

A photograph of a baby sitting on a red toy, holding a red balloon. The baby is wearing a red shirt and dark pants. The background is dark and textured.

edice
Šťastné dítě

Ingrid BauEROVÁ

Bez plenyky

Laskavá moudrost přirozené hygieny nemluvnat

DharmaGaia
Knížky pro přemýšlivé lidi



DHARMAGAIA

Předmluva k českému vydání

Lidí, kteří se v dnešní době chovají ekologicky, neustále přibývá. Když se z nich pak stávají rodiče, chovají se ekologicky dál a hledají způsobu péče o miminko, které jsou v souladu s jejich cítěním.

Základem přirozeného rodičovství (někdy nazývaného i kontaktní či instinktivní) je důvěra v naše vrozené schopnosti starat se o miminko správně. Velkou část těchto zasutých schopností už se podařilo odkrýt. Tak tito „alternativní“ rodiče zjišťují, jak je pro miminko důležitý přirozený porod, kojení podle potřeby, nošení a společný spánek. Jak je pro jeho tělíčko i pro jeho budoucnost výhodnější bio zelenina, bio kosmetika či bio materiály a balení do látkových plen.

Většinou ale netuší, že mohou kvalitu života dítěte zlepšit ještě radikálněji. Že ho mohou nechat vyměšovat mimo plenu. Přirozená hygiena kojenců jim nabízí možnost, jak reagovat na tuto jeho potřebu, jak lépe porozumět jeho „bezdůvodné“ nespokojenosti nebo pláči a jak s ním aktivně a kreativně trávit čas.

Rodiče, kteří praktikují tuto metodu, se vesměs shodují na tom, že když jednou začali, nemohou přestat. Cítit a vidět, jak je miminko šťastné a uvolněné, když si mohlo ulevit mimo plenu, je báječné. Vyzkoušejte a budete překvapení!

Bora Berlinger

poradkyně pro bezplenkovou komunikační metodu

Úvod

Lidé bývají překvapeni, když se dozví, že můj syn přestal nosit plenky, když mu byly čtyři měsíce, a že má dcera je nenosila téměř nikdy. Někdy se mylně domnívají, že si mé děti ulevují kdekoli a kdykoli a že to po nich uklízím. Jen stěží mohou uvěřit, že si byly od počátku vědomy své vyměšovací potřeby a že jsme se o tom dokázali dorozumívat dlouho předtím, než řekly první slovo. Dokonce i ti, kteří mě viděli, jak jsem byla sladěna s potřebami svého děťátka a jak na ně kladně reaguji, stále ještě kroutí nevěřičně hlavami a prohlašují: „To není možné!“

Ale je. Sama jsem to vyzkoušela. Lidé mnoha kultur celého světa plenky nepoužívají vůbec a raději se spoléhají na přirozenou komunikaci mezi matkou a dítětem, aby byl jejich drobeček spokojený a přitom domov zůstal čistý. Jen několik lidí si v současnosti uvědomuje, že tento přístup lze úspěšně praktikovat i v naší kultuře. Výrazně tak klesá spotřeba plenek a někdy se od nich upouští úplně.

Jak jsem tak pátrala po přirozených alternativách pro používání plenek, přišla jsem na to, že miminka si uvědomují svou vyměšovací potřebu už od narození. Je úžasné, že dokážou dát svou potřebu najevo. Také vždy kladně zareagují na to, když jejich rodiče nebo někdo jiný z blízkého okolí tuto potřebu uspokojí. Naladíte-li se na potřeby svého miminka, utvoří se oboustranné a přirozené pouto, podobně jako je tomu u kojení.

Zájem neustále roste

Tato kniha začala vznikat v roce 1997 na popud mnoha lidí, kteří mě žádali, abych napsala o svých zkušenostech. Hledali podporu a potřebovali informace, které by jim pomohly praktikovat to, co jsem poprvé nazvala „komunikace o vyměšování“ (z angl. Elimination Communication) a později přejmenovala na „přirozenou hygienu nemluvnat“ (z angl. Natural Infant Hygiene).

