

Praktické rady pro nastávající rodiče se zrakovým postižením



Jaké informace zde naleznou?

Tato brožura vznikla jako součást bakalářské práce na téma „Příprava osob se zrakovým postižením na péči o dítě od narození do věku tří let“ a to na základě získaných zkušeností přímo od maminek se zrakovým postižením. Brožura může posloužit rodičům se zrakovým postižením, mladým dospělým při přípravě na rodičovství, ale také speciálním pedagogům a dalším odborníkům. Praktické rady se budou týkat následujících oblastí péče o dítě od narození do tří let:

- úprava prostředí a bezpečnost dítěte
- manipulace s dítětem
- hygiena dítěte
- výživa dítěte

U každé z výše zmíněných oblastí budou uvedeny praktické rady, které se těmto maminám se zrakovým postižením osvědčily a bude se tedy jednat o jejich vlastní zkušenosti. Dále budou v brožurě uvedeny rady, kam se může rodič se zrakovým postižením při přípravě na péči o dítě obrátit a odkud může čerpat informace.

Jedna z oslovených maminek uvedla:

„Ať se ta nastávající maminka rozhodne, jestli je to pro ni využitelné nebo ne, ale třeba v informacích najde zase něco, co jí nějaká kamarádka neřekla, i to je možný. Sbírat informace je potřeba, jak se dá.“

Také další oslovená maminka si myslí, že:

„Jako určitě si myslím, že nové informační brožury mohou přispět k lepšímu pocitu nastávajících rodičů se zrakovým postižením. Každá jsme jiná, jinak nastavená, takže to, co třeba cítím já, že není problém, tak z toho může mít jiná maminka naopak velký strach.“

Kam se obrátit pro rady?

Při přípravě na péči o dítě může rodič se zrakovým postižením využít:

- Tyfloservis o.p.s.
 - o Kurz péče o dítě
- využití duly
 - o www.dula.cz
 - o dula není přímo pro maminky se zrakovým postižením, ale lze ji využít
- oslovení jiné maminky se zrakovým postižením
 - o osvědčené rady a zkušenosti
 - o získání praktické dovednosti
 - o péče o živé miminko
 - o psychická podpora – „jde to“!

Z čeho čerpat?

Samostatná publikace pro rodiče se zrakovým postižením neexistuje, lze ale využít tyto publikace:

- Olga Schindlerová – Na ruce si nevidím
 - o konkrétně dodatek s názvem „Jak pečovat o malé děti“ od nevidomé maminky Mgr. Kateřiny Gúrové
- Olga Schindlerová a kolektiv – Kapitoly ze sebeobsluhy nevidomých a slabozrakých
 - o kapitola č. 7, Péče o dítě
- Ján Jesenský – Prolegomena
 - o kapitola č. 33, Metodika nácviku sebeobsluhy
- Jean Leidloffová – Koncept Kontinua
 - o nošení v šátku

Úprava prostředí, bezpečnost dítěte

Kvůli příchodu nového člena rodiny je zajisté zapotřebí upravit prostředí bytu či domu tak, aby bylo především bezpečné. Prostor by měl být bezpečně jak pro dítě, tak také pro rodiče a to především z hlediska prostorové orientace.

Co se týká konkrétních úprav bytu, pak je možné uvést následující rady:

- po celém bytě pořídit chrániče do zásuvek
- odstranit ze stolů ubrusy, aby na sebe dítě něco nestrhlo
- nemít po bytě příliš květin, které by dítě mohlo například okusovat
- odstranit z dosahu dítěte chemické prostředky
- nábytek by neměl mít ostré hrany, a pokud má, pak je vhodné využít krytky na hrany nábytku
- pokud je již dítě větší, pak vařit na zadních plotýnkách
- vhodnější mohou být také shrnovací dveře, o které se neuhodí jak dítě, tak rodič

Většina maminek uvedla, že dítě nevidomé maminky či nevidomého tatínka je velice kontaktní a že mu nedělá problém, držet se poblíž rodiče. Samozřejmě to ale není pravidlem a je proto důležité, zmínit také pomůcky, díky kterým je možné kontrolovat dítě při pohybu v bytě či domě. Jedná se o:

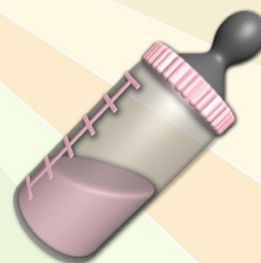
- ponožky s rolničkami
- ozvučené hračky, se kterými si dítě hraje
- ohrádku pro dítě
- postýlku, do které se dítě v případě potřeby na chvíli položí
- bezdrátový zvonek: „Bezdrátový zvonek. To když začal běhat, tak měl takovej malej pásek s kapsičkou a v něm měl bezdrátový zvonek, a když jsem ho nemohla najít, tak jsem ho prozvonila a hned jsem věděla, kde je.“
- dále je také možné pouze poslouchat, kde se dítě nachází, což ale vyžaduje značnou pozornost a není možné poslouchat při tom například rádio
- pro bezpečnost dítěte při pohybu je také možné využít protiskluzové ponožky



Výživa dítěte

Co se týká výživy dítěte, pak je vhodné uvést následující rady:

