

Bezplenková komunikační metoda - uplatnění, informovanost a zkušenosti matek

Bc. Ludmila Chalupová

Diplomová práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Ludmila CHALUPOVÁ, DiS.**
Osobní číslo: **H09879**
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Bezplenková komunikační metoda – uplatnění,
informovanost a zkušenosti matek**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek.
Příprava metodiky výzkumné části.
Provedení výzkumu.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BAUEROVÁ, I. Bez pleny: laskavá moudrost přirozené hygieny nemluvnat.

1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2009. 265 s. ISBN 978-80-86686-93-9

LIEDLOFFOVÁ, J. Koncept kontinua. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2007. 174 s.

ISBN 978-80-86686-93-9

SOUKUPOVÁ, V., CHADIMOVÁ, A. Pleny pod lupou. 1. vyd. České Budějovice:

Rosa, 2006. 30 s. ISBN 978-80-86685-79-3

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Lenka Mitrychová

Ústav pedagogických věd


Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2011

Termín odevzdání diplomové práce:

27. dubna 2012

Ve Zlíně dne 17. ledna 2012


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 23.4.2012

.....*Chalupář*.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

Tímto chci poděkovat Mgr. Lence Mitrychové za odborné vedení a rady, které mi poskytla při vypracování mé diplomové práce, panu Svobodovi za pomoc se zveřejněním dotazníků, všem maminkám, dětem a ostatním lidem, kteří mi svými příspěvky, podněty a radami pomohli. Také mé dceři, že mě přiměla zajímat se o zvolené téma a hlavně mému partnerovi, který mě podpořil a tím pádem i umožnil tuto práci dokončit.

„Na osobní úrovni je nutné, abychom v našem každodenním rozhodování stavěli naše vztahy a výchovu nad zisk a „pohodlí“ a abychom hledali, jak být s dětmi, nikoliv „nad“ nimi. Pak budeme o krok dál k vytvoření světa, v němž si přejeme žít.“

Ingrid Bauerová

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

ABSTRAKT

Cílem mé diplomové práce je zjistit, zda mají matky v dnešní době informace o Bezplenkové komunikační metodě, jestli tuto metodu popřípadě u svého dítěte uplatnily a proč a jaký mají na BKM názor. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část obsahuje historii, metody, fyziologii vyměšování, názory pro i proti Bezplenkové komunikační metodě, způsoby jak jsou děti „učeny na záchod“ i v jiných zemích a kulturách, vliv reklamy, možnosti, jež mají dnešní matky, kdy a jak Bezplenkovou komunikační metodu uvést do praxe a zkušenosti matek, které Bezplenkovou komunikační metodu praktikují. V praktické části zkoumám dotazníkovým šetřením u matek dětí mladších šesti let zmíněný cíl. V závěru práce jsem celkově zhodnotila zjištěné skutečnosti.

Klíčová slova: Bezplenková komunikační metoda, komunikace o vyměšování, kontakt, mateřství, močení, nočník, plenky, pleny, Přirozená hygiena nemluvňat, rodičovství, vylučování.

ABSTRACT

The purpose of my dissertation is to determine whether today's mothers have information about Infant potty training, if they apply this method to their children and why and how they feel about the BKM. The work is divided into theoretical and practical part.

The theoretical part contains history, methods, physiology of excretion, opinions for and against BKM, the ways children are „potty training“ in other countries and cultures, the influence of advertising, the today's mother's option when and how they can BKM put into practice and the experience of mothers which BKM already use. In the practical part deals with the questionnaire survey among mothers of children under six years of the mentioned target. Finally, I evaluate the overall findings.

Keywords: Infant Potty Training, Elimination Communication, contact, motherhood, urination, potty, diaper, Diaper-Free, Natural Infant Hygiene, parenthood, secretion.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 BEZPLENKOVÁ KOMUNIKAČNÍ METODA	11
1.1 Z HISTORIE	13
1.1.1 Učení se na záchod.....	13
1.1.2 Metody – různé teoretické přístupy.....	14
1.2 METODY V PRAXI	16
1.3 FYZIOLOGIE VYMĚŠOVÁNÍ.....	16
1.4 PODPORA BKM.....	18
1.5 NÁZORY PROTI BKM	21
1.6 SITUACE V JINÝCH ZEMÍCH	24
1.7 Vliv REKLAMY.....	26
1.8 MOŽNOSTI VÝBĚRU (JEDNORÁZOVÉ PLENY, LÁTKOVÉ PLENY, BKM).....	28
1.8.1 Jednorázové pleny	28
1.8.2 Látkové pleny	29
1.8.3 Bezplenková komunikační metoda	31
1.9 PRAKTIKOVÁNÍ BKM.....	32
1.9.1 Potřeby k BKM	33
1.9.2 Kdy začít	33
1.9.3 Jak začít.....	34
1.9.4 Problémy s praktikováním BKM	39
1.10 ZKUŠENOSTI MATEK PRAKTIKUJÍCÍCH BKM.....	39
1.10.1 Pohled veřejnosti na matky praktikující BKM.....	40
1.10.2 Moje vlastní zkušenost.....	40
1.10.2.1 Zásady, které se mi osvědčily.....	42
1.10.2.2 Přínosy BKM.....	43
II PRAKTICKÁ ČÁST	45
2 METODOLOGIE VÝZKUMU	46
2.1 CÍLE VÝZKUMU	47
2.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....	47
2.2.1 Vyhodnocování dotazníků.....	48
2.2.2 Výsledky výzkumu	48
3 ZHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	66
3.1 VÝSLEDKY STANOVENÝCH CÍLŮ.....	66
ZÁVĚR	68
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	70
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	72

SEZNAM TABULEK.....	73
SEZNAM PŘÍLOH.....	75

ÚVOD

V březnu 2011 se mi narodila dcera. Již v těhotenství jsem se rozhodla používat látkové pleny. Když jsem se ale doslechla o Bezplenkové komunikační metodě, chtěla jsem to také vyzkoušet. Často mě napadalo, jak to dělaly matky v dobách, kdy se pleny nevyráběly a Bezplenková metoda mi na to v podstatě odpověděla. Samozřejmě, že různé kultury k této záležitosti také různě přistupují, ale myslím si, že podstata je stejná.

Toto téma mě natolik zaujalo, že jsem se ho rozhodla využít pro svoji diplomovou práci. Když jsem hledala, zda již byly nějaké práce ohledně zmíněné metody vytvořeny, abych se neopakovala, našla jsem práce, kde byla sice Bezplenková komunikační metoda zmíněna, ale pouze okrajově. I toto mě utvrdilo ve správnosti zvoleného tématu.

S Bezplenkovou komunikační metodou jsem začala brzy po narození dcery. Moje nadšení způsobilo, že jsem měla a v podstatě dosud mám, jakousi potřebu zjištěné informace předat dále, protože si myslím, že by to mnoha maminkám i dětem usnadnilo a zlepšilo život. Zcela jsem pochopila, proč některé autorky odmítají tento název a raději ho nahrazují jiným. Nejen, že nemusí být zcela přesný (protože i „bezplenkové děti“ někdy pleny nosí), ale když jsem ho vyslovila, některé maminky se i bez jakýchkoliv informací okamžitě postavily do opozice. Je každého věc, jak se rozhodne pečovat o své dítě, ale myslím si, že by maminky mohly být přístupnější a až po zjištění „o co se vlastně jedná“ se rozhodly, zda Bezplenkovou komunikační metodu vyzkouší nebo ne.

Diplomová práce o Bezplenkové komunikační metodě je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část má deset kapitol, ve kterých je popsána historie „učení dětí na záchod“, různé metody užívané v minulosti i současnosti, fyziologie vyměšování, názory pro i proti Bezplenkové komunikační metodě, způsoby jak jsou děti „učeny na záchod“ i v jiných zemích a kulturách, vliv reklamy v souvislosti s tímto tématem, možnosti jež mají dnešní matky v péči „o dětský zadeček“ a „dětské potřeby“, kdy a jak Bezplenkovou komunikační metodu uvést do praxe a na závěr předkládají zkušenosti matek, které Bezplenkovou komunikační metodu praktikují.

V praktické části zkoumám, zda mají matky v dnešní době informace o Bezplenkové komunikační metodě, jestli tuto metodu popřípadě u svého dítěte uplatnily a proč a jaký mají na BKM názor.

V závěru práce jsem celkově zhodnotila zjištěné skutečnosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 BEZPLENKOVÁ KOMUNIKAČNÍ METODA

Když jsem před některými maminkami zmínila, že praktikujeme Bezplenkovou komunikační metodu, přerušily mě s tím, že to ony by nezvládly, že to pro ně není, atd. A ani se jim v tomto rozhovoru nechtělo pokračovat. Přesto jsem vytrvala a řekla pár základních informací. Většina těchto maminek byla velmi překvapená, protože si pod touto metodou představovaly nějaký neskutečně náročný proces obsahující neustálé se věnování a pozorování dítěte, neúnavnou trpělivost, problematické cestování, pomočené postýlky, koberce, autosedačky, speciální pomůcky a podobně. Vůbec je nenapadlo, jak to může být jednoduché a co všechno jim to může přinést. Některé se začaly zajímat o další informace a dokonce se rozhodly to vyzkoušet. Je tedy důležité vysvětlit, co se pod tímto pojmem skutečně skrývá.

Bezplenková komunikační metoda (BKM) bývá také označována jako Přirozená hygiena nemluvnat (PHN), či Komunikace o vyměšování (elimination communication).

V rámci přehlednosti práce jsem si zvolila užívání pouze zkratky BKM, která je u nás v současnosti asi nejrozšířenější. Jedná se o metodu, kdy je kladen důraz na přirozenost a kontaktnost rodičovství. Na počátku této metody byl předpoklad, že miminko si již od narození uvědomuje své vyměšovací potřeby a také to dává najevo, což potvrdilo již mnoho rodičů. Tento předpoklad v dnešní době zastává i čím dál více odborníků (Bauerová, 2009).

V následujících textech se vyjadřuji o BKM převážně v souvislosti se vztahem mezi matkou a jejím dítětem. Bezplenkovou komunikační metodu však mohou uplatňovat i matky náhradní, otcové, strýčci, babičky a další. Tedy ti, kteří o dítě pečují.

Často také využívám slovní spojení „učení na záchod“. Tím je myšlen proces, který má za cíl dosáhnout toho, aby dítě dokázalo vědomě vyměšovat mimo plenu, do míst k tomu určených a následně se tedy nutnosti nošení plen zbavilo. „Učením na záchod“ tedy není myšlena vyloženě fáze, kdy je dítě schopno si dojít samostatně na „klasické“ WC.

Pro některé lidi je to v současnosti neuvěřitelná novinka, ale v nezápádních civilizacích je tato metoda zcela běžná. Miminka jsou schopna dát najevo nejen to, že mají hlad, žízeň, že je jim zima, něco je bolí a tak, ale také, že se potřebují vyprázdnit. Existují rodiče, kteří tuto metodu uplatňují skutečně tak, že dítě je již od narození bez plenek. O Bezplenkovou komunikační metodu se však jedná i ve chvíli, kdy se pleny užívají jako jakási pojistka.

Záměrem této metody je totiž komunikace s dítětem, navázání vztahu, snaha vyjít dítěti vstříc a pomoci mu s naplněním jeho potřeb. Tedy ne, co nejrychleji ho zbavit plen za každou cenu, ale aby se rodičům podařilo dítě vyprázdnit, a to co nejčastěji mimo plenu (tedy do míst k tomu určených). Jednoduše řečeno, aby bylo dítě, co možná nejvíce v suchu. Nejedná se však o posazování novorozeňat na nočník, nebo neustálé přenášení dětí nad záchod (a tím i o stresování nejen rodičů, ale dětí samotných). (Bauerová, 2009). Více se zde ale o této stránce BKM rozepisovat nebudu, protože je obsažena v kapitole 1.9 Praxi BKM.

Bezplenková metoda je určena rodičům, kteří umí být trpěliví. Protože i když si již myslí, že BKM spolehlivě zvládají, může se dítě opět nečekaně vrátit k močení do plen. A v takovou chvíli si musí být rodiče vědomi toho, že negativní emoce, křik ani trestání není správné.

Dle Bauerové (2009) si nemluvnata již od narození uvědomují své vyměšovací potřeby a jsou schopny se je dobrovolně naučit ovládat. Díky BKM mohou rodiče tyto potřeby uspokojit mnohem dříve, než dítě začne chodit na záchod, což vede k tomu, že se již nemusí později znovu učit, jak svoji potřebu rozpoznat.

Pokud se matka dítěti věnuje a uspokojuje jeho potřeby, což zahrnuje i „udržování potomka v suchu“ uvědomuje si dítě, že mu není příjemné vykonávat potřebu pod sebe. Dítě, o které je takto pečováno, tedy není nuceno potlačovat pocit nepohodlí a je si vědomo svých tělesných pocitů a signálů. A protože se nemusí učit nepříjemné pocity ignorovat, není v pozdějším věku nuceno se je opětovně učit vnímat. Na rozdíl od dětí, které byly v podstatě vedeny k tomu, aby se je naučily ignorovat, tím, že jim nebylo umožněno vykonat potřebu mimo pleny a udržet se tak v čistotě (Bauerová, 2009).

„Většina dětí vychovávaných přirozenou hygienou nemluvnat se bez problémů naučí samostatně chodit na záchod někdy mezi prvním a druhým rokem (tzn. spolehlivě udrží moč a stolici ve dne a v noci a samy si dojdou potřebu vykonat).“ (Bauerová, 2009, s. 67).

BKM je odlišná v tom, že místo, aby rodič napravoval „situaci“, snaží se jí předcházet. V České republice, dle mého názoru, rodiče nejprve několik let dítě přebalují a pak ho ještě musí učit používat záchod. Rodiče praktikující BKM dítě jen zpočátku více „hlídají“ (vnímají a následně uspokojují jeho potřeby) a tak již nemusí později dítě „přeučovat“. Autorka knihy „Bez pleny“, Ingrid Bauerová to popisuje takto: „Jedná se o úplně jiný druh úsilí, je

to něco zcela jiného. Základním prvkem přirozené hygieny nemluvnat není po svém dítěti uklízet (i když nějaký čas se tomu nevyhnete), ale naladit se na jeho potřeby, být v daný okamžik s ním, pozorně naslouchat a chovat se citlivě. V přirozené hygieně nemluvnat jde především o to, abychom nenarušili přirozené rytmy, takže později není nutné nic napravit. Když jsou vyměšovací potřeby uspokojovány již od útlého dětství, nemusíte v budoucnu dítě nic přeučovat.“ (Bauerová, 2009, s. 122).

Bezplenková komunikační metoda je tedy o vztahu mezi rodičem a dítětem, o péči, empatii neboli o celkové komunikaci, o snaze naplnit potřeby dítěte. Využívá přirozených (vrozených) schopností dětí, vnímat vlastní pocity a ovládat své tělesné funkce. Je určena všem, kteří mají možnost a chtějí se dítěti věnovat, komunikovat s ním a uspokojovat jeho potřeby, včetně těch vyměšovacích. Není pro ty, kteří jsou netrpěliví a ani pro ty, kteří již předem vědí, že nebudou ochotni, či schopni, upřednostnit potřeby dítěte před svými činnostmi. Tuto metodu dokonce úspěšně praktikovali i rodiče u dětí s postižením. BKM se snaží, aby se postupně a přirozeně podpořila vrozená schopnost dětí, ovládat své tělesné funkce.

Dle Breníkové (2006) není komunikační metoda zaměřená na urychlení dozrávajícího procesu. „Je jedním ze způsobů, jak se k vylučování stavět, než dítě bude tuto akci zvládat samostatně.“

Jak již bylo zmíněno, pro mnoho lidí je Bezplenková komunikační metoda novinkou. Nejen já jsem se zamýšlela nad tím, jak to asi dělaly matky s učením dětí na záchod v minulosti. Ingrid Bauerová se o to také zajímala a hledala odpovědi, které jsem se rozhodla uvést v následující kapitole.

1.1 Z historie

V dnešní době bude asi těžké zjišťovat kdy, kde a jakým způsobem přesně probíhala veškerá péče o děti, týkající se vyměšování. Některé informace jsou však dostupné a proto jsem velmi ráda, že je v této práci mohu uvést.

1.1.1 Učení se na záchod

Ve středověku byla malá miminka v prvních měsících zavinována do něčeho, jako jsou pleny. Avšak tehdejší přístup k hygieně byl takový, že děti byly ponechány ve vlastních výkalech. Dětem v alžbětinské době se tyto hadříky měnily po čtyřech dnech (královská

miminka byla přebalována jednou za den). V období po průmyslové revoluce se hygiena zlepšila a u dětí to znamenalo i pravidelnější přebalování. Postupně následovaly pletené kalhotky, zavírací špendlíky, gumové kalhotky atd. I v době těchto vymožeností se ale miminka učila na záchod od narození a předpokládalo se, že s plenami přestanou chodit mezi šestým a dvanáctým měsícem.

Ještě na začátku dvacátého století přestávaly děti v Severní Americe a Evropě nosit pleny zpravidla před prvními narozeninami. Ve 40. letech začaly zvládat učení na záchod před prvním rokem. V létech padesátých se většina dětí dokázala „zbavit“ plen do osmnácti měsíců. V sedmdesátých letech již vypovídají údaje o tom, že v osmnácti měsících umělo chodit na záchod jen minimum dětí. V devadesátých letech se v Americe zjistilo, že většinu dětí začali rodiče učit na záchod až mezi druhým a třetím rokem. (Bauerová, 2009)

1.1.2 Metody – různé teoretické přístupy

V 18. století se dítě jako takové stalo předmětem zájmu, což vedlo i k tomu, že začaly vznikat různé návody k rodičovství, jež byly psány ve většině případů lékaři. Tedy muži, na jednu stranu studovanými odborníky na zdravotní záležitosti, ale na stranu druhou těmi, jež neměli tolik zkušeností s každodenní péčí o dítě jako matky. Do této doby matkám nikdo neříkal, jak se starat o vlastní děti.

V Severní Americe jim začali radit odborníci, aby vysazovaly děti na nočník ve dvou až třech měsících. Ne však dle zásad Bezplenkové komunikační metody, ale podle konceptu vystavěném na pevném plánování. Krátké období mezi léty 1890 až 1910, které mělo v Severní Americe k učení na nočník pasivní postoj, vystřídaly přísné rodičovské metody ovlivněné novou behaviorální psychologií. Důkazem je příručka z roku 1932, ve které se matky dočetly o tom, že by měly své děti učit na záchod již od narození a toto učení dokončit v šesti až osmi měsících. Tento přístup měl však s Bezplenkovou komunikační metodou stejné pouze to, že se s „učením“ začínalo brzy. Další postupy byly hrubé a nátlakové. Matky byly například vybízeny k tomu, aby dítěti vyvolaly stolici studeným okrajem misky nebo dokonce, aby zaváděly dítěti do konečníku kousek mýdla. Bylo to navíc spojeno se striktním plánováním toho, kdy se mají střeva vyprázdnit (ráno a nejpozději do pěti minut po večerní koupeli). Protože tyto přístupy vyústily v emoční poruchy a neurózy, vznikla v dotčených oblastech Ameriky kulturní averze k brzkému učení

na záchod. Proto hledali psychologové a lékaři jiné cesty. Avšak z předešlých zkušeností zřejmě vyvodili, že „brzké učení“ je škodlivé.

V roce 1962 předložil pediatr, profesor medicíny T. Berry Brazelton novou metodu, která změnila ráz západního způsobu učení na záchod. Přestože měl Brazelton zřejmě dobrý úmysl, dostal se na druhou stranu extrému. Vyvodil totiž to, že kojenci si nejsou vyměšování vědomi a neumí ho tedy ani ovládat a své potřeby sdělovat, pokud ještě neumí mluvit. Bohužel, přestože se tuto teorii nikdo nepokusil dále empiricky zkoumat, byla relativně rychle a v podstatě všeobecně přijata (Bauerová, 2009). Tuto teorii (tyto „znaky“) však popírá mnoho kultur, které se jimi neřídí, a přesto dosahují mnohem „lepších výsledků“ (Bauerová, 2009). V Příloze PI je zobrazena tabulka srovnávající zmíněné „znaky připravenosti“ této teorie ve srovnání s Bezplenkovou komunikační metodou. Dalším problémem, který se navázal na „Brazeltonovu“ teorii, je i to, že rodiče považují své děti za připravené v čím dál vyšším věku. Někteří mají totiž obavy z toho, aby dítěti nezpůsobili nějakou psychickou újmu, a nechtějí tedy tuto záležitost uspěchat. Jiní rodiče mohou mít zkrátka jen pocit, že je jejich dítě „ještě malé“ a že „je na to ještě čas, než půjde do školy“. Může ale také dojít k tomu, že rodiče začnou dítě učit na záchod v době, kdy je v „období vzdoru“ a učení se stane bojem „kdo z koho“ (Bauerová, 2009).

„Miminka umějí a chtějí komunikovat o vyměšování na neverbální, emocionální a smyslové úrovni a není nutné čekat, až se naučí mluvit nebo rozumově chápat vlastní potřeby. Dlouhodobé používání plen není nutné a často bývá spojeno s nátlakem. Pokud dostanou miminka příležitost, dokážou sama ovládat své vyměšování. Miminko, jehož vyměšovací potřeby zůstávají nepochopeny nebo na ně nikdo nereaguje, je přehlíží nebo se od nich distancuje a nakonec je zapomeno“ (Bauerová, 2009, s. 78).

V této kapitole jsem uvedla různé přístupy a způsoby „učení dětí na záchod“ v minulosti, a proto v kapitole následující předestírám ty současné.

1.2 Metody v praxi

K učení dítěte mohou rodiče přistupovat různě. Zde je několik možností, jež Baureová (2009) uvádí:

- 1) Několik týdnů se dítě posazuje oblečené na nočník, jen, aby si na něj zvyklo. Pak je nějakou dobu posazováno na nočník jen v pleně, která se po použití vhodí do nočníku. Poté přichází fáze, kdy je již dítě bez pleny na nočníku a čeká se na „konání“.
- 2) Vyčkávání na vhodnou dobu, kdy je dítě již schopno pochopit informaci, co se od něj na nočníku vlastně očekává.
- 3) Zvýšené podávání tekutin a za vykonání potřeby odměna ve formě sladkostí, hračky, či uznání kamarádů, oblíbených hrdinů atd. a naopak trestání za „porušení pravidel“. Tato metoda však již dle některých pediatrů „zavání fyzickým týráním“ a není tedy považována za vhodnou.
- 4) Zkoušení vysazování na nočník ve chvíli, kdy rodiče uznají za vhodné.
- 5) Bezplenková komunikační metoda – jelikož je jí tato práce věnována celá, nerozvádím zde podrobnosti.