Kniha vyšla poprvé v listopadu 2000. Od té doby počet rodičů západní kultury, kteří objevili a přijali přirozenou hygienu nemluvnat (PHN), vzrostl ve vzrůstající se globální hnutí, které přitahuje pozornost národ-

ních i mezinárodních médií, zplodilo již desítky článků, webových stránek i diskusních příspěvků. Toto hnutí dalo také vzniknout mezinárodní organizaci, jejíž aktivity ho nadále podporují. Prožívat rozkvět svého poznání ve společnosti jiných, stejně smýšlejících přátel, autorů a stoupců přirozené hygieny nemluvnat je požehnáním a jsem za to vděčná. Stejně tak jsem vděčná za příběhy tisíců rodičů praktikujících PHN a za to, že je mohu předávat dál dalším tisícům. Tyto zážitky, pochopení a podněty ovlivnily změny a úpravy, které najdete v této nové, plně revidované knize z nakladatelství Plume.

S miliony rodičů po celém světě, kteří své děti do plenek nebalí tradičně, nyní praktikují tuto něžnou metodu i západní rodiny různého sociálního, etnického a ekonomického zařazení. Řada lékařů a zaměstnanců ve zdravotnictví a další lidé, kteří pracují s dětmi, se postupně přidává na stranu rodičů a vědců, aby tak přirozené hygieně nemluvnat vyjádřili svou podporu. Tím zároveň obohacují její pojetí.

Kromě názvů přirozená hygiena nemluvnat a komunikace o vyměšování se můžete setkat s dalšími názvy: „bezplenková komunikační metoda“ (nejrozšířenější název v České republice, angl. Elimination Communication), „metoda bez plenky“ (z angl. The Diaper-free Method), „učíme nemluvně na nočník“ (z angl. Infant Potty Training, podle stejnojmenné knihy Laurie Bouckeové), „vyměšování a jeho načasování“ (z angl. Elimination Timing), „dítě bez plenky“ (z angl. Diaper Free Baby, www.diaperfreebaby.org), „raná dětská hygiena“ (z angl. Early-Start Potty Training autorky Lindy Sonnaové), „odplenkování“ (z angl. Undiapering) anebo s jednoduchým „vzít dítě vyčurat“ (z angl. Peeing the Baby).

Laskavost především

Žádná kniha ještě nebyla napsána s objektivním nadhledem a ani tato není výjimkou. Přestože se opírám o rozsáhlé výzkumy, píši ze své vlastní zkušenosti s předpojatostí, jež odráží mou vlastní filosofii rodičovství. Přirozenou hygienu nemluvnat chci představit jako nedílnou součást intimního vztahu mezi rodičem a dítětem. 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. Věřím, že miminka a děti jsou nejšťastnější tehdy, když tráví první měsíce a roky v těsném kontaktu s rodiči a s matkou především. Domnívám se, že mi-

minka nejlépe prospívají, pokud jsou kojena. Předpokládám, že se dětem spí nejlépe v bezpečí rodinné postele s milujícími rodiči. Jsem přesvědčena, že děti mají větší schopnosti, než jim připisujeme, a že jsou na nás mnohem závislejší, než si uvědomujeme. Jako rodič chci být svému dítěti spojencem a chci rozvíjet laskavost, tvořivost a ochotu brát vážně jeho potřeby. Věřím, že okamžité uspokojení potřeb dítěte napomáhá tomu, aby se u něj udržel a rozvíjel vzájemně rezonující pocit jistoty a bezpečí, se kterým děti přicházejí na svět. Přirozená hygiena nemluvnat dokáže překročit hranice toho, že budete mít čisté, suché a spokojené děťátko a spotřebujete méně plenek. Nabízí možnost uplatňovat vlídnost, důvěru a úctu, které se mohou stát základem vzájemného láskyplného vztahu rodičů a dětí a jež je budou provázet po celý život.

Jiné děti, jiná pojetí

V této knize naleznete jak mé vlastní příběhy a zkušenosti s přirozenou hygienou nemluvnat, tak i zážitky jiných rodičů. Doufám, že tyto příběhy poslouží jako inspirace a příklady mnoha způsobů, kterými lze praktikovat bezplenkovou komunikační metodu, a že je nevezmete jako strohý návod, jak se to má dělat. Podobně když uvádím věk dítěte, chci jen ukázat možnosti, ale nepředepisuji ani nediktuji. Je tolik způsobů, jak tento přístup praktikovat, kolik je dětí a rodičů. Hleďte v sobě, otevřete svá srdce a dělejte to, co je pro vás a vaše děti dobré.

