

# Zásady handlingu dětí

Viktorie Šeflová



Edukační brožura pro rodiče s dětmi po propuštění z nemocnice  
do domácího prostředí

2021

## Obsah

<b>Úvod</b> .....	3
Handling je .....	4
Proč je dobré ho znát? .....	4
Jaké jsou zásady? .....	4
Na co myslet?.....	4
Polohování .....	5
Poloha na zádech .....	5
Poloha na boku .....	5
Zvedání a pokládání .....	7
Zvedání .....	7
Pokládání .....	9
Nošení .....	12
Nošení po 6. měsíci věku .....	15
Koupání.....	17
Přebalování .....	19
Nácvik otáčení .....	21
Přebalování u samostatně sedícího dítěte .....	23
Kojení / krmení .....	24
Svlékání a oblékání .....	27
Oblékání.....	27
Svlékání .....	31
Užitečné kontakty .....	32
Použité zdroje.....	33

## Úvod

Tato brožura vznikla v rámci bakalářské práce s názvem: „Význam handlingu v ergoterapii u dětí s centrální koordinační poruchou.“

Cílem tohoto materiálu je přiblížit zásady handlingu všem matkám, které jsou propuštěny z nemocnice do domácího prostředí. Edukační materiál je souhrnem uznávaných metod v této oblasti a přibližuje ve zkratce, jak můžou rodiče v oblastech každodenního života pečovat o své dítě, aby tím podpořili jeho správný vývoj.

V samotném úvodu je vysvětlený pojem handling a jeho pozitivní účinky, které přináší nejen dětem, ale i rodičům. Dále je zde několik rad, na co myslet a na jaké zásady nikdy nezapomenout. Rodiče budou v dalších kapitolách obeznámeni, jak miminko nosit, převlékat, koupat apod. Souhrn informací je vždy doplněn o fotografie, aby bylo vše srozumitelnější. V samotném závěru edukační brožury dostanou rodiče kontakty v případě zájmu kontaktovat některého z odborníků, nebo projít kurzy, které jsou v České republice stále více rozšířené.

## Handling je

- 🌍 Součást uceleného konceptu vyvinutého v 50. letech minulého století.
- 🌍 Spadá pod jednu z celosvětově uznávaných metod.
- 🌍 Zakládá se na poznatcích o psychomotorickém vývoji dítěte.
- 🌍 Využívá se během celého dne, při běžných aktivitách např. koupání, oblékání, nošení, hra apod...

## Proč je dobré ho znát?

- 🌍 Podporujeme správný psychomotorický vývoj dítěte.
- 🌍 Vytváříme pocit bezpečí dítěte.
- 🌍 Akceptujeme existenciální potřebu blízkosti a tělesného kontaktu dítěte.
- 🌍 Správnou manipulací můžeme dítě uklidnit.

## Jaké jsou zásady?

- 🌍 Zásady správného handlingu by se měl naučit každý, kdo chce s dítětem zacházet.
- 🌍 Důležité je snahu o správný handling nevzdávat.
- 🌍 Při handlingu dbáme na to, aby naše pohyby byly klidné. Snažíme se zamezit jakémukoliv nevhodnému zacházení.
- 🌍 Dbáme na dostatečnou fixaci, ale zároveň poskytujeme jen takovou oporu, která je pro daný věk klíčová.
- 🌍 Při samotném handlingu střídáme ruce.

## Na co myslet?

- 🌍 Nepokládat dítě na jednu stranu.
- 🌍 Pokládat dítě pod dozorem na břicho během dne.
- 🌍 Do 3. měsíce věku dostatečně fixovat hlavu, aby nedocházelo k záklonu.
- 🌍 Podporovat daný vývojový mezník, ale nezasahovat do něj (předčasné posazování, předčasné postavování, nebo vodění za ruce při chůzi).
- 🌍 Nepoužívat chodítka, hopsadla.

## Polohování

- 🌐 Polohování je vhodné každé dvě hodiny bez ohledu na věku dítěte.
- 🌐 Využíváme polohu: *na zádech, na boku a na břiše*.
- 🌐 Polohu na břiše využíváme během dne a vždy za dozoru.

### Poloha na zádech

Ke vhodnému polohování využíváme zavinovačku. Zavinovačka dítě pevně objímá a vytváří pro něj stejný pocit bezpečí a tepla.



👉 tzv. "swaddling", zavinování je vhodné používat ve všech polohách: na břiše, na zádech i na boku.

