



Klub Delfínek funguje pod křídly Vysokomýtské nemocnice. Vznikl jako volné pokračování původní, dnes již zrušené porodnice, a využívá jejích komfortních prostor. V těchto prostorách nabízí komplexní informační a poradenský servis ženám s gynekologickými problémy, nastávajícím rodičkám a rodičům s miminky a dětmi do tří let.

Pro těhotné ženy jsou pořádány kurzy předporodní přípravy. Během nich se žena postupně seznamuje, co v které části těhotenství může udělat pro zdravý vývoj dítěte i svého těla a psychiky, a jak se lépe vyrovnávat s novým životním obdobím. Kurzy vede zkušená porodní asistentka a vrchní sestra bývalé vysokomýtské porodnice, Naděžda Nováková. Jejich zkušeností mohou maminky využívat po celou dobu návštěvy kurzů. Mohou se na ní obracet i s problémy během kojení, případně si domluvit zapůjčení odsávačky mateřského mléka.

Novinkou v této oblasti jsou těhotenské masáže. Nastávající maminka a její partner se učí bezpečně dotýkat břicha a navazovat kontakt s nenarozeným miminkem. Zároveň tím prohlubují vzájemný vztah a nachází nové dimenze probíhajícího těhotenství.

Během předporodních kurzů probíhá i dobrovolné setkání s partnery maminek, promítá se film o porodu, a nastávající tatínkové se dozví, jak mohou svou ženu během samotného porodu podporovat.

### **Plavání s miminky a malými dětmi**



Voda miminkům připomíná jejich původní prostředí, dělohu. Proto je pro ně přirozená.

V Delfínku se začíná plavat s dětmi od tří měsíců. Plavání trvá zhruba čtvrt hodinu, nebo méně, podle toho, jak se miminko cítí. Místnost s vanou je vyhřívána, teplota vody je 37 stupňů.

V plovací vaně s miminkem pohybuje vyškolená instruktorka. Maminka, případně tatínek, je samozřejmě u toho, a může si pohyby vyzkoušet. Jde o to, navyknout miminko na vodu. Jemně se s ním pohybuje nejdříve v klubíčku, později na bříšku, a ještě později na zádičkách. Nad ním visí hračky, během plavání na něj rodiče mluví, a postupně se učí plaváčkovu abecedu. Rodiče si zvolí nějaký zvukový signál, například „áá šup“ nebo „áá žbluň“, a mokrou dlaní převedou po obličejí. Postupně přidávají více vody, přejdou na polévání obličejíčku, a výsledkem je ponor pod hladinu.

Hlavním účelem dechového cvičení je to, že se dítě naučí dýchat zhluboka a zadržet pod vodou dech. Mimoto si pročištěje vlhkým vzduchem dýchací cesty a je odolnější vůči respiračním nemocem. Přitom toto dechové cvičení je postaveno na reflexu a tomu se lépe učí menší děti než větší. Takže čtyřměsíční dítě toto cvičení (a potápění) zvládne lépe než dítě roční.

Kromě toho pohyby ve vodě pozitivně ovlivňují motorický, citový i emoční vývoj dítěte. V neposlední řadě ale dávají zcela jiný rozměr a možnosti vzájemného vztahu mezi rodičem a dítětem. Nezanedbatelný je i fakt, že se rodiče naučí lépe s miminkem manipulovat a získají jistotu při pohybování s ním. Pokud dítě cítí z rodiče jistotu, rozvíjí se tím i vzájemná důvěra.

Od šestého měsíce do tří let se pokračuje v plavání ve větším bazénku. Ten se nachází v jiné části nemocnice a je určen pouze pro děti. Teplota je o něco nižší, 32 stupňů.

Kojencům do jednoho roku je potřeba pomáhat s termoregulací, jinak by se podchladila. Ve stejně teplé vodě pak plavou děti až do tří let.

Bazén má vlastní dávkovač dezinfekce, který je nastaven pro potřeby baby plavání (tedy méně než veřejné bazény).

Plave se ve skupince čtyř miminek v doprovodu rodiče (maminky nebo tatínka). Plavání vede vyškolená instruktorka. V rytmu básniček a říkadel se pokračuje ve zkoušení různých pohybů ve vodě, a v potápění. Rozvíjí se orientace v prostoru.

K dispozici jsou prostory pro převlékání rodičů, a sprcha. Dále dětská herna, kde rodiči s dětmi mohou strávit čas, nakojit, nakrmit a připravit se k odchodu. Například v zimě se doporučuje po plavání asi dvacet minut ještě vyčkat v budově, aby dítě venku neprochladlo.

Dětské plavání může být prospěšné postiženým dětem.

Pro všechna miminka platí, že s plaváním musí souhlasit jejich pediatr.

## **Novinka**

## **Masáže miminek**



Než začneme s vodními aktivitami, děti si nejprve zahřejí svaly a upevní si rovnováhu. Poté se učí plavat a hrát si v bazénu. Každý má svého vodního kamaráda – delfína, který jim pomáhá a povzbuzuje. Děti se učí plavat a hrát si v bazénu. Každý má svého vodního kamaráda – delfína, který jim pomáhá a povzbuzuje.







