

Minimalistický průvodce 0-3 roky

PRŮVODCE VÝBAVOU PRO DĚTI
OD NAROZENÍ DO 3 LET



POKUD SI TUTO MINI KNIHU PROHLÍŽÍŠ
NA TELEFONU, DOPORUČUJI JEJ OTOČIT
NA ŠÍŘKU



Vítej!

Jsem máma dvou holčiček a poslední tři roky jsem na vlastní kůži zjistila, jak snadno se rodič nechá strhnout k hromadění věcí. Koupila jsem spoustu nesmyslů, které nakonec jen zabíraly místo.

Postupně jsem objevila minimalismus. Nejen ve věcech pro děti, ale i v životě obecně.

Dnes se snažím pořizovat jen to, co je opravdu nezbytné a praktické. Uvědomila jsem si, že dítě nepotřebuje plné skříně ani desítky hraček, ale spíš klidného rodiče a pár ověřených kousků, které fungují.

V této mini knize s tebou sdílím svoji zkušenost s výbavou pro děti od narození do tří let. Najdeš tu konkrétní tipy, které se mi osvědčily, i produkty, se kterými jsem byla spokojená. Neznamená to ale, že přesně tohle musí vyhovovat i tobě – každá rodina má svůj styl, priority i rozpočet.

Ber proto tento průvodce jako inspiraci a pomocnou ruku. Možná ti ušetří zbytečné nákupy, možná tě uklidní v tom, že „míň je někdy víc“.

A pokud ti mé tipy sednou, věřím, že ti ušetří spoustu času, peněz i prostoru doma.

Kniha je rozdělena podle věku dítěte

0–6 měsíců

6–12 měsíců

1-2 roky

2-3 roky

V každém období najdeš stejné tematické kategorie

Oblečení

Jídlo

Spaní

Hračky

Cestování

Hygiena a péče

Domácnost

Tato kniha záměrně neobsahuje doporučení ohledně léků ani obsahu domácí lékárníčky. Každé dítě je jiné a v těchto otázkách je vždy nejlepší řídit se doporučením pediatra nebo lékárníka.

Jdeme na to!

Zemnamama

1 0-6 měsíců

2 6-12 měsíců

3 1-2 roky

4 2-3 roky



0-6 mēzicā



Oblečení

U oblečení pro miminko je nejdůležitější pohodlí, měkké materiály a snadné oblékání. Miminko většinu času leží, proto by oblečení nemělo nikde tlačit ani překážet. Raději poříd méně věcí, zato kvalitních, které se dobře perou, rychle schnou a vydrží časté praní. A pokud zvolíš ověřené značky nebo nakupuješ z druhé ruky, většinu z nich později bez problému prodáš dál.

JARO A LÉTO

- **Body** – krátký i dlouhý rukáv, chytré ty zavinovací, dobře se oblékají (lepší než trička, neshrnují se a kryjí záda) (5-7 ks)
- **Legíny** – pro pohodlí a snadné oblékání (5 ks)
- **Kraťasy** – spíš jako doplněk, miminku většinou stačí body + ponožky (2 ks)
- **Tenké mikiny / svetříky** – bez kapuce, aby netlačily při ležení (3 ks)
- **Čepička** – lehká bavlněná na jaro
- **Ponožky** – ideálně tenké bavlněné (5-7 ks)

V létě se často vystačí jen s body a **lehkou dekou** přes nohy.

Zkušenost: Možná budeš chtít kupovat polodupačky (kalhoty s ponožkami) nebo dupačky - osobně bych to nedoporučila. Polodupačky se často shrnují a rychle přestanou sedět; legíny + ponožky vydrží déle.

Té nejmenší velikosti (54) poříd jen 2-3 kusy. Přišlo mi, že například velikost 68, vydržela relativně dlouho. Můžeš také velikosti přeskakovat. Například nepořizovat velikost 62, ale přejít rovnou na 68.

PODZIM A ZIMA

- **Body** – dlouhý rukáv, chytré jsou ty zavinovací, dobře se oblékají (5-7 ks)
- **Legíny / tepláčky** – zateplenější materiál nebo vrstvení (5 ks)
- **Mikina / svetřík** – bez kapuce, i na vrstvení pod overal nebo fusak (3 ks)
- **Punčocháče** – hodí se na zimu pod tepláčky (1 ks)
- **Čepička** – teplejší, ideálně bavlna nebo merino (ne moc silná, aby se miminko nepřehřívalo ve fusaku)
- **Ponožky** – teplejší, např. merino na zimu (5-7 ks)

Zkušenost: **Kombinézu** jsem pro malé miminko nevyužila – do kočárku bohatě stačí fusak a mikina s tepláčky. Pokud miminko nosíš v šátku nebo nosítku, je lepší pořídít teplejší kalhoty a mikinu, například od Little Angel s technologií Outlast – overal by byl v této poloze brzy krátký a mohl by omezovat pohyb. Jeden **overall** od značky Lodger s volnými nohavicemi se mi ale osvědčil, skvěle seděl i do nosítka. Samozřejmě jsou teplé capáčky a na zimu fleecový obal nebo bunda s vsadkou do zipu.

Značky, které doporučuji:

- Lindex – úžasné materiály, snadno se čistí a vydrží mnohem déle než jiné značky. Navíc mají skvělou hodnotu při dalším prodeji (na Vintedu jdou doslova „na dračku“). Vyplatí se koupit rovnou second-hand a po použití znovu prodat
- Kitikate – také moc pěkné a kvalitní materiály
- Next – kvalitní a krásně zpracované oblečení, velmi oblíbené
- H&M – některé kousky se vyplatí, ale kvalita je proměnlivá

Vinted.cz – sekce Děti, neboj se nakupovat z druhé ruky, oblečení pro tak malé děti je obvykle jako nové, i když je použité. Navíc za zlomek ceny.

Pokud máš ráda například oblečení z Lindexu, existuje spousta skupin na Facebooku, které se na prodej této značky zaměřují.

Krmení

V prvních měsících je jídlo to nejdůležitější, co tě čeká – a právě proto má smysl udělat si ho co nej pohodlnější. Většina dětí je v této době buď kojená, nebo na umělém mléce (UM). Není potřeba pořizovat hromadu pomůcek – pár kvalitních produktů dokáže den i noc výrazně usnadnit.

Kojení

Pokud se ti podaří kojit, gratuluji – ale i tady platí, že méně je více. Nepotřebuješ speciální kojící vybavení v desítkách variant. Spíš pár pomocníků, kteří ti zjednoduší první týdny.

Co se opravdu hodí:

- **Kojící podprsenky** – ideálně 2–3 ks z příjemného bavlněného nebo bambusového materiálu. Já jsem měla Lindex, koupila jsem takovou, která je nositelná a pohodlná i po ukončení kojení. Nosím jí stále
- **Vložky do podprsenky** – to je must-have. Můžeš využít jednorázové nebo prátelné. Osobně jsem používala od Philips Avent
- **Kojící polštář** – pomáhá při polohování miminka, uleví záďům i rukám. Pokud máš doma pevnější polštář, můžeš jej klidně použít místo něj
- **Odsávačka mléka** (volitelně) – není nutná pro každou mámu, ale pokud plánuješ občas odsávat, zvaž ruční (např. Philips Avent, Medela Harmony) nebo elektrickou (Medela, Spectra). Hodí se i při přetékání prsou nebo při tvorbě zásob do mrazáku. Dají se i vypůjčit nebo koupit z druhé ruky.
- **Sáčky na skladování mléka** – např. DM, Philips Avent – je možné je nahradit i jiným sterilizovaným sáčkem nebo nádobou
- **Balzám na bradavky** – např. Medela - Purelan; používej ho už v prvních týdnech preventivně po kojení
- Na začátek kojení jednoznačně doporučuji chladivé **gelové polštářky**. Dají se koupit například ve sportovních potřebách, ale i v lékárně. Já je využila už od porodnice

Malá rada: I když kojíš, brzy zjistíš, jestli jsi schopná miminko nakrmit i z lahvičky. Klidně odsaj mléko a dej jej miminku savičkou. Může se cokoliv přihodit a není nic horšího, než když například tatínek miminko nemůže nakrmit. Nám se to bohužel s prvním dítětem stalo (musela jsem do nemocnice), proto jsem u druhé dcery lahvičku hned zkusila, abych měla jistotu, že se nají, i když u ní nebudu.

Krmení

Umělé mléko (UM)

Pokud nekojíš nebo krmení kombinuješ, budeš potřebovat jen pár základních věcí. Na trhu je dnes spousta značek lahviček, ale každému miminku sedí něco jiného – není proto nutné kupovat hned celou sadu.

Já jsem kojila, ale přibližně od desátého měsíce jsem dcerám začala dávat umělé mléko (UM), hlavně kvůli nočnímu buzení.

Co se osvědčilo:

- **Lahvička** (2 ks) – zkus nejdřív jednu, než koupíš víc. Osvědčily se značky DM, NUK, Philips Avent, MAM. Každé dítě může reagovat jinak na tvar savičky – proto nekupuj hned celou sadu
- **Dávkovač na UM** – velmi praktický na noční krmení nebo na cesty (např. DM)
- **Termoska** na teplou vodu – nezbytnost na cesty, abys mohla mléko připravit kdykoli
- **Kartáč** na lahve a savičky – možná už ho doma máš, není potřeba kupovat nový. Jen dej pozor, aby byl čistý
- **Saponát** na dětské nádobí – můžeš použít běžný jemný saponát, pokud neřešíš netoxickou domácnost. Pokud ano, výborný je např. FeelEco Baby

Co nemusíš pořizovat:

- Ohřivač – není nutný. Vodu můžeš ohřát v hrnci a UM zalít. V noci jsem měla teplou vodu připravenou v termosce
- Sterilizátor – dá se snadno nahradit vyvařením ve vodě, takže není nutný
- Váhu na miminko – nenech se zbytečně stresovat, není nutná

Tip: Většinu těchto věcí koupíš i z druhé ruky nebo ve slevě (DM, Rossmann). Savičky ale vždy pořizuj nové.

