

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra biologie a environmentálních studií

BEZPLENKOVÁ KOMUNIKAČNÍ METODA

DIAPER – FREE COMMUNICATION METHODS

Bakalářská práce

Autor: Magdalena Karlíčková

Vedoucí práce: PhDr. Kateřina Jančaříková, PhD.

Praha 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Bezplenková komunikační metoda vypracovala pod vedením PhDr. Kateřiny Jančařikové, PhD. samostatně, za použití v práci uvedených pramenů literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením práce v databázi Theses.

V Praze dne:

Podpis:

Poděkování

Tento prostor bych chtěla využít k poděkování především paní PhDr. Kateřině Jančaříkové, PhD. za odborné vedení práce. Dále patří poděkování všem matkám, které se s ochotou podělily o své zkušenosti, a všem, kteří se radou nebo poskytnutím informací podíleli na tvorbě této práce.

Anotace

Obsah práce by měl proniknout do problematiky bezplenkové komunikační metody, jakožto součásti celku přirozené výchovy a intuitivní metody péče o pohodlí dítěte. Metoda, stará jako lidstvo samo, byla znovuobjevena pro naši západní kulturu. Podstatou práce by mělo být především představení této metody a proces samotného praktikování. Práce bude také zaměřena na další metody péče o hygienu nemluvnat a jejich odlišnosti od bezplenkové komunikační metody, především na rozdíl mezi používáním jednorázových plen a plen látkových. Dále bude obsah zaměřen na komunikaci mezi matkou a dítětem, upevňující se vztah mezi nimi a také na to, jak dítě své matce dává svoji přirozenou potřebu najevo. Zmíním se též o pomůckách, které se při této metodě používají. Část práce by měla být věnována zkušenostem rodičů, kteří tuto metodu praktikují, například jaká vidí v metodě pozitiva, negativa, jak funguje komunikace mezi rodičem a dítětem, jak na jejich počínání reaguje okolí atp. Prostor bude vymezen i pro názor lékaře na tuto metodu.

Klíčová slova

Dítě, bezplenková metoda, přirozenost, komunikace

Annotation

The contents of the work should delve into the issue of diaper - free communication methods, as part of a whole natural education and intuitive methods of care for the comfort of the child. Method, as old as humanity itself, has been rediscovered for our Western culture. The essence of the work should be, above all, the performance of this method and the process of practicing. Work will be also focused on other methods of caring for the hygiene of infants and their differences from diaper - free communication methods, mainly to the difference between the use of disposable diapers and cloth diapers. In addition, the content will be focused on communication between mother and child, in order to strengthen the relationship between them, as well as how the child her mother gives her a natural need to show it. The work describes the tools that are used in this method. Part of the work should be given to the experience of parents who practice this method, for example, what they saw in the positives, negatives, as was communication between the parent and the child, both at their actions respond around etc. Some space will be defined for the doctor's opinion on this method.

Key words

Child, DiaperFree Method, Naturalness, Communication

Obsah

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Vývoj hygienické péče o nemluvně	9
2. Bezplenková komunikační metoda	10
2.1 Průběh bezplenkové komunikační metody	12
2.1.1 Doba vhodná pro začátek	12
2.1.2 Průběh bezplenkové komunikační metody v noci.....	13
2.1.3 Potřeby, které usnadňují praktikování bezplenkové metody.....	13
2.1.4 Komunikace.....	14
2.1.5 Polohy při držení	18
3. Jiné metody péče o hygienu dítěte	19
3.1 Jednorázové pleny	19
3.1.1 Pozitiva vztahující se k používání jednorázových plen.....	19
3.1.2 Negativa vztahující se k používání jednorázových plen	20
3.2 Moderní látkové pleny	22
3.2.1 Typy látkových plen	22
3.2.2 Pozitiva používání látkových plen.....	24
3.2.3 Negativa používání látkových plen	25
4. Fyziologie vyměšování	26
5. Předčasné učení na nočník	27
VÝZKUMNÁ ČÁST	28
6. Vlastní výzkum	28
6.1 Stanovení hlavního cíle	28
6.2 Výzkumné otázky.....	28
6.3 Metodologie výzkumného šetření	28
6.4 Charakteristika výzkumného šetření	29
6.5 Výsledky šetření.....	29
7. Seminář bezplenkové komunikační metody	34

8. Názor a zkušenost dětské lékařky	36
DISKUSE	39
ZÁVĚR	42
Použité zdroje.....	44
Seznam příloh.....	46
Přílohy.....	47

ÚVOD

Žijeme ve společnosti, která nám nabízí jisté vzorce chování, včetně rodičovského. Podle zažitých vzorců rodičovského chování se řídí většina obyvatelstva. Je ale to, co dělá většina, správné? Reklamy nám předhazují sortiment neuvěřitelného množství výrobků a my si už ani neumíme představit, že bychom je při péči o děti nepotřebovali. Někdy kvůli výrobkům, které nám průmyslový svět nabízí, zapomínáme na to, co je vlastně pro dítě přirozené. Je správné, když touha po pohodlnosti vítězí nad přirozeností?

Podle mého názoru existuje mnoho ekologičtějších způsobů hygienické péče o nemluvně, než jsou jakékoli jednorázové pleny. Byznys ale bohužel vítězí nad tím, co je pro nás a naše nejmenší nejlepší. Málokdo si dokáže připustit, že používání jednorázových plen není jen otázkou doby v řádu několika prvních desítek měsíců života dítěte, ale v některých případech může ovlivnit fyzický i psychický stav člověka až do dospělého věku.

Množství rodin, které se chtějí od této konvenční společnosti odlišit ekologickým smýšlením, naštěstí neustále přibývá.

Ještě před několika měsíci jsem si nedokázala představit, že by existovala jiná možnost, než v budoucnu svého potomka zabalovat do jednorázových plenek. Dnes už ale vím, že existují alternativy, které jsou v souladu s udržitelným rozvojem.

Ve své práci bych chtěla přiblížit problematiku bezplenkové komunikační metody, jakožto přirozenou metodu péče o nemluvně, která je nejen ekologicky přijatelnější než jiné metody, ale upevňuje i vztah mezi matkou a dítětem. Zaměřím se na její výhody a nevýhody.

Ve výzkumné části budu pomocí kvalitativního výzkumu zjišťovat, jak bezplenková komunikační metoda vyhovuje rodičům, kteří ji praktikují. Jejich zkušenosti zaznamenám, abych co nejvíce obohatila toto v poslední době hodně diskutované téma. Zaměřím se i na další metody v oblasti hygienické péče o nemluvně a na názor lékaře.

V širším pojetí je období od narození po období batolecí součástí předškolního věku. Pokusím se zjistit, jestli bezplenková komunikační metoda nějakým způsobem předškolní období dítěte ovlivňuje a případně jakým způsobem.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Vývoj hygienické péče o nemluvně

Regnerová (2012) píše, že již ve starém Egyptě se používaly „pleny“. Funkci pleny splňovaly přírodniny, jako například různé druhy listů, zvířecí kůže apod. V době antiky si matky kolem sebe zabalovaly pruhy látky a do vzniklé kapsy si vkládaly dítě. Eskymáci údajně používali tulení kůže a Indiáni králičí kožešinu, kterou ještě vyložili trávou.

Po roce 1750, kdy nastala průmyslová revoluce, se novorozenci a kojenci zabalovali do skládaného flanelu ve tvaru obdélníku. V brzké době se potom objevily pletené a gumové kalhotky. I přes tyto pomůcky matky učily své dítě používat záchod již od doby, kdy přišlo na svět. Plenek se většinou miminko zbavilo v rozmezí od šestého do dvanáctého měsíce. Od té doby se moment, kdy se dítě začne učit chodit samo na nočník, značně posouvá do pozdějšího věku, což uvádí několik amerických studií. Dříve byly děti zvyklé ve dvou letech už na nočník chodit, výsledek studie z roku 1997 však ukázal, že v této době se na nočník děti učily až mezi druhým a třetím rokem (Bauerová, 2009). Dokazuje to i výroba stále větších a větších plen.

Příručka pro matky s názvem „Péče o nemluvně“, vydaná americkou vládou v roce 1932, poučovala, že se dítě má učit na záchod již od narození. S bezplenkovou komunikační metodou to však nemělo nic společného, jelikož cílem nebylo upevnění vztahu mezi matkou a dítětem, ale ulehčení matce při její péči. Doporučovalo se, aby dítě vyměšovalo přesně podle časového harmonogramu. K tomu bylo mnohdy používáno specifických donucovacích metod, jako například stimulování zadečku studeným okrajem nádoby, aby se podnítila stolice (Bauerová, 2009).

Během dvacátých a třicátých let 20. století se s výchovou k čistotnosti začínalo hned od narození a svědomitá matka, která úzkostlivě chránila své dítě před bacily, mohla snadno způsobit, že návyk chození na nočník se pro dítě stane noční můrou (Lessingová, 1994 in Smithová, 2011).

2. Bezplenková komunikační metoda

Jisté počátky znovuoobjevení bezplenkové komunikační metody se dají nalézt v otázce připravenosti dítěte v oblasti učení se na nočník, kterou se zabývali Spock a Rothenberg (1992). Tvrdí, že dítě v určitém věku začne dávat najevo, že je připravené na toaletní trénink. První známky připravenosti charakterizuje pravidelná stolice po snídani, kdy rodiče dají dítě na nočník a po několika týdnech tréninku se reflexivně podnítlí nervový systém. Dítě pak začne vykonávat potřebu pokaždé, když bude sedět na nočníku. V období dvanácti až osmnácti měsíců dávají najevo svoji potřebu tím, že například přeruší činnost, nebo změní výraz ve tváři. U dítěte se projevují i takzvané nepřímé známky připravenosti, kdy například zjišťují, že všechny věci mají své místo a někam patří, stejně jako výkaly. Snaží se napodobovat dospělé, sourozence a každá pochvala dítě potěší. V osmnácti až čtyřiceti měsících jsou již známky připravenosti výraznější.

Jednou z podstat bezplenkové komunikační metody je to, že si dítě uvědomuje svou vyměšovací potřebu, stejně jako ostatní biologické potřeby, již od narození. Spock a Rothenberg (1992) uvádějí, že dítě v prvním roce ukazuje velmi malé povědomí o vyměšování a nepodílí se vědomě na tlačení na stolicí. Podle něj nemluvně není schopno rozhodovat o zatlačení na stolicí, jelikož tlačí automaticky. Toto tvrzení však samotné praktikování bezplenkové komunikační metody vyvrací. Berlingerová (2009) říká, že nemluvnata jsou schopná vyměšovat vědomě, což můžeme vidět především v rozvojových zemích. Zde můžeme hledat kořeny této metody, jelikož v těchto zemích ji používají dodnes a přirozeně. Naše západní kultura si ji však přizpůsobila k obrazu svému. V kulturách, kde bezplenkovou metodu používají jako součást přirozeného života, to mají jednodušší, protože se zkušenosti spojené s přirozenou hygienou nemluvnat předávají z generace na generaci (Soukupová, 2008).

Přirozenou výchovou se zabýval již Jean Jacques Rousseau, který tvrdil, že by dětem nemělo být bráněno v pohybu „zaobalováním v pleny“ (Smithová, 2011).

Název pro tuto metodu procházel vývojem. Prvotní pojmenování přirozené péče o miminko bylo nazváno „Komunikace o vyměšování“ (z angl. Elimination Communication), později se tato metoda přejmenovala na „přirozenou hygienu

nemluvnat (z angl. Natural Infant Hygiene). Tento pojem do západní kultury přinesla Ingrid Bauerová, která je považována za průkopnici hnutí „bez pleny“. V České republice je nejrozšířenější název bezplenková komunikační metoda (z angl. Elimination Communication). Dále je možné se setkat s pojmenováním „metoda bez pleny“, „učíme nemluvně na nočník“, „odplenkování“, nebo například „raná dětská hygiena“. V kulturách, odkud k nám bezplenková metoda přišla, žádné pojmenování nepotřebují, o své děti pečují tak, jak to přirozeně cítí.

Člověk bohužel velmi často nechá intelekt, aby řídil jeho jednání. Intelekt toho však o lidských potřebách moc neví a jsou to instinkty, vnitřní smysly, které by nám měly napovídat při péči o miminko (Liedloffová, 2007). Bezplenková komunikační metoda je vrozeným instinktům plně nakloněna.

Když se dítě narodí, nemůže si samo vybrat, jakým způsobem o sebe chce nechat hygienicky pečovat. Je odkázáno pouze na to, pro jakou metodu se rozhodnou rodiče, píše Legerská (2007).

Soukupová (2008) se o bezplenkové metodě vyjadřuje: „Bezplenková komunikační metoda je znovuobjevená pro civilizaci třetího tisíciletí a s konkrétními adaptacemi přizpůsobena našemu stylu a podmínkám bydlení, přesto stále (pro společenské stereotypy) nedoceněná.“

Bezplenková péče o nemluvně je založená na instinktivním porozumění mezi matkou a dítětem. Základem je, aby se matka napojila na vyměšovací režim miminka. Když matka u miminka reaguje na potřebu kojení a spánku, proč by také nereagovala na potřebu vyměšovací? Stejně jako matka s dítětem komunikuje o výživě, komunikuje také o vylučování. Nemluvně má vrozený instinkt, že do vlastního (oblečení, postel) se nevylučuje, a stejně tak, že se nekoná potřeba při nošení na osobu, která o něj pečuje. Když má matka mezi koleny nočník a podrží dítě nad ním, vysloví příznačný zvuk, dítě si jej přidruží k pocitu vyměšování. (Gross-Loh, 2010). Dítě si potřebu na stolicí uvědomuje již od narození a umí ji dávat najevo. Vysílá určité signály, které by matka měla přirozeně a intuitivně rozpoznat a reagovat na ně. Je samozřejmé, že každá matka chce pro své dítě to nejlepší, což je především to, že dítě bude čisté, suché a spokojené.

Vše, co ale rodič potřebuje vědět o přirozené hygieně nemluvnat, nenajde v žádné knize, nýbrž vždy musí hledat v sobě samém (Bauerová, 2009).

Bauerová (2009, s. 11) píše: „Bezplenkovou péči nepovažuji za další způsob, jak vychovávat děti, ale v daném kontextu pro mě představuje část většího celku, kterým je citlivá a vstřícná výchova.“ Na mysli má přirozenou výchovu. Chvátalová (2002) píše o přirozené výchově jako o péči, která se snaží používat metody a prostředky, které jsou odporovány ze života organismu. Podstatou je podle ní péče o dítě na základě instinktů, citu a potřeb dítěte, nikoli na základě sledování tabulek. Bauerová (2009) za součást celku přirozené výchovy považuje i přirozený porod, společný spánek s miminkem v rodinné posteli, nošení miminka nejlépe v co nejbližším fyzickém kontaktu. Samozřejmostí je kojení a patří sem také okamžité láskyplné reakce na potřeby miminka.

Přirozeným porodem se chápe fyziologický porod, jehož průběh se v nejvyšší míře řídí pocity a přáními matky. Do průběhu takového porodu by se nemělo žádným způsobem zasahovat zvenčí (Brdková, 2007).

2.1 Průběh bezplenkové komunikační metody

I přesto, že se jedná o „bezplenkovou“ komunikační metodu, bez plen se tento způsob péče o miminko neobejde. Podle toho, jak to rodičům vyhovuje, se používají jak pleny látkové, tak i jednorázové. Použití pleny slouží většinou jako „pojistka“ v případě nehody nebo v případě, kdy není možnost potřebu vykonat mimo plenu. Plní funkci svého materiálu, který zachytí případné močení či stolici. Pro úspěšné praktikování bezplenkové komunikační metody je potřeba mít na zřeteli několik faktorů. Významnou roli hraje doba, kdy matka začne metodu se svým dítětem praktikovat, a vzájemná komunikace mezi nimi (Bauerová, 2009).

2.1.1 Doba vhodná pro začátek

Bauerová (2009) píše, že nejvhodnější doba pro začátek komunikace o vyměšování je v období do šesti měsíců věku dítěte. Celkem hladký průběh zajistí začátek v nejranějších týdnech. Dítě tak ani nemá možnost zvyknout si na to, že nosí plenu. Začátek v takto brzké době po narození pomáhá dítěti uchovat si vědomí přirozených potřeb, omezuje výskyt potíží, které mohou nastat v pozdějším věku, jako jsou

například koliky a opruzeniny. Přispívá k posílení svalstva dítěte, zejména svěračů, a napomáhá k velmi blízkému sepětí dítěte s matkou. Pokud matka začne metodu používat již po narození nebo v prvních týdnech života dítěte, je velmi pravděpodobné, že se jí podaří lépe a bez nátlaku začlenit do normálního dne. Signály ze strany miminka jsou lépe rozpoznatelné v období dvou až pěti měsíců, kdy už je pokročilý i vývin svalstva a rytmus vyměšování miminka je stabilnější. Pokud matka v tomto období používá plenu, je důležité, aby si dítě nezvyklo na pocit v mokřém prostředí. Je proto nezbytná neustálá kontrola. Začátek v době okolo osmi měsíců a později s sebou přináší značná rizika, jelikož v tomto věku trvá delší dobu, než dítě svoji přirozenou potřebu rozezná a naučí se ji znovu signalizovat.

2.1.2 Průběh bezplenkové komunikační metody v noci

Berlingerová (2009) o komunikaci bez pleny píše, že hlavním činitelem je rodina a vzájemná komunikace uvnitř ní. Doporučuje spánek ve společné rodinné posteli. I přesto, že je v noci činnost ledvin omezena, dítě se budí. Mnohdy však důvodem není pocit hladu, ale to, že potřebuje vylučovat. Na noc doporučuje dát klidně plenu, protože je stále velmi podstatný matčin odpočinek. Z tohoto tvrzení lze usoudit, že není potřeba dítě v noci budit a násilně ho nutit k výkonu potřeby. V tomto případě je důležitější spokojený a plnohodnotný spánek matky i dítěte. Bauerová (2009) doporučuje, aby dítě spalo nahé na podložce ze svého materiálu, která je ze spodní strany nepropustná. Dítě tak může spát mezi rodiči na rodinné posteli. Matka případně může během noci podložku několikrát vyměnit.

2.1.3 Potřeby, které usnadňují praktikování bezplenkové metody

K praktikování přirozené hygieny nemluvnat je potřeba několika málo pomůcek. V první řadě se jedná o zásobu nejlépe látkových plen v počtu asi šedesáti kusů. Zuchnická (2012) píše o čínském nočníku (obr. 1), který je menší než normální nočník a díky širokým okrajům ho pečující osoba může držet mezi stehny a může tak nad ním pohodlně přidržet dítě ve vhodné poloze. Místo čínského nočníku je možné použít i jakoukoli jinou nádobu ve tvaru misky.

V otázce oblečení existuje celý bezplenkový systém, který přispívá k úspěšné bezplenkové komunikaci. Spočívá v oblečení uzpůsobeném pro včasné a pohotové

vysvěcení dítěte před vykonáním jeho potřeby. Barbora Berlingerová (2009) v rozhovoru pro Ekolist uvedla například čínské kalhoty, které se vyznačují otevřeným rozkrokem (obr. 2). V sortimentu je možno nalézt i model s rozkrokem zakrytým (obr. 3), jehož vzhled se upravil v Americe, přičemž se při pozici dítěte připraveného k vylučování sám rozevře. Takovéto kalhoty můžeme najít i pod pojmem split-crotch pants. Rychlou manipulaci zajistí svrchní kalhotky upravené pro tuto metodu (obr. 4). Dítě má kolem pasu gumičku, na které je na zadní části připevněn pás, který se provleče mezi nohama a vpředu se opět upevní za gumový pásek. Do svrchních kalhotek je možno vložit látkovou plenu. Gross-Loh (2007) doporučuje dětské návleky, které pokrývají nohu od kotníku po stehna. Alternativou pro návleky jsou podkolenky. Návleky a podkolenky se dají používat zejména v době, když rodič ví, že dítě bude častěji vylučovat. Nohy tak totiž zůstávají stále v teple. Do výbavy k praktikování bezplenkové metody je také potřeba mít v zásobě několik podložek a příkrývek, které se dají využít například jako podložka do postele miminka, popřípadě do společné rodinné postele. Podložka se skládá z propustné, savé vrstvy a ze spodní části ji chrání proti proniknutí vlhkosti vrstva nepropustná.