Co přinášíte této knize vy

Snažila jsem se napsat tuto knihu tak uceleně a srozumitelně, jak jen to šlo. Ale v jistém smyslu nic, co potřebujete vědět o přirozené hygieně nemluvnat a jak na to, na následujících stránkách nenajdete. Najdete to v sobě. Cituji francouzského spisovatele Marcela Prousta: „Každý čtenář čte jen to, co je uvnitř něho samotného. Kniha je jen jakýmsi optickým nástrojem, který spisovatel nabízí, aby tak umožnil čtenáři objevit v sobě to, co by bez pomoci knihy nenašel.“

A za takový nástroj považuji tuto knihu. Doufám, že myšlenky zde vyjádřené zarezonují někde hluboko ve vašem nitru. Ať je tato kniha dalším pohledem, díky němuž znovuobjevíte to, co už dávno znáte: jak pozorně naslouchat, jak bezmezně důvěřovat a láskyplně reagovat na sebe sama a své dítě.

3

Proč si rodiče vybírají přirozenou hygienu nemluvnat

Vychovávat miminko bez plen je v mnoha kulturách součástí přirozeného vývoje. Každý dělá to, co vidí u ostatních, a moc nad tím nepřemýšlí. Na Západě je to evidentně jinak. Rodiče, které přirozená hygiena nemluvnat zaujme, činí vědomé a uvážené rozhodnutí, že přijmou způsob jednání, který zpochybňuje domněnky hlavního proudu společnosti, ale zároveň cítí, že je to pro ně a pro jejich miminko správné. Jdou proti proudu stejně, jako tak šli před čtyřiceti lety rodiče, kteří chtěli, aby jejich dítě bylo kojeno. Stejně tak jdou dnes proti hlavnímu proudu matky, které kojí děti batolecího věku. Jaké důvody vedou rodiče k tomu, že volí přirozenou hygienu nemluvnat? Jaké to má výhody? Následující kapitola nabízí několik odpovědí.

Možností je několik

Přirozená hygiena nemluvnat není očividně jediným způsobem, jak u miminka uspokojit potřebu sucha, tepla, pohodlí, zdravé kůže, vědomí těla a čistoty.

Jinou možností je nechat děťátko bez plenek a jednoduše po něm uklízet. V neprůmyslových kulturách je to běžné. Mimin-kům, která tráví většinu času venku, je tak dopřán volný pohyb a také přirozená hygiena kůže. Většinou vyměšování nějak vnímají, vědomě ho ale ovládají pouze částečně. Také se musí „učit na záchod“, přestože je jejich cesta – na rozdíl od jejich západních protějšků – snadnější a rychlejší. Pro rodiče v naší kultuře není reálné ani vhodné, aby nechali dítě bez pleny (aniž by se naladili)

a jen po něm uklízeli. Tím mizí možnost sdílet jedinečnou komunikaci s děťátkem a šance, že si miminko udrží intenzivní vědomí vlastního těla.

Další možností je plenky používat, ale měnit ihned, jakmile jsou mokré. O to se pokouší většina západních rodičů. Bohužel většina těch, co plenky používají, nakonec skončí s tím, že podlehnou pohodlí a nepřebalují okamžitě nebo dostatečně často. Vzhledem k tomu, že se na trh dostávají nové vysoce absorpční jednorázové plenky, nechávají rodiče svá miminka v téže plence stále déle.

Miminka, která jsou trvale v plenkách, nebývají tak spokojená ani čistá, mnohem méně si uvědomují své tělesné funkce a později se musí opět učit, že oblečení není toaleta. Nemluvnata a aktivní batolata se přebalování často brání a během procesu učení se hygieně mohou být ona i jejich rodiče pěkně frustrovaní. Dopad na ně i na životní prostředí bývá závažný.

Komunikace o vyměšování vybírá z těchto variant to nejlepší a ještě k tomu něco přidává. Dítěti, které je bez plen již od raného věku, dopřáváme pohodlí, umožňujeme mu uvědomovat si vlastní tělo a jeho čistotu, tedy chováme se k němu s úctou. Rodiče ocení pohodlí a ušetřenou práci i peníze. Nejlepší jsou ale výhody, které plynou pro rodiče i děti zároveň: těší se ze vzájemné blízkosti a těsného kontaktu, jsou vůči sobě vnímaví, uvědomují si, co se právě děje, komunikují spolu a nezatěžují životnímu prostředí.