Ať si rodiče zvolí kteroukoliv z metod, měli by si uvědomit, že k výchově dítěte ani k učení na nočník nepatří nátlak, trestání a soupeření! Proto se mnoho lidí praktikujících a propagujících Bezplenkovou komunikační metodu neboli také Přirozenou hygienu nemluvnat, vyhýbá pojmu „učení“ na záchod (Bauerová, 2009).

Než se člověk přikloní k jedné z variant, měl by být ale také informován o fyziologii vyměšování.

1.3 Fyziologie vyměšování

„Nemluvnata disponují schopností vědomě a dobrovolně uvolnit vnější svěrače, aby uvolnila nasbíranou moč. Rychle se naučí spojit si toto uvolnění s určitým zvukem, který použijeme, nebo s určitou pro ně již známou polohou. A právě tento mechanismus tvoří fyziologický základ přirozené hygieny nemluvnat“ (Bauerová, 2009, s. 111).

Díky tomu, že dítě si je vědomo nepatrných pocitů, jež ho upozorňují na plnění močového měchýře, se započíná schopnost komunikace o vyměšování (neboli Bezplenková komunikační metoda). Dítě totiž tento pocit dá buď najevo, anebo už rodič jeho vyměšovací ryt-

mus zná a podrží dítě nad nočníkem (nádobou), přičemž začne vyluzovat již známý zvuk (např. Sss), na který potomek zareaguje z vlastní vůle uvolněním a povolením svalů, čímž je postupně stále více posiluje a tedy i zlepšuje jejich vědomé ovládní.

Učí-li se dítě dle „současného modelu“, může mít (v pozdější době) problém svaly povolit ve chvíli, kdy nemá močový měchýř dostatečně naplněný. Přestože se chce vymočit, například před cestou autem, nejde to. Děti, u nichž je praktikována BKM, umí uvolnit svaly vůlí již od narození, bez toho, aby o tuto schopnost v budoucnu přišly.

V noci obecně lidé močí méně, proto jsou některé děti schopny vydržet suché i celou noc. Je to způsobeno antidiuretickým hormonem (neboli vazopresinem), jehož množství v těle v průběhu noci narůstá a snižuje tvorbu moči během spánku. Množství tohoto hormonu mohou ovlivnit nejen léky, dehydratace, stres nebo nemoc, ale také některá jídla.

Obdobně jako u močení je to i u stolice. Zde dochází k současnému uvolnění vnitřního a vnějšího svěrače a pánevního dna. Časté či dlouhodobé potlačování však může být příčinou problémů se zácpou, což se někdy stává u dětí „konvenčně učených na záchod“ (tedy těch, které jsou učeny na záchod pro nás nejběžnějším způsobem).

Vyprazdňování v leže je náročné zřejmě pro každého, vhodnější je pozice „v sedě“, ale ještě lepší je, když je člověku tento úkon umožněn v podřepu (neboli jak se říká „na bobku“). To, že je tento způsob skutečně zdravý, je prokázáno a proto je možné tzv. turecké záchody najít například v Indii i v domech zámožných lidí. U dětí lze zmíněnou polohu nahradit pozicí nazývanou „klubíčko“, ve které se jim nejlépe vylučuje, protože u vylučování pomáhá nejen vhodná poloha, ale také zemská přitažlivost.

Hromadná peristaltika, tedy stahování hladkých svalů v trávicím traktu se aktivuje ve chvíli, kdy kojenec přijímá mateřské mléko či jinou stravu. Proto má mnoho novorozenců stoličku chvíli po nebo během kojení (Bauerová, 2009). Výše uvedené odstavce jsem čerpala z knihy I. Bauerové (2009). „Nejsilnější bývá gastrokolický reflex 10 až 30 minut po kojení nebo jídle“ (Bauerová, 2009, s. 117).

Zkráceně vysvětlila vztah mezi BKM a fyziologií vyměšování autorka knihy „Bez plenky“: „Budu se opakovat, ale BKM je obecně zaměřena na povolení svěračů, nikoliv na jejich stahování a zadržování“ (Bauerová, 2009, s. 118).

Bezplenková komunikační metoda je tedy nejen přirozená, ale také zdraví prospěšná, protože je praktikována v souladu s tělesnými pochody a potřebami. U dětí využívá fyziolo-

gických zákonitostí, jako je například vylučování ve chvíli přijímání potravy, či krátce po ní. Nenásilnou formou podporuje zlepšení volných schopností, týkajících se vyměšování, přirozené a zdravé způsoby vyprazdňování a vhodné návyky do budoucna. Může být také prevencí proti problémům v pozdějším věku, jako je například zácpa. Uvedené skutečnosti potvrzuje i zážitek jedné rodinné známé, jejíž téměř tříletá dcera neměla tři dny stolici a běhala za ní dožadující se pleny, aby do ní mohla potřebu vykonat. Navíc, když jsem o této situaci mluvila s některými maminkami, zjistila jsem, že se rozhodně nejedná o ojedinělý případ.

1.4 Podpora BKM

Také z kapitoly o fyziologii vyměšování vyplývá, že Bezplenková komunikační metoda není nic odsouzeníhodného, ba právě naopak. V Americe tento přístup podporuje již mnoho lidí, mezi něž patří i doktoři. Ingrid Bauerová (2009) dokládá tyto:

Doktor Barton Schmidt uveřejnil článek, kde upozornil na to, že více než 50% dětí na celém světě se naučí chodit samo na záchod v období kolem prvního roku.

Dr. Thomas S. Ball napsal článek o Lele Humphriesové, která již v roce 1947 zjistila, že umí poznat, kdy se její dítě „připravuje“ k vyměšování a dle instinktu vlastně praktikovala BKM. Tuto metodu pak aplikovala i na své další dvě děti, z nichž poslední syn, který se narodil v roce 1956, byl postižen Downovým syndromem a protože se naučil chodit samostatně na záchod před šestnáctým měsícem, zpochybnila tím teorii, že děti s postižením mají s učením na nočník problém. Z postupů a výsledků paní Humphriesové vyvodil Ball závěry, že je dítě ve dvou letech již velmi vzdáleno vývojové fázi, která je nejvhodnější pro učení se této dovednosti. Také došel k názoru, že toto „učení“ je třeba započít vnitřním signálem vycházejícím od dítěte, jež zažilo pocit napětí značící potřebu vyměšovat na rozdíl od plánovitého vysazování na nočník, bez toho, že by se dítěti „chtělo na záchod“. Pokud je totiž dítě vysazováno na nočník bez jeho vědomí a vůle, nemohou se rodiče divit, že dítě nočník odmítá, nebo nevyhledává, protože to na něj může působit nátlakově. V roce 1985 se T. Ball společně s dalšími třemi výzkumnými pracovníky (ze tří zemí) účastnil studie, jež se lehce opírala o model L. Humphriesové. Studie byla nazvána „Self-initiated

Toileting in Infants“ (Samonácvik toaletního tréninku u kojenců). Z uvedené studie (kterou je dokonce možno nalézt na dostupných a bezplatných internetových stránkách¹), lze vyčíst, že v závěru programu již děti zvládly udržet moč i stolici a nejen, že nosily spodní prádlo, ale natahovaly se k nočníku či záchodu, kdykoliv pociťovaly nutkání k vylučování. Ve studii nebyly uvedeny žádné vedlejší negativní účinky. Ani citové výbuchy či vzdor k aplikovaným postupům.

Dr. Marten W. deVries (pracoval i jako poradce World Health Organisation) a dětská lékařka M. Rachel deVriesová pozorovali přirozenou hygienu nemluvnat u národa Digo ve východní Africe a zjistili, že připravenost je více než psychologickým nebo neurologickým vyzráním dítěte způsobena sociokulturními faktory, neboli že děti jsou „připraveny“ již od narození, ale záleží jen na tom, jak si rodiče osvojí postupy, jež podporují komunikaci, tedy i BKM.

Marvin J. Gerschov (pediatr), popsal podobnou metodu, kterou slyšel od svých jamajských pacientů.

Dr. S. Ravindranath ze Staten Islandu v New Yorku napsal článek o tradičním praktikování BKM v Indii.

Doktorka Laure Nandyalová (lékařka a matka tří dětí) začala díky kamarádce z Indie BKM praktikovat. Jako lékařka byla do té doby přesvědčena, že děti nejsou kvůli neurologické nevyzrállosti BKM schopny.

Dr. Paul Fischer (profesor rodinné medicíny), se setkal s formou BKM jako otec dítěte, které tchýně (z Pakistánu) začala učit na záchod dva týdny po narození. V roce už pleny nenosilo. (Bauerová, 2009).

V roce 2005 byla v rozhlase uvedena relace ohledně „učení na záchod“, kde byla zpovídána Ingrid Bauerová (zastánkyně BKM) a doktor Brazelton, který své metody označil jako „adaptaci na způsob života“ v této společnosti, protože v jiných kulturách nejsou na matky kladeny takovéto nároky (například chození do práce). Dále v rozhovoru uvedl svoji domněnku, že přestože v „naší kultuře“ nelze BKM uplatňovat ve větším měřítku, přál by si,

¹ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1308025/pdf/jaba00030-0037.pdf

aby bylo více matek, jež by byly dostatečně nezávislé a mohly tedy tuto metodu vyzkoušet a že by bylo skvělé, kdyby se jim praktikování BKM také dařilo (Bauerová, 2009).

„Dnešní odborné studie předpokládají, že si novorozenci nejsou vědomi vyměšování a absolutně nejsou schopni zadržet moč či stolici. To se ovšem neslučuje se skutečností, že ve světě milióny rodin dokazují a názorně předvádějí pravý opak. A v internetových diskuzích to mnoho matek jen potvrdilo. Svěrače ovládají už i čerství novorozenci. Lékaři a odborné publikace v západních zemích standardně zastávají názor, že svěrací svaly dozrávají mezi 20 až 24 měsícem věku. Na základě tohoto tvrzení pak odmítají začínat dětskou hygienu před prvním nebo druhým rokem věku. Každý rodič se však může přesvědčit o opaku – dítě si své svěrače uvědomuje! Tím nemyslíme, že je schopno zadržet potřebu celé hodiny jako dospělí, to jistě ne. Ale nevyvratitelným faktem zůstává, že miminka čurají i kakají nárazově, přičemž jsou schopna akci signalizovat předem. BKM nám radí: když se miminku chce, svlékni jej a nechej vyčurat do toalety/nočníku/na travičku... V žádném případě se nejedná o posazování novorozeňat na klasický nočník ani o drezuru s použitím nátlaku, násilí, trestů. Naopak, dítě je ten aktivní. Rodič jen vyhoví jeho potřebě“² (Branakdetem.cz., Vašíčková Šárka [online]. [cit. 2012-01-09])

„Podle Americké enuretické nadace (American Enuresis Foundation) se v noci pravidelně pomočuje každé čtvrté dítě ve věku pěti let. S přibývajícím věkem problém ustupuje, ale jisté zdroje ukazují, že téměř 10 procent desetiletých dětí má potíže s nočním pomočováním. Jak roky ubíhají, jejich šance, že z tohoto problému vyrostou, se zmenšují a některé děti si jej nesou až do dospělosti. Enurézou (poruchou schopnosti udržení moči) trpí dvakrát více chlapců než dívek. Zdá se, že empirické důkazy ukazují, že u dětí vychovávaných přirozenou hygienou nemluvnat je mnohem nižší výskyt enurézy“ (Bauerová, 2009, s. 213).

„Děti tradičně balené do plenek nakonec toto uvědomění ztrácejí a naučí se používat plenky jako záchod, který nosí na sobě. V podstatě je učíme vyměšovat do jejich nejintimnějšího prostoru a následně je přeúčujeme a opět cvičíme, aby rozpoznaly své přirozené potřeby a vybraly si k vyměšování jiné místo. Od rodičů i od dítěte tento proces evidentně vyžaduje

² Branakdetem.cz., Vašíčková Šárka [online]. [cit. 2012-01-09]

větší úsilí a ani pro rodiče, ani pro děti to není mnohdy příjemné. Děti často bývají závislé na plenkách tři roky i déle. Nemluvně, jehož matka chápe přirozenou hygienu, se již v raném věku zbavuje závislosti na plenkách, přestože je bude ještě několik měsíců nosit“ (Bauerová, 2009, s. 42).

„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“ (Bauerová, 2009, s. 49).

Tato kapitola tedy opět potvrzuje, že se nejedná o nějaký nový trend, který si někdo jen tak bezúčelně vymyslel, ale o krok, lze říci, že z určitého pohledu sice zpátky, ale správným směrem. Podpora lékařů dodává této metodě větší důvěryhodnost, čímž vybízí k zamýšlení se i ty, kteří k Bezplenkové komunikační metodě přistupují s nedůvěrou či despektem.

1.5 Názory proti BKM

Díky „znakům připravenosti“, o kterých bylo psáno v kapitole 1.1, mohou mít někteří rodiče, jak již bylo však dokázáno, že zbytečné, obavy z negativních psychických následků. Na internetových diskuzích, či mých osobních rozhovorech s rodiči i bezdětnými jsem si všimla, že lidé odmítají BKM z různých důvodů. Zaznamenala jsem tyto:

Křivení dětské páteře – novorozenci jsou drženi v pozici „klubíčko“, ve které je jejich páteř podpořena a tudíž ke křivení nedochází. Také mi přijde logické a tedy i samozřejmé, že na nočník by se děti měly samostatně vysazovat nejdříve v době, kdy již samy sezení zvládly.

Náročné na čas – z počátku se to tak může jevit, ale pokud tráví matka se svým dítětem čas ráda, stejně se mu věnuje. A to, že při praktikování BKM v prvních měsících musí, jak se říká „všeho nechat“ a jít přebalit dítě, se jí vrátí například tím, že své osmnáctiměsíční dítě nebude již muset přebalovat vůbec, či mnohem méně oproti jiným dětem. Pokud pomínu to, že každé dítě (i to, u kterého není praktikována BKM) by mělo být přebaleno ihned po zjištění, že vykonalo byť i jen malou potřebu, mohu říci, že pocit který člověk zažije, když vidí jak je dítě spokojeno po tom, co mu bylo umožněno vykonat potřebu, je k nezaplacení.

Nepřekonatelné vlastnosti pečovatele – pokud má matka vůči BKM již předem výhrady, nevěří, že by to zvládala, či jednala trpělivě, ale naopak neúměrně, děti trestala a podobně,

tak není důvod, proč se do BKM pouštět. Je dobrovolným rozhodnutím každého, zda se pro BKM rozhodne.

Neustálé nošení dítěte na nočník – jedná se skutečně o přehnanou představu. Pokud se matka začne orientovat převážně na vylučování dítěte, nevidím to jako dobré. Může totiž nastat to, že jí bude neúspěch stresovat, což se přeneso i na dítě. A také to nebude příjemné ani pro dítě samotné. Je vhodné držet se doporučení dle kapitoly 1.9 Praktikování BKM.

Neustálé pozorování dítěte – lidé, kteří předkládají tento argument proti BKM si představují, že budou muset své dítě neustále pozorovat, aby zjistili jeho projevy. Tedy neustálé, několikaměsíční pozorování. Neuvědomují si však, že je to velmi přehnaná představa a asi by jim to nikdo nedoporučil, protože by se zřejmě zhroutili dřív, než by zjistili, že to není prakticky možné. Pokud chce někdo BKM praktikovat, tak své dítě samozřejmě pozoruje a vnímá. Je to však přirozená činnost. Matka dítě hlídá zcela běžně. Zda nemá hlad, nemá žízeň, něco ho netrápí, není mu zima, horko atd. Mnoho maminek si ani neuvědomuje, co všechno vlastně dělá a vnímá. Napadá mě přirovnání se zkušeným řidičem. Zpětně vám neřekne, kolikrát se během pěti minut podíval do zrcátka, zda se díval do jednoho, či do všech, proč přeřadil rychlost právě v tuto chvíli ... z části rutina (automatizace), cit a kdo ví, co ještě. Z pohledu „neřidiče“ se mohou tyto úkony zdát jako nadlidský výkon, ale řidiči to připadá zcela normální, přirozené a nenamáhavé.

Nevyzrálост nervových zakončení – někteří lidé jsou přesvědčeni, že nervová zakončení řitních a močových svěračů dozrávají až v období mezi prvním a třetím rokem. Odpověď je v podstatě uvedena v kapitole 1.3 o fyziologii vyměšování. Nic méně to popírá mnoho dětí na celém světě. Jak by totiž bylo například možné, že děti mohou vydržet i v novorozeneckém věku ve spánku suché a teprve po probuzení se vymočít. Kdyby nepocit'ovaly nutkání, močily by přece kdykoliv a ani čtyřiaadvacetihodinové pozorování by matku nepřipravilo na to, že se dítěti „chce“. Mě osobně přesvědčilo o tom, že děti jsou si „nutkání“ vědomy i to, že jak popisují v kapitole 1.10 o vlastních zkušenostech, skončil například do té doby „bezdůvodný noční křik“ u mé dcery.

Problémy při cestování – právě naopak. Díky BKM se může cestovat pohodlněji. V rámci učení může mít dítě plenu, či nepropustnou podložku v autosedačce či kočárku. To je již na uvážení rodičů. Osobně mi to připadá snadnější, protože když jsem byla s dcerou na procházce, mohla jsem jí v klidu nechat vymočít a zase ji uložit (se suchou plenou)

zpátky do kočárku bez toho, abych jí musela přebalit a tedy sebou nosit větší množství plen. A samozřejmě, čím dříve se dítě „odnaučí plenám“, tím dříve sebou nebude muset rodič na cesty nosit tolik věcí (jako náhradní pleny, oleje, ubrousky a věci k očištění a podobně).

Problémy při nepříznivém počasí – častým argumentem proti BKM, který maminky na internetových diskuzích uváděly, bylo „jak by se to dělalo v zimě“, vždyť by dítě mohlo onemocnět. Je-li dítě malé a venku je skutečně zima a nelze jít do nějakého vhodnějšího (teplejšího) místa, nechávají zkrátka některé maminky praktikující BKM, své děti v pleně. Tedy, nechávají je pomočít. K takovým situacím, ale dochází sporadicky (dle mé osobní zkušenosti). Je-li dítě větší a nejsou například mrazy, či vichry, lze pořídit nápadité oblečení, jakým jsou návleky na nožičky, rozpínací kalhoty a podobně. Některé maminky si například ušily jakýsi přehoz (podobný velkému Ponču) na sebe, takže dítěti stačí jen rozepnout kalhoty, dát si ho pod zmíněné pončo a nechat ho vykonat potřebu. Zkrátka, lze vymyslet různé věci. Vždy je zvážení situace na rodičích a zdraví je samozřejmě hlavní. Jako protiargument lze tedy použít i to, že v nepříznivém počasí se lze chovat tak, jako by dítě „běžně“ nosilo pleny.

Věk zbavení se plen je stejný u všech dětí – v předchozích kapitolách této diplomové práce je uváděn průměrný věk dětí, které se naučily „chodit na záchod“ u „bezplenkových“ dětí a dětí „konvenčně (běžně) učených“. Každé dítě je samozřejmě jiné, ale děti, u nichž byla praktikována BKM, se v převážné většině „zbaví plen“ dříve než ostatní děti.

Zdravotní problémy pečovatele – záleží na každém jak a na co se cítí. V knihách i na internetu jsem našla zkušenosti s praktikováním BKM u lidí na vozíku i nevidomých.

Názory proti BKM jsem tedy našla pouze v internetových diskuzích a osobních rozhovorech mezi mnou a povětšinou maminkami, což je ale, dle mého názoru, také způsobeno tím, že o BKM přece jen mnoho lidí ani neslyšelo. Dosud jsem o BKM nečetla v žádném časopise určeném pro maminky (ale nemusela jsem na to pouze narazit), ani v žádné publikaci. Pro případ uvedu jednu z knih, kterou jsem při svém těhotenství využívala.

V publikaci „Velká kniha o mateřství“ (Behinová, Kaiserová, 2007) se na straně 194 mohou rodiče v úvodu ke kapitole „Jak přebalovat“ dočíst o tom, že dnes to mají maminky díky jednorázovým plenám jednodušší a „Jediná nevýhoda oproti klasickým látkovým plenám je jejich vyšší cena. Rozhodnutí je na vás...“ Dále je tato informace doplněna tím,

že jsou ale bavlněné pleny užitečné a maminka by jich měla mít přibližně dvacet a měla by je nosit k dětskému lékaři, protože tam děti často močí. Látkové pleny se používají i v rámci koupele dítěte. O Bezplenkové komunikační metodě ani zmínka. Natož to, že dítě může plakat proto, že se potřebuje vyprázdnit. Strana 214 také uvádí možné příčiny pláče dítěte (hlad, nedostatek kontaktu, opruzený zadeček, chlad nebo horko, samota, leknutí, předráždění, svlečené dítěte, nuda, nepohodlí. O potřebě dítěte vyprázdnit se, opět nic. Strana 258 je věnována učení na nočník. A uvádí „Pokud byste chtěli s učením začít dříve, pak si pamatujte, že nemá cenu dítě posazovat na nočník dříve než v 15. měsíci.“ (Behinová, Kaiserová, 2007, s. 258). Dále se hovoří o tom, že dvouleté děti ještě mívají ve většině případech plenu, ale pokud v noci mají několik dní po sobě plenu suchou, může je matka nechat na zkoušku bez pleny. Noční pomočování by mělo být zvládnuto do pěti let dítěte, poté je vhodné dítě nechat vyšetřit urologem. Problémy v tomto směru mohou být však také psychického původu.

Již nemohu říci, jaké by to bylo, kdybych se o BKM nedozvěděla. Myslím si ale, že bych věřila většinové literatuře a o nácvik na nočník se začala pokoušet nejdříve po prvních narozeninách dcery. Zda bych si podvědomě všimla jejích tělesných rytmů a potřeb a začala to zkoušet dříve, se již nedozvím. Jsem ale ráda, že jsem se s BKM setkala, aniž bych měla předchozí zkušenost bez ní. Na jednu stranu je zvláštní, že se o něčem tak „jednoduchém“ a přirozeném jako je BKM ještě stále veřejně ve větší míře neví. Rozhodla jsem se tedy do této práce zařadit i následující kapitolu.