2.1.4 Komunikace

Novorozenec se projevuje v závislosti na vlastním biorytmu, což se vyznačuje chvilkovými stavy, kdy je vzhůru. Ty v počáteční době charakterizuje činnost spojená s uspokojováním biologických potřeb. Křik je jeden z významných projevů v nejranějším sociálním propojení. Signalizuje stav novorozence a jeho potřeby, pomocí nichž se snaží na sebe upozornit. Jeho verbální projev se liší podle toho, co chce okolí sdělit. To znamená, že křik z bolesti je odlišný od projevu z hladu a podobně (Bauerová, 2009). „Ve vztahu matky a dítěte není novorozenec pasivní. Jeho chování, pláč, grimasy i pohyby končetin upoutávají pozornost a aktivizují specifické reakce dospělé osoby, směřující k uspokojení různých potřeb, které si tak malé dítě není schopné zajistit jinak. Vazba, která se rozvíjí mezi matkou a dítětem po narození, je pokračování biologické symbiózy a zkušeností získaných v prenatálním období.“ (Vágnerová, 2005, s. 70). Komunikace o vyměšování je neodmyslitelnou součástí přirozené hygieny nemluvňat. Bauerová (2009) popisuje čtyři komunikační prostředky, které matce napomáhají

k jejímu úspěšnému praktikování. Může se jednat o zvukový i vizuální kontakt. Všechny složky jsou vzájemně velmi úzce propojeny.

2.1.4.1 Časování

Podstatou časování je hledání vyměšovacího modelu miminka, který následně velmi usnadní realizaci bezplenkové komunikační metody. Stěžejní pro zaregistrování modelu je neustálé pozorování. Aby rodiče pochopili potřeby dítěte, musí se celkově zaměřit na několik složek jeho biorytmu.

Jednou z částí je „obecný biorytmus“, do kterého spadá četnost vyprazdňování a jeho obvyklá denní doba, popřípadě za jakých podmínek vyměšuje miminko méně a kdy více. V prvních dnech života dítě vyměšuje velmi často. Množství moči, které je dítě schopno udržet, se neustále zvyšuje a během několika týdnů či měsíců se časování ustálí a je pak daleko jasnější. Doba mezi jednotlivými potřebami se také postupně prodlužuje.

Druhou částí složky jsou „speciální vyměšovací modely“, které vždy souvisí s nějakou určitou činností, jako je například kojení, spánek a podobně. Model vyměšování může ovlivnit i nemoc, stres a klima. Když dítě spí, většinou ho potřeba močení probudí, čímž dá rodičům jasný signál. U novorozenců se může stát, že potřebu zaspí. To, co mají nemluvnata společné i se staršími dětmi a dospělými je, že pravidelný rituál vyměšování probíhá často ráno, a to bezprostředně po probuzení. Součástí modelu může být i vyprazdňování během kojení, krátce po něm nebo v intervalu deseti až dvaceti minut po něm. S růstem dítěte se biorytmus mění. Zde hraje velkou roli takzvaný gastrokolický reflex, který popisují Spock a Rothenberg (1992) jako proces, kdy plný žaludek stimuluje střevní trakt v celé jeho délce, tudíž dojde k potřebě se vyprázdnit. Také dodává, že ráno k vyměšování dochází díky delšímu nočnímu klidu a následnému náhlému naplnění žaludku při nakojení. Tento reflex funguje zejména v prvních měsících života, kdy děti mohou mít stolici téměř po každém krmení.

Na množství a frekvenci močení a stolice má vliv také počasí, například v horkých měsících se množství vody vylučuje i pocením, což znamená, že rodiče musí dbát na to, aby dítě mělo dostatek tekutin a nedošlo u něj k dehydrataci. Dehydrataci signalizuje tmavá moč. Změnu biorytmu přináší i zařazení nových potravin do jídelníčku v podobě

příkrmů apod., zařazení neobvyklé činnosti do denního režimu (stěhování, cestování,...) a také stresové situace, kam lze zařadit například růst zubů (Bauerová, 2009).

Christine Gross – Loh (2010) píše, že novorozenci mají tendenci vylučovat častěji než starší děti, a rodiče tak mají spoustu příležitostí na procvičování pomoci svému dítěti na nočník a synchronizovat se s ním.

„Lepší je, když budete dítěti ochotně naslouchat, aniž se budete příliš snažit časování uhodnout, vypočítat, nebo řídit. Když budete uvolněné dítě v klidu a s láskou pozorovat, smysl pro časování se pro vás brzy stane něčím téměř přirozeným“ (Bauerová, 2009, s. 146).

2.1.4.2 Signály

Od narození si dítě s matkou vytváří svoji specifickou formu verbální i nonverbální komunikace. Každá potřeba dítěte má ze strany miminka jinou formu projevu, kterou matka rozpozná a přirozeně na něj reaguje. Signály pro potřebu vyměšování jsou u každého dítěte zcela individuální (Bauerová, 2009).

Jak píše Holinger a Donerová (2003), signály potřeb a přání projevuje nemluvně od prvního dne života. Jsou základem emocionální povahy nemluvněte, které následně podněcují tvorbu citů. Nemluvně umí reagovat jak na vnitřní podněty, tak i vnější.

Přestože každé dítě je jedinečné a každý rodič by se měl na něj umět intuitivně napojit, Christine Gross-Loh (2010) uvádí charakteristické nonverbální projevy pro jednotlivá vývojová období:

- Novorozenci sdělují svou potřebu jinak než kojenci a batolata. Před močením se kroučí, dělají různé grimasy, vztekají se nebo pláčou. Před stolicí mručí nebo mohou těžce dýchat. V době, kdy dítě ještě neumí mluvit, je potřeba při vyměšování opakovat zvuk, vztahující se k potřebě.
- Kojenci už mají častější a předvídatelnější projevy vyměšování. Díky tomu, že se většina dětí v kojeneckém věku už umí posadit, je vhodná doba začít s používáním nízkého nočníku. Svou potřebu vyjadřují tím, že se tahají za plenu, nebo si hrají s nočníkem. Mohou se najednou chovat úzkostlivě, nebo se zastaví na místě a zahledí se do dálky. Projevem může být i zamručení, nebo že se dítě začne kroutit.

- Batolata ráda napodobují ostatní děti a dospělé. Některá batolata už chtějí začít chodit na záchod. Díky osamostatňování se stále více a více upevňuje jejich eliminační proces. Rodič může dítě naučit pomocí znakování znak pro WC a stále sledovat neverbální projevy. Dítě v tomto věku se například zastaví a dívá se směrem ke svým nohám, nebo běží rovnou na toaletu. Některé děti se už umí vyjádřit verbálně. Způsoby, jak komunikovat s dítětem jsou otevřené.

2.1.4.3 Intuice

Jde o komunikaci mezi matkou a dítětem na základě mnohdy nevysvětlitelných prostředků. Jelikož je matka během realizace bezplenkové metody s miminkem vzájemně propojena, mnohdy vycítí, kdy potřebuje například vyměšovat nebo nakojit ještě dřív, než to dá samo najevo. V kulturách, kde je přirozená hygiena nemluvnat běžná, je komunikace založená na intuici považována za základ. Tento vztah se mezi matkou a dítětem vytváří přirozeně a mnohdy se tyto náhlé pocity nedají nijak racionálně vysvětlit. Intuice je jedním z nástrojů, jak snadno a rychle rozpoznat a vyhovět potřebám miminka. Základ pro jednání podle intuice je důvěra ve svůj vnitřní hlas (Bauerová, 2009).

2.1.4.4 Navedení nemluvněte

Pokud se matka napojí na biorytmy miminka, příznačný zvuk funguje jako výzva pro vykonání vyměšovací potřeby. Již v nejranějším novorozeneckém období si dítě dokáže propojit slovo s určitou aktivitou a potom, co zazní, zachová se způsobem charakteristickým pro něj (v tomto případě uvolní svěrače) (Bauerová, 2009). Christine Gross – Loh (2010) píše, že když si rodič všimne, že dítě potřebuje, navodí „startovací zvuk“ a dítě si ho v mysli přidruží k pocitu vyměšování. Tvrdí, že rodiče budou až překvapeni, jak rychle se to dítě naučí.

Konání potřeby je tedy vhodné doprovodit příznačným zvukem, jako například „čččč“. Zvuk by měl být co nejpřirozenější a je vhodné, když připomíná tekoucí vodu, aby dítěti asocioval močení. Pro podnícení stolice je dobré použít například mručivý zvuk, jako například „hmm“. Pokud dítě vykonává potřebu nad umyvadlem, je možno použít puštění kohoutku. Postupem času se dítě naučí zvuk používat i samo, mnohdy ještě dříve, než vysloví první slovo. Dá tak najevo, že potřebuje. Existuje zde riziko, že

dítě bude reagovat na použití slova, nebo zvuku, i při běžném rozhovoru. (Bauerová, 2009). Berlingerová (2009) zase říká, že matka může dítěti i gestikulovat, například ukazovat znak pro písmeno T. Vytvoří si tak mezi sebou vlastní způsob domluvy. V Číně používají jako podmiňovací zvuk pískání.

Před procesem vyměšování je důležitý i fyzický kontakt dítěte s matkou. Když má matka miminko na svém těle, může u něj podnítit močení i tak, že se zhluboka nadýchne a viditelně se jí tím zvedne břicho. V některých kulturách se používá způsob, kdy dítě vidí vykonávat potřebu jinou osobu. Pomocný znak by se od počátku neměl měnit a pečující osoba by jej měla vyslovit při konání potřeby nad nádobou, ale i do pleny (Bauerová, 2009).

2.1.5 Polohy při držení

Poloha při držení miminka při vyměšování se odvíjí od mnoha okolností, jako je například věk dítěte, tělesná stavba rodiče, místo konání potřeby. Je založena na tom, aby byla pohodlná jak pro pečující osobu, tak i pro dítě. Důležitá je bezpečnost. Při konání potřeby musí rodič dítě držet velmi pevně, protože miminko může vyvinout nečekané pohyby, což může být signál pro špatné držení nebo negativní reakce na změnu polohy. Každý rodič si může vybrat jednu polohu, kombinovat více poloh, nebo používat zcela jinou a to takovou, která je pohodlná pro dítě i pro rodiče. Bauerová (2009) uvádí několik poloh.

- Rodič stojí, sedí, je v podřepu nebo v pokleku a drží miminko pod koleny, stehny nebo lýtky rozkročmo nad nádobou (obr. 5). Dítě se opírá zády o břicho a hlavičkou o hrudník rodiče (základní poloha). Lze se setkat i s pojmem poloha „v klubíčku“.
- Rodič drží miminko v základní poloze, pouze natáhne ruce a předkloní se, nebo si přidřepne. Dítě se tak částečně octne ve vzduchu, což mu nemusí být příjemné. Postoj v polodřepu je více pohodlný pro záda rodiče.
- Rodič sedí a miminko má v náručí jako při kojení, nádoba je v klíně, nebo ji rodič jednou rukou drží pod zadečkem. Poloha vhodná pro novorozence (obr. 6).
- Rodič sedí v dřepu a miminko mu leží na předloktí. Rukama opět drží miminko pod koleny nad nádobou. Tato poloha je vhodná pro děti, které ještě neumí sedět.
- Rodič drží miminko v základní poloze, přičemž sedí na toaletě vzadu. Vpředu je tak místo pro miminko.

- Rodič drží dítě, které stojí nebo si přidřepne na umyvadlo, nebo na toaletu.
- Dítě sedí na nočníku, nebo toaletě. Někteří rodiče používají tento způsob již od narození dítěte, přičemž před tím, než dítě umí sedět ho rodič pouze drží nad ním.

3. Jiné metody péče o hygienu dítěte

Vedle bezplenkové komunikační metody dnes existuje širší rozpětí metod péče o hygienu nemluvněte. Patří mezi ně používání jednorázových plen a látkových plen.

3.1 Jednorázové pleny

Do České republiky přišly jednorázové pleny v devadesátých letech 20. století. Je pro ně charakteristické, že jsou na jedno použití.

Jednorázové pleny jsou vyráběné z propustné folie, která je tvořena většinou z polypropylenu, z nepropustné folie (většinou polyetylen) a z různých lepicích pásek a gumiček. Vyšší savost plenky zajistí buničina doplněná absorbérem na bázi polyakrylátu sodného (Soukupová, 2008). Otázkou zůstává, zdali polyakrylát sodný nemá negativní vliv na zdraví dítěte. Linhart (2009) se o tomto tématu vyjadřuje tak, že pokud by polyakrylát sodný byl v přímém kontaktu s pokožkou dítěte, mohlo by dojít k podráždění. V případě jednorázových plen se o tento případ nejedná, jelikož absorbér je ukryt v buničině a v přímém kontaktu s kůží není. Pro organismus je tedy netoxický. Pokud je však dítě v pleně dlouho, může se objevit podráždění pokožky.

Podle Soukupové a Chadimové (2006) dokonce při používání jednorázových plen trvá delší dobu, než se dítě naučí chodit na nočník. Je to způsobeno tím, že díky velké absorpční schopnosti dítě necítí vlhko tak intenzivně jako v plenách látkových, a tudíž nemá potřebu se na nočník učit.

3.1.1 Pozitiva vztahující se k používání jednorázových plen

Pozitivem používání jednorázových plen je rychlá manipulace a na rozdíl od plen látkových se nemusí prát. Jsou dostupné téměř v každém obchodě, což je výhodou hlavně při cestování.

3.1.2 Negativa vztahující se k používání jednorázových plen

- **Finanční hledisko**

Pořizování jednorázových plen je při sečtení celkových nákladů za celé plenkové období dítěte z tohoto hlediska velmi náročné. Legerská (2007) uvádí, že používání jednorázových plen po dobu celého plenkového období se finančně pohybuje mezi osmnácti a dvaceti pěti tisíci korun. Za plenkové období dítě spotřebuje přibližně pět tisíc plen.

- **Zdravotní hledisko**

Z hlediska zdravotního se při jejich používání mohou objevit zdravotní potíže. Může docházet k přehřívání pohlavních orgánů, což u chlapců může v dospělosti vést k omezení tvorby spermatu a k následnému snížení potence. U dívek pak v dospělosti může docházet k častějším gynekologickým potížím. Při používání jednorázových plen se častěji objevují opruzeniny a koliky. Kolika může být způsobena tím, že si dítě přirozeně uvědomuje svoji potřebu a nechce vyměšovat do svého, nechce být ve vlhkém prostředí a tak stolicí zadržuje. Jelikož některé typy plen jsou parfémované, mohou pokožku dítěte podráždit a objeví se vyrážka (Bauerová, 2009).

- **Ekologické hledisko**

Ekologicky výrazný negativní dopad má i samotná výroba plen. Při jejich výrobě se použije mnoho surovin ve velkém množství, zejména voda, dřevo a neobnovitelná ropa. Soukupová (2008) navíc uvádí, že spotřeba surovin na výrobu jednorázových plen je desetkrát až padesátkrát vyšší než u plen látkových. Spotřeba energie je dvakrát až třikrát vyšší. Podle Legerské (2007) se na výrobu pěti tisíc jednorázových plen, což je množství za plenkové období jednoho dítěte, spotřebuje čtyři a půl tuny dřeva a pět tisíc šálek surové nafty. Hejzlarová a Mach (2004) uvádějí, že podle materiálů WEN (Women's Environmental Network) mají jednorázové plenky dvakrát větší ekologickou stopu než plenky látkové. Opomenout se nedají ani náklady a znečištění ovzduší při dopravě jednorázových plen z továrny do supermarketů, domácností a následně na skládky nebo do spaloven. Znečištění vody a její spotřeba je závislá na způsobu výroby celulózy. Většina výroben celulózy naštěstí již recykluje odpadní vody a znečištění je proto nižší. Spock a Rothenberg (1992) dokonce píšou, že díky tomu, že

jednorázové pleny se výrazně podílely na znečišťování podzemních vod, uvažovalo se v některých státech o zákazu jejich používání, a to již v roce 1991.

Neodmyslitelným negativem této metody péče o hygienu nemluvněte je množství plen, které se za celé plenkové období spotřebuje. Z ekologického hlediska jsou jednorázové pleny velmi náročné na likvidaci, čímž se zabývala českobudějovická Rosa – společnost pro ekologické informace a aktivity, o. p. s., v projektu „Dopady dětského odpadu“. Výsledky tohoto projektu ukazují, že dítě je schopno za své plenkové období, které trvá průměrně dva až dva a půl roku, vyprodukovat až jednu tunu odpadu, který se rozkládá dvě stě až čtyři sta let. Jelikož odpad není možné recyklovat, další metoda likvidace je spalování, přičemž vznikají toxické látky negativně působící na ovzduší (Soukupová, Chadimová, 2006).

Podle údajů Českého statistického úřadu z let 2007 až 2011 se za rok narodí v České republice v průměru 115 680 dětí. Pokud by u každého dítěte byly používány jednorázové pleny, bude produkce odpadového materiálu 115 680 tun za jeden rok. Podle Průvodce nákladní přepravou Českých drah měří jeden nákladní vagón čtrnáct metrů i přes nárazníky a uveze celkem dvacet tun. Při těchto parametrech to znamená, že vyprodukovaný odpad by se rozložil do 5 784 vagónů a vlak z nich složený by měřil osmdesát jedna kilometrů. To je pro představu délka železniční trati z Plzně do Karlštejna.

Eko pleny

Na trhu jsou dostupné i ekologicky šetrnější jednorázové pleny. Jedná se o takzvané „Eko pleny“. Jejich šetrnost spočívá především v jejich biologické rozložitelnosti, která nejlépe probíhá ve vermikompostu (kompostování za pomoci žížal). Rychlost rozkladu v dobře zařízeném vermikompostu je asi osm týdnů. Na druhou stranu pro ně stále platí, že je při jejich výrobě potřeba velké množství surovin a nedají se vyloučit ani zdravotní rizika. Stejně jako u obyčejných plen na jedno použití i pro ekoplenny platí delší přebalovací věk (Soukupová, Chadimová, 2006). Soukupová (2008) však tvrdí, že z celé ekoplenny je kompostovatelný pouze obal, nikoli samotná plena. Jednorázové ekoplenny jsou podle ní vhodnou náhradou zvláště pro maminky, které používají látkové

pleny a zároveň chtějí být šetrné k životnímu prostředí především při obtížných situacích, jako je například cestování.

3.2 Moderní látkové pleny

V poslední době se látkové pleny vrací na trh ve velmi širokém sortimentu. Od starého čtvercového typu se však liší především svým vzhledem, materiálem a manipulací. Propagací látkových plen se dnes zabývá nespočet ekologických center a poraden. Co se týče praktikování bezplenkové komunikační metody, látkové pleny se často používají v kombinaci s ní jako „pojistka“. Na různých internetových portálech se stále více objevuje srovnání mezi jednorázovou plenou a plenou látkovou, z čehož lze usoudit, že stále více rodin se hodlá vrátit ke starým, prověřeným metodám. Soukupová, Chadimová (2006) se mimo jiné také zabývají vlivy jednorázových a látkových plen na životní prostředí - vliv na (vy)čerpání surovin, spotřebu energie, na znečištění vod, na znečištění ovzduší a na množství produkce odpadů. Při sečtení všech hodnot v uvedených oblastech vycházejí výrazně šetrněji pleny látkové.

3.2.1 Typy látkových plen

Látkové, neboli pratelné pleny se dají rozdělit do několika skupin (Chadimová, Soukupová, 2006):

- **Rovné pleny**

Sem se dají zařadit klasické pleny čtvercové, froté pleny a vázací pleny. Vázací plena (obr. 7) má nízkou savost a váže se jako vrstva přes jiné plenky s vyšší absorpcí, to znamená například přes klasickou látkovou plenu nebo vkládací plenu. Výhodou je univerzální velikost a díky zavazovacímu systému se dá u dítěte použít během celého plenkového období bez ohledu na jeho růst. Je nutné používání kombinovat se svrchními kalhotkami.

- **Vícevrstvé pleny**

Jsou ušité ze čtyř až osmi vrstev za účelem zvýšení savosti.

- **Tvarované pleny**

Jsou anatomicky tvarované, tudíž se dají perfektně přizpůsobit dítěti. Jsou vícevrstvé a jejich velikost se dá regulovat založením okrajů.

