

## PRVÝ LIST RODIČOM

*(o dieťati vo veku do troch mesiacov)*

Milí rodičia!

Gratulujeme vám z celého srdca! Konečne si držíte svoje dieťa v náručí. Je ešte veľmi malé, má iba niekoľko dní a od pôrodu je trochu vyčerpané. Aj keď je jeho pokožka ešte trochu pokrčená, ako priveľká rukavica, predsa nejestvuje nič krajšieho od tohto malého ľudského uzlíka. Obdivovali ste už jeho malé prstíky na nohách? A nechtíky, bruško, tesne priláhané ušká? Samozrejme ste si už všetko na ňom poprezerali. Veď je to vaše dieťa. Viete, že to všetko nie je vôbec samozrejmé a ste preto vďační, že tento nový život vznikol z vás.

Avšak ani to ďalšie, čo vás v budúcnosti rokov očakáva, nie je také samozrejmé. Starostlivosť o dieťa a jeho výchova prináša so sebou mnohé problémy. V tom by vám tieto listy chceli ponúknuť pomoc vo forme informácií a podnetov.

### *Nový človek*

Vaše dieťa má už svoje meno. Čo však viete okrem toho o tejto bytôstke? Dĺžku, váhu, farbu vlasov a očí — to je všetko. Malý človečik, ktorý s pritiahnutými nožičkami pokojne spinká v košíku, je vám ešte cudzí. «Návod na použitie» nebol k nemu priložený. Je to bezmocná bytosť, úplne odkázaná na vás. Bude jej trvať rok, kým sa postaví na nohy. Väčšina zvieracích mláďat to dokáže krátko po narodení. Ale v týchto dvanástich! mesiacoch sa vaše dieťa nebude učiť len behať, naučí sa toho oveľa viac. Aj vám prinesie veľa vecí a bude sa pokúšať aj vás od začiatku správne vychovávať...

### *Božia láska*

Láska je pre dieťa práve taká potrebná ako správna výživa a starostlivosť. Z tohto hľadiska je dôležité, aby ste si uvedomili, že vaše dieťa chcel Ten, ktorý je pôvodcom všetkého. Boh sa skláňal k dieťaťu s nekonečnou láskou. Stará sa oň ešte skôr, ako ono samo môže po ňom zatúžiť. Obzvlášť viditeľné a účinné je to v krste.

Tým, že ste svoje dieťa dali pokrstiť, preukázali ste mu neoceniteľnú službu. Kňaz pomenoval dieťa menom, ktoré ste preň vybrali.

Krst je však viac ako slávnostné odovzdanie mena. Kňaz poznačil dieťa krížom, čím vyjadril, že odteraz bude celý jeho život patriť Kristovi. Položil naň ruky, a tým ho odovzdal do Božej lásky. Dýchol naň a naplnil ho Duch Boží.

Vaše dieťa sa ešte nemôže samo hlásiť ku Kristovi. Preto ste vy a jeho krstní rodičia vyslovili vyznanie viery za neho.

«Krstím ťa v mene Otca i Syna i Ducha Svätého» — pri týchto slovách nalial kňaz na hlavu dieťaťa vodu. Tak ho Boh prijal za svoje a umožnil mu účasť na svojom božskom živote. Biele šaty a horiaca svieca sú symboly tejto svätej udalosti.

Vaše dieťa ešte nepozná svojho Otca - Stvoriteľa. Príde však čas, keď ho začne poznávať. Potom bude potrebovať vašu vieru a lásku, aby Boha našlo a v spoločenstve s ním vyrástlo.

### *Svet je mu ešte cudzí*

Neverte, že dieťa je zmenou svojho pobytu nadšené. V matkinom tele mu bolo teplo, tam bolo chránené a «automaticky» zásobované potravou. Po násilnom, namáhavom narodení a prudkom prechode na samostatné dýchanie, na vlastný krvný obeh a vlastné zažívanie čaká novorodeniatko záplava nových dojmov. Kúpu ho, vážia, merajú, ošetrujú pupočným obvazom a protiinfekčnými očnými kvapkami a napokon oblečú do nezvyklej bavlnenej bielizne. Pravdepodobne má strach. Od tohto strachu ho môže oslobodiť len matka. Na jej prsiach nachádza útechu.

