

**IN** publishing  
group s.r.o.



**MOJE**  
**rodina**

*Speciál*

**a já**

**Vývoj dítěte**

*od narození do 3 let*



***Vidíš, jdeme dobře! Za zdravotní pojišťovnou s dlouhou tradicí.***

***Pečlivě se o nás stará, nabízí jedinečný komfort a širokou nabídku služeb pro každého. Nevěříte? Přesvědčte se na [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz) nebo volejte 261 105 555.***



**ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA**  
*i pro vás!*



# Editorial

*Milé maminky,  
Rok se sešel s rokem a my tu pro vás máme inovované vydání oblíbeného speciálu Vývoj dítěte. Najdete v něm nejen oblíbené články, o které si píšete a které chcete mít ve své knihovničce, ale i články zbrusu nové, které vám snad pomohou projít nelehkým rodičovským „batolecím“ obdobím. Dozvíte se, jak pečovat o své miminko a batolátko, jak mu vybrat hračku i jaká očkování vás společně čekají. Poradíme vám, jak uspat miminko a jak zvládnou nelehká úskalí výchovy. Pokusíme se být vaším rádcem doma i na cestách, tak, aby vám vaše soužití s batolátkem přinášelo jen samé radosti a minimum starostí.*

Iva Nováková



## Obsah

4	Nezapomněli jste na vybavičku pro miminko?	54	Jak vybrat správnou hračku
10	Než mi bude rok	60	Příliš malá miminka
24	Rok anebo tři?	62	Syndrom náhlého úmrtí kojence
30	Průvodce kojící matky	64	Jak vybrat autosedačku
40	Nebojte se očkování	68	Když nespinká...
48	Na co máš chuť drobečku?		

### Vývoj dítěte od narození do 3 let

Příloha časopisu *Moje rodina a já*

Vydává IN publishing group s.r.o.

Text: Mgr. Iva Nováková • Foto: SAMphoto.cz

- Obchodní oddělení: Monika Klímová, Denisa Syberová, Daniela Vostřáková, Jana Hadrbošková, Petra Lahrachová, Hana Slabá
- Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o.
- Na Tvrzi 1097, 250 01 Brandýs nad Labem
- Obchodní oddělení tel.: 774 584 104 • e-mail: inzerce@rodinaaja.cz
- Předplatné tel.: 774 584 104
- e-mail: info@mojerodinaaja.cz
- Registrační číslo: MK ČR E 17058



# NEZAPOMNĚLI JSTE NA VÝBAVIČKU PRO MIMINKO?

Vaše miminko právě přišlo na svět a vy si říkáte, jestli pak máte opravdu všechno, co budete pro jeho pobyt potřebovat? Zkuste to zkontrolovat s námi.

## Spinkání, koupání a jiné roztomilosti...

Začít bychom měli rozhodně postýlkou a dalšími potřebami, bez kterých se asi neobejdete.

- Postýlka a matrace – Nabídka na trhu je více než pestrá. Můžete zakoupit postýlku v mnoha provedeních a záleží jen na vás, čemu dáte přednost. Vždy by ale měla být postýlka bezpečná a určitě s polohovacím roštem.
- Mantinele a nebesa – Záleží na vkusu rodičů a také na umístění postýlky, zda je potřeba miminku stínit, či ho chránit před chladem ze zdi. Obecně ale platí, že obzvláště zpočátku dělá miminku uzavřený prostor velmi dobře – připomíná mu prostředí, ve kterém žilo celých devět měsíců.

- Cestovní postýlka - Parádní věc, výborná nejen na cesty, ale skvělou službu udělá i třeba na terase nebo na zahradě. Dá se koupit včetně zvýšené podložky na novorozeně.



- Koš na miminko – Obzvláště v prvních týdnech ho velmi oceníte.

Jednak splňuje opět nároky na uzavřený prostor, jednak bývá na kolečkách, tudíž s ním můžete přejíždět z místnosti do místnosti.

- Peřinka - Nejprve vám možná bude stačit povlékou obyčejnou dětskou dečku. Pro starší dítě, které se odnaučuje plínkám, je skvělá prací peřinka.
- Podložka na matraci – Dá se koupit igelitová, ale existují i speciální voděodolné, na kterých se miminko nepotí.
- Povlečení a prostěradlo - Minimálně dvoje, prostěradlo je lépe ještě ve větším množství. Mně se nejlépe osvědčilo napínací, které neleze a nehoulí se.
- Kolotoč nad postýlku - Sice není potřeba hned po narození, ale rozhodně je to šikovná hračka



pro děti tak od dvou měsíců. Je to výborný tip na dárek od babiček nebo tetiček.

- Přebalovací pult – Je výborná věc. Je na vás, zda dáte přednost obyčejné podložce položené přes vanu nebo postýlku, nebo dražšímu modelu s dřevěnou komodou na věci miminka.
- Kapsář na postýlku - Pokud nebudete pořizovat přebalovací pult, je moc šikovné pořídit kapsář na postýlku, všechny potřeby, ubrousky a plínky jsou pak na jednom místě a hned při ruce. Já osobně měla kapsáře dva – jeden na plínky, druhý na hračky a osvědčily se oba.
- Koš na použité plínky – Je to určitě náramně šikovná věc, plínky vám „nevoní“ celým bytem.
- Autosedačka – Budete-li s miminkem cestovat, určitě se vyplatí vybrat kvalitní, nejlépe ještě kompatibilní s podvozkem vybraného kočárku.
- Vanička nebo kyblík - Kyblík u nás ještě není příliš rozšířený, i když maminky si ho hodně pochvalují. Je jen na vás, zda se rozhodnete pro něj, nebo pro vaničku.
- Síťka proti hmyzu na kočárek a na postýlku – Zvažte podle ročního období. Dá se koupit nebo i ušít ze staré záclony.
- Deky vel. 70x140 do kočárku na chladnější dny - Dek není nikdy dost - opravdu!
- Slabá pokrývka do kočárku na teplé dny - Postačí i plínka nebo plenková osuška.
- Fusak na zimu - Kožešinový je nezníčitelný a nádherný, ale výborný je také fleecový kombinovaný

fusak vhodný do autosedačky i do kočárku.

- Šátek (nebo jiné nosítko) – Mnoho maminek šátek nemá a nechybí jim - ale pro jiné je k nezaplacení. Dá se pořídit i klokanka, babyvak nebo krosna – záleží jen na rodičích...

- Židlička - Bude potřeba až pro větší dítě (do té doby se dá krmit v autosedačce), ale vyplatí se s ní počítat hned.

- Lehátko - Polohovací přenosné lehátko do bytu se hodně pro-



dává, ale stejně poslouží i autosedačka...

- Rehabilitační balón - Skvělá, výborná a nenahraditelná věc na řvoucí dítě. Sednete si na balón s miminkem v náručí a skáčete a skáčete a skáčete a skáčete a skáčete...
- Bavlněné plínky 15-20 ks - Tohle množství bohatě postačí pro neprdelkové použití, pokud budete chtít střídat bavlněné a látkové pleny, budete jich potřebovat víc. Dají se koupit i moderní látkové pleny – záleží na individuální rozhodnutí rodičů.
- Bavlněné (plenkové) osušky 3x - 4x – Zhruba do čtvrt roku se dává miminku na každé koupání

čistá osuška, dají se použít i froté osušky. Perfektní jsou ty dětské s kapucí, nebo hodně velké dospělácké osušky.

- Kojící polštář – Skvělá pomůcka, odpadne bolení zad a hledání přijatelné polohy.
- Nanny nebo jiný monitor dechu – Doporučuji, ušetříte si mnohé trápení, strachy a obavy.
- Kočárek – Na závěr to, bez čeho se jistě neobejdete. Těžko ovšem doporučit ideální kočárek. Záležet bude na tom, zda s ním budete jezdit po dokonalých chodnicích satelitního městečka, nebo po hrbolaté návsi. Obecně platí – čím horší terén, tím větší kola.

Obvykle se vyplatí podvozek, do kterého lze postupně umístit korbu, autosedačku a sportovní sedačku.

Někdo ovšem dává přednost tomu, aby sportovní kočárek byl lehký a mobilní a v tom případě je lepší počítat rovnou s nákupem dvou kočárků.

Vede se spor o to, zda kočárek se čtyřmi nebo třemi koly. Zase je to záležitost individuální. Někdo si nemůže vynachválit tříkolku, jiný dává přednost klasickému modelu.

## Mastička a olejčky.

Pokud myslíte, že už máte nakoupeno, opak je pravdou. Vyrážíme do drogerie.

- Mastička na popraskané bradavky - Často zachrání prsa a tím i kojení.
- Mastička na prdelku – Každá maminka si oblíbí jinou, ale chybět určitě nesmí nikde.
- Olejíček nebo tělové mléko – Obzvláště pokud má miminko problém se suchou kůží, je to nutné.
- Tyčinky a čištění nosíku a oušek - Pozor, miminkům se tyčinkou nezajíždí do ouška, čistí se jen kraj a záhyby ušního lalůčku!
- Papírové pleny – Na novorozené



# iZi Kid X3 Isofix™

**Chraňte to nejcennější  
ve vašem životě.**



- váhová kategorie: **0-18 kg**
- skupina: **0/1**
- umístění: **proti směru jízdy**
- schváleno dle **ECE R44/04**
- instalace: **ISOfix**

**Pro dítě**

**10. - 13. 3. 2011**  
Brno Výstaviště  
Mezinárodní veletrh potřeb pro dítě

**BeSafe doporučuje  
autosedačky upevněné  
proti směru jízdy.**

➔ U autosedačky upevněné proti směru jízdy pracuje její konstrukce jako ochranný štít, který absorbuje sílu nárazu. Nárazové testy ukazují, že síla působící na krk dítěte je v takovém případě pětikrát menší než u sedačky uchycené po směru jízdy. Dítě je navíc chráněno proti nárazu do předního sedadla. Toto jsou zásadní důvody, proč jsou všechny autosedačky skupiny 0+ uchycovány proti směru jízdy. BeSafe doporučuje používat autosedačku proti směru jízdy tak dlouho, jak jen to je možné. Nejlépe do 4 let věku dítěte.

#### Bezpečí a inovace

- robustní úchyty ISOfix s indikátory správné instalace
- delší vnitřní pás umožňuje používání u větších dětí
- nové polstrování podhlavníku pro větší bezpečnost při bočním nárazu
- díky zcela novému bezpečnostnímu systému poskytuje autosedačka velmi bezpečnou a extrémně jednoduchou instalaci



[www.autosedacky-besafe.cz](http://www.autosedacky-besafe.cz)

# BeSafe®

## Arianna®

# Baby-Vac™

## Ergonomic

**Oblíbená odsávačka hlenů,  
nejlepší v boji proti rýmě:**

- ✓ snadné čištění
- ✓ vysoká účinnost
- ✓ neobsahuje žádné skleněné části
- ✓ bezpečná i pro novorozence
- ✓ certifikovaná zdravotnická pomůcka

*v každé lékárně*

## dětská odsávačka hlenů připojitelná na vysavač

informace na [www.babyvac.cz](http://www.babyvac.cz) nebo na telefonu 776 216 086



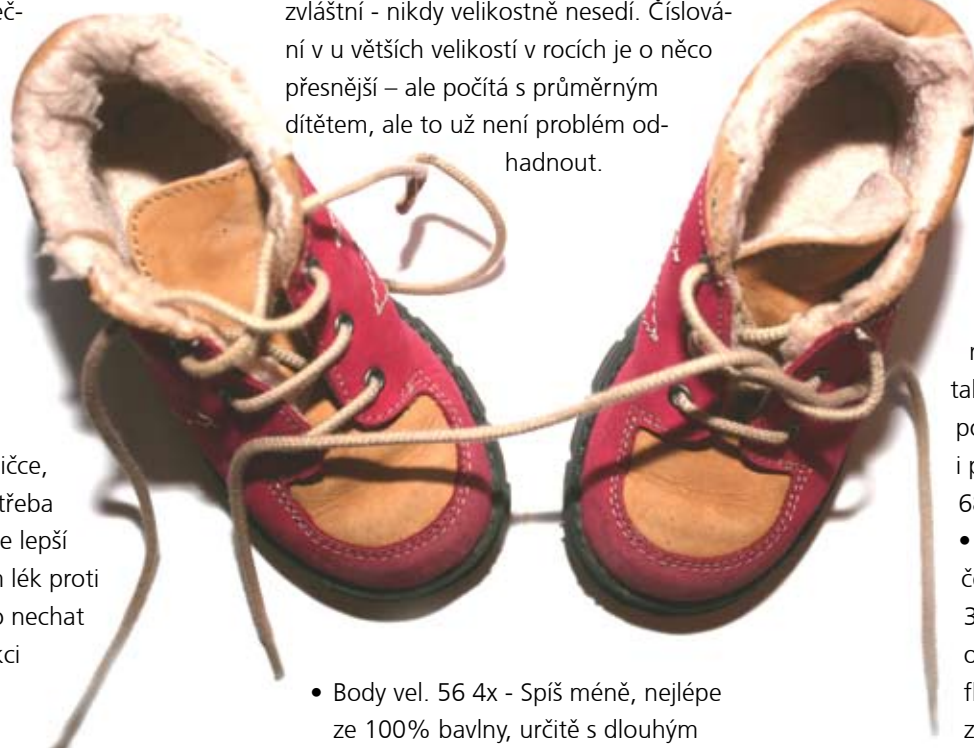
se kupuje velikost jedna, ale větší miminka se do ní nevejdou. Novorozeně spotřebuje klidně i devět plínek za den, větší děti jsou už skromnější.

- Vlhčené čistící ubrousky - Výborná věc.
- Jednorázové přebalovací podložky - Jsou šikovné na cestování.
- Rektální rourka - Pomáhá na prdíky přímo zázračně.
- Dudlík - Nejprve jen jeden, nekupujte víc, nevíte, jaký dudel bude miminko ochotné přijmout, či zda je vůbec bude ochotné přijmout...
- Kojenecká láhev - Je dobré ji mít doma jen pro vlastní klid.
- Teploměr - Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.
- Líh nebo jodisol na pupík - Každá porodnice vám doporučí něco jiného - takže se zeptejte...
- Buničité čtverečky na čištění pupíku - Totéž, každá porodnice to vidí jinak, někde doporučují tyčinky...
- Sirup proti teplotě a bolesti - Je dobré mít ho doma v lékárnice, většinou je potřeba po očkování. Je lepší dát miminkům lék proti bolesti, než ho nechat při silnější reakci trápit...
- Odsávačka hlenů - Na trhu je mnoho modelů, některý by měl určitě skončit u vás.

## Miminkové oblečky

A teď se konečně dostáváme k té nejméně obsáhlé, ale nejdůležitější části miminkové výbavičky - k oblečení.

Normální, čerstvě narozené miminko má kolem 50 cm a tři až čtyř kil, obvod hlavičky má kolem 34 cm. Ideální je pro něho velikost 56, ale jen nakrátko, protože miminka neuvěřitelně rychle rostou a už kolem třech měsíců nosí velikost 62, kolem půl roku velikost 68, kolem tříčtvrtě roku velikost 74 a konečně kolem roku už jim začínáme dávat velikost 80 - a nyní následuje dobrá zpráva, jejich růst se konečně zpomalí a miminka rostou tak o jednu velikost za půl roku. Ano, velikosti se odvozují od délky miminka a jdou po šesti centimetrech - takže 50, 56, 62, 68, 74, 80, 86, 92, 98, 104... Občas se některý výrobce rozhodne jít proti proudu a začne dodávat na trh například velikost 64... To je o kousíček větší, než 62 a dost menší než 68, Další specialita je číslování v měsících, což by nebylo vůbec špatné, ale jejich měsíce jsou takové zvláštní - nikdy velikostně nesedí. Číslování v u větších velikostí v rocích je o něco přesnější - ale počítá s průměrným dítětem, ale to už není problém odhadnout.



- Body vel. 56 4x - Spíš méně, nejlépe ze 100% bavlny, určitě s dlouhým rukávem.
- Body vel. 62 4x - Spíš více, taky raději bavlněné, jsou prostě k nezaplacení.
- Body vel. 68 - Začnou příkrmy a bude jich potřeba hodně!
- Dupačky nebo měkké kalhoty vel. 56 4x - Raději bych to s počtem nepřeháněla,

miminko z nich velmi rychle odroste.

- Dupačky nebo měkké kalhoty vel. 62 4x - Laclové riflové nebo manšestrové kalhoty jsou sice ohromně roztomilé, ale pro ležící miminko nepravě nej pohodlnější, takže pokud narazíte na nějaké opravdu pěkné, kupte je, ale ne menší než 80 - jsou ideální až pro chodící mimčo. Naprosto skvělé jsou zateplené bavlněné kalhoty, pod ně ponožky a bačkůrky a nemusíte miminko trápit oblékáním punčocháčků.
- Ponožky nejmenší velikosti 5x - Miminka mají často studené nožičky, tak nosí ponožky i pod dupačky. Nevypatí se kupovat levné ponožky, bohužel nedrží na nožičkách...
- Trika s dlouhým rukávem nebo mi-

kinky vel. 56 4x - Není třeba přehánět počet, miminko může hned nosit velikost 62 nebo svetřík.

- Trika s dlouhým rukávem nebo mikinky vel. 62 4x - K nezaplacení, vážně. Navíc miminko může nosit i větší velikosti, takže bych možná doporučila hned nakoupit i pár kousků velikosti 68.

- Bavlněná čepička obvod hlavičky 36-38 cm 2x - Nejlépe obyčejné bavlněné, fleecové čepky se zdobením na temeni se vyplatí až na chodící

dítě, ležícím miminkům docela překážejí.

- Pletené bačkůrky, rukavičky a čepička - Stačí 2x - miminka je moc neumažou.
- Overaly - Někdo je má rád, někdo ne, nahrazují vlastně dupačky a mi-



kinu.

- Overall na spinkání vel. 62 3x - Pro novorozence se většinou nepoužívají, mění se to zhruba ve čtvrt roce s příchodem režimu – takže stačí je nakoupit od velikosti 62.
- Bryndáček - Dobré jsou ty s igelitem na spodní straně, výborné jsou taková obdélníková „ponča“ s otvorem s rantlem pro krk, ale je to hodně individuální, na jedno miminko je skoro nepotřebujete

a na druhé jich spotřebuje spoustu - je to dítě od dítěte jiné. Ale až se batole začne učit jíst samo, tak se budou ještě hodit.

- Rychlozavinovačka – Některá miminka zavinovačku používají docela hodně, některá vůbec, ale rychlozavinovačka je výborná věc. Později se z ní dá odpárat suchý zip a dá se používat jako podložka pod miminko na sedačku nebo na zem.

## A maminka nakonec

- Kojící podprsenka 4x - Prvních několik měsíců potřebují maminky i několik podprsenek na den. Dělají se s odklápěcími košíčky.
- Vložky do podprsenky 1x - Výborná věc, určitě je užijete. Zakoupit můžete prací i jednorázové
- Jednorázové kalhotky do porodnice - 5 ks - Určitě je oceníte.
- Jemný čistící gel na intimní partie - Je lepší než obyčejné mýdlo, nedráždí a důkladně umyje...
- Čaj pro kojící matky - Je bylinkový, docela chutný.
- Fenyklový, anýzový nebo kmínový čaj - Výborná věc na prdíky plně kojeného miminka.