- **Kalhotkové pleny**

Připomínají plenu na jedno použití, přesto jsou ale látkové a pratelné. Jírová (1997) se o těchto kalhotkách vyjadřuje jako o mikrobiologicky nezávadných. Jejich struktura zamezuje tvorbě mikroorganismů, bakterií a plísní, které by mohly zapříčinit nejen kožní onemocnění (obr. 8).

Tyto vlastnosti však mají i ostatní typy látkových plen.

- **All-in-One**

Kalhotková plena, jejíž součástí jsou i svrchní kalhotky. Tato plena je nejjednodušší na používání, jelikož je v jedné plence vše (obr. 9).

- **Separáčn**

Jsou vyrobené z velmi tenkého materiálu, a to ekologicky šetrného, rozložitelného, nebo z umělého materiálu (obr. 10). Vkládají se mezi pokožku miminka a plenu. Jsou charakteristické především tím, že se snaží odvádět vlhkost do plenky, přičemž by ji neměly pustit zpět k pokožce. Na trhu jsou dostupné dva typy - jednorázové separáčn

- **Vkládací pleny**

Používají se zejména pro zvýšení savosti pleny. Jsou vyráběné většinou z velmi savých materiálů, jako je froté, flanel a podobně. Vkládací plena (obr. 11) má vzhled obdélníkové vložky, která se vkládá podobně jako separáčn

a pokožku miminka. Tento způsob péče o hygienu nemluvněte je snadno nahraditelný. Místo vkládací pleny se dá použít obyčejná látková plena.

Většina výše uvedených typů plen vyžaduje použití svrchních kalhotek, aby se zabránilo přístupu případné vlhkosti do dalšího oblečení. Svrchní kalhotky (obr. 12) se vyrábí například z ovčí vlny, fleesu, nebo z polyesteru s polyuretanovým zátěrem. Polyesterové svrchní kalhotky díky moderní technologii dokážou zadržet vodu, páru však propustit. Nejlepší jsou samozřejmě z pravé ovčí vlny, která obsahuje lanolin, což je látka s dezinfekčními a hojivými účinky. Ovčí vlna má také vyšší savou schopnost (Soukupová, Chadimová, 2006).

3.2.2 Pozitiva používání látkových plen

ROSA – společnost pro ekologické informace a aktivity, o. p. s., sídlící v Českých Budějovicích uvádí tři hlavní argumenty pro používání látkových plen:

- **Finanční hledisko**

I přesto, že počáteční investice při pořizování látkových plen je celkem vysoká, oproti investici do jednorázových plen je několikanásobně nižší. Klasických čtvercových plen se pro přebalovací období doporučuje čtyřicet až šedesát kusů, kdy je nutno zakoupit ještě několikero svrchních kalhotek, u plen o vyšším počtu vrstev osmnáct až dvacet čtyři a u plen kalhotkového typu též osmnáct až dvacet čtyři kusů. Od jednotlivých typů se liší i výše ceny. Legerská (2007) píše, že používání látkových plen přijde rodiče přibližně na pět až deset tisíc korun včetně nákladů na praní, žehlení a podobně.

- **Zdravotní hledisko**

Díky přírodním materiálům, z kterých jsou látkové pleny vyrobené, se nepřehřívají pohlavní orgány dítěte a nehrozí to, že by se chemické látky dostaly do kůže miminka. Pozitivní také je, že látkové pleny napomáhají ke správnému růstu kyčlí díky širokému balení. Jelikož tyto pleny velmi dobře těsní, dá se téměř vyloučit, že by se znečistilo ostatní oblečení dítěte. Jak je již výše uvedeno, při používání látkových plen rodiče dítě vedou dříve k tomu, aby začalo používat nočník. V řádu se jedná o pět až šest měsíců dříve než při používání jednorázových plen.

- **Ekologické hledisko**

Používání látkových plen ekologicky méně zatěžuje životní prostředí především z důvodu opakovaného použití pro více dětí. Každá tato plena se dá až třistakrát vyprat a znovu použít. Jsou vyrobeny z přírodních materiálů, jako je například bavlna, vlna, hedvábí, bambus, konopí, len. Pleny mohou být vyrobené i z biobavlny, kdy se rostlina pěstuje v prostředí bez použití herbicidů a jiných škodlivých látek. Tyto materiály jsou v přírodě rozložitelné. Oproti jednorázovým plenám se liší i v množství spotřeby energie při jejich výrobě. Odpad při používání těchto plen je skoro nulový. Negativní vliv na životní prostředí může mít nevhodný výběr pracího prášku (Chadimová, Soukupová, 2006).

Používání látkových plen v podstatě téměř nezatěžuje ekologický systém (Legerská, 2007).

3.2.3 Negativa používání látkových plen

Za nevýhody společnost ROSA považuje manipulaci s látkovými plenami v podobě praní a sušení. Přesto jsou ale tyto činnosti v porovnání s plenami používanými v devadesátých letech na čas několikanásobně méně náročné. Pokud se při praní používá nevhodný prací prostředek, dochází tak ke znečištění vod ve větším rozsahu a u dítěte může vyvolat podráždění pokožky. Pokud rodiče zvolili jednovelikostní plenu u novorozence, může to na něm působit objemně, čemuž se dá předejít zvolením menší velikosti.

Plenkový servis

Jedná se o servis, jehož fungování je běžné například v USA, Kanadě, Velké Británii, v Německu a Rakousku. Živí se tím, že sváží z rodin znečištěné pleny v určitých intervalech a zpět jim přiveze pleny vyprané a vyžehlené. Hájí se tím, že v porovnání s jednorázovými plenami služba vychází ekonomičtěji i ekologičtěji. Jejich vize je řešení problému s odpady, jelikož v USA tvoří jednorázové pleny čtyři procenta domácího odpadu (www.latkovepleny.cz).

V České republice funguje také jeden plenkový servis, a to v Brně. Využívání servisu, v porovnání s jednorázovými plenami, je z ekologického hlediska stále přijatelnější. Pokud ale dojde k sečtení potřebných financí na zaplacení služby po celé

plenkové období dítěte, vyšplhají se náklady vysoko nad náklady spojené s jednorázovými plenami.

Týden opravdových plen

Tento týden se koná jednou ročně a pořádá ho organizace Rosa, o. p. s. Jedná se o celosvětovou kampaň za pleny, které jsou šetrné k životnímu prostředí a Týden opravdových plen je jejím českým názvem. Kampaň se snaží o osvětu po celé České republice a snaží se seznámit spotřebitele s alternativami k jednorázovým plenám. Během týdne probíhají výstavy plen a příslušenství, besedy, diskuse, kurzy šití plen, happeningy například v podobě instalace hory plenkového odpadu, prodejní akce atd. (www.ekodite.rosacb.cz).

4. Fyziologie vyměšování

Mezi argumenty proti bezplenkové metodě se lze setkat i s názorem, že dítě v novorozeneckém věku nedokáže ovládat svěrače. Almássyová (2007) však věc uvádí na pravou míru. Píše, že kdyby dítě v takto raném věku svěrače nedokázalo ovládat, z močové trubice by mu pomalu a neustále odkapávala moč. Jak známo, takto vylučování u novorozenců neprobíhá. Dítě močí v malých dávkách a teče proudem. Jelikož svalové napětí stěny močového měchýře je vysoké a jeho objem poměrně malý, novorozenec proto močí velmi často, přibližně dvacetkrát až dvacet pětkrát za den. U kojenců se frekvence močení snižuje.

V okamžiku, kdy je z části naplněný močový měchýř, uvolní se vnitřní svěrače močové trubice a moč steče do vnějšího svěrače močové trubice. Tento svěrač je ovládán vědomě a pomáhá k vědomému uvolnění moči. Tuto schopnost mají již nemluvňata. Jsou schopna si vědomé uvolnění celkem rychle asociovat s určitým doprovodným zvukem, nebo s polohou, v které jej rodič při vyměšování drží. Stejně jako u močení, tak i k vyprazdňování střev dochází vědomě. Jedná se též o několik po sobě jdoucích událostí (Bauerová, 2009).

5. Předčasné učení na nočník

Aby se dítě vyvíjelo harmonicky, je pro něj nejdůležitější vztah s matkou. Pokud je vztah bezpečný a jistý, vzniká tzv. bezpečná vztahová vazba. Tento vztah se vytváří již od nejranějších dnů života dítěte, kdy se matka snaží empaticky a láskyplně reagovat na potřeby dítěte a nevynucuje si něco, co je její potřebou a ne potřebou dítěte. Pokud se matce daří potřeby dítěte uspokojovat, dítě dává najevo spokojenost, dříve se osamostatní, bude mít větší sebeúctu, a bude tak lépe chráněno před vznikem neuróz (Hašto in Almássyová, 2005).

Díky tomu, že se dítě nejdříve naučí vyměšovat do pleny, postupně se otupuje citlivost na plný močový měchýř a koncovou část střeva. Pokud rodiče zvolí příliš nátlakovou metodu tréninku, spojenou například s projevy zklamání při neúspěšném pokusu, může znamenat učení se na nočník pro dítě velký stres. Pro děti, které jsou citlivé, to může mít trvalejší psychické následky, například poruchy spánku nebo různé fobie. Problém může také přinést začátek tréninku chůze na nočník v období vzdoru, které je kolem druhého roku života přirozenou součástí lidského vývoje.

Při praktikování bezplenkové metody nedochází k narušení psychického vývoje, jelikož se při ní dítě neučí nic, co by okamžitě vyžadovalo výsledek. Cílem metody je zlepšení kvality života dítěte, nikoliv mít co nejméně špinavých plen. Pokud se při realizaci metody rodič při „nehodě“ zachová zklamaně a bude na dítě vyvíjet nátlak, bude to pro něj rovněž stresující.

„To, že dítě dokáže dát najevo nespokojenost krátce před vykonáním tělesné potřeby, má evoluční opodstatnění – kdyby dítě bez „varování“ uvolňovalo stolici a moč, nemohla by ho matka po tisíciletí vývoje lidského druhu nosit na těle a tím zabezpečit jeho přežití.“ (Almássyová, 2007, s. 5).

Pokud je dítě opakovaně vystavováno stresovým situacím, ať už v pojetí běžné hygienické péče nebo přirozené hygieny, mohou u něj vznikat neurózy nebo jiné psychické deficity, což se může nést i do dalšího vývoje, počínaje předškolním obdobím. Dítě přichází do mateřské školy s psychickou poruchou a na jejím odstranění se spolu s rodiči a případně dalšími odborníky podílí i učitelka. V tento moment

se zpětně zjišťuje příčina a není vyloučeno, že bude odhalena v období, kdy se dítě učilo na nočník, přičemž tento proces neprobíhal pro dítě příliš citlivým způsobem.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6. Vlastní výzkum

6.1 Stanovení hlavního cíle

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak bezplenková komunikační metoda funguje v praxi a jak metoda vyhovuje rodičům, kteří ji praktikují. Zajímalo mě, jakým způsobem metodu praktikují, jaké vnímají výhody a nevýhody. Rovněž mě zajímalo, jak fungovala komunikace mezi dítětem a rodičem a jakým způsobem o bezplenkové komunikační metodě získávali informace. Součástí výzkumu byl i názor lékaře. Snažila jsem se také zjistit, jestli má bezplenková komunikační metoda vliv na předškolní období dítěte. Cílem návštěvy semináře bezplenkové komunikační metody bylo doplnění praktických informací a rad o zmiňovaném tématu. Zdrojem informací byla i e-mailová korespondence s paní Mgr. Barborou Berlingerovou, která bezplenkovou metodu přinesla do České republiky.

6.2 Výzkumné otázky

- Jakým způsobem funguje bezplenková komunikační metoda v praxi?
- Je bezplenková komunikační metoda v porovnání s látkovými a jednorázovými plenami nejlepší metodou péče o hygienu nemluvněte?

6.3 Metodologie výzkumného šetření

Výzkum byl prováděn kvalitativním způsobem. Byla použita forma rozhovoru a strukturovaného rozhovoru (dotazníku). Tato forma se týkala matek praktikujících bezplenkovou komunikační metodu, dětského lékaře a lektorky bezplenkové metody. Metodou pozorování byl sledován průběh přednášky o bezplenkové komunikační metodě, která se uskutečnila v A centru v Praze, které se zabývá podporou rodiny.

6.4 Charakteristika výzkumného šetření

Výzkumu se zúčastnilo celkem dvanáct matek, které byly kontaktovány telefonicky nebo e-mailem. Vlastní výzkum probíhal formou rozhovorů s šesti matkami, které metodu praktikují se svými dětmi, přičemž byly rozhovory realizovány v jejich domácím prostředí. Konverzace trvala třicet až šedesát minut. Byla vedena přátelským způsobem. Dalších šest matek na otázky odpovědělo písemně, vyplnilo dotazník. Dětská lékařka na otázky týkající se této problematiky odpověděla písemně. Prvních několik rozhovorů proběhlo na základě známostí v okolí mého bydliště, kdy se ke mně kontakty dostaly čistě náhodou. Další kontakty jsem získávala díky těmto matkám, které znaly další rodiče praktikující bezplenkovou metodu (metoda sběru respondentů Sněhová koule). Čtyři respondentky jsem získala díky kontaktování dvou mateřských center v Praze a Plzni. Otázky se vyvíjely spolu s navyšujícím se počtem rozhovorů. Přepis všech rozhovorů a dotazníky jsou součástí příloh.

6.5 Výsledky šetření

Všechny respondentky kombinovaly bezplenkovou komunikační metodu s používáním látkových plen, popřípadě s jednorázovými plenami v eko kvalitě, a to jen v noci nebo při cestování. Žádná matka bezplenkovou metodu nepraktikovala jako čistě „bezplenkovou“. Jedna dotazující přímo uvádí, že realizovala bezplenkovou komunikační metodu „na částečný úvazek“, což je praktikování metody pouze v některých situacích, jako například jen doma. Matka praktikuje metodu jen tehdy, kdy to vyhovuje jí a dítěti.

Všechny dotazované přistupovaly k metodě nenásilně a k vyměšování dítě nenutily. Pouze v jednom případě matka uvedla jako svou chybu, že své dítě do močení nutit chtěla, dítě se však projevilo negativně. Reakci následně respektovala. Metoda byla přirozenou reakcí na dětskou potřebu vyměšování. Ve dvou případech byla bezplenková komunikační metoda nahrazena používáním jiné metody a to například z důvodu stresového vypětí matky. Ve všech ostatních případech matky v metodě pokračují nebo pokračovaly až do samostatného osvojení vyměšovacích potřeb dítěte.

Devět dotazovaných uvedlo, že na praktikování bezplenkové komunikační metody se částečně podíleli i ostatní členové rodiny, zejména otec a prarodiče dítěte. Ve dvou rodinách se na praktikování částečně podílejí i starší sourozenci.

Celkem sedm matek ze sedmi dotazovaných se shodlo na tom, že se ve vyměšování objevuje nějaký rytmus. Tři z nich uvádějí, že pravidelnější rytmus měla spíše stolice. Devět odpovídajících přímo uvedlo, že dítě vyměšovalo hned po probuzení a při kojení nebo bezprostředně po něm. Dvě matky se zmínily o tom, že dítě vyměšovalo vždy po vybalení. Tři účastnice se domnívají, že rytmus vyměšování se měnil v závislosti na počasí a momentálním nastavení dítěte.

Matky získávaly informace většinou z několika zdrojů. V sedmi případech se částečně jednalo o zdroje internetové, kdy dvě dotazované uvedly konkrétní zdroj: www.modrykonik.cz, www.mokosha.info. Deset maminek se inspirovalo knihou od Ingrid Bauerové „Bez pleny“. Sedm respondentek získávalo mimo jiné informace od již praktikujících matek, jedna dokonce přímo od obyvatel z rozvojových zemí a východních států.

V sedmi případech začaly matky používat bezplenkovou metodu již během šestinedělí. Sedm matek začalo hned po narození dítěte. Celkem čtyři dotazované praktikovaly bezplenkovou metodu u více než jednoho svého dítěte. Dvě začaly u prvního dítěte během šestinedělí a u druhého hned po narození, jedna začala u druhého dítěte od třetího měsíce a u třetího hned od narození. Jedna matka započala bezplenkovou metodu od čtvrtého měsíce věku dítěte a jedna od osmého.

V noci péče o hygienické potřeby dítěte probíhala u sedmi rodin stejně jako přes den. Když dítě dávalo signál, projevovalo se neklidně a probudilo se, matka jeho potřebu uspokojila. Několik matek zpočátku metodu praktikovalo i v noci, postupem času však uznaly, že je důležitější, aby další den byly dítěti k dispozici odpočaté. Čtyři respondentky metodu v noci neprotikovaly, situaci řešily látkovou plenou nebo eko plenou. V jednom případě nebylo nutné potřeby dítěte uspokojovat, protože dítě v noci nevyměšovalo vůbec.

Mezi výhodami se nejvíce objevovalo upevňování vztahu mezi dítětem a matkou, komunikace mezi nimi a nižší zátěž životního prostředí. Několikrát se objevila výhoda

v respektování a uspokojení přirozených potřeb dítěte již od raného věku. Několik matek uvedlo také výhodu v méně častém praní plen. Dvě dotazované vidí výhodu ve finanční úspoře a v dřívějším přechodu dítěte na nočník. Dvě maminky přímo uvedly výhodu ve zdravotním hledisku. Zajímavé je, že v jednom případě matka bezplenkovou metodu vnímá jako ulehčení při cestování a jiná matka to vnímá naopak jako nevýhodu.

V otázce nevýhod celkem tři matky uvedly, že u metody nevnímají nevýhody žádné. Tři dotazované vidí nevýhodu v časové náročnosti metody. Jednou se objevilo negativum v častém rozbalování dítěte z plen. Dvě odpovídající vnímají nevýhodu v negativních reakcích okolí. Tři matky upozorňují na to, že když má matka přílišné očekávání a předpokládá úspěch, může být následně zklamaná z jeho případného nenaplnění.

Žádná respondentka se u dítěte během praktikování metody nepotýkala s vážnými zdravotními komplikacemi. V devíti případech se u dětí neobjevily žádné opruzeniny a ve třech případech pouze při nouzovém používání jednorázových plen. Jedenáct ze dvanácti dotazovaných nemělo žádný problém s růstem kyčlí, v jednom případě bylo lékařem doporučeno široké balení, avšak na pokračování v bezplenkové komunikační metodě to nemělo vliv.

Je zajímavé, že okolí, které o bezplenkové komunikační metodě slyší poprvé, nespojí si informaci s péčí o dítě v rozvojových zemích a východním světem. Všechny matky se setkávají s reakcemi údivu. Reakce pozitivní se vedle reakcí negativních dají podle výzkumu postavit na stejnou příčku.

Z provedeného výzkumu lze usoudit, že matky praktikující bezplenkovou komunikační metodu podobně přemýšlejí o rodičovství, nejsou jim lhostejné přirozené potřeby dětí a mají blízko k ekologii a nekonvenčnímu způsobu života. Všechny odpovídající v podstatě považují bezplenkovou komunikační metodu za celkovou součást filozofie své výchovy dětí. Devět matek přímo uvedlo, že dítě nosí v šátku, devět z nich se snaží o ekologicky šetrnější způsob života. Celým výzkumem se nesl duch přirozenosti. Dvě respondentky podporují dlouhodobé kojení. Jedna z dotazujících se staví kriticky k očkování. Čtyři účastnice výzkumného šetření se přímo vyjádřily, že

uznávají přirozený porod. Tři odpovídající podporují spánek dítěte ve společné rodinné posteli.

Dvě odpovídající se zmínily o způsobu péče o potřeby miminka v minulé generaci. Setkaly se s tím, že matky z jejich okolí pečovaly o děti také „bezplenkově“. Jediný rozdíl byl v tom, že se to nenazývalo „bezplenková komunikační metoda.“ Jedna matka se tak v podstatě snažila praktikovat bezplenkovou metodu dříve, než se dozvěděla o její existenci.

K otázce vlivu bezplenkové metody na dítě se matky vyjadřovaly tak, že tři z nich mají pocit, že dítě je spokojené a klidné. To, že dítě začne vnímat, uvědomovat si a samostatně hlídat svou potřebu vyměšovat uvádí pět odpovídajících. Čtyři dotázané uvedly, že bezplenková metoda výrazně podporuje samostatnost dítěte, zejména v uspokojování vlastních potřeb. Jedna matka, ač subjektivně, vnímá, že dítě je samostatnější v sebeobsluze. Většina dotazovaných však uvedla, že vliv nemohou posoudit, jelikož nemají srovnání.

