

„Podpora rodičovských kompetencí s využitím materiálů ve snadném čtení“

Bc. Eva Černá

email: eva.cerna@amalthea.cz

tel.: 777 752 826

www.amalthea.cz

Amalthea poskytuje sociální, vzdělávací, terapeutické služby rodinám s dětmi a zajišťuje výkon sociálně-právní ochrany dětí. Cílem organizace je **zvýšit spokojenost dětí** v rodinách vlastních i náhradních a **předcházet umístování dětí do ústavní péče.**



Podpora pro rodinu a dítě

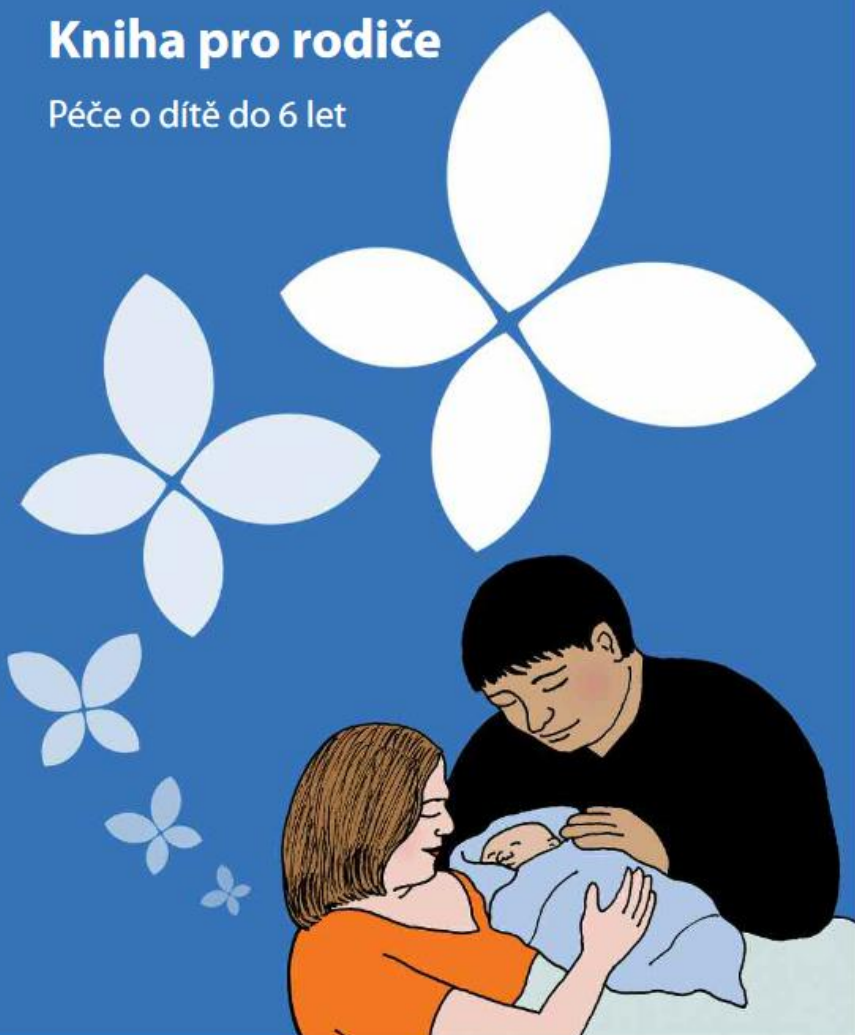
Podporu a pomoc poskytujeme rodinám a dětem, které se ocitly v náročné životní situaci.

Hrozí jim odebrání dítěte z péče nebo již bylo dítě z rodiny odebráno.

Zaměřujeme se na podporu a rozvoj rodičovských kompetencí, tak aby rodiče uměli svým dětem zajistit bezpečné prostředí, dostatek podnětů pro jejich zdravý rozvoj a jistou vztahovou vazbu.