Zdroj: [www.emimino.cz](http://www.emimino.cz)





# ROK NEŽ MI BUDE

Tak konečně už je mezi námi. Naše miminko se narodilo a určitě je to to nejkrásnější děťátko na světě. Leží před ním ale ještě dlouhá cesta, než z něj bude malý človíček...

## Právě jsem přišlo na svět...

V prvních dnech po narození se miminko snaží zůstat stulené, tak jak tomu bylo v děloze. Je zvyklé na uzavřený prostor a bude mu zřejmě dobře dělat pobyt v košíku, kolébce, prostě tam, kde je poměrně těsně. I oblíbená nebesa jistě ocení – uzavrou prostor shora. Jeho pocit bezpečí zvýší i pokud ho pevně zavinete. Já vím, zavinovačky dneska nejsou v módě, ale věřte, že byste je měli svému miminku alespoň první týdnů dopřát.

Po narození má miminko pěstičky zaťaté a bezmocně mává ručkama i nohama – ani jedny zatím příliš neovládá. Novorozená miminka nejprve trochu zhubnou, ale ve 2 až 3 týdnech se dostanou zpět na svoji porodní váhu. V prvních týdnech přibírají 100 až 200

g týdně (ale buďte spokojená i s 50 g, jestliže děťátko dobře vypadá), potom 150 až 250 g až do třetího měsíce. Spí průměrně 16 hodin. Na konci prvního měsíce svého života má miminko ještě všechny svaly slabé, včetně krčních svalů, a hlavička mu padá, když mu ji nepodepřete. Ale položíte-li ho na břicho, dokáže na okamžik zvednout bradičku. Když je na zádech, kope nohama a otáčí hlavu ze strany na stranu. Na hlavičce novorozence se objevují hnědé odlupující se stroupky. Nebudte z nich vyděšená, i když vypadají dost ošklivě, dítěti nijak nevadí. Potřete je dětským olejem, aby změkly. Nechte olej působit půl dne až den, potom je vyčeste a vlásky umyjte.

**Několik dnů po narození umí dítě obvykle:**

- po položení na břicho zvednout na krátkou chvíli hlavičku
- pohybovat volně rukama a nohama na obou stranách těla
- rozeznávat světlo a tmu (před silným světlem přivírá oči)
- zaměřit pozornost na předmět ve vzdálenosti 20 až 40 cm od jeho obličeje

## Dítě na konci 1. měsíce by mělo umět:

- po položení na břicho zvednout na krátkou chvíli hlavičku
- zaměřit pozornost na obličej
- kopat nohama
- na zádech otáčet hlavu ze strany na stranu

## Už je mi šest týdnů..

Po šesti týdnech už máte doma úplně



jiné miminko: už se nechoulí a narovnálo se. Uvolnilo pěstičky a když je položíte na břicho, dokáže už zvednout hlavičku výš, což znamená, že už do určité míry ovládá krční svaly. Má kulaté břicho a očima sleduje pohyb kolem sebe. Nastal správný čas na nákup chrastítka, závěsných hraček prostě čehokoliv, co vaše miminko může sledovat očima. Možná se v této době budete rozhodovat, zda miminku dáte či nedáte dudlík. Některé ho vyžaduje víc, jiné míň. Jisté však je, že dudlík je vždy menší zlo, než pokud si miminko cucá paleček.

Ve tváři miminkai už najdete celou škálu různých výrazů. Když na ně mluvíte, vydává legrační hrdelní zvuky. Všimla jste si: vaše děťátko se na vás poprvé usmívá. Týden, co týden dělá další pokroky.

#### **Dítě na konci 2. měsíce by mělo umět:**

- reagovat úsměvem na váš úsměv
- sledovat předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- reagovat na hlasitý zvuk (reakcí může být leknutí, pláč nebo naopak jeho utišení)
- vydávat i jiné zvuky než pláč (např. broukat)

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- po položení na břicho zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- na břichu přetočit hlavu ze strany na stranu
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- zvedat nohy nad podložku
- přetáčet se (jedním směrem)
- sít své ruce
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům
- sahat po předmětech
- žvatlat jednoduché slabiky

#### **A možná dokonce bude umět:**

- spontánně se smát
- dát k sobě obě ruce
- prohlížet si své ruce
- uvolnit sevření prstů v pěst (nejprve se uvolňuje palec)
- po položení na břicho zvednout hlavičku v úhlu 90°
- smát se nahlas
- výskat radostí
- rozeznat známé tváře a věci
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem

### **Je mi čtvrt roku...**

Ani nevíte, jak to uteklo a vaše děťátko slaví první čtvrtrok na světě. Vy i ono už jste zřejmě překonali první těžkosti, společně jste se sžili a každodenní povinnosti už zřejmě celkem dobře zvládáte. Vaše batolátko vás už dokáže uvítat hlasitým smíchem, vezme si od vás chrastítko a možná se už i přetočí. Pozor, v tomto období bývá nejvíce pádů, když maminka položí miminko na podložku, otočí se a ono se v nestřeženém okamžiku překulí!

#### **Dítě na konci 3. měsíce by mělo umět:**

- po položení na břicho zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- na břichu přetočit hlavu ze strany na stranu
- zvedat nohy nad podložku
- sledovat předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- smát se nahlas
- po položení na břicho zvednout hlavičku v úhlu 90°
- výskat radostí
- dát k sobě obě ruce
- uvolnit sevření prstů v pěst
- prohlížet si své ruce
- spontánně se smát
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem

- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům

#### **A možná dokonce bude umět:**

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- sahat po předmětech
- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- otáčet se za hlasem, zvláště hlasem maminky
- rozeznat známé tváře a věci
- žvatlat jednoduché slabiky (gée nebo káá)
- napodobovat jednoduché zvuky
- hrát hru na schovávání a kuk
- prskat sliny

### **Překulily se čtyři měsíce...**

Pokud máte své první děťátko, zřejmě jste u vytržení z toho, jak je s ním každý den jiný a jak umí čím dál více věcí... Ve čtyřech měsících si už uvědomuje svoje vlastní tělo a pozoruje ručky a nohy. Dokáže udržet chrastítko. Když ho opřete do sedu, už mu skoro nepadá hlavička. Živě s vámi rozpráví a používá k tomu nejen nejrůznější zvuky, ale i kopání nohama, mávání rukama, grimasy, úsměvy. Samozřejmě i takhle malé miminko můžete stimulovat, aby se správně rozvíjelo. Mluvte na ně, usmívejte se na ně, laskejte ho a hladěte. Miminko potřebuje cítit, že ho máte ráda. Nebojte se ho chovat, tep vašeho srdce je pro děťátko známým zvukem, vždyť ho slyšelo 9 měsíců a stále je uklidňuje. Děťátko začíná rozumět tónu vaší řeči a reaguje na něj: ztiší se, když mluvíte konejšivě, a vystrašeně pláče, když se na ně mluví moc hlasitě. Dopřejte mu i nějaké pěkné hračky, nové



# www.mamitati.cz

Vše kolem maminek a miminek....



**Nabízíme široký sortiment za nejlepší ceny!**

**Kojenecký textil** - dupačky, polodupačky, košilky, overálky, tepláčky, teplákové soupravičky, body, trička

**Kojenecké potřeby, kojenecká výživa**  
**Povlečení do postýlky, sety do postýlek**  
**a prostěradla ve více jak 159 vzorech**

**Postýlky** - KLUPS, Caretero, 4BABY ...

**Zavinovačky** od 175 Kč/ks

Kvalitní plenky, přebalovací pulty a komody  
Odsávačky

**Kompletní sortiment firem Avent, Tommee Tippee**

**Šátky, nosítka**

Těhotenská móda a potřeby pro maminky  
Hračky, hrací deky, kolotoče a autosedačky

**Sleva 10% pro zákazníka, který na závěr objednávky do poznámky napíše : Rodina a já**



[www.mamitati.cz](http://www.mamitati.cz)



podněty jsou pro něj důležité. Nejvíce teď ocení hračky, které se pohybují, případně vydávají zvuky...

#### **Dítě na konci 4. měsíce by mělo umět:**

- po položení na břicho zvednout hlavičku v úhlu 90°
- smát se nahlas
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- prohlížet si své ruce

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na ruku
- přetáčet se (jedním směrem)
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům
- sahat po předmětech
- výskat radostí
- hrát hru na schovávání a kuk
- rozeznat známé tváře a věci
- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- otáčet se za hlasem, zvláště hlasem maminky
- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- prskat sliny

#### **A možná dokonce bude umět:**

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- sedět bez opory
- smát se na svůj obraz v zrcadle

- rozeznat laskavý a přísný tón řeči
- přetáčet se (oběma směry)
- upustit vědomě předmět, který již nepotřebuje
- napodobovat jednoduché zvuky
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku

i kojeneckou láhev. Možná přišel ten správný čas na nákup lahvičky s držátkem, miminko už se pokouší samo napít.

#### **Dítě na konci 5. měsíce by mělo umět:**

- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na ruku
- přetáčet se (jedním směrem)



#### **Je tady pátý měsíc...**

Vaše miminko prožívá převratné změny! Už je 5 měsíců staré. Umí se překulit z břicha na záda, naučilo se sedět a vydrží sedět i několik minut. Celkově zesílilo: když ho postavíte, jeho nožičky už dokáží udržet váhu těla. I ruce mu výrazně zesílily. Nejen že se o ně při ležení bezpečně opírá, ale udrží v nich

- věnovat pozornost malým předmětům
- výskat radostí
- rozeznat známé tváře a věci
- sahat po předmětech
- spontánně se smát
- uchopit podávané chrastítko

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- udržet na nohách částečně váhu

svého těla, když ho držíte vzpřímeně

- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- přetáčet se (oběma směry)
- prskat sliny
- smát se na svůj obraz v zrcadle



- rozeznat laskavý a přísný tón řeči
- napodobovat jednoduché zvuky
- hrát hru na schovávání a kuk
- sedět bez opory
- otáčet se za hlasem
- 

#### **A možná dokonce bude umět:**

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje

- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- upustit vědomě předmět, který již nepotřebuje
- sníst samo nějaké jídlo z ruky
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- přendávat věci z ruky do ruky
- bouchat kostkami o sebe
- prohlížet si nohy a hrát si s nimi
- hledat upuštěný předmět
- reagovat na své jméno
- uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop)

### **Už je mu půl roku!**

Někdy se mezi 5. a 6. měsícem se objeví první zoubek, většinou řezák v horní nebo spodní dásni. Vaše děťátko už v noci vydrží spát až 10 hodin. Holčičky váží průměrně mezi 7 až 8 kilogramů a kluci kolem 8 kilogramů. Od broukání a výskání vaše miminko přechází k napodobování zvuků. Nejprve se obvykle naučí slabiku „au“, a brzy přijde žvatlání typu „ba“, „pa“, „va“ a podobně. Používá zvuky záměrně k tomu, aby přitáhlo pozornost a otáčí se za řečí, hudbou i jinými zvuky. Je to doba, kdy si s miminkem určitě vyhraje: jeho záliba v napodobování zvuků vám otevírá široké pole působnosti, kdy můžete dávat miminku nejen nové zvukové podněty, ale upevňovat i váš vzájemný vztah. Je to ideální příležitost i pro starší sourozence, jak obě děti zabavit a přitom přirozenou cestou sblížovat. Ve chvíli, kdy zrovna nikdo nemá čas si s miminkem povídat, mu zkuste pustit pohádku z desky nebo z kazety. Vyberte dobře namluvenou, aby vypravěčův hlas byl uklidňující – pro dramatické tympány a činily by vaše děťátko ještě nemuselo mít pochopení. Děťátko je v tomto období už velmi hravé a všechno strká do pusy, cizí předměty i vlastní ruce. Při koupání

mu působí radost cákání a s nadšením plácá pěstičkami do vody. Využijte toho: ve hře děťátku oplácejte cákání, samozřejmě jemně. Zvykne si na vodu, přijde mu normální, když mu nějaká ta kapka dopadne na hlavu a do tváře, a budete ho později snáze učit třeba plavat. Už se rozvinuly i schopnosti děťátka v sociální sféře. Ještě víc se rozvinula jeho schopnost rozeznávat přísný nebo laskavý tón řeči, rozlišuje známé a neznámé osoby a dokonce se začíná i stydět lidí, které nezná.

#### **Dítě na konci 6. měsíce by mělo umět:**

- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- hrát hru na schovávání a kuk
- přetáčet se (oběma směry)

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- sedět bez opory
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- sníst samo nějaké jídlo z ruky
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- upustit vědomě předmět, který již nepotřebuje
- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- přendávat věci z ruky do ruky
- napodobovat jednoduché zvuky
- hledat upuštěný předmět
- uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop)
- otáčet se za hlasem
- prskat sliny
- žvatlat opakující se slabiky, jako např. ma ma ma, ba ba ba

#### **A možná dokonce bude umět:**

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- dostat se z polohy na břichu do sedu
- reagovat na své jméno





- bouchat kostkami o sebe
- prohlížet si nohy a hrát si s nimi
- soustředit se na jednu věc delší dobu (několik minut)
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem

### **Už je mu sedm měsíců**

Batolátko už se opravdu batolí. Na přelomu 6. a 7. měsíce se děťátko snaží nohama odrážet, když leží na bříšku a pokouší se lézt. Když se může přidržet, zvládně už samo sedět. Mezi dětmi tohoto věku bývají velké rozdíly. Jedno sedí bez opory,

druhé leze, další se plazí, třetí už stojí. Každé dítě se prostě vyvíjí jinak rychle.

#### **Dítě na konci 7. měsíce by mělo umět:**

- sníst samo nějaké jídlo
- přendávat věci z ruky do ruky

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- sedět bez opory
- bouchat kostkami o sebe
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku

# Bepanthen®

MAST 



**Klinicky  
ověřený  
účinek**





Velikosti balení 30 g, 100 g



## Bepanthen® – Prevence opruzenin

Pokožka novorozence je velmi tenká a tak náchylná k poškození. **Bepanthen® Mast** je ideální prostředek pro **každodenní prevenci a léčbu opruzenin** dětského zadečku. Chrání před vznikem opruzenin a také léčí již vzniklé opruzeniny. Používejte ji při každém přebalení – pouze na čistou a suchou pokožku.

Bepanthen® Mast:

-  má klinicky prověřený účinek
-  neobsahuje zinek, který vysušuje pokožku
-  udržuje pokožku v optimální hladině vlhkosti
-  neobsahuje parfemaci ani konzervační látky

[www.bepanthen.cz](http://www.bepanthen.cz)

**Čtěte pečlivě příbalovou informaci.** Bepanthen Mast je lék k vnějšímu použití. Obsahuje účinnou látku dexpanthenolum. K dostání v lékárně.



 Hamé®

# Hamánek®

KOJENECKÁ VÝŽIVA

vyvinuto v souladu s celosvětovými výživovými trendy a domácími chutěmi

česká výroba • moderní technologie

Kojenecké výživy Hamánek jsou připravovány s péčí a láskou tak, aby poskytovaly malým dětem nutričně vyváženou stravu a přispívaly tak k jejich plnohodnotnému vývoji.

ovocné

zeleninové

masozeleninové

nápoje

Happy fruit

Babysmoothies

Svačinka

Junior menu



**novinka**

[www.hamaneck.cz](http://www.hamaneck.cz)

 Hamé®

- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- prohlížet si nohy a hrát si s nimi
- hledat upuštěný předmět
- napodobovat jednoduché zvuky
- uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop)
- otáčet se za hlasem
- reagovat na své jméno
- žvatlat opakující se slabiky, jako např. ma ma ma, ba ba ba
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho

#### **A možná dokonce bude umět:**

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- lézt po čtyřech
- dělat paci-paci nebo pá-pá
- soustředit se na jednu věc delší dobu (několik minut)
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)
- chodit kolem nábytku
- říkat cíleně máma nebo táta

### **Když je mu osm měsíců...**

Pokud jste měli ještě před měsícem pocit, že váš potomek třeba v něčem zaostává, teď můžete mít naopak dojem, že je v mnohém vpředu. Vývoj dítěte se děje obvykle ve skocích a vy jste den po dni překvapování, co zase umí nového.

#### **Dítě na konci 8. měsíce by mělo umět:**

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- sedět bez opory
- napodobovat jednoduché zvuky
- reagovat na své jméno
- uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop)
- otáčet se za hlasem
- hledat upuštěný předmět

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- soustředit se na jednu věc delší dobu (několik minut)
- hledat upuštěný předmět
- lézt po čtyřech
- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)
- říkat cíleně máma nebo táta

#### **A možná dokonce bude umět:**

- dělat paci-paci nebo pá-pá
- chodit kolem nábytku
- stát chvíli bez opory
- ukazovat na věci ukazováčkem
- komunikovat gesty a zvuky
- říkat cíleně máma nebo táta
- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout)

### **Je mu právě tři čtvrtě roku!**

Čím víc se blíží roční narozeniny, tím větší pokroky dítě dělá. Pomalu se z nesoběstačného tvorečka mění v samostatnou osobnost.

Na přelomu 9. a 10. měsíce už peláší po kolenou dopředu tak, že se stáváte stíhačkou a musíte zachraňovat dítě nebo předměty v dosahu. Když sedí, umí natáčet tělíčko do strany. Postýlku jste už museli dát na nejnižší „patro“, protože děťátko by mohlo vypadnout. Tím ale výčet dovedností, které si v tomto období osvojí, nekončí. Mimin-ko objevilo prsty a naučilo se s jejich pomocí brát různé předměty. Takže od této doby si už necpe kousky rohlíku nebo piškot do pusy společně s celou svojí pěstičkou, ale už jenom se špičkami prstů. Tedy – někdy...

V 9 měsících má už novou dovednost tak vybroušenou, že pomocí prstů a palce dokáže zvednout i velmi malé předměty. Pod pojmem malé si představte velikost hrášku, takže je jasné, co to znamená: ostříží zrak všech členů rodiny neustále v pohotovosti a dávat pozor, aby se nic malého nedostalo do blízkosti zvědavého mrňouska. O něco méně nebezpečnou předností rozvíjející se obratnosti děťátka je to, že si při pití přidržuje samo hrníček. Možná by stálo za to flaštičku vyměnit za hrníček s oušky a pítkem. V tuto chvíli je take nejvyšší čas instalovat všude zábrany – na schody, na zásuvky s ostrými noži, na okna, na rohy...

Děťátko už se také pěkně rozpovídalo. Můžete slyšet různé ba-ba-ba a dokonce ta-ta-ta a ma-ma-ma. Snaží se napodobovat zvuky, které kolem sebe slyší – a také rádo zvuky vydává, a nemusí to být jenom pusinkou: s radostí totiž tříská do všeho, co je nablízku, a s obzvláštním potěšením, pokud je výsledkem rámus.