Dvě matky uvedly, že se děti učily chodit na toaletu také tím, že to viděly u svých sourozenců.

V otázce komunikace kombinují všechny matky několik komunikačních nástrojů. Většinou je to souhra intuice, napojení se na biorytmus miminka, časování, pozorování a reakce na signály. Celkem sedm matek nejvíce kombinuje reakci na signály a časování, zejména speciální vyměšovací modely. Převážně intuicí se řídí čtyři odpovídající. Jako nejčastější doprovodný zvuk se objevilo pro močení „ččí“ a pro stolici „kaka“. Celkem pět účastnic výzkumného šetření zkoušelo s dětmi komunikovat mimo jiné i pomocí znakování. Ve čtyřech případech dítě vyloženě odmítalo vyměšovat do pleny a vyměšovalo výhradně po rozbalení. Dvě matky popsaly, jak děti v nejranějším věku reagují na požadavek matky. Při vyslovení podpůrného zvuku krčí obličej a snaží se vylučovat. Z jejich reakce je zřejmé, že velmi dobře chápou, co je po nich požadováno.

Čtyři matky zaznamenaly, že v případě potřeby se dítě projevuje neklidně, vrtí se nebo se různým způsobem kroutí. Všechny matky, které své děti nosí v šátku, potvrdily, že když dítě potřebuje vyměšovat, snaží se dostat z šátku ven. Ve třech

případech matky zaznamenaly, že se dítě těsně před vykonáním potřeby zastaví při právě probíhající činnosti. Dvě matky porozuměly svému dítěti na základě specifického způsobu brečení, nebo „pofňukávání“. Několik matek také zaregistrovalo rozdílné signalizování spolu s vývojem dítěte. Zpočátku se jednalo o neklid, vrtění a například zastavení se v činnosti. Později se již objevovalo to, že si dítě stahuje kalhoty, jde do podřepu a částečně se objevují i verbální projevy v podobě specifických zvuků. Krátkou dobu po završení jednoho roku si v několika případech dítě začalo říkat samo „ččč“ nebo „kaka, bobo“. Ve dvou případech matky uvedly projevy, které souvisely s negativní reakcí na potřebu vyměšovat. Dítě se propíná do luku, dupe nohama. Dává tak najevo, že teď nechce. Jak jedna matka uvedla, nastávají tyto situace většinou, když rodič nepřesně odhadne situaci.

Jako pomůcku k usnadnění praktikování bezplenkové komunikační metody téměř všechny matky používaly přímo čínský nočník nebo jinou, podobně vypadající nádobu. Tři matky používaly svrchní kalhotky pro rychlé rozbalení. Dále se objevovaly podkolenky a návleky, zejména když už děti začnou lézt, aby jim nebyla zima na nohy. Dvě účastnice výzkumného šetření vlastní kalhoty „split pans“, které nazývají „rychloprdky“. Uvádějí však, že s nimi nemají dobrou zkušenost. Jedna se zmínila o noční košili, která v noci umožňuje rychlou reakci na potřebu dítěte.

Z celkem dvanácti dotazovaných úspěšně praktikovalo nebo praktikuje devět účastnic výzkumného šetření. Jedna odpovídající uspokojuje potřeby miminka na částečný úvazek zatím také úspěšně. Dvě z nich s bezplenkovou metodou mají zkušenost pouze krátkodobou – několik měsíců. Sedm z devíti úspěšných matek již dovedlo své dítě k absolutnímu osvojení potřeby vyměšovat, některé z nich ještě pokračují se svými mladšími potomky. Děti těchto matek si začaly svoji potřebu vyměšování hlídat v rozmezí od osmi měsíců po dva roky a tři měsíce.

V dotazu týkajícího se vrozeného instinktu, že dítě nevyklučuje na pečující osobu, ve výzkumu potvrdily teorii tři ze tří přímo dotazovaných matek. Podotkly však, že pokud dítě dávalo najevo, že potřebuje vyměšovat a nebylo mu včas vyhověno, mělo to následky opačné.

Z výzkumného šetření lze také zjistit, že několik matek má zkušenost s tím, že interval mezi signálem a samotným procesem vyměšování je velmi krátký a matky i přesto, že signál zaregistrují, už na něj nestihnou včas zareagovat. Interval se vývojem prodlužuje. Několik matek také uvedlo, že dítě dokáže zadržet stolicí delší dobu než močení. Lektorka metody má zkušenost takovou, že dítě dokázalo ve věku půl roku vydržet vyměšování až deset minut.

Několik odpovídajících se shodlo na tom, že dítě během praktikování mělo alespoň jedno období, kdy realizování bezplenkové metody bojkotovalo.

7. Seminář bezplenkové komunikační metody

Seminář se konal 19. 4. 2013 v pražském Acentru, centru pro podporu rodiny. Seminář Acentrum pořádá jednou za dva měsíce a příliš velký zájem o něj není. Každého semináře se účastní přibližně pět zájemkyň. 19. 4. se jej zúčastnilo celkem šest žen, z toho pět bylo nastávajících matek, tři z nich měly již alespoň jedno dítě. Pět z nich dosud s bezplenkovou metodou nemělo zkušenosti, jedna ano a na semináři si chtěla doplnit informace. Semináři předcházela rozhovor s lektorkou Barborou Křížovou, která říká, že seminář vyhledávají spíše matky, které jsou rozhodnuty pro používání látkových plen, narazí tak i na bezplenkovou metodu a zajímá je to. Některé matky na „bezplenkování“ přijdou samy a potřebují se ujistit, že to dělají správně. Zajímalo mě, jaká skupina matek bezplenkovou metodu praktikuje. Lektorka má pocit, že bezplenkovou metodu vyhledávají především matky, které se mimo jiné zajímají o kontaktní rodičovství. „Nejvíce sem chodí těhotné, ale vždycky sem přijde alespoň jedna maminka s dítětem. Ten, kdo to dělat chce, cestu si najde, jde jen o to zjistit, že tato metoda existuje“, říká Křížová.

Zajímalo mě také, jestli má pocit, že bezplenková metoda má následně vliv na předškolní věk. Podotkla, že si myslí, že ne. Možná jen v tom, že jak je dítě zvyklé na okamžitou reakci na jeho potřebu ze strany matky, cítí se pak sebejistější.

Níže uvedené poznámky považuji za praxí prověřené informace, které by matkám při realizaci bezplenkové komunikační metody mohly být prospěšné. Vše bylo řečeno na výše uvedeném semináři.

- Neexistuje žádný „správný“ způsob bezplenkování. Je to součást kontaktního rodičovství. Každé dítě je individuální a každý rodič je tím největším odborníkem. Typů bezplenkové komunikační metody je tolik, kolik je rodičů a jejich dětí.
- Bezplenkovou komunikační metodu může praktikovat i rodič, který má pocit, že není schopen číst signály miminka. Stále se dá praktikovat za pomoci časování. Lektorka Barbora Křížová doporučuje začít při přebalování. Navodit dítě příznačným zvukem je dobré, i když potřebu momentálně vykonává do pleny.
- Vždy je důležité bezplenkovat tak, na co se rodič cítí. Nemá cenu se tím stresovat. Rodič praktikuje tak, aby to jemu i dítěti bylo příjemné a oběma to vyhovovalo.
- Bezplenkováním lze odstranit bezdůvodnou nespokojenost dítěte. Mnohdy rodič nechápe proč dítě pláče. Může se jednat o potřebu vyměšovat.
- Bezplenkovou metodu lze praktikovat i na tzv. částečný úvazek, kdy rodič metodu praktikuje jen v situacích, kdy to vyhovuje jemu a dítěti, jen v určitých situacích, například jen doma.
- Signály se dají odhalit tak, že je dítě vysvlečené a rodič pozoruje, jak se chová před vykonáním potřeby.
- Na okraj čínského nočníku lze nasadit návlek, aby pro miminko studená nádoba nebyla nepříjemná na dotyk.
- Poloha držení dítěte v klubičku funguje jako prevence proti bolení břicha, jelikož díky skrčeným nohám, které miminku částečně na břicho tlačí, mu napomáháme vyprázdnit se.
- V noci může miminko spát na ovčí kožešině. Díky obsahu lanolinu má antiseptické účinky. V případě, že se dítě v noci počurá, vlna moč nepropustí. Vlna má i dobré termoregulační vlastnosti, když je mokrá, miminko nestudí. Je dobré dát na kožešinu ještě látkovou plenu, aby pojala většinu tekutiny a tím pádem se jí co nejméně dostalo na vlnu. Čas od času je však potřeba kožešinu lanolinem znova ošetřit, aby se její vlastnosti obnovily.
- Existuje systém takzvané minimální pleny, což je nejmenší možné množství pleny nebo látky, které je schopno u dítěte zachytit případnou nehodu.

- Pro bezplenkování venku je dobré použití kombinace vlněných svrchních kalhotek a kalhot split pans. Tento systém umožňuje velmi pohodové rozbalení a je ideální i pro zimní období.
- To, že dítě v určitém období bezplenkovou metodu bojkotuje, může být reakcí na nějakou nepohodu v rodině. Na bezplenkování se dítě přestane soustředit i v případě, že je nemocné, nebo že má onemocnět. Může touto fází procházet i v případě, že prodělalo nějaký vývojový skok, například začalo lézt, nebo mu začínají růst zuby. Tělo se musí za těchto okolností vypořádat s jinými tělesnými pochody a potřeba vyměšování je až druhotná. Bojkot může mít původce i na straně rodiče, kdy například není schopen se najednou na potřeby dítě naladit.

Je nezbytné počkat, až ho potřeba vyměšovat pod vlastní kontrolou začne opět zajímat. Lektorka bezplenkové metody radí, že je dobré, když rodič do procesu vyměšování vloží něco nového, například vybere nové místo, nebo dítě začne používat nový nočník.

Lektorka také podotkla, že dítě, které metodu bojkotuje, v šátku svou potřebu najevo dá.

- Dítě občas začne znamení pro vyměšování využívat, protože je zvyklé na okamžitou reakci rodiče. Mnohdy pomocí signálu chce jen upoutat pozornost. Rodič tak musí rozlišovat ještě mezi těmito dvěma dětskými projevy.

8. Názor a zkušenost dětské lékařky

1. Jaký názor máte na bezplenkovou komunikační metodu?

Nemám s tím velké zkušenosti konkrétní, hledala jsem tedy na internetu - pokud je matka schopná dítě pochopit a nejde o dril- pak to určitě navozuje pevné citové pouto. Něco mi ale přišlo přehnané- fotografie kojící matky, která zároveň drží misku na moč eventuálně stolicí pod krmeným dítětem- nejsem si jistá ani technicky od určité váhy dítěte, pokud se to dělá s rozumem pak ano. Konkrétní matka, jejíž dítě mám v péči, dávala dítě vyměšovat nezávisle na jídle a bývala úspěšná.

2. Co si o ní myslíte ze zdravotního hlediska?

Pokud je matka úspěšná, tak se určitě může vyvarovat opruzení, vzestupné infekci močových cest u holčiček ze stolice. Ale z praxe není těchto problémů zase tolik, pokud matky pravidelně přebalují a ošetřují kůži perigenitálně (v okolí pohlavních orgánů).

3. Je široké balení nutné u každého dítěte?

Určitě je vhodné nejméně do 8 týdnů- do ortopedické kontroly. Ale dnes běžná papírová plena s 1 vloženou látkovou zajistí správné abdukční postavení kyčlí. Většině dětí stačí jen papírová plena.

4. Jaké existují metody, používající se ke správnému vývoji kyčlí?

U většiny dětí stačí nechat volný pohyb dolních končetin. Pokud ortoped diagnostikuje vadné postavení v kyčlích, pak ordinuje obvykle abdukční peřinku, bývaly ještě třmeny, Hanouskův abdukční preparát, děti sádrovaly. Ale to jsem již řadu let neviděla. Výjimečně dostane dítě peřinku.

5. Jakou metodu hygieny péče o nemluvně doporučujete?

Jsem ze staré školy - doporučuji koupání eventuálně sprchování každý den. Používání dětských pěn, gelů apod. nedoporučuji. Lepší jsou prostředky pro ekzematiky. Na zadeček určitě krycí krémy v tenké vrstvě vždy při přebalování po předchozím umytí eventuálně použití čistícího ubrousku.

6. S jakou metodou péče o hygienu nemluvnat se nejčastěji setkáváte?

Maminky většinou přes den používají čistící ubrousky. Jak často koupou, se moc nedozvím. Ale i kožaři někde doporučují koupat ob den. Možná je to dobré pro kůži, ale já myslím, že koupací rituál má i jiný význam než očistný.

7. Myslíte si, že příchod jednorázových plen měl nějaký dopad na zdraví dětí? (Například něco, co se dříve neobjevovalo).

Myslím, že ne. Opruzené děti byly i v bavlněných plenách. Jsou občas i nyní-záleží na kvalitě plen a četnosti přebalení. Jsou matky, které věří, že plena je opravdu suchá, plena je pak cítit na dálku, o její váze nemluvě.

Můj dojem je ale, že mají děti pleny déle než dříve. Méně je omezují v pohybu a jejich vlhkost není tak nepříjemná jako v látkové pleně.

8. S jakým typem plen se dnes nejvíce setkáváte?

Nejvíce se setkávám s jednorázovými plenami

9. Kterou metodu byste nejvíce doporučila?

Pro své dítě bych brala ekopleny eventuálně moderní látkovky.

10. Máte pocit, že se dnes objevuje víc matek, které používají moderní látkové pleny?

Myslím, že ne - ale asi je to velkou jednorázovou finanční zátěží a pohodlností. V mé praxi vedou papírové jednorázovky, za poslední 3 roky bych spočítala na prstech počet matek, které používají moderní látkovky.

11. Myslíte si, že by se matky měly o bezplenkové metodě, nebo vůbec o metodách péče o hygienu nemluvnat informovat plošně? (například v porodnicích apod.?)

O hygieně jsou matky jistě v porodnici a po příchodu domů dětskou sestrou informovány. O bezplenkové metodě by mohly být v porodnici nějaké informace ve formě letáků. Ale já sama jsem se to dozvěděla až od jedné matky, jinak jsem o této metodě vůbec nevěděla. Matky, které hledají alternativní formy ošetřování, si to jistě na internetových diskuzích najdou.

Můj závěr: jde o metodu ekologickou, šetřící finance rodině. Určitě není vhodná pro každou maminku a dítě. V některých diskuzích na internetu jsem měla trochu strach, aby z těch dětí nebyly neurotici při 100 procentním používání.

DISKUSE

Téma bezplenkové komunikační metody vytváří ideální půdu pro spousty dalších výzkumů. Jiná práce by se mohla například zaměřit pouze na komunikaci mezi dítětem a rodičem.

Výzkum, který byl prováděn v této práci, v podstatě nastínil, jakým směrem se praktikování bezplenkové komunikační metody ubírá. Výzkum byl zaměřen na bezplenkovou komunikační metodu v praxi a teoretické podklady z větší části potvrdil.

Bauerová (2009) tvrdí, že se jí u dítěte během realizace bezplenkové metody dařilo zachytávat téměř všechno močení a stolici. Ani jedna účastnice výzkumného šetření však tuto skutečnost nepotvrdila. I přesto, že byla realizace metody u jednotlivých respondentek velmi individuální, žádné se nedařilo „bezplenkovat“ na sto procent. U žádné z nich to ani nebylo cílem. Matky, které mají více než jedno dítě, ve výzkumu uváděly, že s jedním dítětem se dá bezplenková metoda praktikovat dobře. S příchodem dalších dětí se časové možnosti musí rozdělit a to, co se s jedním dítětem realizovat dalo, už s více nešlo. Plenou byla přirozená hygiena mnohdy nahrazována za účelem odpočinku matky, a to zejména v noci.

Přirozená hygiena nemluvnat je opravdu součástí celkového přístupu k výchově dítěte. Realizace výzkumu přinášela náhled i do dalších témat, která jsou s metodou v blízkém kontaktu, jako například kritičnost očkování dítěte, nošení dítěte v šátku, problematika přirozených porodů, termín bonding (podpora spojení matky s dítětem po porodu), kontaktní rodičovství. Tato témata by bylo zajímavé více rozpracovat.

Argumentem proti bezplenkové metodě bývá to, že se při její realizaci dítěti nedostává širokého balení a tím pádem dochází k vadnému vývoji kyčlí. Většině účastnic výzkumu se zdá toto tvrzení pochybné. Jak je již uvedeno výše, jedenáct z dvanácti dotazovaných matek s vývojem kyčlí u dětí nemělo problém. Vzhledem k tomu, že metoda bez plenky se používá téměř ve dvou třetinách světa, zdá se mi tvrzení matek celkem důvěryhodné. Zajímavě se k tomu vyjádřila paní Vendula H., účastnice výzkumného šetření: „Kdyby měly pleny vliv na růst kyčlí, tak by všechny děti v rozvojových zemích chodily křivě.“ Faktem je, že dítě do třetího měsíce věku

podstupuje několik lékařských vyšetření, která zjišťují, jestli se kyčle vyvíjejí správně. Pokud se do této doby nezjistí, že se kyčle vyvíjejí nesprávně, není tedy široké balení nutné. To, že postavení kyčlí je dáno fyziologicky, říká i Kamila K., která se dlouhodobě zabývá šátkováním. Dětská lékařka, která byla mnou oslovena, doporučuje široké balení alespoň do ortopedické kontroly, tzn. do osmi týdnů. Pokud dítě tedy nemá fyziologický problém s kyčlemi, praktikování bezplenkové metody není s tímto v rozporu.

Nad výsledkem výzkumného šetření se dá polemizovat v otázce vlivu bezplenkové metody na předškolní věk. Několik matek má pocit, že děti jsou samostatnější v porovnání s ostatními, což může mít pro tento věk značný přínos. Samostatnější však mohou být i děti, u kterých bezplenková metoda praktikována nebyla. Samostatnost stejně tak může být výsledkem výchovy. Pro zjištění vlivu bezplenkové metody dítěte na jeho předškolní věk by bylo zapotřebí širšího výzkumu a zapojení učitelek mateřských škol. Děti, které docházejí do mateřských škol a byla u nich realizována bezplenková metoda, je velmi málo. Srovnání a zjištění odlišností od ostatních dětí, vychovávaných jen na jednorázových nebo látkových plenách, je proto velmi těžké.

Mám také pocit, že pro předškolní věk má také značný přínos rozvoj komunikace mezi dítětem a pečující osobou. Pokud je mezi matkou a dítětem harmonický vztah, vede to mimo jiné k lepšímu a přirozenějšímu navazování sociálních vztahů s ostatními lidmi, což je důležité pro další vývojová období, počínaje předškolním.

Myslím také, že když se u dětí již od malička podporuje úcta k přírodě a šetrnost k životnímu prostředí, má dítě jisté základy pro šetrnější způsob života, což potvrdila i paní Berlingerová v e-mailové korespondenci. Bezplenková metoda, ale i jiné metody uspokojování potřeb vyměšování, s předškolním věkem úzce souvisí, jelikož se do mateřských škol dnes přijímají děti od dvou let. Metoda přispívá k dřívějšímu uvědomění si vlastních potřeb a většina těchto dětí již ve dvou letech pleny nepotřebuje.

Jestli bezplenková metoda ovlivňuje předškolní věk a popřípadě jakým způsobem, jsem se přímo zeptala paní Berlingerové. Mé domněnky o vlivu metody na předškolní dítě víceméně potvrdila. Odpověděla: „K dotazu mě napadá jedno velké ANO.“ Podle ní se učení hygienickým návykům na Západě stále posouvá, právě do období

předškolního, a to by se dítě již mělo učit jiné věci. Také má pocit, že se u dítěte, které je vychovávané na základě kontaktního rodičovství, za jehož součást lze považovat i bezplenkovou metodu, rozvíjí důvěra v okolní svět. Bezplenková metoda podle ní ovlivňuje předškolní dítě v uspokojování základních potřeb, o které si dítě v raném věku nemusí říkat nadměrným pláčem, nebo později vzdorem. Pozitivní pro dítě v předškolním věku je podle Berlingerové také to, že se dítě od narození učí, kam výkaly patří, což zajistí plynulý a samostatný přechod na nočník. Tento návyk má většinou pozitivní reakce ze strany dospělých. Dítě, u kterého se používají běžné pleny, se učí na záchod kolem třetího roku. Tyto děti se podle Berlingerové setkávají s frustrací, negativními reakcemi dospělých a tresty, což na osobnost dítěte působí nepříznivě. Bezplenková metoda u dětí podporuje samostatnost a sebevědomí. Protože děti při bezplenkování s rodiči o vyměšování komunikují, dostává se jim z jejich strany respekt (e-mailová korespondence s Mgr. Barborou Berlingerovou).