### Poloha na boku

Dítěti na boku podložíme dolní končetiny. Horní končetina je podložena do 90° a spodní lehce natažena. Dítě je zároveň podepřeno v oblasti zad a stejnou oporu použijeme pro oblast břicha. Zároveň je možné lehce podložit hlavu, aby nedocházelo k úklonu.



☞ Poloha je vhodná a bezpečná i pro děti s častým refluxem. K polohování využíváme i možné válečky, kterými podpíráme záda a oblast hrudníku dítěte.

## Zvedání a pokládání

- 🎯 Při zvedání a pokládání dítěte dodržujeme zásadu podpírat dostatečně hlavičku. (Jedná se o děti do 3. měsíce věku)
- 🎯 Snažíme se udržovat hlavičku výše než spodní část těla.
- 🎯 Pohyby provádíme tak, že střídáme ruce a strany.

### Zvedání

#### Varianta A

1. Dítě ležící na zádech zvedáme způsobem nabalení. Levou ruku uchopíme pod paži dítěte.
2. Ruku, kterou máme v podpaží dítěte zároveň podpíráme dolní končetinu, aby nedocházelo k addukčnímu postavení.
3. Druhou ruku vkládáme do záhlaví dítěte, aby nedocházelo k zákonu hlavy.
4. Pomalým plynulým pohybem vedeme dítě do pozice na břicho.
5. V této pozici je možné dítě zvednout k sobě, přičemž mu budeme svým tělem dávat takovou oporu, kterou potřebuje.





☞ Tento princip můžeme využít, v případě zvedáme-li dítě z postýlky, nebo kočárku, či autosedačky.

### Varianta B

6. Dítě z polohy na zádech pomalu přetočíme na bok.
7. Pravou rukou uchopíme v oblasti záhlaví a směřujeme ji v prodloužení těla dítěte.
8. Dítě necháme pomalým pohybem, aby se nám převalilo, do předem připravené dlaně.
9. Levou rukou fixujeme v oblasti hýždí.



☞ V této poloze zvedáme dítě obličejem k sobě. Zároveň je možné ho v této poloze otočit zády k nám, přičemž zůstane princip držení stejný.





## Pokládání

- 🎯 Při pokládání udržujeme stejné zásady.
- 🎯 K metodám pokládání přistupujeme stejně, jako při zvedání.
- 🎯 Dítě pokládáme pomalu a snažíme se, aby se nedotýkalo podložky ihned celým tělem.
- 🎯 Hlavu pokládáme až na samotný závěr.

### Varianta A

1. Vycházíme z polohy, ve které jednou rukou držíme dítě v oblasti hýždě a druhou fixujeme hlavičku.
2. Ruku držíme mezi dolními končetinami dítěte, čímž zamezujeme addukčnímu držení.
3. Pohybem od sebe pak dítě pokládáme. Myslíme na dostatečnou fixaci v oblasti hlavy.



👉 Tuto polohu využíváme opět pro možnost uložení dítěte do postýlky, kočárku, nebo autosedačky.

### Varianta B

1. Dítě pokládáme čelem k podložce.
2. Pravou rukou uchopíme mezi dolními končetinami a levou v oblasti hrudníku.
3. Přetočíme si dítě směrem k pravé ruce.
4. Dítě pokládáme stejným principem, jako jsme ho zvedali (viz. varianta B – zvedání). Nejprve ho položíme na bok. V okamžiku, kdy se dotýká boku podložky, uvolníme levou ruku a fixujeme v oblasti záhlaví. Následně pokládáme na záda do předem připravené ruky.





☞ Tato varianta pokrání je vhodná i pro spící dítě. Musíme při ní ale myslet na to, že poslední se pokládá na podložku hlava.

## Nošení

- 👉 Správné nošení dítěte ovlivňuje jeho psychický stav. Dává mu pocit bezpečí.
- 👉 Při nošení je vhodné polohy střídat a zároveň střídat i strany.
- 👉 Pokud je dítě dráždivé je vhodné využít polohy klidové a naopak.

### Varianta A

Jednou rukou podpíráme batole a druhou držíme mezi dolními končetinami. Kyčle a kolena jsou u dítěte lehce pokrčeny. Hlava je umístěna v prodloužení linie trupu.



Tuto variantu používáme u velmi malých dětí, připomíná zároveň polohu, kterou mělo dítě v břiše. Myslíme ovšem na to, aby nebylo příliš v záklonu, nebo příliš ohnuté.

### Varianta B – „KLUBÍČKO“

Dítě držíme zády k sobě. Jeho váha je rovnoměrně rozložena. Jednou rukou fixujeme v oblast hýždí. Dolní končetiny jsou mírně pokrčené.