Důvody a výhody

Důvodů, proč si rodiče vybírají přirozenou hygienu nemluvnat, je mnoho stejně jako jejich výhod. Zatímco mnozí uvádějí jako prvotní motivaci vzájemnou blízkost, důvěru a úctu, jiní rodiče se zaměřují na životní prostředí, pohodlí a čistotu nebo na náklady či na to, že jim to zkrátka vyhovuje. Přestože jsou tyto výhody pro většinu rodičů důležité, přirozenou hygienu nemluvnat si zvolí v podstatě proto, že cítí, že to je pro ně a jejich miminko to nejlepší.

„Je to přirozené“

Slovo *přirozené* chápou různí lidé různými způsoby. Pro nás je přirozená bezplenková komunikační metoda (komunikace o vyměšování) a také to, že se rodiče rozhodují, jak nejlépe uspokojit potřeby nemluvněte. Někteří rodiče považují za přirozené, že děti nesedí ve vlastním „odpadu“. Pro jiné hraje roli evoluční, biologická nebo mezikulturní stránka. Pro další je přirozené budovat pouto mezi rodičem a dítětem a také to, že s dítětem otevřeně a uctivě komunikují. A pro jiné je stále důležitější spoléhat se na vlastní instinkty než na mateřské náhražky. Já jsem si vybrala slovo *přirozený* pro všechny výše zmíněné důvody a také proto, že bych chtěla, aby přirozená hygiena nemluvnat byla jednoho dne chápána jako „obyčejná, běžná a logická“.

Okamžité uspokojování potřeb dítěte

Nejdůležitějším podnětem k tomu, abychom do své kultury přijali přirozenou hygienu nemluvnat, je to, že nás vede k okamžité a citlivé odpovědi na potřeby miminka. Z úst rodičů, kterých jsem se na to ptala, zaznělo doslova totéž, co řekl můj partner: „Na výrazném omezení plenek je nejlepší to, že mě to donutí, abych si uvědomoval potřeby svého dítěte a kladně na ně reagoval.“

Erin Shaheenová, matka bezplenkového syna, souhlasí: „Všechno, co jako rodiče děláme, napomáhá vytvoření silného pouta s naším děťátkem a je zaměřeno na uspokojování jeho potřeb. Uvědomila jsem si, že přirozená hygiena nemluvnat na tuto myšlenku navazuje. Mnohem víc nás nutí být ve spojení s citovými a fyzickými potřebami miminek, takže celkem rychle dokážeme odhadnout, co potřebují.“

Rodiče oceňují úctu a důvěru, jež se utvářejí v případě, že jsou schopni uspokojit hygienické požadavky vlastního dítěte ihned, když je projeví. Chtějí přijmout plnou odpovědnost za to, že jsou přítomni a připraveni naplnit potřeby svého děťátka tady a teď.

Novorozenci se rodí bezbranní a jsou plně závislí na nás a naší péči. Pokud jejich potřeby nechápeme a nereagujeme na ně, jsou vystrašení, zmatení a bezmocní. Když na ně ale reagujeme, cítí se bezpečně a jistě. Jsem přesvědčena, že se miminka rodí s očekáváním, že se o jejich vyměšovací potřeby někdo postará, stejně jako jsem přesvědčena, že potřebují a očekávají, že je budeme s sebou nosit, držet v náručí a kojit.

Lauri Nandyalová z Ohia je praktická lékařka a matka bezplenkového miminka. Když jsem se jí zeptala, proč se rozhodla pro tuto metodu péče o dítě, odpověděla, že nejdůležitější je pro ni uspokojení potřeb dítěte.

Na tuto otázku mohu odpovědět jako lékařka i jako matka. Jako rodič vyznávající přirozené či kontaktní rodičovství vidím v přirozené hygieně nemluvnat další způsob, jak být svému dítětku blíž, sladit se s biorytmem jeho těla, učit jej, aby totéž jednou dělalo samo pro sebe. Takové prodloužení mého prsu... Krmím je, pečuji o něj, ono to přijímá a pak společně sledujeme výsledek.

Rozdíl mezi tradičním západním učením a přirozenou hygienou nemluvnat je v tom, že v rámci přirozené hygieny se potřebám miminka rodič věnuje ihned a neodkládá je na pozdější dobu. Neříká dětem, že teď se smí sedět v mokré či špinavé plence, ale až dosáhnou určitého věku, stává se to najednou tabu.