Noční krmení:

- V noci oceníš připravené dávky mléka, lampičku s tlumeným světlem a vše potřebné po ruce.
- Udělej si u postele malý „krmicí koutek“ – lahvičku, dávku mléka, termosku s teplou vodou, plenu a světlo.
- Možná to zní banálně, ale ušetří ti to desítky nočních vstávání a hledání věcí po bytě.

Moje osobní zkušenost:

- U obou dcer jsem vyzkoušela pár značek lahviček – DM a NUK nám sedly nejlépe, neprotékaly a dcery je přijaly bez problémů.
- Sterilizátor ani jinou elektrickou vychtávku jsem nikdy neměla. Lahve jsem vyvařovala v hrnci, což plně stačilo.

Aplikace:

Miminko+ – aplikace, která tě provede nejen krmením, ale i dalšími aspekty každodenního života s miminkem.

Spinkání

Spánek miminka je kapitola sama pro sebe.

V prvních měsících se střídají krátké fáze bdění, krmení a spánku – a neexistuje na ně žádné univerzální pravidlo.

Holdně záleží na temperamentu dítěte i na prostředí. Každé miminko to má jinak.

Co se opravdu hodí:

- **Postýlka** – klasická nebo přistýlka, ideálně bez mantinelů a dekorací. My měli IKEA – jednoduchá, vydržela do 2 let u první dcery. U druhé do 1 roku
- **Prostěradlo** (2 ks) – ideálně z bavlny; jedno může být v pračce, druhé v postýlce.
- Neproputná podložka na matraci – ochrání matraci při přebalování nebo nehodě. A to i na tvou postel
- **Zavinovačka** – osvědčila se kombinace jedné pevnější (např. Tulimese) a jedné mušelínové (využiješ i jako letní deku)
- **Spací pytel** – bezpečnější než volná deka. Na léto doporučuji Meyco z mušelínu, na chladnější měsíce jsem měla M&S ze silnějšího materiálu
- **Pyžamo** ideálně bez plné špičky – dlouhý i krátký rukáv. Měli jsme několik pyžam s plnou špičkou a pořád se holkám svlékaly. Lepší jsou ponožky
- **Swaddler** – pokud má miminko výrazný moro reflex (cukání rukama), hodí se například Sleepee nebo Lodger. Pomůže prodloužit spánek a zklidní usínání
- **Noční světýlko / lampička** – můžeš využít, co už doma máš. Já jsem pořídila REER 2v1 a bylo skvělé. využíváme jej na noc stále
- **Monitor dechu** – must-have. Bezpečí miminka je na prvním místě. My měli od značky Nanny

Dudlík – záleží na tvé preferenci. Mohu ti akorát předat mou zkušenost. První dcera dudlík nechtěla, druhá ho naopak vyžadovala. Používali jsme dudlík od Bibs, hlavně na usínání a uklidnění. Cca v 8mi měsících se mi ji podařilo uspat párkrát za sebou bez dudlíku a už jsem jí ho nevrátila.

Přikrývky, polštářky a mantinely nejsou v tomto věku potřeba – spíš překážejí, považují se za nebezpečné a zvyšují riziko přehřátí. Místo nich udržuj v pokoji příjemnou teplotu (okolo 20–21 °C) a používej vrstvy oblečení podle sezóny.

Doporučené knihy:

- *Každé dítě může dobře spát – Annette Kast-Zahn*

Aplikace:

- Miminko+ aplikace ti pomůže zaznamenávat spánek miminka. Věř mi ale, že nutné to rozhodně není

Tip: Vyzkoušej bílý šum, některým miminkům se u něj dobře spí. Nemusíš kupovat speciální přehrávače s bílým šumem. Bohatě si vystačíš s mobilem / tabletem a spotify / youtube.

Hračky

V tomto období miminko objevuje svět hlavně zrakem, sluchem a dotykem. Hračky by měly být jednoduché, kontrastní a bezpečné – nejlépe takové, které podporují vnímání barev, zvuků a pohybu, ale dítě zároveň nepřehlčuje.

Co se osvědčilo:

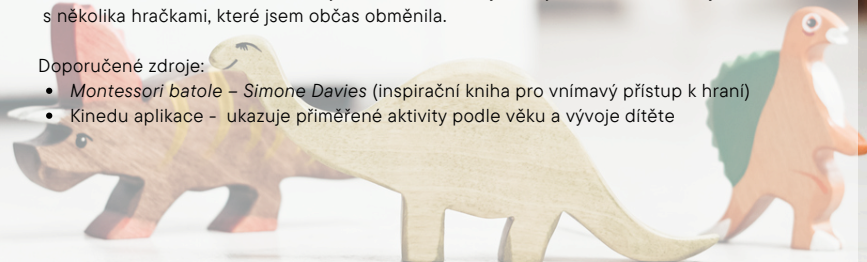
- **Kontrastní látková kniha** – ideální na rozvoj zraku v prvních týdnech
- **Děrovaný míček** – lehký, snadno uchopitelný i pro malé ručky (Oball)
- **Hrazdička** – výborná na procvičování koordinace a sledování pohybu. Stačí pár zavěšených hraček, není třeba kupovat přeplněné plastové varianty
- **Chrastítko nebo kousátko** – stimuluje zrak, sluch i dotyk; vybírejte lehké, snadno omyvatelné
- **Hračka na kočárek** – připevnitelná, s jemným zvukem nebo šustivým prvkem

Tip: Stačí mít několik málo oblíbených hraček a ty střídát. Miminka reagují lépe na známé podněty než na přemíru nových. Mnoho z nich si vystačí i s obyčejnými předměty – látkovou plenou, šátkem nebo zrcátkem.

Zkušenost: U obou mých dcer se nejvíc osvědčila jednoduchost – největší úspěch měla černobílá látková knižka a děrovaný míček. Hrazdičku jsem využívala denně, ale jen s několika hračkami, které jsem občas obměnila.

Doporučené zdroje:

- *Montessori batole* – Simone Davies (inspirační kniha pro vnímavý přístup k hraní)
- Kinedu aplikace – ukazuje přiměřené aktivity podle věku a vývoje dítěte



Cestování

S malým miminkem se na cestách hodí hlavně klid a jednoduchost. Nemusíš mít kufr plný věcí – většinu zvládneš s několika praktickými pomocníky. Důležité je, aby se dítě cítilo pohodlně a ty jsi měla po ruce to nejnütnější pro krmení, přebalení a přikrytí.

Co se osvědčilo:

- **Autosedačka** (vajíčko) – vybíreš podle typu auta a svých preferencí. My měli Cybex Aton a byla v pořádku. Dej pozor na sklon sedačky u auta. Pokud zvolíš špatnou kombinaci, mohla by například miminko v sedačce padat hlava dopředu. Raději se poraď v prodejně autosedaček
- **Zavinovačka do autosedačky** – např. Lodger; miminko zůstane v teple, ale snadno ho rozepneš, když je v autě přetopeno. Skvělá na přenášení miminka v sedačce do auta/z auta. Měla jsem ji v autosedačce napevno celé podzimní a zimní období. Ušetřila mi spoustu času při oblékání i přesunech
- **Kočárek** – vybíreš podle svých preferencí (městský nebo pro sportování). My jsme měli TFK mono a byli jsme spokojeni
- **Pláštěnka na kočárek** – vždy se hodí, i v létě
- **Prostěradlo** na matraci do kočárku (2 ks)
- **Fusak do kočárku** – zimní jsme měli Little Angel a Emitex. Oba velmi kvalitní a byli jsme spokojeni
- **Lehká deka nebo zavinovačka** do kočárku – využívala jsem Lodger zavinovačku z autosedačky a teplou deku
- **Termoska** na teplou vodu – pokud dítě krmíš umělým mlékem, je to nutnost.
- **Cestovní přebalovací podložka** – prateľná nebo jednorázová, hodí se i k lékaři
- **Taška na kočár / přebalovací taška** – v ní měj vždy: pleny, ubrusky, náhradní oblečení, jednorázovou podložku a mléko plus vše potřebné k němu, pokud nekojíš
- Pro nošení můžeš použít **šátek** nebo **ergonomické nosítko** – v kombinaci s bundou nebo nástavcem na zip je to ideální i v zimě. Já měla nejdřív šátek Boba a pak nosítko Ergobaby. Obě jsem koupila z druhé ruky na Vinted

Doporučené zdroje:

- IG profil [@babycantravel](#) nebo [@babytravelhacks](#)

Aplikace:

- Google Maps – uložená místa: vytvoř si vlastní mapu s baby friendly kavárnami, přebalovnými a zastávkami



Hygiena a péče

V prvních měsících stačí úplný základ – jemná péče, pár osvědčených produktů a trocha organizace kolem přebalování. Miminko nepotřebuje speciální kosmetiku ani desítky přípravků, spíš šetrné věci, které nezatíží kůži ani peněženku.