#### **Dítě na konci 9. měsíce by mělo umět:**

- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- hledat upuštěný předmět
- lézt po čtyřech

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)
- říkat cíleně máma nebo táta
- komunikovat gesty a zvuky
- ukazovat na věci ukazováčkem
- dělat paci-paci nebo pá-pá
- chodit kolem nábytku
- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout)





### A možná dokonce bude umět:

- poslat vám balón zpět
- pít samostatně z hrnečku
- uchopit malý předmět špičkami palce a ukazováčku (pinzetový úchop)
- stát chvíli bez opory
- říkat cíleně máma nebo táta
- postavit věž ze dvou kostek
- udrží v ruce dva předměty
- říkat jedno jiné slovo než máma nebo táta
- poslechnout jednoslovný pokyn doprovázený gestem

### Deset měsíců

V tomto období možná máte pocit, že se vám děťátko mění před očima. Poporoste průměrně o jeden centimetr měsíčně a přibere každý měsíc 400 až 500 gramů, což jsou do začátku 10. měsíce dva kilogramy – a ty už jsou na drobkovi vidět! Na přelomu 9. a 10. měsíce už děťátko chápe význam slov ma-ma a ta-ta (určitě to platí i o ba-ba!), ví, komu patří, pokouší

se je říkat a reaguje, když se ho na tyto osoby ptáte. Zkuste se ho zeptat třeba „Kde je táta?“, když bude váš partner nablízku, a uvidíte, jak děťátko zareaguje. Měsíce už mává na rozloučenou „pápá“ a snaží se pomáhat při oblékání. Když hledá hračku, dokáže se podívat i za roh.

Je možné, že už vaše dítě zvládá své první kroky, možná za pomoci kočárku,

či chodítka, je ale možné že i samo bez opory. První zoubek a první krůček, to je samozřejmě velký důvod k oslavě!

### Dítě na konci 10. měsíce by mělo umět:

- stát s přidržováním něčeho nebo někoho,
- nechat se za ruce vytáhnout ze



- sedu do stoje,
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku,
  - komunikovat gesty a zvuky,
  - říkat cíleně máma nebo táta,

### pravděpodobně bude umět:

- dostat se z polohy na bříšku do sedu,
- dělat paci-paci nebo pá-pá,
- uchopit malý předmět palcem

- a ukazováčkem (klešťový úchop),
- chodit kolem nábytku,
  - rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout),
  - stát chvíli bez opory,
  - říkat cíleně máma nebo táta

### a možná dokonce bude umět:

- dát najevo své přání jinak než pláčem,
- poslat vám balón zpět,
- udrží v ruce dva předměty,
- pít samostatně z hrnečku,
- pomáhat s oblékáním nastavením nohy nebo ruky,
- shazovat věci a dívat se, jak padají,
- uchopit malý předmět špičkami palce a ukazováčku (pinzetový úchop),
- postavit věž ze dvou kostek,
- stát dobře bez opory,
- říkat jedno jiné slovo než máma nebo táta,
- napodobovat při žvahlání intonaci dospělých,
- poslechnout jednoslovný pokyn doprovázený gestem,
- dobře chodit.

### Jedenáct měsíců

Než se nadějete, první

rok bude za vámi. V mnohém vás jistě překvapil a zaskočil, spousta věcí jistě byla jinak, než jste si představovali. Přesto věřím, že byste své první měsíce s miminkem za nic nevyměnili... V této době už většina dětí zkouší své první krůčky. Nastal čas koupit první pevné botičky. Určitě byste na nich neměli šetřit, na výběru správné dětské botičky velmi záleží.



Chci pro své dítě to nejlepší.



Složení po vzoru  
mateřského mléka



Mateřské mléko je ideální pro Vaše dítě. Nic se mu nevyrovná. Ale co dělat, když už nekojíte? A jaké kojenecké mléko ze široké nabídky vybrat? Vyzkoušejte Nutrilon, který jako jediné kojenecké mléko obsahuje **Immunofortis – klinicky testovanou směs oligosacharidů GOS/FOS\***. Tato unikátní směs byla vyvinuta po vzoru oligosacharidů mateřského mléka a byla testována ve více než 30 klinických studiích v období 15 let.

**VYBERTE SI OVĚŘENOU KVALITU, VYBERTE SI NUTRILON!**

Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Kojenecká výživa by měla být používána na doporučení lékaře. Způsob použití a další info na obalech a webových stránkách. Potravina pro zvláštní výživu.

\*GOS – galakto-oligosacharidy, FOS – frukto-oligosacharidy



Další věcí, po které byste se měli poohlédnout je zubní kartáček. Kdy vybrat ten první, v tom s odborníci různí. Někdo navrhuje vybrat ho ve chvíli, kdy se prořízne první zoubek jiný počkat právě do období kolem jednoho roku. Ať tak, či tak, v této chvíli už by ve vaší domácnosti neměl chybět.

#### **Dítě na konci 11. měsíce by mělo umět:**

- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)
- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout)

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- dělat paci-paci nebo pá-pá
- chodit kolem nábytku
- uchopit malý předmět špičkami palce a ukazováčku (pinzetový úchop)
- stát chvíli bez opory
- udržet v ruce dva předměty
- shazovat věci a dívat se, jak padají
- postavit věž ze dvou kostek
- říkat cíleně máma nebo táta
- říkat jedno jiné slovo než máma nebo táta

#### **A možná dokonce bude umět:**

- stát dobře bez opory
- dát najevo své přání jinak než pláčem
- poslat vám balón zpět
- pít samostatně z hrnečku
- napodobovat při žvatlání intonaci dospělých
- říkat tři nebo více jiných slov než máma nebo táta
- pomáhat s oblékáním nastavením nohy nebo ruky
- poslechnout jednoslovný pokyn doprovázený gestem
- dobře chodit

### **Za chvíli tu bude rok...**

A vy se setkáte s prvními projevy individuality svého potomka, kdy se pokouší „vybojovat si“ jistou nezávislost. Nejčastěji se to projevuje snahami o samostatné krmení. Pokud máte v kuchyni snadno omyvatelnou podlahu, tak mu jistě nebudete bránit ve snaze naučit se ovládnout lžičku. Pořiďte děťátku plastovou mističku, aby přežila případný pád na zem, usadte ho bezpečně do dětké židličky a dejte mu šanci něco



nového dokázat. Uvědomte si, že vaše děťátko už přestává být miminkem, stává se z něho „opravdický“ malý človíček.

Této změně by mělo take odpovídat uspořádání v bytě a volba vhodných doplňků. Již zmíněná kvalitní židlička by měla být samozřejmostí, stejně jako to, že dítě už zřejmě nebude chtít spát v některé z malých modifikací postýlek a ke slovu by měla přijít postýlka, ve

kteří bude mít dost prostoru. Také hluboký kočátek už vás zřejmě přestane uspokojovat a bude zapotřebí poohlédnout se po sportáku. Pokud už vaše děťátko zvládá krůčky poměrně jistě, uděláte mu radost i nějakým pěkným odstrkovadlem.

#### **Dítě na konci 12. měsíce by mělo umět:**

- postavit věž ze dvou kostek
- chodit kolem nábytku

#### **Pravděpodobně bude**

#### **umět:**

dělat paci-paci nebo pá-pá

- uchopit malý předmět špičkami palce a ukazováčku (pinzetový úchop)
- pomáhat s oblékáním nastavením nohy nebo ruky
- stát chvíli bez opory
- říkat cíleně máma nebo táta
- říkat jedno jiné slovo než máma nebo táta
- dát najevo své přání jinak než pláčem
- poslat vám balón zpět
- napodobovat při žvatlání intonaci dospělých
- dobře chodit

#### **A možná dokonce bude**

#### **umět:**

- říkat tři nebo více jiných slov než máma nebo táta
- nakrmit se samo lžičkou

- pít samostatně z hrnečku
- tužkou nakreslit čáru
- poslechnout jednoslovný pokyn nedoprovázený gestem

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: [www.mojedite.cz](http://www.mojedite.cz), [www.mamin-kam.cz](http://www.mamin-kam.cz)

MAM

# Pečujeme o Vaše dítě s láskou!

MAM znamená vysoká kvalita & bezpečnost

„Naše úsilí je prosazovat a podporovat zdravý a přirozený vývoj dítěte rozsáhlým výzkumem produktů a rozvojem s co nejvyšší možnou přesností ve spolupráci s pediatry, zubaři a rodiči.“

MAM nabízí kompletní sortiment pro kojence a batolata:

**sání** (dudlíky, pásky na dudlíky)

**krmení** (lahvičky a savičky, hrnečky na učení, lžičky, příbory, misky)

**péče o ústa** (zubní kartáčky, zubní žínky, kousátka)

[www.mambaby.com](http://www.mambaby.com)  
[www.babybaby.cz](http://www.babybaby.cz)



Baby  
**sebamed**  
Ideal for  
pH 5.5  
healthy skin

## NEJJEMNĚJŠÍ PÉČE JIŽ OD 1. DNE

**Dětský Sebamed s hodnotou pH 5,5** napomáhá utvářet přirozený kyselý ochranný plášť kůže. Je vhodný i k ošetření citlivé a náročné pleti. Je doporučován i u příznaků atopického ekzému. Změkčující a zvlhčující látky zabraňují vysychání kůže. Činí pokožku svěží, hladkou a měkhou.

Ucelená řada BABY SEBAMED zajistí kompletní péči o Vaše děťátko:

\* **mytí** (Dětský syndet, Dětská mycí emulze extra jemná 200ml, Pěnová koupel 200ml, Dětský šampon 150ml)

\* **přebalování** (Dětský krém na opruzeniny 100ml, Dětský olej 150ml, Zvlhčené ubrousky 72ks, Olejové ubrousky 70ks)

\* **následná péče** (Dětský krém extra jemný 200ml, Dětský pleťový krém 50ml, Dětský masážní olej 150ml)



[www.babybaby.cz](http://www.babybaby.cz)

# ROK ANEBO TŘI?

Máte doma človíčka, který už umí spoustu věcí. Ještě mnoho se toho ale musí naučit...  
Vývoj už nebude probíhat tak rychle jako do jednoho roku, spíš po takových skocích – vždy náhle jakoby ze dne na den bude umět zase o kousek víc...

## Už je mu rok a půl...

Už pije z hrnečku, říká máma a táta. Dokonce už leze bez cizí pomoci po schodech, kope do míče a hází s ním, vyleze i na nízkou židličku. (Pokud jste to ještě neudělali, tak právě nastala správná chvíle proto přimontovat zábrany na schody, aby po nich nemohlo lézt bez vašeho dohledu, přidat zabezpečení k zásuvkám, aby si je nevytáhlo na nožičku, případně se vám nedostalo k věcem, které by mu mohly ublížit.). Dokáže zvedat ze země hračky a neupadne při tom. Když ho posadíte na plastovou motorku nebo kachničku, bude se odstrkovat nohama. A nejen to: udrží se a houpe se na houpacím koni. Určitě proto není od věci obohatit jeho bednu s hračkami o nové - jezdicí. Ať už se jedná o odstrkovadla, nebo právě různé hou-

pací koníky nebo kohouty. Na dlouho se stanou jeho nejoblíbenější zábavou. Na druhou stranu, nebuďte ale znepokojená, jestli některou z těchto dovedností děťátko ještě neumí nebo si není jisté. Mezi takto starými dětmi mohou být poměrně velké rozdíly, třeba zrovna v tom, jak stojí (nebo nestojí) a jak se pokoušejí chodit. Některé děti už jsou „pevné v kramflích“, jiné se pouze stavějí u nábytku a další už se pouštějí do objevitelských cest mezi skříní a křeslem. Každé dítě je individualita nejen pokud jde o duši, ale i ve fyzickém rozvoji. Nenechte se strhnout k takové nepředloženosti, abyste nutila své dítě chodit jenom proto, že stejně staré sousedovic už běhá. Děťátko si samo určuje, kdy je jeho noha připravená udržet ho ve vzpřímeném postoji. Jde

o to, aby byla dobře vyvinutá ploska nohy. Jestliže nutíte dítě stát a chodit dřív, než je k tomu ploska nohy zralá, může se stát, že v budoucnu nedokáže správně zapojovat drobné svaly nohy a naruší se vývoj svalové souhry i v pletenci pánevním. Každopádně v tomto období, kdy už se dítě staví na nohy je velmi důležitá správně zvolená bota. Určitě byste neměli šetřit, měla by být pevná, dostatečně vysoká, nejlépe kožená. Na výhodný nákup v bazaru v tomto případě určitě zapomeňte, zatímco obnošené tričko není problém, rozšlápnuté boty ano. Pokud jde o pohyb, váš mrňousek si jistě osvojil i jednu legrační dovednost: umí zdvihnout nožku, když stojí. Některá dítko už mají rozšířené i komunikační schopnosti: říkají několik slov a dobře rozumí významu takových





slov, jako jsou zavři nebo otevři pus, sedni si, lež. Hledá podněty a velmi se zajímá o knihy. Rádo si v nich listuje. Tohle je období, kdy je vaše knihovna nejméně ohrožena: dítě vytahuje knihy ze spodních poliček a protože si v nich rádo listuje, připravte se, že některé vaše knihy mohou přijít k úhoně.

Dobrym řešením je umístit dolů knížky děťátka. Zkuste mrňouskovi vysvětlit, že police vpravo je mu k dispozici, ale police vlevo už nikoliv – nebojte, časem to pochopí, i když teď bude nejspíš vytrvale otáčet hlavičkou do stran na znamení nesouhlasu. To už totiž umí taky. Pokud mu ovšem vyberete knížky patřičně lákavé, jistě ho snadno přesvědčíte.

#### **Dítě na konci 18. měsíce by mělo umět:**

- používat tři slova
- vylézt na nízkou stoličku
- ukazovat na předmět svého zájmu

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- běhat
- používat lžici nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají)
- postavit věž ze čtyř kostek
- na požádání ukázat jednu část svého těla
- ukázat prstem na obrázku dva předměty
- jezdit na odrážedle
- chodit pozpátku
- svléknout si některou část oblečení
- kopnout vám balón zpátky
- „krmit“ panenku
- chodit do schodů
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vezmi a zanes to někam)

#### **A možná dokonce bude umět:**

- mluvit srozumitelně v polovině

případů

- pojmenovat jeden obrázek
- hodit balón horem
- stát na špičkách
- spojovat slova
- používat 50 a více jednotlivých slov

## **Dva roky**



Říká se, že malé děti jsou nejlepší v období mezi rokem a půl a třemi lety: v této době už toho spoustu umějí, jsou mnohem samostatnější, ale ještě ne příliš, dá se s nimi už docela dobře mluvit – a přitom zůstávají miminkovsky mazlivé, takže si maminka ještě do sytosti užívá něžnosti a laskání.

Děťátko mezi 21 a 24 měsíci získává pohybovou virtuozitu: po schodech

chodí bez přidržování (i když dokonalé to ještě není, zatím nestřídá nožky a posunuje se nahoru či dolů přisunem) a umí dobře běhat i rychle zastavit.

Jeho řeč se rozvíjí. Už to nejsou osamělé výkřiky, ale věty o dvou třech slovech. Mrňousek si uvědomuje některé věci týkající se hygieny. Chápe,

že mokré kalhotky nejsou to pravé ořechové, dokáže včas oznámit, že se mu chce na záchod, a vyžádá si nočník. Když to nestihne a počůrá se, dává najevo lítost. Umí si říct o jídlo i o pití.

S řečí a s komunikací to začíná být vážné: dítě si s vámi promluví o čemkoliv chce a k jeho nejoblíbenějším slovům patří „ne“, „nechci“ a „nebudu“. Vaše umění taktiky a diplomacie prochází zkouškou ohněm, abyste všechno zvládla v klidu a s nadhledem. Dobrá příprava na pubertu... Někdy v této době se také poprvé objevuje na scéně otázka, která vás možná bude někdy svou četností a neodbytností přivádět k šilenství: „Proč?“ Snažte se zachovat klid a trpělivost za všech okolností. Uvědomte si, že období „Proč?“ trvá mnoho let,

netrpělivostí si nepomůžete – a buďte vděčná, že se dítě vyptává. Protože jak se to říká? Kdo se neptá, nic se nedozví... Během krátké doby několika měsíců přibudou k Proč? ještě Kde? Jak? a Co?

#### **Dítě na konci 24. měsíce by mělo umět:**

- svléknout si některou část oblečení
- „krmit“ panenku



# BABYVAK

Naše výrobky Vám umožní  
**prožít krásné chvíle**  
s Vaším miminkem



## Hacka

velmi oblíbená bavlněná závěsná kolébka. Díky mírnému pohupování se děti uklidní a jsou příjemně ukořelbávány do spánku



## Polštář na kojení

Polštář na kojení s EPS kuličkami nebo pohankovými slupkami je výborný pomocník při kojení, polohování miminek nebo relaxaci v době těhotenství.



## Jiří Pech

Pikárec 82, 592 53 Strážek  
telefon: +420 566 673 407  
mobil: +420 737 772 012  
e-mail: babyvak@babyvak.cz  
www.babyvak.cz

## Dále nabízíme

nosítka babyvak, výrobky s mykanou ovčí vlnou, zavinovačky, spací pytle, relaxační pytle, výrobky vhodné pro bazální stimulaci a další výrobky pro děti i rodiče



**Prodávají jenom dobré boty,  
mají E-shop a dvě  
kamenné prodejny...**

CENTRUM ZDRAVÉHO  
OBOUVÁNÍ PRO DĚTI



a další...



**www.detskeboty.cz**  
boty, které za vámi **přijdou samy**

**Zdravotně nezávadná obuv pro Vaše  
děti, od nejmenších až po školáky**



**DETSKEBOTY.CZ**  
Holešovický pivovar  
Na Manínách 1590, Praha 7 (vchod z ulice u Průhonu)  
tel.: 734 318 170 | email: praha@detskeboty.cz  
otevírací doba:  
Po - Pá 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> hodin | So 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> hodin

**PRAHA**

**DETSKEBOTY.CZ**  
Březnická 5565, Zlín  
30 m nad Velkým kinem, vedle hotelu Moskva  
tel.: 739 150 544 | email: zlin@detskeboty.cz  
otevírací doba:  
Po - Pá 9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> hodin | So 9<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> hodin

**ZLÍN**

**www.detskeboty.cz**



**slevový kupon 10%\***

**DB01-102011**  
\* kód lze uplatnit v kamenných prodejnách  
nebo při nákupu na E-shopu



- postavit věž ze čtyř kostek
- pojmenovat dva obrázky

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- postavit věž z šesti kostek
- hodit balón horem
- mluvit ve větách
- skloňovat a časovat
- vyskočit do vzduchu
- obléknout si některou část oblečení

#### **A možná dokonce bude umět:**

- namalovat podle vás svislou čáru
- používat až 300 slov
- poznávat základní barvy
- postavit věž z osmi kostek
- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty

#### **Citový vývoj**

Ve dvou letech projevuje většina dětí širokou škálu emocí a chování, včetně lásky, potěšení, radosti nebo zlosti.

Děti se stávají průbojnějšími a mají tendenci hodně protestovat. Rády mluví a hrají si s rodiči i dalšími lidmi, mohou objevovat nové činnosti a rády dělají věci samostatně.