1.6 Situace v jiných zemích

Až do roku 1900 se rodily téměř všechny děti přirozeně doma. Dnes běžný jev, že dítě je od matky hned po porodu odloučeno, se objevil až ve 20. století. Dříve totiž spávala velká většina novorozeňat spolu s matkami. Krmení dětí z láhve se rozšířilo až po druhé světové válce a například v Severní Americe se tento způsob výživy batolat stal nejčastějším. Dnes opět pomalu roste počet kojících matek. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje výlučné kojení do šesti měsíců věku dítěte. V různých kulturách je o děti pečováno různě, nic méně v zemích příliš neovlivněných Západem jsou stále, jako v minulosti, děti dlouhodobě kojeny, nošeny a spí společně s rodiči, kteří okamžitě reagují, když jejich miminka pláčou nebo mají nějaké potíže a nikdy je nenechávají o samotě. Matky z většiny

neprůmyslových kultur vědí, jak se na vyměšovací potřeby svých dětí naladit a jsou tím pádem schopny je i udržet čisté a suché bez plen.

S BKM je možné se běžně setkat především v Asii a Africe. Nejen na venkově, ale i ve velkých městech. Dále také v oblasti Středního východu, jižní Asii i Evropě. Zde je částečný seznam zemí a regionů, kde komunikace o vyměšování mezi matkou a dítětem existuje, či ještě v nedávné době existovala: Afgánistán, Aljaška (Inuité), Alžír, Bangladéš, Barma, Belize, Botswana, Brazílie, Čína, Ghana, Himálaj, Indie, Írán, Irák, Jamajka, Japonsko, Jižní Afrika, Kanada, Kamerun, Keňa, Korea, Mali, Německo, Nigérie, Nová Guinea, Pákistán, Peru, Rakousko, Rusko, Senegal, Simkám, Srí Lanka, Tibet, Tchaj-wan, Turecko, Uganda, Vietnam, Západní Afrika. Každá kultura je jiná a proto má své vlastní tradice, tedy i ty, které se týkají uspokojování vyměšovacích potřeb dítěte. Například u národa Digo ve východní Africe již ve věku čtyř až pěti měsíců zůstává většina dětí během dne suchá a jen sporadicky se jim stane „nehoda“ v noci (Bauerová, 2009).

Někdo může namítat, že se například potkal s Afričanem, který o této metodě nikdy neslyšel. To ale neznamená, že v Africe nic takového nefunguje. Pak možná není od věci zjistit, z jaké oblasti, popř. jak velkého města (či sociální skupiny) cizinec pochází. Například na internetu lze v případě zájmu nalézt videa nebo fotografie afrických žen, nesoucích na zádech děti bez plen. I když je v těchto oblastech mnohem tepleji než u nás. Nepředpokládám, že by si tamější ženy nechaly dětmi močit na svá záda. Matky nosící své děti v šátku, je v případě potřeby vytáhnou a umožní jim vymočit se na zem (Breníková, 2006).

Dle Bory Berlinger (Breníková, 2006), maminky, jež pocházející ze zemí, kde je tato metoda zcela běžná, považují často naše evropské způsoby péče o děti za nehygienické. Pomůcky suplující pleny byly známy i u přírodních národů, ale jednalo se o kožešinky, mech nebo látky. Trend v užívání jednorázových plen je v současnosti celkem znatelný v čínských velkoměstech. Jedná se o přání jít s dobou, podobat se Západu, či demonstrovat svoji dobrou finanční situaci.

I v této části je tedy opět zmíněn vztah mezi matkou a dítětem. BKM tedy skutečně není pouze o posazování dítěte na jakýkoliv druh toalety, ale o komunikaci mezi ním a matkou. Předpokládala jsem, že pokud matka netráví s dítětem dostatek času a o dítě se stará rodinný příslušník, či chůva, těžko matka rozpozná jeho signály, ale na internetu jsem našla komentáře žen, že BKM lze praktikovat i na „částečný úvazek“ - při práci, tedy i když s dítě-

tem netráví každou volnou chvíli a pomáhá jim třeba chůva. Pokud matka s dítětem ale tráví například jen volný čas, asi to bude skutečně problematické. Přitom, když se člověk zamyslí, zjistí, že některé ženy z výše zmíněných zemí, žijí například v chudobě. Nemají vymoženosti, jako my. Pračku, ledničku, polotovary, tekoucí pitnou vodu v bytě a podobně, ale přesto mají čas věnovat se dítěti. Jejich děti nebudou mít možná mobilní telefony, jako ty naše, ale možná budou v životě spokojenější. Připadá mi, že i v tom je kouzlo BKM, to, že nás opět „vábí“ k našim dětem ke snaze více jim porozumět. A nekončí to samozřejmě pouze „u nočníčku“. Ne, že by dnešní maminky byly vůči dětem chladnější, či je neměly rády, ale v jistém smyslu jsou pod daleko větším tlakem, než tomu bylo v dobách minulých. Z médií na ně útočí reklamy, které je v podstatě citově vydírají, protože využívají slogany v tom smyslu, že pokud chtějí být dobrými maminkami, musí dítěti koupit to a to a pokud pro své dítě chtějí jen to nejlepší, musí koupit a udělat a zařídit ono. Také by měly samozřejmě hezky vypadat, dobře se chovat, mít přehled o všem možném a podobně. Navíc jsou k nim vysílány i protichůdné „žádosti“, jakože je třeba se věnovat dítěti naplno a vše mu podřizovat, v rozporu s tím, že je vhodné chodit do práce a přílišná pozornost dítěti škodí. Jak se říká, reklama je mocná, o čemž vypovídá i kapitola zaměřující se na její vliv v souvislosti s učením dětí na záchod.

1.7 Vliv reklamy

Ať už jsou to firmy na výrobu umělého mléka, plen, či dalších věcí, nejedná se o žádné dobročinné organizace, ale o podniky, které potřebují vydělávat. V podstatě je v jejich zájmu, aby ženy nekojily a používaly jednorázové pleny, vlhčené ubrousky a podobně. (Bauerová, 2009).

Jakožto matka rodičí v roce 2011, mohu říci, že reklamě jsem byla vystavována již od počátku těhotenství. Prostřednictvím těhotenské průkazky (s reklamou na těhotenskou kosmetiku), balíčkem pro nastávající maminky (časopisy, vzorky a reklamy týkající se kosmetiky, jednorázových plen a ubrousků, dětských příkrmů, čisticích prostředků, auta), v porodnici balíčkem pro novorozence (kosmetika, časopisy) a v brožurách pro maminky (kosmetika, vakcíny) a také balíčkem pro novorozence (jednorázové pleny, kosmetika) od pojišťovny. Reklamy byly samozřejmě i v očkovacím průkazu dítěte. Tentokrát na vakcínu. Když po minu letáky, plakáty a televizní vysílání v čekárnách u lékařů, další tlak přišel u příkrmů, kdy jsem dostala brožury o příkrmech i s reklamní lžící od stejné firmy, od které byla i jed-

na z brožur. Ano, některé věci jsem si ponechala – využila, ale jiné jsem posléze věnovala jiným maminkám, protože některé „dárky“ jsem použít nehodlala nebo jsem je vyzkoušela, ale s nedobrou zkušeností. Celkově vzato jsem si žádné z těchto věcí v budoucnu nenakoupila. Když jsem o tom ale hovořila s jinými maminkami, zjistila jsem, že ve většině případů tyto „vzorečky“ používají a následně je i kupují, protože s nimi mají již zkušenost a proč tedy zkoušet něco jiného.

K narození dcery jsem dostala jako dárek také předplatné jednoho časopisu pro ženy, lépe řečeno pro „snažilky“, těhotné a rodiče. Jaké bylo mé překvapení, když téměř na každé straně byla reklama. Zaujatě jsem jedno číslo přepočítala a vycházelo to tak, že stránek s reklamou bylo téměř padesát procent, nepočítaje to, že některé reklamy byly „maskovány“ třístranným článkem, který čtenářku vedl k závěru, že konečný produkt je ten nejlepší. Abych uvedla příklad, tak na skutečně třech stranách časopisu byl návod, jak mohou ženy ušetřit cenný čas, který mohou trávit se svými blízkými. A to tím způsobem, že existují žehličky, které mají různé funkce. Dále se text věnoval konkrétním, samozřejmě širokým, možnostem použití. V závěru článku byla reklama s vyobrazeným novým typem žehličky. Reklama je opravdu neúprosná. Dokáže lidi přesvědčit k něčemu, co by je nikdy ani nenapadlo. Nejen v minulosti, ale jak jsem zjistila i nyní, se některé matky domnívají, že umělá mléka jsou buď stejně dobrá, nebo dokonce lepší, než kojení. Naštěstí kojení v současnosti podporují do minimálně šesti měsíců i lékaři. Nátlak je využíván i v oblasti učení na nočník.

Na miminku, které nepoužívá pleny (či je používá jen v malé míře), firma moc nevydělá. Příkladem toho, co vše lze využít k propagaci výrobku je již v kapitole 1.1 zmíněný T. Berry Brazelton, kterého zaměstnala společnost Procter & Gamble. Tato firma je mimo jiné, výrobcem jednorázových plen Pampers. Podpora názoru, že s učením na záchod by se nemělo spěchat a to navíc od známého pediatra jim samozřejmě přišlo vhod. T. Berry Brazelton dokonce vystupoval v reklamě na plenky Pampers velikosti č. 6 (Bauerová, 2009). Jak jsem zjistila, v České republice je možno Pampers velikosti č. 6 také zakoupit. Jsou určeny dětem nad 16kg, tedy dle průměrné váhy, pro dítě starší tří let. Velikost č. 5 je pro váhovou kategorii 11 – 25kg, tedy 11měsíců až šest let, což může být pozitivní

pro osoby pečující o handicapované děti, ale přínosem pro zdravé předškolní děti si jista nejsem.³ (Mimina.cz. Romana, [online]. 2009-04-24 [cit. 2012-01-09]).

Bohužel některé maminky, snad i pod tíhou reklamy předpokládají, že když jsou pleny, které nakoupily „extra savé“, mohou je na dítěti ponechat i půl dne.

Reklama kupříkladu také způsobila to, že v Číně, kde do dnešní doby vychovávali děti bez plen, byly tradiční kaidangku (kalhoty s otevřeným rozkrokem) nahrazeny jednorázovými plenami (Bauerová, 2009).

Na internetu je také zveřejněno, že „Procter a Gamble, výrobci plenek Pampers a Luvs, odhadují, že v Severní Americe používá jednorázové pleny 95-99% rodičů.“⁴

Nechci předkládat, že jsou jednorázové pleny špatné, jen jsem chtěla alespoň částečně poukázat na rozsah a vliv reklamy i v oblasti vylučování dětí. Mají své výhody i nevýhody, které uvádím v následující kapitole.

1.8 Možnosti výběru (jednorázové pleny, látkové pleny, BKM)

Novopečené maminky se dnes mohou rozhodnout pro pleny jednorázové, látkové, či pro Bezplenkovou komunikační metodu nebo tyto alternativy kombinovat. Rozhodla jsem se tedy uvést jak pozitiva, tak negativa těchto alternativ.

1.8.1 Jednorázové pleny

Jednorázové pleny je možné rozdělit na tzv. ekoplenny a plenky na jedno použití, tzv. jednorázovky. Někdy jsou také nazývány „papírové pleny“.

Ekoplenny jsou díky tomu, že některé lze plně, či částečně vermikompostovat (tedy kompostovat pomocí žížal, což trvá minimálně osm týdnů), nesrovnatelně šetrnější k životnímu prostředí než je tomu u „klasických jednorázovek“.

³ Mimina.cz. Romana, [online]. 2009-04-24 [cit. 2012-01-09]

⁴ Rodina.cz, Bora, [online], 2005-07-13, [cit. 2012-02-01]

Výhody: Dobrá rozložitelnost, jednoduché použití, neperou se, nesuší se, neobsahují chlór, či další bělidla, namísto zbytečných parfémů obsahují přírodní výtažek z čajovníku (Tea tree) a prodávají se v kompostovatelném obalu.

Nevýhody: Na jejich výrobu je stále potřeba velkého množství surovin. Děti v ČR je „potřebují“ asi o pět až šest měsíců déle, než je tomu u dětí, které nosí pleny látkové. Dosud nebylo zcela vyloučeno zdravotní riziko. Protože netěsní tak dobře, je často potřeba převléci dítě celé. Zřídka je lze zakoupit v kamenných obchodech (lze je koupit přes internet či prodejce).

Jednorázovky neboli „klasické“ pleny na jedno použití, jsou tvořeny propustnou fólií (nejčastěji polypropylénem), nasákovou vložkou (buničinou, jež je doplněna gelovým absorbérem na bázi polyakrylátů), nepropustnou fólií, která má ochránit prádlo (polyethylen), lepícími pásky nebo suchými zipy a gumičkami.

Výhody: Jednoduché použití, neperou se, nesuší se, po použití se jen vyhodí (nemusí se nést domů), lze je téměř kdekoliv koupit (většinou však pouze ve velkém balení). Jsou skladnější (zaberou méně místa) než pleny látkové.

Nevýhody: Na jejich výrobu je potřeba velkého množství surovin (dřevo, voda, ropa, paliva na transport) – tedy asi 250kg na dítě, které nosí pleny dva roky. Energetická náročnost výroby, negativní ekologický dopad (doprava, spalování plen, zatěžování odpadních vod při bělení buničiny). Odpad je díky velké nasákovosti ještě objemnější a hmotnější. Na jedno dítě připadá asi jedna tuna. Odpad se vyváží na skládky (rozpadají se za 200 až 400 let), nebo se pálí. Finanční náklady nejsou malé. Děti v ČR je „potřebují“ asi o pět až šest měsíců déle, než je tomu u dětí, které nosí pleny látkové. Dosud nebylo zcela vyloučeno zdravotní riziko. Protože netěsní tak dobře, je často potřeba převléci dítě celé. Uvedené odstavce jsem čerpala z knihy Pleny pod lupou (Soukupová, Chadimová, 2006).

1.8.2 Látkové pleny

Látkové pleny jsou nejčastěji vyráběny z bavlny. Někdy i z nebělené, či dokonce biobavlny (tedy z bavlny vypěstované z šetrného a kontrolovaného zemědělství bez použití herbicidů a jiných látek). Někdy jsou kvůli zvýšení absorpce a rychlejšímu schnutí jejich savá jádra vyrobena z polyesteru či viskózy.

Pod pojmem „látkové pleny“ si většina lidí asi představí klasické bílé čtverce, ale dnes existuje mnohem více druhů. Mohou být rozděleny do několika kategorií.

Rovné pleny (klasické čtvercové pleny, froté pleny, vázací pleny z úpletoviny).

Vícevrstvé pleny (obdélníkové pleny vyrobeny z více vrstev, čímž dosahují lepší savosti).

Tvarované pleny (vícevrstvé pleny, ale anatomicky tvarované – užší v oblasti nožiček a s možností přizpůsobení velikosti dítěte).

Kalhotkové pleny (připomínající jednorázové pleny, ale pratelné).

Plena all-in-one (neboli „vše v jednom“ je kalhotková plena, která již nepotřebuje, na rozdíl od ostatních, svrchní kalhotky, protože ty jsou již její součástí).

Kromě all-in-one je u plen potřeba, aby přes ně byla navlečena ještě neprosákavá vrstva, tedy svrchní kalhotky. Pro každý typ se také liší doporučený počet plen (pro celé přebalovací období). Například u klasických čtvercových plen se doporučuje 40 až 60 ks (na jedno přebalení se používají průměrně dvě pleny), u vícevrstvých 18 až 24 (ve dvou velikostech) a u kalhotkových, u kterých je možno nastavit rozměr dle velikosti dítěte, je to 18 až 24 plen pro celé přebalovací období.

Výhody: I přesto, že je potřeba je prát, sušit a žehlit, spotřebují celkově méně energie a vody než pleny jednorázové. Na jejich výrobu je menší i spotřeba surovin (bavlna, bambus, vlna, hedvábí atd.). Nezvyšují tuhý domovní odpad. Jejich používání je levné. Rodiče používající látkové pleny děti dříve vedou k tomu, aby se bez plen obešly. Jsou minimalizována zdravotní rizika spojená s přehříváním pohlavních orgánů (vliv na plodnost), nesprávný vývoj kyčlí a podobně. V kombinaci s kvalitními svrchními kalhotkami velmi dobře těsní a chrání tak oblečení od zašpinění. Na rozdíl od jednorázových plen je může matka použít i u dalších dětí nebo je prodat, čímž se investice snižuje.

Nevýhody: Je potřeba je prát, sušit a první tři měsíce života dítěte žehlit. Pokud je k jejich praní užíváno nevhodného pracího prášku, či nešetrného praní, může to přispět ke znečištění vod nebo to také může způsobit podráždění jemné dětské pokožky. Také je potřeba použité pleny někde ukládat než se vyperou. Proto je vhodný kyblík s víkem. Na drobných novorozencích mohou působit zvláště jednovelikostní pleny příliš objemně. I v dnešní době lze většinu moderních plen zakoupit pouze přes internet či prodejce. Kromě all-in-one je u plen potřeba, aby přes ně byla navlečena ještě neprosákavá vrstva, tedy svrchní kalhot-

ky. Nevýhodou také může být jejich relativně vysoká pořizovací cena (vyšší jednorázová částka), ale dle výpočtů v Příloze PII vychází užívání látkových plen (včetně energií) za celé plenovací období, oproti používání plen jednorázových, o více než 10 000 Kč levněji (Soukupová, Chadimová, 2006).

1.8.3 Bezplenková komunikační metoda

Výhody: Dítě se nemusí najednou učit vylučovat do nočníku, po tom, co po něm bylo „vyžadováno“, aby konalo potřebu do plen. Proto je přechod na klasický nočník snadnější. Dítě také tráví ve vlastním odpadu minimum času a není tedy nutné mazat „oblast plenek“ krémy na ochranu před močí a stolicí. Při používání BKM stačí dítě i jen otřít a není třeba omývat dítěti i například zádička, jak tomu někdy bývá u jednorázových plen. U holčiček také odpadá hrozba toho, že by se mohla stolice dostat mezi stydké pysky a do pochvy, kde by zanesla střevní bakterie a způsobila tak nepříjemné záněty. Díky praktikování BKM a tedy držení i nejmenších dětí v poloze „v klubíčku“ se děti mohou dobře pravidelně zbavit větrů. Jedná se tedy i o prevenci a léčbu kolik a také odstraňuje mnoho „pláčů bez příčiny“. Tím, že se dítě vyprazdňuje do nádob, které lze dobře umýt, ušetří rodiče pleny i životní prostředí. Rodiče mají kontrolu nad „vylučovacím režimem“, množstvím, konzistencí a barvou moči i stolice. Pro rodiče je to i pohodlnější, než „napravovat nehody“ a dříve odpadnou celkové problémy s učením na záchod (nošení mnoha věcí na výlet, strach z opruzenin, atd.). BKM prohlubuje poznání dítěte a tedy i vztah mezi ním a rodiči, kteří se učí mu více naslouchat⁵.

Zmíněné výhody BKM také podporují následující výňatky z knihy „Bez pleny“:

„Dítě může mít potíže se zácpou, zadržováním stolice a mohou se vyskytnout další potíže spojené s učením na záchod. Jedna studie uvedla, že takto bylo postiženo téměř 70 procent dětí, které se začaly učit chodit na nočník až po osmnáctém měsíci. Průměrný věk, kdy se toto chování objeví je dvaadvacet měsíců, ovšem bezplenkové děti už v tomto věku umějí samostatně chodit na záchod – některé stoprocentně a jiné s menšími výkyvy – a podobné chování se u nich neprojevuje.“ (Bauerová, 2009, s. 66).

⁵ Branakdetem.cz., Vašíčková Šárka [online]. [cit. 2012-01-09]

„Neexistuje žádný důkaz o tom, že nenásilné učení na záchod od raného věku je pro fyzické a duševní zdraví dítěte nebezpečné. Naopak. Nedávné studie napovídají, že oddalování učení na toaletu, jak se tomu děje v posledních desetiletích, se může podílet na dysfunkci dolního močového traktu či na nočním pomočování i na dalších sociálních a duševních problémech, zatímco rané učení na nočník s velkou pravděpodobností napomáhá předcházet infekci dolních močových cest a trvalé dysfunkci močového měchýře. Navíc se ukázalo, že pozice „v klubíčku“ či „na bobku“ (v jakých miminko držíme nebo jaké zaujímá dítě sedící na nočníku) mají blahodárný účinek na trávicí systém a na pánevní dno.“ (Bauerová, 2009, 61).

Nevýhody: BKM lze praktikovat s plenami i zcela bez plen, ale je vhodné si pořídit pro starší děti nočník, či nějakou nádobu a vhodné oblečení (snadno rozepinatelné) a také, aby se dítě třeba nenachladilo (návleky na nohy, když bude konat potřebu v chladnější místnosti). Nevýhodou může být pro někoho umístování nepromokavých „pojistik“ například pod prostěradlo v posteli, či v autosedačce. Potřeba zamýšlet se před cestou z domova, zda je vymyšleno náhradní řešení v případě „nehody“. Nelze nechat dítě často a dlouho v pomočených, či pokálených plenách. Je nutné se dítěti alespoň z počátku věnovat – být s ním, což je pro někoho problematické. Nesmí chybět trpělivost.

1.9 Praktikování BKM

Z dotazů na internetových diskuzích, mých kamarádek a mé vlastní zkušenosti vyplývá, že maminky zajímá, kdy je možno s BKM začít. V předchozích informacích jsem uváděla, že každé novorozeně umí dát najevo své potřeby. Toto ještě upřesňuji na „každé zdravé novorozeně“, protože více informací ohledně praktikování BKM u postižených dětí jsem nenalezla. Zmínky o úspěšném praktikování BKM u děvčátka s Downovým syndromem nepovažuji za obecný argument, který by měl podložit to, že BKM lze praktikovat u všech dětí se všemi postiženími a vadami.

Nyní se tedy budu zabývat tím, jak poznatky o BKM uvést do praxe a co všechno k tomu bude potřeba.