Z výzkumného šetření si lze povšimnout, že matky vnímají rozlišné projevy potřeby vyměšování pro jednotlivá vývojová období. Tyto poznatky jsou v souladu s článkem Christine Gross-Loh (2010). Matky si také všimly, že spolu s vývojem dítěte se prodlužuje interval mezi signálem a procesem vylučování. Zpočátku je to otázka několika vteřin, pak je dítě schopno svou potřebu oddálit i o několik minut. Tento jev potvrdila i Almássyová (2007).

Po celou dobu, kdy jsem se problematikou bezplenkové metody zabývala, jsem se nesešla se zkušeností, že by na dítěti po její realizaci zanechala nějaké následky ať už psychické nebo fyzické. Podobný názor jsem si později přečetla v článku, který napsala již výše zmiňovaná MUDr. Genovéva Almássyová v roce 2007.

Mezeru ve svém výzkumném šetření vnímám ve formulaci otázek. Mnohdy byly jednotlivé otázky formulovány nepřesně a bylo těžké je v závěru vyhodnotit.

ZÁVĚR

Pokud shrneme vlastnosti všech typů plen, dostaneme se k závěru, že nejlevnější a nejšetrnější k životnímu prostředí je bezplenková komunikační metoda. Bezplenková metoda totiž téměř nezatežuje životní prostředí. Vedle materiálních výhod však bezplenková komunikační metoda skrývá i jiné nemateriální pozitivní rysy, počínaje podporou přirozeného vývoje až k upevnování vazby mezi matkou a dítětem.

Myslím si, že metodu, pro kterou se jednotliví rodiče rozhodnou, musí každý respektovat. Chceme-li však přispět k ekologické udržitelnosti a podporovat úctu k přírodě, filozofie bezplenkové metody je maximálně podporuje. Navíc nám nabízí částečný návrat ke kořenům našich předků.

Z výzkumu lze usoudit, že pokud bezplenková komunikační metoda probíhá úspěšně a nenásilně, nezanechá to na dítěti žádné trvalé psychické ani fyzické následky. Bezplenková komunikační metoda naopak prohlubuje vztah mezi matkou a dítětem, k čemuž výrazně přispívá i jejich větší vzájemný fyzický kontakt. Jelikož je matka, nebo jiná blízká osoba hlavním zprostředkovatelem poznání dítěte, velmi záleží na tom, jaký vztah se mezi nimi utvoří. Bezplenková komunikační metoda vytváří velmi podnětné prostředí pro spojení matky a dítěte, a proto má podle mého názoru kladný vliv na utváření jeho osobnosti, neboť se snaží uspokojit všechny přirozené potřeby.

Bezplenkovou komunikační metodu považuji za možnou revoluci v péči o hygienu nemluvněte, protože případné velkoplošné šíření její myšlenky by mohlo vážně ohrozit byznys průmyslu v oblasti výroby jednorázových plen, což by přispělo nejen ke zlepšování životního prostředí.

Co se týče metody, kterou si dnes matky volí, domnívala jsem se, že se počet matek, které se rozhodnou používat látkové pleny, zvyšuje. Dětská lékařka však píše, že se stále nejvíce setkává s používáním jednorázových plen.

Dnes je ekologie a způsob udržitelného rozvoje velmi aktuální téma a mám pocit, že se na něj z hlediska množství dětského odpadu příliš nehledí. Určitým řešením by byla možná větší propagace bezplenkové metody. Ekologické hledisko však neosloví každého, i přes to, že jednorázová plena má dvakrát větší ekologickou stopu než

látková. Domnívám se, že důvodem, proč se látkové pleny znovu nestávají trendem dnešní doby, je v malé informovanosti a předsudku přetrvávajícímu z devadesátých let.

Ze zpracované práce mám pocit, že podstatu bezplenkové metody se mi stanovit podařilo a výzkum je jasným úkazem toho, že lze pečovat o nemluvně i tímto způsobem. Z mého pohledu je nejlepší hygienická péče o miminko bezplenková metoda v kombinaci s bezplenkovým systémem oblečení a látkovými plenami. Důležité je však podotknout, že můj názor se může změnit, až pro mě bude toto téma aktuální, a to s příchodem vlastních dětí.

Doufám, že práce bude přínosem nejen pro matky, které se chystají bezplenkovou metodu praktikovat, ale i pro rozšíření obecného povědomí o nesčetněkrát zmiňované metodě.

Použité zdroje

Soupis bibliografických citací

BAUEROVÁ, Ingrid. *Bez pleny: Laskavá moudrost přirozené hygieny nemluvnat*. Praha: DharmaGaia, 2009. ISBN 978-80-86685-93-9.

BRDKOVÁ, Lenka. Přirozený porod: u nás zatím jen sen. *Děti a my*. 2007, č. 4.

DONEROVÁ. *Co říkají děti, než se naučí mluvit*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-634-1.

GROSS-LOH, Christine. *The Diaper-free Baby* [online]. 2007 [cit. 2013-04-09]. ISBN 78-0-06-145953-5. Dostupné z: www.bezpeleni.info HOLINGER, Paul C. a Kalia

CHVÁTALOVÁ, Helena. Přirozená péče o dítě - metoda i cit. *Děti a my*. 2002, č. 4.

JÍROVÁ, Dagmar. Jaké požadavky by měly splňovat dětské plenkové kalhotky. *Děti a my*. 1997, č. 5.

LEDVINA, Petr. *Nekup to!: O environmentálně šetrném nakupování*. Brno: ZO ČSOP Veronica, 2008. ISBN 978-80-904109-4-7.

LEGERSKÁ, Radka. Boj o dětský zadeček: Látkovat nebo papírovat. *Děti a my*. 2007, č. 4.

LIEDLOFFOVÁ, Jean. *Koncept Kontinua: Hledání ztraceného štěstí pro nás a naše děti*. Praha: Dharma Gaia, 2007. ISBN 978-80-86685-79-3.

SMITHOVÁ, Virginia. *Dějiny čistoty a osobní hygieny*. Praha: academia, 2011. ISBN 978-80-200-1885-4.

SOUKUPOVÁ, Věra a Adéla CHADIMOVÁ. *Pleny pod lupou: 15 nejčastějších otázek o plenách*. České Budějovice: ROSA o. p. s., 2006. ISBN 80-239-7779-2.

SPOCK, Benjamin a Michael B. ROTHENBERG. *Vy a Vaše dítě*. Hradec Králové: VICTORIA PUBLISHING, a. s., 1992. ISBN 80-85605-25-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Seznam internetových zdrojů :

ALMÁSSYOVÁ, Genovéva. *Bezplienková metoda - medicínske fakty*. 2007, [cit. 22. 4. 2013].

ANALÝZA: Populační vývoj ČR v roce 2011. *Demografie* [online]. 16. 9. 2012 [cit. 21. 4. 2013]. Dostupné z:
http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=841

GROSS-LOH, Christine, *No Nappies! Elimination communication, the art of gentle toilet leasing*, 2010 [dokument ve formátu pdf]. [cit. 21. 4. 2013]. Dostupný z:
http://www.butterflybirth.com/butterflybirth/Food_for_Thought_files/No%20Nappies%20reprint%20from%20Mothering.pdf

PLETÁNKOVÁ, Kamila. Jde to i bez plen. *Ekolist.cz* [online]. 2009, č. 1 [cit. 2013-04-09]. Dostupné z: www.ekolist.cz

HEJZLAROVÁ, Vladka a Martin MACH. Odvrácená strana plenek. *Ekolist.cz* [online]. 2004 [cit. 2013-04-09]. Dostupné z: www.ekolist.cz

HERMAN, O. *Průvodce nákladní dopravou Českých drah, 2002* [cit. 21. 4. 2013]. [dokument ve formátu pdf]. Dostupný z: <http://www.cdargo.cz/files/pruvodci/pru14.pdf>

LINHART, Igor. Není absorbér vlhkosti v plenách - polyakrylát sodný - škodlivý?. In: *Ekolist.cz* [online]. 2009 [cit. 2013-04-09]. Dostupné z: www.ekolist.cz

Plenkový servis. *Látkové pleny.cz* [online]. 2002-2008 [cit. 2013-04-24]. Dostupné z: www.latkovepleny.cz/node/97

Proč látkovky. *ROSA, společnost pro ekologické informace a aktivity, o. p. s.* [online]. 2011 [cit. 2013-04-09]. Dostupné z: www.ekodite.rosacb.cz

REGNEROVÁ, Radka. *Dětské jednorázové pleny*. Liberec, 2012. Dostupné z:
<http://www.kht.tul.cz/items/A-BP/2008/regnerova-Dětskéjedorázové pleny.pdf> Týden opravdových plen (TOP). *ROSA: EKODITE* [online]. 2011 [cit. 2013-04-24]. Dostupné z: www.ekodite.rosacb.cz

ZUCHNICKÁ, Hana. „Bezplenkovka“ – jiný pohled na děti i na svět. *Časopis Veronica* [online]. 2012, č. 4 [cit. 2013-04-21]. Dostupné z: <http://www.casopisveronica.cz/clanek.php?id=743>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. : Doprovodné obrázky, vztahující se k praktikování bezplenkové komunikační metody

Příloha II. : Přepis rozhovorů, dotazníky matek praktikujících bezplenkovou komunikační metodu

Příloha III. : Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou

Příloha IV. : Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce – Evidenční list

PŘÍLOHY

Příloha I. : Obrázky vztahující se k praktikování bezplenkové komunikační metody



Obr. 1 Čínský nočník (Zdroj: www.heureka.cz)



*Obr. 2. Split pans s otevřeným rozkrokem
(Zdroj: www.diaperswappers.com)*



*Obr. 3 Split pans se zavřeným rozkrokem
(Zdroj: www.diaperswappers.com)*



*Obr. 4 Bezplenkové svrchní vlněné kalhotky
(Zdroj: www.branakdetem.cz)*



*Obr. 5 Poloha v klubičku
(Zdroj: www.mokosha.info)*



*Obr. 6 Poloha vhodná při kojení
(Zdroj: www.mokosha.info)*



Obr. 7 Zavazovací plena
(Zdroj: www.eko-rodina.cz)



Obr. 8 Kalhotkové pleny
(Zdroj: www.latkovepleny.cz)



Obr. 9 Plena All-in-one
(Zdroj: www.latkovepleny.cz)



Obr. 10 Separáční pleny
(Zdroj: www.latkovepleny.cz)



Obr. 11 Vkládací plena
(Zdroj: www.veselepleny.cz)



Obr. 12 Svrchní vlněné kalhotky
(Zdroj: www.ecomamma.cz)

Příloha II. : Přepis rozhovorů, dotazníky matek praktikujících bezplenkovou komunikační metodu

Rozhovor 1 Jméno: Vendula H.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

Mám hodně kamarádů z rozvojových zemí, z Pákistánu, Indie, Vietnamce. Diví se tam, že necháme pařit děti v plenách. Jsem příznivcem trvalé udržitelnosti, třídění odpadů a ta a taky jsem zastáncem alternativní výchovy trochu a líbila se mi ta myšlenka. Říkala jsem si, že když stejně budu na mateřské dovolené, že to zkusím.

2. Kde jste čerpala informace o BKM?

Na internetu, od těch kamarádů z cizích zemí, kde je to pro ně přirozené. A knihu jsem si koupila

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?

U prvního dítěte hned po návratu z porodnice, to jí byly asi čtyři dny a u druhého už v porodnici. Tam koukali divně.

4. Jak dítě reagovalo?

L. reagovala perfektně, že jsme spotřebovali třeba jen jednu plenu za den. Až jsem se divila, že to tak dobře jde. Když byla malá, měla pod sebou podložku, tu nepropustnou, a občas se stala nehoda. Děti kadily občas při kojení a při čůrání jsem řekla „ččí“ a čůraly při odhalení. Bylo hezké, když jsem řekla ččí a i to malé miminko krčilo obličej a tlačilo, aby se vyčůralo. Bylo vidět, že chápe, co po ní chce. Kdybych nešla do práce, byla by L. v osmi měsících úplně bez plen. Byla u babičky, kde zjistila, že může mít plenu.

5. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?

Ano, partner na sto procent a babičky s tím nejdříve měly problém, ale u druhého dítěte už tomu věřily víc, že to funguje.

6. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace?

Ne, naopak vůbec a dětská lékařka tomu nejdřív také nevěřila. Tam když tam matky ty miminka svlékaly, viděla jsem, že ty zadečky mají začervenalý. A u L vůbec. A kyčle měla L. dobrý a u P. mi lékař doporučil široké balení a dostávala ještě molitan. Kdyby měly pleny vliv na růst kyčlí, tak by všechny děti v rozvojových zemích chodily křivě.

7. Jaké vnímáte výhody této metody?

Tak zaprvé vliv prostředí určitě a také po finanční stránce a také si myslím zdravotní. A také je to velká výhoda při cestování, stačí hadrová plena, náhradní obleček a jede se kamkoliv.

8. Jaké vnímáte nevýhody této metody?

Není to rozhodně pro lidi, který si dítěte nevsímaj. Nevýhodou může taky být, že si okolí myslí, že ses zbláznila. A někdy v nevhodnou dobu se dítě po – což se nám nestávalo moc často, třeba jen při průjmu. To dostala L. plenu, ale už byl zase problém, že jí nechtěla, nebylo jí to příjemný. Takhle zase poznáš, že jí něco je. Není to vlastně ani plus ani minus.

9. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda?

Uvědomuje si to, nemusím dítě stresovat nočníkem a jsou odolnější. Je pravda, že ještě neměly chřipku. Rýmu třeba jo, ale že by byly nějak nemocné to ne.

10. Jakým způsobem jste s dítětem komunikovala?

Řekla jsem ččí a ona už věděla k čemu to přiřadit. Kakání bylo kaka. P. tomu říká ble

11. Jaké signály, projevy?

Při činnosti se najednou zastavila, třeba staví kostky a najednou se zastavila, věděla jsem, že potřebuje. Pak když se vzbudily. Když se začala kroutit, to bylo na kakání. Taky to dost často probíhalo při kojení, tak jsem rovnou držela nádobu pod zadečkem.

12. Jaké pomůcky jste používala?

Koupila jsem takovou šlehačí misku, která má okraje. Dá se dobře držet. Pak mají takový dlouhý ponožky až pod zadeček. Pak mám asi dvoje nepropustné kalhotky, ale ty jsem jim nedávala, aby se jim nepařily zadečky. Nepromokavý podložky do kočáru, do postele, postýlky a hadrový pleny. Nenosily bodička, protože to neuměly rozepnout a když už, tak si to máčely v nočníku. Naše kultura není nastavená na nic takového.

13. Jak moc to pro vás bylo časově náročné?

Není to pohodlný, to rozhodně ne, ale já jsem tu pro dítě. Při spěchu je to trochu otrava časová, ale nedokážu si představit, jak náročný by to bylo pak.

14. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci?

Začaly se vrtět, vzbudí se, tak je dám vyčůrat a spíme dál. Mám ten nočník při ruce.

15. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako jednu z alternativních metod péče o hygienu nemluvněte?

Jinak s námi spí v posteli, necháme je všechno vyzkoušet, nekoukáme na to, jak jsou kdy špinavé. Nosila jsem je v šátku a mohla jsem dělat vše, šátek je skvělá věc.

16. Cítila jste vzájemné propojení mezi vámi a dítětem?

Asi jo, určitě jo. Rodič je takhle hodně v kontaktu s dítětem, spí s námi v posteli, nosím je v šátku, přijdou se pomazlit.

17. Jaká byla reakce okolí?

Jela jsem na hory, všichni se na mě koukali, jakože v zimě svlékám dítě a dávám ho vyčůrat do sněhu. V restauraci koukali, že jdu s miminkem na záchod. Byla jsem s L. v Budapešti a v Londýně, tam nemají kanály, ani nějaké keříček, ani koše, tam se to prostě musí posbírat jako po pejskovi. Ve vlaku nebo v letadle jsem to řešila tak, že jsem je dala vyčůrat nad plenu.

Rozhovor 2 Jméno: Marie P.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

Od kamarádky. Potřebovala jsem od dvouměsíčního miminka odebrat moč a viděla jsem to u ní, jak šla s miminkem na záchod a ono se vyčůralo. Líbilo se mi, že tam dochází k takovému napojení maminky na miminko.

2. Kde jste čerpala informace o BKM?

Od té kamarádky a z knihy Bez plenyky.

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?

Od dvou měsíců.

4. Jak dítě reagovalo?

Za jedno dopoledne se nám to povedlo, že začala chápat. Byla pak taková spokojená, když se vyčůrala a vykakala. Měla radost, že já mám radost. Vyčůrala se i vykakala, když jsem to chtěla. Většinou se to povedlo.

5. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?

Ne. Můj manžel to jednou zkusil a povedlo se mu to, pak se mu to párkrát nepovedlo, to už ho nebavilo.

6. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace?

Nikdy nic. Naopak to bylo dobré, že byla v suchu.

7. Jaké vnímáte výhody této metody?

Že to ušetří plenyky a hodně se zpevní vztah mezi maminkou a miminkem.

8. Jaké vnímáte nevýhody této metody?

Je to časově náročný, není to na cestování, musela jsem být doma. Nevýhoda i je, že má člověk takový očekávání, který když se nevyplní, je to zklamání. Taky je to pro to dítě takový tlak. A časté rozbalování, to je taky vlastně nevýhoda.

9. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda?

Po tom jídle když si ulevila, byla rozhodně spokojenější. Je to možná jen subjektivní pocit. Nám to fungovalo jen čtyři měsíce a navíc mám jen jedno dítě, tak nemám srovnání.

10. Jakým způsobem jste s dítětem komunikovala?

Vždycky jsem řekla „ččí“ a na kakání „ee“

11. Jaké signály, projevy?

F. nedávala žádné znamení. Reagovala jsem na její potřeby spíš intuitivně. Občas jsem si myslela, že dává signál, ale signál to nebyl.

12. Jaké pomůcky jste používala?

Žádné, místo nočníku jsem ji dávala jen nad umyvadlo.

13. Jak moc to pro vás bylo časově náročné?

Každou hodinu jsme museli.

14. Vypozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování?

Ne

15. Jak probíhalo období, kdy jste bezplenkovou metodu používala?

Byli jsme pořád doma, byla zima. Když se najedla, tak jsem ji dala vyčůrat. Nikdy se mi nepodařilo, že by byla pořád suchá, ale nikdy se nepokakala.

16. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci?

V noci jsem to nepraktikovala, měla plenu.

17. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako jednu z alternativních metod péče o hygienu nemluvněte?

Jo, nosila jsem ji v šátku, u F. to fungovalo, když potřebovala, tak jsem ji vzala k sobě. A považovala jsem to jako součást přirozené výchovy.

18. Cítila jste vzájemné propojení mezi vámi a dítětem?

Jo, určitě. To bylo moc hezké. Snažila se kvůli mně, aby udělala radost. Když se to povede, usměju se a ona pak taky.

19. Našla jste v této metodě smysl?

Jo, ale nebyl to ten, že se dítě nepočůrává, ale to spojení s dítětem.

20. Co se nepovedlo?

Po čtyřech měsících to už nefungovalo, nějak to spontánně vymizelo. Možná to bylo tím, že jsem dělala státnice a ten stres potlačil tu intuici. Pokračovala jsem pak s hadrovými plenami.

21. Jaká byla reakce okolí?

Pro ně to bylo neuvěřitelný. Hlavně pro ty maminky, co vychovaly už několik dětí. Babičky byly překvapené, byly zvyklé na tradiční přístupy.

Rozhovor 3 Jméno: Zdeňka H.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

Od paní Lammas (studio Lammas Plzeň), která se o tom zmínila. Pro ni to taky bylo něco nového. Zajímalo mě to a chtěla jsem to zkusit.