Co se opravdu hodí:

- **Pleny** – většina rodičů využívá jednorázové, já měla z DM nebo z Rohlíku Moddia (cenově dostupné a bez parfemace).
- **Perlan + čistící mléko** (Alverde baby nebo čistící mléko na zadeček od Wedely) – ideální kombinace pro čištění zadečku. Používám místo vlhčených ubrousků. Ušetříš spoustu peněz a k zadečku je to velmi šetrné. Dcery tak nebyly nikdy opruzené.
- **Látkové pleny** (min. 10 ks) – univerzální pomocník – při přebalování, krmení i na cesty.
- **Ručník / osuška** s kapucí – stále praktická, i po koupeli nebo plavání.
- **Krém na zadeček / zinková mast** – např. Purity Vision, skvělá i na drobná podráždění.
- **Dětský olejíček** – nejlépe přírodní (Purity Vision, Weleda). Stačí malé množství po koupeli.
- **Přebalovací podložka** – pratelná doma, jednorázová do tašky (např. na cesty nebo k lékaři).
- **Nůžky** na nehty s oblou špičkou – možná už je máš doma.

Ke zvážení:

- **Vanička** – na začátek se určitě hodí, my jsme ji měli s první dcerou, s druhou už jsme znovu nepoživali. Miminko z ní hodně rychle vyroste. Druhou dceru jsme rovnou koupali ve vaně. Doporučuji si ji spíš zapůjčit.

Tip: Nepřeháněj to s kosmetikou – méně je více. Dětská kůže je jemná a sama si umí poradit. Místo koupelových pěn bohatě stačí voda a kapka olejíčku.

Doporučené zdroje:

- Knihy – existuje mnoho knih zabývajících se péčí o miminko. Doporučuji zajít do knihovny a některé si půjčit.
- Instagram a podcasty - @mamaonair_oz, @pediatrie_navlastnikuzi
- Na Facebooku jsou skupiny například "Narození 2022", "Miminka 2024"... maminky zde sdílí svoje zkušenosti a popravdě je to docela studnice moudrosti...

Aplikace:

- DM drogerie aplikace – slevy a registrace do Baby Klubu.
- Rohlík a klub Rohlíček - staň se členem a máš slevu na dětský sortiment a také členství v "extra".
- INCI – doporučuji kosmetické produkty najít v této aplikaci a zkontrolovat jejich složení a kvalitu.

Domácnost

S příchodem miminka se celý domov trochu promění. Není ale potřeba hned pořizovat nový nábytek nebo přestavovat byt – často stačí pár chytrých úprav, které ti ulehčí každodenní péči. V prvních měsících oceníš hlavně přehlednost, dostupnost věcí po ruce a bezpečné prostředí.

Co se opravdu hodí:

- **Přebalovací místo** – nemusí to být celý pult, klidně jen měkká pěnová podložka na komodě nebo posteli. Brzy stejně začneš přebalovat tam, kde zrovna jsi (na posteli, na zemi)
- **Krabice nebo organizér** na přebalování – připrav si tam pleny, perlan, krém, látkovou plenu, vitamín D a jednorázovou nebo pratelnou podložku
- **Chůvička** – usnadní hlídání, když dítě spí v jiné místnosti. My měli Philips Avent, ale výborně funguje i starý telefon s aplikací Bibino – ušetříš tisíce
- **Koš na prádlo** – praktické mít samostatně pro dětské věci, určitě to zvládneš s tím, co už máš doma
- **Noční světlo** nebo tlumená **lampička** – hodí se při nočním krmení a přebalování. My máme REER 2v1. Používala jsem v noci na přebalování, nyní ji máme jako noční světýlko v dětském pokoji
- **Houpátko** BabyBjörn – je to hodně populární vychytávka, popravdě jsem ji taky velmi ocenila a používali jsme ji cca do 5. měsíce. Je velmi drahé, doporučuji si jej půjčit nebo koupit z druhé ruky

Tip: Udržuj minimum věcí v okolí miminka – méně nepořádku znamená víc klidu. Každá věc by měla mít své místo, ideálně na dosah jedné ruky.

Zkušenost: Ze všech „dětských vychytávek“ jsem nejvíc ocenila jednoduchost – měkkou podložku, organizér s přebalovací výbavou a Bibino aplikaci místo klasické chůvičky. Ušetřilo to místo, peníze i nervy. Jakékoli vychytávky typu ohřívač ubrousků, koš na pleny, houpačky, přehrávače šumu nejsou potřeba.

Ke zväžení:

- **Cestovní postýlka** – praktická přes den nebo na dovolenou (my měli Lionelo), ale obejdeš se i bez ní. My jsme ji pořídili kvůli stěhování, kdy jsme přechodnou dobu neměli pevnou dětskou postýlku. Na cestování jsme ji nikdy nevyužili. Vždy se postýlka dala půjčit, nebo holky spaly s námi

Doporučené:
To-do-ist – skvělá aplikaci na na organizaci domácích úkolů, nákupů, návštěv pediatra apod.

6-12 mēģicā

Oblečení

Druhé půlroční období přináší víc pohybu, lezení i první pokusy o chůzi. Oblečení by mělo být především pohodlné, pružné a snadno pratelné. V tomto věku se dítě rychle učí pohybovat, proto se vyplatí volit měkké materiály a vrstvit podle počasí.

JARO A LÉTO

- **Body** – stále základ, krátký i dlouhý rukáv
- **Trička** – ideálně bavlněná nebo s příměsí elastanu, pohodlná na lezení. Dohromady s bodyčky bude stačit (7-10 ks)
- **Legíny / tepláčky** – volné, s pružným pasem, aby neomezovaly pohyb (5-6 ks)
- **Klobouček / kšiltovka** – chrání před sluncem, klidně s UV filtrem
- **Mikina / svetřík** – bez kapuce, snadno se svléká i obléká. (3 ks)
- **Ponožky / capáčky** – protiskluzové, pokud už se dítě staví. (5-7 ks) Doporučuji www.capacky.com nebo značku Robeez
- **První botičky** – záleží na vašich preferencích (já doporučuji Froddo, Bobux, Ricosta by Pepino)

K vodě:

- hodí se **kruh, ručník** přes hlavu je skvělá věc
- **Koupací tričko** – chrání před sluncem (UV50+). My měli z Decathlonu a z Reimy. Pouze tričko, overall jsme nepoživovali
- **Plavky** – podle preferencí, nepropustné, pleny do vody
- **Klobouček / kšiltovka** – s ochranou krku (plachetkou)
- Pikniková rychleschnoucí **deka**

PODZIM A ZIMA

- **Body** s dlouhým rukávem – na vrstvení pod mikinu (7-10 ks)
- Teplé **legíny / kalhoty** – pohodlné a měkké, zateplené podle počasí. (5-6 ks)
- **Mikina / svetřík** – bez kapuce, ideálně s pružnými manžetami. (3 ks)
- **Punčocháče** – skvělé i samostatně pod overall nebo fusak. (1-2 ks)
- **Čepice a rukavice** – bavlna nebo merino podle počasí. Rukavice palčáky
- **Capáčky / nepromokavé botičky** – pro lezoucí děti i začínající chodce
- Nepromokavé **kalhoty** (softshellové) s fleecem – u nás se osvědčila značka Unuo. Dělalí i overaly
- **Bunda** – do kočárku stačí softshellová s fleecem – miminko pravděpodobně bude ve fusaku
- **Kombinéza** – na chození / lezení i do kočárku (jen s lehkým fusakem)
- **První botičky** – záleží na vašich preferencích (já doporučuji Froddo, Bobux, Ricosta by Pepino)

Stejně jako u novorozenecké výbavy se osvědčily tyto značky:

Lindex – kvalitní materiály, které vydrží časté prání a zachovají tvar. Skvělé kombinézy a oblečení na zimu

Next – krásné střihy, měkké látky, nadčasový design

Kitikate – přírodní materiály, velmi jemné na kůži

H&M – basic kousky, hlavně body a legíny, cenově dostupné. Se zimním oblečením jsem nebyla moc spokojená. Například to z Lindexu nebo Next se mnohem lépe obléká díky střihu

Unuo – softshellové oblečení, máme několik kousků a se vším jsme spokojeni

Tip: Nakupuj klidně i větší velikosti dopředu – oblečení se nosí déle a dítě má prostor pro pohyb. Vždy jsem cítila na to, aby dcerám podzimní oblečení bylo i na jaře.

Jídlo

Toto období přináší velkou změnu – miminko začíná objevovat chutě a textury. Začínají první příkrmy, které nejsou jen o jídle, ale hlavně o zkoušení, dotýkání a ochutnávání. Není potřeba speciální přístrojová vybava – většinu zvládneš s tím, co máš doma.

Co se osvědčilo:

- **Misky** (2–3 ks) – ideálně menší, lehké, např. z nerez (je nejméně závadný)
- **Talířek + dělený talířek** – já měla nerezový a pak plastové od Lässig a Mepal. Byly velmi kvalitní a festovné
- **Příbory** – zatím postačí pár dětských lžiček (např. DM). V pozdějším věku přidej obyčejnou malou vidličku – často ji děti zvládnou dřív, než čekáš. U nás už je v 9 měsíci obě holky zkoušely
- **Hrníček** 360 (např. Nuk) – skvělý na učení pití z hrnku bez rozlévání
- **Lahev s brčkem** – praktická na výlety nebo do postýlky - doporučuji Munchkin
- **Bryndáky** – 1× silikonový (snadno se čistí) + sada froté bryndáků (cca 5 ks) na denní používání. U nás se tato kombinace osvědčila nejvíc
- **Jídelní židlička** – ideálně rostoucí (např. Hauck Alpha, Stokke Tripp Trapp). Dbej hlavně na snadné čištění – to oceníš každý den. Čím minimalističtější, tím praktičtější. Čistit ji budeš hodně
- Mixování – stačí běžný **hrnec, paňáček a tyčový mixér** – není nutné speciální vybavení.
- Mražení – využij **tvořítka** na led, zamražené porce příkrmů přesuň do sáčku a označ datem
- **Box na jídlo / dóza** na křupky – ideální na cesty, vyplatí se pořídit s děrovaným víčkem (např. v Pepco). Dítě se zabaví v kočárku, když z misky “doluje” svačinu a současně ji nevysype
- **Termoska** na jídlo – skvělá, když potřebuješ na cestě teplé jídlo pro děti (příkrm), doma ohřeješ a celý den vydrží teplé (například Skip Hop, případně co už máš doma)

Tip: V tomto období se vyplatí připravovat jídlo dopředu a mít pár porcí v mrazáku. Ušetříš si tím čas i stres. Dítě se při jídle učí – neřeš nepořádek, důležitější je, aby si jídlo osahalo a zkoušelo. Věř mi, že se dítě nají samo dřív než si myslíš.

