

MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU?

příloha **Magazínu Paraple** | srpen 2022



NO
PROBLEM!

5 ÚVODNÍ SLOVO



6 PŘEMÍŠŤOVÁNÍ A NOŠENÍ

Přemísťování a nošení dětí od narození po samostatný sed | 7

Přemísťování a nošení dětí od doby samostatného sedu | 8

Přemísťování pomocí kočárků | 9



12 PÉČE

Kojení a krmení | 13

Koupání | 14

Přebalování | 16

Spánek | 18



20 POHYB

Nácvik chůze | 20

Bezpečný pohyb | 21



25

DALŠÍ VYCHYTÁVKY



27

ZÁVĚR



28

PODĚKOVÁNÍ



22 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Cestování a sport | 23

Hra | 24



28

ODKAZY A ZDROJE





Rodičovství je krásné, tak si ho užijte!



ÚVODNÍ SLOVO

Tématem rodičovství na vozíku z pohledu ergoterapeuta se v Centru Paraple zabýváme již dlouhá léta. Hledáme cesty, jak rodičům na vozíku tuto roli co nejvíce usnadnit a o totéž se chci já pokusit v této příloze.

Seznámím vás s konkrétními možnostmi, jak o dítě pečovat bezpečně, funkčně a s co největším respektem k vaší situaci. Inspirací jste nám především vy, naši klienti, přátelé, ale nebojíme se sáhnout ani po zahraničních zdrojích či vlastních zkušenostech.

V době, kdy jsem pro vás začala tuto přílohu připravovat, jsem byla s mateřskými zkušenostmi teprve na startu. Čas běžel, a než se k vám příloha dostala, jsem zase o něco starší a o další dítě bohatší. S vlastními dětmi pro mě i tato příloha dostala úplně jiný rozměr, a proto jsem její původní verzi rozšířila o další praktické možnosti. Ale zpátky na začátek.

Když jsem očekávala narození prvního potomka, zachvátila i mne jemná panika z toho, co a jak bude, co vše musím pro malého pořídit, jak si co nejvíce usnadnit péči o něj, jak správně vybrat kočárek, autosedačku a milion dalších věcí. Snažila jsem se nenavštěvovat weby typu Modrý koník a jemu podobné, ale někdy jsem se tomu také nevyhnula. Při pročítání dTestu autosedaček jsem už v podstatě brečela, že mé dítě prostě nebude sedět v bezpečné autosedačce. Pak přišly na řadu kamarádky, které si tím vším již prošly a které by se podle přístupu daly rozdělit do různých skupin na základě toho, co je v době mateřské pohltilo. Najít tu správnou cestu a nezbláznit se z toho je opravdu velký úkol, který čeká každou matku, a velká zkouška trpělivosti, která čeká každého otce.

Další věcí, kterou vám budou všichni říkat je, jak je důležité se se svým děťátkem sladit, umět mu naslouchat. Jak toho dosáhnout, vám však už nikdo nepoví. A ani já ne, nicméně mně se osvědčilo být opravdová, nehrát žádné divadlo a klidně přiznat, že je mi ouvej. Myslím, že to dítě

ocení nejvíce. Stejně jako to, že mu umožníte být vám v životě partnerem, protože se vám narodil už hotový človíček.

Druhé těhotenství pro mě bylo těžké v tom, že se ve mně hodně mísily pocity – že dalším potomkem prvním synovi ublížím a taky jestli dokážu to druhé dítě milovat stejně. Nešťastně šťastná jsem volala našemu kolegovi, dr. Jiřímu Ježkovi, a ten mi řekl jednu velmi důležitou pravdu. I kdybych Jonathanovi (starší syn) snesla modré z nebe, nikdy to nebude tolik, jako když mu dám sourozence. Měl pravdu. S druhým synem Benjaminem se u nás láska jenom znásobila a obavy z toho, jak zvládnou dvě děti pouhé dva roky od sebe, se rozplynuly. A víte, co mi ale také pomohlo? Mnoho domácích pomocníků (např. robotický vysavač) a také to, že jsem si našla úžasnou paní na pravidelnou výpomoc s domácností a dětmi. Jsem za to na sebe hrdá, protože říct si o pomoc pro mě byl neuvěřitelně těžký krok. Ted je nám prostě krásně, užíváme se, žijeme a rosteme společně.

Abych vám začátky péče o vaše děťátko přece jen trochu usnadnila, připravila jsem pro vás široké spektrum praktických možností, jak na to. Budu velmi ráda, pokud vám poslouží jako inspirace a zdroj relevantních informací.

Rodičovství je krásné, tak si ho užijte!