#### **Rozumový vývoj**

Rozumový vývoj dětí ve druhém roce je obrovský. Ve dvou letech je dítě schopno si věci představovat, tvořit si úsudek, třídit věci (kočky a psi jsou zvířata, hrnky a talíře jsou nádoby) a řadit věci podle kritérií (seřadit kostky podle velikosti). Jejich paměť se stále zlepšuje a začínají rozumět i abstraktním pojmům, jako např. „méně“ a „více“ (i když zatím pravděpodobně nepoužívají čísla), „později“ a „dříve“ (ale ještě ne „příští týden“), „stejný“ a „jiný“. Jejich představivost začíná být bujná, při hře nejen napodobují, co vyděly nebo slyšely, ale vytvářejí i zcela nové situace a postavy

## **Dva a půl roku**

Děťátko už je docela obratné, ve 2,5 letech si samo svlékne košilku i kalhoty a až mu budou tři, bude se umět samostatně obléknout i svléknout včetně zapínání a rozepínání knoflíků.

Dítě je už velmi hbité a nemá daleko od nápadu k jeho realizaci. Dejte si na ně pozor hlavně venku, kdy se dítě rozhodne změnit razantně směr a uhlídat ho dává dost práce. Při chůzi po schodech už střídá nohy, umí stát na jedné noze a některé děti se dokonce naučí i jezdit na kole. Velkou roli v tomto období hraje i správná hračka. Děťátko miluje vše, co může nějakým způsobem ovládat, mačkat, tisknout, otáčet... Staví své první stavby ze stavebnice, skládá puzzle. V obchodě vás určitě potáhne do dětského oddělení a bude se dožadovat autíček, hracích koberců, nebo naopak panenek, poníků a pojičků.

#### **Dítě v tomto věku by mělo umět:**

- ukázat a pojmenovat několik obrázků
- obléknout si některou část oblečení
- vyskočit do vzduchu
- pojmenovat šest částí svého těla

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- namalovat podle vás svislou čáru
- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty
- umýt a osušit si ruce
- navlékat korálky
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- používat předložky
- říkat jednu nebo dvě básničky
- chvíli stát na jedné noze
- hodit balón horem
- postavit věž z osmi kostek
- poznat jednu barvu
- popsat kamaráda jménem

#### **A možná dokonce bude umět:**

- stát na jedné noze delší dobu
- popsat k čemu slouží dva předměty
- obléknout si tričko
- chodit ze schodů střídáním nohou
- jezdit na trojkolce
- chytit míč, který mu hodíte
- poznávat základní barvy

- nakreslit rozpoznatelný obrázek
- používat dvě přídavná jména
- skloňovat a časovat
- skákat do dálky

## **Tři roky**

Ani nevíte jak a první tři roky vašeho potomka jsou za vámi. Na dortu svítí tři svíčky, dítě je obratně sfoukne, poděkuje za dárky a vy s konečnou platností vidíte, že sladké miminečko, které vám bylo zcela oddáno, je definitivně pryč...

#### **Dítě v tomto věku by mělo umět:**

- ukázat a pojmenovat několik obrázků
- umýt a osušit si ruce
- popsat kamaráda jménem
- hodit balón horem
- mluvit srozumitelně v polovině případů
- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty
- používat předložky

#### **Pravděpodobně bude umět:**

- používat dvě přídavná jména
- obléknout si tričko
- poznávat čtyři barvy
- chytit míč, který mu hodíte
- počítat do tří
- skákat do dálky
- nakreslit rozpoznatelný obrázek
- skloňovat a časovat
- chodit ze schodů střídáním nohou
- vyprávět krátký příběh (pohádku)
- stát na jedné noze delší dobu
- popsat k čemu slouží dva předměty

#### **A možná dokonce bude umět:**

- namalovat podle vás kruh
- nasypat si jídlo z krabice do misky
- samostatně se obléknout

Iva Nováková

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: www.mojedite.cz, www.ma-

minkam.cz

# Vypadám snad, že nemám spokojené břicho?



Novinka:  
jahodová  
příchuť

Kojenecká mléka Hami se složkou Optivital\* podporují:

- ✓ **správný růst kostí a zubů** prostřednictvím lepší vstřebatelnosti vápníku
- ✓ **spokojené břicho** tím, že rozvíjejí pozitivní střevní mikroflóru
- ✓ **správný růst a vývoj**

\*Optivital obsahuje kombinaci všech důležitých vitamínů a minerálů s unikátní směsí oligosacharidů GOS/FOS (galakto-oligosacharidy / frukto-oligosacharidy).

**S Hami prospívám, proto se usmívám**



# PRŮVODCE KOJÍCÍ MATKY

VRÁTILA JSTE DOMŮ Z PORODNICE A JEDINÉ, CO SI PŘEJETE, JE DLOUHO A ÚSPĚŠNĚ KOJIT? POJĎME SE SPOLEČNĚ PRODRAT ÚSKALÍMI, KTERÁ VÁS ČEKAJÍ NA CESTĚ ZA SPOKOJENÝM NAPAPANÝM MIMINKEM...

Zažíváte šestinedělí, které je obdobím adaptace novorozence na život v našem velkém světě a také obdobím vzájemného seznamování matky a dítěte. Pro ženy je to velmi náročné období. Po porodu a dlouhém těhotenství jsou vyčerpané, nevyspané a bolavé. Poporodní hormony jsou často příčinou, že žena je psychicky labilnější, často pláče. Obzvláště ženy – prvoročnice mají po propuštění z porodnice velké obavy, jak péči o novorozence a kojení v domácím prostředí zvládnou. Velmi vhodné je, aby prvních pár týdnů mohl vypomoci s domácností a péčí o dítě partner ženy nebo některý z příbuzných. Vaření, uklízení, to vše by mělo jít stranou, nejdůležitější je, aby žena využila každé volné chvíli k odpočinku. Pro úspěšné kojení je toto období velmi klíčové. Pro správné nastartování laktace – dostatečnou tvorbu mléka je nutné dítě kojit tak, jak samo vyžaduje, z obou prsou a správnou technikou kojení. Ze začátku to může být velmi často, i každou hodinu či dvě, kojení

také může trvat dlouho, i 45 minut. Vše se během prvních 6-12 týdnů upraví, intervaly se prodlouží a délka kojení se zkrátí (až třeba na 5 minut ve 3 měsících). Dítě se postupně naučí efektivněji a intenzivněji sát, zesílí a nebude mu dělat problém zvládnout nakrmení během kratší doby.

## Potíže, které mohou v šestinedělí nastat

1. Bolavé bradavky – vždy je potřeba nejdříve zkontrolovat správnou techniku kojení. Je důležité naučit dítě sát správně, aby si nezařadilo špatné stereotypy. Citlivé, mírně bolavé, mohou být bradavky i v případě, že je technika správná, některé ženy mohou ze začátku vnímat kojení jako ne úplně příjemné. Ale nesmí docházet k tvorbě prasklin nebo zhoršování bolesti – pak je nutná konzultace s laktčním poradcem a kontrola

správné techniky, případně hledání dalších příčin bolesti.

2. Příliš nalitá prsa – laktace se potřebám dítěte postupně přizpůsobí, první týdny ale může být mléka nadbytek. Vhodné je chlazení prsou a po každém kojení kontrola, zda jsou prsa vyprázdněna. Při nalezení nějakého zatvrdlého místa je nutné ho v teplé sprše odstříkat a rozmasírovat. Šestinedělí je také ideální dobou pro vytvoření zásob mléka – mléko se daří dobře odstříkávat i po kojení.
3. Dítě je u prsu pořád – děti mohou vyžadovat časté kojení, ale jeho délka by neměla přesáhnout 45 minut – jinak jde spíše jen o žmoulání prsu. Kojení je neefektivnější první minuty po přísátí, proto je vhodné u línějších a spavějších dětí střídání při kojení prsu i polohy, nechat dítě třeba krátce odříhnout. Nutné je dbát na to, aby dítě opravdu sálo intenzivně – často polykalo a u prsu jen nepospávalo.





4. Dítě stále spí, nebudí se na kojení – pokud dítě prospívá, není potřeba to řešit. Pokud ale přibývá na váze málo, je vhodné hlídat počet kojení – mělo by jich být alespoň 7-8 za den, z toho 2 v noci. Příčinou zvýšené spavosti může být i novorozecká žloutenka, která postupně bude odeznívat a dítě pak bude čilejší.
5. Dítě má obrácený režim – časem se to srovná. Pokud dítě spí přes den dlouho, tak je možné ho budít po 3-3,5 h a tím postupně režim otočit – dítě bude o to déle spát v noci.
6. Dítě vyžaduje najednou kojení častěji, je neklidné a plačtivé – příčinou může být růstový spurt dítěte, který přichází ve 3. a 6. týdnu (a později ve 3. a 6. měsíci) věku dítěte. Tvorba mléka se zvýšeným potřebám dítěte rychle přizpůsobí (do 2-3 dnů). Určitě není vhodné podat v tomto citlivém období dokrm, narušilo by to mechanismy tvorby, trvalo by déle, než by se laktace přizpůsobila.
7. Dítě stále pláče a kroutí se u kojení i (nebo) po něm – děti často v tomto raném věku trpí na různé bolístky – nadýmání, koliky, blinkání, protože trávicí trakt teprve dozrává. Na „prdíky“ existují kapky, které dítěti pomohou k úlevě. Při kolikových bolestech, kdy se dítě kroutí, je vhodné dítěti i při kojení dát na břicho teplý obklad (třeba zahřátý polštářek s třešňovými peckami). Při blinkání je vhodná zvýšená poloha dítěte při kojení i při odpočinku, opatrná manipulace s dítětem, nemačkat břicho.
8. Stolice a močení – v tomto věku by dítě mělo mít alespoň dvě stolič-

ky za den konzistence i vzhledu míchaných vajec. Stolice může být i řidší, ale stále by měla být žlutá. Občasný výskyt zelené stolice nevadí, může se jen měnit složení mléka, žena mohla sníst něco, co stoličku takto zabarvilo. Zelená stolice není „hladová“. Po 6. týdnu může být stolice méně častá, třeba



**Kojící maminka určitě ocení prsní vložky, které zabrání úniku mlíčka. Volit může mezi jednorázovými i pracími. Určitě není přehnaným luxusem zakoupit kvalitní kojící podprsenku. K ošetření bradavek je potřeba používat kvalitní kosmetiku.**

9. Problémy se spouštěcím reflexem – mléko teče moc silně – zaklonit se,

studený obklad na prso, přitlačit dlaň naplocho na druhé prso, dítě do zvýšené polohy při kojení, případně dítě při silném toku odpojit od prsu, počkat, až nejsilnější proud pomine a pak dítě znova přiložit. Postupně problém sám odezní. Mléko teče pomalu – teplý obklad na prso, uvolněná, pohodlná poloha matky při kojení, popíjení teplého nápoje.

## Noční kojení

Samostatnou kapitolou je kojení v noci. Miminka zhruba do 3. měsíce věku mají docela hluboké spaní a postupně si noční kojení většina dětí ubírá, takže v tomto věku jsou již v noci kojena třeba jen 1-2x nebo i vůbec (do konce 3. měsíce je ovšem alespoň 1 noční kojení pro dostatečnou tvorbu mléka velmi vhodné, ty první 3 měsíce jsou pro ustálení laktace zásadní a pokud se dítě v noci již vůbec nebudí, tak je lépe 1x za noc odstříkat – to platí rovněž do konce 3. měsíce). 3. měsíc je takovým zlomem – dítě prochází jedním z nejsilnějších růstových spurtů a dožaduje se častějšího nočního kojení. Růstový spurt trvá maximálně týden, ale mnohé děti si na častější kojení zvyknou a vyžadují ho tak nějak setrvačností i nadále. Po 3. měsíci začnou mít děti také lehčí spánek, leccos je vyruší, často se budí a spousta maminek kňourajícímu děťátku, které nemůže

usnout nabídně prso v domnění, že ho trápí hlad. Děťátko se u prsu rychle uspí a zde začíná nekončící kolotoč. U dítěte se střídá lehký spánek s tvrdším zhruba v intervalech 1,5-2 h a pokud si zvykne na uspávání u prsu, tak se bude tohoto způsobu dožadovat celou noc. Dobře prospívající dítě by hlad mít nemělo,



Nemáte možnost kojit své miminko?  
Pak si v naší lékárně vyberte z široké nabídky produktů španělské firmy Suavinex.

- kojenecké lahvičky v atraktivních designech
- anatomické či kulaté dudlíky i pro předčasně narozená miminka
- pomůcky pro sterilizaci lahviček a jejich příslušenství

Víte, že první obtížné týdny, kdy se sžíváte se svým děťátkem, vám může ulehčit homeopatie? Rádi vám poradíme při výběru vhodných homeopatik při:

- hojení těla po porodu a poporodní únavě
- potížích s kojením a bolestech v prsou
- léčbě opruzenin, kožních problémů, koliky apod.



## Lékárna ALBA

Přiblížila se chvíle, kdy poprvé budete v náručí držet svoje miminko. Budete se dotýkat jeho jemné pokožky a něžně hladit sametové vlásky...

Už víte, že pokožka miminka potřebuje speciální péči. Lékárna ALBA vám proto nabízí kompletní sortiment francouzské dětské kosmetiky Klorane Bébé.

- Hypoalergenní výživná a čistící mléka
- Spreje a krémy a pudry proti opruzeninám
- Sprchové gely pro každodenní mytí tělíčka i vlásků miminka
- Čistící voda bez oplachování
- Vlhčené ubrousky



Pro Vaše miminko bude velmi důležité i kojení. Nejen, že mateřské mléko je pro děťátko tou nejlepší výživou, ale kojení upevní i vztah mezi vámi. V lékárně ALBA nabízíme kojícím maminkám řadu produktů firmy Medela:

**medela** 



- odsávačky mateřského mléka (elektrické i manuální)
- pomůcky k alternativnímu dokrmování, lahvičky a dudlíky
- formovače a chrániče bradavek
- spodní prádlo pro těhotné ženy i kojící maminky

**A NĚCO NAVÍC** - nabízíme možnost pronajmout si

- nemocniční odsávačku Medela Symphony nebo Medela Lactina
- digitální kojeneckou váhu

Navštivte náš e-shop na [www.lekarna-alba.cz](http://www.lekarna-alba.cz)

Lékárna ALBA, Hradební 159, Příbram 1.

Tel: 318 630 779

e-mail [gal@proactive.cz](mailto:gal@proactive.cz)



velmi časté kojení (více než 2x za noc, nepočítáno v tom kojení do 21. h a od 6. h ranní) je již spíše zvykem, který se může stát pro maminku velmi nepřijemným a unavujícím.

Pokud maminkám toto časté kojení nevadí, nebo spí s děťátkem v jedné posteli a kojí dítě třeba celou noc, tak to není problém. Většina maminek by se ovšem ráda vyspala a nočního kojení zbavila. Jak si tedy s tímto zvykem poradit?

Prvním krokem by mělo být odbourání uspávání u prsu. Hodně miminek je kojeno těsně před spaním, což je v pořádku, ale pokud jsou položeny do postýlky zcela spící, tak je pro ně těžké se při probuzení vyrovnat s tím, že uspávací místo (= prso) tam není a samozřejmě se ho dožadují. Dítě by mělo být položeno do postýlky alespoň natolik při vědomí, aby si uvědomilo, že je do postýlky pokládáno. Děti milují rituály, jsou pevným bodem v jejich životě a jsou určitou jistotou v našem velkém světě. A právě uspávání by mělo být jedním z největších rituálů, který by měl být každý večer stále stejný (ať už jsme doma, na návštěvě nebo třeba na dovolené u moře). Uvedu příklad. Děťátko se v 19 hodin jde koupat, do 19:30 probíhá hygiena a následuje kojení. Unavené, ale alespoň trochu bdělé dítě je položeno do postýlky, přikryto, přijde mu dát pusinku bráška, tatínek. Maminka ho pohladí, popřeje mu dobrou noc, zazpívá mu stále stejnou písničku, či pustí nějakou klidnou, relaxační hudbu, nechá pootevřené dveře či svítit malou lampičku a odchází. Pokud dítě pláče, tak se k němu vrací stále dokola, třeba každých 2-5 minut, opět ho pohladí, dá mu dudlíček, přikryje. Kojení je vhodné nabídnout až po 1,5-2 h (samozřejmě, že pokud víte, že dítě se před spaním málo napilo – bylo například už hodně unavené, tak je možné, že za hodinku či dvě si může vyžádat ještě dokojení).

U některých dětí je naučení tohoto rituálu krátkou záležitostí, u jiných může trvat i několik týdnů, ale každopádně se vyplatí a drtivá většina dětí si na něj zvykne a již u koupání přesně ví, jak to bude probíhat a rychle v postýlce samy usínají a dokonce se do ní už těší. Když takto naučené dítě občas u prsu usne a je přeneseno spící do postýlky, tak to nijak rituál nenabourá.

U neklidných děťátek je možné jim dát do postýlky např. tikající budíček, který jim bude připomínat tlukot matčina srdce, kousek oděvu, který bude vonět po mamince či mateřském mléku, co nejvíce zmenšit prostor v postýlce, např. zábranami, menší děti dát do zavinovaček či peřinek nebo spacího pytlíku. Je možné vyzkoušet také polohovací válečky, které dítě stabilizují v pevné poloze (každý den by mělo spát na jiném bočku, jindy zase na zádech), deku v postýlce zastrčit za šprušle, aby se volně po postýlce neposunovala. Starším dětem je možné dát nějakého spacího mazlíčka, plyšáčka. Pro děti, které nemají potíže s technikou kojení a pro starší děti je možné používat dudlíček. Některé děti usnou jen s plenkou přes obličej, ale zde je nutná velká opatrnost, dítě hlídat, aby se nemohlo zadusit (být s ním v pokoji, používat monitor dechu) a po usnutí plenku ihned sejmout. Jiné děti zase spí velmi dobře na bříšku (zde je také ale potřeba monitor dechu, tato poloha je uváděna jako rizikový faktor pro náhlé úmrtí kojenců).

U malých miminek do 3. měsíce se noční kojení vůbec neřeší a dítěti se nabídne prs tak často, jak požaduje. Po 3. měsíci je možné zkusit intervaly mezi kojením pomalu natahovat, byť by to bylo každý den o 5 minut později. Děťátku nabídněte dudlíček, pohlázení, tiché slovo útěchy, zachumlání pod peřinku a prso nabídněte o něco později. Stejný postup je u dětí, které do 3. měsíce spaly dobře, ale pak se začaly

častěji budit. Těsně okolo 3. měsíce je lépe dítěti kvůli růstovému spurtíku častější kojení umožnit, ale pokud by trvalo déle než týden, tak je dobré opět zkusit intervaly natahovat, prso nabízet až jako poslední možnost.