Nedoporučuji silikonové nádoby. Měla jsem několik kousků a jakmile do něj dáte cokoliv teplejšího, jídlo potom chutná po plastu. Samozřejmě jej můžete pořídit, je to praktické, ale ne na teplé jídlo.

Pokud se chceš o příkrmech dozvědět víc, existuje několik skvělých zdrojů, které ti pomohou s přehledem potravin, postupem zavádění i inspirací na recepty:

Knižky, které stojí za přečtení:

- *Mami, mám hlad: Recepty pro děti do jednoho roku*
- *Super jídlo pro superdětí* – Annabel Karmel → Světově známá autorka, jednoduché recepty od 6 měsíců, ideální pro rodiče, kteří chtějí inspiraci i do pozdějších let.

Aplikace:

- Solid Starts – naprosto skvělá aplikace, přehledně ukazuje, jak připravit konkrétní potraviny podle věku dítěte. Doporučuji stáhnout do telefonu – používám ji dodnes i pro starší děti

Spaní

V tomto období už většina dětí spí v noci delší úseky a začíná se tvořit pravidelnější rytmus. Zavinovačky už často nejsou potřeba – děti se začínají více hýbat, otáčet a potřebují volnost. Hlavní je pohodlí, bezpečí a jednoduchost.

Co se osvědčilo:

- **Spací pytel** – ideálně o velikost větší, než má miminko aktuálně, aby vydržel déle
- Pokud se dítě hodně vrtí, zvaž **pytel s nohavičkami** – skvělý kompromis mezi volností a teplem. Osvědčené značky: Sleepee, M&S, Lodger...
- **Pyžamo / overal** – měkké, ideálně bavlněné nebo bambusové, bez kapes a přezdobení, které by mohly dítě tlačit. Dlouhý rukáv na zimu, krátký či tenký materiál na léto
- **Prostěradlo** (2 ks) – z jemné bavlny nebo bambusu. Měj vždy jedno prostěradlo v rezervě
- **Podložka na matraci** – nepropustná, ale prodyšná. Chrání matraci při nehodách (máme z IKEA)
- **Deka nebo mušelinová plenka** – pokud dítě spí mimo spací pytel, volte lehkou a prodyšnou deku
- **Muchláček** nebo spací kamarád – po 6. měsíci může být dobrým pomocníkem při usínání. Dítě si vytvoří rituál, který mu pomáhá se zklidnit
- **Noční světlo** – tlumené, teplé barvy. Pomáhá při nočním přebalování a krmení
- **Postýlka** nebo **postel se zábranou** – dítě se začíná víc hýbat, proto volte pevnou a bezpečnou konstrukci

Tipy:

- V tomto věku už se vyplatí vytvořit spánkový rituál (např. koupel, masáž, pyžamko, knížka, postýlka)
- Pokud máš dítě, které se často budí, zkus zkontrolovat teplotu v místnosti (ideál 19–21 °C) a vrstvy oblečení – přehřátí bývá častější než zima
- Miminko často lépe spí v pokoji bez zbytečných stimulů – čím jednodušší prostředí, tím klidnější spánek
- S oběma holkami jsem praktkovala tlakovou masáž – hlavně nohou – která krásně zklidní tělo

Doporučené zdroje:

- <https://www.prosimspinkej.cz/>
- instagram - @wellbabing – skvělé tipy na spánek dětí
- Baby Monitor Bibino – pokud nechceš investovat do drahé chůvičky, aplikace zvládne funkci spolehlivě

Hračky

V tomto období děti začínají aktivně objevovat svět rukama i ústy. Cokoliv, co mohou uchopit, kutálet, klepat nebo kousat, je pro ně fascinující. Není třeba mít krabice hraček – bohaté stačí pár promyšlených kousků, které rozvíjejí smysly, jemnou motoriku a koordinaci.

Co se opravdu hodí:

- **Kousátka** – ideálně silikonová nebo kombinace silikon / dřeva, snadno omyvatelná. Dobré značky: Vulli (Žirafa Sophie), Černá na bílé, Zopa
- **Míčky** – děrované nebo měkké, které se dají snadno chytit (např. Oball).
- **Stohovací kelímky nebo kroužky** – klasika, která vydrží až do 2 let. Učí přenášení, třídění i rovnováhu
- **Látkové knížky** – kontrastní nebo s různými texturami, ideální pro společné prohlížení
- **Hudební hračky** – chrastítka, bubínky, xylofon, dřevěné rolničky. Nejvíce se nám osvědčil bubínky od Baby Einstein
- **Vkládačky a boxy s otvory** – trénují logiku a koordinaci rukou
- **Hrazdička** – pokud jste ji měli už dříve, stále poslouží, jen přidej nové závěsné prvky
- **Hudební knížky** – skvělé jsou od Axiomy, mají lehkou zmáčknutelná tlačítka (například Lidové písničky)
- **Knížky s říkadly a básničkami** – například Leze žába po žebříku, Kutáli se ze dvora

Zkušenost: Děti si často nejvíce vyhrají s obyčejnými věcmi – plastovým kelímkem, dřevěnou vařečkou nebo krabicí od plen. Není potřeba kupovat každý měsíc nové hračky. Střídej ty, které už máš, a uvidíš, že „staré“ se po pauze stanou znovu oblíbenými.

Doporučené zdroje:

- *Montessori batole* – Simone Davies – Miminka objevují svět – tipy na hry podle vývojových fází (kniha)
- *Pohybový vývoj dítěte s láskou a respektem* – Fyzioterapeutky dětem (kniha)
- ChatGPT – dokáže ti vymyslet perfektní aktivity pro dítě – s tím, co už máš doma

Cestování

Okolo půl roku se dítě stává "skvělým" parťákem na cesty – sedí, vnímá svět kolem sebe a často už zvládá delší přesuny. Klíčem k pohodovému cestování je připravit se jednoduše, ale chytře – mít po ruce vše nezbytné, co usnadní přebalování, krmení, hraní i spánek mimo domov.

Co se osvědčilo:

- **Sportovní nebo kombinovaný kočárek** – v tomto věku už většinou používáš sportovní nástavbu. My jsme měli kočárek TFK mono, na sportování perfektní. Později jsme pořídili ještě menší kočárek Zac Moon a s ním jsme jako s městským a cestovním kočárkem byli absolutně spokojeni
- **Pláštěnka na kočárek** – vždy se hodí, i v létě
- **Nepadací deka na kočárek** (například Emitex) - hodí se od podzimu až do jara.
- V zimě určitě fusak - většina fusaků jsou rostoucí a můžete je mít od korbíčky až po sporták
- **Podložka do kočárku** (2 ks) – na střídání, praktické jsou ty s bambusem nebo froté.
- **Přebalovací taška** se stejným obsahem jako u předchozího období (pleny, ubrousky, podložka, termoska, UM, náhradní oblečení...)
- Oblíbená **hračka** nebo **muchláček** – pomáhá dítěti zvládat změnu prostředí.
- A to nejdůležitější...svačinka. Přichází období, kdy zabavit dítě v kočárku, abys mohla v klidu nakoupit, je tvůj největší stres.

Tip: Před delší cestou vždy zkontroluj, kdy dítě obvykle spí – naplánuj odjezd na dobu spánku, výrazně to všem pomůže.



Hygiena a péče

◦ Jakmile se dítě začne víc hýbat a zkoumat svět, péče o něj se trochu mění – přibývá ◦
 koupání, čištění zoubků, první česání a větší důraz na bezpečnost. Základem ale pořád
 zůstává jednoduchost, šetrnost a pravidelnost. Není potřeba mít celý arzenál kosmetiky
 – pár ověřených produktů úplně stačí.

Co se osvědčilo:

- **Pleny** – stále stejné, dej pozor, aby dítě netlačily, možná už je čas na větší velikost. Značky: DM Babylove, Rohlík Moddia, Kolorky – cokoliv ti vyhovuje)
- **Ubrousky** – ideálně s vysokým obsahem vody (např. WaterWipes)
- **Perlan** – skvělá alternativa k ubrouskům, šetrná k pokožce
- **Čistící mléko nebo olej** – na zadeček i suchá místa (např. Weleda, Purity Vision, Alverde baby)
- **Zinková mast** – vždy se hodí mít po ruce
- **Dětský šampón a sprchový gel** – přírodní a šetrný, bez parfemace (Alverde Baby, Weleda Baby)
- **Ručník nebo osuška** s kapucí – stále praktická, i po koupeli nebo plavání.
- **Hřebínek / kartáč** – s měkkými štětinami, pomáhá i na jemné šupinky ve vláscích
- **Nůžky** na nehty s oblou špičkou – bezpečné, možná už je máš doma.
- **Zubní kartáček a pasta** – pokud se objeví první zoubky, vol přírodní pastu bez fluoridu
- **Olej / máslo na masáž** – po koupání nebo večer na zklidnění (např. Purity Vision)
- **Protiskluzová podložka** do vany a to je rozhodně nezbytnost. Dítě se ve vaně brzy bude stavět a poslední co by se mělo stát je, že uklouzne. My jsme pořídili velrybu od Skip hop. Jsme spokojeni. Využíváme ji stále

Zkušenost: Po 6. měsíci už dítě začíná všechno strkat do pusy – včetně rukou a hraček. Vyplatí se proto používat kosmetiku s co nejpřirozenějším složením. Většina podráždění kůže bývá způsobena přehnanou péčí nebo parfémovanými produkty.

