú po vode určenej práve pre najmenšie deti.



## Pôvod a kvalita rozhoduje

Prírodný pôvod je veľkým plusom – na Slovensku sa nachádza viacero zdrojov kvalitnej pramenitej vody. Pre potreby dojčenskej vody je ideálny napríklad zdroj v Považskom Inovci. No aj voda z hĺbín zeme by mala byť dlhodobo sledovaná, testovaná a kontrolovaná. Takáto voda je mikrobiologicky bezpečná a pripravená na použitie hneď po otvorení. Mamičky tak majú istotu, že pri príprave mlieka či príkrmov siahajú po vode, ktorá spĺňa prísne kritériá pre dojčatá aj ostatných členov rodiny.



## Praktickosť vyhráva

Či už ste doma, na prechádzke alebo na cestách, praktické balenia dojčenskej vody uľahčujú každodenný režim s bábätkom. Menšie fľaše sa ľahko zmestia do prebaľovacej tašky, väčšie zasa oceníte pri domácej príprave mlieka či kaší. Uprednostnite balené vody dostupné v rôznych veľkostiach, ktoré oceníte pri každej príležitosti.

Dojčenská voda Zlatíčko je ideálnou voľbou každej mamičky. Prečo?

- ✓ Nie je potrebné ju prevárať.
- ✓ Nezaťažuje obličky ani tráviaci systém bábäťka.
- ✓ Je vhodná ako súčasť pitného režimu a príkrmov.
- ✓ Spĺňa najprísnejšie kritériá čistoty a kvality vody.
- ✓ Je dostupná v rôznych praktických veľkostiach.
- ✓ Do svojho pitného režimu ju môžu zaradiť všetci členovia domácnosti.
- ✓ Má optimálny a vyvážený obsah minerálov pre normálny vývoj dieťaťa.





# Ked' už doma jedno zlatíčko je. S labkami



**Svetlana Lišková**  
psia behavioristka

Mať dieťaťko – to je záväzok na celý život. Každý rodič preberá na seba patričnú dávku zodpovednosti a nikdy sa jej nezbaví. Práve preto si niektoré páry túto novú rolu otestujú na svojom domácom miláčikovi. Aj u nás pribúda čoraz viac párov, ktoré si zadovážia najprv psíka a až neskôr sa zhostia úlohy skutočných rodičov. Príchod dieťaťa otočí všetkým členom domácnosti život naruby – vrátane tých štvornohých.

## Nastavte psovi pravidlá. Čo je subordinácia?

Poliehovanie na gauči či spánok v posteli so svojimi majiteľmi – pes si zvykne svoje územie chrániť a vaše bábätko bude v jeho hierarchii na poslednom mieste. Preto si treba včas nastaviť hranice. Začnite akýmsi auditom úrovne jeho podriadenosti voči členom rodiny. Používajte vhodnú reč tela, aby pes pochopil, čo sa od neho očakáva. Nezabudnite ho oboznámiť s novými predmetmi v domácnosti.

## Čo urobiť pred príchodom bábäťka?

- Umožnite psovi vnímať pachy posteliek, prebaľovacieho pultu a ostatných novínok,
- určte maximálnu povolenú vzdialenosť psa od nových predmetov a detskej výbavy,
- ak pri tom zavádzate nové povelky, vždy ich spojte s rečou tela – pes rozumie práve tejto reči tela,
- nezabúdajte na stabilné pravidlá, pokoj a rutinu denného režimu,
- pozor na benevolenciu: nepoľavujte v existujúcich pravidlách ani po príchode zlatíčka domov.

## Ako na prvé zoznámenie?

Emócie všetkých členov domácnosti sú v deň príchodu bábäťka extrémne silné a psík ich intenzívne vníma. Bezpečný priestor potrebuje v tomto prípade každý – mama, otec, dieťa aj pes. Myslite na to ešte pred príchodom z pôrodnice.

### ? Čo robiť v prvých minútach doma?

- Bábätko nepokladajte v nosiči (vajíčku) na podlahu,
- zostaňte pokojní, majte odstup,
- doprajte psíkovi čas, aby spracoval čuchové informácie,
- nezamestnávajte pozornosť psa povelmi, prejavmi údivu, radosti či nadšenia,
- žiadajte si svoj priestor.





## Oblečenie ani hračky do peľechu nepatria

V snahe priblížiť psíkovi nové pachy sa niektorí rodičia rozhodnú uložiť do peľechu dupačky či textilnú plienku. Vyhnite sa tomu. Všetko, čo má pes v peľechu, považuje za svoju korisť. Niekedy si štvornohý miláčik odnesie do peľechu kúsok ľudského oblečenia, no nerobí to z lásky k človeku. Ide o prejav majetníckeho správania. Nepodporujte ho v tom, a ak je v rodine bábätko, už vôbec nie.

## Rozpoznajte stres a obavy

Opäť si všimajte reč tela svojho psa. Môže vám naznačovať, že sa v danom okamihu necíti dobre a potrebuje bezpečný priestor. Takýto pes má napríklad zvesený chvost cez zadok, uši stiahnuté dozadu, je zhrbený alebo schúlený, odvracia hlavu až celé telo od zdroja a otáča sa chrbtom, zíva, prehnane žmurká, mľaská. Ak bude vaše telo pokojné a sebavedomé, pes sa upokojí a bude vás vnímať ako svojho ochrancu.

Kedy vyhľadať psieho behavioristu? Hneď, ako sa ktorýkoľvek člen rodiny necíti v bezpečí – to je základné pravidlo. V živote každého psa je vždy najdôležitejší človek. Nesprávne návyky sa dajú odnaučiť, iniciatíva však musí vždy vychádzať od samotného majiteľa.



# Koľko vody vaše bábätko potrebuje?

### Dojčené dieťa

Plne si vystačí s mliekom, no dbajte na vlastný pitný režim. Vypite denne asi 3 litre tekutín.

### Prikrmované dieťa

Ak svoje dieťaťko prikrmujete, mali by ste mu pridávať aj dodatočné tekutiny.

### Čistá voda je najlepšia

Už bábätká naučte piť len čistú vodu. Dobrou voľbou je dojčenská voda Zlatičko s vyváženým obsahom minerálov.

### Odporúčaný denný príjem tekutín:

**0 – 6 mesiacov**  
150 ml na 1 kg váhy

**6 – 12 mesiacov**  
800 – 1 000 ml

**1 – 2 roky**  
1 100 – 1 200 ml

**2 – 3 roky**  
cca 1 300 ml

(zdroj: European Food Safety Authority)

Čistá  
ako láska  
od mamy



@zlaticko\_dojcenskavoda

**Zlatičko**  
DOJČENSKÁ VODA







[www.vodazlaticko.sk](http://www.vodazlaticko.sk)

