

Co budu na miminko skutečně potřebovat?

Kolik toho vlastně mám nakoupit?

A jak vybrat kočárek?

Jakmile se objeví dvě čárky na těhotenském testu, je to jasný a můžeme začít nakupovat a plánovat. Ale kde začít?

Osobně jsem minimalista, už jen proto, že bydlíme v malém bytě a nemáme místa nazbyt. A tak jsem chtěla jen to, co opravdu využijeme a nebudeme jen „naskladňovat“ hromady miminkovských věcí.

Nasdílím teď seznam, který jsem ověřila na svých čtyřech dětech a který se osvědčil i stovkám dalších maminek.

Pokud doporučím nějakou konkrétní značku výrobku, není to proto, že bych měla provize z prodeje (protože nemám), ale proto, že jsem prostě spokojená a tak můžu doporučit.

Oblečení

Doporučuju se příliš nerozjíždět, snadnější je v případě potřeby dokoupit, co vám chybí, protože těžko odhadnete, jak velké vaše miminko bude a při objednání po internetu máte obvykle balíček za 2-3 dny doma.

Materiál – ideálně bavlna, nebo biobavlna (například v Lidlu koupíte za velmi příznivé ceny ve výborné kvalitě). Super je také merino, obzvláště v chladnějších měsících, u něj je ale důležitá kvalita a aby nebylo kousavé (můžete vyzkoušet přiložením na svůj krk a obličej, kde máme nejcitlivější kůži). Flees sice zahřeje, ale doporučuji nedávat ho přímo na kůži, obzvláště citlivá miminka může dráždit (mám na mysli ten polyesterový).

Velikost 50-56 využije průměrný novorozenec o váze přibližně 3-4 kg, menší velikosti doporučuji koupit buď méně kousků, nebo žádné (když je oblečení větší, dá se ohrnout, nebo dokoupit).

Velikost 68 pak bude mít miminko přibližně do 3-4 měsíců a následovat bude **velikost 74 a 86**, která většině miminek vydrží nejdéle.

Body – ideálně zavínovací, které nemusíte převlékat miminku přes hlavičku. Tím totiž miminko často rozčílíte a obzvláště než chytnete cvik do ruky, může to být pro vás i miminko náročné. Nám vždy stačilo 4-6

kousků od každé velikosti, ale pračku jsem díky praní látkových plenek zapíнала ob den, takže jsem jednoduše všechno prala pořád dokola a ze sušáku zase rovnou oblékala, není tedy na škodu mít kousků i více.

Tepláčky – turkáčky – parádní jsou ty s širokým pasem a nápletem na nohavičkách, dají se ohrnout a používat jako rostoucí, miminko je neskope a neshrnuje se. Když je teplo, miminko hezky větrají nožičky, když je zima, můžete dát ponožky.

Ponožky doporučuju mít bavlněné i merino a největší objev jsem učinila u třetího dítěte, kdy jsem objevila držák na ponožky Socks on – nejlepší věc proti skopání nebo shrnování ponožek. Tepláčky doporučuju používat místo punčocháčků a dupaček i polodupaček, obzvláště, když se miminko začíná pohybovat a objevuje svět kolem sebe, potřebuje mít bosé nožičky, aby mu nikde nic neklouzalo a mohlo využít všechny funkce své nožičky bez omezení.

Pyžamko – někdo rád používá celotělové overalky, ale obzvláště při nočním přebalování jsou krapet nepraktické. V noci chceme přebalit ideálně rychle a miminko u toho příliš neprobrat, mně se nejvíc osvědčily obyčejné noční košilky. Pasují i na kluky a není nad praktičnost použití, bez rozepínání. Pokud ale máte obavy, že by miminko mohlo zmrznout, nebo se vaše miminko už pohybuje a odkopává se, doporučuju koupit overal bez ponožek.

S nočním přebalováním rovnou souvisí taky **noční světlo**. Nejlepší, co jsem objevila, je obyčejná solná lampička, která nikoho neprobudí, ale svítí dost na to, aby se dalo přebalit nebo nakojit. Určitě nedoporučuju svítit si mobilem, nebo klasickou lampičkou, to probere i vás, i miminko, to nechceme.

Kombinéza – overal – je skvělá věc obzvláště v zimních měsících, kdy se miminko nikde nic nevyhrnuje a nic netlačí. Mně se nejvíce osvědčila v zimě kombinace bavlněné body, na to merino overal a softshelová kombinéza.

V mrazech pak **fusak z ovčí vlny** a pod fusak ještě **podložku do kočárku** z ovčí vlny Fellhof – tu máme v kočárku celoročně. V zimě izoluje a drží miminko v teple, v létě se na ní miminko nepotí a není ve

vlhku. Zimní overaly mají tu nevýhodu, že je využijete poměrně krátkou dobu a nemůžete miminku oblečení vrstvit podle skutečné venkovní teploty. Zato merino overal můžete použít i do šátku a hezky se vám tam s ním mimčo vejde. Softshelovou kombinézu zase využijete i v jarních a podzimních měsících (osvědčila se mi od české firmy Dupeto, přežije všechno a je rostoucí, takže vydrží opravdu velmi dlouho).