Kniha pro rodiče

Péče o dítě do 6 let



Kniha pro rodiče

- je určena sociálním pracovníkům pro práci s rodiči s různým druhem znevýhodnění
- zaměřuje se na děti do 6ti let

Obsah knihy



1	Úvod	3
2	Novorozenci	11
3	Vy a vaše dítě	81
4	Jídlo	129
5	Režim a návyky	179
6	Hra a učení	219
7	Bezpečnost	243
8	Zdraví	317
9	Vy a lidé kolem vás	377
10	Odborná pomoc	399
✿	Poděkování	409

- kniha je prakticky rozdělena do jednotlivých témat
- pro snadné čtení obsahuje názorné obrázky a krátké texty



Když své miminko držíte úplně poprvé, můžete si dělat starosti, jestli ho držíte správně. Miminka se zdají velmi malá.

Nahoře na hlavě miminka se nachází měkká část. Je to místo, kde se ještě úplně nespojily kosti. Tohoto místa se můžete opatrně dotýkat.

2. Novorozenci

První týden	
Bezpečné držení	
Oblekání	
Krmení	
Kojení	
Krmení z láhve	
Nadýmání	
Spánek	
Umytí a koupání	
Pláč	
Přebalování	
Vycházky	

4. Jídlo

Krmení	
První potraviny	
Nevhodná jídla	
Pestré jídlo	
A. Pečivo, obiloviny a brambory	
B. Ovoce a zelenina	
C. Mléko a mléčné výrobky	
D. Maso, ryby, vejce, luštěniny	
E. Tuky, cukry, soli	
Pítí	
Pítí do 1 roku	
Pítí od 1 roku	
Nevhodné nápoje	
U stolu	
Bezpečná příprava a po	

