**DRUHÝ LIST RODIČOM**

(o dieťati vo veku od troch do šesť mesiacov*)*

Milí rodičia!

Teraz už poznáte svoje dieťa najmenej tri me­siace. Keď pristúpite k jeho postieľke, usmeje sa na vás. Tento úsmev je najlepšou známkou v záve­rečnom vysvedčení za prvý štvrťrok. Je dôkazom, že dieťa po narodení výborne prekonalo veľké or­ganické zmeny a okrem toho sa aj veľa naučilo.

Spomínate si ešte? Z prvých dní života prespal človiečik noc a deväť desatín dňa, a v čase, keď bdel, sa krikom sťažoval, že ste ho vyhnali z raja matkinho lona. Hlučný svet, plný chladu, osame­losti sa mu nepáčil. Musel sa namáhať, aby dostal potravu. Dokázal síce vidieť, počúvať, ovoniavať, chutnať, kričať a siahať po niečom, ale bez toho, že by si to uvedomoval. Napriek tomu sa jeho osobnosť začala už formovať. Všetky udalosti, na ktoré dieťa reagovalo, zanechali v ňom svoje stopy.

Dieťa sa rozvíjalo, cvičilo si hlasivky, svaly, nervy. Celkom sa sústredilo na seba. Potom prišiel deň, keď jeho rozumček pospájal množstvo doj­mov do jedného obrazu — do obrazu matky. Dieťa uzrelo jej tvár zreteľne pred sebou a usmialo sa na ňu. Usmievať sa nevie žiadne zviera. Smiať sa vie len človek. Hoci bezmocné, ako každé iné stvorenie tohto veku, vaše dieťa tým dokázalo svoju duševnú prevahu.

Vy, milí rodičia, môžete právom pokladať jeho radostný smiech za čosi výnimočné. Chybíte, ak dieťa jemne a s citom neoboznámite s jeho novým životom. Veď vás má rado, cíti sa pri vás dobre. Čopoviete, nevychovalo vás už celkom dobre? Te­raz sa pozrime na to, čo «zamýšľa» v nasledujú­cich troch mesiacoch.

Telesný rozvoj

Keď dieťa prvýkrát venuje pozornosť svojmu okoliu, je koniec s pokojom v kočíku; odteraz chce niečo zažiť. Je nekonečne zvedavé. Ak príde niekto k postieľke, hneď sa pokúša otočiť hlavičku, aby ho včas zazrelo. To isté skúša, keď leží na brušku. Vie sa už podoprieť na ručičkách a vydrží takto čoraz dlhšie. V piatom mesiaci mu toto cvičenie už nestačí. Prekotúľa sa na bok, potom na chrbát, na bruško, a keď nedávate pozor, šup dole zo stola! Vy ste si však už dávno zvykli nenechať malého akrobata ani na okamih bez dozoru. Všetko máte pripravené na dosah — nie však pre dieťa, ale pre vás. Škatuľka s krémom a fľaška s púdrom láka. Dieťa siaha po nej. To by nebolo ešte zlé, ale tep­lomer, nožnice, tabletky a iné nebezpečné pred­mety patria odteraz vždy na svoje miesto.

Dieťa ešte nevie, čo je to trest. Ešte veľmi dlho nedokáže rozlíšiť «správne» a «chybné», «dovo­lené» a «nedovolené»; toto sú všetko pojmy dos­pelých. Chce robiť to, čo zodpovedá plánu jeho organického rozvoja. Kojenci, ktorým sa priveľmi zakazujú inštinktívne prejavy, zaostávajú vo svo­jom vývoji. Keď dieťa prebaľujeme, dožičme mu možnosť skúmať okolie. Spestrujeme ho novými vecami: prázdnymi škatuľkami, čistými uterákmi a pod. Oboznamovanie sa s novými predmetmi je náplňou učenia. Malý bádateľ vyskúša uchopenie, potrasenie, zabúchanie a šup - už je vec v ústach. Ochutnať ju a počuť, aké zvuky vydáva, je pre neho najlepšou metódou. Spočiatku mu to stačí. Neskôr bude svoje «výskumy» rozširovať, svoju matku bude pritom držať stále v bdelosti a ostra­žitosti.