2. Kde jste čerpala informace o BKM?

Nejdřív jsem si přečetla Koncept Kontinua a pak Bez plenky. Nikoho jsem neznala, kdo to zkoušel. Bavila jsem se s maminkami, které četly také tu knihu.

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?

Od osmého měsíce.

4. Kdy si dítě začalo svou vyměšovací potřebu hlídat samo a nepotřebovalo plenu?

Kolem 10. -11. Měsíce, už přesně nevím

5. Kombinovala jste BKM s nějakou jinou metodou?

S látkovkama. Když jsme začali s bezplenkovkou, dávali jsme pleny míň a míň.

6. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace? (Koliky, opruzeniny, problém s kyčlemi,...)

Spíš naopak. Bez opruzenin, kyčle měl v pořádku.

7. Jaké vnímáte výhody této metody?

Filozofie – kontakt rodiče s dítětem. Vše do sebe zapadalo. A taky, že si dítě nezvyká na to, že se čůrá dovnitř, ale mimo. Když zjistil, že to jde bez té plenky, nechtěl se k ní vracet.

Nejsou odpady, ale to je i v souvislosti s těma látkovkama.

8. Jaké vnímáte nevýhody této metody?

Víc se musí rodič soustředit na dítě, vždy to ale nejde. To bych ale ani nevnímala jako nevýhodu. Nevýhoda je možná mít v bytě koberce – ty do pračky nestrčíte.

9. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda? (je deprivované, samostatnější, spokojenější,...)

Já jsem to vnímala v ten moment, že je spokojenější. Ony by ty děti nejrady chodily pořád nahatý.

10. Jak probíhala komunikace mezi Vámi a dítětem?

Pro čůrání jsem používala ččč, pro kakání asi kakaka. Když začínal jakoby tlačit, tak to bylo jasné, že potřebuje kakat.

11. Jak dítě dávalo najevo své potřeby? (jaké signály dávalo)

Začal se vrtět, třeba když jsem ho nosila v šátku. I znakování jsme zkoušeli. On se rozmluvil až po prvním roce. Dělal takové jednoslovné zvuky a pak už si sám říkal, že chce čůrat.

Když měl kašata, tak dával signály a když byl nahatý, sednul si a rovnou se vyčůral.

12. Jaké pomůcky jste používala?

Čínský nočník a jinak nic. Mně to tak vesměs přišlo zbytečný.

13. Jak moc to pro vás bylo časově náročné?

Tu pozornost musel člověk rozdělit. Doma jsem z toho nervózní nebyla, ale když jsem věděla, že budu nervózní, třeba aby někde v kavárně nepočůral židli, tak jsem mu dala látkovku.

14. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci?

Ze začátku jsem dávala plenku, ale hodně brzo jsem mu ji dávat přestala. V tvrdém spánku se nepočůrával, jen když byl nemocný. V noci jsem měla klid.

15. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako samostatnou metodu péče o hygienu nemluvněte? (přirozený porod, nošení v šátku, spánek v rodinné posteli apod.)

Já jsem kojila, nosila, byla jsem zvyklá na to fyzické spojení. Jsem asi alternativní v tom uvažování o rodičovství. Já jsem se o tyhle věci začala zajímat až když jsem otěhotněla. To právě přicházelo samo. Začala jsem se zajímat o kosmetiku a stravování, která je pro něj dobrá.

16. Cítila jste vzájemné propojení mezi Vámi a dítětem?

Ano. K tomuhle má určitě blíž ta ženská, pro mužskýho je to těžší. Ten víc hledá. Ze začátku jsme měli problém s kojením. Když jsem si pozvala laktační poradkyni, tak mi nejvíc pomohlo to, že mi řekla, že to dělám správně.

17. Našla jste v této metodě smysl?

Rozhodně.

18. Vyzozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování?

V noci nečůral, ale ráno jsme dobíhali . Když jsme ho vybalili, tak většinou kakal. Některá miminka to mají že se nakojí a pak hned vylučují, ale u nás to tak nebylo.

19. Myslíte si, že se Vaše dítě, u kterého byla praktikována BKM se nějakým způsobem liší od dětí, u kterých byla používána jiná metoda péče o hygienu dítěte?

Nevím, nemám srovnání.

20. Jak na tuto metodu reagovalo Vaše okolí?

Divili se tomu lidi, ale v podstatě jsem se nesečkala s negativní reakcí. Divili se proč si přidělávám práci – že nosím dítě v šátku a že dělám bezplenkovku.

21. Myslíte, že by se matky měly o bezplenkové metodě, nebo vůbec o metodách péče o hygienu nemluvnětat informovat plošně?

Bylo by dobrý, kdyby informace byly přístupnější. Když se o to lidi začnou zajímat, tak se to bude šířit samo.

Rozhovor 4 Jméno: Veronika L.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

Já jsem si přečetla tu knihu a přišlo mi to jako blbost. Pak paní Lammas měla nějaký letáček. Chtěla jsem stejně dávat látkovky apak to tak nějak přišlo samo. Když jsem viděla, že chce čurat a kakat, tak jsem ji dávala nad umyvadlo.

2. Kde jste čerpala informace o BKM?

Asi nejvíc ze stránek Mokosha – tam byly užitečné rady. Asi 15 – 20 stránek, byly tam i odkazy na výzkumy.

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?

Johanku od druhého měsíce a od 1,5 roku už byla bez plen. Šlo to tak postupně a i manžel říkal, tak ji zkus dát na nočník. U Matouška jsem to dělala od začátku. Ten ještě občas teď pleny.

4. Kombinovala jste BKM s nějakou jinou metodou?

S látkovkama – úplně bez plen to nejde. Nemá člověk ty děti pořád před očima. Když už to jsou batolata, tak občas někam zalezou.

5. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?

Taťka jo. Jak chodí do práce, tak je s nima míň a ono je to hodně o té intuici. Prarodiče jsou daleko, tak to bylo jen na nás.

6. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace? (Koliky, opruzeniny, problém s kyčlemi,...)

Vůbec. Ani jsme nemazali. Kyčle měli dobrý. Neměli jsme problém. S těma kyčlema je to takový sporný. Mluví se o tom, jestli je to vůbec potřeba. Myslím si, že je někdy to sledování dětí trochu přebujelý.

7. Jaké vnímáte výhody této metody?

Já už si to ani jinak neumím představit. Je to přirozený.

Že rodič opečovává ty jejich potřeby.

Jsou od začátku spokojení. Je to o té komunikaci. Spíš komunikační než bezplenková metoda. Dobrý je i, že je nelámeme těma plenama. Mají pořád stejný místo na čůrání.

Také ten aspekt životního prostředí. Do chemie bych děti nedala.

Také zdravotní - když se bavím s ostatníma, ti mají záněty močových cest pořád, no a to my jsme nikdy neměli.

8. Vnímáte nějaké nevýhody této metody?

Myslím, že ne.

9. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda? (je deprivované, samostatnější, spokojenější,...)

Určitě je ovlivňuje ten celkový přístup. Těžko si představit, že by měly pampersky. Jsou schopné lépe vnímat svoje tělo. A když už se o sebe teď tak starají, myslím, že jsou samostatnější.

10. Jak probíhala komunikace mezi Vámi a dítětem?

Říkala jsem čí a kaka.

Na mě se nikdy nevyčůraly, ani když jsem je měla v šátku. Myslím, že reagují na to, že mají něco pod zadečkem.

11. Jak dítě dávalo najevo své potřeby? (jaké signály dávalo)

To se těžko popisuje. Do čtyř měsíců jsou čitelný. Když byly v šátky, byly nespokojené a draly se ven. Když potřebovaly kakat, bylo to cejtít na bříšku, že tlačily. Ono se píše, že dítě dá signál, ale u nás to tak nebylo. Johanka nic takového nedělala. Spíš jak to člověk cítí a jak se napojí na ten jejich biorytmus.

Jak Matoušek vidí, že Johanka jde na WC, už je to taky jednodušší.

12. Jaké pomůcky jste používala?

Speciální oblečení jsme nepoužívali. Doma děti choděj nahý. Nedavno jsme dostali od kamaráda „Rychloprdky“, on má ženu číňanku, tam choděj s holýma zadečkama.

Podkolenky jen, aby jim nebyla zima. V zimě když je vybalíte, tak mají pořád na sobě ty podkolenky. Čínský nočník.

13. Jak moc to pro vás bylo časově náročné?

To vůbec. Mě ani nepřijde, že je to metoda. Stejně jako jim dám najíst, dám je i vyčůrat.

14. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci?

Když spí, tak nečůraj. Vzbudí se a chce čůrat, tak je dám na nočník. Matoušek má tvrdší spaní, takže často pereme povlečení. Johanka čůrala častěji v noci.

Noční provoz stejný jako přes den.

15. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako samostatnou metodu péče o hygienu nemluvněte? (přirozený porod, nošení v šátku, spánek v rodinné posteli apod.)

Asi jo. Necháváme děti žít. Snažíme se s nimi domluvit. Respektovat a být respektován, to je mi blízký. Nosíme v šátku. Máme děti v lesní školce. Máme kočár, ale ten je skoro nepoužitej.

16. Cítla jste vzájemné propojení mezi Vámi a dítětem?

Jo, to máte asi vždycky. Máte radost, že dítě reaguje. U Johanky jsem to víc studovala. S Matouškem už to časově moc nešlo.

17. Našla jste v této metodě smysl?

Jo, určitě, přijde mi to výborné. Nepotlačuje to potřeby těch dětí.

18. Vyzozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování?

Jo, ten se ale mění. Člověk má radost, že zjistil, jak to je a pak se to změní. PO vyspinkání čůraj a po jídle kakaj. Měsíc se kaká ráno, měsíc se kaká večer.

19. Myslíte si, že se Vaše dítě, u kterého byla praktikována BKM se nějakým způsobem liší od dětí, u kterých byla používána jiná metoda péče o hygienu dítěte? (rozdíl v chování v MŠ, pokud už chodí do školky)

To se nedá moc porovnat.

20. Jak na tuto metodu reagovalo Vaše okolí?

Já nosím nočník na batohu, tak se občas někdo zeptá. Setkávám se s reakcemi od „Ježišmarjá“ po to, že to někomu přijde zajímavý. Občas je člověk za exota.

21. Myslíte, že by se matky měly o bezplenkové metodě, nebo vůbec o metodách péče o hygienu nemluvnat informovat plošně?

Mně by se to líbilo, ale na druhou stranu když vidím ty reakce. Už vidím doktory, jak to propagují. Naše dětská lékařka byla překvapená, měla připomínky, že to křiví záda. I k šátkování.

Člověk, když to praktikuje, tak nemá potřebu to hlásat lékaři.

Rozhovor 5 Jméno: Kamila K.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

U lidí jsem to viděla, nějaký článek jsem si přečetla.

Začala jsem to praktikovat, protože dítě chtělo. Dítě mělo představu a já se přizpůsobím.

2. Kde jste čerpala informace o BKM?

Pak jsem hledala, jak si to ulehčit. Bora Berlinger, ta to sem přinesla. Měla tu shop a měla to v kupě, tak jsem se zeptala jí.

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?

Velmi záhy po porodu. Po šestinedělí určitě. Trvalo to pět měsíců.

4. Kombinovala jste BKM s nějakou jinou metodou?

Minimální plena, v létě byl hodně bez plen. Teď používám eko pleny, ale nekompostuji je.

5. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?(otec, babičky).

Děti v tomhle věku byly u mě. Manžel ho taky dával, ale moc mu to nešlo. Ostatní děti podávaly plínu nebo nočník.

6. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace? (Koliky, opruzeniny, problém s kyčlemi,...)

Fyziologické žádné. S kyčlemi není problém, pokud to není vrozené a to by se mělo zjistit do tří měsíců od narození.

7. Jaké vnímáte výhody této metody?

Méně se řeší praní plen. Je v suchu. Lepší komunikace, člověk hlídá signály. Ta máma je víc k dispozici, není to jen tak mimochodem. Ve srovnání s látkovkami je to pohodlnější. Finanční úspora.

8. Jaké vnímáte nevýhody této metody?

V případě potkávání negativních reakcí – to oslabuje.

9. Jak dítě dávalo najevo své potřeby? (jaké signály dávalo)

Stolice byla pravidelná. V šest ráno, plus mínus deset minut. Čůrací jsem nechytala. Asi jsem nebyla úplně vnímavá matka. On to pak vzdal, když viděl, že ty signály nechytám.

V šátku dával signál, chtěl se dostat ven a když jsem nezareagovala, tak se počůral. V osmi, devíti měsících chvíli počká, třeba pět minut, než se najde místo, kde to jde. Všude to nejde.

10. Jaké pomůcky jste používala?

Ty jsem nepoužívala. Jen minimální plena.

11. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci?

To měl plenu.

12. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako samostatnou metodu péče o hygienu nemluvně? (přirozený porod, nošení v šátku, spánek v rodinné posteli apod.)

Jasně, že to zapadá do celkového.

13. Cítila jste vzájemné propojení mezi Vámi a dítětem?

Kdyby to ten Oliver nechtěl, tak bych to nedělala. Ano, to cítím se všema pořád. To tak matky maj.

14. Našla jste v této metodě smysl?

Rozhodně. Je nejpřirozenější. Zároveň člověk ale nesmí být perfekcionista.

15. Vypozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování?

Stolice ráno jednoznačně pravidelně, plus mínus deset minut.

16. Jak na tuto metodu reagovalo Vaše okolí?

Vnímám strach těch matek to zkusit. Setkala jsem se i s pozitivními reakcema.

17. Myslíte, že by se matky měly o bezplenkové metodě, nebo vůbec o metodách péče o hygienu nemluvat informovat plošně? (například v porodnicích apod.?)

Řekněme, že když se budou informovat plošně, uslyší to ty matky, který to slyšet chtěj. Třeba by ale vzrostla tolerance.

Rozhovor 6 Jméno: Monika W.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

Z internetu a na základě internetu z knihy Ingrid Bauerové.

Začala jsem ji praktikovat z ekologického a zdravotního důvodu a taky protože si myslím, že bychom se měli vrátit k věcem, které fungují. Posiluje to výrazně tu komunikaci.

2. Kde jste čerpala informace o BKM?

Z internetu a knihy. Jelikož teď bydlíme na chalupě, na samotě, neměla jsem kontakt a možnost s někým konzultovat.

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?

V podstatě od začátku, když nepočítám ty první dny v porodnici. Už tam jsem synovi dávala látkovou plenu a kookali dost divně.

4. Kombinovala jste BKM s nějakou jinou metodou?

5. No, máme látkové pleny a občas ekopleny – ty jsem dávala na noc první tři měsíce.

6. Jak dítě reagovalo?

Ty úplné začátky - nepozorovala jsem žádné signály. Ze začátku bylo vidět, že se nechtěl vykakat do té pleny. Když jsem ho nosila, chtěl ven. Kakání je schopen chvíli vydržet, ale čůrání ne. Kolem 4-5 měsíce to jsme měli pekelně tejden, nějaké období vzdoru, kdy se propínal do luku, sotva jsem ho zapnula, už to šlo. To bylo pět plen do deseti minut. Viděla jsem, jakoby to dělal schválně. Ale teď je to čím dál lepší. Od čtvrtého měsíce člověk myslel, že vnímá ty signály, a když rostly zuby nebo měl rýmu, víc to pouštěl jako by se to jeho tělo soustředilo na něco jinýho. Kakání jde dobře, až na dva dny, kdy měl průjem, jsme neměli skoro pokakanou plenu.

7. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?

Táta to taky dělá, nosí, čůrá s ním, ale není s ním pořád, tak ho tolik nepozoruje.

8. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace? (Kolíky, opruzeniny, problém s kyčlemi,...)

Vůbec nic. Úplně v pohodě. Pořád ho převlíkám, není v tom zapařeným. Opruzeniny minimálně.

9. Jaké vnímáte výhody této metody?

Je to ekologické. Podpora přirozeného vývoje. Výrazně prohlubující se kontakt mezi matkou a dítětem. Důvěra, upevňující se pouto matky s dítětem, to bych možná dala na první místo.

10. Jaké vnímáte nevýhody této metody?

Někomu může možná vadit, že s tím dítětem musí být pořád. Je to časově náročnější

11. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda? (je deprivované, samostatnější, spokojenější,...)

V noci krásně usne. Je spokojený.

12. Jak probíhala komunikace mezi Vámi a dítětem?

Jedu něco mezi časováním a signálama. Dělali jsme „kaky kaky“ a „čury čury“ a nebo na kakání ještě prrr.

13. Jak dítě dávalo najevo své potřeby? (jaké signály dávalo)

Když se vyčůrá, oklepe se. Ale nedělal to úplně od začátku. Sahá si mezi nohy, tře si očička (ale to i když je unavený), někdy se zastaví při činnosti a pak to buď stihnem nebo ne. I když jsem s ním dvacet čtyři hodin a pozoruji ho, někdy vím když dělá signál, že bude čůrat, ale nemám šanci to stihnout.

Když nechce – dupe nohama, prohýbá se do luku, kleká si, nechce být na nočníku

14. Jaké pomůcky jste používala? (čínský nočník, splitpans,...)

Čínský nočník jsem koupila, ale pak jsem se dozvěděla, že je to šlehací miska. Dvě věci se nám osvědčily – na noc používáme misku, držím mu ji pod zadečkem když kojím a on při tom čůrá. Od šesti měsíců, když už uměl sedět, koupili jsme ekologicky rozložitelný nočník a ten vůbec nesmrdí. A ten jsem narazila jen náhodou. Teď jsme si nechali ušít „svrchňáky“, tak ty používáme. Vždycky tam dám látkovou plenu. Jednou jsme měli „Rychloprdky“, ale mně se to neosvědčilo. Máme na noc noční košili od Mokoshy. Návleky máme. Nejlepší to bylo s „body“, že jsem tam dala plenu.

15. Jak moc to pro vás bylo časově náročné? (vnímala jste to jako přítěž? Apod.)

Ne, tím jak se k tomu už člověk rozhodl. A já mu chci věnovat čas.

16. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci?

Ze začátku dostával eko plenu. Taky jsme dávali takový ten pásek, jak se za něj zastrčí plena. Nejdřív jsem používala Snappi sponku, ale jak pak začal lézt, zdálo se mi to nebezpečný. V noci

to byl začátek, kdy jsem začala chytat signály – vrtěl se, lezl. Do půlnoci čůrá dvakrát až třikrát a do rána taky ještě tak dvakrát, třikrát.

17. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako samostatnou metodu péče o hygienu nemluvně? (přirozený porod, nošení v šátku, spánek v rodinné posteli apod.)

Spí s náma v posteli, nosím ho v nosítku. My jsme zkoušeli šátek, ale jemu se to hrozně nelíbilo. Manduka se osvědčila, s ní jsem totálně spokojená. Má celkem tři polohy pro nošení a je pro všechny tělesné konstituce.

Jinak jsme hodně spolu. Bylinky, homeopatika, vyhnout se lékům, kritičnost očkování. Vařím z výrobků biokvality když to je taky diskutabilní, ale alespoň máte jistotu, že tam nejsou dusičnany. Ekologie. Chtěla jsem rodit doma, to byl můj velikej sen. U nás to ale nejde. My jsme se sem (do ČR) vrátili čtrnáct dní před porodem a už se mi nepodařilo se tu spojit s někým třeba z Prahy, kdo by mi to umožnil. V Německu je to úplně normální. Porod doma, svoboda očkování, bonding.

Koupila jsem si knihu „Kontaktní rodičovství“, ale ještě jsem ji nepřečetla.

18. Vypozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování?

Střídám časování a signály.

19. Jak na tuto metodu reagovalo Vaše okolí?

Jak bydlíme teď na chalupě, nejsem moc v kontaktu s těma lidma. Rodiče jak jsou rádi, že máme Aleška, zdržují se komentářů, ale občas jim to ulítne, např „Ty tvoje metody“.

Spíš s dobrejma než negativníma.

20. Myslíte, že by se matky měly o bezplenkové metodě, nebo vůbec o metodách péče o hygienu nemluvnat informovat plošně? (například v porodnicích apod.?)

To určitě. Já bych hlasovala jednoznačně pro. Kdyby někdo dělal tu osvětu, bylo by to dobrý. Kdyby třeba v porodnici ty metody jen představil.