Bezpečnost

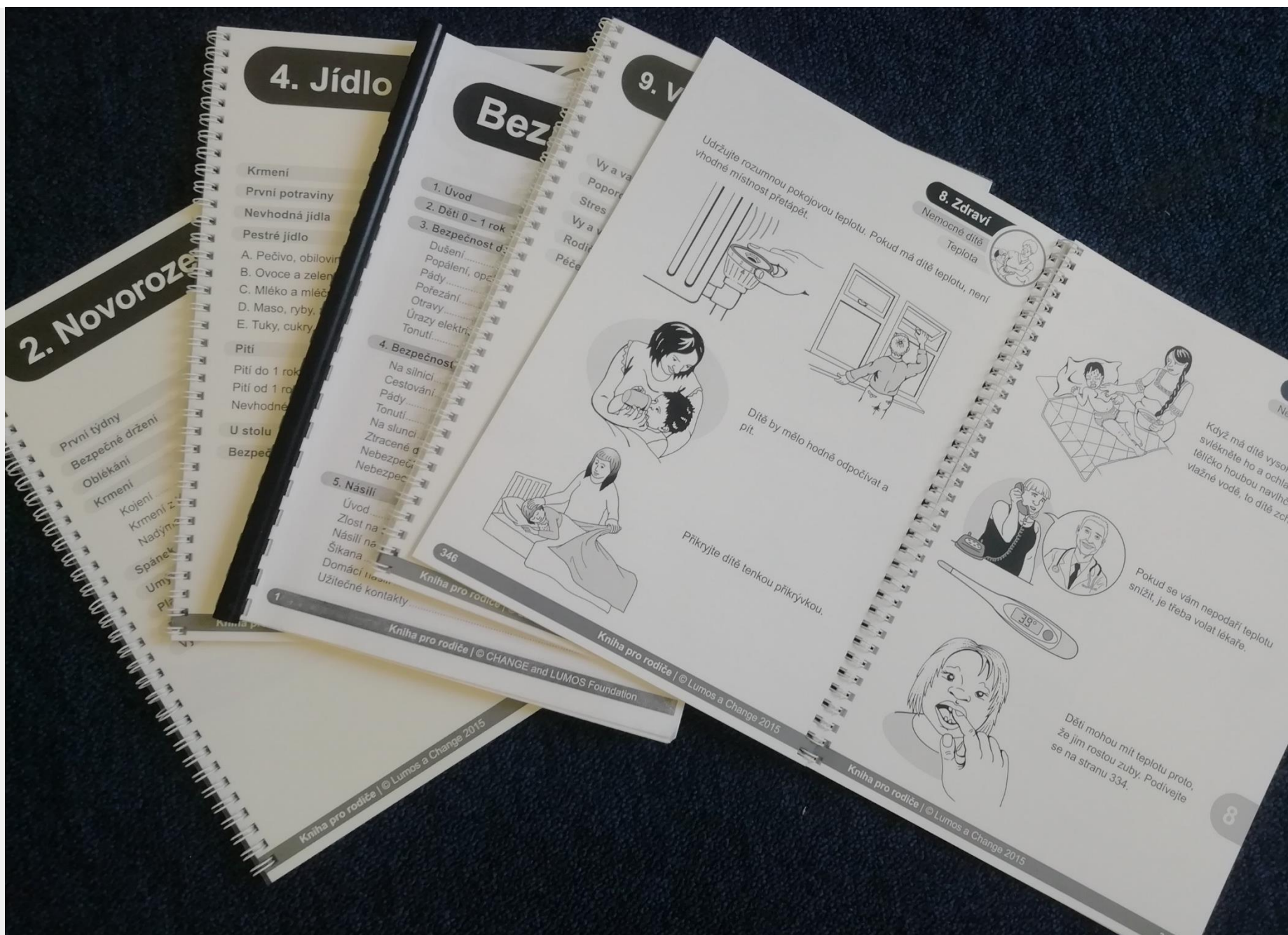
1. Úvod	
2. Děti 0 – 1 rok	
3. Bezpečnost doma	
Dušení	
Popálení, opaření	
Pády	
Pořezání	
Otravy	
Úrazy elektrickým proudem	
Tonutí	
4. Bezpečnost mimo domov	
Na silnici	
Cestování	
Pády	
Tonutí	
Na slunci	
Ztracené dítě	
Nebezpečí od lidí	
Nebezpečí od zvířat a rostlin	
5. Násilí	
Úvod	
Zlost na děti	
Násilí na dětech a zanedbávání	
Šikana	
Domácí násilí	
Užitečné kontakty	

9. Vy a lidé

Vy a vaše tělo	
Poporodní deprese	
Stres	
Vy a váš partner	
Rodiče samoživitelé	
Péče o děti a hlídání dětí	

8. Zdraví

Vývoj dítěte	
Úvod	
Preventivní prohlídky	
Zuby	
Nohy	
Nemocné dítě	
Příznaky onemocnění	
Teplota	
Péče o nemocné dítě	
Podávání léků	
Dítě v nemocnici	
Nemoci	
Rýma a kašel	
Infekce uší a očí	
Zažívací problémy	
Vši	
Nemoci kůže	
Záchvaty	
Dětské nemoci	