Odkedy dieťa objavilo svoje ručičky, stále viac sa im čuduje. Učí sa ovládať pohyby prstov, vždy lepšie a cieľavedomejšie uchopí predmety. Od pia­teho mesiaca sa dokonca pokúsi nájsť aj hrkálku, ktorú stratilo v postieľke.

Rytmický «telocvik»

Aj malé nožičky majú svoj učebný program. Samovoľné kopanie, ktoré sprevádzalo každé vy­jadrenie pocitov, už nestačí. Nôžky sa začínajú po­hybovať, ako pri bicyklovaní, rovnomerne a ryt­micky. Mocné deti sa pokúsia prekotúľať, keď ich matka na chvíľu vezme do lona. V skutočnosti však dieťa nohy nepoužíva. V pomere k telíčku sú ešte primalé. Od piateho mesiaca tehotenstva prí­roda brzdila ich rast. Až keď sa dieťa naučí chodiť

* na krátkych nohách sa učí lepšie ako na dlhých
* rastú a vyvíjajú sa ďalej.

Dieťa obliekame tak, aby malo dostatočnú slo­bodu pohybu. Za teplého počasia nosí krátke no­havičky, keď je chladnejšie, praktické «dupačky». Obuv ešte nepotrebuje, v krajnom prípade poho­dlné vlnené «papučky». Dbajte, aby dupačky mali dostatočne veľké chodidlá. Mnohé poruchy z tohto veku sú dôsledkom pritesného priestoru pre nožičky. Pršteky sa musia voľne pohybovať. Ne­primerané oblečenie má nepriaznivý vplyv na mäkké, formovateľné detské telo. Pevná guma v páse na nohavičkách, kabátikoch a pančuškách bránia vývinu svalstva. Dieťa trpí i v primalej bie­lizni, alebo plastických nohavičkách. Odporúčame plienkové nohavičky alebo zdravotné nohavičky, do ktorých vkladáme poskladanú plienku. Takto pokožka dostatočne dýcha, dieťa sa nepotí a ne­trpí nijakými kožnými chorobami.

V «záhradke»

* šiestom mesiaci sa dieťa pokúša zachytiť sa o okraj postieľky; učí sa sedieť. Ak doposiaľ bývalo v izbe v kočíku, odteraz potrebuje stabilnú posteľ, najlepšie s drevenou mrežou, aby mohlo pozo­rovať okolie. Ak je posteľ dosť veľká, môže slúžiť aj ako «záhradka». Ak nie je dosť veľká, musíme čo najskôr záhradku obstarať. Keď dieťa prebaľu­jeme v záhradke, zvykne si na ňu ľahšie ako neskôr. Pohyblivému jednoročnému dieťaťu sa klietka nejaví veľmi zábavnou a v tvrdom tréningu sa snaží dostať sa z nej von. Avšak, kým k tomu dôjde, prejde ešte niekoľko mesiacov. V tom čase oceníte spoľahlivú a bezpečnú ochranu, ktorú po­skytuje záhradka vašej temperamentnej ratolesti.

Dobré záhradky majú dlážku. Sú výhodné, lebo dieťa nemôže nadvihovať mreže a pod nimi preliezať alebo putovať s celou záhradkou po izbe (aj to sa dá). Okrem toho sedí na teplejšom pod­klade. Spodok z penovej gumy možno umyť a proti šmyku je pevnejší ako vlnená deka.

Keď dieťa vkladáme pravidelne do záhradky, čoskoro sa v nej naučí samo sa zabávať. Polohu klietky pritom meníme. Dieťaťu je najlepšie v mat­kinej blízkosti. Prizerá sa jej práci — chce spoznať okolitý svet. Jeho hranie však zbytočne nepredl­žujme. Je ešte na to čas.