„Ve skutečnosti vaše miminko potřebuje jedině: vás. Vy pro něj můžete udělat jen jedno: být plně přítomna. Nejlepším dárkem, který můžete svému miminku dát, jste vy sama: vaše tělo, přijetí, citlivost, čas, energie. Není nic jednoduššího, zranitelnějšího nebo více posilu-

jícího – není větší výzvy. Osvobodí vás a zároveň obohatí váš život.“ (Bauerová, 2009, s. 45).

1.9.1 Potřeby k BKM

Opět záleží na každé mamince, jakou formu zvolí. Dle toho si přizpůsobí i „pomůcky“. Některá zvolí veškerou výbavu plen (ať již látkových, či jednorázových) s tím, že bude „normálně plenkovat“ a k tomu navíc umožňovat dítěti vykonávání potřeby mimo pleny a jiná maminka se rozhodne již od počátku dítěti žádné „pojistky“ nedávat. Proto zde uvádím mimo nutné věci i ty, které až tak nutné nejsou, ale mohou pomoci.

Pleny (na učení na noc a jako pojistka), vícevrstvé plenky či flanelové deky k vystlání šátku či vaku nebo jako ochrana postele. Nepropustná podložka, žínky, papírové utěrky (kapesníčky, toaletní papír) a nádoba, která by měla být po ruce (nočník, WC, umyvadlo). Nějaká „šikovná“ nádoba na konání potřeby mimo domov, například na procházce (maminky využívají skládacích – cestovních nočníků, či v rámci improvizace, uzavíratelných misek, původně určených k jiným účelům). Praktikování BKM mohou ulehčit také návleky na nožičky a další „dobře řešené“ oblečení („díravé kalhoty“ v rozkroku, „lehce rozepinatelné“ a podobně), aby dítě například neofouklo při močení na procházce.

1.9.2 Kdy začít

Ze zkušeností matek a v podstatě i logiky plyne, že čím dříve se s Bezplenkovou komunikační metodou začne, tím lépe. Je totiž větší pravděpodobnost, že čím dříve začne matka sledovat potřeby dítěte, tím rychleji se na něj „napojí“, tedy pozná, kdy se dítě dožaduje vykonání potřeby. Nic méně, záleží pouze na matce, kdy se rozhodne. V různých zdrojích jsem našla následující informace.

„Většina dětí zhruba mezi 4. a 6. měsícem věku ztrácí schopnost si svoje svěřače uvědomovat, pokud si už zvykly vykonávat potřebu pravidelně do plenky. Začít se dá ovšem i v tomto věku, bude to ovšem vyžadovat více trpělivosti.“⁶ Na stránkách Parenting & fa-

⁶ Bezplenek.cz., Andrea [online]. 2010-03-10 [cit. 2012-01-09].

mily píše⁷ autorka článku Stephanie Brown shodně s výše uvedenými informacemi, že je zřejmě nejvhodnější doba započítí „učení dětí na nočník“ v období mezi narozením a dosažením šesti měsíců, ale může se to „dařit“ i u dětí starších. Záleží na rodičích, na jejich odpovědnosti a důslednosti, zda jsou například schopni (ochotni) umožnit dítěti vylučování, kdykoliv je třeba. Upozorňuje ale na to, že pokud rodiče počítají s tím, že dítě bude tím „aktivním“ (kdo bude dávat zřetelně najevo své potřeby), neměli by se o BKM pokoušet, protože se jedná o velmi pozvolný proces.

S BKM lze tedy začít už v prvních týdnech, když se již matka cítí dobře. Přesto se ale období počátku BKM liší společností od společnosti. Někde například BKM zahajují již pár hodin po porodu, jinde po prvním až třetím měsíci života dítěte, protože nejprve pozorují jeho projevy a rytmy (Bauerová, 2009).

S BKM by se tedy mělo začít nejlépe před šestým měsícem. Ze zkušeností matek ale vyplývá, že pokud se o BKM dozvěděly později, či ji z jakéhokoliv jiného důvodu nemohly praktikovat, může se začít i později. Zkrátka je potřeba to vyzkoušet.

1.9.3 Jak začít

Jak již bylo řečeno, ve chvíli, kdy se na to maminka, jak se říká, cítí, může začít Bezplenkovou komunikační metodu praktikovat.

V Příloze PIII jsou rady, jak začít dle Ingrid Baureové, průkopnice hnutí „bez plenyky“ na Západě.

⁷ „Some proponents believe that there is an optimal window for starting the process between birth and about 6 months. Others have experienced success starting later, however. The key thing to remember (at no matter which age you start) is that you, the parent, will be responsible for recognizing when your child needs to use the bathroom before he goes. You will also be responsible for taking him and putting him on the potty each time.

If you go into infant potty training with that in mind, then you've got your expectations set correctly. If, however, you feel that your child should be the one to let you know or should possess some sort of awareness at this early age, your expectations are unrealistic and you should not attempt this process. Awareness on your child's part is very gradual, as is his participation.“ (Babyparenting.about.com. Parenting & family. Potty training. [online]. [cit. 2012-01-09])

Sledování rytmu dítěte

Některé prameny uvádí, že je vhodné nejprve nechávat dítě zcela, či alespoň od pasu dolů nahé, aby matka vyzorovala, jak a kdy se vyměšování projevuje a také, že pomáhá i nošení dítěte v šátku, protože pak matka ihned pozná, kdy si dítě ulevilo. Osobně si nejsem jista, zda je však tento způsob (ponechat dítě odhalené) vhodný, z důvodu možného nachlazení, či problémům spojeným s močovým a pohlavním ústrojím. Myslím v tom smyslu, že ne všechny matky jsou schopny zajistit takovou teplotu okolí, aby nahému dítěti nebylo ani chladno, ale ani horko. To, když se dítě někdy vymočí do pleny, také způsobí to, že „okusí“ pocit chladu a mokra a bude vědět, že se mu to nelíbí.

Pomoci může každodenní rutina - pravidelný řád, kdy se dítě nasnídá, nasvačí, pohraje si, atd. Když je tento rytmus zaběhnutý, může to být pro rodiče nápomocno v tom, že už bude vědět, v jakou dobu bude dítě chtít vykonat potřebu.

Některé matky se například rozhodnou nejprve „zvládnout“ močení po ránu, poté se zaměří na močení po dalším probuzení, následně po kojení a podobně. Volí tedy postupnou cestu. Jiné matky zkusí zvládnout „všechno najednou“. Ani jedna metoda není špatná. Záleží pouze na tom, co komu vyhovuje a jak to zvládá. Pozvolná metoda může být prospěšnější těm, kteří se na vyměšování soustředí až tak, že to pro ně není příjemné, nebo nemají možnost se BKM zabývat naplno, či se cítí vyčerpaní a podobně. (Bauerová, 2009)

Matka může zkusit odpozorovat, kdy dítě potřebu vykonává v čase, tedy, jak dlouho po sobě například močí a podobně, popřípadě, ve kterou dobu mívá stolicí. Matky by se ale měly držet toho pravidla, že „dětí močí ihned po probuzení nebo vytažení ze šátku“ a často po jídle – kojení (některé děti i před nebo během kojení).⁸

Nicméně pokud nemá matka ještě „odpozorováno“ nebo si není jistá, je vhodné umožnit dítěti vylučování mimo plenu po každém probuzení, jídle, či pití, po vyndání dítěte ze šátku, či kočárku.

Děti, stejně jako dospělí, mají ráno po probuzení plný močový měchýř. Proto je vhodné je krátce po probuzení podržet ve vhodné poloze, aby se mohly vymočit nebo též vykonat

⁸ Bezplenek.cz., Andrea [online]. 2010-03-10 [cit. 2012-01-09].

velkou potřebu. Každá matka je schopna po nějaké době zjistit, kdy její dítě v souvislosti s kojením nejčastěji vylučuje. Některé děti po, ale některé již během kojení. Potvrdilo se mi i to, že dítě se často vymočí také po „vyndání“ ze šátku a kočárku, a že je dobré mu umožnit vylučování před odchodem ven, či po příchodu. Dcera se také často vymočí po tom, co například stoupla na nějakou chladnou podložku („ostudila se“), sundala se jí plena nebo po lechtání. Výhodné je i vykonání potřeby před uložením dítěte ke spánku, protože ho nevzbudí tak brzy mokrá plena.

Většina dětí během hlubokého spánku nemočí. Probudí se a dají najevo, že se „jim chce“, poté chtějí nakojit a opět usnou. Děti mají často určitý časový model, kdy zhruba močí. Po kojení většinou močí buď již během něj, nebo do 20 minut. Vždy, když je potřeba dítěte uspokojena se pouto mezi ním a matkou prohlubuje a stále více si spojuje pomocné zvuky s konáním (Bauerová, 2009).

Neznamená to však, že by měly matky děti držet půl hodiny v „klubíčku“ či na nočníku, nebo „to zkoušet“ co pět minut. Věřím, že po nějaké době je každá maminka schopna zjistit, jak je to u jejího dítěte (do jaké doby po „nastavení do vylučovací polohy“ dítě začne „konat“). Dle vlastní zkušenosti vím, že pokud se dcera nevymočí do jedné minuty, nemá cenu jí „nutit“. Bylo by to trápení. Matka musí mít na paměti to, že pokud to „nestihne“, nic strašného se nestane. Neustálé zabývání se nošením „na nočník“ a přehnaná snaha o zachycení „všeho“ musí být nejen fyzicky, ale hlavně psychicky náročná pro obě strany. Pro dítě i pro matku.

Možné signály

Matky tedy mohou dodržovat výše zmíněná doporučení, ale pokud se jim daří, postupně více a více důvěřovat signálům, jež jejich potomek vysílá.

Dítě může dát najevo to, že se potřebuje vyprázdnit, nejen pomocí zvuků (miminko pláče přestože je přebalené, najezené, v teple a podobně), ale také prostřednictvím nonverbální komunikace. Ze zkušeností mých i jiných maminek, či různých zdrojů uvádím tyto projevy, které mohou signalizovat, že dítě potřebuje vyměšovat:

Miminko se různě kroutí, dělá grimasy, či napíná nohy, starší dítě započne pláč před plánovaným odchodem, rudne v obličeji, křičí, chrochtá, heká nebo produkuje jiné specifické zvuky, bouchá rukama, kope nohama, sahá si na plenu - na oblast genitálií, svíjí se, napíná břišní svaly, „tlačí“, odchází do místnosti, kde je nočník (popřípadě na něj sahá). Stahování

břišních svalů, náhlé upozornění na sebe, zmíněné dotyky v oblasti pleny - genitálií, křik, „zaražení se“ neboli „dívání se do dálky“, mohou stejně jako náhlé přerušení činnosti znamenat to, že k vyměšování již došlo.

Nádoba, místo, poloha, signál

Dalším pomyslným bodem, po tom, kdy dá matka dítě „na nočník“, je „jak to udělat“. Při započetí této metody je vhodné si připravit nějakou nádobu, místo, polohu a signál.

BKM je o komunikaci. Dítě zde není pasivní účastník, ale právě naopak. Tak, jak se musí rodič naučit vnímat, že dítě chce vylučovat, naučí se i dítě reagovat na „pomocné“ zvuky rodiče.

Je vhodné, aby dítě močilo na stejném místě nebo do stejné nádoby.

Nádobou myslím věc, do které bude dítěti umožněno vylučovat. Pominu-li možnost WC, či umyvadla, může být použito samozřejmě nočníku (ať už „klasického“, přenosného nebo tzv. čínského nočníku), bažanta, ale i různých kbelíků, sklenic, misek, krabiček nebo savých podkladů. Jak se říká, fantazii se meze nekladou.

Zvolení místa znamená, kde bude dítě vylučovat. Ideální je chodit například do koupelny, protože dítě bude mít úkon spojen i s prostorem, což může pomoci.

Polohy při praktikování BKM mohou být různé. Musí být pohodlné pro matku i dítě. Jinou polohu si zřejmě vybere maminka na vozíku s novorozencem, než maminka s osmiměsíčním dítětem, či s bolavými zády. Poloha stojící matky a držící dítě v klubičku, Matka může stát, sedět, dřepět, klečet, být v předklonu a dítě držet v klubičku, vleže i vsedě. Záleží na tělesné konstrukci matky, věku dítěte, místě nebo nádobě, do které se bude vylučovat, věku a stavu miminka a taky, co bude oběma lépe vyhovovat. Matka může sedět na záchodě a držet močící dítě mezi svými nohama, stát s ním před umyvadlem, držet ho pod nožičkami a opírat jeho záda o své břicho, nebo si najít polohu jinou. Měla by myslet na to, že posazovat by dítě neměla, dokud není schopno samostatného sezení, nenechávat ho na nočníku o samotě, mimiko, že musí držet pevně a bezpečně, aby mělo podepřená záda a hlavu a nedocházelo k nevhodnému zatěžování páteře a podobně. (Bauerová, 2009)

Různé ženy používají různé signály. Někde „sššš“, jinde sss. Většinou tedy sykavý zvuk, připomínající tekoucí vodu. Pouštění vody lze také samozřejmě využít, ale dle mého názoru to může způsobit problémy. Když nepočítám peníze za „protečenou“ vodu (protože se

může nalívat například do konvičky a nepřijde tedy nazmar), může si dítě zafixovat močení s tekoucí vodou tak silně, že bude v budoucnu při poslechu i zurčícího potůčku jen těžko nutkání k močení zahánět. Na internetových diskusích se můžete dočíst komentáře lidí, kteří nejsou schopni umýt nádobí najednou, protože při poslechu tekoucí, či šplouchající vody musí zkrátka na záchod. A to předpokládám, že na ně nebylo takto působeno. A další problém, myslet vždy na to, kde vzít tekoucí vodu třeba na procházce.

Vždy, když je potřeba dítěte uspokojena se pouto mezi ním a matkou prohlubuje a stále více si spojuje pomocné zvuky s konáním (Bauerová, 2009).

K výše napsanému jsem vybrala několik úryvků, jež psaly ženy, které mají s BKM dlouholeté zkušenosti:

„Zvolte si signál, místo a nádobku, které si dítě spojí s vyměšováním. Když si myslíte, že potřebuje na záchod, podržte ho ve vhodné pozici (vhodné pro vás i pro dítě) a dejte mu vybraný signál. Pokud jste se trefili do času, kdy opravdu musí, nemluvně je schopné uvolnit svěrače, jakmile dostane Váš pokyn. Není schopné svěrače zadržovat jako dospělý třeba na několik hodin, v případě miminka se bavíme o řádech minut.“⁹

Ingrid Bauerová tvrdí, že „Nošením miminka, společným spaním v posteli, neomezeným kojením a okamžitým reagováním na jeho potřeby budujete základy všeho podstatného pro tuto metodu. Pak už je vše jen otázkou rozvoje vlastní vnímavosti.“ (Bauerová, 2009, s. 138) A radí rodičům: „Intuice, časování a projevy dítěte (signály) jsou tři nástroje, které vám pomohou poznat jeho vyměšovací potřeby. Je vysoce pravděpodobné, že zaznamenáte všechny tři najednou, přestože jeden z nich bude např. pro vás nejsilnější a nejnápadnější. Čtvrtým prostředkem je zvuk doprovázející čurání či kakání, kterým miminko podporujete v jeho potřebě a zároveň tak již spolu komunikujete, neboť reagujete na jeho potřeby, a tím dáváte najevo, že mu rozumíte.“ (Bauerová, 2009, s. 138).

Rodič poslouchá a sleduje dítě, čímž zjistí, jak dítě své potřeby projevuje, kdy potřebu koná a následně tak díky intuici za podpory časování (odvozeného z pozorování dítěte) dítě podrží ve vhodné poloze a „navede“ ho „pomocným zvukem“. Dítě reaguje tak, že buď

⁹ Bezplenek.cz., Andrea [online]. 2010-03-10 [cit. 2012-01-09]

vykoná potřebu, dá zřetelně najevo, „že se mu nyní nechce“, nebo bude čekat, kdy to, že nyní vylučovat nebude, dojde i rodiči (Bauerová, 2009).

1.9.4 Problémy s praktikováním BKM

I po měsících úspěšného praktikování BKM se může náhle vyskytnout problém. Dítě přestane „hlásit“, že se mu chce vylučovat, začne „učurávat“, nechce si sednout na nočník a tak dále. Matka by se měla zamyslet nad tím, čím by to mohlo být způsobeno. Zda dítě není nachlazené, nestalo-li se něco (zážitky, úraz atd.), ale myšleno nejen v negativním, ale i pozitivním smyslu. Dítě se může například začít „zabývat něčím jiným“. Až se naučí chodit, může se opět „začít hlásit“, nechce-li si sednout na nočník, možná se mu bude líbit močení do „dospěláckého“ záchodu či ve stoje. Takovýchto „nepříjemností“ se může vyskytnout mnoho. Je dobré „netlačit na pilu“, zkusit zjistit příčinu a nerezignovat. Vylučování totiž může ovlivnit nejen změna v jídelníčku, ale klimatu, stres, alergie, nemoci, narušení běžného programu a podobně. V současnosti již ale existuje mnoho internetových blogů a diskuzí, kde mohou maminky napsat o radu nebo naopak pomoci se svými vlastními zkušenostmi.

1.10 Zkušenosti matek praktikujících BKM

Přestože je tato metoda v mnoha zemích běžná, u nás je brána jako „novinka“. Mnoho maminek o ní zřejmě ani neslyšelo, natož tatínků a bezdětných. Proto jsem se rozhodla uvést i zkušenosti a zážitky matek, které ji praktikují.

V Příloze IV – uvádím článek, který se vztahuje k této kapitole. Vlastní zkušenost s praktikováním BKM v něm popsala nevidomá matka.

V Příloze IV je zaznamenána citace z internetu. Vyjádření maminky, která popisuje, že zná ve svém okolí několik maminek, jež BKM praktikují již od porodu a mají většinou úspěch. Dále uvádí, že její syn je bez plen od 15 měsíců přes den, od 18 měsíců navíc i na cestách atd. a od dvou let i bez pleny na noc. S druhým dítětem už to sice nezvládá tak dobře, ale i přesto je ve 14 měsících doma bez plen a z procházek se vrací suchá.

1.10.1 Pohled veřejnosti na matky praktikující BKM

Při hledání na internetu jsem našla mnoho diskusí vztahujících se k tématu Bezplenkové komunikační metody. Matky, které BKM praktikují, a to různým způsobem (některé pleny nevyužívají vůbec, některé používají pleny neustále), byly překvapeny například tím, že matky, které BKM neprotikují, se nad touto metodou pozastavují a připadá jim moc náročná na čas, a že je pro ně pohodlnější balit děti do plen. V těchto diskusích ženy uveřejňovaly pozitivní i negativní reakce. Jelikož mají matky s BKM zkušenosti pozitivní, BKM praktikují. Lidé, kteří jednali negativně, poukazovali například na to, že se jedná o týrání dětí, snahu ušetřit, či se jen zviditelnit - odlišit od ostatních, a to na úkor dětí.

Několik vybraných příspěvků z diskusí jsem uvedla v přesném znění v Příloze PV.

Jako jedna z matek praktikujících BKM jsem popsala reakce okolí na mé snahy v následující podkapitole.

1.10.2 Moje vlastní zkušenost

Jak jsem již zmiňovala v úvodu, s BKM jsem začala u svojí dcery v podstatě již po porodu, ale jen jsem to zkusila jako prevenci před problémy s trávením. Více jsem o této metodě nevěděla. Když jsem pak začala získávat stále další a další informace, velmi mě to nadchlo a litovala jsem, že jsem se nad tím nezamyslela dříve. První dva měsíce jsem dceři pravidelně umožňovala vykonat potřebu (malou i velkou) v „klubíčku“ po probuzení a nakojení. Ve třech měsících jsem zkusila, zda není důvod jejího křiku v kočárku způsoben nutkáním na močení a odhadla jsem to zcela správně. Zastavila jsem kočárek, a protože bylo teplo, dala jsem dceru vymočit. A to za neskrývaného úžasu známé, kterou jsme při procházce potkaly. Byla velmi překvapená, že tak malé dítě může skutečně dávat najevo své potřeby tímto způsobem. A to vychovala dvě děti. Dcera se po vymočení okamžitě uklidnila a v kočárku následně spokojeně usnula. Ve čtyřech měsících jsem se pokoušela již vypozařovat dceřiny signály i mimo dobu po probuzení a nakojení. Někdy se to podařilo, někdy ne. Byla jsem ráda za každý úspěšný pokus. V sedmi měsících, když už seděla, začala najednou proti poloze „v klubíčku“ protestovat. Vzpínala se a doprovázela to i nesouhlasnými zvuky. Tak jsem ji zkusila posadit na nočník. Najednou bylo vše v pořádku. Dcera na nočníku spokojeně vykonala potřebu, zatímco si krátila chvíli s leporelem, či hračkami a když „bylo po všem“, pokusila se zvednout. To už jsem jí vzala, očistila a zabalila do pleny. Musím přiznat, že mi to přišlo vhod, protože i sedm kilogramů se, jak se říká,

pronese. V této době již docházelo k vykonání stolice do pleny minimálně. V osmi měsících jsem jí zkusila dát na nočník i v noci a byla jsem velice příjemně překvapena. Najednou přestaly časté noční hlasité projevy. Vymočila se a po sundání z nočníku okamžitě usnula. Litovala jsem, že jsem to nezkusila již dříve, protože pevně věřím, že jsem si tím mohla ušetřit mnoho probdělých okamžiků. Později jsem si všimla, že „noční“ plena zůstává suchá až do rána a rozhodla jsem se plenu na noc zcela odstranit. Byl to velmi příjemný pocit, když jsem se ráno vzbudila a zjistila, že se dcera skutečně nepomočila. Pro jistotu ale dodnes užívám nepropustného potahu. Stává se mi totiž, že se někdy nemohu například rychle probrat a dceru na nočník nestihnu posadit včas, přestože mě upozorňovala. V současné době má dcera za sebou již první rok. Pleny stále používáme, ale ne nepřetržitě. Ve chvíli, kdy je dcera nemocná, něčím velmi zaujatá, má za sebou nějaké neobvyklé prožitky a podobně, se stane, že je plena nejen mokrá, ale také pokálená. Někdy také zpětně zjistím, že jsem „selhala“ já, protože jsem se například nad něčím zamyslela, nebo jsem její projevy špatně odhadla. Nicméně jsem ráda za každou hodinu, kdy může dcera chodit bez pleny, za každou „ušetřenou“ plenu a hlavně za její spokojenost. S úsměvem vzpomínám na sousedku, která se mi smála a málem si tukala na čelo, když viděla, že svoji půlroční dceru dávám vymočít na trávník a na následný výraz v jejím obličejí, když dcera „spustila“. Ani tato matka čtyř dávno dospělých dětí totiž netušila, že by si dítě mohlo před prvními narozeninami uvědomovat své potřeby a dávat je najevo. V cestě správným směrem mě také utvrzují dnešní maminky, které jsou překvapeny, když někam s dcerou přijdu a nechám ji vymočít. Následně většinou vyslechnu něco v tom smyslu, že mi závidí jak je dcera šikovná, protože jejich osmnáctiměsíční, dvouleté, či tříleté dítě sotva vidí nočník, už křičí, utíkají a není možné je jakýmkoliv způsobem přimět k sednutí na nočník, natož vykonat do něj potřebu. A to nemluvě o tom, jak je úžasné nemuset řešit opruzeniny a s nimi spojené problémy.