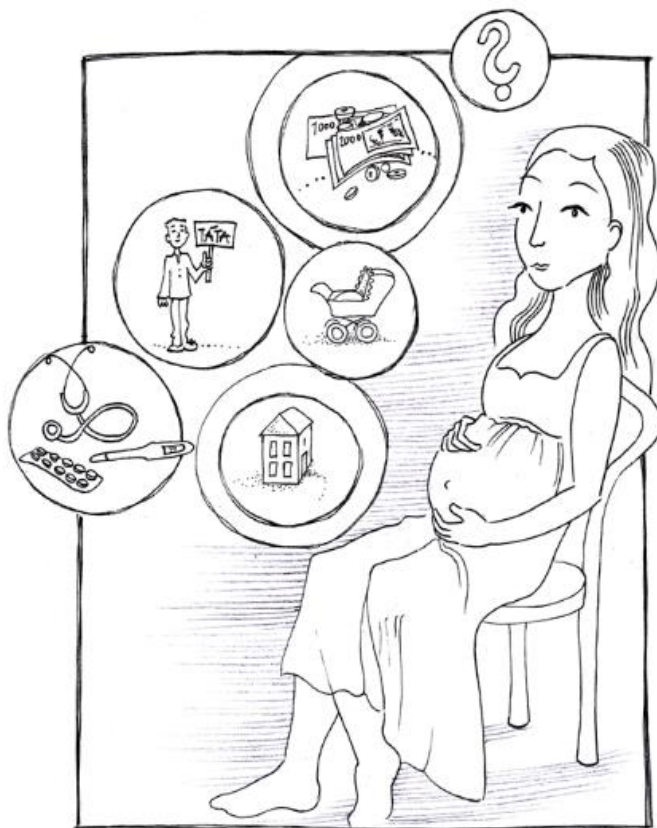
Naše podpora se zaměřuje nejen na rodiče, kteří již děti mají, ale i na **rodiče nastávající**.

Při naší každodenní práci jsme si uvědomili, že nám chybí podobný srozumitelný „návod“ zaměřený na toto náročné období (těhotenství, porod, ukončení těhotenství apod.)

A tak díky podpoře *Nadace Terezy Maxové dětem* vznikla kniha **Budu máma...**

Mgr. Blanka Valachová a kolektiv

Budu máma...



Naším dlouhodobým cílem je pomoci nalézt správnou cestu matkám ke svým dětem a dětem do bezpečné náruče rodičů.

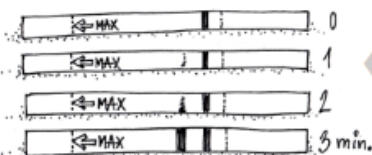
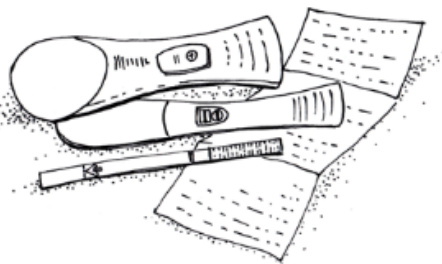
Kniha je zaměřena na období od početí do šestinedělí

1

ZJIŠTĚNÍ TĚHOTENSTVÍ, PÉČE O MATKU A DÍTĚ V TĚHOTENSTVÍ

Pro zjištění, jestli jste těhotná, nebo ne, můžete doma použít těhotenský test.

Těhotenský test si můžete koupit v lékárně, drogerii, v supermarketu, nejlevnější stojí asi 50 Kč. Těhotenský test si udělejte nejdříve po 14 dnech, kdy se Vám zpozdl menstruace. Dříve se nemusí těhotenství na testu ukázat.



Přečtěte si pečlivě návod na těhotenském testu nebo poproste nějakou kamarádku o radu. Na většině těhotenských testů se objevuje těhotenství jako 2 čárky.

Těhotenské testy určují, zda jste těhotná, nebo ne ze vzorku Vaší moči, do kterého nejčastěji test ponoříte.

Pokud Vám těhotenský test ukáže, že jste těhotná, objednejte se ke svému gynekologovi.

K lékaři se můžete objednat, i když si těhotenský test neuděláte a myslíte si, že můžete být těhotná, nebo máte zpožděnou menstruaci.



Kniha poskytuje důležité informace a je doplněna ilustracemi

Dále obsahuje slovníček pojmů, základní kontakty, kde hledat pomoc a podporu.