Doporučené zdroje:

- Knihy – existuje mnoho knih zabývajících se péčí o miminko. Doporučuji zajít do knihovny a některé si půjčit
- Instagram a podcasty – @mamaonair_cz, @pediatrie_navlastníkuzy
- Na Facebooku jsou skupiny například “Narození 2022”, “Miminka 2024”... maminky zde sdílí svoje zkušenosti a popravdě je to docela studnice moudrosti

Aplikace:

- DM drogerie aplikace – slevy a registrace do Baby Klubu
- INCI – doporučuji kosmetické produkty najít v této aplikaci a zkontrolovat jejich složení a kvalitu

Domácnost

V tomto období se dítě začíná více pohybovat – přetáčí se, leze, zkoumá. Je to chvíle, kdy se vyplatí promyslet domácnost tak, aby byla praktická, bezpečná a přehledná. Nemusíš hned dělat velké úpravy – často stačí pár drobných změn, které ti ušetří spoustu nervů.

Co se osvědčilo:

- **Bezpečnostní prvky** – krytky na zásuvky, pojítky na skříňky, ochrany rohů stolů
- **Dětská židlička** – pokud máš rostoucí typ, zůstává i nadále centrem každodenního života
- **Úložné boxy** nebo **koše** na hračky – lehké, uzavíratelné, ideálně v nízké výšce, aby se dítě později samo dostalo k hračkám
- **Krabice na plenky a přebalovací věci** – drž vše na jednom místě, ušetří to spoustu času, už je máš z předchozího období
- **Chůvička** / aplikace Bibino – stále velmi užitečná, pokud má dítě svůj pokojíček nebo spí přes den jinde
- **Koš na prádlo** – zdánlivý detail, ale velmi pomáhá udržet pořádek, když se perou malé věci každý den

Tip z praxe:

- Domácnost s miminkem se rychle mění – s každým novým pohybem přichází nové „zahady“. Místo složitých úprav sleduj, kde dítě nejčastěji tráví čas, a přizpůsob právě ta místa. Méně je i tady více. Čím jednodušší prostor, tím klidnější denní režim. Nepoživovala jsem hrací deku ani podložku, obě dcery se velmi rychle začaly hýbat a odlezyly by stejně rychle. Pokud máš doma koberec, je to ideální hrací podložka.



Doporučené zdroje:

Marie Kondo - Žít s radostí (kniha) - doma pravděpodobně začneš mít hodně věcí pro dítě a domácnost se hodně změní. Drž se minimalismu a jen toho, co opravdu potřebuješ. Tato kniha je velmi krásný průvodce tím, jak si uspořádat celou domácnost a držet ji uklizenou.

1- 2 roky

Oblečení

Druhé životní období je plné pohybu – lezení, prvních krůčků, pádů i samostatného objevování. Oblečení by mělo být především funkční, pohodlné a odolné, protože se bude opravdu hodně používat. Dítě začíná být často venku, a tak se vyplatí investovat do kvalitních materiálů, které vydrží časté prání i hříště.

JARO A LÉTO

- **Body nebo trička** – v tomto věku už převažují trička, ale body jsou stále praktická (žáda v teple) (5-10 ks)
- **Legíny / tepláčky** – ideálně s vyšším pasem, měkké, bez zbytečných švů. (5-6 ks)
- **Kratasy** – volné, prodyšné, s gumíčkou (3 ks)
- **Mikina / svetřík** – bez kapuce, snadno se převléká (3 ks)
- **Lehká bunda** nebo **větrovka** – nepromokavá, ideální na přechodné dny
- **Klobouček** nebo **kšiltovka** – proti slunci, s UV ochranou
- **Ponožky** – bavlněné (10 ks)
- **První boty** – kvalitní, ohebné podrážky (např. Bobux, Froddo, Ricosta by Pepino)

K vodě:

- Hodí se **rukávky** nebo **pásek, ručník** přes hlavu je skvělá věc
- Pícníková rychleschnoucí **deka**
- **Koupací tričko** – chrání před sluncem (UV 50+). My měli z Decathlonu a z Reimy
Pouze tričko, overal jsme nepořizovali
- **Plavky** – dle preferencí, nepropustné, pleny do vody
- **Klobouček / kšiltovka** – s ochranou krku (plachetkou)

PODZIM A ZIMA

- **Body** nebo **trička** s dlouhým rukávem – jako základní vrstva (5-10 ks)
- Teplejší **legíny / tepláčky** – klidně i s merino vrstvou (5-6 ks)
- **Mikina / svetřík** – klasická, fleecová nebo pletená (3 ks)
- **Punčocháče** – ideální pod kombinézu nebo kalhoty (2 ks)
- **Čepice, nákrčník, rukavice** – vždy raději tenčí, vrstvit podle počasí. Nepořizovala bych šálu, nákrčník je perfektní věc
- Zimní **overall** nebo **oteplovačky + bunda** – podle aktivity a počasí (2 ks)
- Teplé **boty** – měkké, nepromokavé, např. Bundgaard, Affenzahn, Reima. (**Holinky**, doporučuji Bundgaard)

Tip: Oblečení už není jen o roztomilosti – teď jde hlavně o funkčnost. Na hřišti, v písku i v dešti se vyplatí investovat do kvalitního softshellu, který neprofoúkne a snadno se čistí (například Unuo).

Jídlo

Dítě už jí téměř všechno, co rodiče – jen v menších porcích, jednoduše upravené a bez přehnaného solení či cukru. Toto období je ideální k budování zdravého vztahu k jídlu a samostatnosti. Dítě si chce zkoušet jíst samo, zkoumat chutě i textury. Ano, bude to nepořádek – ale i to je součást učení.

Co se osvědčilo:

- Dětské **nádobí** – lehké, nerozbitné, ideálně nerez nebo festovnější plast. Záleží na dítěti, ale můžeš zkusit i klasické nádobí. Značky: Lässig, Mepal, nerezové jsem pořídila na Amazonu
- **Misky**, plastové nebo nerezové (2 ks)
- 1 dělený **talířek**, 1-2 nedělené talířky
- 1-2 **hrnky** (např. Nuk 360°, lahev s brčkem), **sklenici** (i plastová)
- **Příbory** – lehké, s kulatými hranami. Dítě si většinou vystačí se lžičkou, ale kolem 12-18 měsíců už zvládne i vidličku (my máme Lässig, jsme spokojeni)
- **Bryndáky** – silikonové s kapsou (snadno se čistí) + sada textilních (např. froté)
- **Jidelní židlička** – rostoucí model s odnímatelným pultíkem, který se snadno čistí. Doporučuji: Hauck Alpha, Stokke Tripp Trapp, IKEA Antilop (lowcost, nejjednodušší údržba), Bababing
- Skladování jídla – **krabička** na svačinu (například Bbox), na doma skleněné dózy
- **Termoska** na jídlo – skvělá když potřebuješ na cestě teplé jídlo pro děti (příkrm), doma ohřeješ a celý den vydrží teplé (například Skip hop)
- **Mixér / pařáček / hrnec** – využiješ stále na přípravu polévek, kaší nebo omáček.
- Zásoba zdravých snacků – rýžové křehké chlebíky, kukuřičné křupky, ovoce, vařená zelenina, mini sendviče
- Můžeš zkusit sundat pultík a přisunout dítě ke stolu. Potom doporučuji prostírání (například Babylove), dítěti pak neklouže talíř po stole

Tipy:

- Dítě si teď tvoří vztah k jídlu – nech ho jíst samo, i když to trvá. Učení trpělivosti u stolu se vyplatí.
- Vhodné je zavádět společné stolování, alespoň jednou denně. Dítě se učí pozorováním.
- Podle vaší podlahy v jídelně / kuchyni zvaž umístění podložky pod židličku.

Doporučené zdroje:

Knížky, které stojí za přečtení:

- *Mami, mám hlad: Recepty pro děti do jednoho roku*
- *Super jídlo pro superdětí – Annabel Karmel* → Světově známá autorka, jednoduché recepty od 6 měsíců, ideální pro rodiče, kteří chtějí inspiraci i do pozdějších let
- *Jíme zdravě s dětmi.*
- Instagram @drobeckuv_talir, @mama_v_zastere

Užitečné aplikace:

- Solid Starts – naprosto skvělá aplikace, přehledně ukazuje, jak připravit konkrétní potraviny podle věku dítěte. Doporučuji stáhnout do telefonu – používám ji dodnes i pro starší děti

Spaní

Okolo jednoho roku se spánek dítěte začíná měnit – většinou přechází z dvou denních spánků na jeden a v noci už spí delší úseky. I když spánek bývá stabilnější, stále může být ovlivněn růstem zubů, nemocí nebo separační úzkostí. Důležité je vytvořit předvídatelné prostředí a jednoduchý spánkový rituál.