Mě osobně napadlo posadit v noci na nočník dceru, po tom, co se vzbudila a plakala, aniž by měla hlad atd. až v osmém měsíci. Mrzí mě, že jsem to neudělala dříve. Od té chvíle, když se vzbudila, posadila jsem jí na nočník a pláč okamžitě ustal. Vymočila se, a když jsem jí položila, okamžitě usnula, nebo se ještě popřípadě napila mateřského mléka a bylo ticho. Uvažovala jsem pak nad tím, kolik nočních „křiků“ jsem si mohla ušetřit. Již třetí den jsem vyzkoušela i ponechání dcery bez pleny. S nepropustnou podložkou jako takovou pojistkou. A byla jsem skutečně překvapená, že se dcera celou noc nepomočila.

Až při psaní této práce jsem zjistila, že mě moje matka dávala na nočník již od čtyř měsíců, protože si všimla, kdy vylučuji a jak to sama prezentuje, dělala to proto, že chtěla ušetřit plenu. Několik dalších lidí starších padesáti let mi potvrdilo, že v půl roce dávali děti (ať už vlastní, či sourozence) na nočník, protože „už přece věděli, že se jim chce“. Očividně tedy není BKM nic nového.

1.10.2.1 Zásady, které se mi osvědčily

Na závěr teoretické části chci tedy ještě shrnout, co se mě osobně osvědčilo.

- Začít s Bezplenkovou komunikační metodou, co nejdříve po narození dítěte. Což zahrnuje i to, dítěti se věnovat (přiměřeně), pozorovat ho a hlavně ho vnímat a být skutečně s ním.
- Pokusit se vypořádat „rytmus“ dítěte (tedy jestli například močí novorozenec během nebo až po kojení).
- Umožnit dítěti vykonat potřebu, co nejdříve po probuzení, po jídle/pití, po vyndání z šátku, před odchodem (z domu, od doktora atd.), po příchodu (domů a podobně), před koupáním, po „ostuzení“ (například stoupnutí nožkou po vysvlečení na chladnou podlahu) a po lechtání.
- Umožnit dítěti vykonat potřebu, pokud v noci pláče/křičí, přestože by nemělo mít hlad nebo nějaký jiný nedostatek.
- Ideálně používat stejnou nádobu a na stejném místě (např. v koupelně).
- Před zahájením „vylučovací činnosti“ je možno zkombinovat BKM i se znakováním tím, že matka ukáže zvolený znak.
- Použít doprovodných zvuků, např. sššš před močením a citoslovce tlačení před konáním velké potřeby.
- Nedržet dítě ve „vykonávací poloze“ či na nočníku, pokud je mu to nepříjemné. Nenutit ho.
- Nenechat se ovládnout negativními emocemi, tedy ani se na dítě nezlobit, či ho citově vydírat, natož trestat, pokud se BKM nedaří.
- Nenechávat dítě v mokrých, či pokálených plenách.

- Být trpělivou matkou.
- Těšit se z každého úspěšného pokusu.
- Praktikovat BKM bez nátlaku, ale naopak s pozitivním přístupem.
- Mít své dítě ráda, chtít s ním komunikovat, pomoci mu s naplněním jeho potřeb a umožnit mu zbavení se plen ve chvíli, kdy je nepotřebuje.

1.10.2.2 Přínosy BKM

Název Bezplenková komunikační metoda může na lidi působit různě. Jak jsem ale zjistila, mnoho lidí, kteří si vyhledali bližší informace, se i přes počáteční nedůvěru začali této metody zastávat, či ji dokonce praktikovat. Nejen matky a otcové, ale také prarodiče, tety, strýci a dokonce i přátelé rodičů, tedy v jistém smyslu „cizí lidé“. BKM může na někoho působit jako provozování šarlatánství, protože většina z nás dlouho poslouchala to, že malé dítě není schopno ovládat své vyměšování, že roční dítě ještě nemá cenu posazovat na nočník a podobně. Dle mého názoru jsem však doložila argumenty, které vedou k závěru, že i v dnešní době mohou matky BKM praktikovat, a že je to pro ně samotné i jejich dítě přirozené, příjemné a výhodné v různých směrech. Samozřejmě vím, že lze asi vše „dohnat do extrému“, ale o tom BKM skutečně není. Věřím, že pokud by se matky držely uvedených informací v této diplomové práci, pouze by svému dítěti a vzájemnému vztahu prospěly.

Dosud jsem nepochopila, ani po přečtení mnoha negativních názorů, proč se někteří lidé BKM tolik brání. Vždyť tím, že to vyzkouší, se nic strašného nestane. Maximálně zjistí, že „to pro ně není“. A na druhou stranu, nikdo je nenutí to zkoušet, tak není potřeba útočit, byť verbálně, na matky, jež se pro tuto metodu rozhodly. I kdyby byla pravda, že děti do více než jednoho roku nejsou schopny své svěrače ovládat, a že u BKM se jedná pouze o to, že rodič zná fyziologické rytmy dítěte, může praktikováním matka a dítě velmi získat. Dítě, že na rozdíl od jiných dětí není tak často a dlouho v mokré pleně a matka každou ušetřenou plenu. Protože mám ale vlastní zkušenost, znám i hřejivý pocit ve chvíli, kdy se dítě začne spokojeně usmívat po tom, co mu bylo umožněno se vyprázdnit mimo plenu. Víím, jak je příjemné ticho, které následuje po hlasitém nočním dožadování se nočníku, jež bylo vyslyšeno. V mém rozhodnutí praktikovat Bezplenkovou komunikační metodu mě v poslední době také stále častěji utvrzuje setkávání s dětmi, které hlasitě protestu-

jí, už jen když se o nočníku mluví, anebo se dožadují pleny, či s matkami těchto dětí, které jsou udiveny pohodovým přístupem k vylučování mé dcery a mrzí je, že musí řešit možnosti, jak své dítě začít učit „chodit na záchod“.

Proto jsem se rozhodla v praktické části zjistit, zda mají matky v dnešní době informace o Bezplenkové komunikační metodě, jestli tuto metodu popřípadě u svého dítěte uplatnily a proč a jaký mají na BKM názor.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

2 METODOLOGIE VÝZKUMU

V první části diplomové práce jsem představila Bezplenkovou komunikační metodu a popsala historii, jež se k ní vztahuje. Dále jsem uvedla metody, fyziologii vyměšování a předložila názory pro i proti BKM, způsoby učení dětí „na záchod“, poukázala jsem na vliv reklamy, možnosti matek v péči o dítě v souvislosti s daným tématem a přiložila jsem možné rady a návody kdy a jak s BKM začít. Nakonec jsem uvedla zkušenosti matek, které BKM praktikují a některé názory veřejnosti na BKM, ze kterých jsem také vycházela v přípravě pro praktickou část. Mnoho těch, kteří o Bezplenkové komunikační metodě slyšeli, má totiž zkreslené představy.

V praktické části diplomové práce jsem se rozhodla zjistit, zda mají matky v dnešní době informace o Bezplenkové komunikační metodě, jestli tuto metodu popřípadě u svého dítěte uplatnily a proč a jaký mají na BKM názor.

K zjištění požadovaných informací jsem zvolila dotazníkové šetření, abych zachytila informace, názory a zkušenosti, co možná nejvíce žen spadajících do cílové skupiny pro vyplnění dotazníku. Dotazníkové šetření probíhalo v období března až dubna 2012. Respondenty jsou pouze ženy. Vyhotovila jsem dotazníky určené matkám, jejichž děti jsou mladší šesti let, protože předpokládám, že mají záležitosti spojené s učením dětí na nočník a „zba-
vování se plen“ v „živé paměti. Jak jsem zjistila, v dnešní době nejsou výjimkou tříleté děti nosící pleny, ale domnívám se, že zdravé dítě se „osvobodí od plen“ před nástupem do první třídy. Proto tedy děti mladší šesti let. Spodní hranici jsem neurčovala kvůli tomu, že existují děti, jež jsou skutečně bez plen již před sedmým měsícem věku. Dotazník byl pouze jeden. Pro matky praktikující i nepraktikující BKM, protože jsem předpokládala, že bych nebyla schopna dosáhnout stejného počtu dotazníků matek praktikujících BKM, tak jako u matek BKM nepraktikujících. Jak jsem již totiž uvedla v teoretické části, pro mnoho lidí v ČR je tato metoda něčím novým a neznámým.

Dotazníky byly vyplňovány elektronicky. Respondentům (matkám) byla zaslána elektronickou cestou prosba o vyplnění dotazníku s odkazem na stránky www.bez-plen.nazory.cz. Celkový počet vyplněných dotazníků byl 245, ale čtyři dotazníky nebyly vyplněny tak, aby mohly být zařazeny do výzkumu (byl vyplněn pouze věk, či jen některé údaje). Výzkum vychází z údajů z 241 dotazníků.

2.1 Cíle výzkumu

Prostřednictvím výzkumu jsem se pokusila zjistit, zda mají matky v dnešní době informace o Bezplenkové komunikační metodě, jestli tuto metodu popřípadě u svého dítěte uplatnily a proč a jaký mají na BKM názor.

Ve svém výzkumu sleduji tři základní cíle:

Cíl 1: Zjistit zda jsou matky dětí mladších šesti let informovány o Bezplenkové komunikační metodě.

Domnívám se, že více než 70% dotazovaných žen o Bezplenkové komunikační metodě nikdy neslyšelo, nebo nemají bližší informace. Dále předpokládám, že jejich informace mohou být mylné, a to minimálně v 30%.

Cíl 2: Zjistit zda dotázané matky Bezplenkovou komunikační metodu praktikují a pokud ano, jaké mají, ohledně ní, zkušenosti.

Předpokládám, že Bezplenkovou komunikační metodu praktikuje méně než 30% dotazovaných žen a více než 10% užívá některé ze zásad Bezplenkové komunikační metody. Poté se pokusím zjistit, zda matky, jež Bezplenkovou komunikační metodu praktikují, uvedou ve větší míře pozitiva než negativa této metody. A jako poslední bod uvádím předpoklad, že matky uvedou reakce okolí více než v 50% jako pozitivní.

Cíl 3: Zjistit zda mají zájem o informace týkající se Bezplenkové komunikační metody.

Předpokládám, že více než 60% dotazovaných žen, by mělo o informace, týkající se Bezplenkové komunikační metody, zájem.

2.2 Dotazníkové šetření

Dotazník se skládá ze dvou částí. První část je určena všem matkám dětí mladších šesti let a obsahuje 20 otázek. Druhá část je určena matkám dětí mladších šesti let, které praktikují Bezplenkovou komunikační metodu a obsahuje 3 otázky. Dotazník má tedy celkem 23 otázek. 2 otázky jsou uzavřené, 9 polootevřených a 12 otevřených. První otázka třídí ženy do věkových kategorií. Druhá a třetí otázka zjišťuje, kolik má každá z žen dětí a jak jsou tyto děti staré. Otázka čtvrtá již zjišťuje, zda ženy využily v péči o své děti jednorázové či látkové pleny nebo Bezplenkovou komunikační metodu. Čtvrtou otázku navíc

rozšiřuje otázka pátá, šestá a sedmá, které zjišťují důvody, proč tak ženy zvolily. Otázka osmá zjišťuje, odkud čerpaly ženy informace, když potřebovaly poradit ohledně záležitostí spojených s učením se dětí „na záchod“. Devátá otázka zjišťuje, zda již děti (nyní mladší šesti let) přestaly nosit pleny. Desátá, jedenáctá a dvanáctá otázka zkoumá, kdy a jakým způsobem začaly matky děti učit „chodit na záchod“ a jak dlouho tento proces učení trval. Otázka třináct, čtrnáct a patnáct zjišťuje, v kolika měsících si děti samy došly na záchod, přestaly se pomočovat a zvládat velkou potřebu. Šestnáctá a sedmnáctá otázka se dotazuje na to, zda měly někdy děti opruzení v oblasti při použití jednorázových nebo látkových plen. Osmnáctá otázka zkoumá, kolik žen slyšelo před přečtením dotazníku o Bezplenkové metodě a devatenáctá zjišťuje, co si ženy pod tímto pojmem představují. Dvacátá otázka, poslední otázka v první části dotazníku, se žen dotazuje, zda by měly o informace o Bezplenkové komunikační metodě zájem. Druhá část dotazníku, která je určena matkám (dětí mladších šesti let) praktikujícím Bezplenkovou komunikační metodu, začíná otázkou číslo dvacet jedna a zjišťuje kdy a odkud se o Bezplenkové komunikační metodě dozvěděly. Otázka dvacet dva se ptá na to, jaké reakce okolí na praktikování Bezplenkové komunikační metody ženy zažily a poslední, dvacátá třetí otázka zkoumá, jaká má Bezplenková komunikační metoda, dle názorů žen, klady a zápory.

2.2.1 Vyhodnocování dotazníků

Dotazníky jsem nejprve zpracovala v tabulkách Excelu a poté je převedla do diplomové práce. Každá otázka obsahuje svoji tabulku a shrnutí.

2.2.2 Výsledky výzkumu

Odpovědi, které nebyly označeny žádným respondentem, tedy by měly nulovou hodnotu, jsem neuváděla a naopak, pokud respondent využil možnost doplnit vlastní variantu, zahrnula jsem ji do tabulek, či do shrnutí uvedeného pod tabulkami. Pro lepší přehlednost jsem výsledky zaokrouhlovala na celá procenta. Ve většině případech jsem rozdělila výsledky, dle odpovědí matek, které BKM nepraktikují a dle matek, které je praktikují. Rovnocenné srovnání těchto dvou skupin však nebylo možné, protože skupiny nebyly početně stejné.

Otázka číslo 1. Kolik je vám let?

Tabulka 1.

Věk	Nepraktikujících BKM	Procenta	Praktikujících BKM	Procenta	Celkem	Procenta
21 – 25	12	6	1	2	13	5
26 – 30	101	52	22	47	123	51
31 – 35	66	34	20	43	86	36
36 – 40	14	7	4	9	18	7
41 – 45	1	1	0	0	1	0
Celkem	194	100	47	100	241	100

Dotazník vyplnilo celkem 241 žen, z čehož 51% spadá do věkové kategorie 26 – 30 let. Druhé největší zastoupení (36%) měla věková kategorie 31 – 35 let.

Otázka číslo 2. Kolik máte dětí?

Tyto otázky jsem kladla z důvodu lepší orientace v dotazníku, což se mi potvrdilo jako výhodné, když některé matky uvedly například nepřesné informace. A také jsem tím mohla zjistit, zda se některá z žen, které dotazník vyplňovaly, nespletla a skutečně spadá do cílové skupiny, pro kterou je dotazník určen.

Tabulka 2.

Počet dětí	Matky nepraktikujících BKM	Procenta	Matky praktikujících BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Jedno	105	54	19	40	124	51
Dvě	72	37	24	51	96	40
Tři	16	8	3	6	19	8
Pět	1	1	1	2	2	1
Celkem	194	100	47	100	241	100

Výzkumu se účastnilo v nejvíce případech (51%) žen, které mají jedno dítě. Žen, které mají dvě děti, se zúčastnilo 40%. Devatenáct z dotazovaných (8%) má děti tři a dvě ženy (1%) má děti pět. Celkem mají tedy dotazované ženy 383 dětí.

Dle mého názoru je zajímavé, že k BKM se neuchylují pouze matky s jedním dítětem. Na rozdíl od skupiny matek, které BKM nepraktikují, je největší procento zastoupeno matkami s dvěma dětmi (51,06%). Často bylo v diskuzích probíráno to, že BKM je vhodná nejspíše pro matky s jedním dítětem, protože s dalším dítětem je to náročnější. Samozřejmě, že také záleží na věku dítěte, ale i přesto je zajímavé, že procentuálně byla u „matek praktikujících BKM“ zastoupena nejvíce kategorie „matek dvou dětí“

Otázka číslo 3. Kolik má/mají vaše děti měsíců/let? (od nejmladšího po nejstarší)

Tabulka 3.

Věk	Neprakt. BKM	Procenta	Praktik. BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Do roku	76	25	23	28	99	26
Do tří let	56	19	14	17	70	18
Do čtyř let	47	16	14	17	61	16
Do dvou let	46	15	10	12	56	15
Nad šest let	37	12	10	12	47	12
Do pěti let	20	7	5	6	25	7
Do šesti let	20	7	5	6	25	7
Celkem	302	100	81	100	383	100

Nejvíce dětí dotazovaných matek je ve věkové skupině do jednoho roku (26%). Děti mladších tří let je 18%, čtyř 16%, do dvou let je dětem v 15%, nad šest let 12% do pěti, stejně jako do šesti let má 7%. Nad šest let má celkem 47 dětí, které nejsou v jiných otázkách do výzkumu zařazeny. Výsledky se tedy týkají počtu 336 dětí.

Otázka číslo 4. Které z možností jste v péči u svých dětí (nyní mladších šesti let) praktikovali?

Tabulka 4.

Způsob	Neprakt. BKM	Procenta	Praktik. BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Používání pouze JP	130	67	0	0	130	54
Používání většinou JP a občas látkových plen	39	20	0	0	39	16
Praktikování dle zásad (BKM), ale také používání JP a látkových plen	0	0	31	66	31	13
Používání většinou látkových plen a občas jednorázových	24	12	0	0	24	10
Praktikování dle zásad (BKM), ale také používání látkových plen	0	0	12	26	12	5
Praktikování dle zásad (BKM), ale také používání JP	0	0	4	9	4	2
Jiné	1	1	0	0	1	0
Celkem	194	100	47	100	241	100

Nejvíce procent žen (54%) udalo, že nyní využívají pouze jednorázové pleny. Převážně používá jednorázové a občasné látkové pleny 16% žen. Na třetím místě zvolily ženy (16%), že Praktikují BKM, ale zároveň používají jednorázové i látkové pleny, což je dů-

kaz, že BKM nemusí skutečně znamenat „bez plen“. Kolonka „Jiné“ obsahuje doplněný způsob péče matky, která napsala, že do čtyř měsíců věku dítěte používala jednorázové pleny, ale pak již pouze pleny látkové.

Otázka číslo 5. Využila jste v péči u svých dětí (nyní mladších šesti let) někdy jednorázové pleny?

Tato otázka rozšiřuje a upřesňuje otázku č. 4. Navíc zjišťují, kolik matek má zkušenosti s použitím jednorázových plen a proč je využily.

Tabulka 5a.

Způsob	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Ano	194	100	45	96	239	99
Ne	0	0	2	4	2	1
Celkem	194	100	47	100	241	100

Jednorázových plen využilo celkově 99% žen. V následující tabulce jsem shrnula odpovědi do různých kategorií. Výsledné hodnoty neuvádí počet žen, ale počet názorů v přiřazené kategorii.

Tabulka 5b.

Důvod, proč používají jednorázové pleny	Neprakt. BKM	Procenta	Praktik. BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Pohodlné pro rodiče	84	26	2	3	86	22
Praktické na cesty atd.	47	14	29	45	76	19
Méně náročné na čas	58	18	1	2	59	15
Nemusím prát, sušit, žehlit	26	8	1	2	27	7
Nemusím dítě v noci budít	16	5	9	14	25	6
Jednoduché na použití	21	6	1	2	22	6
Vyhovují dítěti	12	4	3	5	15	4
Nasákavost = bez opruzenin	12	4	1	2	13	3
Dítě vydrží déle bez přebalení	9	3	0	0	9	2
Levnější než látkové	9	3	0	0	9	2
Hygienické	8	2	1	2	9	2
Pro mě jediné řešení	6	2	0	0	6	2
V porodnici to jinak nešlo	2	1	4	6	6	2
Je to obvyklé	4	1	1	2	5	1
Problém se sušením látkových	4	1	0	0	4	1
Šetrnější k pokožce miminka	2	1	0	0	2	1
Pouze ze začátku	1	0	2	3	3	1
Prospěšné kyčlím	1	0	2	3	3	1
Skladnější	1	0	1	2	2	1
Mimořádné situace	0	0	3	5	3	1

Dokud jsem neměla informace o látkových plenách	0	0	2	3	2	1
Na dovolené	0	0	2	3	2	1
Nebrání v pohybu	1	0	0	0	1	0
Problém s látkovými plenami	1	0	0	0	1	0
Celkem	325	100	65	100	390	100

Nejčastějším důvodem (22%), proč matky jednorázové pleny využívají, bylo, že je to pro ně pohodlné. Jako druhý uváděly jejich praktičnost (19%) a třetím nejčastějším důvodem bylo to, že jejich používání zabere méně času než je tomu u plen látkových (15%). Zde je zajímavé, že matky, jež BKM nepraktikují, uvedly „pohodlnost“ na prvním místě (26%) a ženy praktikující BKM (45%) je využívají kvůli tomu, že jsou praktické na cestování, návštěvy a podobně.

Šest matek uvedlo jako důvod, proč jednorázové pleny neuvádějí, že jsou neekologické, zapáchají, jsou náročné na čas, mohou způsobit opruzeniny a jsou drahé. Ostatní matky se zde nevyjádřily.

Otázka číslo 6. Využila jste v péči u svých dětí (nyní mladších šesti let) někdy látkové pleny?

Tato otázka rozšiřuje a upřesňuje otázku č. 4. Navíc zjišťuji, kolik matek má zkušenosti s použitím látkových plen a proč je využily.

Tabulka 6a.

Využila	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Ano	83	43	43	91	126	52
Ne	111	57	4	9	115	48
Celkem	194	100	47	100	241	100

Látkových plen využilo celkově 52% žen.