☞ Čím je dítě menší, tím větší oporou mu musíme být. Dbáme na to, aby dítě nebylo posazené, neboť bychom tím přetěžovali jeho pánev a páteř. Pokud si všimnete, že mu hlavička přepadává ze strany na stranu, není pro něj tato pozice vhodná.

### Varianta C

V této variantě leží dítě bokem na našem předloktí. Jeho ramena a z části hlava spočívají na našem lokti a rameni. Rukou, kterou dítě držíme zároveň fixujeme v oblasti kyčlí. Dítě mírně otočíme směrem k zemi. Své hýždě může v této poloze opřít o náš bok. Ručičky by pak měly směřovat dopředu.



☞ Tato poloha nepředstavuje žádné riziko pro vývoj kyčlí a nohou dítěte.



### Varianta E - „TYGŘÍK“

Tygřík je poloha, která může pomoci ke zklidnění dítěte. Dítě si přetočíme na bříško a druhou ruku jemně položíme na záda. Tuto polohu nevyužíváme v případě, dochází-li k častému záklonu hlavičky.



## Nošení po 6. měsíci věku

- 👤 Zvedání takto starého dítěte bude většinou z polohy na břicho, neboť v ní tráví hodně času.
- 👤 Od dítěte se očekává, že hlavu i záda bude držet správně, a tak je možné využívat následující polohy.

Tato poloha je oblíbená zvláště protože je možné jednou rukou držet dítě, druhou např. zvednout telefon.



Poloha čelem k nám s dítětem na břicho je vhodná pro oční kontakt.



Poloha zády k nám dává dítěti rozhled. Dítě nemusí být položeno, nebo se o nás nemusí opírat.



Tuto polohu, kdy je dítě na boku a v tzv. „nákroku“ je vhodné střídat. Opět zde platí pravidlo, že se dítě nemusí opírat po celé délce trupu o matku.



# Koupání

## Varianta A

1. Dítě položíme pomalu do vany.
2. Hlavu má položenou na našem lokti a celé tělo spočívá na našem předloktí.
3. Dítě zároveň držíme za boky, jednu dolní končetinu v oblasti třísla.
4. Druhou rukou dítě omýváme.



## Varianta B

1. Dítě položíme do předem připravené paže. Paží ho uchopíme v oblasti pod paži a zároveň držíme za protilehlý loket.
2. Druhou rukou můžeme dítě umýt.
3. Dítě v této poloze můžeme nechat, nebo ho otočit na břicho, či záda. Úchop tak nemusíme měnit.





👉 Tuto variantu použijeme u dítěte, které se z různých důvodů bojí vykoupat. Strany vystřídáme tak, že je dítě v jeden okamžik k nám zády a podruhé čelem. Aby nedocházelo k záklonu, nakloníme dítě více dopředu.

### Varianta C

1. Hlavu podepřeme zápěstím a předloktím.
2. Dítě uchopíme z vany způsobem přetočení na bok.



👉 Tento způsob můžeme použít už pro větší děti. Je to vhodné pro batole, které je ve vodě klidné. Daná pozice vytváří pocit svobody. Může si hrát s rukama a nohama.

## Přebalování

- Při přebalování využíváme možnost nácvičku otáčení.
- Zároveň tak můžeme dítě polohovat na břicho.
- Při přebalování se snažíme pánev nechat položenou na podložce.

1. Dítěti položenému na záda rozepneme plenu.
2. Nohy nezvedáme nahoru. Využíváme přetáčení na boky.
3. Přetáčení provádíme nejlépe tak, že fixujeme v oblasti pánve.







## Nácvik otáčení

1. Dítě položíme na záda. Jednu ruku položíme na pánev poblíž kyčelního kloubu (tato dolní končetina zůstává natažená).
2. Druhá ruka spočívá v oblasti pánve a druhého kyčelního kloubu. (tato dolní končetina je ohnutá o více než 90 °).
3. Rotační pohyb vedeme za pokrčenou dolní končetinu. V počáteční fázi posouváme dítě pouze na bok. Strany střídáme (když dítě postupuje a tělo následuje směr, zvětšíme rozsah pohybu).





👉 Návčik otáčení můžeme začlenit do všech denních aktivit, jako je: svlékání, oblékání apod. Je vhodný pro dítě s přetrvávající predilekcí hlavy, kdy nacvičujeme otáčení na nepreferovanou stranu a správné zapojení šikmých břišních řetězců.