Co se osvědčilo:

- **Spací pytel** – stále ideální volba, dítě se v něm nezakryje ani neodkope
- V tomto věku se skvěle hodí **pytel s nohavičkami**. Do klasického pytle se dítě rychle zamotá, protože se v noci hodně hýbe. Doporučené značky: Sleeppee, Lodger, M&S...
- **Pyžamo / overal** – měkké, bavlněné, bez kapes, volánů apod. Pokud se dítě hodně potí, vyzkoušej materiály s bambusem nebo merinem
- **Polštář a deka** – větší děti je ještě nepotřebuje, ale kolem 18–24 měsíců můžeš začít s malým, plochým polštářkem a lehkým přikrýváním. My jsme kupovali v XXXLutz a byli jsme spokojeni
- **Prostěradlo** – z bavlny nebo bambusu (2 ks)
- **Noční světlo** – tlumené, teplé barvy, pomáhá při nočním vstávání
- Oblíbený **muchláček / plyšák** – pomáhá při usínání i při přechodu do vlastní postýlky
- **Monitor dechu / chůvička** – už nemusí být nutností, ale stále můžeš využít, pokud spí dítě v jiném pokoji
- **Postýlka** nebo **postel se zábranou** – dítě se začíná víc hýbat, proto volte pevnou konstrukci. Dítě může spát na větší posteli, nezapomeň ale na bezpečnost

Tipy:

- Zkus zavést krátký večerní rituál – koupel, krém, pyžamo, knížka, spánek. Opakování dává dítěti jistotu
- Pokud se dítě často budí, zkontroluj, zda není přehřáté nebo zda v pokojíčku není příliš světla
- Neboj se občasného společného spaní – může být přechodnou fází a dítěti dodat klid i pocit bezpečí

Doporučené zdroje:

- <https://www.prosimspinkej.cz/>
- instagram - @wellbabinng - skvělé tipy na spánek dětí
- Baby Monitor Bibino – pokud nechceš investovat do drahé chůvičky, aplikace zvládne funkci spolehlivě

Hračky

V tomto období dítě prochází obrovským vývojovým skokem – začíná chodit, mluvit, napodobovat a objevovat svět s ještě větší zvědavostí. Nejlepší hračky jsou ty, které podporují samostatnost, pohyb a představivost. Není třeba plnit pokojík věcmi – stačí pár promyšlených kousků, které dítě využije různými způsoby.

Co se osvědčilo:

- **Vkládačky a boxy s tvary** – pomáhají s logikou a koordinací
 - **Stohovací věže, kostky, kelímky** – dítě se učí vrstvit, házet, přenášet
 - **Tahací a tlačící hračky** – např. dřevěné zvířátko na provázku nebo vozík na kostky, jezdík na tyči je také skvělý pro začínající chodce (měli jsme od Zopa a byl skvělý)
 - **Knihy s tvrdými listy** (lepora) – ideálně s reálnými obrázky zvířat, vozidel, předmětů
 - **Hudební nástroje** – bubínek, tamburína, dřevěné rolničky, xylofon
 - **Kuchyňka nebo pracovní ponk** – podporuje napodobování dospělých a rozvíjí fantazii
 - **Kočárek pro panenky, panenka, plyšák** – skvělé na první péči a empatii
 - **Kostky** – dřevěné nebo pěnové, například na stavění věží
 - **Zrcadlo** – dítě se učí rozpoznávat sebe a emoce
 - **Kuffík** na přenášení hraček / krabice s víkem – pomáhá s přirozeným úklidem a samostatností
 - **Puzzle a skládačky, Lego duplo**
-
- První **stolička** se **židličkou** - papíry, malování vodou 18m+
 - Venkovní - **odrážedlo** (například Funny Wheels), helma

Tipy:

- Dítě v tomto věku si rádo hraje vedle tebe, ne nutně s tebou – říká se tomu „paralelní hra“. I proto není nutné mít mnoho hraček – stačí pár kousků, které střídáš
- Vytvoř malý herní koutek v obýváku, kde má dítě přístup ke svým věcem. Učí se tím samostatnosti i odpovědnosti
- Nejlepší hra bývá často s věcmi z domácnosti – plastové misky, vařečky, krabice od plen

Doporučené zdroje:

- Instagram - @aktivty.nejenpro.deti, @promaleruciky
- *Montessori batole – Simone Davies* - Miminka objevují svět – tipy na hry podle vývojových fází (kniha)
- *Pohybový vývoj dítěte s láskou a respektem - Fyzioterapeutky dětem* (kniha)
- ChatGPT - dokáže ti vymyslet perfektní aktivity pro dítě – s tím, co už máš doma

Cestování

Batole je už skutečný malý cestovatel – zvědavé, pohyblivé a často netrpělivé. V tomto věku už zvládne krátké výlety, výšlapy i dovolené. Klíčem k úspěchu je minimalismus a promyšlená příprava – mít po ruce jen to, co opravdu potřebuješ, a zbytek nechat doma.

Co se osvědčilo:

- **Sportovní kočárek** – lehký, skladný, ideálně s většími koly pro pohodlnou jízdu i v terénu. Skvělé značky: TFK, Moon Zac, Joolz Aer, Baby Jogger
- **Autosedáčka** – nyní ale možná i dříve je čas přejít na větší auto sedačku. My jsme zvolili značku Nuna a byli jsme velmi spokojeni
- **Nosítko** – i když dítě chodí, na delší trasy se stále hodí. Osvědčené značky: Ergobaby, Tula
- **Přebalovací taška (batoh)** – stále platí stejný obsah jako v předchozím období
- **Termoska** a láhev na pití – ideálně nerez, do 500 ml
- Cestovní **jídelní set** – malá miska s víčkem, lžička, bryndák, ubrousky, termoska. Všechno už pravděpodobně máš
- Oblíbená **hračka** nebo **knížka** – ideálně nová nebo méně známá, aby udržela pozornost
- Náhradní **oblečení** – vždy 1 kompletní sada v batohu / přebalovací tašce
- **Pláštěnka na kočárek** – vždy se hodí, i v létě

Tip:

- Cestu plánuj podle denního režimu – ideálně na dobu spánku
- Dítě zapoj i do přípravy – může si „pomáhat“ balit svůj batůžek, dávat nákup do kočárku, když jdete do obchodu

Doporučené zdroje:

- Spotify Kids – playlisty a pohádky na cesty



Hygiena a péče

Zhruba po prvním roce už dítě není miminko – začíná se víc hýbat, jíst samostatně a objevovat svět rukama. Péče se tak přirozeně posouvá směrem k samostatnosti a jednoduchosti. Většina rodičů postupně přechází na méně produktů a hledá spíš přírodní, univerzální řešení.

Co se osvědčilo:

- **Pleny** – stále používáš, ale počet by se mohl snižovat
- **Nočník** / redukce na WC – kolem 18 měsíců můžeš začít nabízet (bez tlaku, jen přirozeně)
- **Perlan** nebo vlhčené **ubrousky** – stále praktické, ubrousky zejména na cesty
- **Krém** na zadeček / **zinková mast**
- Dětský **šampon** a **sprchový gel** – přírodní a šetrný, bez parfemace (Alverde Baby, Weleda Baby)
- **Zubní kartáček a pasta** – první zoubky si zaslouží šetrnou péči (např. Curaprox)
- **Dětský hřebek nebo kartáč** – jemný, ideálně s přírodními štětiniami
- **Nůžky na nehty** se zaoblenou špičkou

Tip:

- Dítě v tomto věku miluje napodobování – nech ho mazat si ruce, umývat si obličej nebo si „čistit“ zuby. Základy hygieny si tak osvojuje přirozeně
- Místo hromady kosmetiky se zaměř na pár kvalitních produktů, které používáte celá rodina
- Poříď malou **stoličku** k umyvadlu – dítě začne samo sahat po vodě a učení se stane hrou

Domácnost

Po prvním roce se z miminka stává malý objevitel. Všude leze, všechno otevírá a testuje, kam až může. Domácnost už proto není jen o „mít všechno po ruce“, ale hlavně o bezpečném a klidném prostoru, kde se dítě může volně pohybovat. Minimalismus v domově pomáhá i v této fázi – méně věcí znamená méně úklidu a víc klidu pro všechny.

Co se osvědčilo:

- **Bezpečnostní prvky** – zářáčky na zásuvky, krytky rohů, pojistky na skříňky. (Dají se koupit i v DM nebo v IKEA). Kup jen to, co opravdu využiješ
- **Dětská židlička a stoleček** – ideálně nízký, aby dítě samo dosáhlo
- **Box na hračky** – jeden v obýváku, jeden v pokojíku. Dítě se učí uklízet samo
- **Učící věž** - my máme Pinolino a je skvělá
- **Praktická zóna pro přebalování** a péči – už nemusí být pult, stačí košík s potřebami (pleny, krém, perlan)
- **Zónování bytu** – odděl prostor na hraní, čtení, přebalování. Dítě se lépe orientuje
- **Úložné krabice / košíky** – pomáhají držet pořádek a dítě vidí, kam co patří
- Minimalismus v praxi: každý předmět má své místo. Pokud něco nepoužíváš, odlož, daruj, prodej

Tip:

- Poříd si koš na „rychlý úklid“ – když je nečekaná návštěva, hodíš tam hračky a máš hotovo
- Dítě miluje pomáhat – dej mu hadřík, smetáček, vlastní malou houbičku
- U vaření postav učící věž – dítě může pozorovat a zapojit se

Doporučené zdroje:

- Vinted – prodej a nákup dětských věcí (oblečení, vybavení)
- Facebook market - prodej dětských věcí i jiného vybavení. Můžeš zde prodat vajíčko do auta, postýlku, houpátko apod



2-3 roky

Oblečení

Batole už běhá, leze, padá, válí se v trávě a jí samo – oblečení proto musí být především praktické, pohodlné a snadno prátelné. V tomto období se vyplatí mít méně kousků, ale zato kvalitních. Dítě rychle roste, takže místo velkých zásob obměňuj jen to, co opravdu potřebuješ pro dané období.