V následující tabulce jsem shrnula odpovědi do různých kategorií. Výsledné hodnoty však neuvádí počet žen, ale počet názorů v přiřazené kategorii. Látkové pleny totiž používá pouze 126 žen (z celkového počtu 241 dotazovaných). Ty sdělily různé důvody, zasahující do více kategorií. Proto jsem zvolila tento způsob vyhodnocení. Zkratka JP znamená jednorázové pleny.

Tabulka 6b.

Důvod, proč používají látkové pleny	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Ekologičtější	22	19	31	26	53	23
Zdravější	11	10	20	17	31	13
Levnější	13	12	15	13	28	12
Příjemnější pro děti, vzdušnější	13	12	11	9	24	10

Jsou mi sympatické, líbí se mi	0	0	12	10	12	5
Kvůli širokému balení	11	10	0	0	11	5
Zkoušela, ale nevyhovovaly	10	9	0	0	10	4
K jinému využití	7	6	0	0	7	3
Pouze při přechodu na nočník	5	4	0	0	5	2
Nezpůsobují opruzení	4	4	5	4	9	4
Lepší přechod na nočník	4	4	5	4	9	4
Nejlepší možná volba	3	3	0	0	3	1
Přírodnější, přirozenější	2	2	6	5	8	3
Praktičtější než JP	2	2	3	3	5	2
Když došly JP	2	2	1	1	3	1
Byly mi doporučeny	2	2	0	0	2	1
kvůli alergii, exému	2	2	0	0	2	1
Přehled o vylučování	0	0	4	3	4	2
"Pojistka"	0	0	2	2	2	1
Nezapáchají jako JP	0	0	2	2	2	1
Celkem	113	100	117	100	230	100

Nejvíce žen (23%) uvedlo, že zvolily látkové pleny, kvůli jejich ekologičnosti. Nezanedbávají tolik odpadu jako pleny jednorázové a lze je používat opakovaně. Druhým důvodem (13%) bylo to, že je považují za zdravější než jednorázové pleny. Jejich ekonomická výhodnost, oproti plenám jednorázovým, zaujala 12% žen. Z důvodu toho, že jsou příjemnější a vzdušnější pro děti, je zvolilo 13%. Další údaje (obsahující celkově méně než 50%) jsou k dispozici v tabulce. Zajímavé je, že v internetových diskusích bylo často zdůrazňováno, že matky, které BKM praktikují, to dělají zřejmě kvůli finanční úspoře. Z tabulky však vyplývá, že tento důvod je i u látkových plen až na třetím místě.

Otázka číslo 7. Využila jste v péči u svých dětí (nyní mladších šesti let) někdy Bezplenkovou komunikační metodu?

Tato otázka rozšiřuje a upřesňuje otázku č. 4. Navíc zjišťují, kolik matek má zkušenosti (a jaké) s použitím BKM.

Tabulka 7a.

Způsob	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Ano	23	12	47	100	70	29
Ne	171	88	0	0	171	71
Celkem	194	100	47	100	241	100

Mimo matky, které nyní praktikují BKM (47 žen), vyzkoušelo tuto metodu i dalších 23 matek. Z celkového množství žen ji však vyzkoušelo, dle jejich názoru, pouhých 29%. Dále jsem otázku rozdělila na ty, jež jí nevyužily a ty, jež jí využily.

Tabulka 7b.

Nevyužila BKM, protože	Počet natek Nepraktikujících BKM	Procenta
Nevím, co to je	66	39
Nevěděla jsem o ní	29	17
Moc o ní nevím	22	13
Pro mě nevhodné	13	8
Nevěřím jí - nesouhlasím s tím	11	6
Nevidím důvod	9	5
Nemohla jsem praktikovat	5	3
Raději se věnuji jiným věcem	5	3
Nechci mít zničené oblečení atd.	3	2
Slyšela jsem o ní negativa	3	2
Náročná	5	3
Celkem	171	100

Vysvětlením, proč některé ženy uvedly, že BKM nevyzkoušely, je to, že do přečtení dotazníku, tento název ani neslyšely. Z celkového počtu 171 matek, jež tuto metodu nevyužily, 39% matek uvedlo, že neví, co BKM znamená, 17% o BKM nevědělo v době, kdy jí využít mohly a jen částečné informace má o BKM 13%. Ostatní matky vyjádřily vůči této metodě nedůvěru, nebo uvedly, že to pro ně není vhodné, či že nevidí důvod, proč ji vyzkoušet, z nějakého důvodu nebyly schopny tuto metodu praktikovat, chtějí se věnovat jiným věcem spojeným s péčí o dítě než je vyměšování, nechtějí mít zničené věci (např. pomočené oblečení, koberce), slyšely o BKM negativní informace nebo je, dle jejich názoru, příliš náročná.

Tabulka 7c.

Proč ano	Nepraktik. BKM	Procenta	Praktik. BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Je to přirozené	1	4	16	22	17	18
Funguje to	0	0	14	19	14	14
Radost z komunikace s dítětem	1	4	12	16	13	13
Vyjít vstříc potřebám dítěte	0	0	12	16	12	12
Zkoušela, ale nepovedlo se	10	43	0	0	10	10
Při přechodu z plen na nočník	5	22	1	1	6	6
Méně špinavých plen	1	4	5	7	6	6
Chtěla jsem to vyzkoušet	0	0	6	8	6	6
Použila jsem jen některé zásady z BKM	5	22	0	0	5	5

Úspora financí	0	0	4	5	4	4
Prevence opruzenin	0	0	4	5	4	4
Celkem	23	100	74	100	97	100

Celkem 18% dotázaných matek uvedlo, že BKM využily, protože je to přirozené. Na druhé příčce uvedlo 14% žen, že využívají BKM, protože to „funguje“. Do této kategorie však spadají pouze ženy, které v současnosti praktikují BKM. Třetím největším důvodem využití BKM je, dle dotázaných žen „radost z komunikace s dítětem“. Deset žen z kategorie „neprotikující BKM“ uvedlo, že tuto metodu využily, pokoušely se o ni, ale z různých důvodů toho zanechaly. Dalšími důvody, proč matky BKM vyzkoušely je odpověď „vyjít vstříc potřebám dítěte“, pomoc při přechodu z plen na nočník, méně špinavých plen, některé to chtěly vyzkoušet, či využily jen některé ze zásad BKM, důvodem byla i úspora financí a prevence opruzenin.

Otázka číslo 8. Odkud jste nejvíce čerpala informace – rady, když jste potřebovala poradit ohledně přebalování a záležitostí spojených s učením se dětí „na záchod“?

V následující tabulce jsem shrnula odpovědi do různých kategorií. Výsledné hodnoty však neuvádí počet žen, ale počet názorů v přiřazené kategorii. Některé ženy totiž čerpaly z více zdrojů (např. internetu a knih). Proto jsem zvolila tento způsob vyhodnocení.

Tabulka 8.

Odkud	Neprotikující BKM	Procenta	Protikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Od kamarádek	111	29	24	27	135	28
Z rodiny	111	29	9	10	120	25
Z internetu	83	22	37	42	120	25
Z knih	27	7	14	16	41	9
Z časopisů	31	8	2	2	33	7
Z jiného zdroje	16	4	3	3	19	4
Nebylo třeba	7	2	0	0	7	1
Celkem	386	101	89	100	475	100

Nejčastěji ženy (z celkového počtu 28%) čerpaly informace ohledně přebalování a záležitostí spojených s učením se dětí „na záchod“ od kamarádek. Z rodiny, stejně jako z internetu získalo informace 25%. Zajímavé však je, že matky, které BKM praktikují mělo informace nejvíce od kamarádek (29%) a z rodiny (29%), ale u matek, které BKM praktikují byl nejčastějším „zdrojem informací“ internet (42%). Nicméně, kamarádky „pomohly“ u těchto žen v 27%. Devatenáct žen (4% uvedly „jiný zdroj“, který zahrnuje „z porodnice, od doktorů, ze seminářů a přednášek, ze školy. Sedm žen se vyplnilo, že žádné informace – rady v tomto směru nepotřebovaly, protože „to šlo samo od sebe“. Řídili se citem, intuicí, životními zkušenostmi.

Otázka číslo 9. Přestalo již Vaše dítě/děti (nyní mladší šesti let) nosit pleny?

Tabulka 9.

Odpověď	Děti matek neprojektujících BKM	Procenta	Děti matek projektujících BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Ne	141	53	36	51	177	53
Ano	124	47	35	49	159	47
Celkem	265	100	71	100	336	100

Většina dětí ještě na záchod nechodí 53%, což je způsobeno také věkovým rozložením, dle otázky číslo tři.

Otázka číslo 10. V jakém věku dítěte (nyní mladšího šesti let) jste jej začali učit „chodit na záchod“?

Pro matky jež projektují BKM by byla tato otázka položena – „Od jakého věku jste dítěti umožňovaly vykonat potřebu mimo plenu?“ Ale mnoho matek, které o BKM nikdy neslyšely, by takto položenou otázku nemuselo správně pochopit.

Tabulka 10.

Věk	Děti matek neprojektujících BKM	Procenta	Děti matek projektujících BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Do dvou let	80	37	9	15	89	32
Do půl roku	56	26	27	44	83	30
Do roku	56	26	22	36	78	28
Do tří let	22	10	2	3	24	9
Do čtyř let	2	1	1	2	3	1
Celkem	216	100	61	100	277	100

S „učením na záchod“ začaly matky u svých dětí nejčastěji v období mezi prvním a druhým rokem (32%). U méně než půlročních dětí to bylo v 30%. V období mezi šesti měsíci a prvními narozeními začalo s „učením na záchod“ 28% dětí. Mezi druhým a třetím rokem 9% a od tří do čtyř let 1%.

Z kombinace otázky č. 9 a č. 10 vyplývá ($336 - 277 = 59$), že u 59 dětí mladších šesti let, nebyl ještě proces „učení na záchod“ zahájen.

Otázka číslo 11. Jakým způsobem jste začali dítě (nyní mladší šesti let) učit „chodit na záchod“?

Tabulka 11.

Způsob	Počet	Procenta
BKM	47	24
Prvky BKM - po jídle...	43	22
Zkoušení vysazování	26	13
Zábava u sezení	21	11
Bez pleny	10	5
Vysvětlení, ukázání	9	5
Pravidelné (i co hodinu)	8	4
Nápodobou	7	4
Postupné vysazování	6	3
Verbální domluvou	6	3
Pozitivní motivace	5	3
Neučím, nenutím, nechávám to na dítěti, až bude samo chtít.	4	2
Motivace hezkým spodním prádlem, prkýnkem	3	2
Sezení, dokud se nevymočí	1	1
Chvilí nechávání v mokré pleně	1	1
Celkem	197	100

Zvolené způsoby, jak učily/učí matky děti „na záchod“ jsem roztřídila do patnácti kategorií. Nejčastějším způsobem se ukázala BKM (24%), což je ale dáno tím, že BKM lze praktikovat již od narození, ale učení „běžnými způsoby“ nechávají matky většinou na období mezi prvním a druhým rokem (viz. Otázka č. 10). Ze zaznamenaných údajů jsem zjistila, že 22% matek užívá prvky (zásady) BKM. Některé, aniž by to tušily. Popsaly například, že dávaly dítě na „záchod“ po probuzení, jídle, před spaním a podobně, nebo když viděly, že „se mu chtělo“. Nárazové vysazování (občas zkusily dítě posadit na nočník) zkoušelo 13%. Zpříjemnit „nácvik“ hračkami, hrajícím nočníkem a podobně, se pokusilo 11% matek, mimo žen praktikujících BKM se rozhodlo ve „fázi učení“ dítě nechat bez pleny 5%, stejně jako u těch, jež dítě na nočník vysazovaly pravidelně (například, co hodinu). Nápodobou od rodičů, či vrstevníků se učila 4% dětí. Postupně (nejprve sezení na nočníku v oblečení a po nějaké době bez pleny) byly vysazovány 3% dětí. 2% matek se rozhodly nechat dítě, aby se „na záchod“ naučilo samo, 2% zvolily pozitivní motivaci – nákupem hezkého spodního prádla, či záchodového prkénka, 1%, tedy 1 matka, sdělila, že dítě nechala na nočníku sedět do doby, než se vymočilo. Poslední 1% také obsahuje způsob, kdy matka nechala dítě chvíli v mokré pleně, aby mu došlo, že je to nepříjemné a chodilo močit do nočníku.

Otázka číslo 12. Jak proces učení „chození na záchod“ probíhal? (Jak reagovalo dítě, jaké se vyskytly popřípadě problémy, jak dlouho přibližně trvalo, než to dítě zvládlo atd.)

Jelikož se matky nedržely dotazu v závorce, jejich odpovědi byly různého druhu. Přesto jsem se je pokusila nějakým způsobem rozřadit a uvést.

Tabulka 12.

Odpověď	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Několik měsíců, bez problémů	29	38	4	19	33	34
Několik měsíců, odmítání nočníku	11	14	0	0	11	11
Bez problémů - zábavou	9	12	1	5	10	10
Téměř ze dne na den	7	9	3	14	10	10
Problematické	7	9	0	0	7	7
Přirozeně, bez problémů	0	0	7	33	7	7
Střídání úspěchů s bojkoty	1	1	5	24	6	6
Vysvětlením	5	7	0	0	5	5
Bez problémů - nápodobou	3	4	0	0	3	3
Do měsíce	1	1	1	5	2	2
Vyžadovalo plenu	1	1	0	0	1	1
Několik měsíců bez plen	1	1	0	0	1	1
Co hodinu posadit	1	1	0	0	1	1
Celkem	76	100	21	100	97	100

Vyplněné údaje jsem rozřídila do třinácti kategorií. Nejvíce (34%) matek uvedlo, že trval několik měsíců, ale bez problémů. Následných 11% matek popsalo několikaměsíční proces, kdy dítě zprvu odmítalo dlouhou dobu si na nočník vůbec sednout. Bez problémů a zábavným způsobem učilo dítě „na záchod“ 10% matek, stejně jako v případě, kdy uvedly, že dítě se to naučilo téměř „ze dne na den“. Velké problémy zaznamenalo 7%, stejně jako u matek, které popisují zmíněný proces jako přirozený, bez problémů. Střídání úspěchů s „bojkoty“ zažilo 6%, vysvětlit se to dítěti snažilo 5%, bez problémů za pomoci „učení nápodobou“ to praktikovala 3% matek, do měsíce děti naučily „chodit na záchod“ 2% matek, problémy s tím, že dítě vyžadovalo místo nočníku plenu zažilo 1%, stejně jako způsob, kdy matka posadila dítě na nočník pravidelně, co hodinu.

Otázka číslo 13. V kolika měsících si Vaše dítě (děti) samo došlo na záchod – nočník, popř. si o to jakýmkoliv způsobem řeklo?

Tabulka 13.

Věk	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Do dvou let	41	51	15	58	56	53
Do tří let	31	39	3	12	34	32
Do roku	5	6	4	15	9	8
do půl roku	2	3	4	15	6	6
Do čtyř let	1	1	0	0	1	1
Celkem	80	100	26	100	106	100

Nejvíce dětí ohlásilo potřebu, nebo si došlo na záchod v období mezi prvním a druhým rokem života (53%). Do tří let 32%, do roku 8%, do šesti měsíců 6% a do čtyř let 1%. Zajímavé je, že v kategorii „do půl roku“ jsou zahrnuti i matky, jež uvedly, že BKM nepraktikují.

Otázka číslo 14. V kolika měsících se Vaše dítě (děti) přestalo pomočovat?

Tabulka 14.

Věk	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Do tří let	48	59	8	40	56	55
Do dvou let	27	33	8	40	35	34
Do roku	4	5	1	5	5	5
Do čtyř let	3	4	2	10	5	5
Do pěti let	0	0	1	5	1	1
Celkem	82	100	20	100	102	100

Mezi druhým a třetím rokem se přestalo pomočovat 55% dětí, mezi prvním a druhým 34%, do roku 5%, stejně jako do čtyř let (5%) a po čtvrtém roce 1%, jež sice spadá do kategorie matek praktikujících BKM, ale u tohoto dítěte praktikována nebyla (až u sourozence).

Otázka číslo 15. V kolika měsících se Vaše dítě (děti) naučilo zvládat velkou potřebu?

Tabulka 15.

Věk	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Do dvou let	30	45	8	35	38	42
Do tří let	26	39	5	22	31	34
Do roku	4	6	9	39	13	14
Do čtyř let	7	10	0	0	7	8
Do půl roku	0	0	1	4	1	1
Celkem	67	100	23	100	90	100

Nejvíce dětí (42%) se naučilo zvládat velkou potřebu mezi prvním a druhým rokem. Tedy o rok dříve, než tomu bylo u močení. Do tří let 34%, od půl roku do prvních narozenin 14%, do čtyř let 8% a do šesti měsíců 1% dětí. Zajímavé, dle mého názoru, je to, že u dětí matek nepraktikujících BKM jsou nejpočetněji zastoupeny kategorie „do dvou let“ a „do tří let“, ale u dětí matek BKM praktikujících jsou to kategorie „do roku“ a „do dvou let“, přičemž v předchozí otázce, týkající se zvládnutí malé potřeby, zastupovaly stejné první dvě kategorie.

Otázka číslo 16. Pokud jste používala jednorázové pleny, mělo Vaše dítě (dětí) při jejich použití někdy opruzení v oblasti plenek?

Do těchto údajů nebyly započítány dvě ženy, neboť uvedly, že jednorázové pleny nepoužily.

Tabulka 16.

Odpovědi	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Ano, párkrát	112	58	17	38	129	54
Ne	43	22	16	36	59	25
Ano, jednou	17	9	3	7	20	8
Nevyjádřilo se	15	8	3	7	18	8
Ano, často	7	4	6	13	13	5
Celkem	194	100	45	100	239	100

Zkušenost s opruzením u svých dětí při použití jednorázových plen mělo 67% matek, s tím, že 54% zaznamenalo opruzení u svých dětí párkrát, 8% jednou a 5% často. S tímto problémem při užívání jednorázových plen se nesetkalo 25%. Zbývajících 8% matek se nevyjádřilo.

Otázka číslo 17. Pokud jste používala látkové pleny, mělo Vaše dítě (dětí) při jejich použití někdy opruzení v oblasti plenek?

Do těchto údajů nebylo započítáno 115 žen, neboť uvedly, že látkové pleny nepoužily.

Tabulka 17.

Odpovědi	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Ne	42	51	20	47	62	49
Ano, párkrát	21	25	16	37	37	29
Ano, jednou	7	8	2	5	9	7
Ano, často	7	8	2	5	9	7
Nevyjádřilo se	6	7	3	7	9	7
Celkem	83	100	43	100	126	100

Zkušenost s opruzením u svých dětí při použití látkových plen mělo 43% matek, s tím, že 29% zaznamenalo opruzení u svých dětí párkrát, 7% jednou a 7% často. S tímto problémem při užívání látkových plen se nesetkalo 49%. Zbývajících 7% matek se nevyjádřilo.

Otázka číslo 18. Slyšela jste před přečtením tohoto dotazníku o Bezplenkové komunikační metodě?

Tabulka 18.

Odpověď	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Ano, vím, o co se jedná	54	28	47	100	101	42
Ne	66	34	0	0	66	27
Ano, ale nemám detailnější informace	57	29	0	0	57	24
Ano, ale jen ten název	17	9	0	0	17	7
Celkem	194	100	0	100	241	100

Z matek, jež nevedly, že BKM praktikují, neznalo pojem „Bezplenková komunikační metoda“ 34%. Částečné informace má pouze 29%, 28% ví, co BKM znamená a 9% se setkalo pouze s názvem. O BKM má z nich tedy informace pouze 28%. Z celkového počtu dotazovaných je však o této metodě informováno 42%, což je hodnota, kterou jsem záměrně zjišťovala v rámci mých výzkumných cílů.

Otázka číslo 19. Co si představujete pod pojmem „Bezplenková komunikační metoda“?

Ani v této otázce jsem nezahrnula odpovědi matek, které praktikují BKM, protože pojem dokázaly správně vysvětlit.

Tabulka 19.

Orientace v pojmu	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	NeBKM	Procenta
Správně	56	29	47	100	103	43
Neví	85	44	0	0	85	35
Povědomí	26	13	0	0	26	11
Zcela bez plen	17	9	0	0	17	7
Zmatené informace	10	5	0	0	10	4
Celkem	194	100	47	100	241	100

Když jsem roztrídila odpovědi matek (nepraktikujících BKM), dle toho jak pojem vysvětlily, ukázalo se, že o BKM nevědělo 44%, objasnit ho dokázalo 29%, částečné povědomí o BKM mělo 13% a 9% došlo k názoru, že se jedná o metodu, kdy je dítě zcela bez plen. Nepřesné, či špatné informace má o BKM 5% (například, že se jedná o násilné držení dítěte na nočníku). Celkově ale vysvětlilo pojem správně 43% matek. Naopak 35% tuto metodu vůbec nezná.

Otázka číslo 20. Kdybyste měla novorozence/kojence dnes, zajímaly by Vás informace o Bezplenkové komunikační metodě?

Tabulka 20.

Odpověď	Nepraktikující BKM	Procenta	Praktikující BKM	Procenta	Celkem	Procenta
Ano	75	39	43	91	118	49
Nevím	63	32	0	0	63	26
Ne	41	21	4	9	45	19
Nevyjádřilo se	15	8	0	0	15	6
Celkem	194	100	47	100	241	100

Zájem o informace ohledně BKM by mělo 39% matek, jež BKM nepraktikují. Celkově má zájem 49% a 26% neví. O informace týkající se BKM nemá zájem 19% a 6% se nevyjádřilo. Čtyři matky (9%), praktikující BKM uvedly, že informací již mají dostatek. Zbýlých 91% by informace přivítala. Z výsledků tedy vyplývá, že zájem o informace má méně než polovina dotázaných. Je ale třeba si uvědomit, že dle předchozí otázky o této metodě neví nic 85 žen a název BKM na ně může působit nesprávným dojmem.

Následující otázky byly určeny pouze matkám praktikujícím BKM

Otázka číslo 21. O Bezplenkové komunikační metodě jste se dozvěděla:

Tabulka 21a.