PŘEMÍŠŤOVÁNÍ A NOŠENÍ



Základním principem pro usnadnění nošení a přemísťování dětí, od novorozenečat po větší batolata, je kompromis mezi respektem k vývoji dítěte a zároveň fyzickými limity rodičů na vozíku. To vše, dohromady s použitím různých triků a technických vychytávek usnadní manipulaci s děťátkem.

Pro přemísťování doma je vhodné využít pro novorozena například ergonomické polštáře, IP tably doplněné o protiskluznou podložku, šály, košíky, autosedačky či kolébky s kolečky, které mohou posloužit nejen k pohoupání a uspání, ale i ke snadnému přesunu miminka po bytě. Pro pohyb a přemísťování v domácnosti lze ale využít i kočárek.

Ve chvíli, kdy miminko začíná být pohybově živější a je možné je dostat do napřímenější polohy, lze využít ergonomických nosítek či křesílek, která se dají dobře upravit na pojízdná. V případě větších dětí pak může posloužit pojízdná hračka, například tatra.

Samostatnou kategorií je použití kočárků. K vození kočárku je možné využít elektrický vozík, segway typu Genny či přídavný elektrický pohon. Je mnoho možností, jak upnout kočárek speciální konstrukcí k mechanickému vozíku tak, aby vám zůstaly volné ruce pro pohyb na vozíku. Většinou se jedná o individuální úpravy, ale existují i výjimky. Například společnost Ultina koncem roku 2019 přišla na trh s pomůckou Baby Board, která je využitelná u starších dětí – jedná se o stupínek s kolečky k upnutí na pevný rám vozíku (zezadu). Jde o podobný princip jako sourozenecké stupátko, které se přimontuje ke kočárku. Vzhledem k variabilitě upínání je možné použít i běžně dostupná sourozenecká stupátka někdy s lehkou úpravou adaptéru, funkčnost je však třeba nejdříve vyzkoušet v obchodě s dětskými potřebami.

PŘEMÍŠŤOVÁNÍ A NOŠENÍ DĚTÍ OD NAROZENÍ PO SAMOSTATNÝ SED

Jak již bylo řečeno výše, je třeba respektovat vývoj dítěte v kontextu hendikepu rodiče.

Dobrým kompromisem při přemísťování dětí je užití pomůcek, které zabezpečují možnou vertikální polohu, to znamená polohu, kdy nejsou páteř a kyčle dítěte vystaveny vysokému zatížení. Pomocníkem mohou být různé typy polštářů, šátky, šály či ergonomická nosítka s novorozeneckými vložkami.

V případě šátků je možné pro snadnější manipulaci a použití využít i ty již předvázané. Jedním z takových typů je šátek Caboo. V otázce užití nosítek a šátků, případně jejich ergonomie, se neshodne ani odborná veřejnost. Důležité je dítě správně opřít, aby těžká hlava

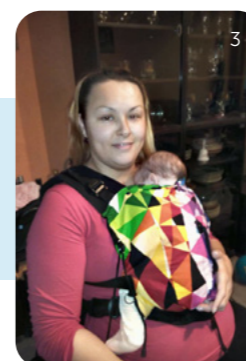
miminka nezatěžovala nezpevněnou páteř. Zároveň je dobré si uvědomit, že nejlepší pro vývoj miminka je lehnout na rovné podložce, a proto buďte s využíváním nosítek střídmi a dopřejte vašemu děťátku především lehnout.

Při používání nosítek si dávejte pozor na umístění uzlů, přezek a oček, abyste si zbytečně nevytvořili kožní defekt. Je vhodné, aby vám s prvními vázáními či zapnutími někdo pomohl, ideálně někdo, kdo tomu rozumí. Časem zjistíte, jak na to, a získáte vlastní gryf.

Pro přemísťování v rámci domácnosti lze využít i mobilní postýlky či kolébky. Autosedačky typu vajíčko využijte jen na kratší dobu, aby se zbytečně nezatěžovala páteř vašeho miminka.



UKÁZKA POUŽITÍ
POLŠTÁŘŮ



UKÁZKA POUŽITÍ ŠÁL
A NOSÍTEK



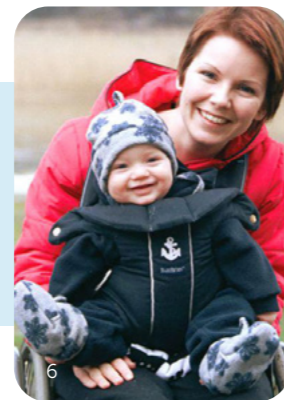
UKÁZKA POUŽITÍ
POJÍZDNÝCH KOLÉBEK
A POSTÝLEK

PŘEMÍSTOVÁNÍ A NOŠENÍ DĚTÍ OD DOBY SAMOSTATNÉHO SEDU

Ve chvíli, kdy se dítě blíží samostatnému sedu, je již pro jeho přesun možné využít pomůcek, ve kterých je napřimené. Pokud toho ještě není schopno plně, snažíme se o to, aby doba, po kterou je v napřimené poloze, byla co nejkratší.