JARO A PODZIM

- **Trička** s dlouhým i krátkým rukávem (10 ks)
- **Legíny / tepláky** (3-4 ks)
- Softshellová **bunda** – ideální na vítr a déšť, např. Unuo, Yháček, Lindex
- Softshellové **kalhoty** – s bavlněnou podšívkou, lehké a odolné (2-3 ks)
- **Mikina / svetřík** – bez kapuce, snadno vrstvitelná (3-4 ks)
- **Čepice** – tenká bavlněná
- **Celoroční boty** – pevné, prodyšné, může být barefoot nebo kompromis (např. Protetika, Froddo, Ricosta by Pepino, Superfit...)
- Pro odplenované děti **spodní prádlo** (7 ks)

L É T O

- **Sandále** – pohodlné, prodyšné, dobře sedící
- **Klobouk, čepice, kšiltovka**
- **Trička, kratasy, šaty** – tady už je to na tvých preferencích a preferencích dítěte

K vodě:

- Hodí se **rukávky** nebo **pásek, ručník** přes hlavu je skvělá věc
- Pikniková rychleschnoucí **deka**
- **Koupací tričko** – chrání před sluncem (UV50+). My měli z Decathlonu a z Reimy. Pouze tričko, overal jsme nepořizovali
- **Plavky** – dle preferencí
- **Klobouček / kšiltovka** – s ochranou krku (plachetkou)

Z I M A

- Zimní **bunda + oteplováky** nebo **kombinéza** – podle preferencí. (Kombinéza se hodí na hřiště, set je praktičtější při převlékání.). Můžeš se setkat se školkou, která vyžaduje kombinézu
- **Čepice** – teplá, ale prodyšná (např. merino nebo fleece)
- **Nákrčník** – praktičtější než šála
- **Rukavice** – 1× nepromokavé, 2× pletené
- **Sněhule** / teplé nepromokavé a vysoké boty
- Teplé **ponožky** – ideálně merino, např. z Ovečkárný
- Pro odplenované děti **spodní prádlo** (7 ks)

Tip:

- U dětí v tomto věku se vyplatí vrstvit – tenké, kvalitní vrstvy lépe regulují teplotu než silné kusy oblečení. Děti se hodně hýbou, pořád chtějí na hřiště – oblečení musí být pohodlné
- Uvidíš, jestli budeš využívat kočárek. Podle toho vol oblečení (Kombinéza + deka, teplé kalhoty a mikina + fusak)
- Každou sezónu udělej malý „audit oblečení“ – co je malé, posuň dál nebo prodej

Jídlo

Dítě už jí téměř všechno, co dospělí. Jen v menším množství. Začíná být samostatné, chce jíst samo a často i „pomáhat“ v kuchyni.

Základem je bezpečné nádobí, pohodlná židlička a přehledná rutina.

Co se osvědčilo:

- Nádobí a příbory – nerezové, ale může být už i klasické jaké mají rodiče
- Malé **misky** (2ks)
- Dělený **talířek** (1 ks), plochý talíř (2ks)
- **Lžička, vidlička a nůž** s krátkou rukojetí, např. Lässig
- **Hrniček a sklenička**
- **Bryndák** – silikonový s kapsou (1–2 ks) + froté (cca 10 ks)
- **Židlička** – rostoucí, dobře čistitelná
- Skladování jídla – **dózy, termosky, boxy**. Skvělé např. Mepal, IKEA, ale dají se koupit i skleněné v Pepco
- Kuchyňská výbava – **tyčový mixér, pařáček**, malý **hrnec**. Nic víc není potřeba, toto vybavení už máš

Tip:

- Dítě nech „hrát si“ s jídlem – dotýkat se, zkoumat, pomáhat. Je to součást učení
- Nabízej jídlo často, ale v malých porcích
- Na cestách měj vždy po ruce dózu s křupkami nebo ovocem a termosku s vodou
- Čím jednodušší prostředí u jídla, tím klidnější dítě. Vyhní se hromadě hraček a rozptylování

Doporučené zdroje:

Knižky, které stojí za přečtení:

- *Mami, mám hlad: Recepty pro děti do jednoho roku*
- *Super jídlo pro superdětí* – Annabel Karmel → Světově známá autorka, jednoduché recepty od 6 měsíců, ideální pro rodiče, kteří chtějí inspirovat i do pozdějších let
- *Jíme zdravě s dětmi*
- Instagram @drobeckuv_talir, @mama_v_zastere

Užitečné aplikace:

- Solid Starts – naprosto skvělá aplikace, přehledně ukazuje, jak připravit konkrétní potraviny podle věku dítěte. Doporučuji stáhnout do telefonu – používám ji dodnes i pro starší děti

Spaní

Kolem druhého roku spánkový rytmus dítěte často zůstává u jednoho denního spánku. Děti začínají více vnímat okolí, prožívají období emocí a fantazie – spánek může být proto neklidnější. Klíčově je zachovat stálý rituál a pocit jistoty.

Co se osvědčilo:

- **Postel** – většina dětí v tomto věku přechází z postýlky do nízké postele se zábranou. Zábranu jsme koupili v IKEA, stejně jako postel
- **Matrace** – pohodlná, ale pevnější. Ideální stejná, na kterou je dítě zvyklé. My jsme kupovali v IKEA
- **Povlečení** – bavlněné nebo mušelinové (2 ks)
- **Deka** nebo **spací pytel** - je možné, že se dítě bude stále odkopávat
- **Polštář** – nízký, vhodný až kolem 2 let
- **Noční světýlko** – tlumené, pomáhá při nočních buzení
- **Muchláček** nebo oblíbená **plyšová hračka** – pomáhá při usínání a pocitu jistoty

Tip:

- Děti kolem 2 let často začínají „vyjednávat“ před spaním – pomáhá jasná rutina: koupel, pyžamo, knížka, pusa, světýlko
- Vyhní se přetopené místnosti – ideální teplota na spaní je 18–20 °C
- Pokud dítě spí s vámi, snaž se mu vytvořit vlastní prostor (např. malou matraci u vaší postele)
- Noční buzení může být spojeno s růstem, nočními děsy nebo separační úzkostí – nejde o chybu, ale běžnou vývojovou fázi

Doporučené zdroje:

- <https://www.prosimspinkej.cz/>
- Instagram - @wellbabing - skvělé tipy na spánek dětí
- Baby Monitor Bibino – pokud nechceš investovat do drahé chůvičky, aplikace zvládne funkci spolehlivě

Hračky

Ve dvou až třech letech vede napodobování, stavění, první „úkoly“ a tvoření. Nejvíce se osvědčí otevřené hračky (open-ended), se kterými jde vymyslet mnoho her. Méně kusů, zato promyšlených – a pravidelná rotace.

Co se osvědčilo:

- **Stavebnice** – dřevěné kostky, Duplo, magnetické stavebnice
- **Puzzle** – od 2–4 dílky, postupně 6–12
- **Vkládačky** se zvířaty / vozidly / tvary
- **Role play** – kuchyňka, lékařský set, nářadí, kočárek pro panenku
- **Vlaky, silnice, dřevěné koleje, auta, garáž** (skvělé na samostatnou hru)
- Jemná motorika – navlékání velkých korálků, šroubovací hry, mozaika
- **Knihy** – jednoduché příběhy, leporela s okénky, „povídej si nad obrázky“. U nás se hodně osvědčila série Jaro, Léto, Podzim, Zima, knihy o Pétovi, Disneyho pohádky (zlatá edice)
- **Hudební nástroje** – tamburína, xylofon, kalimba, dřevěné rytmické nástroje
- **Tvoření** – silné voskovky, pratelné fixy, modelína, vodové barvy
- Venkovní – **odrážedlo** (helma nutná), míč, křídly, kyblík + lopatka

Tip:

- Měj v oběhu max. 10–15 kusů a zbytek ulož. Po týdnu hračky prostřidej – „staré“ jsou rázem jako nové. Zapoj domácí předměty (krabice, kelímky, vařečky) – fungují skvěle.

Doporučené zdroje:

- Instagram – @aktivity.nejenpro.deti, @promalerucicky
- *Montessori batole* – Simone Davies – Miminka objevují svět – tipy na hry podle vývojových fází (kniha)
- *Pohybový vývoj dítěte s láskou a respektem – Fyzioterapeutky dětem* (kniha).
- ChatGPT – dokáže ti vymyslet perfektní aktivity pro dítě – s tím, co už máš doma

Cestování

Batole už chce všude chodit samo, ale zároveň se rychle unaví. Cestování v tomto období je o rovnováze mezi volností a komfortem – mít dostatek prostoru pro pohyb, ale i jistotu zázemí, když je potřeba odpočinout.