Dojčenská gymnastika

Zdravé dieťa cvičí tak, ako mu to príroda pre jeho telesný rozvoj predpísala. Nesprávna ctižia­dosť rodičov len škodí. Keď susedov Peter už v pia­tom mesiaci vie sedieť, nie je to nijaký dôvod na to, aby vaše dieťa tiež tak skoro sedelo. Hádam radšej cvičí a pozoruje a chytá všetko, čo mu príde pod ruku. Každé dieťa má čosi svojské. Keď je lekár s ním spokojný, môžete byť spokojní aj vy. Cviče­ním napomáhame rozvinúť najlepšie vlohy dieťaťa a súčasne predchádzame možným slabostiam. V štyroch mesiacoch môžeme začať s gymnastikou. Dieťa pred kúpaním a pred jedlom vyzlečieme a cvičíme s ním v dobre vyvetranej, teplej miestnosti bez prievanu, alebo v lete na čerstvom vzduchu. Na začiatku robíme len niekoľko cvikov, neskôr pridáme nové; nikdy však nepreháňame. Kojenec nemá cvičiť dlhšie ako desať minút. O cvičení sa môžete informovať u lekára alebo v poradni. K dis­pozícii sú aj rôzne brožúry. Po gymnastike dieťa teplo zakryjeme a chránime pred prievanom.

Dieťa často berieme na ruky, musíme ho však držať správu. Jazdenie na koni, na ramenách — obľúbený «špás» otcov — nie je žiaden špás pre dieťa. Môže viesť poškodeniu kĺbov.

Jedenie je vec cviku

* druhom štvrťroku sa detský jedálny lístok rozširuje. Okrem materského mlieka (alebo dvoj­tretinového mlieka z fľaše) papá aj zeleninový pre­tlak, ovocnú kašu a čerstvú šťavu z ovocia. Rov­nako dôležité ako výživa je aj spôsob kŕmenia.

Jedenie je vec tréningu. Zdravý kojenec jedáva päťkrát denne, rovnako často aj cvičí. Zároveň ho učíme správnemu držaniu tela. Dieťa sa nesmie pri jedle nepohodlne zošmykávať. Sedí matka správne? Jej strmé kolená často nútia dieťa krivo sedieť. Aby nevyrušovalo pri jedení, často mu chy­tíme ručičky za chrbtom. Chrbtica a hlava by mali byť podopierané matkinými ramenami. Aj neskôr, keď je dieťa staršie, potrebuje na sedenie rovnú plochu s operadlom pre chrbát.

Nerozhryznuteľné hračky

Dieťa rado všetko oblizuje, odstráňte preto z jeho dosahu všetko nečisté, krehké a rozbitné. Vhodné sú hrkálky, krúžky a figúrky z dreva, z tvrdej umelej hmoty alebo z gumy. Všetko musí byť nerozhryznuteľné, ľahko umývateľné, farba nesmie púšťať. Dieťa chce veľa ohmatávať. Prvé bábiky majú byť z gumy alebo z vyvarenej bavlny.

Problém s cmúľaním

Nie je to vždy znak hladu, keď dieťa cmúľa. Z minulého listu vieme: dojčence žijú v «svete úst». Majú vrodený neodolateľný sací reflex,, ktorý ich vytrháva z veľkého vyčerpania po pôrode a núti ich k životu. Je taký silný, že bude trvať ešte rok, ak nie dlhšie. Chuťový zmysel v ústach detí filtruje rozličné podráždenia v ich mozgu a je oveľa sil­nejší ako u dospelých. K tomu patrí aj styk s matkou.

Aj keď matka nekojí, predsa ju dieťa «ochut­náva»; vôňa jej pokožky dáva novorodencovi prvé duševné signály. Neskôr kojenec vyšetruje ústami aj svoje okolie. Cmúľa si pršteky, aj výbežky pos­tele. Ako náhle vie niečo uchopiť, putujú všetky jeho nálezy do úst.

Žigmund Freud píše: «Keby sa dojča mohlo vysloviť, isto by akt sania označilo za najdôležitej­šiu vec života.»