Dotazník 1

Jméno: Tatiana K.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

O BKM jsem se dozvěděla v pražském mateřském centru A-centrum.

2. Kde jste čerpala informace o BKM?

Od již praktikujících matek, z diskuzní skupiny na internetu (modrý koník) a nahlédla jsem i do knihy Diaper Free (autorka Ingrid Bauer).

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat? Hned po narození. Ale používala jsem i jednorázové pleny (v Eko kvalitě) např. při cestování nebo na noc. Bezplenková metoda byla pro mě spíše metodou komunikační, sblíživací... Bavilo mě pozorovat své dítě a vidět, že i to nejmenší miminko je schopné reagovat, nebo spíše, že já jsem schopna se naladit na něj a správně vyrozumět dobu jeho potřeb. Často nám to vycházelo a dlouhé období měl, domnívám se, že právě díky BKM, pravidelnou stolicí – cca devětkrát z deseti se ráno vykadil do nočníčku (toho, co se používá při BKM).

4. Kolik bylo Vašemu dítěti, když si začalo samo hlídat své vyměšovací potřeby a nepotřebovalo plenu?

první syn byl bez plen přes den krátce (asi pár dnů) po druhých narozeninách, v noci pak asi po dalších čtyři nebo pět měsíců. Potřeboval totiž večer i v noci hodně pít. Když jsem si to tenkrát konečně uvědomila a přeladila jeho noční pití více na den a v noci už nic, tak skončily i pleny na noc. Druhý syn byl úplně bez plen, ve dne i v noci, asi měsíc po druhých narozeninách.

5. Kombinovala jste BKM s nějakou jinou metodou?

Nevím přesně, co máte na mysli... nosila jsem dítě často v šátku, zkoušela jsem i znakování s miminkem, cvičení, masáže...

6. Jak dítě reagovalo? Vždy kladně a se zájmem ☺

7. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?(otec, babičky)

Většinu času jsem s dítětem trávila já (si 90%), otec se rád zapojil (občas si vzal miminko na nočníček, nosil ho v šátku), babičky nejsou k dispozici.

8. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace? (Koliky, opruzeniny, problém s kyčlemi,...) Ne, na koliky netrpěl téměř vůbec, opruzeniny se objevily pouze, když jsme z nouze použili pampers.

9. Jaké vnímáte výhody této metody?

Výrazné prohloubení vazby matka-dítě (případně se všemi, co se v péči zapojí), naladění přineslo porozumění potřebám, téměř vůbec jsem nezažívala situace, že by miminko brečelo a já jsem nevěděla proč....

10. Jaké vnímáte nevýhody této metody? Pokud to matka (či jiná pečující osoba) nepojme jako dogma, pokud si nevezme do hlavy, že to musí zvládnout na 100%, ale pokud pochopí, že jde hlavně o pozorování a naladění, a že to nemusí 100% vycházet, tak nevýhody nevidím žádné.

11. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda? (je deprivované, samostatnější, spokojenější,...) Subjektivně to vnímám tak, že je samostatnější v sebeobsluze.

12. Jak probíhala komunikace mezi Vámi a dítětem? Vycházela spíše vždy z momentálního nastavení, možností a potřeb.

13. Jak dítě dávalo najevo své potřeby? (jaké signály dávalo)

Většinou to bylo spíše tak, že já jsem měla dobrý odhad. Dítě se někdy začalo „divně“ vrtět, možná mělo i zvukový projev, to už si teď přesně nevybavím.

14. Jaké pomůcky jste používala? (čínský nočník, splitpans,...)

Právě ten mini nočníček a takový ten držáček na plenu na gumičce, že to šlo snadno a rychle rozdělat, chvíli jsem používala i takové vkládací vložky na látkovou plenu (vypadá to jak papírový kapesník v krabici).

15. Jak moc to pro vás bylo časově náročné? (vnímala jste to jako přítěž)

Já jsem nikdy neměla ambici dělat to naplno a zachytit úplně všechny potřeby dítěte. Pro mě to byl spíše příjemný doplněk, zpestření a bylo fajn, že se nám pak na dlouhou dobu povedlo odchytit kakání do nočníčku... Tím, že jsme se nenásilně na sebe vyladili, značně se snížila spotřeba plen, ale to jsem brala spíše jako bonus, než cíl.

16. Jak probíhalo období, kdy jste bezplenkovou metodu používala? Bez potíží.

17. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci? V noci jsem to moc neřešila, důležitější pro mě bylo si (dle možností kojení) odpočinout, takže na noc byla jednorázová plena. Přijde mi, že i miminko časem přijalo toto rozdělení denní a noční péče bez potíží.

18. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako samostatnou metodu péče o hygienu nemluvněte? Můj životní styl je spíše „alternativní“, takže bych asi odpověděla – jako součást celku.

19. Cítila jste vzájemné propojení mezi Vámi a dítětem? Ano.

20. Našla jste v této metodě smysl? Rozhodně ano, hlavně vzhledem k tomu, co jsem již uvedla výše.

21. Co se dařilo/nedařilo? Takto jsem to nikdy nehodnotila. Když mělo dítě plenu, nebyl to pro mě neúspěch ani selhání. Ve dnech klidu se často dařilo jak čůrání, tak kakání do nočníčku. Když dítě začalo lézt, byla to změna, nočníkovali jsme méně, to samé se dělo, když začalo chodit. Od dvou let bylo bez plen úplně.

22. Vyzozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování?

Ano, hlavně stolice byla docela pravidelná.

23. Myslíte si, že se Vaše dítě, u kterého byla praktikována BKM se nějakým způsobem liší od dětí, u kterých byla používána jiná metoda péče o hygienu dítěte? (rozdíl v chování v MŠ)

Nevím, moc jsem se o srovnávání nezajímala.

24. Jak na tuto metodu reagovalo Vaše okolí?

Spíše se zájmem.

Dotazník 2

Jméno: Zdislava Š.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

Nezávisle na sobě od dvou kamarádek; metoda mě velice oslovila a chtěla jsem to zkusit (ne za každou cenu, rozhodla jsem se, že to prostě jen zkusím)

2. Kde jste čerpala informace o BKM?

Ze zkušeností kamarádek, něco málo z internetu a hlavně z knížky Bez plenky.

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?

Hned během šestinedělí

4. Kombinovala jste BKM s nějakou jinou metodou?

Syn nosil stále plenky

5. Jak dítě reagovalo?

Když byl malé miminko, myslím, že byl celkem spokojený a spolupracoval. Větší problém nastal, jakmile se začal více pohybovat a zajímat se o své okolí. Když jsem situaci nepřesně odhadla a chtěla dát syna vyčůrat, reagoval odmítavě.

6. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?(otec, babičky)

Manžel spíše jen oznamoval, že se chce malému čůrat, ale babička s ním i chodila.

7. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace? (Koliky, opruzeniny, problém s kyčlemi,...)

ne

8. Jaké vnímáte výhody této metody?

Dítě může uspokojit svou základní potřebu již od narození, tudíž neignorují jeho potřebu, ale dávám mu možnost ji naplnit. Samozřejmě také úspora peněz za plenky. Myslela jsem si, že se naučí dřív chodit na wc, než jiné děti, bohužel je mu nyní 1,5 roku a stále má plenky. Nyní má

nejspíš období bojkotu bezplenkovky, kdy naprosto odmítá chodit na nočník. Věřím, že je to jen prosazování jeho osobnosti a brzy toto období přejde a snad přestane plínky nosit.

9. Jaké vnímáte nevýhody této metody?

Když jsme jezdili ven s kočárkem (v zimě a za chladného počasí) a syn potřeboval čůrat, vehementně si říkal, ba i křičel, ale do plínky se nevyčůral, ven jsem ho samozřejmě dát nemohla, takže jsme museli rychle spěchat domů, aby se vyčůral.

Také to stojí mnohem více času, než používáním jednorázovek, kdy dítě může klidně čůrat a je přebaleno párkrát za den.

Někdy bylo třeba zanechat veškeré práce a běžet k synovi.

10. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda? (je deprivované, samostatnější, spokojenější,...)

Nedokážu posoudit, zda na něj měla bezplenkovka nějaký vliv, musím říct, že je ale velice spokojený, veselý a samostatný.

11. Jak probíhala komunikace mezi Vámi a dítětem?

Když byl připravený, řekla jsem mu signál „ččč“, pak se vyčůral.

12. Jak dítě dávalo najevo své potřeby? (jaké signály dávalo)

V některém kojeneckém období začal typickým způsobem brečet, poznala jsem, že potřebuje čůrat. Později si moc neříkal, ale když se naučil více mluvit, začal sám občas říkat „ččč“

13. Jaké pomůcky jste používala? (čínský nočník, splitpans,...)

Misku, nočník, záchod

14. Jak moc to pro vás bylo časově náročné? (vnímala jste to jako přítěž? Apod.)

Určitě to stálo více času, než kdybych bezplenkovku neřešila. Ovšem jistě bych používala látkové plínky a tím pádem mi bezplenkovka ušetřila trochu času na praní.

15. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci?

Často jsem ho dávala také vyčůrat, ale hodně často měl už plínku mokrou. Poslední dobou to v noci neřeším, bohužel to nejde.

16. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako samostatnou metodu péče o hygienu nemluvněte? (přirozený porod, nošení v šátku, spánek v rodinné posteli apod.)

Ano, částečně, jsem příznivcem přirozeného porodu, ačkoliv jsem rodila klasicky v porodnici, syna jsem nosila (ale ne pravidelně) v manduce.

17. Cítila jste vzájemné propojení mezi Vámi a dítětem?

Myslím, že jsem více vnímala jeho potřeby.

18. Našla jste v této metodě smysl?

Určitě ano

19. Co se dařilo/nedařilo?

Již jsem zmínila, že jsme měli období, kdy se bezplenkovka dařila velice dobře, syn dával své potřeby najevo a spolupracoval. Já jsem ale někdy dělala chybu, že jsem ho chtěla do čůrání nutit, protože jsem si myslela, že jistě musí potřebovat čůrat a on se vzpíral (možná rys jeho tvrdošíjně povahy, možná opravdu nechtěl). Někdy si také říkal, já jsem včas nerozeznala, že mi dává signál a nešla jsem ihned k němu, takže už bylo pozdě.

20. Vypozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování?

Ano, hodně a často čůral po ránu a po kojení, kakal většinou denně po obědě.

21. Myslíte si, že se Vaše dítě, u kterého byla praktikována BKM se nějakým způsobem liší od dětí, u kterých byla používána jiná metoda péče o hygienu dítěte? (rozdíl v chování v MŠ, pokud už chodí do školky)

Nevím, je mu zatím 1,5 roku, odlišnost jsem nevypozorovala v souvislosti s BKM.

22. Jak na tuto metodu reagovalo Vaše okolí?

Většinou pozitivně, udiveně, někdy skepticky

23. Myslíte, že by se matky měly o bezplenkové metodě, nebo vůbec o metodách péče o hygienu nemluvat informovat plošně? (například v porodnicích apod.)

Určitě by stálo za to více informovanosti, mnoho maminek je hodně překvapených a nikdy se o BKM nedozvěděli, možná že díky informovanosti by se jich pro tuto metodu rozhodlo více

Dotazník 3 Jméno: Anna S.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

Něco podobného provozovala i moje maminka s námi, takže jsem chtěla taky zkusit občas nějaké čůrání a kakání „zachytit“. Že existuje něco jako bezplenková komunikační metoda, jsem se dozvěděla od kamarádek. Myslím si, že je dobře cvičit děti v používání nočníku co nejdřív, také je tím naučím, že se jim nelíbí mokré plínky a samy vyhledávají jinou možnost, než použití plínek.

2. Kde jste čerpala informace o BKM?

Jednak ze zkušeností kamarádek, maminky, také z knihy o BKM, kterou jsem si půjčila v knihovně.

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?

U první dcery (dnes stáří 2 a 3/4 roku) přibližně ve třech týdnech věku, u druhé (stáří 2 měsíce) hned od návratu z porodnice.

4. Kolik bylo Vašemu dítěti, když si začalo samo hlídat své vyměšovací potřeby a nepotřebovalo plenu?

To je velice těžká otázka, co to znamená, bez plen. Počůrávat v noci se přestala asi v 9 měsících, pak už to bylo opravdu jen výjimečně (když byla nemocná,...), ale plenu na noc jsem jí přestala dávat až v roce a třičtvrtě, protože jsem si pořád nebyla jistá, jestli to půjde dobře. Přes den jsme koupili kalhotky v necelém roce a půl(to bylo v listopadu), pak měla dcera denní limit dvoje počůrané kalhotky, pokud to překročila, dostala plenu. Ven jsme dávali plenu ještě přes zimu, protože to se venku čůrá dost špatně, a přestala jsem ji dávat na jaře, tedy asi v roce a tři čtvrtě. Do dvou let ji ještě dostávala na dlouhé cesty autem (více než hodinu), a to jsme také zrušili asi ve dvou letech a třech měsících. Od té doby se samozřejmě občas zapomněla, to je problém někdy i dnes (2 roky, 10 měsíců), když má moc práce nebo zábavy, tak občas jde na nočník pozdě a už je trochu počůraná. Ale to není standard, jen výjimečná situace.

5. Kombinovala jste BKM s nějakou jinou metodou?

Žádnou jinou metodu neznám. Ale nepraktikujeme čistě bezplenkově, obě dcery nosily plínky, pouze jsme co nejvíc vyměšování zachycovali do nočníku nebo umyvadla, v létě venku.

6. Jak dítě reagovalo?

Starší dcera někdy naznačovala pofňukáváním, že chce čůrat nebo kakat, později (kolem půl roku) už se evidentně snažila co nejdéle vydržet, jestli jí dám na nočník – například nečůrala do plínek na vycházce a hned po návratu byl nočník plný. Druhá dcera zneklidní a pláče, když chce čůrat nebo kakat, často jsme se zachytáváním velmi úspěšní a jedna plínka nám stačí na několik hodin. Obě dcery se ozývaly (druhá se ozývá), pokud byla plínka mokrá. Nechtějí v ní být.

7. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?(otec, babičky)

Manžel občas pomáhá, není moc doma a asi jako většina mužů radši řekne mně, ať se postarám, ale dokáže taky někdy rozpoznat, že dcera chce čůrat. Babička pomáhá při hlídání pravidelně.

8. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace? (Koliky, opruzeniny, problém s kyčlemi,...)

Mladší dceru břicho bolívá, ale používání nočníku spíše pomůže, než by škodilo. Obě dcery kromě venkovních procházek nosí látkové pleny, takže kyčlím spíše napomáháme, než škodíme. Opruzeniny se občas objeví, ale není to nic hrozného, u řady dětí používajících jednorázové pleny celodenně jsem viděla mnohem horší opruzeniny.

9. Jaké vnímáte výhody této metody?

Dítě se naučí, že není příjemné být v mokru, a spíše dříve je schopné chodit na nočník, ozvat se, pokud potřebuje. Nočník je pro ně samozřejmostí a nemusí si na něj zvykat ve starším věku.

10. Jaké vnímáte nevýhody této metody?

Čistě bezplenková metoda je podle mě pro normální maminku s jedním dítětem a s více dětmi ještě víc nepoužitelná. Pokud bych chtěla mít dítě úplně bez plínek, tak bych nemohla dělat skoro nic jiného, než se o dítě starat. Kdo by se postaral o domácnost, další děti, jiné povinnosti, to nevím. Ale v kombinaci s plínkami „pro případ nehody nebo zaneprázdnění rodiče“ žádný velký problém nevidím.

11. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda? (je deprivované, samostatnější, spokojenější,...)

Myslím, že starší dcera se rychleji naučila chodit na nočník a nosit kalhotky, v noci se prakticky nepočůrávala od osmi měsíců věku, vždy se pak budila, když se jí chtělo. U mladší dcery nemohu zatím hodnotit, ale jak jsem již psala, často se ozve, když chce, při spaní čůrá a kaká minimálně, většinou se na to probudí, takže to jde často zachytit.

Porovnávat vliv bezplenkovky asi stejně nelze, nevím, jaké by to s nimi bylo bez ní.

12. Jak probíhala komunikace mezi Vámi a dítětem?

Viz dřívější odpovědi

13. Jak dítě dávalo najevo své potřeby? (jaké signály dávalo)

V raném věku většinou neklid a pobekávání, později si dcera stahovala kalhoty, případně šla do podřepu a rozkračovala nohy.

14. Jaké pomůcky jste používala? (čínský nočník, splitpans,...)

Máme malý nočník tvaru hrnce, se starší dcerou jsem nejdřív používala umyvadlo. Obě dcery ale nosí jinak celodenně plínky.

15. Jak moc to pro vás bylo časově náročné? (vnímala jste to jako přítěž? Apod.)

Někdy to trochu času sebere, třeba když chceme ven, znamená to dát na pár minut na nočník, nakojit, pak zase nočník, je to jistá časová ztráta. Zase, když se to povede, nemusím přepírat plínku v ruce, pak ji nemusím všet, sundavat ze šňůry, žehlit, skládat. Takže ve výsledku to asi čas nebere.

16. Jak probíhalo období, kdy jste bezplenkovou metodu používala?

Otázku nechápu

17. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci?

Když se dcera probudí, zjistím, jestli je/není počůraná, pak ji dám na nočník a pak nakojím.

18. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako samostatnou metodu péče o hygienu nemluvněte? (přirozený porod, nošení v šátku, spánek v rodinné posteli apod.)

Děti nosím občas v šátku, ale ne pravidelně, občas nějaké dítě chvíli spí v naší posteli, když nemůže usnout jinak, ale to moc nepodporuji.

19. Cítila jste vzájemné propojení mezi Vámi a dítětem?

Tak, jak to je myšleno v BKM, ne. Rozhodně cítím jako bližší a intimnější kojení. Tohle je prostě chození na nočník a pomoc dítěti, aby nebylo v mokré pleně. Mně by to taky nebylo příjemné.

20. Našla jste v této metodě smysl?

Smysl to má, protože má i nějaké výsledky.

21. Co se dařilo/nedařilo?

Někdy je problém, že dcera nechce čůrat ani kakat do pleny. Takže třeba při jízdě autem, kdy nejde zastavit, pláče bez přestání, než se vyčůrá, i potom. Přitom má jednorázovou plenu, kde se čůrání vsáкло a ani není v mokřém. Přestane, až když usne, nebo když ji rozbalím.

22. Vypozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování?

Určitá pravidla jsem vypozorovala u obou dcer, jako každá pravidla, i tato měla výjimky.

23. Myslíte si, že se Vaše dítě, u kterého byla praktikována BKM se nějakým způsobem liší od dětí, u kterých byla používána jiná metoda péče o hygienu dítěte? (rozdíl v chování v MŠ, pokud už chodí do školky)

Nemohu posoudit

24. Jak na tuto metodu reagovalo Vaše okolí?

Maminky se většinou dost diví, když vidí naši dvouměsíční dceru na nočníku, ale obvykle říkají, že je to vlastně dobrý nápad.

25. Myslíte, že by se matky měly o bezplenkové metodě, nebo vůbec o metodách péče o hygienu nemluvat informovat plošně? (například v porodnicích apod.?)

Nevím, jestli je to nutné, co tak znám průměr populace, neposlouchají maminky ani jiné informace z porodnice (typicky je to třeba u doporučení nošení látkové pleny kvůli kyčlím). Takže si myslím, že kdo má opravdu chuť to zkusit, ten to zkusí a maminky, které BKM neznají a mají pocit, že by chtěly svým dětem ulevit od mokřých plen, si najdou nějaký svůj způsob, svoji cestu, jako si ji našly naše maminky, když nic takového jako BKM nebylo popsáno v knihách. Ostatně čistě bezplenkovka je podle mého názoru, jak jsem už psala, těžko realizovatelná. Když jsem četla tu knihu o BKM, nabyla jsem dojmu (a ten ta paní v podstatě v jedné části knihy potvrdila), že se starala o dítě, a o domácnost se staraly placené síly.