Coby lékařka vidím obrovské plus v posloupnosti tohoto procesu – rodiče kojících miminek objevují přirozenou hygienu nemluvnat a dítěte pak netrpí opruzeninami. Takové chování vyžaduje těsný kontakt mezi matkou a miminkem, zároveň je oslavou života, upevňuje zdraví a přináší nám další užitečné dovednosti přirozeného rodičovství.

To, že se díky přirozené hygieně nemluvnat zajímáte o vyměšovací potřeby miminka, se v mnoha ohledech podobá vyživování dítěte u prsu. Nekojíme ho pro to, abychom ho později mohli odstavit,

i když odstavení je nevyhnutelný důsledek. Kojíme, protože chceme tady a teď děťátku vyhovět, když potřebuje najíst nebo utěšit. Podobně je tomu při bezplenkové komunikační metodě: ta není o „učení na záchod“, i když samostatné chození na toaletu se jistě dostaví. Nabízí nám spíš způsob, jak být svým miminkům stále nablízku a reagovat na jejich vyměšovací potřeby – okamžitě, právě tady, v daném okamžiku, když nás potřebují.

Zdokonaluje komunikaci a posiluje pouto

Přirozená hygiena nemluvnat nás učí naslouchat svým dětem a já jsem přesvědčena, že si to přejí všechna miminka. I rodiče se chtějí učit naslouchat. Christiane Gayferová, maminka z kanadského Ontaria, mi napsala, jakou má radost, že dokáže se svým novorozencem tak úzce komunikovat:

Na přirozené hygieně je podle mne nejlepší komunikace a vzájemná blízkost! Díky přirozené hygieně nemluvnat teď vnímáme miminka s úplně novým respektem. Byli jsme doslova ohromeni, když jsme zjistili, že naše maličké miminko dokáže tak komplexně komunikovat. Naučili jsme se ještě více dbát na jeho pláč a v důsledku toho mnohem rychleji reagovat. Nikdy jsme nepovažovali jeho pláč za manipulující nebo bezdůvodný. Já a Steve jsme praktikovali přirozené rodičovství s naším starším dítětem a přirozená hygiena nemluvnat do této filosofie podle nás krásně zapadá. Upřímně věříme, že pokud by lidé skutečně pochopili, že miminka dokáží rozpoznat svou potřebu vyměšovat a dát to najevo, a že kdyby doopravdy chápali, jak jsou miminka komplexní, inteligentní a citlivá, změnil by se výrazně jejich životní postoj. Nestalo by se, aby někdo, kdo již porozuměl schopnosti miminka komunikovat pláčem a jinými projevy těla, „nechával dítě vyplakat“. Rodiče by si začali všímat, že miminka mají schopnost předávat složité vzkazy a že to skutečně dělají. Přijmout je a pochopit už je jen na nás.

Všechna miminka jsou si v podstatě vědoma svého vyměšování a pravděpodobně to dávají nějak najevo již od raného věku. Vidám to u dětí, které vůbec neznám, a jejichž rodiče se bezplenkové komunikační metodě nevěnují. Dávají nám najevo pocity ze svých tělesných funkcí, ale nikdo si jich nevšímá nebo jim nerozumí. „Dnes je nějaký nevrlý,“ řekli by. Pokud děťátku nikdo nevěnuje pozornost, toto vědomí se ztrácí a děti se mu musí opět učit, často o několik let později a navíc s obtížemi.



Důvody, proč si rodiče vybírají bezplenkovou komunikační metodu, jsou např: uspokojování potřeb děťátka, jeho zdraví a tělesné pohodlí a radost z blízkého vztahu. A navíc to nezatěžuje životní prostředí!