Okolo 6. měsíce nastává další růstový spurt, kdy dítě může noční kojení přidat. Pokud by se nedařilo jejich počet udržet na únosné míře, je možné začít jako prvním příkrmem večerní kaši. Pokud jde o pouhý zvyk uspávání u prsu, tak kašička nepomůže a je potřeba dítěti pomoci, aby se naučilo usínat samo. Ty metody jsou i u starších dětí stále stejné, je možné si vzít na pomoc manžela a jít spát třeba do jiné místnosti. Tatínek prso nemá a tak nezbyde nic jiného, než aby dítě uspal jiným způsobem, nejvhodnější je opravdu metoda gramofonové desky, tzn. stále dokola dítě ukládat, přikrývat, konejšit, nabízet dudlíček. Ale vše v tichosti, přítmí a bez vytahování z postýlky či jiné zábavy. Tato metoda je použitelná u dětí zhruba po 6. měsíci. Takto staré dítě již nepotřebuje v noci jíst, stačí až kojení k ránu (nejdříve po 4. hodině ranní), nenabízejte ani čajík. Na žízeň je vhodné dítěti nabídnout čistou vodu. Není vhodné začít s odbouráváním nočního kojení v době růstových spurtů (těsně okolo 3. a 6. měsíce) a také v období separační úzkosti (začátek okolo 8. měsíce), kdy je dítě na matku velmi vázáno.

Růst zoubků není důvodem k častějšímu kojení, spíše je lépe dítěti namasírovat dásničky či mu je namazat gelíky nebo vodičkami, které bolavé dásničky trochu znecitliví. Nezapomeňte, že zoubky rostou až do 2 let a takto dlouho by musela maminka sloužit jako živý dudlík!

Je důležité si uvědomit, že dítěti určité neublíží, když společně s mámou prospí celou noc. Odpočinitá a spokojená máma je přece pro dítě to nejlepší.



## Mýty při kojení

### **Kojení nikdy nebolí, jinak je špatná technika kojení**

U žen s citlivějšími bradavkami může kojení bolet přestože je technika kojení v pořádku, prsa si prostě musí zvyknout. Při bolestech při kojení musí být ale technika kojení to, co se zkontroluje nejdříve.

### **Když mám prsa nalitá, tak mám dostatek mléka, když je mám měkká, tak nemám mléko**

Během šestinedělí se prsa nalévají více, je to díky většímu množství poporodních hormonů, které podporují laktaci. Později se laktace více přizpůsobí dítěti, prsa se nalévají méně nebo vůbec, mléko se tvoří hlavně přímo při sání dítěte. Prázdná prsa po kojení jsou známkou dobrého vyprazdňování prsou a signálem pro mozek, aby další mléko rychle vytvořil.

### **Mám malá prsa, budu mít málo mléka, mám velká prsa, budu mít hodně mléka**

Velikost prsou nijak nepoukazuje na budoucí schopnosti tvorby mléka, i ženy, které nemají téměř žádná prsa jsou schopny ukojit dvojčata, naopak u žen s velkým prsou není záruka, že budou mít mléka dostatek.

### **Kontrolní kojení u pediatra je průkazná informace o tom, kolik mléka dítě vypije**

Dítě pije při každém kojení různé množství mléka, stejně jako my nejíme vždy porce ve velikosti oběda. Dítě může mít různou chuť k sání a v cizím prostředí může vypít výrazně méně. Pokud už je potřeba zjistit, kolik dítě vypije mléka, je potřeba vážit ho před a po každém kojení v domácím prostředí po dobu 24-48 hodin a teprve součet hodnot za 24 hodin je objektivním množstvím vypitého mléka.

### **Kolik mléka odstříkám, tolik mléka mám**

V prsou může zůstat až 70% mléka. Záleží na tom, jak dlouho je žena po

porodu (čím je tato doba kratší, tím lépe se mléko díky působení poporodních hormonů spouští a odsává, později je laktace přizpůsobená více potřebám dítěte a trvá mnohem delší dobu, třeba týden, než je možné z prsu získat pravidelným odsáváním stejné množství mléka jako při kojení), jakou má techniku odstříkávání nebo odsávání. Množství odstříkaného mléka není žádným důkazem o skutečném množství mléka.

### **Dítě stále pláče, má hlad**

Jen velmi málo dětí vytrvale pláče díky hladu, většinu dětí trápí bolesti břicha, nadýmání, prdíky, nepohodlí, strach, potřeba být s maminkou, únava aj. Pláč je jediný vyjadřovací prostředek dítěte a říká jim vše. Dobře prospívající dítě jistě nepláče hladem, ale z jiného důvodu.

### **Zelená stolice = hladová stolice**

Zelená stolice není hladová stolice, ta má jiný vzhled (hnědá, zapáchající, velmi sporadická), může jít jen o změnu složení mléka v důsledku růstového spurtu, dítě pije mnoho předního mléka bohatého na laktózu (častější v létě nebo při velmi častém kojení), nebo může jít o intoleranci laktózy či alegii na bílkovinu kravského mléka (ze stravy matky), případně může jít o střevní infekci.

### **Časté kojení snižuje tvorbu mléka, protože dítě všechno vypije a mléko se nestihne vytvořit.**

Opak je pravdou – čím více dítě mléka vypije, čím více ho odebere, tím více se ho vytvoří. Laktace je založena na jednoduchém systému nabídky a poptávky. Při růstových spurtech nebo kdykoliv, kdy je potřeba zvýšit častým kojením laktaci je potřeba trpělivosti, první den či dva se skutečně může zdát, že je mléka méně, ale mozek musí dostat časový prostor k tomu, aby stihl zareagovat – nejspíše do 3-4 dnů je mléka zase zcela dostatečné množství, pokud dítě nedostane dokrm.

### **Dítě může zůstat u prsu i více než dvě hodiny**

Takto dlouhé kojení není v pořádku, je nutné zkontrolovat techniku kojení a upravit režim, aby si dítě nezvyklo, že u prsu se jen spí, ale jíst se nemusí. Taková dlouhá kojení velice zhoršují efektivitu a množství vypitého mléka u dětí. Maximální délka kojení u novorozence by měla být asi 45 minut (s prostřídáním obou prsou a krátkým odříhnutím), s vyšším věkem se tato délka může snižovat až ke 2-5 minutám ve 3 měsících (ale není to pravidlo, obvyklá délka je 10-15 minut), dítě se naučí pít rychleji a efektivněji.

### **Dítě, které hodně spí není nutné budit, je to známkou jeho spokojenosti**

Pokud dítě dobře prospívá, tak ano, ale pokud dítě přibývá na váze pomalu, nebo jde o menší, nedonošené dítě nebo dítě se žloutenkou, tak je nutné ho budit, aby počet kojení byl alespoň 7-8x denně. Nadměrná spavost může signalizovat i to, že je dítě příliš slabé na to, aby dávalo najevo své potřeby.

### **Při každém kojení je nutné kojit z obou prsou, nebo naopak mohou kojit jen z jednoho**

Pokud dítě dobře prospívá, je možné kojit z jednoho, aby se dostalo lépe k zadnímu tučnějšímu mléku a druhé prso jen nabídnout a dítě se samo rozhodne, zda má ještě o sání zájem. Pokud jde o spavé děti, nebo děti s menšími váhovými přírůstky, tak je střídání prsou jednou z metod, jak dítě u kojení aktivizovat, aby lépe pilo.

### **Dítě nepřibývá na váze = mám slabé mléko**

Tzv. slabé mléko v podstatě neexistuje (je to velice vzácný jev, kdy je tučnost mléka skutečně natolik nízká, že nepokryje výživové potřeby dítěte), v drtivé většině případů je na vině chybná technika kojení nebo sání dítěte, které neumožňují efektivní pití, případně ne-



# Kojenecká mléka, prsní vložky, dětské pleny, super ceny!



**feedo.cz**  
Lehčí život maminkám

[www.feedo.cz](http://www.feedo.cz)



Produkty jsou bez obsahu cukru, soli, lepku, mléčných derivátů, chemických barviv a aromat.

## ZDRAVÍ – KRÁSA – DETOXIKACE – HUBNUTÍ

Střeva a celý trávicí trakt rozhodují o tom, v jaké kondici budeme. Proto nám francouzské laboratoře Vitarmonyl nabízí přírodní doplňky stravy, které nám pomůžou zbavit se nežádoucích střevních problémů a vrátit se tak do skvělé formy. Dopřejte sobě a svým blízkým kvalitní péči o zdraví na čistě přírodním základě.



**Zelený jíl – harmonizuje trávení**  
Zelený jíl je bohatý na minerální soli a sílice. Nevstřebává se v zažívacím traktu, ale váže na sebe nebezpečné toxiny a střevní plyny. Při svém působení zanechává na střevní stěně ochranný film. Jeho očistné účinky nám pomáhají zbavit se nepříjemného nadýmání.

**Rebarbora – přírodní projímadlo**  
Rebarbora je známá svými pročišťujícími účinky. Ničí škodlivé mikroorganismy, účinně pomáhá při ochablosti střev a zácpě, zbavuje tělo škodlivin, aktivuje energii buněk a je dobrým pomocníkem při boji s nadváhou, neboť na sebe váže tukové látky.

GRUPPE  
PONROY  
SANTÉ  
**Vitarmonyl**

Vitarmonyl ČR, Libocká 659/43c, Praha 6, info@vitarmonyl.cz



**To dokáže  
jen příroda...**



**DOPŘEJTE SI JEDNODUCHOU A ZKRÁŠLUJÍCÍ KÚRU!**

**NUTRICAP pro krásnější  
a zdravější vlasy i nehty.**

- chrání vlasy a vlasovou pokožku před negativními účinky UV záření
- zvyšuje jejich odolnost
- snižuje lámavost vlasů i nehtů
- podporuje růst vlasů i nehtů



**Nutricap vlasy a nehty - doplněk stravy**  
**Nutricap šampon s olejem z obilných a pšeničných klíčků**  
**Nutricap balzám s obsahem bambuckého másla**

GRUPPE  
PONROY  
SANTÉ  
**Vitarmonyl**

Vitarmonyl ČR, Libocká 659/43c, Praha 6, info@vitarmonyl.cz

na [www.maxi-lekarna.cz](http://www.maxi-lekarna.cz)  
Pozijte losť B4102510 a získáte slevu na e-shopu.  
**-10%**

Žádejte v lékárně, obchodech zdravé výživy nebo na [www.maxi-lekarna.cz](http://www.maxi-lekarna.cz)

dostatečný režim kojení (malá četnost kojení, omezování délky kojení).

### **Kojení delší než 1 rok vede k závislosti dítěte na matce**

V dřívějších dobách bylo zcela běžné kojit dítě do 3-4 let i déle, pouze posledních 100 let se kojení považuje za něco, co je nutné omezit. Je dokázáno, že děti, které jsou kojeny dlouhodobě nejsou později závislé, ale naopak se cítí na světě bezpečněji a jsou proto nezávislejší.

### **Matka, která své dítě často chová ho rozmazlí**

Děti, které jsou často chovány pláčí až 10x méně a cítí se na světě bezpečněji, ví, že jejich potřeby budou vyslechnuty.

### **Podávání mléka v lahvi kojení nezakazí, protože existují lahve, které jsou stejné jako prso**

Existují sice lahve, ze kterých je pití také těžké, mléko neteče dobře a dítě musí vyvinout jistou námahu, aby mléko získalo, ale technika sání z lahve a prsu je vždy jiná, dítě používá zcela jiné svaly, u kojení musí intenzivně pracovat jazykem a bradou, což u lahve nemusí a proto pravidelnější používání lahve techniku kojení může zkazit

### **Mám málo mléka, protože málo jím a piju, měla bych jíst za dva**

Strava tvorbu mléka příliš neovlivňuje, i ženy podvyživené v rozvojových zemích mají mléko kvalitní. Tekutiny jsou potřebné v objemu 2-3 litry denně. Kojící žena nemusí „jíst za dva“, stačí, když navýší svůj energetický příjem o 1400 Kj (2 krajíčky chleba) denně.

### **Dítě musí přibývat každý týden 250 g**

Kojené děti přibývají nerovnoměrně, někdy to může být 50 a jindy třeba 300 g, v průměru by to mělo být ideálně mezi 150-250 g týdně, po 3. měsíci se přírůstky snižují (100-200 g týdně).

### **Když budu pít hodně mléka, budu hodně mléka tvořit**

Pití mléka nijak laktaci neovlivňuje, laktace je záležitostí hormonální

a především záležitostí dostatečného sání (odběru mléka) ze strany dítěte.

Nadbytek mléka ve stravě matky může naopak dítěti způsobit potíže s bolením břicha.

### **Kojení v těhotenství, nebo kojení dvou dětí různého věku není vhodné**

Pokud neprobíhá u ženy rizikové těhotenství, tak kojení v těhotenství neohrožuje ani matku, ani kojené dítě ani plod. Rovněž kojení tandemové (dvou dětí různého věku) neohrožuje matku ani děti, ale musí být vždy upřednostněny potřeby mladšího dítěte.

### **Matka při horečce nebo nemoci nesmí kojit a nesmí užívat žádné léky**

Naopak, při běžných nemocech matky je kojení velmi vhodné, protože představuje pro dítě významný zdroj protilátek, které ho budou chránit před nemocí nebo zmírní průběh nemoci. Drtivá většina nemocí se mateřským mlékem nepřenáší a jedinou 100% ochranou před nemocí by bylo úplné odloučení od matky, což není vhodné – dítě by mělo přijít s běžnými nemocemi do kontaktu. Většina léků je s kojením kompatibilní.

### **Pokud má dítě průjem, nesmí být kojeno**

Naopak – mateřské mléko je tím nejlepším lékem při průjmu díky imunitním faktorům, probiotickým i prebiotickým složkám.

### **Kojení dvojčat nebo trojčat je nemožné**

Není nemožné, je obtížné, stejně jako celková péče o dvojčata nebo vícečata. Laktace je schopná se přizpůsobit potřebám dvou i tří dětí, důležitá je především dobrá organizace a podpora ze strany rodiny.

### **Kojení na veřejnosti je neslušné**

Je stejně neslušné, jako jakákoliv jiná konzumace jídla na veřejnosti. Kojící ženy by jen neměly zapomínat, že jde o intimní chvílku mezi jí a dítětem

a proto by se měly snažit, aby se nepředváděly příliš okázale.

### **Kojení je spolehlivá antikoncepce**

Kojení je nespolehlivá antikoncepce a to dokonce i v případě, kdy je dítě kojeno velmi často a plně. Antikoncepční účinky jsou sice v období plného kojení velmi vysoké, ale spoléhat na ně nelze.

### **Ke kojení je nutné, obzvlášť v létě, přidávat jiné tekutiny**

Při dostatečném plném kojení (v létě alespoň 8x) dítě nepotřebuje žádné další tekutiny přidávat, mateřské mléko je tvořeno z více než 80% vodou.

### **Kojící žena by neměla cvičit**

Není důvod, aby kojící žena necvičila, naopak je to pro ní forma aktivního odpočinku. Pokud je cvičení příliš intenzivní, může se do mléka vylučovat kyselina mléčná, která změní chuť mléka a dítě ho může těsně po cvičení odmítat.

### **V naší rodině nikdo nekojil, nekojení je u nás dědičné**

Nic takového není dědičné, příčina neúspěchu v kojení předchozích generací byla prakticky nulová podpora kojení a špatná osvěta. Jen velice málo žen nemůže kojit ze skutečných fyziologických nebo zdravotních příčin.

Velkým nebezpečím v období kojení je anemie. Tou je třeba se zabývat již v těhotenství, neboť proces krvetvorby trvá 120 dní a i v průběhu kojení je třeba dodávat látky krvetvorbu podporující tj. bílkoviny, železo, měď, vitamíny B6, B12, kyselinu listovou, vitamín C, D3, E, chlorofyl atd. Tyto látky jsou obsaženy v doplňcích stravy, které jsou vhodné pro dlouhodobé rutinní podávání těhotným pro podporu krvetvorby a následně pak tvorby mléka.

Zdroj: kojeni.net, Děti a my – Jiřina Mrázková

Foto: SAMphoto.cz



# Anémie v těhotenství a během kojení

Anémie způsobuje únavu a může poškodit matku, plod i novorozence.

Rutiní podávání **KRVETVORNÝCH LÁTEK a ŽELEZA** je nutné:

- pro podporu krve tvorby a zdravý vývoj a růst plodu
- pro podporu krve tvorby po porodu a v šestinedělí k náhradě ztrát krve
- pro podporu tvorby mléka a kojení

*Kojení je hledání cesty k sobě navzájem...*

Kojící matka musí mít dostatečnou výživu - bílkoviny, vitamíny, vápník, další minerály a dostatek tekutin. Předně však je třeba podporovat krev tvorbu, protože **mléko se tvoří z krve**. Tvoří se v mléčné žláze a ženy chudokrevné, anemické, nemají-li dost krve, nemají mléko z čeho vytvořit. Nedostatek tvorby mléka lze tedy podpořit podporou krve tvorby. Proces krve tvorby trvá 120 dní, proto je třeba se podporou krve tvorby zabývat již v těhotenství, nejpozději pak v pátém měsíci gravidity. V průběhu kojení je pak třeba krev tvorbu podporovat, dodávat látky krev tvorbu podporující, tj. bílkoviny, železo, měď, vitamíny B6, B12, kyselinu listovou, vitamín C, D3, E, chlorofyl atd. Tyto látky jsou obsaženy v doplňku stravy **Geladrink® FERRITIN**.

## Železo

je potřebné pro tvorbu krve; podporuje funkci imunitního systému.

## Měď

je potřebná pro tvorbu krve a energie; podporuje imunitní systém.

## Vitamín B6

pomáhá tělu zacházet se železem; důležitý pro tvorbu červených krvinek; má pozitivní dopad na náladu zvláště u žen.

## Vitamín B12

je důležitý pro normální funkci krve.

## Kyselina listová

je potřebná pro tvorbu červených krvinek; zvyšuje tvorbu mléka; nezbytná pro ochranu plodu před deformitami, podporuje rozvoj mozku a nervového systému plodu.

## Vitamín C

přispívá k absorpci železa ze stravy; podporuje imunitní systém; antioxidant.

## Kolagenní peptidy

pomáhají pokožce udržovat si svoji pevnost a pružnost.

## Vitamín E

přispívá k funkci normálního imunitního systému.

# Geladrink

FERRITIN

doplnek stravy



...pro radost z mateřství!

Zakoupíte v lékárně nebo na bezplatné lince: 800 108 999

[www.orling.cz](http://www.orling.cz)



A female doctor with dark hair in a ponytail, wearing a pink medical coat and a stethoscope, is shown in profile from the chest up. She is looking down at a patient's arm, which is visible in the lower right corner. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

# NEBOJTE SE

Držíte v náručí miminko a radujete se z příchodu nového človíčka? Tak to možná ještě netušíte, že kromě radostí vás čekají i povinnosti. Jednou z nich je očkování. To, že existují nějaká povinná očkování pro vás jistě není žádnou novinkou. Ale víte opravdu, co všechno musí vaše dítě podstoupit, co je a co není povinné? Nebo naopak na co má právo a co je plně hrazené státem?



OČKOVÁNÍ

Prevence dětí proti nebezpečným chorobám je nastavena téměř ode dne jejich narození. Během prvních dvou let svého života je dítě postupně očkováno proti většině onemocnění zařazených v systému očkování.