Kdy	počet respondentů	Procenta
V těhotenství	19	40
Až u druhého dítěte	10	21
Před otěhotněním	8	17
Po porodu	7	15
Později než v šesti měsících prvního dítěte	2	4
Nepamatuji se	1	2
Celkem	47	100

Nejvíce žen (40%) se o BKM dozvědělo v těhotenství, 21% až u druhého dítěte, 17% již před otěhotněním, 15% po porodu, 4% až v době po půl roce života dítěte a jedna žena se již nepamatuje.

Tabulka 21b.

Odkud	počet respondentů	Procenta
Internet	21	45
Kamarád/ka	9	19
Ostatní	6	13
Internet a knihy	3	6
Z knihy	2	4
Internet a kamarádky	2	4
Přednášky, semináře	2	4
Z kurzu přípravy k porodu	2	4
Celkem	47	100

O této metodě se dovídaly nejčastěji z internetu (45%), od kamarádů/kamarádek 19%, z jiných zdrojů (porodní asistentka, mateřské centrum atd.) 13%, v kombinaci internetu a knihy 6%, z knih 4%, v kombinaci internetu a kamarádů 4%, z přednášek a seminářů 4% a z kurzu přípravy k porodu 4%.

Otázka číslo 22. Jaké jste zažila reakce okolí na to, že praktikujete Bezplenkovou komunikační metodu?

Tabulka 22.

Reakce	Počet respondentů	Procenta
Pozitivní	19	40
Spíše pozitivní	10	21
Smíšené	9	19
Spíše negativní	5	11
Žádné	4	9
Celkem	47	100

Když jsem roztřídila odpovědi matek, dle toho jak pojem vysvětlily, ukázalo se, že 40% matek zažilo reakce pozitivní, 21% spíše pozitivní, 19% smíšené, 11 spíše negativní a 9% si není žádné reakce vědomo.

Otázka číslo 23. Vypište, jaká má, dle Vašeho názoru, Bezplenková komunikační metoda plusy a mínusy:

Tabulka 23a.

Plusy	Počet odpovědí	Procenta
Komunikace s dítětem	23	17
Spokojené dítě	22	17
Dítě je v suchu a čisté	17	13
Úspora plen	12	9
Prevence opruzenin	8	6
Přirozené a ohleduplné k dětem	7	5
Brzké odplenkování	6	5
Ekonomicky výhodná	6	5
Odpadá problém učení na WC v budoucnu	6	5
Dítě se dřív naučí říkat si na nočník	5	4
Ekologická	5	4
Úspora času tráveného přebalováním apod.	4	3
Absence kolik	4	3
Úspěšné zachytávání velké potřeby	3	2
Dobrý pocit, že je dítě spokojené	3	2
Přehled o vylučování dítěte, možnost odběru moči	1	1
Možnost částečného praktikování BKM	1	1
Celkem	133	100

Po rozdělení odpovědí do uvedených kategorií z tabulky vyplynulo, že nejčastějším pozitivem, jež matky uváděly je komunikace s dítětem (17%) a spokojenost dítěte (17%). Dále to, že dítě je v suchu a čisté (13%), úspora plen byla zvolena v 9% a prevence opruzenin (6%). Kategorie „přirozené a ohleduplné k dětem“ získala 5%, stejně jako výhoda brzkého zbavení plen, ekonomická výhodnost a absence problémů s učením „na záchod“ u starších dětí. Dále bylo jako pozitivum uvedeno to, že si dítě dříve říká na nočník 4%, ekologické hledisko 4%, úspora času (3%), která by jinak patřila přebalování atd., absence kolik (3%), zachytávání velké potřeby do míst k tomu určených (2%), dobrý pocit ze spokojenosti dítěte (2%), přehled o vylučování dítěte a možnost případného odběru moči (1%) a možnost pouze částečného praktikování BKM, tedy variabilita BKM (1%).

Tabulka 23b.

Mínusy	Počet re-spondentů	Procenta
Problematické v zimě atd.	8	15
Náročné na čas a trpělivost	7	13
Žádné mínusy	7	13
Náročné začátky	5	9
Více práce - více přemýšlení	5	9
Občasné "nehody"	4	7
Potřeba být "ve střehu"	2	4
Problém, když nemůže být dítěti umožněno vykonání potřeby	2	4
Návykovost	2	4
Když má rodič pocit, že musí "zachytit vše" a přehání to až k nátlaku	2	4
Možnost pocitu selhání u rodiče	2	4
Dítě není dříve bez plen	2	4
Pracnost	1	2
Bojkoty	1	2
Počáteční velká spotřeba plen	1	2
Fyzicky náročná ve vyšším věku	1	2
Psychická náročnost	1	2
V noci se musí rodič probudit	1	2
Celkem	54	100

Některé matky uvedly více mínusů, proto se nejedná o počet matek, které odpovídaly, ale o to, kolikrát určitou kategorií matky uvedly.

Jako nejčastější negativa matky následně uváděly problémy s praktikováním BKM v zimním období (15%), to, že je to náročné na trpělivost a čas, alespoň zpočátku (13%). Následujících 13% však patřilo kategorii „žádné mínusy“, takže sedm matek vidí na BKM pouze pozitiva. Náročné začátky byly zmíněny v 9% a „občasné nehody“ v 7%. Dále ještě uváděly to, že potřeba být ve střehu, problémy ve chvíli, kdy matka nemůže dítěti umožnit vylučování (nepříznivé počasí atd.), návykovost (pokud začne matka s BKM, prý již nemůže přestat), nachýlení se k nátlaku, možnost pocitu selhání u rodiče, dítě není dříve bez plen, než ostatní děti, pracnost, „bojkoty“, počáteční velká spotřeba plen, fyzická a psychická náročnost, noční buzení.

3 ZHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Z dotazníků vyplynulo, že z celkového počtu 241 dotazovaných žen, praktikuje Bezplenkovou komunikační metodu pouhých 20%, ale některé ženy nevědomě využívají zásady, jež Bezplenková komunikační metoda předkládá.

3.1 Výsledky stanovených cílů

Ve svém výzkumu jsem sledovala tři základní cíle:

Cíl 1: Zjistit zda jsou matky dětí mladších šesti let informovány o Bezplenkové komunikační metodě.

Domnívala jsem se, že více než 70% dotazovaných žen o Bezplenkové komunikační metodě nikdy neslyšelo, nebo nemají bližší informace. Tato domněnka se mi však nepotvrdila, neboť 42% dotazovaných žen vědělo, o co se jedná, což následně potvrdila i otázka 19., kde měly ženy tento pojem vysvětlit. O BKM nemělo žádné povědomí 35%, ale správně vysvětlilo pojem dokonce 43% matek. Bezplenková komunikační metoda není již tak neznámá, jak jsem se domnívala.

Dále předpokládám, že jejich informace mohou být mylné, a to minimálně v 30%. Ani tento předpoklad se mi nepotvrdil, protože částečně mylné informace uvedlo celkem pouze 11% žen.

Závěr z prvního cíle je tedy ten, že matky dětí mladších šesti let jsou o Bezplenkové komunikační metodě informovány. Přesto však méně než v padesáti procentech.

Cíl 2: Zjistit zda dotázané matky Bezplenkovou komunikační metodu praktikují a pokud ano, jaké mají, ohledně ní, zkušenosti.

Předpokládala jsem, že Bezplenkovou komunikační metodu praktikuje méně než 30% dotazovaných žen a více než 10% užívá některé ze zásad Bezplenkové komunikační metody. První předpoklad se mi potvrdil, protože z dotazovaných žen vyplnilo pouze 20%, že praktikují BKM a druhý taktéž, protože více než 10% matek užívá zásady BKM. Přesně 22% popsalo zásady BKM při způsobu učení dítěte „na záchod“.

Následně jsem se snažila zjistit, zda matky, jež Bezplenkovou komunikační metodu praktikují, uvedou ve větší míře pozitiva než negativa této metody a uvedou, že reakce okolí byl více než v 50% pozitivní. I zde jsem uvedla správný předpoklad. „Plusových bodů“ uvedly

matky 133 a „minusových bodů“ pouze 54. Pozitivních reakcí na praktikování BKM zažily matky v 40%, 21% spíše pozitivních a 19% smíšených. Vyloženě o negativní reakce se tedy nejedná. Celková procentuální hodnota je tedy 80% a potvrzuje moji výše zmíněnou domněnku.

Druhého cíle jsem také dosáhla. Správně jsem odhadla, že BKM praktikuje méně než 30% dotazovaných matek, ale dalších 22%, že užívá zásady BKM, aniž by si toho byly všechny vědomy. Matky praktikující BKM uvedlo také 71% pozitiv BKM vůči 29% negativ BKM.

Cíl 3: Zjistit zda mají zájem o informace týkající se Bezplenkové komunikační metody.

Předpokládala jsem, že více než 60% dotazovaných žen, by mělo o informace, týkající se Bezplenkové komunikační metody, zájem. Z odpovědí však vyplynulo, že zájem o informace má méně než polovina dotázaných. Je ale třeba si uvědomit, že mnoho žen o této metodě slyšelo poprvé až při vyplňování mého dotazníku a název „Bezplenková komunikační metoda“ na ně může působit nesprávným dojmem.

Přestože se můj předpoklad procentuálně nepotvrdil, 49%, tedy 118 žen, by mělo o informace zájem.

Závěr z prvního cíle je tedy ten, že matky dětí mladších šesti let jsou o Bezplenkové komunikační metodě informovány. Přesto však méně než v padesáti procentech.

Z výzkumu tedy vyplynulo, že pojem „Bezplenková komunikační metoda“ zná více než 40% dotázaných matek, že BKM praktikuje méně než 30% dotazovaných matek, ale dalších 22%, že užívá zásady BKM, aniž by si toho byly všechny vědomy, dále, že okolí reaguje na praktikování BKM většinou spíše pozitivně, a že matky praktikující BKM uvádí mnohem více výhod než nevýhod BKM. A nakonec, že o informace týkající se Bezplenkové komunikační metody by měla zájem téměř polovina dotazovaných žen.

ZÁVĚR

V teoretické části jsem popsala historii „učení dětí na záchod“, různé metody užívané v minulosti i současnosti, fyziologii vyměšování, názory pro i proti Bezplenkové komunikační metodě, způsoby jak jsou děti „učeny na záchod“ i v jiných zemích a kulturách, vliv reklamy v souvislosti s tímto tématem, možnosti, jež mají dnešní matky v péči „o dětský zadeček“ a „dětské potřeby“, kdy a jak Bezplenkovou komunikační metodu uvést do praxe a na závěr předkládám zkušenosti matek, které Bezplenkovou komunikační metodu praktikují.

Při vypracování teoretické části jsem nacházela různé informace a názory, ze kterých jsem pak vycházela v praktické části. Rozhodla jsem se zjistit, zda mají matky v dnešní době informace o Bezplenkové komunikační metodě, jestli tuto metodu popřípadě u svého dítěte uplatnily a proč a jaký mají na BKM názor. Z výzkumu následně vyplynulo, že pojem „Bezplenková komunikační metoda“ zná více než 40% dotázaných matek, že BKM praktikuje méně než 30% dotazovaných matek, ale dalších 22%, že užívá zásady BKM, aniž by si toho byly všechny vědomy, dále, že okolí reaguje na praktikování BKM většinou spíše pozitivně, a že matky praktikující BKM uvádí mnohem více výhod než nevýhod BKM. Výzkum mi dal odpověď i na poslední otázku, tedy, že o informace týkající se Bezplenkové komunikační metody by měla zájem téměř polovina dotazovaných žen.

Po dotazníkovém šetření se na mě obrátilo několik matek, jež dotazník vyplnili, se zájmem o informace týkající se Bezplenkové komunikační metody, což mi potvrdilo mé předpoklady, že o Bezplenkovou komunikační metodu mají ženy skutečně zájem.

Tato diplomová práce může být nápomocná matkám, které se pro tuto metodu rozhodly, či rozhodují. Také může být užitečná v tom, že ženy jež se zúčastnili výzkumu se o tuto metodu začnou více zajímat a postupem času i například propagovat, což by mohlo pomoci nejen v tom, že by více maminek ušetřilo pleny, tedy i finance, pomohlo dětem ve smyslu lepšího uspokojení jejich potřeb a snížení výskytu opruzenin a problémům spojených s vylučováním, ale také ekologické situaci naší planety, protože dle mého názoru, o každou jednorázovou plenu na skládce méně, tím pro nás všechny lépe.

Informace z této diplomové práce mohou být využity například v Mateřských centrech, předporodních kurzech, při práci se sociálně slabými matkami, které využitím Bezplenkové komunikační metody nejen ušetří peníze, ale také naváží bližší vztah se svým dítětem,

což je v dnešní době, která se stále více obrací ke konzumnímu způsobu života a chvilkovým požitkům, velmi důležité.

Každý rodič může tuto metodu vyzkoušet. Je to jen na jeho rozhodnutí. V teoretické části jsem popsala, že při dodržování zásad Bezplenkové komunikační metody nebude dopad na dítě rozhodně nijak škodlivý, ale naopak. Velmi přínosný pro něj i rodiče. V praktické části je možno najít údaje, které tyto argumenty podporují. Matky, které mají s touto metodou zkušenosti se vyjádřily v pozitivěch, oproti matkám, které nepraktikují jsou v mnoha případech ve značné výhodě. Například, co se týče učení na nočník. Matky, které praktikují Bezplenkovou komunikační metodu nemusí dítě náhle přeučovat z konání potřeby do pleny na nočník, jejich děti nemívají časté problémy s kolikami, opruzeninami, či „závislostí“ na plenách. Z výzkumu také v podstatě vyplynulo, že matky praktikující zmíněnou metodu, dávají přednost dítěti, jeho potřebám a tedy spokojenosti, před svým vlastním pohodlím a úsporou času.

Jak jsem se v některých diskuzích dočetla, přisuzují některé matky těm praktikujícím BKM, že neví, co s časem. Ale to není vůbec pravda. Matka si může zorganizovat život tak, že praktikování BKM bude radostí pro ní i dítě. Moje dcera je například nadšená, když mi může pomáhat věšet látkové pleny, či je skládat. Dokud na to byla malá, dělala jsem tyto činnosti ve chvíli, kdy jsem jí například uspávala v šátku. Je to klidná a tichá práce, takže byla spokojená a brzy usínala. Je však zvláštní, že jsem našla několik komentářů, kde matkám „praktikujícím“, ženy „nepraktikující“ spílaly, ale odmítaly jakékoliv argumenty obrannými postoji. Nenašla jsem však žádný, kde by spílaly „praktikující“ ostatním, že nechávají své dítě ve vlastních výkalech. Mohly by sice oponovat, že děti okamžitě přebalují, ale sama jsem zjistila až s praktikováním BKM, jak často mohou děti močit a když je to jen trošku, ani to nemusíme zjistit. A to nemluvím o tom, že jsou některé matky schopny v rámci úspory sušit i jednorázové použité pleny a opakovaně je dávat dětem. To jsou ale doufám, jen velmi ojedinělé případy. Přesto by mě potěšilo, kdyby se opět snížil věk dětí, které nosí pleny. Skutečně si myslím, že čtyřleté zdravé dítě by ve školce již pleny mít nemělo. Neměli bychom to odůvodňovat tím, že je spokojené. Dítě je spokojené, i když si hraje v kaluži nebo u frekventované silnice. A také ho tam nenechám. My jsme jeho průvodci životem, kteří mu mají být nápomocní, aby zvládalo žít svůj život samostatně a plnohodnotně.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie:

- [1] BAUEROVÁ, Ingrid. *Bez pleny: laskavá moudrost přirozené hygieny nemluvnat*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2009. 265 s. ISBN 978-80-86686-93-9
- [2] BEHINOVÁ, Markéta., KAISEROVÁ, Klára. *Velká kniha o mateřství*. 2. vyd. Praha: Mladá Fronta, 2007. 376 s. ISBN 978-80-204-1749-7
- [3] HAGUE, Paul. *Průzkum trhu*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2003. 238 s. ISBN 80-7226-917-8
- [4] CHVÁTALOVÁ, Helena. *300 rad pro první rok s dítětem*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. 320 s. ISBN 80-7367204-138-7
- [5] KOZEL Roman a kol. *Moderní marketingový výzkum*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 280 s. ISBN 80-247-0966-x
- [6] LIEDLOFFOVÁ, Jean. *Koncept kontinua*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2007. 174 s. ISBN 978-80-86686-93-9
- [7] SOUKUPOVÁ, Věra., CHADIMOVÁ, Adéla. *Pleny pod lupou*. 1. vyd. České Budějovice: Rosa, 2006. 30 s. ISBN 978-80-86685-79-3

Internetové zdroje:

- [8] Babyparenting.about.com. BROWN, Stephanie. Parenting & family. *Potty training*. [online]. [cit. 2012-01-09]. Dostupné z: <http://babyparenting.about.com/od/pottytraining/a/Infant-Potty-Training.htm>
- [9] Bezplenek.cz. Andrea. *Jak a kdy začít*. [online]. 2010-03-10 [cit. 2012-01-09]. Dostupné z: <http://www.bezplenek.cz/viewtopic.php?f=3&t=16>
- [10] Branakdetem.cz. VAŠÍČKOVÁ, Šárka. *Bezplenková komunikační metoda*. [online]. [cit. 2012-01-09]. Dostupné z: <http://www.branakdetem.cz/clanek/bezplenkova-komunikacni-metoda-31>
- [11] Mimina.cz. Romana. *Váha dítěte od narození do 5 let* [online]. 2006-01-19 [cit. 2012-01-09]. Dostupné z: <http://www.mimina.cz/2009/04/vaha-ditete-narozeni-5-let/>

- [12] Pampers.cz. [online]. [cit. 2011-28-11]. Dostupné z: http://www.pampers.cz/cz_CZ/diapers-wipes-training-pants?gclid=CJGLoqPw2awCFcYKfAodrV4fTw
- [13] Rodina.cz. Bora. *Koukej mámo, ona nemá plínku!* [online]. 2005-07-13 [cit. 2012-01-09]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek4541.htm>
- [14] SMEETS, Paul, M., LANCIANI, Giuo, E. BAL, Thomas, S. *Shaping Self-initiated toileting in infants.* [online]. [cit. 2011-28-11]. Dostupné z: http://www.pampers.cz/cz_CZ/diapers-wipes-training-pants?gclid=CJGLoqPw2awCFcYKfAodrV4fTw
- [15] Žena-in.cz. BRENÍKOVÁ, Markéta. *Těhotenství a porod.* [online]. 2009-04-24 [cit. 2012-01-09]. Dostupné z: <http://zena-in.cz/clanek/bezplenkova-komunikacni-metoda/kategorie/tehotenstvi-a-porod>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BKM Bezplenková komunikační metoda

JP Jednorázové pleny

PHN Přirozená hygiena nemluvňat

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Rozdělení dle věku.....	49
Tab. 2 Počet dětí.....	49
Tab. 3 Věk dětí.....	50
Tab. 4 Možnosti péče.....	50
Tab. 5 Využití jednorázových plen.....	51
Tab. 5b Důvody.....	51
Tab. 6a Využití látkových plen.....	52
Tab. 6b Důvody.....	52
Tab. 7a Využití BKM.....	53
Tab. 7b Důvody.....	54
Tab. 7c Proč ano.....	54
Tab. 8 Zdroj informací.....	55
Tab. 9 Ukončení „plečkovacího“ období.....	56
Tab. 10 Věk započetí procesu „učení na záchod“.....	56
Tab. 11 Způsob učení „na záchod“.....	57
Tab. 12 Průběh procesu „učení na záchod“.....	58
Tab. 13 Signály, chození na nočník.....	59
Tab. 14 Věk kontinence.....	59
Tab. 15 Věk zvládnutí stolice.....	59
Tab. 16 Opruzení u jednorázových plen.....	60
Tab. 17 Opruzení u látkových plen.....	60
Tab. 18 Pojem BKM.....	61
Tab. 19 Vysvětlení pojmu BKM.....	61
Tab. 20 Zájem o informace.....	62

Tab. 21a Kdy se dozvěděly o BKM.....	62
Tab. 21b Odkud se dozvěděly o BKM.....	63
Tab. 22 Reakce okolí na BKM.....	63
Tab. 23a Výhody BKM.....	64
Tab. 23b Nevýhody BKM.....	65

SEZNAM PŘÍLOH

- P I Znaký připravenosti
- P II Ceny plen
- P III Rady, jak začít
- P IV Zkušenosti nevidomé maminky s BKM
- P V Názory z internetových diskuzí
- P VI Užitečné odkazy
- P VII Praktikování BKM v obrazech
- P VIII Dotazník

PŘÍLOHA P I: ZNAKY PŘIPRAVENOSTI

Děti jsou připraveny již od narození!	
<p>Zde nabízím pohled na konvenční vnímání „znaků připravenosti“ pro učení na nočník a jak se tyto znaky vztahují nebo nevztahují k přirozené hygieně nemluvnat. Uvidíte, že „znaky připravenosti“ jsou v této souvislosti nepodstatné nebo že jsou k dispozici mnohem dříve nebo se projevují jiným způsobem, než jak je popisuje konvenční smýšlení.</p>	
V případě konvenčního plenkování a učení na nočník jsou děti považovány za „připravené“ tehdy, když:	V případě přirozené hygieny nemluvnat jsou děti připravené od narození, protože:
začnou dávat věci na své místo	od začátku se učí, kam patří vyměšování
uvědomí si, že se jim chce, a dokážou vám to říct	jsou si vědomy, že potřebují vykonat svou potřebu, a umějí to dát najevo nejrůznějšími signály, projevy, zvuky a řečí těla
dávají přednost čisté plence (doporučuje se zvýšit frekvenci přebalování a více chválit)	již od začátku dávají přednost čistému oblečení (a pokud se pomohou, okamžitě je převlékáme)
zůstanou suché alespoň tři hodiny a z odpoledního spánku se budí také suché	vnímaví rodiče je udržují suché a děti zřídka močí během hlubokého spánku
mají pravidelnou stolici	většinou mívají pravidelnou stolici, ale v zásadě na tom nezáleží
pochopí spojitost mezi suchými kalhotami a nočníkem	rychle pochopí spojitost mezi nutkáním na stranu a použitím nočníku
vám řeknou, že se počuraly nebo pokakaly	vám řeknou, že potřebují, a proto obvykle plenky nepomočí ani neušpiní
si umí natáhnout a stáhnout kalhoty	rodiče jim pomáhají s vysvlékáním, doku to nezvládnou samy
umí poslechnout jednoduchý příkaz: „Pojď na nočník!“	rozumí vašim komunikačním prostředkům (pozice a zvuky)

V případě konvenčního plenkování a učení na nočník jsou děti považovány za „připravené“ tehdy, když:	V případě přirozené hygieny nemluvnat jsou děti připravené od narození, protože:
dokážou říct jednoduchá slova	komunikují především neverbálně
napodobují to, co dělají na záchodě jiní	si vytvoří své vlastní projevy a někdy napodobují druhé
nějakým způsobem naznačí nebo ukážou, když vyměšují	většinou se nějak projevují předtím, než vyměšují
ukážou svou samostatnost tím, že řeknou „ne“	spolupracují s rodičem na tom, aby byly samostatné
umí chodit a sednout si na nočník	rodiče je nosí a podrží na příslušném místě, dokud nebudou samy chodit a sedět na nočníku
se chtějí rodičům zavděčit	je pro ně neodmyslitelným požítkem zůstat v suchu a čistotě a rodiče uspokojují jejich potřeby

(Bauerová, 2009, s. 82)

PŘÍLOHA P II: CENY PLEN

	Látkové pleny	Jednorázové pleny
Jednorázový nákup látkových plen	4 500 - 7 500 Kč	xxxxxxxxxxxxxx
Svrchní kalhotky (větší velikost)	cca 1 000 Kč	xxxxxxxxxxxxxx
Nákup jednorázových plen (5 Kč/plena)	xxxxxxxxxx	0-3 měsíce: 1 250 - 1 550 Kč 3-6 měsíců: 1 040 - 1 250 Kč 6 měsíců: 830 Kč
Praní (1měsíc)	330 Kč - prvních 6 měsíců 220Kč - později	xxxxxxxxxxxxxx
Náklady: 1. rok	8 800 - 11 800 Kč	11 850 - 13 400 Kč
Náklady: 2. rok	2 640 Kč	7 480 - 9 970 Kč
Náklady do cca 2,5 let	1 320 Kč	3 740 - 5 000 Kč
Náklady za 1 plenkové období (2,5 roků)	12 760 - 15 760 Kč	23 070 - 28 370 Kč

Jak jsme počítali?