### *Prechodné javy*

Hlava novorodenca je v pomere k drobnému telku veľká. Keďže mozog do druhého roku veku priberá na váhe, lebečné kosti pod jemnou kožou nie sú celkom uzatvorené. Oči zdanlivo škúlia, očné svaly nie sú dostatočne vycvičené, ustália sa po troch až štyroch mesiacoch. Pod vplyvom prebytočných hormónov občas opúchajú svaly. Pretože pečeň má priveľa práce s regulovaním krvi, môže sa stať, že dieťa na tretí deň ožltne. Tento bežný jav sa asi po týždni normalizuje. Aj ľahko ohnuté dolné končatiny sa časom narovnajú! Nohy ostávajú však ploché dovtedy, kým sa klenba nôh nepripraví na behanie. Kýptik pupočnej šnúry odpadne obvykle skoro; keď je ranka suchá, smie sa dieťa kúpať.

Dieťa sa náhli, aby v čase dvoch až troch týždňov dohnalo mierny úbytok na váhe, ktorý nastal po pôrode; hlad je mocný poháňač.

Čo to dá za námahu správne uchopiť zdroj výživy! Keďže však sanie a pitie je napriek všetkým námahám nádhernou rozkošou, dieťa sa to naučí veľmi rýchlo. «Nie je vôbec také hlúpe!» - mieni pyšne otec.

### *Čudný štvrtrok?*

Nie, čudný skutočne nie je. Popri neodolateľnom sacom reflexe má dieťa vrodenný aj úchopový reflex. Zhruba počuje a vníma svetlo aj tmu. Jeho malý rozumček výborne funguje od prvých okamihov života. Na svoje mnohoraké úlohy sa musí postupne špecializovať, vždy lepšie a zreteľnejšie, kým nevládne nad celým svojím telom, až po najvzdialenejšie končeky prstov. Aj novorodenec si už pamätá dojmy, t.j. cvičí si pamäť. Na udalosti z dojčenského času si neskôr, ako dospelý, nespomína, ale v jeho podvedomí trvalé pôsobia ďalej. To hrá vo výchovnom procese od samého začiatku dôležitú úlohu.

Dieťa vníma svoju matku alebo opatrovatelku veľmi skoro. Niektoré deti majú už po niekoľkých dňoch cit pre vhodný druh mlieka, okrem toho rozlišujú vône a hlasy. Dieťa je už osobnosťou, aj keď ešte spí, samozrejme s prestávkami, až dvadsať hodín denne. Často, keď sa nad ním matka skláňa, má oči otvorené. Tých niekoľko minút však stačí, aby sa obohacovalo vždy novými a novými dojmami.

### *Dieťa sa aktivizuje*

Na začiatku sa dieťa «mrví» len niekoľko sekúnd, po štyroch týždňoch už takmer dve hodiny denne. Hlava, ruky, nohy, oči a hlasivky sa zacvičujú. Všetko pôsobí ešte náhodne. V druhom mesiaci opakuje dieťa mnohé pohyby už uvedomele. Napodobňuje samo seba; je to jeho prvá hra. Najkrajšou hračkou sú jeho pršteky. Už v tele matky dokáže mnoho detí cmúľať palec.

Čím viac sa proti cmúľaniu bojuje, tým dlhšie lanie trvať. Tomuto sa budeme v nasledujúcom liste podrobnejšie venovať.

Aj jazykové orgány sa zacvičujú. Dieťa najprv kričí, potom sa učí džavotať. Počúva sa a žasne nad vlastným výkonom. Cvičia sa aj hlasivky, aj sluch. Dieťa začína rozlišovať hlasy vo svojom okolí. Objavuje čoraz vzrušujúcejšie momenty. Osemtýždňové dieťa dokáže, ležiac na brušku, dvíhať hlavu, «cvičiť» pri kúpaní a smiať sa. Keď na koncom prvého štvrtroka na matku vedome usmeje, prekonáva prvú bariéru. Predtým žilo len pre seba, teraz sa obracia k okolitému svetu. Po prvýkrát vystupuje malá bytosť zo seba, vstupuje do vzťahu k iným ľuďom a odpovedá na náklonnosť iných.

V treťom mesiaci dieťa už celkom zabudlo, že sa mu svet nepáčil. Smeje sa, nesúvisle artikuluje, počúva všetky možné zvuky a ľaká sa náhlych zvukov. Páči sa mu, keď s ním matka hovorí, ukazuje mu hrkálku a sem-tam vezme do náručia! nosí ho po izbe. Hlavičku mu musí ešte podopierať rukou. Dieťa je zvedavé, rado by sa zúčastňovalo na tom, čo sa okolo neho deje. Ale ešte ho nedávajte sedieť. Škodí to chrbtici.

Aj tieľko sa zmenilo, zaokrúhlilo, nabralo jemnú podkožnú tukovú vrstvu a na tenkých nožičkách sa črtajú malé lýtka.