## Co vás čeká a nemine?

### Očkování proti záškrtu, tetanu, daviému kašli, dětské přenosné obrně, hepatitidě typu B a Haemophilus influenzae typu B

Tzv. hexavakcínu lékaři dětem podávají ve čtyřech dávkách. Poprvé asi v 9. týdnu od narození. Druhou jim píchnou asi o měsíc později, za další měsíc až dva by měla navazovat další dávka. Čtvrtou děti dostanou nejpozději v roce a půl. Pokud nebude možné z důvodu zdravotního stavu dítěte dodržet tento kalendář, rozhodne o dalším postupu pediatr, který o dítě pečuje.

### Očkování proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím

V současné době je možné jako alternativu očkování proti těmto nemocem zakoupit kombinovanou vakcínu, která pomůže vaše dítě ochránit i proti planým neštovicím

### Očkování proti hepatitidě B (žloutence)

Očkování je součástí hexavakcíny. Do očkovávají se pouze starší neočkované děti ve věku dvanácti let.

## Očkování nepovinná

Kromě očkování, které je součástí povinného očkovacího kalendáře, existuje ještě bezpočet očkování prozatím nepovinných. Mnohá z nich ovšem mohou dětem zachránit život. A mnohá ze jmenovaných se snad v budoucnu stanou povinnými, tak jak tomu je ve většině vyspělých zemí...

## Očkování proti rotavirům

Zvýšená hygienická opatření (mytí rukou, omezení kontaktu ruka–ústa, pravidelná dezinfekce hraček a povrchů, kde si dítě hraje) mají pouze omezený efekt na šíření rotavirových infekcí. Za vhodnou prevenci těžkých průjmů a zvracení vyvolaných rotaviry je považováno očkování.

Nejohroženější jsou malé děti, proto by očkování mělo být dokončeno před 6. měsícem věku, jak je doporučováno skupinou evropských pediatriů a gastroenterologů.

## Klíšťová meningoencefalitida

Klíšťovou encefalitidu - nehnisavý zánět mozku a mozkových blan způsobuje virus, který je přenášen klíšťaty. Klíště se přisaje na různé části těla, nejčastěji na ruce, nohy, hlavu, ale i oblast uší. Sliny klíštěte, které se uvolní do rány, když propíchnou kusadly pokožku, mají znečistlivující účinek, a tak člověk necítí žádnou bolest a často si rány ani nevšimne. Mimo jiné i proto si někteří nemocní klíšťovou encefalitidou vůbec nevybavují, že by měli na těle přisáté klíště. Nákaza člověka je ale možná nejen po přisátí klíštěte. Určité riziko představuje i surové, tepelně nezpracované mléko nakažených koz, krav a ovcí. K nákaze dochází výjimečně i požitím tepelně nezpracovaného mléka nebo mléčných výrobků (např. sýr z tepelně neupraveného ovčího mléka) nakaženého zvířete. Mezi oblasti s nejvyšším množstvím nakažených klíšťat v naší republice patří oblasti jižních a západních Čech, okolí Vranovské přehrady, okolí Brna a severních částí okresů Bruntál a Opava, ale také Povltaví, Posázaví, a rekreační oblast kolem Berounky. Výskyt onemocnění souvisí s aktivitou klíšťat. Nejvíce nemocných je zpravidla od začátku léta do pozdního podzimu. Onemocnění má obvykle dvoufázový průběh. Doba od nákazy do začátku prvních příznaků nemoci bývá 1-4 týd-

ny. Nemocné dítě je unavené, bolí ho v krku, hlava, svaly, má zvýšenou teplotu nebo horečku. U některých pacientů může nemoc touto fází skončit a dojít k úplnému uzdravení. U jiných se po několikadenním zlepšení znovu objeví teploty, silná bolest hlavy, zvracení, spavost a poruchy spánku, světloplachost. To jsou již známky zánětlivého postižení mozku a mozkomíšních plen. Kromě výše uvedených příznaků se mohou objevit chabé obrny některých nervů. Zatímco u dospělých probíhá toto onemocnění relativně často komplikovaně s výraznějším postižením mozku a s častějšími pozdními následky, jako jsou trvalé obrny, poruchy koncentrace a paměti, atrofie svalů, je průběh nemoci u dětí většinou lehčí a komplikací je podstatně méně.

## Kdy očkovat?

Vakcínou proti klíšťové encefalitidě se mohou očkovat děti starší jednoho roku. V případě zvýšeného rizika přenosu infekce je možné očkovat i děti mladší.

Základní očkování tvoří tři dávky a přeočkovává se každé tři roky jednou dávkou vakcíny. Doporučuje se očkovat v zimních měsících, kdy se klíšťata v přírodě nevyskytují v aktivní formě.

Základní očkování - očkuje se 3 mi dávkami v rozmezí 0-1-7 až 12 ti měsíců, ochranná imunita vzniká už po podání druhé dávky. V letních měsících je možné použít tzv. zkrácené očkování s kratšími intervaly mezi očkováním. Další přeočkování se doporučuje po základním očkování po 3 letech a dále po 5 letech. Očkování z části hradí všechny zdravotní pojišťovny, přeočkování pak plně.

Cena jednoho očkování včetně aplikace se pohybuje okolo 550 Kč.

## Meningokoková meningoencefalitida

Onemocnění vyvolává několik typů bakterií - meningokoků různých typů. K přenosu dochází vzdušnou cestou



# Ochraňte nejmenší proti více nemocem

## Vakcína proti pneumokokům bez doplatku<sup>1</sup>

Synflorix™ pomůže ochránit vaše nejmenší proti invazivním pneumokokovým onemocněním a pneumokokovým zánětům středního ucha.



  
**Synflorix™**  
Pneumokoková polysacharidová  
konjugovaná vakcína (adsorbovaná)

+ **Rotarix™**  
Živá rotavirová vakcína

[www.vakciny.cz](http://www.vakciny.cz)



**Rotarix™  
pomůže ochránit  
nejmenší proti  
rotavirům,**

které jsou nejčastější příčinou hospitalizací u malých dětí do 5 let věku s infekčními průjmy.<sup>2</sup>

**Reference: 1.** Synflorix™ je plně hrazen z veřejného zdravotního pojištění pro děti, které splňují podmínky dané zákonem 362/2009 Sb. **2.** FORSTER, Johannes, et al. Pediatrics. 2009, 123, s. 393–400.

Vakcíny Rotarix™ a Synflorix™ – registrované léčivé přípravky pro prevenci rotavirových a pneumokokových infekcí, jsou vázány na lékařský předpis. Před použitím si pečlivě prostudujte příbalovou informaci.

**Zeptejte se v ordinaci svého dětského lékaře.**

CZ/SYN/0005/10

 GlaxoSmithKline

GlaxoSmithKline s.r.o.  
Na Pankráci 17/1685, 140 21 Praha 4,  
tel.: 222 001 111, fax: 222 001 444, [www.gsk.cz](http://www.gsk.cz)

kapénkovou nákazou. Onemocnění je vážné, jeho průběh je někdy extrémně rychlý a tím velice nebezpečný, přes veškerou moderní dostupnou lékařskou pomoc může dojít k úmrtí. Očkování existuje proti meningokoků A a C. Proti typu B očkovací látka zatím neexistuje. Meningokokové nákazy se šíří vzdušnou cestou v drobných kapénkách, v hlenech nebo slinách bacilonosičů nebo nakažených pacientů. Zdrojem nákazy je člověk. Nejčastěji onemocní děti do 4 let, dospívající a mladiství. Jedním z rizikových předpokladů pro meningokokovou infekci je pobyt ve velkém kolektivu v uzavřeném prostoru, kde jsou příznivé podmínky pro možné šíření nákazy (vojenská služba, internáty, diskotéky, letní tábory). Onemocnění se ve svém začátku projeví vysokou teplotou, zchváceností, bolestmi hlavy, kloubů, svalů. Na kůži se tvoří drobné červené skvrnky a malé modřinky, které neustále přibývají. Během velmi krátké doby se může rozvinout hnisavý zánět mozkových blan s poruchou vědomí. Nejtěžší formou onemocnění je rychle se rozvíjející kritický šokový stav se selháním životně důležitých orgánů.

### Kdy očkovat?

V současné době je díky nové vakcíně možné očkovat proti meningokokové nákaze skupiny C již děti mladší dvou let. Nová, tzv. konjugovaná vakcína je velmi účinná a přitom bezpečná a nežádoucí účinky jsou obvyklé jako u jiných běžných očkování. Usilovně se pracuje na vakcíně proti meningokokům skupiny B, které jsou velmi zákeřné.

Vyjma zmíněné vakcíny proti meningokoků C existují tzv. nekonjugované vakcíny působící i proti meningokokům skupiny A. Onemocnění tímto kmenem bakterií se ale v našich podmínkách prakticky nevyskytují a pokud ano, mají výrazně slabší průběh. Tyto starší typy vakcín nelze užít pro dítě mladší 2 let a jejich účinnost se musí obnovit posilujícími očkováními po 3 letech.

Vyvíjí se vakcína konjugovaná, působící na více typů meningokoků (včetně A a C). Ta bude zejména vhodná k preventivnímu očkování před cestou do zahraničí.

Cena očkování proti meningokoků skupiny C včetně aplikace se pohybuje okolo 900 Kč, očkování má dlouhodobou protekci okolo 10 let i déle. Doporučený věk pro očkování - okolo

18 měsíce

### Virová hepatitida typu A

Očkování proti hepatitidě A bývá součástí doporučených vakcinací do některých exotických krajín. Bohužel obzvláště nyní po otevření hranic není možné přehlížet ani její výskyt v ČR. Virový zánět jater typu A je akutní zánětlivé onemocnění, způsobené virem. Postihuje nejen děti, ale i dospělé. Původce nemoci, virus žloutenky, se vylučuje stolicí nemocných 1-2 týdny před objevením se prvních příznaků choroby. Při nedokonalé hygieně dochází k přenosu prostřednictvím nemytých rukou nebo kontaminovaných předmětů, potravin a tekutin. Doba od nákazy k prvním příznakům nemoci je dlouhá a trvá 15 dnů až 2 měsíce. Nemocný má pocit nechutenství, nucení na zvracení, zvýšenou teplotu, někdy i horečku. Kůže zežloutne, ale zejména u dětí to není pravidlem. Moč ztmavne a stolice je světlá.

### Kdy očkovat?

Očkování je vhodné zejména, když dítě začne chodit do kolektivu, často navštěvuje různé kempy a tábory, pobývá v podmínkách s improvizovaným

Věk dítěte	Pravidelné očkování	Věk dítěte
1. dávka hexavakcíny od 9. týdne	Záškrt, tetanus, dáivý kašel, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem Haemophilus influenzae b, přenosná dětská obrna a virová hepatitida B	
2. dávka hexavakcíny nejméně 1 měsíc po 1. dávce	Záškrt, tetanus, dáivý kašel, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem Haemophilus influenzae b, přenosná dětská obrna a virová hepatitida B	
3. dávka hexavakcíny nejméně 1 měsíc po 2. dávce	Záškrt, tetanus, dáivý kašel, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem Haemophilus influenzae b, přenosná dětská obrna a virová hepatitida B	
4. dávka hexavakcíny nejméně 6 měsíců po 3. dávce, ale nejpозději před 18. měsícem života	Záškrt, tetanus, dáivý kašel, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem Haemophilus influenzae b, přenosná dětská obrna a virová hepatitida B	
15. měsíc	Spalničky, příušnice, zarděnky (1. dávka	
21. až 25. měsíc	Spalničky, příušnice, zarděnky (přeočkování v min. odstupu 6 až 10 měsíců, horní věková hranice není omezena)	
5. až 6. rok	Záškrt, tetanus, dáivý kašel (přeočkování)	
10. až 11. rok	Dětská přenosná obrna (přeočkování), záškrt, tetanus, dáivý kašel (přeočkování)	
12. až 13. rok	Virová hepatitida typu B (pouze u dětí, které nebyly očkovány v prvních měsících života)– 3 dávky v rozestupu 0, 1 a 6 měsíců	
14. až 15. rok	Tetanus (přeočkování, další vždy po 10 letech)	

hygienickým zázemím a pravidly, nebo odjížděl-li na cestu do exotických zemí. Očkování se doporučuje 14 dnů až 1 měsíc před cestou do zahraničí nebo pobytem v přírodě. Očkovat je možné děti starší jednoho roku. K zabezpečení dlouhodobé ochrany (nejméně na dobu 25 let) se doporučuje podat posilující dávku a to kdykoliv v době od šesti do dvanácti měsíců po první dávce.

### **Plané neštovice**

Plané neštovice, jsou pokud vás postihnou v dětství, nepříliš vážným virovým onemocněním s typickou vyrážkou.. U dospělých ovšem může mít závažný průběh. Proto se doporučuje očkování proti planým neštovicím především dětem, které neprodělaly toto onemocnění do období začátku staršího školního věku. Očkují se ale především jedinci, kteří mají závažnější defekt imunity, děti zařazené do transplantačního programu, děti s nádorovým bujením, děti léčené léky potlačujícími imunitu. V případě kontaktu těchto rizikových osob s varicellou se doporučuje i tzv. postexpoziční vakcinace do 3 dnů po kontaktu. Varicella může být i nepříjemnou komplikací v těhotenství, s následným postižením plodu, a má se za to, že mladé ženy, které varicellu neprodělaly a plánují graviditu, by měly být očkovány nejméně 3 měsíce před otěhotněním. Další cílovou skupinou pro očkování jsou děti, které žijí v rodině, kde by mohli při onemocnění planými neštovicemi ohrozit člena rodiny, který plané neštovice neprodělal a který je v onkologické léčbě, nebo na léčbě preparáty potlačujícími imunitu.

### **Kdy očkovat?**

Očkování se provádí živou, oslabenou vakcínou u dětí od 9 měsíců do 12 let - 1 dávkou, u dětí starších 12 let a u dospělých - dvěma dávkami v odstupu 6 týdnů. Očkování chrání dlouhodobě a u některých chronicky nemocných

děti může vést ke snížení výskytu pásového oparu. Cena 1 dávky včetně aplikace je cca 1600 Kč.

### **Lidské papilomaviry (HPV)**

Tato vakcína je určena dívkám mezi 11. - 26. rokem života, chrání je před 2 (Cervarix) resp. 4 (Silgard) nejčastějšími lidskými papilomaviry (podle typu vakcíny), způsobujícími ve vysokém procentu rakovinu děložního hrdla, závažné dysplastické změny děložního hrdla, závažné dysplastické změny vulvy a pochvy, genitální bradavice tzv. kondylomata. Vakcína má pro výše uvedená onemocnění 95-100% účinnost.

### **Kdy očkovat?**

Vakcína nejúčinněji chrání dívky a mladé ženy, pokud se aplikuje před začátkem aktivního pohlavního života. Primární imunizace se provádí podání 3 dávek ve schématu: 0., 2. a 6. měsíc. Cena 3 dávek včetně aplikace je cca 10 200 Kč, některé pojišťovny na očkování přispívají.

### **Pneumokokové infekce**

se přenáší kapénkovou cestou z nemocného člověka nebo bacilonosiče. Nejrizikovější, co do průběhu nemoci a komplikací, jsou malé děti a starší osoby. Nejčastějším projevem nákazy je horečnatý zápal plic. Infekce ale může způsobit i hnisavý zánět mozkových blan, zánět středního ucha nebo celkovou sepsi. Těmito infekcemi jsou ohroženy především děti trpící chronickými plicními onemocněními (vrozené vývojové vady, mukoviscidosa, bronchopulmonální dysplazie), děti trpící opakovanými záněty středního ucha s frekvencí více než 4x za rok, děti s kochleárními implantáty, děti po transplantacích orgánů, děti před nebo po onkologické terapii, děti, kterým se nevyvinula nebo nefunguje slezina, děti se závažnou poruchou imunity, děti na dlouhodobé terapii kortikoidy nebo

jinými léky potlačujícími imunitu. Těmto skupinám toto očkování hradí od 1. srpna 2006 všechny zdravotní pojišťovny. Ve vyspělých zemích doporučují pediatři očkovat i ostatní děti. Novela zákona č.48/1997 Sb. stanovila, že od 1.1.2010 lze očkování proti pneumokokovi hradit ze zdravotního pojištění. Podmínkou je, že očkování je zahájeno mezi třetím a pátým měsícem, tři dávky očkovací látky jsou aplikovány do sedmého měsíce věku.

### **Chřipka**

Chřipka má sezónní charakter, vykytuje se většinou v zimě a začátkem jara. Zdrojem nákazy je člověk, k přenosu dochází kapénkovou nakažou. Virus proniká do těla nosohltanem a během dvou až tří dnů se projeví příznaky nemoci, horečka 38-40°C, zimnice, bolesti hlavy, svalů a kloubů a celková slabost. U starších, oslabených nebo chronicky nemocných osob, či u malých dětí může vyvolat zápal plic, postižení srdečního svalu nebo nervové tkáně. Nákaza se šíří od nakaženého jedince. Pro chřipku je typická vysoká horečka, třesavka, silné bolesti kloubů, svalů, které se dostávají do dvou dnů od nákazy. Zchvácenost, únavnost a bolesti hlavy mohou vyvolat podezření na zánět mozkových blan. Nemoc může provázet zvracení, zvláště u dětí, a zejména pak nepříjemný dráždivý kašel. Komplikací chřipky bývá zápal plic, zánět vedlejších nosních dutin, zánět středního ucha. Nejzávažnější komplikací je zánět mozkových blan nebo zánět srdečního svalu. Proti chřipce se očkuje každoročně, protože kmény virů se rychle geneticky mění. Jedna dávka vakcíny bývá 0,25 nebo 0,5 ml, podle věku očkované osoby.

### **Kdy očkovat?**

Očkování zahajuje hlavní hygienik v období prvních zimních měsíců, kdy je dovezena do ČR příslušná vakcína.



Děti starší 6 měsíců až do 36 měsíců se očkují dvakrát poloviční dávkou (0,25 ml) v časovém intervalu 4 týdnů. U dětí od 3 do 9 let se doporučuje podávat rovněž 2 celé dávky (0,5 ml) v intervalu 1 měsíce a to zejména tehdy, nebylo-li dítě v minulosti očkováno či chřipku neprodělalo. Dospělí se očkují jednou dávkou. Dle vyhlášky MZ č. 225/2005 Sb. je ve vybraných případech očkování hrazeno ze zdravotního pojištění. Cena jedné vakcíny včetně aplikace se pohybuje okolo 350 Kč.

### Rotaviry

Rotavirová infekce je nejčastějším původcem (40%) dětského průjmu. Způsob šíření je orofekální přenos nebo přenos prostřednictvím kontaminovaných předmětů. Inkubace obvykle do 48 hodin. Tato infekce se nejčastěji šíří v porodnicích, kojeneckých odděleních a dětských ústavech, v jeslích nebo mateřských školách. Vyšší výskyt se zpravidla zaznamenává v zimních měsících. Rotavirová nákaza probíhá jako akutní gastroenteritida. Nejvážněji mohou být postiženy děti ve věku od 6 měsíců do 5 let.