## Přebalování u samostatně sedícího dítěte

1. Dítě máme opřené o svou nohu a tělo.
2. Nejprve rozepneme plenu a přední část shrneme směrem dolů.
3. Dítě položíme na břicho, k tomu nám pomůže opora o naší druhou dolní končetinu.
4. Plenku odstraníme a utřeme genitálie.
5. Pro navléknutí pleny využíváme stejného principu.



Přebalování na klíně umožňuje aktivní spolupráci dítěte.

Tento princip ulehčuje rodičům práci a zároveň je pro zvědavé dítě interaktivnější.

## Kojení / krmení

- 👤 Poloha pro kojení by měla být pohodlná pro dítě i matku.
- 👤 Dítě by nemělo být nakloněné příliš dopředu, ale ani dozadu.
- 👤 Poloha by měla být symetrická, směrem k matce.

### Varianta A

Dítě je položené na matčině paži a stehnech. Hlava je opět v prodloužení linie trupu. Oporu mu dáváme v oblasti záhlaví, nikoliv krku. Obě paže by měly být umístěny podél těla. Dolní končetiny co nejvíce volné.



Tento způsob

držení usnadňuje správné  
sání a polykání.

### Varianta B

Při této poloze podpíráme dítě v oblasti záhlaví a celého trupu. Rukou utváříme dostatečnou oporu i v oblasti hýždí, čímž zamezíme záklonu.





☞ Ruce by měly dítěti

směřovat dopředu. Hlídáme především jeho spodní ruku, aby nesměřovala za zády, nebo nebyla nepřírozně pokrčená.

### Varianta C

Pokud je dítě krmeno z lahvičky, polohujeme ho stejně jako ve variantě A. Snažíme se dítěti dávat ruce dopředu, aby časem mohlo láhev samo uchopit. Láhev umístíme kolmo k obličeji.



### Varianta D

Kojení zahájíme v sedě. Dítě směřuje pod paží matky a v leže ho umístíme nejlépe na kojící polštář. Na jedné straně je dostatečně fixován tělem matky, na druhé podepřen celou paží.



## Svlékání a oblékání

- 🎯 Při oblékání a svlékání využíváme možnost nácviku otáčení. (viz. kapitola: „přebalování“).
- 🎯 Využívat můžeme jak převlékání na pultu, tak na klíně.
- 🎯 Pro snadnější manipulaci je vhodné, aby bylo oblečení volnější.

### Oblékání

Začínáme s oblékáním horní části, přes hlavu. Dítě přetáčíme vždy na jeden bok, přičemž oblékáme svrchní horní končetinu.



👉 Oblékání využívá stejné principy, jako svlékání.

Pohyb při oblékání přes hlavu vedeme nejdříve ze záhlaví, směrem k obličeji.





Při oblékání dolní poloviny těla vedeme pohyb stejně. Střídáme boky a snažíme se nezvedat pánev nad podložku.



Dítě je tedy přetáčeno ze strany na stranu, jako při oblékání horní části, nebo při přebalování.



👉 Stejný princip platí i v případě, že se rozhodneme dítě oblékat na klíně. Oblékání na klíně je spíše pro menší dítě. Využívat můžeme principu otáčení za pomoci nadzvedávání našich steh.



## Svlékání

1. U svlékání využíváme stejného principu, jako u přebalování. Jedna ruka směřuje mezi dolní končetiny dítěte a fixuje v oblasti jedné dolní končetiny. Druhou lehce nadzvedneme pánev dítěte.
2. Dítě otáčíme na bok, dle stejného principu, jako při nácvičku otáčení na břicho.
3. Stejný princip použijeme i na druhou stranu.



V této pozici se snažíme s dítětem stále udržovat oční kontakt.

Díky této poloze pomáháme dítěti přijímat změny poloh.

## Užitečné kontakty

**Zuzana Veselá** – instruktor  
kojeneckého plavání, cvičitel  
plavání, vodní záchranář  
Jedličkův Ústav

Lužická 92/7, 460 01 Liberec

Tel.: 722 943 431

[mimiplavaniliberec@seznam.cz](mailto:mimiplavaniliberec@seznam.cz)

### **Radka Brejchová**

Instruktorka manipulace a  
vaničkování

[info@miminkovani.cz](mailto:info@miminkovani.cz)

tel.: 777 133 457

Čistovická 62, 163 00 Praha 6

### **Kurzy pro novopečené maminky**

Oddělení léčebné rehabilitace

Nemocnice Agel, Ostrava -  
Vítkovce

### **Vanda Schreierová**

Fišerova 3324/6, Praha 4, 143  
00

[vanickovani@gmail.com](mailto:vanickovani@gmail.com)