	Finanční náklady
Voda (50 Kč/1 m3)	5 Kč/praní - cca 50 - 100 l
Elektřina (4 Kč/kWh)	9,60 Kč Praní: 0,8-1,2 kWh (počítáme vyšší číslo z důvodu praní na vyšší teploty) Prací cyklus trvá obvykle 2 hod
Prací prášek na 1 cyklus	7 Kč
Jeden prací cyklus	22 Kč
Praní 10-15x měsíčně	220-330 Kč měsíčně

	Jednorázové plenky	Látkové plenky
náklady na nákup	25.000,-Kč	1.200,-Kč
praní-energie	0,-Kč	1.400,-Kč
praní-prací prášek	0,-Kč	3.000,-Kč
praní-voda	0,-Kč	600,-Kč
žehlení	0,-Kč	100,-Kč
celkem	25.000,-Kč	6.300,-Kč

Publikováno na internetových stránkách:

<http://www.rodina.cz/clanek3483.htm>

<http://www.mamaja.cz/clanky/8-mytu-o-latkovych-plenkach>

http://www.latkovepleny.info/index.php?option=com_content&view=article&id=39&Itemid=20

<http://www.obchod-pro-deti.cz/index.php?akce=strana&id=199>

PŘÍLOHA P III: RADY, JAK ZAČÍT

S novorozencem:

Určete si jako prioritu kojení – nejdůležitější je dobrý vztah při kojení.

Začněte, až se budete cítit připraveni a pokračujte vlastním tempem.

Začněte tím, že budete dávat miminko vyčurat hned ráno.

Pozorně sledujte řeč těla svého miminka a jeho projevy.

Pokud nezpozorujete žádné signály, soustřeďte se na časování a/nebo na intuici.

Vždy, když uvidíte své děťátko čurat/kakat, použijte pomocné slůvko (sykavý nebo mručivý či jiný zvuk).

Používejte látkové pleny bez svrchních kalhotek, abyste okamžitě zaznamenali, kdy miminko močí.

Jakmile je miminko mokré, okamžitě ho přebalte.

Se starším dítětem:

(platí pro ně vše, co je uvedeno výše, a dále)

Pro začátek si vyberte stálé místo, kde bude dítě vyměšovat – nočník je nejlepší pro dítě, které už sedí.

Používáte-li jednorázové pleny, přejděte na látkové bez svrchních kalhotek nebo na učicí kalhotky.

Vyčleňte si nějaký čas na to, abyste se mohli soustředit na časování děťátka.

Použijte určitý (sykavý zvuk pokaždé, když miminko vykoná potřebu, a přitom ukažte na nočník, případně ho vezměte na záchod.

Pokud nepozorujete žádné signály, netrapte se tím.

Dopřejte dítěti nějaký čas bez plen, aby mělo možnost lépe vnímat, že koná svou potřebu.

Přichystejte si nějaké hračky apod., abyste dítě na nočníku či záchod mohli zabavit.

Nechte dítě, aby vás nebo jiné dítě pozorovalo na záchodě.

Zůstaňte v klidu, na dítě nenaléhejte, buďte laskaví a trpěliví.

(Bauerová, 2009, s. 135)

PŘÍLOHA P IV: ZKUŠENOST NEVIDOMÉ MAMINKY S BKM

„Jsem nevidomá maminka ročního Vašíčka.

Již od miminka jsem bezděčně sledovala jeho broukání, houkání a vůbec veškeré projevy, kterými se mi hlásil. Zjistila jsem, že každý jeho signál něco znamená a tak jsem mu začala naslouchat ještě víc.

Takže jsme spolu komunikovali již od narození a dodnes rozumíme jeden druhému. Moc neuznávám nechat miminko plakat a tak u nás se pláče pouze, když bolí zoubky, či zdá-li se nějaký zlý sen.

Ale vraťme se k tzv. "Bezplenkové komunikační metodě."

Už od porodnice jsem chytala ranní, odpolední a večerní čůrání. Prostě jen tak, měla jsem radost, že Vašík dělá potřebu mimo plenu. Potom jsem se dozvěděla o knize "Bezplenková komunikační metoda" a začala jsem knihu číst.

Je pravdou, že některé věci mi ze začátku neseděly a musela jsem je tak říkajíc odfiltrovat. Moje prvotní představy byly ty, že dítě je neustále s nahým zadečkem a čůrá pod sebe a já běhám s nějakým nočníčkem, či kelímkem a zachytávám kapičky čůrání. Ale jsem hloubavá osoba a pokud si něco neosahám a nevyzkouším, tak tomu nevěřím. Proto jsem nad celou vylučovací metodou začala více přemýšlet.

Před tím, než se Venoušek narodil, jsem vychovávala štěňátka, která v dospělosti sloužila jako vodící psi. Vzpomněla jsem si, že s nimi jsem skrz každou loužičku běhala co hodinu, než pochopily, kde se potřeba dělá (ne doma, ale venku.) A díky této práci, kterou jsem až do porodu vykonávala, mě napadla jedna myšlenka:

"Štěňata, když už jsou schopna se trochu pohybovat, vykonají potřebu ne pod sebe, ale jinde a potom jdou pryč a jejich psi máma to za ně uklidí."

Dětem ale nikdo takovou volbu nedává. Prostě musí dělat svoje potřeby do plenek. A pocity? Nemluví, jen pláčí, nebo broukají a proto nikdo nezjistil, jak to vlastně s jejich pocity při vyměšování je. Rozhodla jsem se, že do této metody půjdu naplno!!!!A tak od čtyř měsíců jsme začali na ostro.

První dny jsem měla pocit, že nedělám nic jiného, než čůrám s malým a neustále jsem měla strach, že co když nějaké to čůrání prošvihnu, co se asi stane.

Ale úspěchy převládaly nad neúspěchy a tak jsme se s manželem začali radovat z toho, že to asi funguje.

Ze začátku jsem měla vypnuté rádio i televizi to proto, abych slyšela, kdy se Venoušek hlásí. Ale brzy jsem již mohla zase poslouchat hudbu a Venouška zároveň.

Měla jsem také obavy, zda-li nevidomý člověk může bezplenkovou metodu zvládnout. Zjistila jsem, že ano. Ba naopak mám pocit, že máme někdy výhodu. A to v tom, že více dítěti nasloucháme a jeho pláč nebo kňourání nebereme tak, že dítě zlobí a nebo vymýšlí, jak rodiče zabavit pro sebe. Prostě Vašík nám jen oznamuje své potřeby.

Když jsme již překonaly ten první krok a začali s bezplenkováním, přišel druhý problém.

Jak bezplenkovat v terénu? Kde malého dám vyčůrat, jak ho přebalím? To, že na mě lidé budou koukat jsem neřešila. Stejně je nevidím a vím, že na člověka s vodícím psem, bílou holí a miminkem stejně koukají. Ale z vlastní zkušenosti mohu říci, že spíše se nás lidé

ptají, jak to zvládneme a jestli nám miminko dělá radost. A tak jsem překonala ostych, či snad strach, a vyrazila do ulic.

A jaké bylo moje překvapení, že můžeme čůrat kdekoliv tam, kde požádáme. A tak máme již ve městě tzv. "čůrací základny," kde vím, že nás ochotně a naopak s obdivem, jakého máme šikovného kloučka pustí na toaletu.

Díky bezplenkování jsme vyzorovali, že Venoušek je mnohem více spokojenější, než-li byl. S manželem jsme zjistili, proč se nám v noci budil s pláčem. Bylo to proto, že se mu chtělo a nebo, že se právě počůral. Teď vím, jak na pláč reagovat. Vždy zjišťuji, je-li Vašík suchý, dávám ihned na nočník. Podle jeho spokojeného: ""Pleeeee, někdy eeeeee", " vím, že právě bude čůrat a je třeba dobře mířit.

Tuto větu píši záměrně v jednotném čísle. V noci s Vašíkem čůrám já a manžel? Spí sladce jako "Šípková Růženka". Přes den se ale střídáme - to proto, aby byl Venoušek zvyklý při konání potřeby na nás oba. Jsem velice ráda, že mám v manželovi takovou oporu. Bez něj bych bezplenkovat asi nedokázala. Je to on, kdo nás chválí a je na Venouška, ale i mě pyšný. A právě proto máme takové úspěchy. Je to díky podpoře a vzájemné souhře s manželem a naším společným štěstíčkem Venouškem

Tato metoda mi nedala jen to, že Venoušek si hezky v roce a měsíci říká na nočníček, ale dala mi spoustu přátel, kteří jsou stejně zaměřeni jako já. A to tak, že nosí v šátku, bezplenkují a prostě jsou trošku jinde, než ostatní maminky. Všichni tři jsme byli na dovolené s těmito mamčami, dětičkami a jejich tatínky. Bylo to dokonalé. Nikdo neřešil to, že jsme trošku jiní, že naše rodinka je doprovázena vodičimi pejsky. Jsem moc ráda, že jsem mohla poznat nové lidičky a že nás vzali všichni mezi sebe. Teď často říkávám, že nebít Bezplenkovky, tak neznám tolik prima maminek; tím nechci říci, že mámy, které nebezplenkují, nejsou fajn.

Ale já jsem se mezi ně hůře dostávala právě proto, že jsem trošku jiná. Možná tím handicapem a také možná tím, že malý chodí od čtyř měsíců na nočníček, aniž by ho někdo nutil a násilím tam držel. Prostě když chce čůrat, jdeme, když nechce, nemusí. Jistě, že i nehody se stávají. Je to furt maličký drobeček a nikdo nejsme neomylní, natož takoví malí tvorečkové.

Tím, že jsem se na "bezplenkovku dala", trošku jsem si věci zkomplikovala při cestování, či pochůzkách, když malý v šátku nebo nosítku hlásí, že zrovinka potřebuje čůrat, ale mně to nevadí. Jsem ráda, že je malý spokojený.

Kdyby se chtěl někdo na něco zeptat, soukromě ráda odpovím (romana.vsetickova@seznam.cz).“

22.3.2010 **Romana a Venoušek**

Z <http://www.rodina.cz/clanek7638.htm>

PŘÍLOHA P V: NÁZORY Z INTERNETOVÝCH DISKUZÍ

Lenule27 - 23.06.11 13:34 - určitě to jde ☺ znám v okolí pár maminek, co zkouší bezplenkovou komunikační metodu od narození a většinou mají úspěch. Některé větší, tj. skoro 100% i přes noc a některé menší, např. kakání na 100% a čůrání jen přes den. A já mám kluka bez plen od 15 měsíců přes den, od 18 měsíců spolehlivě (i na cestách MHD, autem...včetně spánku) a na noc od 2 let. S holkou je to trochu horší, není na ni tolik času jako s jedním dítětem, takže když ji zapomenu vysadit, je to v gatích (naštěstí jen čůranky). ale i tak mi chodí doma bez plen a z venku se vrací suchá. Nyní má 14 měsíců. Bezplenkovým dětem zdar ☺ asi se shodneme na tom, že to chce dobrou spolupráci – rodiče i dítěte
(<http://www.emimino.cz/diskuse/do-1roku-bez-plen-73784/>)

Missorka - Kdyz jsem byla letos doma na vanoce, navstivila jsem i nekolik kamaradek-maminek, kterym jsem o tom vypravela. Prislo mi, ze je to zkusenost, o kterou se nemohu nepodelit. A trochu me pak prekvapily jejich rekace: ze jim to prijde moc casove narocne a ze na to nemaji cas (?) a ze je pohodlnejsi balit dite do plenek. Na to mam taky odpoved: uz nekolik mesicu jsem nedrzela pokakanou plenku, nemusim se zabývat polozenim ditete na pultik, vyslecenim, sundanim plenky, ocistenim, namzanim, zabalenim a oblecenim. Proste jen male sundam kalhoty a dam ji na nocnik, na zachod, apod., venku je to mnohem jednodussi, podrzim ji kdekoli. Pri tom ji rikam bud "curuuuu" nebo "kaka", to jim pomaha se uvolnit a vykonat svou potrebu.
(<http://www.baby-cafe.cz/modules.php?name=News&file=article&sid=109233>)

Laura - já si jen představuju ty zděšený pohledy pasažérů v plné šalině, když nevidomá paní vytáhne nočník a začne svlékat dítě. :))) to bych chtěla někdy zažít
(<http://www.slepicara.cz/?cat=forum&ftopic=617#bottom>)

Libena, 1 syn, Re: Agitka (26.3.2010 11:43:41) Nezlobte se na me, ale mne tato metoda pripada jako naprosta blbost. At si kazdy dela co chce, ale tato bezplenkova metoda je jen prostredek, jak se delat za kazdou cenu zajimavym. Ja to vidim jako tyrani ditete - pouze muj nazor, který nikomu nenutim.

Juicy, Svatá pravda, paní Liběnko (31.3.2010 19:41:10) ..je to týrání. Akorát nechápu, proč se toho, abychom ho dali vyčurat, můj syn dožaduje hlasitým nářkem, a když ho držíme v klubíčku nad nádobou, hlasitě se směje.. Fakt divný! ☺
(http://www.rodina.cz/scripts/diskuse/novep_tree.asp?all=yes&id=7638&typ=1)

PŘÍLOHA P VI: UŽITEČNÉ ODKAZY

Informace:

<http://www.bezplenek.cz>

<http://www.branakdetem.cz/clanek/bezplenkova-komunikacni-metoda-31>

<http://mimiskove.webnode.cz/bezplenkova-technika/co-je-a-co-neni-prirozena-hygiena-nemluvnatek-/>

<http://www.slepicarna.cz>

<http://www.mokosha.info/>

<http://www.zena-in.cz/rubrika.asp?idc=18564&id=7>

anglicky:

<http://www.timl.com/tt/>

<http://www.whatisec.com/>

<http://www.white-boucke.com/reviews/ipczech1.html>

<http://www.diaperfreebaby.org/>

německy:

<http://www.rabeneltern.org/windelfrei/windelfrei.shtml>

<http://www.topffit.de/>

Diskuze

<http://www.modrykonik.cz/forum/show.php?vThreadID=20134&vGroupOffset=0>

<http://www.emimino.cz>

<http://www.slepicarna.cz/?cat=forum&fsection=1>

<http://www.rodina.cz/scripts/fulltext/fulltxt.asp?kat=1>

Videa

<http://www.youtube.com/watch?v=NxPUowke1b0>

<http://www.youtube.com/watch?v=W9euAepQPqQ&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=oFSaS0k2s7s&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=dzZkAfOZOCY>

PŘÍLOHA P VII: PRAKTIKOVÁNÍ BKM V OBRAZECH

V šesti měsících (a bratranec 7,5měsíce).



Dcera v sedmi měsících na nočníku.



Dcera v osmi měsících na nočníku.



Dcera v devíti měsících spící bez pleny.



PŘÍLOHA P VIII: DOTAZNÍK

DOTAZNÍK

Bezplenková komunikační metoda – uplatnění, informovanost a zkušenosti matek

DŮLEŽITÉ:

Tento dotazník je určen pouze pro matky s minimálně jedním dítětem mladším šesti let.

Vážené maminky,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, týkajícího se Bezplenkové komunikační metody (nazývané také jako Přirozená hygiena nemluvnat), který slouží ke sběru dat pro účely diplomové práce na téma „Bezplenková komunikační metoda – uplatnění, informovanost a zkušenosti matek.“

Jeho vyplnění trvá přibližně **12 minut**.

Veškeré poskytnuté údaje jsou naprosto **anonymní** a budou použity výhradně ke zpracování diplomové práce.

Děkuji

Bc. Ludmila Chalupová
student II. ročníku kombinovaného studia,
Fakulta humanitních studií, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Pokyny k vyplnění dotazníku:

- Dotazník, prosím, vyplňte tak, že u každé otázky označíte jednu, či více odpovědí, popřípadě doplňte informace do textového pole.
- Když dotazník vyplníte, klikněte na „ODESLAT“.
- Pokud si nejste jistá, zda otázku chápete správně, zašlete dotaz na Ludmilachalupova@centrum.cz.
- Máte-li jakékoliv dotazy, či Vás zajímají konečné výsledky, obraťte se na výše zmíněný e-mail.

Bezplenková komunikační metoda – uplatnění, informovanost a zkušenosti matek

První část

1. Kolik je Vám let?

do 17ti 18 – 20 21 – 25 26 – 30 31 – 35 36 – 40 41 – 45 nad 46

2. Kolik máte dětí?

3. Kolik má/mají vaše děti měsíců/let? (od nejmladšího po nejstarší)

4. Které z možností jste v péči u svých dětí (nyní mladších šesti let) praktikovala:

- používání pouze jednorázových plen
- používání pouze látkových plen
- používání většinou jednorázových plen a občas látkových
- používání většinou látkových plen a občas jednorázových
- praktikování Bezplenkové komunikační metody (BKM)
- praktikování dle zásad (BKM), ale také používání jednorázových plen
- praktikování dle zásad (BKM), ale také používání látkových plen
- praktikování dle zásad (BKM), ale také používání jednorázových a látkových plen
- Jiné:

5. Využila jste v péči u svých dětí (nyní mladších šesti let) někdy jednorázové pleny?

Ano, protože...

Ne, protože...

6. Využila jste v péči u svých dětí (nyní mladších šesti let) někdy látkové pleny?

Ano, protože...

A large, empty rectangular text input field with a light gray background and a thin black border. It features standard scrollbars on the right and bottom edges.

Ne, protože...

A large, empty rectangular text input field with a light gray background and a thin black border. It features standard scrollbars on the right and bottom edges.

7. Využila jste v péči u svých dětí (nyní mladších šesti let) někdy Bezplenkovou komunikační metodu?

Ano, protože...

A large, empty rectangular text input field with a light gray background and a thin black border. It features standard scrollbars on the right and bottom edges.

Ne, protože..

A large, empty rectangular text input field with a light gray background and a thin black border. It features standard scrollbars on the right and bottom edges.

8. Odkud jste nejvíce čerpala informace – rady, když jste potřebovala poradit ohledně přebalování a záležitostí spojených s učením se dětí „na záchod“:

z rodiny od kamarádek z knih z časopisů z internetu

Je to takto:

9. Přestalo již Vaše dítě/děti (nyní mladší šesti let) nosit pleny?

Ne Ano Je to takto:

Máte-li více dětí (nyní mladších šesti let), vyplňte, prosím, v kolika měsících přestaly používat pleny:

10. V jakém věku dítěte (nyní mladšího šesti let) jste jej začali učit „chodit na záchod“?

11. Jakým způsobem jste začali dítě (nyní mladší šesti let) učit „chodit na záchod“?

12. Jak proces učení „chození na záchod“ probíhal? (Jak reagovalo dítě, jaké se vyskytly popřípadě problémy, jak dlouho přibližně trvalo, než to dítě zvládlo atd.)

13. V kolika měsících si Vaše dítě (děti) samo došlo na záchod – nočník, popř. si o to jakýmkoliv způsobem řeklo:

14. V kolika měsících se Vaše dítě (děti) přestalo pomočovat?

15. V kolika měsících se Vaše dítě (děti) naučilo zvládat velkou potřebu:

16. Pokud jste používala jednorázové pleny, mělo Vaše dítě (děti) při jejich použití někdy opruzení v oblasti plenek?

ano, jednou ano, párkrát ano, často ne Je to takto:

17. Pokud jste používala látkové pleny, mělo Vaše dítě (děti) při jejich použití někdy opruzení v oblasti plenek?

ano, jednou ano, párkrát ano, často ne Je to takto:

18. Slyšela jste před přečtením tohoto dotazníku o Bezplenkové komunikační metodě?

ano, ale jen ten název ano, ale nemám detailnější informace
 ano, vím, o co se jedná ne

19. Co si představujete pod pojmem „Bezplenková komunikační metoda“?

20. Kdybyste měla novorozence/kojence dnes, zajímaly by Vás informace o Bezplenkové komunikační metodě?

ano nevím ne Jiné:

Druhá část: Určena pouze matkám, které praktikují Bezplenkovou komunikační metodu!

21. O Bezplenkové komunikační metodě jste se dozvěděla:

kdy odkud

22. Jaké jste zažila reakce okolí na to, že praktikujete Bezplenkovou komunikační metodu?

23. Vypište, jaká má, dle Vašeho názoru, Bezplenková komunikační metoda plusy a mínusy:

Pokud jste se nemohl/a v tomto dotazníku dostatečně vyjádřit, či chcete něco dodat a podobně, napište to, prosím, zde: