

Miminko- rady a postřehy

Kojení

- přisátí- první dny, týdny se přisává hůře, nejlépe v polosedě a upravit aby měla dobře pusinku na bradavce
- Ze začátku bolestivé, po pár dnech lepší a lepší; po 6 týdnech je už kojení krásné a příjemné
- První 2 měsíce kojí dlouho cca 20 min, mnohokrát za den, u toho ještě usne → takže je čas na čtení a filmy :) ,ale po 2 měsících se čas zkracuje na 5-10 min a později už ani neusíná
- Po 2 měsících se krásně přisaje v noci i v leže na boku → už se lépe spí, proto je nejlepší spát společně v posteli a tak u toho můžete obě usínat :), mám jí na straně postele která je u zdi, tam mám pod ní dečku (pro případně ublinknutí, pročůrání) a když kojím tak jdou kolem ní z té strany co zrovna potřebuji kojit
- když usne u kojení, není potřeba dávat odříhnout, pokud je neklidná, tak dát odříhnout

Přebalování

- první dny a týdny často ukakává, takže je potřeba hodně přebalovat
- při používání látkových plen je dobré vkládat perlan pro oddělení hovínek
- později kaká už jen 1-3x denně
- v noci už čůrá méně, takže stačí přebalovat 1x nebo vůbec
- na noc se mi osvědčily vlňáčky velké velikosti zapínací, do toho složená čtvercová plena a ještě absorbční látková vložka (vlňáčky se musí jednou za čas lanolinovat)
- nejlepší je když přes den „větrá“, osvědčila se mi skládací cestovní nepromokavá podložka CebaBaby, která je tenoučká, dám jí malé pod zadeček (ať na zemi nebo na posteli) a na to látkovou plenu/kousek ručníku (pokud ještě často kaká tak i perlan)
- Místo vlhčených ubrousků používám perlany nastříhané na půl (dávám je do zavařovačky) a namáčím do mističky kde mám trochu převařené vody
- Perlany peru v pračce a když jsou zničené kompostuji, po vyprání je dobré narovnat hned jak jsou mokré (jen v pračce pouští malé bílé chloupky)

Bezplenkovka (raději mám pojem =kyblíčkování)

- zkoušet klidně už od prvního týdne
- někdy to chce trpělivost, nejlépe tak mít kyblíček u postele
- často si jen uprdne, což je také velký úspěch a prevence bolení břicha :)
- jako novorozeně jsem zkoumala, že je neklidná, tak se podařilo- první týdny jsme tak byly v kakání do kyblíčku velice úspěšní
- po 2měsících jsem spíše začala dávat intuitivně po nějakém čase (nedávala už signály), čůrání tak 50/50
- poté co se začala otáčet na břicho, začala spíše čůrat a kakat při této poloze bez znamení- stále se však občas za den zadaří
- navečer a v noci čůrání ustává a pak ráno čůrá každou chvíli, ihned po probuzení jí dávám nad kyblíček a tam se vždy vyčůrá
- „bezplenkovka“ ikdyž jen částečná je skvělá metoda jak ukázat miminku, že se to nedělá do oblečení a dříve se tak naučí na nočník než když se musí ve 2 letech těžce přeučovat
- pro začátek se dá použít mísa, květináč, ale pak je pohodlnější speciální nočníček na BKM

Nošení- šátek

- dobré je jít dopředu na kurz nebo si to zkoušet podle YT
- chvíli může trvat než si najdeš co vám vyhovuje → nevzdávat, trénovat → je to pak krásné mít mimčo u sebe na <3 přináší to úžasný klid duši :)
- pro zklidnění a usnutí dělá dobře rytmický pohyb- procházka (doma se jí to moc nelíbí při činnostech)
- nejlepší je kříž s kapsou dovnitř (pro klasický šátek) a kříž s kapsou venku (pro elastický

- šátek), od cca 3 měsíců používám někdy nosítko..je to super rychlé třeba do města, nákupy,...
- První šátek jsem měla moc hutný, druhý jsem si koupila Vatanai s pruhy na Vintedu, je lehoučký a příjemný
 - Křížení pod zadečkem mě tlačilo do břicha, poté jsem na kurzu zjistila, že je dobré obtočit (jakoby dvakrát překřížit), aby se udělal takový uzel pod zadečkem
 - Nosit tak jak je příjemné, podle mě se to nemusí přehánět, stačí i 2 hodinky za den
 - Fyzioterapeutka říkala, že má mimčo ideálně furt ležet na tvrdé podložce, já však nedám dopustit na lehátko babybjorn, kam jí párkrát za den dám, když už nevydrží sama ležet a já potřebuji něco dělat

Spaní

- Po usnutí v náručí, pokud chceš odložit- nejlépe do chvílky položit, pak je největší pravděpodobnost, že se nevzbudí
- Stejně v kočárku, když usne, do pár minut zastavit. Pokud se jede dlouho a spí, tak se pak probudí hned po zastavení

Ostatní

- Po 2 měsících už více pozoruje a vydrží sama ležet
- Více info a hezké články o kojení, spánku.. na Mamila.sk
- Non toxic produkty na soukromé fb skupině SVĚT NON TOXIC, informace se dají dohledat v diskuzích nebo souborech
- Hezké čtení nejen na šestinedělí- Mateřství a setkání ženy s vlastním stínem (L.Gutmanová)
- Šestinedělí prožij v klidu, dopřej si mnoho odpočinku a hodně nahatého tulení, vše ostatní počká, teď je to čas jen pro vás a ty si užívej a nech se obskakovat! :)
- Měj po ruce u postele připravené zdravé svačinky- ovoce, datle, přesnídávky, raw tyčinky, čokoládu... a na mrazáku nebo ať ti někdo uvaří pořádný kostní vývar
- Každé miminko je jedinečné, takže některé věci můžou být úplně jinak <3