### *Výchova od prvého dňa*

Vieme, že charakter dieťaťa sa začína formovať už od začiatku. Je na vás, milí rodičia, ako sa vyvinie. Prvý rok života je rozhodujúci pre celý ďalší vývin. Začať s výchovou nie je nikdy priskoro. Veď čo je výchova? Pôsobíť tak, aby sa všetky prednosti dokonale rozvinuli. Aké prednosti dieťa skrýva? To musia rodičia vyhľadať sami. Pri spojení semena s vajíčkom existovali približne tri trilióny možných kombinácií dedičných vlôh pre vyltvorenie novej osobnosti. Čo z toho vzniklo, je bytosť absolútne ojedinelá. Tvor, ktorý sa výzorom môže podobať niektorému z príbuzných, nikdy nebude taký istý. Porovnávanie a prehnané želania ä predstavy len škodia. Nezabúdajte, že vaše dieťa stojí len na začiatku. Výchova alebo vplyv okolia môže usmerniť všetky jeho vlastnosti k dobrému alebo k zlému.

Malý človečik si musí sám hľadať cestu, v tom mu nesmie nikto prekážať. My ho však môžeme usmerniť, pomôcť mu vyrovnať sa so svojimi predpokladmi, pudmi a s okolitým svetom. Ochraňujúca sila prebúdza u dieťaťa dôveru. Predovšetkým sa má dôkladne naučiť len jednému: nech sa s ním stane čokoľvek, nemusí sa ničoho báť. To sa naučí len vtedy, keď sa dobre cíti v styku so svojím vychovávateľom, keď sa môže spoľahnúť na pohotovú opateru, na lásku a trpezlivosť. Z tohto mocného pocitu bezpečnosti vyrastá jeho odvaha zvládnuť život a zvyknúť si na poriadok, do ktorého sa narodil. Výchova bude tým jednoduchšia, t mi viac sa rodičia dokážu vžiť do situácie dieťaťa. Minulé zásady do detskej izby nepatria. A ešte jedno: nemluvňa nikdy nie je vedome neposlušné. Tento prejav vôbec nepozná. Vyhýbajme sa tvrdosti trestom v prvom roku života. Môžu poukaziť všetko.

Naopak, s láskyplnou dôslednosťou a presnosťou skôr dosiahnete, že dieťa sa zariadi podľa vás. V prvých mesiacoch je ešte tak úzko spojené s matkou, ako keby bolo kúskom z nej. Má jemné orgány, ktorými síce ešte nezachytí detaily, základné nálady však rozozná. Podráždené matky majú podráždené deti, veselí rodičia majú deti radujúce sa zo života.

Matka a otec, ako prví vychovávateľa, vtlačia dojaťu nezmazateľné dojmy o ľuďoch, o bezpečnosti, ale aj o nemilosrdnom chlade, nepokoji a nenávisti. Tu vznikajú základy pre jeho neskoršie chovanie. Tu klíči dôvera k ľuďom a k Bohu — alebo jej opak.

### *Keď dieťa plače*

Dieťa sa nerado učí byť samo. Občas sa cíti veľmi opustené, a preto úzkostlivo kričí. V tomto prípade nejde o žiadne rozmaznávanie, keď ho matka nežne upokojuje, najlepšie milým dohováraním; ono chce odpoveď. Viete, že dojčence, ktorými sa nikto nezabáva, sa doslova sužujú? Preto sa na svoje dieťa vždy usmievajte.

Plač môže mať aj iné dôvody. Čoskoro bude vedieť rozlišovať jeho rôzne variácie: od hladu, bolesti, úzkosti alebo nudy. V každom prípade sa treba zamerať na príčinu. Keď dieťa naďalej plač nebojme sa troška rozhodnosti. Malý krikľuň spozná veľmi rýchlo, ako možno matku privábiť postieľke. Netreba ho zakaždým brať na ruky, aby sme v ňom nepodporovali tyranské sklony. Okrem toho dieťa potrebuje pokoj. Ticho prvých mesiaca mu dá silu pre jeho vývoj. Hlavný dôvod detského plaču je hlad. Čo ako podivuhodne to zneje — výchova začína pri kŕmení. Novorodenec nerozoznáva deň a noc. Má chuť do jedla, pýta si jesť spravidla po troch hodinách, aj v noci. Pre zdravé dojča normálnej váhy postačí na začiatku jesť päťkrát denne v štvorhodinových intervaloch; v nevyhnutnom prípade malá dávka v noci. Naj tento rytmus si dieťa čoskoro navykne buď samo, alebo s nežnou pomocou matky. Jeho organizmus sa rýchlo prispôsobí pravidelnému režimu. Odhliadnuc od toho volíme časový rozvrh jedenia podľa osobitostí dieťaťa.