Psychológovia odporúčajú cmúľanie, pretože dojča si ním dostatočne uspokojuje sací pud. Veria dokonca, že v príjemnom cmúľaní sa odreagujú detské pocity strachu, ktoré by dieťa nikdy ne­malo, keby bolo vždy v blízkosti matky. V našej civilizácii však nie je bežné, aby si matka, ako na­príklad indiánska žena, priviazala dieťa na chrbát, čím by mu poskytla pre prvé mesiace života dosta­točne teplé hniezdočko. Naše deti sa musia učiť byť samy, a preto cmúľajú.

Do dvoch až troch rokov je to bežná vec. Keď im v tom bránime, robia to ešte aj ako školáci, preto, aby utíšili svoju «potrebu dohoniť, čo zameš­kali». Má jemný palec dojčaťa dosť sily na to, aby deformoval čeľusť? Zubní lekári sú rôznej mienky. V žiadnom prípade však nenatierajme dieťaťu pa­lec horčicou, vyhýbajme podobným tvrdým «kú­ram». Niektoré deti cmúľajú viac, iné menej. Ná­klonnosť k tomu možno dokonca aj zdediť. Dieťa cmúľa často aj z iného, prostého dôvodu: sací pud sa neuspokojuje dostatočne; buď z matkiných pŕs pije priľahko, alebo dierka na fľaške je priveľká.

Pitie je tvrdý tréning. Príroda presne napláno­vala rast samotných úst. Po pôrode je dolná čeľusť dieťaťa v porovnaní s hornou len slabo vyvinutá. Stálym kojením a saním — až do prvého prereza­nia zúbka v šiestom mesiaci — priberá na vzraste, až dosiahne pravú podobu. Aj jazyk sa zosilňuje. Obyčajné fľaše na pitie nepôsobia rovnako na čeľusť. Už niekoľko rokov jestvujú špeciálne fľaše a cumle, formujúce čeľusť. Naliehavo ich odporú­čame, pretože prvé chyby vývinu úst sa neskôr prenášajú aj na hryzenie. Deformácie čeľuste ne­vedú len k nesprávnemu rastu zubov, ale aj k ďal­ším vedľajším organickým javom, ako lenivosť pri žutí, poruchy trávenia, dýchanie ústami a infekcie v oblasti hltanu a pľúc.

Zdravý kojenec sa nemá pri jedení vyčerpať; vcelku má piť asi dvadsať minút. Dierka na fľaši má tomu zodpovedať. Rôzne husté tekutiny vyža­dujú rôzne dierky. Pripravte si preto niekoľko cumľov.

Duševný rozvoj

Čím viac radostí má dieťa z okolitého sveta, tým čulejšie sa ich chce zúčastňovať. Postupne sa zúčastňuje na malých zábavách: matka hovorí alebo spieva a dieťa jej odpovedá horlivým džavotaním. Jeho jazyk a hlasivky si už nacvičili riadny program: hrkútame, džavotanie, «odvrávanie» a vykrikovanie vo všetkých variáciách. Ide v skutoč­nosti už o akýsi druh reči, ktorou môže vyjadriť všetko potrebné. Matka, ktorá dobre počúva, hneď rozlíši, či jej ratolesť protestuje z nudy, alebo či má žiaľ. Dieťa teraz potrebuje vo veľkej miere jej pozornosť, chcelo by sa s ňou smiať, zabávať a hrať sa. Uchvátene výska, keď matka štekli jeho malé tielko. Aj samo nadšene objavuje svoj nos, uši, bruško, prsty na ruke a nohe. Inteligentné deti už majú rady pesničky, prvé malé rýmovačky a hry s prštekmi, pričom sa nadchýnajú najmä ryt­mickými zvukmi. Prirodzene, je to pre ne veľký zážitok. Matka iste vystihne, kedy treba tieto hry skončiť a dieťaťu zase dopriať pokoj. Dieťa sa musí priúčať zamestnávať sa aj samo. Pokoj je pre jeho početné experimenty nevyhnutný.