Onemocnění začíná náhle vysokou horečkou a zvracením, které trvají 1-3 dny. Potom se objevují průjmy (vodnatá stolice) v četnosti až 10 krát denně. U starších dětí nebo dospělých osob toto infekční onemocnění probíhá inaparentně (tj. nezjevně).

### Kdy očkovat?

Rotavirová vakcína se používá pro aktivní imunizaci dětí starších 1,5 měsíců do 6 měsíců. Doporučuje se očkovat zejména kojence a děti mladší 6 měsíců. Očkování se nedoporučuje zahajovat u dětí starších 7 měsíců.

Dále se doporučuje očkovat děti před zimním rotavirovým obdobím. Pro kompletní očkování jsou vhodné i ty děti, které v minulosti prodělaly rotavirovou gastroenteritidu, neboť prožitá infekce není zárukou získání kompletní imunity vůči všem vakcinačním sérotypům několika skupin rotavirů. Primární očkování se provádí pouze dvěma podávanými v minimálním intervalu 4 týdnů. Základní očkování lze zahájit již v 6. týdnu věku, ale nedoporučuje se zahajovat po 7. měsíci věku, neboť se u těchto starších dětí zvyšuje riziko vzniku zvýšené teploty nebo horečky, která se může objevit po 3 až 5 dnech po očkování první dávkou. Základní očkování se dvěma dávkami by mělo být provedeno nejpozději do 24 týdnů věku (optimálně však do 16. týdne věku). Vakcína se po jejím rozpuštění ve vhodném roztoku podává výhradně perorálně.

Cena očkování včetně podání se pohybuje okolo 2000 Kč.

### PRIORIX

Očkování proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím s vyšší účinností a méně nežádoucími účinky.

Cena očkování cca 600 Kč.

### TWINRIX

Očkování proti žloutence typu A i B, očkovat je možné děti od jednoho roku.

První dávka: zvolený den druhá dávka: 1 měsíc později, třetí dávka: 6 měsíců po první dávce.

Cena očkování včetně aplikace je okolo 1100 Kč.

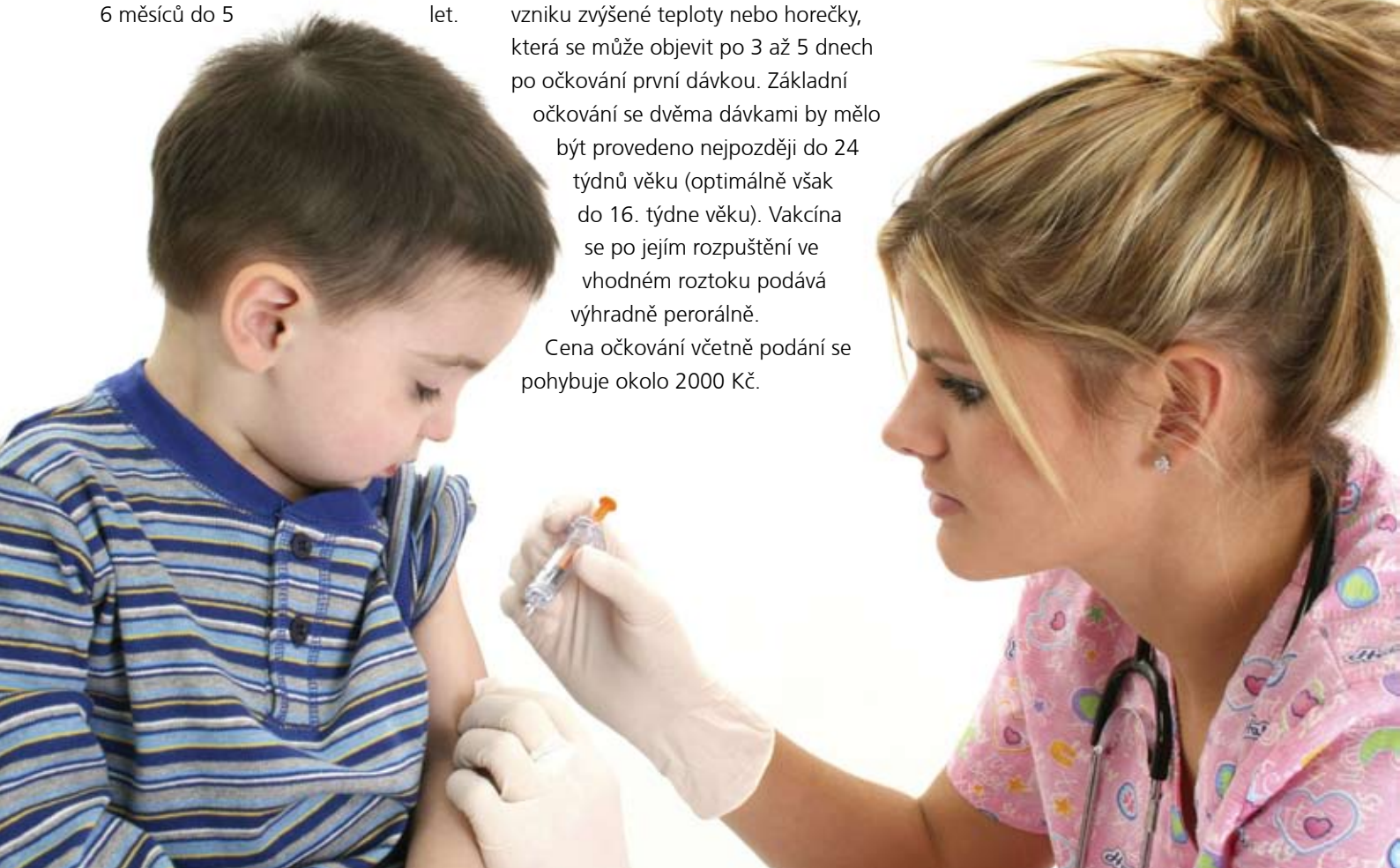
### SYNAGIS

Speciální očkování proti RS viru pro nedonošené děti, očkování provádějí pouze specializovaná centra.

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: [www.detskylekar.org](http://www.detskylekar.org) – MUDr. Ctirad Dostál, [www.mojedite.cz](http://www.mojedite.cz), ČTK



# DBEJTE NA VYVÁŽENOU STRAVU A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL!



## HEMA® TRIO ENERGY COMPLETE

### TROJITÁ DÁVKA ENERGIE!

- HEMA® BION Q 10 30 mg SUPER
- HEMA® Omega 3-6-9
- HEMA® Multivitamin
- Praktické balení na 28 dní - 4 blistry
- 1 blister - 3 typy vitamínů
- pondělí - neděle



## HEMA® ASTAXANTHIN

### NEJSILNĚJŠÍ PŘÍRODNÍ ANTIOXIDANT S OCHRANOU PŘED VOLNÝMI RADIKÁLY!

\* zdroj: klinické studie Cyanotech Hawaii

- Vyrobený z mikrořasy Haematococcus pluvialis
- Světlicový olej
- Vitamín E
- Obsah čistého Astaxanthinu



## HEMA® OMEGA 3-6-9

### POMÁHÁ UDRŽOVAT SPRÁVNOU HLADINU CHOLESTEROLU ZDRAVÉ SDRCE A CÉVY

- Koncentrovaný rybí tuk (omega 3 - DHA a EPA)
- Brutnákový olej (omega 6 - GLA)
- Panenský olivový olej (omega 9) doplněný přírodním vitamínem E



## HEMA® BION Q 10 30 mg SUPER

### VYSOCE ÚČINNÝ - TĚLU VLASTNÍ KOENZYM!

- Koenzym Q 10
- Sojový olej
- Palivo pro Vaše tělo



doplňky stravy pro vaše zdraví...



DOPLŇKY STRAVY  
ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ  
NEBO NA [WWW.HEMAKLUB.CZ](http://WWW.HEMAKLUB.CZ)

Všechny přípravky HEMA jsou schváleny MZ ČR jako doplňky stravy.  
HEMA X®, spol. s r.o., Albrechtická 2160/39, 794 01 Krnov, e-mail: [hemax@hemax.cz](mailto:hemax@hemax.cz)

[WWW.HEMAX.CZ](http://WWW.HEMAX.CZ)



NOVĚ

Od března 2011  
v průmyslové zóně Cheb!

## Baby shop Ondálek

průmyslová zóna Cheb  
Podnikatelská ulice  
350 02 Cheb

tel.: 774 997 898



(kamenná prodejna v Chebu)

V našem e-shopu i kamenném obchodě spolehlivě vyberete kočárek i autosedačku, zařídíte dětský pokoj a pořídíte vybavičku pro nejmenší.

Nabízíme pouze prověřené výrobky od spolehlivých výrobců (Maclaren, Lodger, Quinny, Jané, Mutsy, Römer, Concord, Maxi-Cosi...). S radostí vyjdeme vstříc Vaším přáním a požadavkům.

V našem novém obchodě o prodejní ploše 300m<sup>2</sup> naleznete 5 vzorových pokojíčků, hrací koutek pro děti, přebalovací místnost s WC pro zákazníky a samozřejmě velký výběr produktů všech námí prodávaných značek. Přijďte nás navštívit do Podnikatelské ulice v průmyslové zóně Cheb.

[www.ondalek.cz](http://www.ondalek.cz)



8% sleva  
celý sortiment  
kamenného obchodu a e-shopu  
(pouze při platbě v hotovosti  
na dobírku)



# Na co máš chuť, DROBEČKU?



V žádném jiném věkovém období se výživa nemění tak významně jako během prvních letů života. Od mlíčka přecházíme k zelenině a ovoci, až se koncem prvního roku dostáváme ke standardnímu dětskému jídelníčku, který naše děťátko bude poté konzumovat několik let.







Přirozenou výživou novorozenců a kojenců je mateřské mléko, které je jako jediná výživa doporučováno až do konce 6. měsíce věku. (Podrobněji se o něm dočtete v článku Kojení). Mateřské mléko pro toto období zabezpečuje optimální vyváženou stravu a navíc chrání dítě před možnými infekcemi a alergiemi. Dítě je kojené tak často, jak chce a dostane přesně to, co potřebuje. Dítěti není potřeba nic jiného dávat, snad jen za hodně parných dnů, při horečce nebo průjmům přidávejte po lžičkách kojeneckou vodu.

Pokud své dítě z nějakého důvodu kojit nemůžete, přichází ke slovu umělá výživa. Rozhodně se nemusíte obávat, že by kvůli tomu vaše miminko huň prospívalo, nabídka na trhu je velmi pestrá a lékař vám jistě doporučí takové „mlíčko“ které bude pro vše miminko co nejlépe suplovat to mateřské.

## Ke slovu přichází lžička

V druhé polovině prvního roku věku dítěte začíná rychle růst, pomalu ztrácí sací reflex a má snahu se více pohybovat. Proto začínáme robátka přikrmovat. V tomto věku si dítě ještě nevymýšlí a na potravu reaguje čistě instinktivně. Obvykle ví, co mu dělá dobře a co ne, a proto určitou potravu odmítá a naopak jinou doslova živelně vítá. To samozřejmě neplatí u sladkostí, protože sladká chuť přitahuje všechny děti. Nenuťme tedy dítěti něco, co kategoricky odmítá. Jednak se jeho chuť může časem změnit a pokud mu jídlo nabídneme později znovu, bude ho konzumovat již bez pláče, jednak

pokud zrovna dítěti „nejede“ mrkvička, není přece problém mu nabídnout jinou zeleninu.

Nejlépe je tedy začít s dušenou zeleninou, kterou podusíme ve trošce vody do měkka a potom přidáme kapku panenského olivového oleje nebo dýňového oleje. Později můžeme přidat i ovocné přesnídávky a samozřejmě

zásadně nepřisazujeme cukrem ani medem. Bílý rafinovaný cukr dramaticky snižuje obsah vápníku a hořčíku v těle i dalších živin, které jsou pro vývoj dítěte velmi důležité! Rada generace našich maminek a babiček, že cukr posiluje kosti je holý nesmysl! Podobné kategorické ne patří i k soli. Solit pokrmy bychom neměli dětem do 2,5

roku. Maso dítěti dáváme tak 2x týdně a jednotlivé druhy střídáme, přednost by vždy měly dostat ryby a drůbeží maso.

Důležitý je i pitný režim dítěte. Vhodné jsou kojenecké vody, případně dětské čaje. Obzvláště u vod věnujte výběru zvýšenou péči, ne každá voda je vhodná pro kojence a mnohá by mu mohla způsobit i zažívací problémy.

Tím jsme si řekli tedy kdy a s čím začít, měli bychom si ale i vysvětlit jak... Co byste řekli na pár rad zkušené maminky?

## Jak začít?

- Před, po nebo i během poledního kojení nabídnout lžičku zeleninového pyré.
- Postupně zvyšovat dávku (první den jedna lžička, druhý den dvě... Nakonec děťátko spapá tolik zeleniny, že už kojení odmítne a nahradí tak svou dávkou mléka

## Co by dětem nemělo chybět

**Bílkoviny** - Nejdůležitější součástí potravy, jsou stavební látky - bílkoviny. Zajišťují zdravý růst dítěte. Proto je v prvním roce života potřeba bílkovin u dítěte třikrát větší než u dospělého. Plnohodnotné bílkoviny jsou obsaženy především v mléce a mléčných výrobcích. Pokud se mléko dává dítěti v přiměřených dávkách pokryje dostatečně jeho potřebu. Dále jsou plnohodnotné bílkoviny obsaženy v mase jatečných zvířat, rybách a sóje. **Sacharidy** - Zdrojem energie, kterou dítě potřebuje k zajištění všech tělesných funkcí, jsou sacharidy. Pokud se vám právě vybavila čokoláda a barvené přeslazené nápoje, pak ty na mysl nemáme. V mateřském mléce i v mléce, které je vyráběno průmyslově je sacharidů dostatek (v mateřském mléce je jich o něco více). Dále jsou sacharidy obsaženy především v potravinách rostlinného původu: v řepném cukru, chlebu, pečivu a výrobcích z mouky.

**Tuky** - Třetí základní složkou každé potraviny je tuk. Sice kolem sebe neustále slyšíme, že tuky se mají omezit, že jsou nezdravé a to co považujeme za nezdravé pro sebe, přece nebudeme podávat našemu miminku. Uvědomte si ale, že tuky jsou v naší potravě nezbytné pro přijímání některých vitamínů v tukách rozpustných. Pokud spolu se stravou obsahující tyto vitamíny není podán v nějaké formě tuk vitamíny jsou bez užítku vyloučeny z organismu. Pro dobrý růst a regeneraci jsou důležité mastné kyseliny. V mateřském mléce jsou tuky o něco stravitelnější. Jinak mají přednost tuky rostlinné (díky vysokému obsahu mastných kyselin).

**Minerály a vitamíny** - Mezi další nezbytné součásti potravy, které sice nepřinášejí organismu žádnou energii, ale jsou pro naše zdraví nepostradatelné jsou vitamíny, minerální látky a stopové prvky.

oblíbené instantní kaše. Je jich na trhu velký výběr, rychle se připravují a dětem obvykle velmi chutnají. Na noc je navíc dobře zasytí, takže nemívají tendenci se po třech hodinách spánku znovu hlásit o jídlo.

Pokrmy, ať už se jedná o ovoce či kaše,

zeleninou.

Po zavedení zeleninového oběda (většinou po 4 týdnech, ale rozptyl je skutečně značný), můžete odpoledne nabídnout ovocnou svačinku – ovocné pyré. A cca za další měsíc, jako třetí krok zaveďte do výživy večerní kaše.



# Připravit to správné jídlo pro Vaše maličké není vůbec hračka

10 g bílkovin, 8 mg železa, 70 g sacharidů...\*



## A proto jsou tu Hami příkrmy:

- ✓ představují kompletní a vyvážené jídlo
- ✓ jsou vyrobeny z pečlivě kontrolovaných surovin
- ✓ zaručují nízký obsah sodíku (jsou bez přidané soli)\*\*



S Hami prospívám, proto se usmívám



Veškeré potraviny zaváděné do jídelníčku předložte dítěti nejprve tepelně upravené (lépe stravitelné) a až když dobře snáší, můžete je později podat i v syrovém stavu (cca od 9. měsíce).

## Čím zapíjet?

Mlékem, nebo kojeneckou vodou. Pokud chcete dát dítěti šťávičku, použijte ji jen tehdy, jestliže dítě snáší celé ovoce ze kterého je připravena.

## Co když miminko odmítá?

- - Odmítá-li novou chuť, zkuste to smíchat s něčím, co se u vás už osvědčilo.
- - Vyzkoušejte různé druhy lžiček a nebo mu dejte ochutnat i z ruky.
- - Pro první pokus vyberte den a čas, kdy má prcek dobrou náladu.
- - Můžete ochutit pyré trochou odstříkaného mlíčka.
- - Někdy pomůže když miminku nabídne novou chuť třeba tatínek.
- - Tvrději odmítá? Vše vyplivne a dá si ručičku do pusinky? **NENALÉHEJTE**, pokračujte v kojení a zkuste to o pár dní později!

## Jak připravit zeleninové pyré?

Do hrnce dáme nakrájenou zeleninu a podlijeme trochou vody, vaříme na mírném ohni do měkka (vlastně spíše v páře). Vše potom rozmixujeme,

propasírujeme a nebo jen rozmačkáme vidličkou.

Ani vodu na vaření ani zeleninu nesolíme.

Do hotové zeleniny přidáváme, pro lepší vstřebatelnost vitamínů rozpustných v tucích, několik kapek rostlinného oleje (např. panenský olivový či slunečnicový – je dobré ho skladovat v chladu). Doporučuje se ale i jiskřička másla (sporné v případě vynechání mléčných výrobků). Dokud se miminko po jídle dopíjí od maminky, není třeba olej přidávat, mateřské mléko tuky obsahuje ...

## Dětský jídelníček

V době, kdy dítě překročí první rok života, jeho jídelníček už je jeho jídelníček velmi rozmanitý. Měl by zahrnovat minimálně pět jídel – snídaní, přesnídávku, oběd, svačina večeri, přičemž se obvykle doporučuje, aby jedna ze svačinek byla mléčná (jogurt, tvaroh,

mléko, sýr apod.), druhá ovocná či zeleninová.

K snídani můžeme dítěti dopřát například cerealie, případně pečivo s plátkem šunky, či sýra. K obědu můžete volit zeleninovou, či masovou polévku, maso s různými přílohami, ale i dětmi oblíbená sladká jídla, jako je třeba krupicová kaše. Určitě by to ale neměly být polotovary - hranolky, hamburgery apod. do zdravého jídelníčku rozhodně nepatří. Vyhybat byste se měli i stánkům s rychlým občerstvením, které nabízejí různé pikantní pokrmy – ostrá koření v dětském jídelníčku také nemají co dělat. (Ostatně, ani pro vás nejsou příliš zdravá)

Z tepelných úprav se doporučuje vaření a dušení, před smažením. Při výběru masa byste měli spíše sáhnout k masu rybímu (to by měly mít děti v jídelníčku dvakrát až třikrát týdně), vhodné je i maso drůbeží a králíčí, vepřové a hovězí maso postačí jednou týdně. V dětském jídelníčku by se měly jen minimálně objevovat uzeniny, naopak, můžete postupně začít zařazovat luštěniny, které by se měly v dětském jídelníčku objevovat minimálně jednou týdně.