Je to podobné jako učení se cizímu jazyku. Například když jsou děti malé, dokážou snadno rozpoznat a rozlišit celá spektra zvuků všech světových jazyků. Aby se děti svůj jazyk naučily, omezují v podstatě množství zvuků, které dokážou rozpoznat, pouze na ty, které se vyskytují v jejich okolí, tedy v mateřském jazyce. Toto je pravděpodobnější výklad než ten, že by se k osvojené skupině zvuků přidávaly další. Zvuky, které se neopakují a které nevyvolávají odezvu, jsou opomíjeny, až je tělo a mysl úplně zapomenou. Pak je mnohem těžší se je znova naučit. Studie ukázaly, že šestiměsíční miminko dokáže rozlišit zvuky všech jazyků, kdežto v deseti měsících již rozlišuje pouze zvuky toho jazyka (jazyků), který (které) slyší. Během tohoto raného otevřeného období se mohou děti naučit několik jazyků jako

rodilí mluvčí, zatímco dospělí se nikdy nezbaví svého přízvuku nebo nedokážou rozlišit nejjemnější rozdíly bez ohledu na to, jak plynně hovoří.

S bezplenkovou komunikační metodou je to totéž. Miminka objevují svět s dychtivou citlivostí. Jejich mysl zaplavují zážitky, pocity a podněty. Pocitu nutkání vyměšovat se nemusí učit, protože už jej znají. Uvědomují si jej již od narození, stejně jako si uvědomují další dojmy, které formují jejich vnitřní a vnější prostředí. Nicméně toto vědomí a komunikace se utvrzují a posilují pouze za předpokladu, že se pocitům a projevům dostane odpovědi a dítě o nich s rodičem komunikuje. Pokud komunikace chybí a projevy či signály jsou ignorovány, přestane miminko signály používat, neprojevuje se, nakonec se vůči nim úplně uzavře a zapomene je.

Komunikační kanál musí zůstat otevřen, vám i miminku se to jistě bude líbit. Milující rodič chce uspokojovat potřeby svého miminka a vše, co k tomu napomáhá, je miminku prospěšné. Posiluje se tak pouto mezi ním a rodičem, jistota a vzájemná důvěra. Rodiče se díky přirozené hygieně nemluvnat vědomě přesouvají do úplně jiných oblastí komunikace, o kterých mnoho lidí ani neví, že existují.

Tělesné pohodlí miminka

Výrobci jednorázových i látkových plen se neustále předhánějí, kdo vyrobí měkčí, sušší či tenčí plenku. Není ovšem pochyb o tom, že miminka se cítí nejlépe úplně bez plenek. Dospělí, kteří jsou nuceni nosit ze zdravotních důvodů speciální pomůcky, protože nedokáží udržet moč, by jistě souhlasili. Být bez plenky je pro tělesné stránce velmi osvobozující a pro nemluvnata je mnohem pohodlnější a jednodušší pohybovat se bez objemných vycpávek mezi nožičkami. Bezplenkové dítě nic neomezuje v lezení, sezení nebo chození. Scott Noelle z Portlandu v Kretonu, který je odborníkem na hlasovou výuku a poradcem v oblastech rodičovství,

také upozorňuje na to, že nepřetržité užívání plenek může „bránit přirozenému bráničnímu dýchání miminek“.

Snad každý rodič se v určitém období setká s tím, že jejich potomek chce být bez plen. Nelíbí se mu, že má na sobě plenku, a je jedno, jestli je látková nebo jednorázová, mokrá nebo suchá. Pokud někdo tvrdí, že to jejich děťátku nevádí nebo že se mu dokonce v mokré či pokakané plence líbí, hovoří většinou o starším miminku, které už se dané situaci přizpůsobilo.

Při praktikování přirozené hygieny nemluvnat nemusí dítě nikdy sedět v mokré nebo špinavé plence a potřísněném oblečení. To považuje za důležité třeba Lesley Grossová, která se rozhodla vychovávat své miminko bez plenek již od narození. Když bylo její dceři sedm týdnů, zapsala si: „Fakt, že nechci, aby moje dítě sedělo v mokrých plenkách, mi pomáhá vytrvat. Pokud bych kontrolovala a měnila plenky pokaždé, kdy se počurá, soustředila bych se na to mnohem víc, než když se věnuji bezplenkové metodě. Nevadí mi, že teď častěji peru. Každý den nebo půlden, kdy se mokrá a odpudivá plenka nedotýká kůže mého děťátka, je zkrátka úžasný.“

Samozřejmě že většina rodičů, kteří tradičně používají plenky, se snaží mít své děťátko čisté a suché a přebalit ho hned, jak to je možné. V praxi to ale vypadá tak, že miminka, jejichž rodiče se necítí do jejich vyměšovacích potřeb, stejně nebývají přebalena okamžitě po vykonání potřeby, přestože se rodiče opravdu snaží. Oni zkrátka nevědí, kdy přesně děťátko potřebu vykonalo. Na druhé straně rodiče, kteří používají plenky a zároveň jsou naladěni na své miminko, vědí okamžitě, kdy miminko potřebu vykonalo nebo že ji zrovna právě koná. I když tato miminka nosí plenky jako pojistku, bývají v mokré či pokakané plence jen pouhý okamžik.