Úloha otca

Aj keď sa otec v prvom štvrťroku iba sem-tam zúčastňoval na starostlivosti o dieťa, teraz už môže vstúpiť do magického kruhu matky a dieťaťa. Jeho potomok pozná jeho podobu i hlas. Dieťa mu venuje pozornosť. Psychológovia tvrdia, že ho v hlbokom zmysle potrebuje. Rozmanité reakcie, ktoré sú zjavné až v dospelosti, korenia vo včasnom zväzku dieťaťa s otcom. Aj schopnosť veriť a dôverovať v Boha môže mať svoj pôvod z tohto obdobia. Azda tým, že pri večernej modlitbe stoja obaja rodičia pri detskej postieľke. Ich malé ešte nemôže pochopiť zmysel, ale zbožná spolupa­tričnosť jeho rodičov mu dáva pocit harmónie a bezpečnosti. Tak sa prvýkrát formujú dojmy kres­ťanskej viery. Dieťa sa už čoskoro bude chcieť zú­častňovať na tejto hlbokej spolupatričnosti. Jed­ného dňa pochopí, prečo to patrí k modlitbe.

Dieťa má rado rýmovačky, preto sa s ním mod­líme v jednoduchých veršíkoch. Najprv ich denne v rovnakej forme opakujeme. Neskôr ich dieťa začne opakovať s nami.

Harmónia v manželstve

Iste ste už medzičasom zbadali, že dieťa má mnohé nároky. Určité prejavy sú viditeľné — po šťastlivom prekonaní prvých mesiacov — väčšinou až v druhom štvrťroku.

Dobre opatrované, zdravé dojča si žiada denne celkove najmenej päť hodín pozornosti. Keď začne chodiť, venujeme sa mu ešte dlhšie. Nie je to pra­covná doba, po ktorej sa konečne uvoľníme. Deň je rozstrihaný na malé kúsky, v ktorých musíme stihnúť všetko: celé upratovanie, nákupy, varenie, pranie, kaderníka, lekársku kontrolu a iné. Neču­dujme sa, že v tomto zhone matka často stráca trpezlivosť, alebo mladému otcovi sa občas zdá, že sa stal hosťom vo vlastnom byte.

Pocit stálej viazanosti a neprestajnej zodpoved­nosti vyvoláva určité vyčerpanie. To je však u mladých ľudí bežná vec. Nervozita nemusí byť ešte dôvodom k rozvodu. Nezveličujme drobné previ­nenia. Často jeden rozhovor vyrieši mnohé nedo­rozumenia. Keď sme so silami na konci, vyhľa­dajme lekára, manželského poradcu alebo priateľa. Nenechajme sa vyviesť z rovnováhy. Duševné preťaženie najlepšie prekonáme spoločne.

*Ako to bude ďalej?*

Prítomnosť dieťaťa v rodine si vyžaduje vzájom­nú ohľaduplnosť manželov. Od ženy, ktorá v noci často vstáva k chorému dojčaťu, nemožno očakávať žiadny temperament. Žena však musí tiež vychádzať v ústrety partnerovi, ktorý ju zahŕňa svojou láskou a ktorý by ju chcel mať pre seba celú.

Často sa pritom vynára otázka: ako to bude ďalej? Môžeme si dovoliť ďalšie dieťa, alebo máme ešte čakať? Odpoveď si môžete dať len vy sami. Dôležité je pritom zdravie mladej matky, ktorá má právo na prestávku, aby sa zotavila a aby zaria­dila život v trojici. Dôležitý je však aj život dieťaťa, ktoré túži po súrodencovi. Nezabúdajme ani na to, že manželstvo je zmluva, za ktorú sme zodpovední Bohu. Túto zmluvu musí každý man­želský pár dodržať svojím spôsobom.

Nemyslite si, že dieťa nevycíti rodinnú atmo­sféru. Nemôže síce ešte porozumieť, postrehne však veľmi citlivo všetky kladné a záporné nálady vo svojom okolí. Netrpezlivosť skrývajúca sa za nútený matkin smiech ho robí neistým, až stráca chuť do jedla; harmónia medzi rodičmi mu však dodáva dôveru. Veselosť je nákazlivá.

«Veselosť a radosť je obloha, pod ktorou všetko rozkvitá, s výnimkou jedu» — povedal Jean Paul.

Smiech dieťaťa je prejavom vyrovnanosti a šťastia rodičov.