- správné technice kojení i práci s odsávačkou mléka naučí maminku již v porodnici
- využití kojeneckých lahví s hmatovým značením
- využití odměrek, či injekční stříkačky k odměření mléka
- lahvičky s pítkem
- při přechodu na pevnou stravu využít bryndáku, nejlépe plastový s kapsičkou
- zakrytí sebe i dítěte igelitovým ubrusem: „A vzala jsem starý igelitový ubrus, přeložila jsem ho, holku jsem si posadila na klín a tím ubrusem jsem obalila i jí, opřela jsem se, přisunula ke stolu, malou jsem vzala za bradíčku, ohmatala jsem jí pusinku a už jsme krmily.“



Pro koupání miminka je vhodné využít:

- malou vaničku s lehátkem: „...na tom lehátku jsem si jí mohla jednou rukou jen přidržet a podat si třeba mýdlo nebo něco...pro mě to bylo jednodušší...“
- Ve vaničce bez lehátka: „koupala jsem ho normálně ve vaničce, už jsem si ho držela a měla jsem kontrolu, jak má ponořenou hlavu.“
- dřez nebo umyvadlo
- klasická vana s lehátkem
- klasická vana bez lehátka s trochou vody: „koupala jsem ve velké vaně, kde jsem měla trochu vody, abych si usnadnila práci s tou vaničkou a to chystání.“
- koupání v klasické vaně společně s dítětem

Čištění uší dítěte a stříhání nehtů:

- čištění uší
 - o čištění uší může rodič provádět prstem nebo vatovou tyčinku, ale velice opatrně
- stříhání nehtů
 - o okusování – pro většinu rodičů nepříliš vhodná varianta
 - o stříhání nehtů po odmočení, kdy jsou nehty měkčí
 - o poprosit o pomoc někoho vidícího: „...myslím, že nemusím zvládat všechno, že nejsem počítáč, že se ani nepočítá s tím, že budu všechno zvládat...Takže vždycky někoho poprosím, aby mi pomohl, ať mu to ostříhá.“



Manipulace s dítětem

Každý rodič, stejně jako rodič se zrakovým postižením, by měl zvolit takovou techniku nošení novorozence, která bude především nejbezpečnější pro dítě, ale také pro samotného rodiče při pohybu:

- chůze bokem: „Já jsem to teda dělala tak, že jsem buď chodila bokem...do dveří třeba, když jsme vcházeli, tak aby první šly nohy a ne hlava.“
- couvání
- nošení miminka přes rameno, kdy je jedna ruka volná a může kontrolovat prostor před sebou (trailing nebo s bílou holí)

Dále budou uvedeny pomůcky, které lze využít při pohybu venku. Zatím se nejedná o dobu, kdy by již dítě chodilo:

- využití kočárku
 - o tato varianta je vhodná především pro ty rodiče se zrakovým postižením, kteří si jsou při pohybu venku stoprocentně jisti
 - o rodič se zrakovým postižením se ale určitě nemusí stydět, pokud požádá o doprovod někoho vidícího
 - o pokud bydlí rodina v rodinném domě se zahradou, pak je možné využít kočárek třeba jen jako místo, kde se dítě přes odpoledne vyspíká
 - o pokud se rodič rozhodne jít na procházku s kočárkem sám, pak je vhodné táhnout kočárek za sebou a prostor před sebou kontrolovat bílou holí: „Nikdy bych kočárek netáhla před sebou, protože i v prostředí, které je mi známé, tak nikdy nevím, třeba tam někdo může přes noc něco vykopat, co tam kdo může položit...vždy je lepší, když jdu první já a pak až kočár, takže bych si nikdy netroufla ho táhnout před sebou“



- využití manduky
 - o více na www.manduca.cz
- využití šátku
 - o o nošení šátku se lze dočíst v knize Concept Kontinua od Jean Leidlofové
- využití Babyvaku
 - o www.babyvak.cz



Hygiena dítěte

Co se týká přebalování, bezpečná plocha na přebalování je:

- na přebalovací podložce či molitanu na zemi
- na přebalovací podložce na nízké pohovce
- přebalování na posteli
- přebalovací stůl s hranami
- v každém případě je nutné, aby byl v blízkosti přebalovací plochy prostor na všechny potřebné věci a matka se tak při přebalování nemusela od dítěte vzdalovat



Pokud již dítě chodí, pak je při pohybu venku možné využít:

- chůze za ručičku: „Opravdu je potřeba chodit za ruku, opravdu za ruku a tady není kompromis!“
- přidržování za kapucku
- kšírý
- samozřejmě je ale možné, že dítě někdy popoběhne a rodiče se vzdálí, tyto případy je možné pojistit například rolničkou, která se dítěti pověsí na krk
- doprovod vidícího

Pokud se jedná o kontrolu čistoty dítěte při přebalování, pak je možné využít:

- vlhčené ubrousky
 - o pouze na hrubší otření
 - o nebo na celkové očištění, ale pak je potřeba, použít jich více
- látková plena
 - o též hrubší otření
 - o omytí vodou pod kohoutkem
 - o pokud je již dítě větší, pak omytí ve vaně či ve sprše
 - o při přebalování dítěte je také možné využít kolíček na prádlo, kterým si rodič připevní spodek oblečení k vrchní části a zabráni tak ušpinění prádla od pleny