Co se osvědčilo:

- **Kočárek** – lehký, skladný, ale pevný. Ideálně s polohovatelným sedem a prostorným košem. Osvědčené modely: Moon Zac, Joolz Aer, TFK, Baby Jogger...
- **Krosna na dítě** – vždy jsme si na výlety půjčovali, je možné ji půjčit například v Decathlonu
- **Batůžek** pro dítě – lehký, s hrudním popruhem (např. Lassig). Dítě se učí nosit své drobnosti samo
- **Láhev** na pití – nerez, do 500 ml. Doporučuji pořídit neprůhlednou
- **Termoska** – na teplou vodu nebo jídlo, hodí se celoročně
- **Cestovní jídelní set** – malá miska, bryndák, ubrousky, příbor, vše už určitě máš
- **Náhradní oblečení** – vždy kompletní sada v kočárku nebo v batohu

Tip:

- Ideální čas na cestování je během spánku dítěte – ušetříš si nervy i přestávky. A to i když je dítě větší. Dobré je také cestování na noc
- Hodně dětí už v tomto věku zajímají pohádky. Na delší cesty jsme vždy brali tablet a dcera koukala v autě na pohádku. Tablet jsme přidělávali k přední sedačce držákem od AlzaPower
- Na delší cesty se také do auta osvědčily sluchátka pro děti – tichá, bezpečná, vhodná i pro pohádky (např. JBL). Dítě zabaví i pár obyčejných věcí – lepoporelo, kelímek s křupkami, samolepky

Doporučené zdroje:

HBO, Netflix, Disney+ – pohádky je možné i stáhnout a koukat například v autě nebo letadle offline.

Hygiena a péče

V tomto věku už dítě zvládá spoustu věcí samo – a většinou to chce i zkoušet. Největší přínos pro rodiče i dítě je, když ho necháš dělat co nejvíc samostatně, i když to trvá déle. Z hygieny se tak postupně stává přirozený rituál, ne povinnost.

Co se osvědčilo:

- **Nočník** nebo **redukc**e na WC – nech dítě volit, zda chce nočník nebo prkýnko. Nabízej bez tlaku
- **Stolička** – pomáhá dosáhnout k umyvadlu, mýt si ruce nebo čistit zuby
- **Zubní kartáček** a **pasta** – dítě už může trénovat vlastní čištění, ty pak jen dočistiš. (např. Curaprox Baby)
- Dětský **šampon** a **sprchový gel** – přírodní a šetrný, bez parfemace (Alverde Baby, Weleda Baby)
- **Ručník** nebo **osuška** s kapucí – stále praktická, i po koupeli nebo plavání
- **Kartáč** na vlasy – s jemnými štětinami, ideálně dřevěný nebo bambusový
- **Hřebínek / gumičky / sponky** – pro děti s delšími vlásky
- **Papírové kapesníky, ubrousky** – pro venkovní aktivity, ideálně v cestovní taštičce

Tip

- Dítě v tomto věku miluje rutinu – mytí rukou a zubů po jídle nebo po návratu z venku můžeš udělat součástí dne
- Skvěle funguje „toaletní koutek“ – malý košík s nočníkem, toaletním papírem, vlhčenými ubrousky a oblíbenou knížkou
- Už ho postupně mýt si ruce – stačí mýdlo s pumpičkou a malý ručník na dosah



Domácnost

Ve věku kolem dvou let se stává z dítěte skvělý parták. Chce dělat všechno jako dospělí: mýt nádobí, zametat, vařit, pomáhat prát. Právě teď se vyplatí vytvořit domov, který umožňuje samostatnost a zapojení do běžného chodu, aniž by byl přeplněný věcmi.

Co se osvědčilo

- **Učící věž** – naprostý game changer, používali jsme ji už od jednoho roku, ale mezi 2-3 rokem byla v akci několikrát denně. Máme značku Pinolino a jsme spokojeni. Dítě díky ní bezpečně dosáhne ke kuchyňské lince, umyvadlu nebo pracovní ploše. Dá se využít při vaření, mytí nádobí i hraní s vodou
- Dětská **židlička a stolek** – místo na kreslení, čtení nebo svačinu. Např. IKEA LÄTT nebo Flexa – jednoduché, lehké, omyvatelné
- **Boxy** na hračky – dítě má přehled, kam věci patří
- **Košík** na denní potřeby – kartáček, krém, hřebec. Dítě má vše po ruce v jedné zóně
- Zónování domova – herní koutek, místo na převlékání, mini kuchyňka. Dítě se učí orientovat v prostoru
- **Úložné krabice** / zásuvky s obrázky – pomáhají dítěti uklízet samo
- **Bezpečnostní prvky** – pojistky, záračky, krytky – stále důležité, ale už méně než dřív
- Malý smetáček, hadřík, houbička – děti milují napodobovat, naučí se pečovat o svůj prostor

Tip:

- Nech dítě zapojit do reálných činností – utřít stůl, nasypat prádlo do pračky, umýt ovoce
- Nepotřebuje „hračky na uklízení“ – stačí skutečné, přizpůsobené velikosti
- Učící věž se dá snadno kombinovat i s malou kuchyňkou nebo poličkou s nádobím
- Pravidelně projděte hračky a oblečení – dítě se učí, že věci se posílají dál. Sama mám doma jeden šuplík, kam vždy odkládám věci, které už nevyužíváme a chtěla bych je prodat nebo darovat



Do školky

Když dítě nastupuje do školky, začíná nová etapa – plná ranních rituálů, oblečení, které se musí rychle oblékat, a věci, které se snadno ztrácí. Zpočátku jsem měla pocit, že je toho potřeba hromada, ale postupně jsem zjistila, že stačí málo – hlavně funkční a pohodlné věci, které dítě zvládne samo. Tady najdeš seznam věcí, které se nám opravdu osvědčily při každodenním chození do školky.

Co se osvědčilo:

- Náhradní **oblečení** (Legíny, tepláky, tričko dlouhý i krátký rukáv, mikina, spodní prádlo, ponožky)
- **Čepice / kšiltovka**
- **Lahev** na pití. My zvolili ion8 a jsme spokojeni. Doporučuji neprůhlednou, lahvičky na pití si děti berou ven na zahradu a stojí tam na stolečku, často na slunci
- Pohodlné **boty** se suchým zipem
- **Holínky** - nejlepší značky jsou Bundgaard, Demar. My měli z Tchiba a byli jsme spokojeni
- **Pláštěnka**, malá a skladná, je možné ji nahradit nepromokavou bundou
- **Batůžek** se zapínacím popruhem přes hrudník
- **Jmenovky** na textil
- **Kapesníky** do batůžku a do bundy



10 tipů pro mamy, jak se nezahltit dětskými věcmi

1. Krabice „out“ – vždy připravená na věci, které už neslouží
Jakmile něco dítě přeroste nebo nepoužívá, dej to hned do krabice „out“. Když se naplní, daruj nebo prodej.

2. Rotace hraček po týdnech

Měj jen 1/3 hraček v oběhu a ostatní ulož do krabice. Každý týden je prostřídej – děti pak hračky znovu objeví a nehromadí se nové.

3. „Darovací zóna“ v dětském pokoji

Dítě může samo odkládat věci, které už ho nebaví – vede ho to k samostatnosti a jednoduchosti.

4. Dárky pod kontrolou – přání s konkrétními tipy pro rodinu

K narozeninám nebo Vánocům pošli rodině seznam 3–5 smysluplných dáreků (např. zážitek, knížka, kvalitní oblečení místo hromady plastu).

5. Zásada 1 dovnitř = 1 ven

Když přijde nová věc (hračka, oblečení), jedna stará musí z domu. Pomáhá udržet počet věcí stabilní.

6. Prodejný víkend jednou za čtvrt roku
Vytříd, nafot, nahraj na Vinted, Marketplace nebo Swap. Udělej z toho malý rituál – uvolníš prostor i hlavu.

7. Krabice velikostí 50–56 / 62–68 / 74–80...

Tři oblečení rovnou podle velikostí do boxů, označ štítkem. Až dítě vyrostne, jen celý box pošli dál.

8. „Půjčovací“ přístup mezi kamarádkami

Domluv si s pár mami výměnný systém – jedna půjčuje hračky, druhá oblečení, třetí knížky. Ušetříte a nezahlučujete se.

9. Digitální vzpomínky místo krabic

Místo ukládání všech papírků a kresbiček – vyfot a ulož do sdílené složky (např. Google Photos nebo Notion). Jedna složka = jeden rok.

10. „Stálý seznam potřeb“

Měj minimalistický seznam věcí, které se ti osvědčily. Když tě láká něco nového, nejdřív se podívej, jestli už to není jen jiná verze toho, co máš.

Děkuji, že jsi dočetla až sem

Pokud jsi dočetla až sem, možná sis během čtení uvědomila, že miminko ani malé dítě nepotřebuje tolik věcí, kolik nám často okolí nebo reklamy sugerují.

Stačí málo – pohodlí, blízkost, bezpečí a pozornost. Všechno ostatní je jen doplněk.

Za tři roky s mými dvěma dcerami jsem pochopila, že méně znamená opravdu více. Mnoho věcí, které jsem na začátku považovala za „nutnost“, se ukázalo jako zbytečné. A naopak, ty nejjednodušší a nejpoužívanější předměty zůstaly s námi nejdéle – často i pro obě děti.

Minimalismus pro mě není o odpírání, ale o klidu.

O prostoru – fyzickém i mentálním.

Když máš kolem sebe méně věcí, máš víc prostoru na to podstatné
– na sebe, na dítě, na čas spolu.

Doufám, že ti tento průvodce pomohl najít tvou vlastní rovnováhu.
Ber ho jako inspiraci, ne jako návod. Každé dítě i každá máma jsou jiné
– to nejdůležitější je naslouchat sobě.

Děkuji, že jsi tu byla.

Pokud se ti mini kniha líbila, můžeš mě najít i na Instagramu
[@jemnamama](https://www.instagram.com/jemnamama),
kde sdílím další tipy o minimalismu, mateřství a klidnějším životě.

Měj se jemně,
Lucie

Jemnamama