Tel.: 607 257 624

**Ing. Jitka Moulisová** - Manipulace s novorozencem a  
kojencem

Chelčického 123/6, 370 01 České Budějovice, Tel.:  
777 044 137

### **Mgr. Helena Bultasová Šosová**

Soukromá rehabilitace ŠOS

Poliklinika 2

U nemocnice 148

344 01 Domažlice

Rehabilitace Horšovský Týn

Dobrovského 254

346 01 Horšovský Týn

Tel.: +420 374 442 000

Tel.: +420 728 880 268

[helenasosova@gmail.com](mailto:helenasosova@gmail.com)

### **REHARMON, Soukromá fyzioterapie Bc. Lucie Machová**

U Abácie 129

Valašské Meziříčí 75701

Tel.: 608514173

[reharmon@email.cz](mailto:reharmon@email.cz)

### **PhDr. Ilona Zahradnická**

Ambulantní  
rehabilitační centrum  
pro děti a dospělé

U Zvonu 51, 330 11

Třemošná

Tel.: 775334745

### **Seminář o správném nošení miminek**

Nemocnice Hořovice

tel. 311 555 503

### **Jana Knězová**

FN Lochotín –  
neonatologické  
oddělení

Plzeň

[knezova@fnplzen.cz](mailto:knezova@fnplzen.cz)



## Použité zdroje

BORKOWSKA, Maria a Zofia SZWILING. Metoda NDT-Bobath Poradník pro rodičůw. 1-4 dodruk. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011. ISBN 978-83-200-4562-8.

HARTZ, Sabine, Ulrike HÖWER a Birgit KIENZLE-MÜLLER. Miminka v rovnováze: nošení podle poznatků fyzioterapie. Praha: Iva Gondeková, 2019. ISBN 978-80-270-7107-4.

HROMÁDKOVÁ, Jana. Fyzioterapie. Praha, 1999. ISBN 80-860-2245-5.

KIEDROŇOVÁ, Eva. Něžná náruč rodičů: moderní poznatky o významu správné manipulace s novorozencem a malým dítětem. Praha: Grada, 2005. Šťastné dítě (Grada). ISBN 80-247-1210-5.

KNĚZOVÁ, Jana a JURÍKOVÁ, Kateřina. Nejlepší kniha o miminku...: praktické rady pro rozvoj vašeho dítěte do 1 roku. Praha: Euromedia Group, 2020. Esence. ISBN 978-80-242-6931-3.

MAYSTON, Margaret. Bobath Concept: Bobath@50. *Physiotherapy Research International* [online]. 2008, 13(3), 131-136 [cit. 2020-10-20]. ISSN 13582267. Dostupné z: doi:10.1002/pri.413

MAREŠOVÁ, Eva, Pavla JOUDOVÁ a Stanislav SEVERA. Dětská mozková obrna: možnosti a hranice včasné diagnostiky a terapie. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-703-5.

SCHREIEROVÁ, Vanda. Handling a nošení dětí: s rozumem a láskou v hrsti : jak zacházet se svým miminkem a jak ho nosit. [Česko]: vydáno vlastním nákladem, 2018. ISBN 978-80-270-3491-8.

VACUŠKOVÁ, Miluše, Marie RYŠAVÁ a Milan VACUŠKA. Psychomotorický vývoj dítěte a jeho sledování sestrou. *Pediatric pro praxi* [online]. Brno: Solen, 2003 [cit. 2020-09-28]. Dostupné z: [https://www.pediatricpropraxi.cz/artkey/ped-200301-0013\\_Psychomotoricky\\_vyvoj\\_ditete\\_a\\_jeho\\_sledovani\\_sestrou.php](https://www.pediatricpropraxi.cz/artkey/ped-200301-0013_Psychomotoricky_vyvoj_ditete_a_jeho_sledovani_sestrou.php)

Zawitkowski & Terczynska, P., & Terczy ska, I. (2010). Mamo, tato co ty na to : O opiece piel gnacji i rozwoju waszego male stwa. Warszawa: Wydawn. Marcelli Szpak.

ZAWITKOWSKI, Pawel Zawitkowski. Poradnik opieki i pielêgnacji malego dziecka [online]. Wydanie II. Warszawa: Polskie Stowarzyszenie Terapeutów NDT-SI, 2001 [cit. 2021-03-06]. Dostupné z: <https://www.yumpu.com/xx/document/view/20955759/poradnik-opieki-i-pielegnacji-maego-dziecka>