Deti odchované na fľaši majú pri dnešnom stave vedy — na rozdiel od minulosti — rovnaké predpoklady pre zdravý vývin ako deti kŕmené materinským mliekom. Napriek tomu žiadna umelá výživa nedokázala doposiaľ nahradiť materinské mlieko. Len ono obsahuje tie vzácne zložky, ktoré nemôže poskytnúť nijaký iný produkt.

Rovnako dôležitý je pocit vnútorného kontaktu. Keď matka pridáva, je so svojím dieťaťom najužšie spojená. A toto tajomné hlboké splynutie nemôže nahradiť nijaký cumel'. Predsa však možno kojenie trochu napodobniť; dieťaťu podstelieme pri kŕmení holým náručím. Takto tiež cíti svoju matku a môže sa k nej privnúť.

Dieťa zbadá veľmi skoro, či tvár, ktorá sa nad ním skláňa, je veselá alebo vážna, nervózna či vyrovnaná. V rovnakej nálade bude prijímať od nej potravu. Jeho malá dušička majstrovsky vstrebáva do seba všetky vaše prejavy: radosť, bezpečnosť, nevôľu alebo netrpezlivosť.

Kojenie uprednostňujeme pred umelou výživou aj z iných dôvodov. Namáhavé sanie z matkiných prsníkov priaznivo vplýva na vývin čeluste a zubov. Ústa sú pre kojencu najdôležitejším zdrojom zmyslového vnímania. Ústami vychutnáva potravu, ústami ohmatáva, vyludzuje prvé zvuky, ústami «cíti» okolie. Ústa sú prvým spojovacím článkom s matkou — je šťastné a usmieva sa, keď leží na jej prsiach, vníma teplo pokožky a pije jej mlieko.

Koľko mlieka potrebuje? Rozhodujúca je veľkosť a váha dieťaťa. V každom prípade vyhýbajme zbytočnému prekrmovaniu - je falošným znakom rodičovskej lásky. Tak isto škodlivé je pre dieťa násilné odstavenie alebo prudká zmena v spôsobe výživy v čase choroby a za teplého ročného obdobia. Neprehliadajme poruchy trávenia (zvracanie, prisilno zápachajúca alebo atypická stolica) a včas sa poraďme s lekárom. On určí ďalší spôsob výživy.

### *Balenie a kúpanie*

Detské kosti sú ešte mäkké, preto je dôležité ako a na čom dieťa spi. Perinka nemá byť priveľmi mäkká, podhlavnicu nepoužívajme. Pevné matrace pravidelne obracajme.

V prvých týždňoch dbajme na zmenu polohy kojenca. Po každom jedle ho obráťme na inú stranu, aby sme predišli preležaniu hlavičky. A jeho poloha pri spaní nebola jednostranná, môžeme postieľku z času na čas premiestniť. Zmenou prostredia podporujeme v ňom aj zmenu polohy. Dbajme, aby malo vždy dostatok priestoru na pohyb, nikdy ho prituho nebaľme — len keď si to vyžaduje choroba.

Vzdušné, tiché miesto, bez prievanu, je pre detskú postieľku najvhodnejšie. Neskôr chce dieťa vidieť viac a chce sa na všetkom zúčastňovať. Do určitej miery mu to treba umožniť. Milá mamička čoskoro budete tak dokonale poznať spánok svojho dieťaťa, že mu prispôsobíte celú svoju prácu.

Pri prebaľovaní môžeme s dieťaťom «cvičiť». Viackrát ho preložíme na bruško; posilňujeme tým krčné a chrbtové svalstvo. Neskôr, keď je už dosť silné, môže na bruško aj spať. Len čo je pupček vyliečený, kúpeme dieťa po krátkom «telocviku» každý deň vo vode s teplotou 36 až 37°C. Podopierané matkinou istou rukou dieťa sa s vodou rýchlo spriatelí. Nechajme ho vo vaničke hrať sa a čľapkať, nie však dlhšie ako päť minút.

### *Vzdušné kúpele a vychádzky*

Po prvých troch týždňoch ponechávajme kojenca čoraz dlhšie na čerstvom vzduchu. Zvykne si na každé počasie — chráňme ho však pred zimou, vlhkom a prievanom. Neobliekajme ho priteplo; keď sa potí, ľahko prechladne. V lete, keď je vonku teplo, môžeme ho úplne vyzliecť a dať trochu poláskať slnečnými lúčmi.