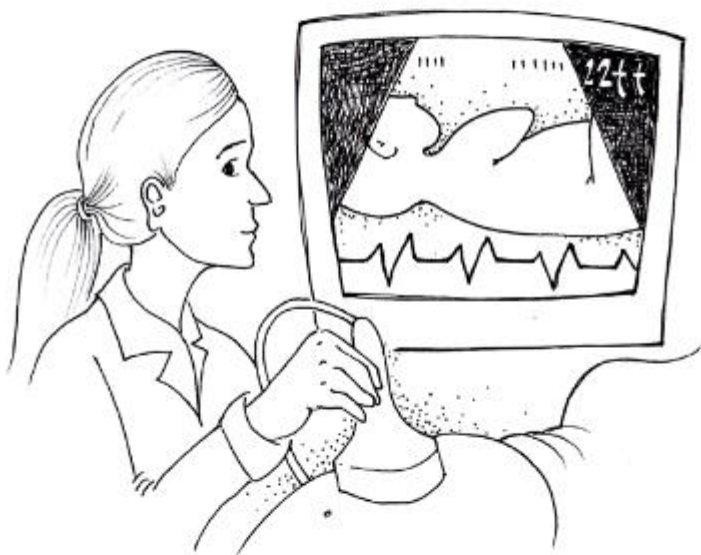
Poznámky:

1

ZJIŠTĚNÍ TĚHOTENSTVÍ,
PÉČE O MATKU A DÍTĚ V TĚHOTENSTVÍ

2. velký ultrazvuk proběhne mezi 20. a 22. týdnem těhotenství a bude zjišťovat:

- počet plodů,
- životaschopnost plodu (srdeční akce, pohyby),
- velikost plodu
- případné odchylky vývoje plodu (srdeční vady, rozštěpy apod.),
- umístění placenty,
- množství plodové vody.



Poznámky:

Individuální práce s knihou

- S knihou pracujeme během konzultací v rodině
- Během povídání si budoucí rodič může dělat poznámky
- Je možné tisknout jednotlivé části knihy

1

ZJIŠTĚNÍ TĚHOTENSTVÍ,
PÉČE O MATKU A DÍTĚ V TĚHOTENSTVÍ

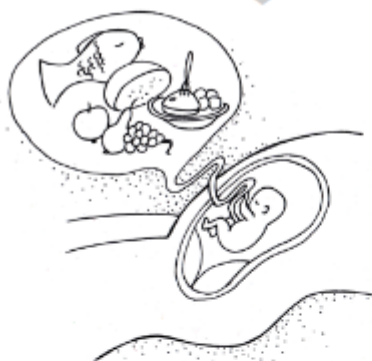
ŽIVOTOSPRAVA V TĚHOTENSTVÍ

Strava

Během těhotenství dítě dostává všechno, co potřebuje k růstu a vývoji, přímo od matky – strava je tedy důležitá.

Je prokázáno, že to, co v těhotenství matka jí, má velký vliv na zdraví dítěte.

Není vždy úplně snadné rozpoznat, které potraviny jíst a kterým se vyhýbat. Stačí se držet doporučení, že je třeba jíst pestře, pravidelně, alespoň 5 x denně (3 x denně hlavní jídlo a 2 x denně svačinu), a nepřejídat se žádným druhem jídla.



Důležité je o sebe
v těhotenství pečovat.
To znamená správně jíst,
mít dostatek pohybu
i odpočinku.

Poznámky:

Skupinová práce s knihou

- Knihu využíváme na kurzu rodičovských kompetencí a na společných výjezdech
- O jednotlivých tématech skupina diskutuje, sdílí vlastní zkušenosti

1

ZJIŠTĚNÍ TĚHOTENSTVÍ,
PÉČE O MATKU A DÍTĚ V TĚHOTENSTVÍ

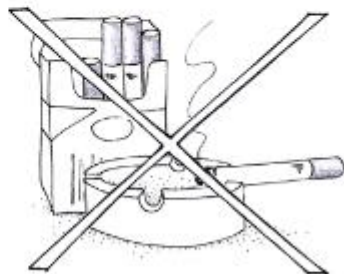
Kouření

Kouření v těhotenství může způsobit problémy Vám i Vašemu dítěti.