Drobnůstky

Látkové čtvercové (obyčejné bílé) plenky. Je jednodušší při ublinknutí vyměnit látkovou plenkou pod hlavičkou miminka, než převlíkat celou postel. Ty větší jsou bezva taky jako osušky, dobře sají, takže nemusíte citlivou kůži miminka otírat, ale prostě ho jen zabalíte. Pokud byste je chtěli používat i k přebalování, je potřeba koupit „čtvercovky“ s vyšší gramáží.

Bryndáčky a slintáčky – oceníte u „blinkacích a slintacích“ miminek, protože je jednodušší vyměnit bryndák, než pokaždé měnit celé bodyčko.

PUL pytlík – nepromokavý pratelný pytlík, do kterého můžete dát náhradní oblečení, nebo ho třeba mít v kočárkové tašce, když se přihodí nehoda a máte mokré oblečení, které potřebujete do něčeho dát. Kromě toho, že je na rozdíl od obyčejných mikrotenových sáčků EKO, tak je i krásný.

Přebalovací podložka – doporučuji nepromokavou látkovou pratelnou podložku, radši dvě. Ušetříte tím peníze za jednorázové přebalovací podložky, můžete ji prát pořád dokola, je prakticky nezničitelná a navíc ušetříte fakt velkou hromadu odpadu.

Kočárková taška – můžete samozřejmě koupit super designovou tašku na kočárek, nebo používat prostě jen větší kabelku, ale osobně jsem si zamilovala obyčejný přebalovací batoh. Jde připnout na kočárek, má na boku kapsičky na láhve (oceníte obzvlášť u starších dětí), můžete ho kdykoliv hodit na záda (vyžijete i při nošení v šátku, nejen s kočárkem). Pro zjednodušení vypravování kamkoliv ven doporučuji udržovat v batohu stálou výbavu – náhradní plenky, náhradní oblečení, PUL pytlík a případně cokoli dalšího, co vyhodnotíte, že musíte mít vždycky s sebou. Nemusíte potom stále kontrolovat, jestli všechno máte, prostě jen vezmete batoh a jdete a po návratu domů zase jen doplníte, co jste použili.

Vybavení

Postýlka – tak tady záleží, zda máte v plánu spát s miminkem v posteli, nebo volíte raději možnost mít vlastní prostor a používat na miminko monitor dechu. My jsme postýlku první tři měsíce příliš nepoužívali, ale s přibývajícím věkem jsme ji používat začali (podle aktuálních potřeb našich dětí). Výhodou společného spaní je, že nemusíte vstávat na kojení, ale můžete mít mléčný bar otevřený „na požádání“. Taky jste s miminkem pořád v kontaktu a miminko tak klidněji spinká a lépe usíná. Pokud se rozhodnete postýlku koupit, doporučuji koupit rozměr 120 x 60cm, vydrží bez problému dítěti i do 3 let. Skvělé je, pokud jde postýlce oddělovat boční zábrana, protože si tak můžete postýlku přirazit k vlastní posteli jako takový „balkonek“. A rozhodně je potřeba, aby šlo měnit nastavení výšky roštu.

Monitor dechu – osobně jsem ho nepoužila na žádné ze svých čtyř dětí, protože několik prvních měsíců spaly v posteli se mnou, to ale neznamená, že vám univerzálně doporučím, že ho nepotřebujete. Říďte se svými pocity a pokud vám přinese monitor dechu klid a větší pocit bezpečí, pořídte ho. Existují monitory do postýlky a ty vyžadují, aby miminko spalo ve své postýlce. Jdou ale koupit i monitory dechu za plenu a ty můžete použít kdekoliv.

Šátek na nošení – ano, je to úplně top věc, která by vás možná teď nenapadla a překvapila vás tu, ale miminka se rodí od přírody tak trochu nedonošená (oproti většině zvířecím mláďatům nejsou schopná se o sebe po narození jakkoliv postarat) a obzvlášť během prvních tří měsíců po narození vyžadují mnoho kontaktu s maminkou. Není divu, když po 9 měsících nošení v bříšku mámy chtějí nosit i na jejím břichu. Proto se období prvních tří měsíců po narození říká 4.trimestr a je dobré toto období usnadnit sobě, i miminku. Ráda bych zdůraznila, že nošení není jen pro „ekobioezo“ mámy, ale pro miminka. Není ale jedno, jak miminko nosíte a v jaké poloze a ráda bych varovala před tím, že najdete všude spoustu návodných videí, jak uvázat miminko do šátku v poloze, která pro malá miminkách často není vhodná. Šátek moc doporučuji obzvlášť v případě, že vaše miminko pláče v kočárku. Některá miminka kočárek prostě nesnesou a není to tím, že máte špatný kočárek, jen se v něm necítí bezpečně a nechtějí v něm být. Takže pokud nemáte záměr nechat svoje

mimčo řvát v kočárku do usnutí, pak je šátek nejlepší řešení, jak jít v klidu na procházku.