*Teplé hniezdo – bezpečnosť*

Vzájomná láska rodičov vytvára pre dieťa teplé hniezdo, v ktorom sa cíti bezpečne. Včasná skúse­nosť skutočnej lásky prebúdza a posilňuje odvahu k životu, pričom dieťa získava skúsenosť, že blížny je hoden dôvery.

Stále zvady rodičov ničia domáce ovzdušie a zvádzajú dieťa k sebeckosti. Zo svojich smutných zážitkov dieťa vyvodzuje, že každý človek je osa­motený a že o svoje právo musí bojovať. Tým ne­chceme povedať, že dieťa treba izolovať od všet­kého zlého. Nemôžeme ho baliť do vaty. Príležitost­ná búrka sa vyskytne aj v najlepších rodinách. Keď nie je pričastá, dieťa na ňu rýchlo zabudne. Zreteľné zmierenie po výmene názorov ho vždy upokojí. Trvalé zvady zanechajú v jeho detskej duši hlboké stopy. Poškodzujú nielen dieťa, ale aj vzťah oboch partnerov.

*Dieťa potrebuje poriadok*

Deti sú od prírody poriadkumilovné; k svojmu prospievaniu potrebujú usporiadaný časový prie­beh a usporiadané pomery, na ktoré sa možno spoľahnúť. Ich presnosť sa prejaví ako hodinky po prvých troch mesiacoch. Matke uľahčujú zadeliť si správne čas a zároveň ho zladiť s režimom dieťaťa. Každé dieťa má svoj vlastný životný rytmus. Nie­ktoré deti sú unavené už predpoludním, iné sú čulé. Podľa možnosti dovolíme dieťaťu prejavovať jeho návyky a dispozičné sklony, ktoré sú prejavom jeho osobnosti. Poriadok musí dodržať aj vycho­vávateľ. Nervozita vedie stále k novým opatre­niam. Jedny nariadenia vyvracajú druhé, dieťa je zmätené, pociťuje slabosť rodičov a poisťuje sa proti nej nevôľou, ktorú mylne hodnotíme ako ne­poslušnosť. Šťastné je stvorenie, ktoré vyrastá bez stresov a premenlivých nálad v pokojnom rodin­nom ovzduší, pri matke, ktorá ho usmerňuje a ochraňuje.

*Osamelé matky*

Pre osamelú matku začína čas plný zodpoved­nosti. Aj keď môže niekedy zaskočiť stará mama, predsa najbližší vzťah je vždy ten najlepší. V kraj­nom prípade pomôžu jasle. Akokoľvek budeme tento problém riešiť, nemôžeme sa vzdať dieťaťa úplne. Večer, alebo cez víkend sa mu musíme výdatne venovať. Popri množstve domácich prác nie je to vždy ľahké, hoci je to nakoniec matka, čo nechce, aby jej dieťa raz psychicky zaostávalo za ostatnými. Vrúcny vzťah k matke je pre dieťa veľkou posilou. Na druhej strane radosť, ktorú matka cez dieťa zakúsi, jej pomáha preklenúť naj­väčšie ťažkosti.

Sú ženy, ktoré nikdy nerodili, a sú predsa matkami. Ak sa rozhodnú pre adopciu dieťaťa, potom kojenecký vek je najoptimálnejšia doba pre vzájomný kontakt.

Matka «odstavuje» dieťa približne v treťom či štvrtom mesiaci — spravidla vtedy dochádza k adopcii. Práve v tom čase kojenec prvýkrát ve­dome prijíma do seba obraz svojej opatrovateľky a začína si k nej vytvárať duševný vzťah. Keď nová matka zahrnie dieťa plnou láskou a sprevádza ho ňou po celý svoj život, môžu sa tieto vzťahy roz­vinúť tak dokonale, ako pri vlastnom dieťati.

Vaše dieťa má šesť mesiacov. Doposiaľ ležalo v postieľke a zamestnávalo sa sebou a svojím naj­bližším okolím. Odteraz sa bude pokúšať vstať, a tým sa jeho uhol pohľadu zmení. V budúcom liste vám predstavíme dieťa v jeho treťom štvrťroku.