

Bezplénková komunikační metoda

- je přirozená možnost nácviku vyprazdňování velmi malých dětí, která však má mnoho variant, zastánců ale i odpůrců.

I přesto je používána na celém světě, nejčastěji v zemích tzv. třetího světa.

Podkladem pro správné použití je individuální komunikace mezi rodiči a miminkem. Dokonalým poznáním projevů dítěte v jeho potřebách pomáhá rodičům k více intenzivnímu vnímání potřeb dítěte a ke zlepšení vzájemné komunikace – zpětné vazby.

Miminka už od narození dávají najevo, pocit k vyprazdňování. Nejčastěji jsou to tyto projevy:

- řeči těla (kroucení, grimasy, atd.)
- zvuky (bezdůvodný pláč, mručení, atd.)
- vhodné je vyzkoušet metodu časování či vlastní intuici.

Dítě se nejčastěji v denní době vyprazdňuje ihned po probuzení nebo v závislosti na podávání stravy, ať kojení nebo další pokračovací mléko nebo příkrmy. Vyprazdňování má většinou pravidelný charakter tedy obvyklou dobu.

Zastánci této metody uvádí tyto důvody, proč tuto metodu aplikovat:

- zesílení komunikace s miminkem
- snížení nebo úplná eliminace množství použitých plen
- pozitivní dopad na životní prostředí
- nepříjemnosti s přebalování a s klasickým učením na nočník
- přechod na klasický nočník je v pozdějším věku snadnější
- nácvik hygieny a intimní čistoty batolat
- dítě není vystaveno působení ve vlastních výměšků na kůži
- eliminace "z neznámých důvodů" nespokojenosti a neklidu dětí
- prevence opruzenin
- kontrola a hodnocení charakteru vyprazdňování (množství, konzistencí a barva moči a stolice)
- prevence alergie a kožních defektů v důsledku používání plen
- snižuje se riziko infekcí močových cest
- doporučená poloha pro vyprazdňování (klubičko) má vliv na prevence kolikovitých bolestí břicha a odchod plynů ze zažívacího traktu dítěte

- dítěti se lépe daří uvědomovat si projevy vlastního tělem, uvědomuje si ovládnání svěračů při vyprazdňování
- přirozená fyziologická poloha dítěte při vyprazdňování
- dítě je v potřebě aktivní, rodič se snaží vyhovět jeho potřebě

Nejčastější doporučená poloha je: tzv. klubičko nad nádobou



Rodič se postupně naučí vnímat a adekvátně reagovat na ostatní potřeby dítěte (hlad, zima, horko, potřeba tělesného kontaktu).

Miminka brzy dávají najevo, že raději se vyprazdňují mimo plenu

I když je metoda bezplénková, je rodičům doporučováno používání látkové pleny (pojistku, ochranu oblečení při případné „nehodě“).

Látkové pleny pomáhají dítěti si uvědomovat pocit sucha a mokra, či-li spojitost mezi spojitostí mezi pocitem čistoty a ušpinění. Lépe se pak utváří reflex vyprazdňování do klasického nočníku.

Odborné studie poukazují, že si novorozenci neovládají vědomé vyměšování. Lékařská veřejnost západních zemí standardně zastává názor, že svěrače dětí dozrávají mezi 20 až 24 měsícem věku. Proto v rámci vývoje odmítají začínat dětskou hygienu před prvním nebo druhým rokem věku, protože páteř dítěte a uvědomované vyprazdňování není na potřebném stupni vývoje dítěte. Je nutné si také uvědomit, že v žádném případě nesmíme posazovat novorozence a kojence na klasický nočník. A už v žádném případě se nesmí jednat o ani o použití nátlaku, násilí, trestů v souvislosti s nácvičkou hygienického vyprazdňování.

Videa:

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1148499747-sama-doma/312292320130006/obsah/214294-bezplenkova-komunikacni-metoda-1-cast-anketa/>
<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1148499747-sama-doma/312292320130006/obsah/214301-bezplenkova-komunikacni-metoda-2-cast-anketa/>
<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>

Pořady

<http://www.radiopetrov.com/bezplenkova-komunikacni-metoda/text.html?id=4580>

Další teorie i praktické rady o BKM :

http://www.branakdetem.cz/squeez/Co_je_BKM.pdf
<http://www.bio-info.cz/zijte-bio/bezplenkova-komunikacni-metoda-1>
<http://www.latkovepleny.info/index.php/bezplenkova-komunikacni-metoda>



- [Látkové pleny a BKM](#)
- [Nošení dětí](#)
- [Kontaktní rodičovství](#)
- [Ohleduplný domov](#)
- [Pro ženy](#)
- [Rozhovory](#)
- [Ostatní](#)