

Téma: Děti



Foto: Alax

Dobrou noc, děti!

ABY DĚTI OD NEJÚTLEJŠÍHO VĚKU SPALY TAK, JAK SI ZASLOUŽÍ, NESTAČÍ JEN DOKONALÁ POSTEL.

PRO DÍTĚ JE DŮLEŽITÁ KOMBINACE VÍCE VĚCÍ, MEZI KTERÝMI NECHYBÍ TŘEBA POCIT BEZPEČÍ.

JJe-li řeč o spaní těch nejmenších, tedy dětí ve věku 0 až 6 let, je potřeba rozlišovat mezi čerstvě narozenými a dětmi ve školkovém či předškolním věku. Každé potřebuje něco jiného.



01

Vlastní pokoj?

Dítě může mít vlastní pokoj už od narození. Může zde být umístěn přebalovací pult, oblečení, plenky. Názory na spaní nejmenších v oddělené místnosti se různí. „Někteří psychologové je doporučují od nejútlejšího věku, aby se rodiče vyhnuli problémům s odvykáním dítěte spát s nimi v ložnici. Já bych ale doporučovala, aby minimálně do 1 roku spal s dítětem v pokoji jeden z rodičů. Jednak to uspokojí přirozenou potřebu dospělého být dítěti stále nablízku, a jsem i přesvědčená, že dítě potřebuje i v noci cítit blízkost rodiče. Záleží ovšem na osobnosti dítěte i dospělého... Měli bychom si uvědomit, že děti jsou malé jen



02

01 NA NOC ZEBRA. Dřevěná postýlka Ninetonine Zebra 02. Výškově nastavitelná, snímatelné zábradlí. Masivní dub, bílý lak. Rozměr 163 x 61 x v. 102 cm. Cena 21 478 Kč. Space 4 Kids.

02 S BOČNICEMI NEBO BEZ. Postýlka Maxima, dekor dub, bílá, 3 stupně výškového nastavení, možnost přestavení na postýlku bez bočních stran. Cena 4 990 Kč. Kika.

03 JAKO Z POHÁDKY. Postýlka Baby (Small World) z řady H.C. Andersen ošleřená lakem. Rozměr 147 x 76 x 82 cm. Cena od 20 800 Kč. Alax.



ŠIKOVNĚ POSKLÁDANÉ. Dětský pokoj výrobce JJP, komponenty lze kupovat jednotlivě, barvy volit podle vzorníku. Cena 87 840 Kč (za pokoj). Space 4 Kids.



03

Zda necháte své dítě od narození spát v samostatném pokoji, záleží čistě na vašich pocitech.

krátkou dobu, a toto období si užít, řídit se vlastními pocity," říká designérka Světlana Pásztorová z 3ds Atelieru.

Kam s postelí?

Při umísťování lůžka pro dítě jakéhokoli věku v jakékoli místnosti platí určitá pravidla. Ideálním místem je kout, kde má dítě tzv. krytá záda a z toho vyplývající pocit bezpečí, který je přirozenou potřebou dítěte. Dále by mělo ležet nohama směrem ke dveřím, aby vidělo, kdo do pokoje vchází. „Nedoporučuji umísťovat postel pod okno, kde hrozí nachlazení při pootvěřeném okně, a slunce svítící přímo do postele je pro spící dítě nepříjemné. Nevhodné je

i lůžko pod nízkým zkosným stropem např. v podkroví – stísněný prostor může v dítěti vyvolávat pocity úzkosti," konstatuje designérka.

Od kolébky...

Pro nejmenší jsou určené postýlky s ohrádkami zabráňujícími vypadnutí dítěte, u kterých bývá možné nastavit výšku plochy na spaní. Výš mohou spát novorozenci, u kterých nehrozí, že ohrádku přelezou. Čím bude dítě starší, tím se bude nejspíš postýlka snižovat, případně lze odstraňovat bočnice či jejich části. Větší děti už potřebují „dospělejší“



04

04 PRO NOVOROZENCE I PRO BATOLE. Jedna strana matrace Dormeo Baby-Pedic (70 x 140 cm) je pevnější – pro kojence, druhá měkčí, pro děti od 3 let. Nepromokavý, snímatelný a prateľný potah. Cena 3 490 Kč. Dormeo. →

Ideální dětské spaní

Do prvních měsíců života dítěte vybírejte matraci s pevným povrchem, do něhož se dítěti nezaboří obličej – hrozí udušení (po narození by dítě mělo spát na zádech!).

Od jednoho roku umí dítě zvedat hlavu, může spát na měkčím povrchu – na trhu existují oboustranné matrace s pevnější stranou pro nemluvnata a měkčí pro batolata.

Děti do jednoho roku polštář obvykle nepotřebují. Později by se jim měla podložka hlavy postupně zvedat a přizpůsobovat jejich potřebám.

Použité materiály by měly být snadno udržovatelné a anti alergenní. Na matrace volte přátelné potahy, lůžkoviny pravidelně perte, postýlku vysávejte.

Postýlku před zašpiněním u nejmenších dětí ochrání také voděodolný potah na matraci.

Důležitá v dětském pokoji je nejen pro spánek dobrá větratelnost.

Zdroj: Dormeo



POSTEL I BRANKA. Nábytek Team7, sestava Mobile fotbal. Provedení olše masivní dřevo, povrchová úprava přírodní olej. Cena postele od 29 900 Kč. Delso.



ABY NESPADLY. K většímu bezpečí přispěje bočnice upevněná na postel.

