

— Co Tvoje miminko opravdu potřebuje

5 věcí o novorozenci, o kterých se *moc nemluví*

...a maminky je často netuší. Malý, laskavý průvodce světem prvních týdnů.

— podle techniky Pelíškování®



NEŽ ZAČNEME — PÁR SLOV ODE MĚ

Ahoj, jsem *Marcela*

Polštáře Matýsek šiju od roku 2009 a techniku Pelíškování® v sobě nosím a rozvíjím už přes 10 let — ve spolupráci s lékaři a fyzioterapeuty.

Za ty roky jsem zjistila jednu věc: maminky se po porodu učí strašně moc nového naráz. A na některé věci o miminku se přitom skoro vůbec nemluví — přestože by Ti hodně usnadnily první týdny a daly klid.

Tak jsem Ti dala dohromady krátké shrnutí toho nejdůležitějšího. Nejsou to složité poučky, ale věci, které Ti pomůžou rozumět, proč se Tvoje miminko chová tak, jak se chová — a proč to tak má být.

“*Když začneš svému miminku rozumět, spousta věcí, co Tě teď možná děsí, najednou dává smysl. A to je obrovská úleva — pro Tebe i pro něj.*”



Není to návod, co děláš špatně. Je to průvodce, který Ti má dát klid v tom, že spousta věcí je úplně přirozená.



S láskou, Marcela

& Polštáře Matýsek

Pět věcí, které Ti dají klid

1

První tři měsíce jsou vlastně pokračování těhotenství

„Čtvrtý trimestr“ — pojem, který znají pediatři, ale málokterá maminka.

Miminko se sice narodí, ale jeho nervová soustava ještě dozrává. První zhruba tři měsíce hledá ve světě venku to, co znalo z břicha: teplo, blízkost, hranice ze všech stran, stálý zvuk a jemný pohyb. Americký pediatr Dr. Harvey Karp tomuto období říká čtvrtý trimestr.

Co to pro Tebe znamená

Když miminko hodně chce být u Tebe a samotu nese špatně, není rozmazlené — jen zatím potřebuje svět, který se co nejvíc podobá břichu. A to je úplně v pořádku.

2

V břichu to bylo jinak, než si představujeme

Nebylo to volné plavání v klidu a tichu.

Ke konci těhotenství je v břichu těsno. Miminko je stočené do tvaru C, ručičky a nožičky skrčené u tělíčka, hranice cítí ze všech stran. Je v teple, v jemném houpání a obklopené stálými zvuky. Proto novorozenci tak často touží po skrčené poloze a po tom být „zabalení“ a obklopení — je to pro ně domov, ne stísnění.



MIMINKO UHNÍZDĚNÉ V PELÍŠKU

Co s tím doma

Jemné ohraničení kolem tělíčka (Tvoje náruč, nebo bezpečná opora pod dohledem) miminku připomene břicho a pomáhá mu se uvolnit.

Proč může mít miminko rádo „hluk“

Ticho ho často spíš ruší, než uklidňuje.

Možná Tě překvapí, že v bříšku nebylo nikdy ticho. Miminko tam neustále slyšelo tep maminčina srdce, proudění krve a tlumené zvuky — pořád dokola, jako stálý šum. Proto na řadu novorozenců tak hezky působí jemný, tichý šum (tzv. bílý šum). Studie ukazují, že může pomoci miminku zklidnit se a snáz usnout.

Dobré vědět

Nejde o hlasitý zvuk. Naopak — má být tichý a jemný. Odborníci (AAP) doporučují bílý šum tlumený a ne přímo u hlavičky.

Gravitace je pro miminko úplná novinka

O tomhle se skoro nemluví — a přitom vysvětluje tolik.

V bříšku se miminko vznášelo v plodové vodě, skoro v beztláku. Po porodu na něj poprvé v životě působí gravitace — všechno ho najednou táhne dolů. Ručičky a nožičky mu „padají“ do stran, a když nemá oporu, lekne se (to je ten úlekový, tzv. Moroův reflex, kdy ručičky vystřelí). Miminko se teprve učí své tělíčko v tíži ovládat.



JEMNÁ OPORA KOLEM TĚLÍČKA

Co pomáhá

Jemná opora a hranice kolem tělíčka mu dávají pocit, „kde končím“. Méně se leká, víc se uvolní — a Ty máš klidnější miminko.

Co miminko nejvíc zklidní

Když si projdeš body 1–4, vyjde z toho jednoduchý recept.

Skoro všechno, po čem novorozenec touží, se dá shrnout do čtyř slov. Když mu připomeneš prostředí bříška, jeho tělíčko se uvolní a snáz se přepne do klidového režimu. Přesně z toho vychází technika Pelíškování® — praktická aplikace těchto principů doma. Pelíšek miminko jemně ohraničí, přizpůsobí se jeho tělíčku a tiše zašustí, jako zvuky z bříška.



teplo



blízkost



hranice



klid

Vždy bezpečně

Pelíšek slouží k bdělému odpočinku přes den a pod Tvým dohledem — není to náhrada bezpečného nočního spánku na zádech na pevné matraci.

PODÍVEJ SE NA TO V PRAXI

▶ YouTube



Pelíškování krok za krokem

KLIKNI — VIDEO SE OTEVŘE NA YOUTUBE

A NA ZÁVĚR

Tohle byla jen *ochutnávka*

Každý z těchtole pěti bodů má pod sebou mnohem víc — jak miminko správně polohovat, jak číst jeho signály dřív, než přijde pláč, a jak si první týdny užít s klidem místo nejistoty.

CHCEŠ JÍT VÍC DO HLOUBKY?

Pokračuj v kurzu Pelíškování®

Tomu všemu se do hloubky a krok za krokem věnuju v kurzu Pelíškování®. Je to celé to, co jsem se za roky naučila, srozumitelně pohromadě — ať to nemusíš složitě hledat sama.

Více o kurzu →

podle techniky Pelíškování® · matysek.cz



Polštáře Matýsek · Marcela Sekerková

Polštáře šiju od roku 2009 · Pelíškování® rozvíjím přes 10 let, ve spolupráci s lékaři a fyzioterapeuty. · Web: matysek.cz · E-mail: info@matysek.cz

Když si nebudeš vědět rady s výběrem, velikostí nebo praním, napiš mi — ráda Ti pomůžu vybrat. S otázkami ke zdraví miminka se prosím vždy obrať na svého pediatra.

Informace v tomto průvodci vychází z konceptu čtvrtého trimestru Dr. Harveyho Karpa (The Happiest Baby) a z doporučení American Academy of Pediatrics (AAP), Cleveland Clinic a přehledu Cochrane (2024). Tento materiál je informační a nenahrazuje lékařskou radu — při konkrétních otázkách se vždy poraď se svým pediatrem nebo fyzioterapeutem. Pelíškování® je registrovaná chráněná značka. Pelíšek slouží k bdělému odpočinku pod dohledem, ne k nočnímu spánku.