Jednoduchou pomůckou je autosedačka typu vajíčko nebo sedátko doplněné o kolečka či pás, kterým k sobě dítě připoutáte.

Pro zvedání a lepší úchop dítěte ze země pak můžete použít kširky, se kterými se lépe seznámíte v části Pohyb dětí.



UKÁZKA POUŽITÍ
AUTOSEDAČEK
A KŘESÍLEK

UKÁZKA PŘEMÍSTOVÁNÍ
S PÁSKY V SEDU NA
VOZÍKU

PŘEMÍSTOVÁNÍ POMOCÍ KOČÁRKŮ

Samostatnou a velmi specifickou kategorií je přemísťování pomocí kočárků. Základním principem, jak si jejich používání ulehčit, je připevnit kočárek ke konstrukci vozíku či využít elektropohon. V obou případech je smyslem kombinace samostatného pohybu na vozíku s vozením dítěte v kočárku.

Na českém trhu je k dostání speciální podstavec pod autosedačku, který svými vlastnostmi připomíná kočárek. Jmenuje se Cursum a dodává ho firma Meyra. Ale několik tipů jsem pro vás vybrala i ze zahraničních zdrojů.

UKÁZKA POUŽITÍ AUTOSEDAČEK A KŘESÍLEK

Speciální konstrukce k upnutí na vozík



CURSUM

EASY STROLL



Individuálně vytvořené verze (studentské projekty)



Přídavné elektropohony, elektrické vozíky aj.



SWISSTRACK

Tento přídavný pohon lze adaptovat na kočárek přidáním sedačky. K zapůjčení je v České asociaci paraplegiků.

Pro jízdu druhého dítěte za vozíkem, jak je vidět na obrázku vpravo, můžete využít adaptér vyrobený primárně k aplikaci na kočárek, na který si necháte, třeba u nějakého šikovného kutila, vyrobit objímku, která bude pasovat na konstrukci právě vašeho vozíku.



SMARTDRIVE

Přídavné kolečko za vozík, které se primárně využívá pro usnadnění pohybu v exteriéru. Fungovat bude i v kombinaci s připevněním kočárku k vozíku v přední části rámu, kdy může být vhodnou volbou při pohybu v exteriéru pro lidi s omezeným úchopem.



VOZÍKY TYPU SEGWAY

Vozíky segwayového typu umožňují svému uživateli svobodný pohyb ovládaný náklonem trupu a drobným pohybem jedné ruky. Jsou dobrou alternativou pro pohyb v exteriéru, kdy zvládnete i jízdu po nerovném terénu.

Upravený segway má pouze dvě kola, proto se můžete dostat ke kočárku blíže než například

z elektrického vozíku, takže pohybu s kočárkem nic nebrání. Jeho negativem je to, že není pro každého – s ohledem na ovládání i vysoké pořizovací náklady.

ELEKTRICKÝ VOZÍK



ELEKTRICKÝ VOZÍK S BUGGYPOD

BuggyPod je přídavné sedátko ke kočárku, které lze s úpravou připnout k elektrickému vozíku. K BuggyPod lze dokoupit i adaptér, který z něj udělá kočárek.



PÉČE

Starost o děti je nepřetržitá a fyzicky velmi náročná aktivita. Čím je dítě starší a živější, tím víc rukou je pro péči o něj třeba. Připravila jsem pro vás ukázky toho, jak si péči o své ratolesti ulehčit a být při tom co nejvíce samostatný. Vybrala jsem ověřené vychytávky z oblastí kojení, krmení, koupání, přebalování, spánku aj. I zde je k dispozici široké spektrum možností, proto věřím, že si mezi nimi najdete tu svou.

KOJENÍ A KRMENÍ

Kojením a krmením strávíte v prvních měsících velkou část času, proto je dobré najít vhodné pomůcky pro co nejefektivnější řešení, které vás nebude zbytečně přetěžovat.

Pro usnadnění kojení na vozíku se využívají kojící polštáře, které již před narozením miminka mohou mamince, obzvláště ve vyšším stupni těhotenství, pomáhat s pohodlným spánkem. Vsedě na vozíku je vhodnější využívat menší pevnější polštáře ve tvaru C (viz obrázek), které krásně obepnou tělo a není třeba je skládat. Dalšími možnými způsoby jsou kojení s upnutím dítěte do šály či kojení vleže (s využitím polštáře či bez něj). K většímu pohodlí při nočním kojení pak slouží postýlka, která je připevněná k posteli.