Pokud kouříte a otěhotníte, zkuste přestat kouřit. Kouříte-li hodně a jste na cigaretách závislá, poraďte se s odborníkem, co je pro dítě nejlepší.

Kouření zvyšuje riziko:

- mimoděložního těhotenství,
- potratu,
- vývojových vad dítěte,
- nižší porodní hmotnosti,
- poškození placenty a předčasného porodu,
- zvýšené nemocnosti u dítěte – zejména astma, dýchací obtíže,
- tzv. syndromu náhlého úmrtí kojenců,
- abstinčního syndromu u dítěte.



« Vyhýbejte se také zakoupeným prostorům, požádejte Vaše blízké, aby doma nekouřili.

Nepoužívejte ani náhražky cigaret jako jsou elektronické cigarety s nikotinovou náplní nebo nikotinové náplasti.

Naše zkušenosti

Tak jako Kniha pro rodiče je klienty kladně hodnocena, je pro ně přehledná a srozumitelná.

Poznámky:

Knihy je možné bezplatně stáhnout a využívat ke své práci

Kniha pro rodiče

<https://www.wearelumos.org/czechrepublic/media-centre/publications/>

kniha **Budu máma...**

<https://www.amalthea.cz/publikace-ke-stazeni/>

Budeme rádi za vaše zpětné vazby

Amälthea

Zveme vás na kurz:

JAK LÉPE POROZUMĚT SVÉMU DÍTĚTI

Během dvanácti skupinových setkání se zaměříme především na tato témata:

Co děti potřebují

jak o děti pečovat, rozvíjet je, jak mohou pomoci ve výchově domácí pravidla, co dělat, když děti zlobí, nedaří se jim ve škole nebo mají jiné starosti

Jak s dětmi mluvit

abychom si porozuměli a bylo nám spolu dobře

Jaká práva mají děti a rodiče

zájem dítěte, právo rodičů na kontakt s dítětem po rozvodu nebo s dětmi v pěstounské péči, rodičovská odpovědnost – péče o dítě a jeho ochrana

Jak pečovat o sebe

abychom měli dostatek síly na zvládnání náročné role rodiče

A další témata, která vás budou zajímat.

Kurz je zdarma a je určen rodičům, kteří řeší složitou životní situaci. Přihlásit se můžete sami, případně na doporučení OSPD nebo soudu, pokud jsou zapojeni do řešení situace vašeho dítěte. Kurz začíná každý rok v květnu. Probíhá v Chrudimi a Ústí nad Orlicí. Pracujeme formou skupinových setkání 1x týdně a formou osobního setkávání v domácnosti účastníka.

Účastníci kurzu kromě získání informací o výchově a praktických nácviků rodičovských dovedností mají možnost setkat se s dalšími rodiči, kteří jsou v podobné situaci. Ve skupině mohou sdílet své zkušenosti a hledat možná řešení a způsoby, jak dosáhnout změny. Uvítáme, pokud se zúčastní oba rodiče.

Více informací:

Bc. Eva Černá
tel.: 777 752 826
e-mail: rodina@amalthea.cz

www.amalthea.cz



Chtete zlepšit svou rodinnou situaci?

*Máte obavu, že vám bude vaše dítě
odebráno a umístěno do náhradní péče?*

*Je vaše dítě u pěstounů nebo v dětském
domově a přejete si, aby se vrátilo k vám?*

Nevíte si rady s výchovou vašich dětí?

Od května 2017 nabízíme rodičům vzdělávací program:

„Jak lépe porozumět svému dítěti“

Kurz probíhá formou dvanácti skupinových setkání 1x14 dnů a individuálních návštěv v domácnosti účastníka.

Děkuji za pozornost 😊