Na obrázku bočnice Mariner SLD-1701 s obrázkem kotvy k postýlce z kolekce dětských pokojů Čilek. Cena 890 Kč. Hezký dětský nábytek.

HRAČKA S DEKOU.

Deka s medvídkem. Antialergenní deka ze 100% polyesteru s vysokou hřejivostí. Cena 490 Kč. Dormeo.



postel, nikoli však nutně lůžko rozměrů pro dospělé. Ačkoli se můžete setkat s ná-zorem, že od tří let by měla mít i dětská postel rozměr 90 x 200 cm, není to podle Světlany Pásztorové nutné. „Nevidím k tomu rozumný důvod. Rodiče tak často činí z finančních důvodů, kdy mají pocit, že dítěti vydrží postel do dospělosti, nebo

aby postel mohla využít k přespaní např. návštěva. To není ideální řešení, dětský pokoj bychom měli vnímat jako prostor, který dítěti patří a je mu zcela funkčně přizpůsoben,“ říká. Navíc nároky na postel se během dětství mění. „Z ergonomického hlediska potřebuje jinou postel a matraci pětileté dítě a jinou patnáctileté. A také zařízení



Myslete na dětské zdraví

Světlana Pásztorová, 3ds Atelier

„Při výběru dětské postele se řiďte nejen věkem dítěte, ale také materiály, z nichž je lůžko vyrobené. Ideální je dřevo, a to pro zdravotní nezávadnost, pevnost, je také příjemné na dotek, proti tomu je kov studený a „hlučný“. Dobrou volbou je i kvalitní lamino. Všechny materiály musí být zdravotně nezávadné, i pokud jde o použité barvy, laky, a pevné. Základem je samozřejmě pevná stabilní konstrukce postele, stejně jako kvalitní matrace, mimo jiné i proto, že děti na posteli rády skáčou...“



01

01 DO MĚKKÉHO. Sada Baby set (mantinel, povlak na přikrývku, 2 prostěradla). Přikrývka (90 x 120 cm) a prostěradla ze 100% bavlny. Lze prát na 60 °C. Cena 2 290 Kč. Dormeo.

02 PRO VĚTŠÍ DĚTI. Rám postele Sundvik s roštem vyrobený z masivní borovice, barva šedohnědá. Rozměr 75 x 168 cm. Cena (bez matrace) 2 740 Kč. Ikea.

03 ODOLNÝ NÁBYTEK. Dětský pokoj Ordo, povrch odolný proti poškrábání. Barevné provedení javor - zelená - oranžová. Cena dle typového plánu. Sconto.



02



03

Postel předškoláka by měla být kvůli větratelnosti na nožičkách.

pokoje – postel nevyjímaje – se časem opotřebí a je nutné je vyměnit. Při omezeném rozpočtu je lepší pořídit např. úložné prvky v nadčasovém designu, aby vydržely déle, ale postel, židli a stůl určitě doporučuji přizpůsobit věku,“ radí designérka.

Na spaní a na hrani

Postel předškoláka by měla být kvůli větratelnosti na nožičkách, s roštem a matrací tužšího typu (vždy minimálně o 15 cm delší než výška dítěte) a vyšší než 30 cm, aby dítě nespalo v prašném pásmu u podlahy. S ohledem na věk také zabezpečena proti pádu. Rostoucí postele nejsou podle designérky vhodné. „Je to spíš nouzové řešení. Při prodloužení lůžka není matrace v kuse, což znamená jistý diskomfort, a je rovněž ergonomicky, hygienicky i s ohledem na opotřebovanost nevhodné, aby dítě spalo od batolecího do dospělého věku

na jedné matraci. Lepší řešení je pořídit postel menších rozměrů a později ji vyměnit za velkou.“

Spaní na palandě

Palanda je podle odborníků vhodná až pro děti ve věku 6 až 8 let, v závislosti na šířkovosti. „Pro menší je to způsob spaní naprosto nevhodný – hrozí riziko úrazu při nočním chování na WC, kdy dítě není zcela probuzené. Obtížná je i pro rodiče manipulace s dítětem při nemoci,“ vysvětluje designérka. Stejně nevýhody má i jen vyvýšená postel. Ve snaze ušetřit prostor nesahejte ani po lůžku vyklápěcím. Dítě i přes den odpočívá nebo si na posteli hraje, proto by ji mělo mít stále k dispozici. Spí-li v místnosti dvě děti, platí pro umístění obou lůžek vzhledem k pozici oken či dveří již zmíněná pravidla, ale přidávají se ještě další. „Každé dítě by mělo mít v pokoji vlastní koutek a každé má i jiné potřeby – vyžaduje např.

tmu, či naopak světlo při usínání apod., proto je vhodné optické oddělení. Ideální je variabilní předěl pokoje s možností snadného otevření nebo uzavření jedné jeho části,“ radí Světlana Pásztorová.

Doporučení a normy

Pokud jde o dětský pokoj obecně, předškolák potřebuje velký prostor na hrani, bez ostrých hran a rohů, s věkem roste nárok na velikost úložných prostor, je nutný větší stůl a právě postel. U starších stoupá potřeba soukromí, takže pokud je to možné, mělo by mít dítě samostatný pokoj o velikosti nejméně 8 m², což má i jiné výhody. Je sem možné např. umístit sedačku pro dětské návštěvy, je tu prostor pro provozování koníčků apod. Právě na velikost pokoje platí dokonce zákonné normy. „Podle normy ČSN 73 4301 je nejmenší rozměr obytné místnosti, a tedy i dětského pokoje, pro jednu osobu 8 m², pro dvě 12 m²,“ uzavírá návrhářka.