Pro snazší krmení staršího dítěte, tzn. lžičkou, lze také využít autosedačku či dětské polohovací lehátko (viz předchozí kapitola). Další možností je využití židličky připevněné ke stolečku, jejíž ohromnou výhodou je, že vám nepřekáží konstrukce a vy se tak dostanete k dítěti blíž. Pomoci si můžete i různými lžičkami s dávkovači, kapsičkami či lahvičkami, které se dají opakovaně plnit a na jejichž konec lze připevnit lžičku. Kromě klasické jídelní židličky, kterou si vyberete tak, aby vám výškově vyhovovala, můžete pro snadnější krmení na vozíku k sobě připevnit dítě páskem.

Ukázka využití polštářů



Ukázka kojení na vozíku

Ukázka pomůcek pro usnadnění krmení





KOUPÁNÍ

Před samotným koupáním je důležité připravit si vše potřebné – osušky, látkové pleny a další věci, které budete při koupání a těsně po něm používat. Manipulace s mokrým děťátkem vyžaduje dostatek zručnosti a obratnosti. Dobře vyřešený prostor pro koupání vám vše usnadní. Velmi příjemnou možností je se o tuto aktivitu podělit s vaším partnerem a vytvořit si tak krásný společný rituál.

Máte doma velké umyvadlo, pod které se vám s vozíkem dobře zajíždí? Tak ho využijte i pro koupání vašeho dítěte. Tato varianta je podle velikosti vašeho umyvadla či dřezu a samozřejmě i podle velikosti děťátka možná minimálně v začátcích. Dokonce již existují i vložky do umyvadla pro zvýšení komfortu miminka při tomto způsobu koupání.

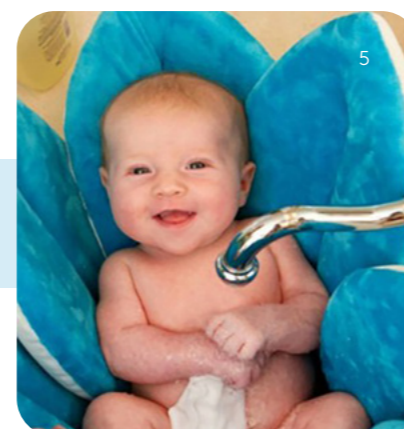
Jednou z dalších možností, která usnadní koupání miminka, je pořízení mobilní vaničky na nožičkách. Její obrovskou výhodou je přístupnost a možnost umístit ji kamkoli, kde vám to prostorově a funkčně vyhovuje. Je však třeba myslet na to, že je do ní nutné nalít a následně z ní vypustit vodu.

Pro ty z vás, kteří mají lepší stabilitu trupu, je možné využít vaničku nasazenou na vanu. Dalšími variantami mohou být kbelíky pro miminka, pro větší děti pak různá sedátka.

Výbornou vaničkou do sprchového koutu, k použití nejen na cestách, je i dětský nafukovací bazének. Některé děti rády ve vaně plavou, pro ty je možné využít kruhu kolem hlavičky.

Možností je opravdu mnoho, proto se při výběru zamyslete nad tím, která bude nejvíce vyhovovat právě vám. Počítejte však s tím, že ji s největší pravděpodobností budete v průběhu prvních měsíců střídát podle měnících se potřeb vašeho děťátka.

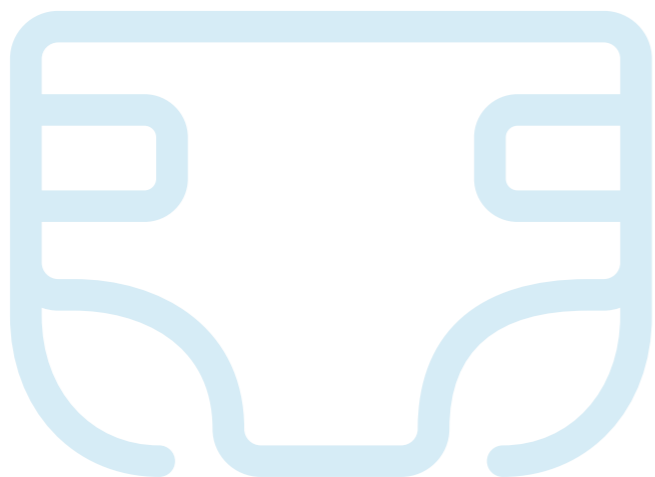
UKÁZKA KOUPÁNÍ VE VANIČCE



UKÁZKA KOUPÁNÍ V UMYVADLE

UKÁZKA KOUPÁNÍ VE SPRCHOVÉM KOUTĚ





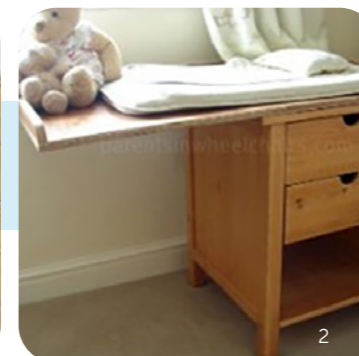
PŘEBALOVÁNÍ

Každé dítě potřebuje plenky jinak dlouho. Zatímco některé může být bez pleny již v osmnácti měsících, jiné je dokáže opustit třeba až ve třech letech, či dokonce později. Tak či onak, přebalování je jednoznačně jednou z nejfrekventovanějších aktivit v prvních měsících života vašeho dítěte. Strávíte při ní spoustu času, proto je dobré si ji co nejvíce usnadnit a zpříjemnit.