Dotazník 4 **Jméno: Tereza J. V.**

- 1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?** Myslím, že z internetu? Rozhodující pro mě byla kniha Bez pleny I. Bauerové – BKM je součástí našeho živ.stylu – je přirozené vyprazdňovat se mimo plenu, dalším důležitým hlediskem pro mě byla ekologie – BKM jsem tedy kombinovala s používáním látkových plen, občas ekojednorázovek.
- 2. Kde jste čerpala informace o BKM? Výše zmíněná kniha.**
- 3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?** Od počátku 4.měsíce
- 4. Kombinovala jste BKM s nějakou jinou metodou? Myslíte třeba znakování? Používala jsem i prateľné pleny.**
- 5. Jak dítě reagovalo?** Hned napoprvé se malá vyprázdnila(stolička +močení) do čínského nočníku a od té doby stále. Za první měsíc praktikování jsme měli asi jen 4x nehodu do pleny, přičemž stolička byla vždy v průměru 3x denně. S močením to bylo složitější – ne vždy to bylo do nočníku.
- 6. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?(otec, babičky)** Ano, tatínek+babičky
- 7. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace? (Koliky, opruzeniny, problém s kyčlemi,...)** Ne.
- 8. Jaké vnímáte výhody této metody?** Hladký přechod na nočník. Dítě hned chápe, co se po něm chce, nemusí se učit chodit na nočník a myslím, že vnímá, že je přirozené vyprazdňovat se jinam než do pleny.
- 9. Jaké vnímáte nevýhody této metody?** Nevnímám žádné. Je to o životním nastavení.
- 10. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda? (je deprivované, samostatnější, spokojenější,...)** Myslím, že prohloubila vazbu mezi mnou a dítětem, malá je vnímavější ke svým potřebám v porovnání s ostatními.
- 11. Jak probíhala komunikace mezi Vámi a dítětem?** V počátku to bylo jen o mém pozorování. Velký nočník jsme jí pořídily od jednoho roku, sama si pak k nočníku došla, ale stále to bylo o pozorování.
- 12. Jak dítě dávalo najevo své potřeby? (jaké signály dávalo)** U močení nevím, to jsem nevypozorovala, ale u stoličky se jakoby před tím zarazila nebo jen uprdla:-) nebo jsem měla vypozorováno, že to půjde po kojení nebo až za dvě hodiny – načasování jsem též vypozorovala.
- 13. Jaké pomůcky jste používala? (čínský nočník, splitpans,...)** čínský nočník, venku v přírodě jsem jí jen přidržovala v klubičku.

14. Jak moc to pro vás bylo časově náročné? (vnímala jste to jako přítěž? Apod.) Náročné to nebylo, protože když se dítě pokaká, musíte ho celého přebalit a očistit, jenže díky používání nočníčku neměla zadeček vůbec špinavý, vždy jsem vylévala jen nočník. Pleny jsme měly jen pomočené a s tím práce není. Pere pračka.

15. Jak probíhalo období, kdy jste bezplenkovou metodu používala? Vždy po probuzení jsem malou automaticky posazovala na nočník, dále po kojení a dle signálů. Mezitím měla vždy látkovou plenu.

16. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci? Ze začátku vždy při kojení, ale pak to pro mě bylo náročné a tak jsem jí jen přebalovala, pokud bylo potřeba, abych zase co nejrychleji mohla usnout.

17. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako samostatnou metodu péče o hygienu nemluvněte? (přirozený porod, nošení v šátku, spánek v rodinné posteli apod.) BKM je součástí mého životní filozofie. Je to pro mě přirozené.

18. Cítila jste vzájemné propojení mezi Vámi a dítětem? Ano.

19. Našla jste v této metodě smysl? Ano a kdybych jí nevěřila hned v počátku, neměla bych ani motiv jí vyzkoušet, poříditi si nočník atd.

20. Co se dařilo/nedařilo? Nedařilo se mi zachytávat močení, stoličky ano a o ty hlavně šlo :-)

21. Vypozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování? Ano, dopoledne vždy častější vyprazdňování, měla jsem to vychytané i hodinově, teď z hlavy už nevím.

22. Myslíte si, že se Vaše dítě, u kterého byla praktikována BKM se nějakým způsobem liší od dětí, u kterých byla používána jiná metoda péče o hygienu dítěte? (rozdíl v chování v MŠ, pokud už chodí do školky) Rozdíl je v časnějším chození na velký nočník a samostatnost v uspokojení vlastních potřeb. Na počátku druhého roku jsme byli s malou na návštěvě u o 2 roky starších dětí – děti si samy hrály a naše malička si jim sama řekla o nočník – musely jí ho donést z koupelny, sama se vymočila a obstarala, pak na mě jen zavolala, že si namočila bodýčko. Tím jsem vlastně zjistila, že se s pomocí dětí vyprázdnila. Jinak bych o tom ani nevěděla.

23. Jak na tuto metodu reagovalo Vaše okolí? Překvapení a úsměv a narážky u lidí jiného světonázoru, u stejně smýšlejících jsem nemusela nic vysvětlovat.

24. Myslíte, že by se matky měly o bezplenkové metodě, nebo vůbec o metodách péče o hygienu nemluvnat informovat plošně? (například v porodnicích apod.?) To určitě, alespoň o látkových plenách a o dopadu pemprsek na životní prostředí. Nezanedbatelné je i zdravotní riziko. Kdo by chtěl balit děti do plastů a chemie???

25. Pokud máte ještě nějaké zajímavé postřehy, které by neměly být opomenuty, poznamenejte je sem. Je škoda, že tato metoda u nás není více rozšířená a že zde chybí i odborná literatura. Domnívám se, že tato metoda plně patří do mateřských kompetencí, je přínosná pro matku i dítě a matky by měly být v tomto podporovány stejně jako např. v dlouhodobém kojení.

Dotazník 5 Jméno: Libuše R.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

Slyšela jsem o ní, když jsem čekala první dítě v roce 2007, ale připadalo mi to bláznivé. S první dcerou jsem používala látkové pleny. Samostatně si přes den začala hlídat svoji potřebu, když jí byly dva roky.

Pak mi o této metodě řekl bratr, že o ní četl v novinách, ať ji vyzkouším se svým druhým dítětem (2009). Začala jsem, když mu byly 3 měsíce

2. Kde jste čerpala informace o BKM?

Koupila jsem si knihu Bez plenky

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?

U druhého dítěte ve 3 měsících, u třetího v porodnici, ale tam se metoda nedařila – byla jsem příliš nervozní, že mě někdo uvidí. Takže jsme začali hned doma.

4. Jak dítě reagovalo?

Děti byly spokojené. Méně plačtivé. Pokud neměly co čůrat nebo kakat, alespoň se vyprděly ☺

5. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?(otec, babičky)

Otec se zapojil velice brzy. A babičky.

6. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace? (Koliky, opruzeniny, problém s kyčlemi,...)

Ne

7. Jaké vnímáte výhody této metody?

Především kontakt s dítětem a porozumění. Je to vzájemné. I dítě se snaží více komunikovat. Dítě je častěji nahaté. To se mu moc líbí. Dítě je klidnější – netrápí ho bolesti břicha. Méně odpadu. Zapojení ostatních členů rodiny – lepší vztah, více porozumění. Sourozenci také pomáhají sledovat dítě a hlásí jeho potřeby – radost ☺

8. Jaké vnímáte nevýhody této metody?

V zimě na vycházce je problém. Děti by se měly rodit na jaře, aby v roce mohli chodit bez plen. Myslím, že by si přes léto zvykly a do zimy už by plenky nepotřebovaly.

Je s tím více práce, ale kdo to jednou zkusí, už nechce nic jiného.

9. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda? (je deprivované, samostatnější, spokojenější,...)

Komunikativnější.

Lépe jsme odolávali žárlivosti sourozenců, kdy starší sestra žárlila a nechtěla, abych miminku věnovala pozornost. Jeho potřebu však akceptovala. Miminko tím získalo krátkou pozornost s pomazlením v určitých intervalech a bylo spokojené.

10. Jak probíhala komunikace mezi Vámi a dítětem?

Intuitivně. Záleželo na věku a momentálních schopnostech dítěte. Cca od 13 měsíců si nejmladší dítě začalo říkat čí nebo bobo. S ním jsem začala od porodnice a má jako vzor o dva roky staršího bratra, který stále chodí na nočník, takže nejmladší si od 15ti měsíců své potřeby hlídá sám. Kom zimních vycházek, kdy má papírovou plenku, a noci.

11. Jak dítě dávalo najevo své potřeby? (jaké signály dávalo)

Miminko se kroutilo nebo začalo žvatlat

12. Jaké pomůcky jste používala? (čínský nočník, splitpans,...)

„nočník“ – velká odměrka, látkové pleny – měkké kusy látek.

13. Jak moc to pro vás bylo časově náročné? (vnímala jste to jako přítěž? Apod.)

Pokud jsem byla v časové tísní, bylo to zdržení. Ale vyplatilo se mi.

14. Jak probíhalo období, kdy jste bezplenkovou metodu používala?

Dobře ☺ Dávala jsem látkové pleny.

15. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci?

První bezplenkové dítě jsem dávala na nočník i v noci. Druhé už ne. To jsem jen přebalila v rámci šetření energie. Mám tři děti v pravidelných intervalech 2 let. Prostřední dítě v noci vstává ze zdravotních důvodů, proto jsem si noc co nejvíce zjednodušila. Je potřeba šetřit síly. V menším záprahu by to šlo i v noci.

16. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako samostatnou metodu péče o hygienu nemluvněte? (přirozený porod, nošení v šátku, spánek v rodinné posteli apod.)

Snažím se dětem co nejvíce porozumět. Hledám přirozený způsob výchovy bez násilí – trestů a vyhrožování.

17. Cítila jste vzájemné propojení mezi Vámi a dítětem?

Bylo nám tak fajn. Rozumíme si a máme z úspěchu radost všichni.

18. Našla jste v této metodě smysl?

Ulehčila mi přijetí dítěte, tím, že jsem mohla být aktivnější (Nebylo to pasivní čekání až se vykadí a pak umývání pokakaného zadku a praní pokakaných plen..)

19. Co se dařilo/nedařilo?

Ve spěchu se dařilo hůř. Nejlepší nemít mnoho plánů.

20. Vyzozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování?

Po jídle, po probuzení.

21. Myslíte si, že se Vaše dítě, u kterého byla praktikována BKM se nějakým způsobem liší od dětí, u kterých byla používána jiná metoda péče o hygienu dítěte? (rozdíl v chování v MŠ, pokud už chodí do školky)

Netrpí zácpou. Dřív začaly chodit na nočník, dřív si začaly potřebu hlásit

22. Jak na tuto metodu reagovalo Vaše okolí?

Většinou první dojem, že dítě trápím. Že to není možné. Jedna známá mi řekla, že zprvu nevěděla, jestli by neměla zavolat sociálku – samozřejmě trochu přehnané. Většinou se totiž lidem vybavila metoda našich maminek, kdy jsme byly posazeni na nočník a museli jsme sedět, dokud jsme něco nevyrobily. I babičkám se to moc nezdálo. Ale pak si to zkusily a zalíbilo se jim to.

23. Myslíte, že by se matky měly o bezplenkové metodě, nebo vůbec o metodách péče o hygienu nemluvnat informovat plošně? (například v porodnicích apod.?)

To by bylo fajn.

24. Pokud máte ještě nějaké zajímavé postřehy, které by neměly být opomenuty, poznamenejte je sem.

Doporučuji všude, kde chodím.

BKM hodně pomohla i mě. Pro mě to byl lék na poporodní deprese. Je to přínos pro obě strany.

Takže doporučuji a doporučuji a doporučuji ☺ I když je nutné trošku ukrojit ze svého pohodlí, doporučuji.

Dotazník 6

Jméno: Lenka M.

1. Jak jste se o bezplenkové komunikační metodě dozvěděla a proč jste se rozhodla ji praktikovat?

Myslím, že jsem se o tom někde dočetla a na základě toho hledala další informace, zároveň se o tom začalo mluvit mezi mými kamarádkami. Rozhodla jsem se ji praktikovat proto, že celkově vyznávám přirozený přístup k životu, tedy i k těhotenství, porodu a rodičovství.

2. Kde jste následně čerpala informace o BKM?

Na webu (českém a německém (potažmo rakouském)) a v knize Bez plenyky.

3. Kdy jste u svého dítěte metodu začala praktikovat?

Třetí den po porodu

4. Kombinovala jste BKM s nějakou jinou metodou? (látkovky, jednorázovky, ekoplenny)

Ano, jelikož se ukázalo, že to v praxi není takové jako v knize, tak jsme praktikovali normálně látkování a na ven často ekoplenny.

5. Jak dítě reagovalo?

Myslíte na vysazení na kyblík nebo na to, když člověk nezachytil signál? Jak kdy☺.

6. Podíleli se na BKM i ostatní členové rodiny?(otec, babičky)

Otec.

7. Objevily se u vašeho dítěte během praktikování nějaké zdravotní komplikace? (Koliky, opruzeniny, problém s kyčlemi,...)

Žádné, opruzeniny nebyly nikdy.

8. Jaké vnímáte výhody této metody?

Myslím, že je dobré, když si děťátko zachová povědomí o procesech ve vlastním těle. Dále je samozřejmě fajn pocit, když se povede zareagovat na signál. A pochopitelně je také senzační řešit v co nejmenší míře pokakané pleny. Od okamžiku, kdy se dítěti změní stolice z miminkovské na poněkud zapáchající batolecí, je vykonávání stolice do záchodu velmi úlevné.

9. Jaké vnímáte nevýhody této metody?

Zpočátku, namalovaná přece jen trochu zkráceným obrazem z knih a webu, jsem to neustále řešila, jak je možné, že nedokážu intuitivně vycítit, kdy moje miminko potřebuje, a jak je možné vychytat čůrání, když naše miminko dopoledne čůralo skutečně co pět minut. (A stále by mě to zajímalo, na to jsem doteď nepřišla. Jak to dělají třeba Eskymáci...). Takže jedním nebezpečím je přílišné ulpení na úspěchu (zvláště když s úplně malinkým miminkem se toho moc jiného dělat nedá... Ale ono zas člověku dá rychle najevo, že se mu nelíbí, že se člověk zajímá jen o jeho vylučování. Praktikování na celý úvazek pro mě mělo takovou řadu nevýhod (a tak málo

benefitů – našemu miminku mokrá plína nikdy nevadila...), že jsem od toho upustila a praktikovala na částečný, tj. hlavně doma. Mezi nevýhody pro mě patřilo neustálé určité napětí, sledování děťátka, nemožnost pohroužit se plně do jiné společné činnosti.

10. Jak Vaše dítě ovlivnila bezplenková metoda? (je deprivované, samostatnější, spokojenější,...)

Naše miminko je od porodu velmi klidné, trpělivé, spokojené, velmi komunikativní a přátelské (nyní je mu rok), ale skutečně nedokážu říct, jestli na tom má nějaký podíl BKM, jelikož nemám srovnání, jaké by to bylo bez toho ani jaké to je, nepraktikovat s miminkem BKM. Spíš bych řekla, že je to těhotenstvím, porodem bez chemie a následným neustálým nošením, spaním ve společné posteli, krmením podle potřeby a klidem v rodině, tu BKM vnímám upřímně řečeno jako takový spíše podružnější bonus.

11. Jak probíhala komunikace mezi Vámi a dítětem?

Do dvou měsíců, kdy miminko ještě nic moc nedělá, to šlo poznat podle neklidu, a taky víceméně čůrá a kaká furt, takže velká většina pokusů byla úspěšných. NA dalších půl roku se to trochu odmlčelo, nějaké signály z její strany prakticky nebyly žádné, dávala jsem jí na kyblík, když mi připadalo, že by se jí mohlo chtít (kombinace intuice a časování), od devátého měsíce, kdy začala čůrat podstatně méně často, to velmi vycházelo intuicí a od jedenáctého měsíce potřebu relativně spolehlivě znakuje. Ale skutečně jen relativně – jsou dny, kdy jí to nestojí za to, se s tím namáhat, pak jsou chvíle, kdy to znakuje jen tak, asi aby mě prohnala, a pak jsou případy, kdy to je ono.

12. Jak dítě dávalo najevo své potřeby? (jaké signály dávalo)

Viz výše. Tělesné signály popisované v knihách či v diskuzích žádné nebyly.

13. Jaké pomůcky jste používala? (čínský nočník, splitpans, návleky...)

Misku na způsob čínského nočníku, návleky a od doby, kdy začala lézt, vlastnoručně ušité svrchnáčky, které se dají rychle odklopit a zase zapnout bez nutnosti dítě položit.

14. Jak jste potřeby miminka uspokojovala v noci?

Zpočátku, do dvou měsíců, to bylo takřka stoprocentní (miminko krásně spalo, jakmile se začalo vrtět, odnesla jsem je na nočník, kde vykonalo všechny své potřeby, pak jsme nakojili a pak zase spalo a pak se to opakovalo, několikrát za noc☺.) Pak jak kdy – byla období, kdy dávala v noci najevo nespokojenost s nějakou manipulací, takže to jsem jí nechala vyčůrat v leže do plínky a následně vyměnila. A taky jsem čím dál tím více cítila potřebu se dobře vyspat, takže jsem usoudila, že pro miminko je důležitější mít odpočatou a dobře naladěnou matku než spát v noci naostro a konat potřebu do kyblíku☺.

15. Praktikujete bezplenkovou metodu jako součást celku vaší výchovy nebo jen jako samostatnou metodu péče o hygienu nemluvněte? (přirozený porod, nošení v šátku, spánek v rodinné posteli, apod.)

Součástí celkového přístupu k životu, tedy i k výchově.

16. Cítíte vzájemné propojení mezi Vámi a dítětem?

Ano, ale ne zrovna v souvislosti s BKM.

17. Našla jste v této metodě smysl?

Myslím si, že když se dělá rozumně a s mírou, tak smysl má. Ovšem když se úspěch v bkm staví příliš vysoko, tak je to zbytečný stres pro dítě i pro matku. Myslím, že je to až poslední z kontaktního rodičovství, co do významu pro dítě. A mám pocit, že se to trochu nadhodnocuje – ovšem je to pochopitelné, je to něco, s čím tu nemáme zkušenost, je nás hodně, koho to zajímá, kdo to zkouší, nedá na tom, takže se o tom i neustále bavíme, neustále nad tím dumáme...

18. Vypozorovala jste u dítěte nějaký rytmus vyměšování?

Naše dítě je celkově takové bezrežimní, takže nějaký dlouhodobě stálý rytmus moc nebyl. Ale občas se nějaké periody opakovaly – jednu dobu čůrala třeba tak deset minut po kojení, vždy do deseti minut od vyndání z šátku, poslední dobou mívá stolicí vždy ráno. Ale všechno se to různě mění.

19. Jak dítě bezplenková metoda poznamenala, myslíte si, že se v něčem liší od ostatních dětí?

Nevím, nemám srovnání. A hlavně – pokud se liší, tak si nemyslím, že by to byla zásluha bkm, spíš celkové atmosféry domova.

20. Jak na tuto metodu reagovalo Vaše okolí?

Nedůvěřivě.

21. Myslíte, že by se matky měly o bezplenkové metodě, nebo vůbec o metodách péče o hygienu nemluvněta informovat plošně? (například v porodnicích apod.?)

Tak možná jen nějaká zmínka o tom, že ta možnost existuje, ale jinak si myslím, že kdo je tomu otevřen, k tomu se to vždy dostane. A pak – neznám nikoho, komu by to šlo KONTINUÁLNĚ natolik, aby mohl někoho přesvědčovat o tom, že to je děsně jednoduchý, přirozený a méně náročný než balení do jednorázovek (to samozřejmě není. Komu nevádí neekologické jednorázovky a nepřemýšlí o tom, jak asi dítě vnímá své tělo a pochody v něm, toho stejně nikdo nepřesvědčí).

22. Pokud máte ještě nějaké zajímavé postřehy, které by neměly být opomenuty, poznamenejte je sem.

Hlavně z toho nedělat sport a nefrustrvat se zprávami z netu - je třeba si uvědomit, že když někdo napíše na web něco o svých úspěších, že to neznamená, že jim to tak jde pořád, většinou to jsou spíš zprávy psané z radosti nad tím, že chvíli něco funguje... A taky si uvědomit, že každý člověk má jinou řeč těla – na někom je zřetelně vidět, že se chystá například něco říct, na jiném to vidět není, a totéž platí o mimikách – na některých je vidět lépe, že se chystají k potřebě, na jiných to vidět není.