O autorce



Ingrid Bauerová je poradkyně v oblastech rodičovství a je považována za průkopnici hnutí „bez plenky“ na Západě. Její knihy a články vyšly v USA, Kanadě, Austrálii a Evropě. Objevila se také v televizi a posluchači ji mohli slyšet v rozhlasu. Bauerová, která má lektorské osvědčení „laskavé komunikační metody“ (Non Violent Communicator), pořádá semináře, nabízí soukromé poradenství v oblastech rodičovství nebo při problémech v rodině a také individuální konzultace.

Ingrid Bauerová mluví třemi jazyky a absolvovala Torontskou universitu, prohlašuje ovšem, že to pravé vzdělání získala ze skutečného života: cestovala po světě, porodila a vychovávala děti, žije v souladu s přírodou, pečuje o své vztahy s blízkými a každý okamžik se snaží brát takový, jaký je, a žít ho naplno. Je matkou jednoho dospělého syna a dvou mladších dětí. Se svou rodinou žije na Salt Spring Islandu v Britské Kolumbii v Kanadě.

Obsah

Předmluva k českému vydání	7
Poděkování	8
Úvod	10

Část první Principy a základ

1. Osobní cesta znovuobjevení	15
2. Jak nás příroda vybavila pro péči o dítě	31
3. Proč si rodiče vybírají přirozenou hygienu nemluvnat	46
4. Zpochybnění současných mýtů o učení na nočník	70
5. Definice „přípravenosti“ trochu jinak	91
6. Fyziologie vyměšování	111

Část druhá Praxe

7. Vědomé rozhodnutí.	121
8. Jak začít	125
9. Čtyři komunikační nástroje, které vás osvobodí od plen 139	
10. Jak miminko držet	162
11. Jak se žije s bezplínkáčkem	173
12. Zvláštní okolnosti	204
13. Jak překonat překážky	218
14. Pečujte o sebe	235
15. Rozvíjejte laskavý přístup	242
16. Za hranicemi bezplenkování	255

O autorce	260
Důležité odkazy	261

Čisté, suché a spokojené miminko. Bez plen nebo s jejich minimálním užitím! Průlomová kniha o přirozené hygieně nemluvnat vám ukáže, jak na to.

Kniha Bez pleny odkrývá u nás téměř neznámou metodu přirozené komunikace s miminkem týkající se jeho vyměšování. Nabízí laskavou výchovnou filosofii, která vám ukáže, jak:

- prohloubit vztah se svým dítětem a odkrýt dosud neznámé komunikační modely
- se chovat ekologicky a zároveň ušetřit spoustu peněz

Tato metoda tvoří součást tzv. přirozeného nebo kontaktního rodičovství. Nejedná se o žádnou novinku, ale o praktiku starou jako lidstvo samo, jež se opírá o fakt, že miminko si již od narození uvědomuje své vyměšovací potřeby a dává to najevo. Rodiče tyto signály rozpoznají na základě určitých projevů dítěte a umožní mu přirozeně a hygienicky potřebu vykonat. Tato kniha je zásadním a užitečným průvodcem na přirozené cestě rodičovství. Matku a dítě nepochybně sblíží, učí je lépe si rozumět a posiluje instinkty, které v sobě máme.



Ingrid Bauerová je poradkyně v oblastech rodičovství a je považována za průkopnici hnutí „bez pleny“ na Západě. Její knihy a články vyšly v USA, Kanadě, Austrálii a Evropě. Má lektorské osvědčení „laskavé komunikační metody“. Absolvovala Torontskou universitu, ovšem prohlašuje, že to právě vzdělání získala ze skutečného života: cestovala po světě, porodila a vychovávala děti, žije v souladu s přírodou, pečuje o své vztahy s blízkými a každý okamžik se snaží brát takový, jaký je, a žít ho naplno.

„Tato kniha je velmi smysluplná.“

Jean Liedloffová, autorka knihy
Koncept kontinua