Pro přebalování je možné využít sklopný přebalovací pult, který má v nabídce například obchodní dům IKEA. Další možností je připevnit desku na stůl tak, aby pod ni bylo možné zajet vozíkem. Jednoduchou variantou, která vás nebude stát prostor navíc, je využít k přebalování postýlku, jakýkoli stůl či vaši postel, pokud je umožněno podjet je tak, abyste nepřebalovali dítě bokem. V zahraničních zdrojích jsem našla i přebalovací pulty, které byly upevněny na pojízdný a výškově nastavitelný podstavec. To může mít výhodu, pokud přebalují oba rodiče a potřebují různě vysoké desky. Když je dítě větší, a už vám trochu pomůže, je možné ho přebalit i přímo na vozíku. Přebalování mohou usnadnit natahovací plenkové kalhotky, které poslední dobou zažívají velkou renesanci.

Pokud smýšlíte ekologicky, ale manipulace s látkovými plenami by pro vás byla příliš náročná, můžete využít moderní látkové kalhotky ve verzi all in one, kde je již všitá absorpční vložka, a vy tak nemusíte plenu nijak připravovat. Na trhu je těchto látkových kalhotek velká spousta, a tak pokud je vám tento způsob sympatický a vaše domácnost obsahuje kromě pračky ideálně i sušičku, pak už vám v této volbě nic nebrání.

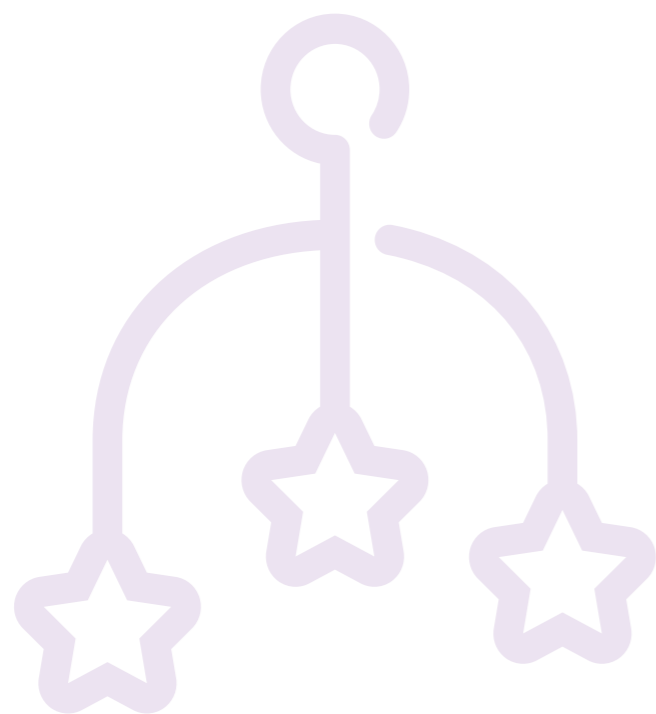
UKÁZKA RŮZNÝCH TYPŮ PŘEBALOVACÍCH PULTŮ A DALŠÍCH MOŽNOSTÍ PŘEBALOVÁNÍ



UKÁZKA PŘEBALOVÁNÍ NA VOZÍKU

UKÁZKA LÁTKOVÝCH PLENEK AIO A NATAHOVACÍCH KALHOTEK



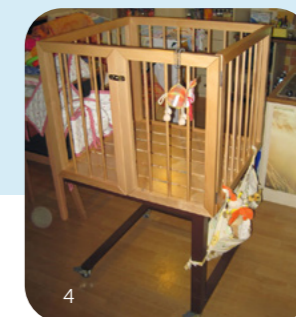


SPÁNEK

Spánek je pro vývoj dítěte zásadní. A zároveň je to jedna z mála možností, kdy si může pečující rodič odpočinout. Základní pomůckou pro spánek dítěte je postýlka. Pro to, aby byla pro rodiče na vozíku dobře dostupná, je vhodné, aby pod ní mohl zajet vozíkem a otevřít ji z boku. Postýlka může být opatřena kolečky pro lepší mobilitu během dne či být upravena k najetí nad postel k usnadnění kojení či přebalování v průběhu noci. Podobné řešení může nabídnout i postýlka připevněná k posteli rodičů. Možnosti jsou různé, od odejmutí boční části postele až po vyvýšenou postýlku u starších dětí. Variantou je také spaní s dítětem v jedné posteli. To má své odpůrce i příznivce, proto dobře zvažte, do které skupiny patříte vy.

