Než příjde další miminko

Několik ověřených rad použitelných před narozením druhého dítěte.

Prvorozené dítě se může po narození miminka cítit jako sesazený korunní princ a svého sourozence pak považovat za nežádoucího vetřelce. Co s tím?

- Všechny **změny**, které nastanou pro 1. dítě narozením druhého dítěte, je třeba uskutečnit přibližně **se šestiměsíčním předstihem**, tak si 1. dítě nespojí změny s miminkem a nebude je vnímat negativně. (např. nová postel, změna místa u stolu, vlastní pokoj, vyklizení skříňky na oblečení pro miminko apod.)
- Připravovat 1. dítě na narození druhého jako na něco velmi pozitivního: až se miminko narodí (ev. používat konkrétní jméno), bude to prima, nebudu mít bříško, budeme zase spolu řádit, chodit na výlety, jezdit na kole, apod.
- **Nestrašit 1. dítě**, že narozením druhého přijde o své výsady, (např. počkej, až se bráška narodí, maminka na tebe nebude mít tolik času a budeš víc sám, maminka tě nebude mít tolik ráda, když už budete dva, maminka ti sebere tvoji oblíbenou hračku, čepičku, knížku a dá ji bráškovi). **Nedovolit to** ani babičkám, dědečkům, tetičkám apod. Raději se nepohodnout s tchýní, ta je dospělá a měla by se přes to přenést. Prvotní je ochránit vztah mezi sourozenci.
- Podle věku a schopností **zapojit 1. dítě do příprav** na příchod druhého dítěte. Prohlížet si věci pro miminko, smát se tomu, jak bude miminko malé a že i 1. dítě bylo tak malé. Prohlížet si fotky 1. dítěte z útlého dětství a zdůrazňovat, jak je teď už velké, jak mamince pomáhá a jak je samostatné (uklidí si hračky, umyje si samo ruce, dokáže podat, co maminka potřebuje). Nad fotkami je vhodná příležitost mluvit o tom, co celou rodinu čeká, **všichni budou mít miminko**, nejen maminka, ale nezdůrazňovat, že bude mít maminka o hodně víc práce.

- Když matka pociťuje ke konci těhotenství únavu a nechuť k aktivitám s 1. dítětem, neomlouvat to miminkem v bříšku, ale raději bolestí nohou, hlavy apod. Je třeba, aby si 1. dítě nespojovalo vše negativní s miminkem.
- Při návratu z porodnice by 1. dítě mělo být doma, ev. **přímo si jet pro maminku a pro miminko do porodnice**. Bylo by velmi nevhodné, aby se 1. dítě vrátilo od babičky a doma se mezitím vše naprosto změnilo ve prospěch miminka. Je sice třeba 1. dítě poučit o tom, že miminko se hladí jen umytýma rukama a že je smí zvedat jen dospělí, ale **nezabraňovat 1. dítěti v tělesném kontaktu s miminkem**. (Jen žádné výkřiky: Proboha, ať na něj nesahá, jedeš od něj, apod. a pak ťuťuňuňu na miminko). Pod bedlivým, ale nenásilným dohledem nechat miminko sedícímu 1. dítěti pochovat v náručí nebo pohladit je v kočárku je jen ku prospěchu. Starší sourozenec ale nutně musí být, byť nenápadně, sledován, zda snad nemá snahu miminku nějak ublížit (i to se stává).
- Ohlášené **návštěvy** je záhodno předem poprosit o to, aby **nejdříve pozdravili a obdarovali 1. dítě**, prohodili s ním pár slov (ne o miminku, leda že by 1. dítě samo začalo) a pak teprve obdivovali miminko. Je výhodné mít předem připravenou nějakou maličkost k obdarování 1. dítěte, pokud by snad nedůvtipná návštěva nic nepřinesla. Pokud se návštěva bude výrazně rozplývat nad miminkem (určitě bude), je třeba nahlas pochválit 1. dítě a vyzdvihnout jeho klady.
- Velmi malé miminko sice vyžaduje péči matky, ale ne trvalou. Proto je dobré ze začátku, než si 1. dítě zvykne na změny, věnovat **maximum času jemu** a miminko trochu odsunout do pozadí. (Např. Pepíčku, vyber si, kterou chceš knížku, já jenom přebalím Fanynku a pak si spolu budeme číst.) Při kojení lze velice dobře číst 1. dítěti. Je třeba si uvědomit, že **1. dítě nechápe kojení jako krmení miminka, ale jako chování miminka, jako mazlení se s ním, a zákonitě na to může žárlit.** Pokud matka sedí, jednou rukou drží miminko, které kojí a druhou rukou objímá 1. dítě, kterému čte, jsou všichni spokojeni. A kromě toho 1. dítě získá jistotu, že vždy, když

bude maminka kojit a objímat miminko, dostane se i jemu její pozornosti.

- **Kojení bude zpočátku vzbuzovat u 1. dítěte pozornost,** některá matka může před starším dítětem i pociťovat stud z obnažených prsou. Ale pokud se to podaří překonat a matka dokáže s 1. dítětem o kojení mluvit a před ním kojit, vrátí se tento postup pozitivně v tom, že 1. dítě také nebude pociťovat zábrany v konverzaci o jiných „choulostivých" tématech.
- Samozřejmě, že každá matka touží mazlit se se svým miminkem, žvatlat na ně a užívat si úzký tělesný kontakt s ním. Vřele se doporučuje vydržet a **zpočátku projevovat něžnosti miminku jen v nepřítomnosti 1. dítěte** (třeba pokud spí, je na procházce s babičkou apod.) Až si 1. dítě zvykne na miminko a to také trochu povyroste, je možno mazlení provozovat „ve velkém", třeba na zemi na dece, s oběma dětmi najednou.
- Adekvátně věku **dítěte je vhodné je zapojit do obsluhy miminka**, ale jen pokud se tomu nebrání. **Za každou pomoc je nutno 1. dítě výrazně chválit,** zdůrazňovat, jak moc mamince pomohlo, jak by to bez něj nezvládla a jak teď bude víc času na hraní.
- Osvědčilo se **žasnout před 1. dítětem nad nápadnou podobností obou dětí,** (No podívej, Pepíčku, jak je ti Fanynka podobná, usmívá se úplně stejně jako ty, když jsi byl miminko, úplně stejně kope nožičkami, líbí se jí stejné chrastítko, má ráda stejnou písničku apod.) To společné spojuje a navíc 1. dítě v tom všem bylo první (doporučuje se i v případě, že si děti nejsou moc podobné, nějaká podoba se jistě najde).

Upozornění: Žádné rady samozřejmě neplatí absolutně, je třeba se přizpůsobit situaci a individualitě dítěte.

Vyčteno z odborné literatury a ověřeno životem.