Přebalovací pult – ušetří vám ohýbání se k miminku, což je fajn obzvlášť v případě, že vás bolí záda. Není ale bezpečné na něm miminko nechávat bez dozoru, protože první otočení může přijít v nečekanou chvíli. Navíc zabírá místo a nevyužijete ho možná tak dlouho, jak byste si mysleli, protože pohybující se mimča často nechtějí ležet na místě a snaží se utéct. A taky záleží, jaký rozměr vyberete, ale miminko z něj často brzy odroste. Takže koupi zvažte, pro mě to není must-have kousek, měla jsem ho jen na první dítě a pak nám doma zavazet. Ostatní děti jsem prostě přebalovala na zemi nebo na posteli na přebalovací podložce.

Hacka

Hacka je látková kolébka zavěšená na pružině, která slouží jako takové přenosné hnízdečko na miminko. Dá se houpat směrem nahoru a dolů, tedy pohybem, na který miminko bylo zvyklé i u nás v bříšku při chůzi. Je výborná obzvlášť pro „neodložitelná“ miminka, která mají problém s usínáním (a pro unavené mamky, které už si opravdu potřebují chvíli odpočinout). Osobně mám vyzkoušenou hacku z babyvak.cz, která vydržela bez problému tři děti a jedno z mých dětí si ji zamilovalo natolik, že v ní přes den spávalo až do 3 let (nosnost do 15 kg). Jde zavěsit na mezidveřní hrazdu, nebo navrtáním skoby do stropu, případně lze koupit k zavěšení i speciální stojan. A pak taky na trám na pergole, na větev stromu a na spoustu dalších míst, která vyhodnotíte jako dostatečně bezpečná.

Kočárek – možná se na šátek přeci jen necítíte a doufáte, že vaše miminko bude spokojeně spinkat v kočárku. Doporučuju v tomto případě nekupovat dizajnovky, ale radši vybrat kočárek, který nebude omezovat vaše miminko. O tom, jak vybrat kočárek jsem natočila rozhovor s dětskou fyzioterapeutkou Marií Langovou a můžete si ho zde rovnou i pustit.

Tak, teď vás možná překvapím ještě jednou, ale víc věcí opravdu na miminko nebudete potřebovat. Jo, možná v zimě rukavičky a čepičku, nebo praktičtější kukličku (na zimu je bezva merino, v teplejším období zase bambus).

Ale jinak fakt nic, pokud máte doma aspoň v jedné místnosti na zemi koberec. A jestli nemáte, tak doporučuju koupit větší **kusový koberec**, abyste měli miminko kam pokládat. Na rozdíl od jiných podložek nebude klouzat, nerozpadá se na 100 dílků, když ho chcete posunout a můžete ho přesunovat podle toho, kde se zrovna nacházíte.

Doporučit můžu i nepromokavou podložku od Casmatino, je sice dražší, ale využijete ji i až miminko odroste, třeba místo piknikové deky k válení na zahradě, nebo klidně na pláži u moře. Na rozdíl od pěnových puzzlí se snadno složí a předělá na jiné místo a nerozsypává se na malé dílky.

Možná zrovna uvažujete o moderních látkových plenkách a v tom případě doporučuji se podívat ještě na video o Zdravém přebalování.

Tak jo, teď už máte skoro všechno a **chybí vám jen jedna poslední věc – váš [Klíč ke spokojenému miminku](#)**.

Maminky o něm říkají, že jim velmi ulehčil seznamování s novým členem rodiny, uklidnil je a dodal jim sebe-jistotu, že jsou dobré mámy a že mateřství nemusí být náročné.

Navíc se díky Klíči dozvíte taky jak se svým miminkem správně manipulovat, aby to bylo v souladu s jeho přirozeným vývojem, jak mu pro vývoj připravit vhodné domácí prostředí a jak vývoj chápat.

Proč je to důležité? V prvním roce života se naučíme nejvíc nových věcí, uděláme největší vývojový skok ve svém životě. Z miminka, které se nedokáže ani podrbat na čele, když ho tam něco šimrá, vyrosteme v člověka, který chodí, baští jídlo, začíná mluvit a prosazovat své potřeby, který si uvědomí, že je „JÁ“.

V Klíči se budeme věnovat také nošení dětí, ať už v šátku, v ruce, nebo v nosítku a jak miminko nosit, abychom neomezovali jeho vývoj.

Vysvětlím vám, jakým způsobem miminka komunikují, než začnou plakat a taky co všechno nám svým pláčem říkají. Naučím vás, jak naplňovat potřeby miminka dřív, než začne plakat a taky že potřeby miminka nekončí u přebalit, napapat a spát.

[Tady se můžeš o Klíči ke spokojenému miminku dozvědět více.](#)