K dennímu odpočinku malých dětí je možné využít mobilní kolébky, závěsné košíky či houpačky typu hojdaček.

UKÁZKA PŘÍSTUPNÝCH POSTÝLEK



UKÁZKA PŘÍSTUPNÝCH POSTÝLEK (PRO VĚTŠÍ DĚTI)

UKÁZKA MOŽNOSTÍ ODPOČINKU BĚHEM DNE



POHYB DĚTÍ



Pohyb jako takový si zde rozdělíme do dvou fází: první bude způsob nácvičku chůze a druhou, jak z vozíku uhlídat bezpečný pohyb dítěte.

NÁCVIK CHŮZE

Ačkoli mnoho z nás má osobní zkušenost s různými typy chodítek, ve kterých je dítě zavěšeno a roztočeno, nemohu je zde doporučit jako vhodnou pomůcku pro nácvičku chůze. A to především proto, že bylo již mnohokrát prokázáno, jak negativní důsledek na vývoj dítěte tato pomůcka má. V chodítku totiž dítě nesedí, ale je v něm zavěšeno v nepřírodné poloze a špičkami nohou se odráží od podlahy. Jeho kyčle a páteř tak jsou v nesprávné poloze a hrozí, že si kvůli opoře vytvoří špatné pohybové vzorce pro chůzi, což může později způsobit komplikace například v podobě bolesti zad. Chodítko může navíc zbrzdit jeho psychomotorický vývoj. Ale nebojte se, bezpečnější varianty, které vám umožní účastnit se nácvičku chůze dítěte, existují.

Ještě předtím, než bude vaše dítě schopno samostatně se postavit podél vozíku, je možné pro dopomoc při lezení využít kšírky upevněné v oblasti hrudníku, o kterých jsme vás již informovali v části Přemístování a nošení. Dobrým pomocníkem, když už se dítě začí-

ná stavět, bude jistě i váš zabrzděný vozík.

Další variantou pro nácvičku chůze může být například trakař, který dítě tlačí před sebou a o který se zároveň opírá. Jednou z takových vhodných a levnějších pomůcek může být vozík z IKEA, u kterého je možné zaaretovat přední kolečka tak, aby dítě neuklouzlo a neupadlo. Kvůli větší bezpečnosti a snížení rizika pádu lze jako pojistku opět využít kšírky nebo vozíček či trakař zatížit. Pokud je dítě již „zručnější“, může trénovat nácvičku chůze roztlačováním vozíku pomocí madel pro doprovod. V tomto případě je však důležité být velmi obezřetný, protože dítě máte za zády. V takovou chvíli je určitě lepší mít s sebou doprovod. Opatrnosti sice nikdy není nazbyt, ale je třeba počítat i s tím, že pády k začátkům chůze prostě patří.

K pozdějšímu vodění dítěte za jednu ruku je možné využít také elektrický vozík či vozík Genny. I zde však dávejte pozor na to, aby dítě bylo v lehkém (bezpečném) odstupu od vašeho vozíku.



UKÁZKA NÁCVIKU CHŮZE ROZTLAČOVÁNÍM. POZOR NA BEZPEČNOST!

UKÁZKA VYUŽITÍ ELEKTRICKÉHO VOZÍKU A VOZÍKU GENNY



BEZPEČNÝ POHYB

Spontánnost k pohybu dětí jednoznačně patří, jenže jak jej mít pod kontrolou v místech, kde hrozí různá nebezpečí, zvláště pak na místech veřejných? Opět vám mohou pomoci pomůcky, které vám umožní kontrolovat pohyb dítěte tak, aby nemohlo utéct do míst, kam byste se za ním nedostali. Záleží na stáří dítěte a jeho zralosti.

Není žádnou ostudou využít do doby, než bude dítě dost poslušné, některou z elegantních variant, které vám umožní mít pohyb dítěte pod kontrolou a zároveň nahradí vaše ruce, které potřebujete pro svůj vlastní pohyb. Možností je dnes již celá řada a nemusíte se bát, že své dítě nějakým zásadním způsobem v jeho pohybu omezíte. Kromě již zmiňovaných kšírků existují

batůžky s vodicími šňůrkami, náramky s pružinkou či pro již rozumnější děti úchopy aplikovatelné na vozík. Okolo jednoho a půl roku věku začíná dítě objevovat pohyb pomocí odrážedla, což je první krok k pozdější jízdě na kole. Na trhu je mnoho typů odrážedel. Mně osobně se velmi líbí odrážedlo Funny Wheels, které díky své variabilitě a možnosti přestavby vydrží dítěti delší dobu. Zároveň je opatřené popruhem na karabinkách, takže můžete odrážedlo zavěsit přes sebe či vozík a převážet ho. Dále také můžete zadní karabinku odepnout a systémem „jako na vodítku“ pohyb dítěte kontrolovat. Opatřit páskem můžete i jakékoli jiné odrážedlo, jen upnutí nebude zřejmě tak komfortní.