Starostlivo voľnie i detský kočík. Vyskúšajme ho v obchode, či je dostatočne pohodlný a či pri ňom netrpí chrbtica matky. Prechádzajme sa s ním na tichom, chránenom mieste, vyhýbajme sa zbytočnému hluku. Rušná ulica s lákavými obchodmi nemá pre dojča žiadnu príťažlivosť.

### *Pravidelné kontroly*

Mnohým zdravotným poruchám možno predísť, resp. ich včasným liečením zmierniť (aj anomálie), ak dieťa od začiatku podrobíte pravidelnej lekárskej kontrole, a to aj vtedy, keď je podľa vašej mienky úplne zdravé. Od lekára dostanete vždy informácie. Nemenej dôležité sú aj pokyny pre výživu, kontrola váhy dieťaťa, pravidelné očkovanie.

### *Matka to má ťažké*

«Ako to len dokážem?» — pýta sa matka často, keď sa vracia s dieťaťom z pôrodnice domov. Zdá sa jej, že sa jej nič nedarí: s kojením má problémy, dieťa často plače, ba stráca aj na váhe. Vedenie domácnosti je chaotické, rozkúskované medzi jednotlivými časmi kŕmenia. Kôš s použitými plienkami je stále plný. A vôbec — zrazu je celá domácnosť hore nohami. Novopečený otec je bezradný. Svoju ženu takmer nespoznáva. Ba čo viac, ani ona sama sa nepozná. V čom tkvie príčina? Väčšina šestonedeliek trpí silným rozladením. Súvisí to s hormonálnymi zmenami, s procesom návratu ženských orgánov do pôvodného stavu, ako aj s pochopiteľným nervovým vypätím. Toto všetko však čoskoro pomíne. Čím viac sa matka po pôrode šetrí, tým rýchlejšie bude zase v poriadku.

V prvých šiestich týždňoch je vítaná každá pomoc. Hádam poslúži stará mama alebo teta. O starej mame a jej úlohe v mladej rodine budeme ešte podrobne hovoriť v jednom z nasledujúcich listov. Stará mama si to zaslúži.

### *Otec je najlepší*

Otec má v týchto dňoch plné ruky práce. Veru, čo by si matka s dieťaťom bez neho počali? Keď je žena unavená, preberie jej úlohu muž, často aj v noci. Čím viac spolupracuje, tým viac získava kontakt s dieťaťom. Pre ženu, ktorá dieťa nosila pod srdcom a ho porodila, nie je zmena taká prudká ako pre jej partnera. Je na ňu takmer pripravená. O čo ťažšie ju však prekonáva on! Dieťa je preňho čosi neznáme, čosi nové. Rodinu však založil on; on je za ňu zodpovedný. On ju vedie. Pre mladého otca znamená narodenie dieťaťa často rozhodujúci medzník v celom živote.

### *Dovolenka od dieťaťa?*

Prvé ťažkosti ste prekonali a určite túžite, milí rodičia, ísť sa sem-tam niekam zabaviť: vyjsť si do reštaurácie, do kina alebo do divadla, na výstavu nových obrazov, alebo k priateľom na kus reči. Prečo nie?

Príchod dieťaťa nesmie narušiť váš vlastný život, vaše manželstvo! Naopak, partneri sú veselší, vyrovnanejší a ich duševná pohoda priaznivo vplýva na harmonický vývin dieťaťa.

A ešte niečo: ak je žena zamestnaná, rozmyslíme si, či sa nemôže predbežne práce vzdať. Aj keď tým utrpí naše vrecko. Malé dieťa potrebuje svoju matku celú. Žiadna iná opatera mu nemôže vytvoriť také teplé hniezdočko ako ona. Jasle, cudziu starostlivosť o dieťa a dojčenské a detské domovy prenechajme len pre skutočne núdzové prípady.

Čo vám ešte poradiť? Nestrácajte humor! Vaše dieťa sa postará o mnoho prekvapení, o ktorých sa v učebniciach nič nedočítate. Je normálne, ak vám drása nervy. Zaslintá vám nový vlnený kabátik a s veľkou potrebou počká, až dostane novú plienku. Ponáhľate sa preč — bude pomaličky piť a vašu drahocennú poludňajšiu prestávku v jednom ťahu rozkošne prerewe. Ale to je len začiatok. Neskôr spoznáte, že prvé tri mesiace boli najpokojnejšie v živote vášho dieťaťa. Stále bude niečím zamestnané. Ustavične sa bude učiť a prijímať nové.

Vaše dieťa už teraz poznáte. Poznáte jeho smiech, jeho plač, jeho chuť, jeho trávenie a mnoho jeho vlastností. Tešíte sa, lebo deň prináša vždy nové a nové prekvapenia. Každý deň je jeho premiérou.