UKÁZKA KŠÍRKŮ A BATŮŽEKŮ



UKÁZKA NÁRAMKU A OČKA SKIP HOP



TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU



Trávení volného času s dětmi je velmi individuální. Někdo rád „výletuje“, jiný sportuje, někdo si radši hraje. Tady máte několik inspirativních tipů.

CESTOVÁNÍ A SPORT

Kdo si zamiluje cestování, nerad se ho později vzdává. S dětmi však přibývají nároky na prostor nejen doma, ale i v autě. Proto je velmi vhodné přemýšlet nad plánováním rodiny už při výběru automobilu, na který čerpáte příspěvek (žádat lze jedenkrát za deset let).

Základem pro bezpečné cestování s dětmi je výběr správné autosedačky. To, která je nejlepší, vám neporádím, sama jsem měla z velkého množství recenzí, které jsem pročetla, zamotanou hlavu. Co vám ale určitě

doporučit mohu, je princip k usnadnění ukládání a vynášení dítěte do/ze sedačky a při jeho poutání. Jde o možnost otočení (u některých až o 360°) autosedačky v isofixové základně.

Pomoci si na cestách můžete nejen vhodnou pomůckou pro mobilitu a vození dětí, upravit si můžete i sportovní pomůcky.

UKÁZKA CESTOVÁNÍ AUTEM



UKÁZKA ÚPRAVY AUTOMOBILU PRO KEMPOVÁNÍ



UKÁZKA ÚPRAVY POMŮCEK PRO MOBILITU A HANDBIKU



Cestovní postýlka „samodomo“ výroby slouží zároveň jako přebalovací pult. Pod ní vidíte lůžko pro rodiče.



HRA

Hra je základním prvkem pro rozvoj dítěte. Nemá hranice ani omezení. A jak si ji uzpůsobit ze sedačky vozíku? Svá dítkta si můžete nechat hrát na zvýšené ploše nebo třeba najít hřiště, kde má pískoviště vyvýšený okraj. Hrát si s dítětem můžete i na zemi, jen nezapomínejte na to, že je třeba posadit se na nějakou měkkou podložku, abyste si v zápalu hry zbytečně nezpůsobili kožní defekt. Inspirací vám mohou být zkušenost naší klientky a kamarádky Pavly Habrdové.

UKÁZKA HRY VENKU



DALŠÍ VYCHYTÁVKY



Dále jsem si pro vás připravila ještě několik vychytávek, které vám mohou pomoci nejen v péči o dítě.

Ještě když je dítě v bříšku, je pro maminku důležité vědět, že je v pořádku. Některé maminky na vozíku však pohyby, kvůli porušené citlivosti, nemohou vnímat. Pro ty je k dostání malý mobilní ultrazvuk či takzvaný Angel Sound, který pokud se dobře přiloží na břicho, dokáže zvýraznit tlukot srdíčka miminka tak, že maminka ví, že je v pořádku. Jeho úskalí je v tom, že musí být na břicho přiložený správně, protože jinak se zvuk nepřenese a maminku to může naopak velmi znejistit.

Mezi další drobné pomocníky patří také videochůvičky. Pořídít si můžete samostatné chůvičky, nebo pokud máte v místě dostupnou wi-fi, si můžete stáhnout do dvou telefonů aplikaci k monitorování dítěte. Jeden telefon zanecháte poblíž dítěte a druhý máte u sebe, prostě jako klasickou chůvičku.

K měření teploty nemusíte využívat jen klasický teploměr, který může být trochu náročnější na manipulaci. Dnes již existují i dudlíky s teploměrem (k dostání je i typ, který se při pádu na zem sám uzavře), bezdotykové teploměry či thermo nálepky. Tyto varianty se však doporučují spíš až u batolat.





ZÁVĚR

Co říci závěrem? Hlavně se z toho nezbázněte! Snažte se udržet chladnou hlavu a vybrat si cestu, na které se budete cítit nejlépe právě vy. A také zachovat si zdravý rozum, který vám pomůže vyznat se ve spleti informací a rad, které se na vás budou valit ze všech stran. Užívejte si každou společnou chvíli s vaším děťátkem, protože obrovskou pravdou je to, že to všechno opravdu strašně rychle utíká.

A ještě malá poznámka. Být rodičem (nejen) na vozíku není ani lehké, ani levné. Nebojte se říct si o pomoc, ať už fyzickou, či finanční, a to třeba při pořizování vhodné pomůcky pro mobilitu, abyste mohli být s vaším dítětem co nejvíce aktivní. Spoustu věcí si také můžete pořídit z druhé ruky či využít nákupů ze zahraničních serverů za nižší ceny.

Nápomocný v orientaci, ale hlavně ve sdílení vaší buď plánované, anebo nově vzniklé životní situace vám může být i náš tematický program Máma, táta na vozíku. O jeho koordinaci se stará Lenka Honzátková, specialistka spinální problematiky Centra Paraple. Koná se jednou až dvakrát ročně a dotazy k němu či rovnou přihlášky můžete posílat na e-mail lenka.honzatkova@paraple.cz.

Doufám a věřím, že vám tato příloha bude pro vaši jedinečnou životní roli rodičů užitečná.

S úctou

Iva Hradilová
ergoterapeutka, t.č. na rodičovské dovolené



PODĚKOVÁNÍ

Chci poděkovat všem klientům a kolegům, kteří pro tuto přílohu poskytli svou fotodokumentaci a cenné zkušenosti, velmi si toho vážím. Jmenovitě jde o Hanku Doležalovou, Pavlu Habrdovou, Lucii Holubcovou, Andreu Parisovou, Marii Šmídovou, Pavla Brože, Davida Lukeše, Jana Motala a Marka Vášu. Poděkování patří i všem jejich partnerkám, partnerům a dětem, kteří pro nás byli nejen inspirací, ale mnohdy jsou i součástí zveřejněné fotodokumentace.

Speciální poděkování věnuji naší klientce, dětské lékařce Heleně Terberové, za její lidskost a pediatrické rady všem rodičům, nejen svých pacientů, mě nevyjímaje. A také Janě Bali Šoltésové, která v Centru Paraple program Máma, táta na vozíku mnoho let vedla, a Petře Hladíkové a Hance Melicharové za to, že je na cestě svým nejen mateřským životem mám.

ODKAZY A ZDROJE

- <https://cz.pinterest.com/pin/191262315399010222/>
- www.branakdetem.cz
- www.spinalistips.se
- www.parentsinlinechairs.com
- www.apparelyzed.com/forums/topic/24072-wheelchair-adaptive-strollerpushchair
- <http://sciparenting.com/>
- <https://www.freewill-design.com/about>
- <https://www.spinalcord.com/blog/stroller-options-for-wheelchair-using-parents>
- <http://www.buggypod.com/wordpress/?product=buggypod-lite-2>
- www.swisstrac.ch
- <https://www.facebook.com/ultinabacktoactive/photos/a.1169803949699500/2804858002860745/?type=3&theater>
- https://www.evropa2.cz/news/17-zajimavych-vynalezu-ktere-zjednodusuji-zivot-rodicu-1108811?utm_source=facebook.com&utm_medium=odkaz&utm_campaign=profun_campaign
- <https://best.aliexpress.com/?lan=en>
- www.vozejkov.cz
- <https://ekodecko.cz/natahovaci/>
- https://www.babygoods.cz/dudliky/dudliky-silikon/dudlik-samozaviraci-silikon-modry-6-_6517?gclid=CjwKCAjw1f_pBRAEEiwApp0JKO992yCohRLQoiuz89IU97nst3TtzqncxGeXwvzffPjxfgA1sXzyxoCaAcQAvD_BwE
- Caboo https://www.ekobroucek.cz/katalog/noseni/nositka-a-satky/caboo-cotton-blend-eclipse-51052102?gclid=CjwKCAjw8KmLBhB8EiwAQbqNoIYKd-jqB5mW6GJ1jiYzWYGsEF752IHA5xQxmow_l4Zu7ivcugKIHBBoCoIAQAvD_BwE
- https://www.eliwood.cz/kojici-polstare/kojici-polstar-croissant-babysteps-pudrove-ruzovy/?gclid=CjwKCAjw8KmLBhB8EiwAQbqNoMjqLEbTWqZyk20PAokaygoyGcfGb6iEHkBMxGWFJR5x0hYEu0_R9hoC-n1oQAvD_BwE#17601s
- <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/deti-a-choditka>



ANO, MŮŽEME!

Kámasútra pro vozíčkáře

TRIKA UŠITÁ V ČESKÉ REPUBLICE



bavlna z České republiky  ušito a potištěno v České republice



SET
triko + triko +
kniha
1500,-

KNIHA NAPSANÁ LÁSKOU

→ [ESHOP.PARAPLE.CZ](https://eshop.paraple.cz)