Samozřejmostí je pravidelný pitný režim. Starší děti někdy na pití zapomínají, během hry "nemají čas" se napít. Měli byste proto pozorně sledovat kolik tekutiny vypijí a děti by měly mít pití stále někde poblíž k dispozici. K pití je nevhodnější neslazená voda, kterou můžete dítěti doplnit některým z jeho oblíbených ovocných nápojů. Určitě stojí za to se nad dětským jídelníčkem zamyslet a plánovat ho pečlivě, nezapomínejte, že jaké návyky dětem utvoříte v dětství, takové si ponese celý život.

zdroj: Lenka Hanzlová, Simona Grygárková - hero.cz, miminka.cz, prodamy.cz, mojetehotens-tvi.cz





Vážení zákazníci, Němcova farma Radonice  
a Farma Miller Holubice pro Vás zavádějí službu



# MLÉKO AŽ DO DOMU!

Společný projekt soukromých farmářů Ing. Stanislava Němce z Radonic a Ing. Jana Millera z Holubic  
Na našich rozvozových trasách přímo před svým domem si můžete zakoupit

## ČERSTVÉ PASTEROVANÉ MLÉKO a MLÉČNÉ VÝROBKY PŘÍMO Z FARMY

Poznejte rozdíl mezi bílou vodou v krabici a skutečným mlékem!

- pasterované selské mléko - čerstvý selský sýr - balkánský sýr - selský jogurt
- či naši specialitu - „dnešní sýr“

Poctivé čerstvé výrobky bez chemie přímo z farmy!  
Pravidelné rozvozové trasy!  
Nákup přímo před domem!



**Objednávky:** [objednavky@mlekozfarmy.cz](mailto:objednavky@mlekozfarmy.cz)

**Čas rozvozu:** Po-Pá 14.00 - 19.00  
Sobota 9.00 - 13.00

**739 086 372**

**[www.mlekozfarmy.cz](http://www.mlekozfarmy.cz)**

**NOVINKA**



## Sýr pro děti

- vhodné pro děti od 1 roku, **jediný výrobce v ČR**
- bez barviv a konzervantů, snížený obsah sodíku 0,77 g/100 g
- vhodné pro bezlepkovou dietu
- obsahuje vápník, vitaminy A, E, B1, B12 a minerály



# JAK VYBRAT SPRÁVNOU HRAČKU

Vybírat dárky pro děti bývá ta nejmilejší povinnost. Chrástítka, panenky, autíčka, nebo stavebnice? Stačí si vybrat...

## Pro miminka

Miminka sice prožívají obdarování zdaleka nejméně ze všech, ale to nezmenšuje naši chuť dárky nakupovat. Plastová chrastítka známe všichni, ale na trhu se postupně objevují i chrastítka látková, která jsou příjemná do ruky a mívají jemné pastelové barvy. Dítě se jimi nemůže uhodit a mohou se prát. Obecně platí, že kromě materiálu, barvy, tvaru a ceny by se při výběru hraček pro nejmenší měl brát ohled i na bezpečnost při hře. Pro děti do šesti měsíců odborníci doporučují:

- zavěšené hračky nad postýlkou pohybující se pomocí proudění vzduchu nebo pomocí strojku na klíček (přípevněte je tak nízko, aby je dítě vidělo)
- gumové hračky k cucání a mačkání
- chrastítka a pískací hračky
- dětské zrcadlo zavěšené na boku postýlky

## Pro batolata

Děti od půl roku do tří let hračky ocení mnohem více, než miminka. Právě pro tuto věkovou kategorii přinášejí výrobci rok co rok spoustu novinek, kupodivu ale i staré známé osvědčené hračky, které přežily staletí. Do té druhé kategorie patří určitě hračky, které za sebou děti vozí na šňůrce. S kačěrem cinkajícím za jízdy na zvonky jste si hráli vy, vaši rodiče a ocení ho i vaše děti. Klasickým dárkem uvolňujícím napětí a přemíru energie je stojánek s kladivkem na zatloukání špalíčků. Zábavné, ale bohužel nákladné jsou obrovské látkové kostky, ze kterých se dá postavit hrad, loď, auto, bunkr. Ostatně do skrýše postavené z látkových kostek se schovávají i dvanáctiletí kluci s knihou. Když už jsme u knížek, tak ty určitě nesmějí chybět. Na trhu je jich velký výběr. Ať už jde o knížky pohádkové, nebo knížky, kde může dítě plnit různé

úkoly rozvíjející tvořivé myšlení, případně knížky, kteréže různě rozkládá, otvírá okénka apod. Fantazie výrobců v tomto segmentu nezná hranic a vy si jistě vyberete, co bude právě pro vaše dítě to pravé.

Zvukové hračky také jistě ocení všechny děti, méně už nervózní tatínkové. Před nákupem si určitě vyzkoušejte, jestli není zvuk příliš agresivní. Bubínek nebo xylofon je lepší kupovat trochu větší, aby se do nich dítěti lépe trefovalo a také bytelnější, aby nevzal za své po první hře.

A znáte prstové barvy? S nimi mohou tvořit i malé děti, protože nevadí, když skončí jinde než na papíře a nenanášejí se štětcem, takže je manipulace s nimi snadnější.

Plyšové hračky provázejí děti od miminka někdy až do dospělosti. Originální mezi plyšovými hračkami jsou oboustranná zvířátka. Rozuměj, z jedné





strany housenka a když se zastrčí, vykuklí se z housenky motýl. Nebo pulec mění se v žábu. Něco jako plyšová evoluce.

A co doporučují pro tuto věkovou kategorii odborníci?

## Pro děti od 6 do 12 měsíců

- nafukovací a plyšová zvířátka
- větší kostky (nejlépe měkké)
- míče všech velikostí
- knížky z plastiku nebo tvrdého papíru
- hračky do vody (kyblíčky a bábovičky)
- jednoduchý vláček a jiná vozítka
- nejrůznější předměty z vaší domácnosti (lžička, krabice, pokličky, zvoneček, krabice kolíčků na prádlo apod.)

## Pro děti od 12 do 18 měsíců

- hračky na kolečkách, které dítě tahá za sebou
- hračky, které se dají skládat na sebe nebo do sebe zasouvat (kostky, kelímky a navlékácí kroužky, matřošky)
- jednoduché skládanky
- ilustrované knížky z odolného a bezpečného materiálu
- dětské barvičky a motivy k vybarvování
- dřevěná či gumová autíčka
- hudební hračky (tamburína, bubínek, rolničky)

## Pro děti do třech let

- panenky s vybavením
- hračky třídící a navlékácí (rozpoznávání tvarů a manuální zručnost)
- modelíny nebo těsto na hraní
- hudební hračky (pianko, xylofon, bubínek, trubka)
- hračky, do kterých se dá bouchat (prkénko se zatloukacími kolíky)
- dětský telefon
- stavebnice
- hračky na písek (kyblík, lopatička a formičky)
- houpacího koně
- dětské odstrkovadlo
- navlékácí bužírky
- panenky s vybavením
- kočárek

mino, obrázkové karty, mozaiky)

- magnetickou tabuli
- dětské potřeby pro domácnost (smetáček a lopatka, žehlička, nádobíčko, rýč a dětské kolečko na zahradu)

## Pro předškoláky

Děti od tří do šesti let ocení hračky snad úplně nejvíce. Hrá si je jejich hlavní „pracovní náplní“, takže právě pro ně je radost vybírat. Právě u této věkové kategorie začíná být také nejpatrnější rozdíl mezi hračkami pro holky a pro kluky. Zatímco kluci jsou fanoušky stavebnic, z holek se stávají „maminky“. Stavebnic existuje velké množství druhů, takže při výběru je dobré se řídit nejen cenou, ale i tím, jestli se dají dokupovat další sady od jednoho druhu, jestli „poroste“ s dítětem.

S dřevěnými kostkami si vyhraji malé děti, ale aby byly zábavné i pro předškoláky a školáky, mělo by jich být velké množství potřebné na složité stavby.

Pro předškoláky – a to už opravdu od tří let – existují společenské hry. Skládání obrázků na magnetickou tabuli zvládnou děti samy, ale v tomto věku počítejte s tím, že budete muset hrát společně. Protože si v tomto věku děti hrají na „někoho“, nabízejí prodejny soupravy pro hru na doktora, prodavačku, výpravčího, kuchyňky včetně nádobí, vysavačů, mixerů, náradí, sekaček – cokoli, aby si dítě mohlo hrát na „dospěláka“. Nemůžu přejít velké holčičí téma – panenky. Při pohledu do kočárků malých slečen je vidět, že největší zájem je o panenky, které vypadají





# Maminky, tatínkové,

narodilo se vám  
miminko?



Něco vás trápí?

Potřebujete si  
popovídat?

Navštivte stránky

[www.rodinaaja.cz](http://www.rodinaaja.cz)



## Nosítko pro děti **BECO**

**bezpečné  
nosítko  
s atraktivním  
designem**

**Nosítko pro děti  
Beco Butterfly  
si zamilujete pro  
jeho všestrannost:**

- ✓ vhodné pro děti od 3 kg do 20 kg
- ✓ možnost nošení na zádech i na břiše
- ✓ podporuje ergonomickou polohu dítěte
- ✓ s dítětem můžete vařit, uklízet, nakupovat i cestovat
- ✓ snadné použití bez nutnosti speciálních úvazů
- ✓ již stovky spokojených rodičů



**babynosítka** 

Kontakt: Hana Přibíková  
mobil: 777 770 034  
e-mail: [babynositka@seznam.cz](mailto:babynositka@seznam.cz)  
[www.babynositka.cz](http://www.babynositka.cz)



jako opravdová miminka. Některé se tak i trochu projevují, brečí, smějí se, čůrají do plínek, opakují vaše slova, reagují na to, jestli je houpete nebo jim dáváte jídlo. Takové panenky bývají poměrně drahé a je třeba zvážit, jestli by je více neocenily holčičky až ve školním věku. K panenkám patří nejen oblečky a kočárky, ale i doplňky. Postýlka, kolébka, autosedačka, židlička na krmení... Krásné, ale drahé jsou dřevěné domečky na panenky. Neopomenutelné jsou opět knížky. V tomto období bývají zaměřené na rozvoj dítěte, na to, abychom ho řádně připravili na vstup do školy. V nabídce žádného nakladatelství snad ale nechybí i klasické pohádky, často obohacené o CD, případně třeba pracovní sešit.

Odborníci radí:

- panenky, domeček pro panenky, kočárek
- zdravotnický kufříček a kadeřnicovou soupravu
- sportovní náčiní - obruč, švihadlo, kroužky, kuželky, hokej i kolečkové brusle
- tabule a křídly, magnetickou tabuli
- koberec se silnicemi a dopravní značky
- jednodušší konstrukční stavebnice
- autíčka, vláček i jeřáb
- knihy (pohádky, jednoduché encyklopedie, knihy s hádankami a vyplňovačkami, omalovánky)
- dětský magnetofon pro nahrávání zvuků a přehrávání pohádek a dětských písniček
- vystřihovánky z papíru
- navlékací korálky
- maňásky a loutkové divadlo
- pexeso, „Člověče nezlob se“ s obrázky

-if.-

Zdroj: Majka Vinická, [www.obchodnidum-mija.cz](http://www.obchodnidum-mija.cz), [www.rodina.cz](http://www.rodina.cz)



# Kapka moře = plus pro Váš nos mar<sup>®</sup>

plus 5%

**NOSNÍ SPREJ**  
mořská voda + panthenol

*Zvlhčuje, čistí, ošetřuje a hojí  
suchou a podrážděnou  
nosní sliznici.*

- **Efektivní doplněk léčby rýmy**
- **Pro každodenní nosní hygienu**
- **Šetrný dávkovač vhodný pro kojence, děti i dospělé**



**142**  
dávk  
\*PRAKTICKE  
OSOBNÍ BALENÍ\*

www.marplus.cz

VOLNĚ PRODEJNÝ  
VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ.



STADA PHARMA CZ, s. r. o.

Lojovická 13/652, 142 00 Praha 4 – Libuš  
Tel.: 241 769 789, Fax.: 241 769 786, [www.stada-pharma.cz](http://www.stada-pharma.cz)

Cenově výhodný set!  
10 + 1



## Látkové plínky v barvách duhy

Čistě přírodní materiály nemusejí být v nezajímavých barvách. O tom svědčí oblíbené látkové plínky Popolini, které jsou nyní k dostání také v atraktivní škále pastelových odstínů – zakoupit je můžete jako cenově zvýhodněný set pod názvem Onesize Rainbow na [www.plinky.cz](http://www.plinky.cz).

„Moderní látkové plínky Popolini jsou vyrobeny z ekologicky nezávadných materiálů, nedráždí citlivou pokožku miminka, není potřeba je žehlit ani vyvěřet. K jejich důkladnému vyprání je plně dostačující teplota 60° C.“

Mgr. Andrea Lippová  
Vaše poradkyně  
v péči o miminko

e-shopy bez chemie:



[plinky.cz](http://plinky.cz) | [ekozena.cz](http://ekozena.cz) | [ekoprani.cz](http://ekoprani.cz) | [krajeni.cz](http://krajeni.cz)

# PŘÍLIŠ MALÁ MIMINKA...

Termín porodu, to je datum, které má nastávající maminka v diáři červeně zatržené. A jestliže se příchod miminka od tohoto data výrazně liší, je to vždycky průšvih.

Pokud je miminko líné a příliš se mu na svět nechce, jsou to ovšem komplikace spíš pro maminku. Pokud totiž těhotenství výrazně přesáhne 41 týden, lékaři se obvykle přiklánějí k hospitalizaci a následně k vyvolání porodu. Což samozřejmě není nic moc příjemného. Mnohem hůř ovšem bývá, když se miminko hlásí na svět příliš brzy. Hodně záleží samozřejmě na tom, o kolik týdnů si miminko pospíšilo. U velmi nezralých dětí se obvykle bojuje o každý den. V podstatě každá hodina, o kterou se prodlouží pobyt v děloze, se počítá k dobru. Lepší variantou je, když se předčasný porod ohlásí a lékaři mohou reagovat. Velkým problémem nedonošených dětí totiž bývají plíce. Ty nejsou schopny řádně plnit svou funkci - udržet se po nadechnutí rozepnuté a umožnit výměnu dýchacích plynů mezi prostředím v plicích a krví tak, aby

byly orgány dobře zásobeny kyslíkem. Pokud hrozí předčasný porod, kterému se nedá zabránit, mohou lékaři urychlit vyžránání plic pomocí léků ještě před narozením. Po porodu mohou miminku podat speciální látku, která umožňuje rozepnutí jeho plic. Přesto musí maminka počítat s tím, že u velmi nezralých dětí jsou vždy zapotřebí speciální dýchací přístroje.

Měli bychom si ale ujasnit, co vlastně rozumíme pojmem předčasný porod. Takto označujeme porod ve chvíli, pokud k němu dojde před 37. týdnem těhotenství. Je pochopitelné, že čím větší je rozdíl mezi plánovanou a skutečnou dobou porodu, tím větší péči dítě potřebuje. Jak to vidí lékaři?

- 40 týden – normální termín porodu (pro dvojčátka optimum 37-38 týden)
- 34 – 37 týden – lehká nedonoše-

nost.

Děti jsou obvykle bez větších poruch poporodní adaptace.

- 30 – 33 týden – střední nedonošenost. Děti mívají obvykle problémy s adaptací, dýcháním a podobně. Miminka vážící pod 1500g, mají pravděpodobnost těžkého postižení 7%.
- 27 – 29 týden – těžká nedonošenost. Děti mají téměř vždy problémy s adaptací. Miminka vážící pod 1000g, mají pravděpodobnost těžkého postižení 20%.
- 23 – 26 týden – extrémně těžká nedonošenost. Děti mají vždy těžké problémy s adaptací. Miminka vážící méně než 750g,



mají pravděpodobnost těžkého postižení 30%.

## Známky zralosti

Kromě data porodu a s ním související porodní váhy, která je takovým tím prvním a nejjednodušším rozpoznávacím znamením, existuje několik dalších znaků, podle kterých se pozná, že je miminko donošené.

1. Nehty miminka dosahují ke konečkům prstů.
2. Kůže je zdravá, růžová a není již pokryta jemnými tmavými chloupky, které tělo miminka v určité fázi těhotenství pokrývají.
3. Jsou správně vyvinuty pohlavní orgány. To znamená, že u chlapců jsou již sestouplá varlata a u děvčátek kryjí velké stydké pysky ty malé.

## Co vás čeká a nemine?

K předčasným porodům navzdory lékařské vědě stále dochází. Co vás čeká, pokud mezi nedonošence patří právě vaše miminko?

1. Především se musíte připravit na spoustu přístrojů a hadiček. Nejen, že je nutné děťátko sledovat, ale také ho krmit. Zpočátku sondou zavedenou do žaludku, někdy v kombinaci s výživnými látkami a roztoky pomocí infuze. Tento způsob se obvykle později kombinuje s kojením nebo krmením z láhve či kádinky.
2. Musíte se smířit s tím, že riziko zažívacích obtíží a infekcí je u oslabených dětí mnohem větší. A bude ještě pěkně dlouho. Budete muset nejen minimalizovat veškeré návštěvy, ale velmi pečlivě připravovat veškeré jídlo, které miminku podáte, sterilizovat vždy vše, co budete používat.
3. Musíte počítat s tím, že miminko stráví v nemocnici dlouhé týdny a často i měsíce. Že bude nějakou dobu trvat, než bude úplně vyhráno a vy si budete moci odnést domů zdravé miminko.
4. Nesmíte se zlobit, pokud miminko bude častěji plakat. U těchto dětí je to obvyklé a nic s tím nenaděláte.
5. Naštěstí brzy zjistíte, že většina nezralých miminek svůj handicap dožene. Velkou pomocí bývá Vojtova metoda. Mozek se při ní ovlivňuje tak, že je schopen aktivovat zatím nezapojené a nevyužité dráhy a nahradit tak poškozená spojení. Díky tomu se porucha hybnosti odstraní či zmírní. Dá se takto ovlivnit i polykání a sání, psychický stav dítěte a celková úroveň psychomotorického vývoje. Toto metodu je ale možné provádět až ve chvíli, kdy je miminko stabilizované a rozhodně po dohodě s ošetřujícím lékařem.

Zdroj: Žena.cz, Simona Kroupová



# SYNDROM NÁHLÉHO ÚMRTÍ KOJENCE

Syndrom náhlého úmrtí kojence (v angličtině sudden infant death syndrome - SIDS) je definován jako náhlá a vzhledem k předchozímu stavu neočekávaná smrt dítěte mladšího 1 roku, u které se nepodaří nalézt příčinu ani po provedení pitvy a vyšetření okolností na místě úmrtí.

Maminku nemůže potkat nic horšího, než smrt jejího miminka. Pojďme se tedy teď podívat, jaké děti nejvíce ohrožuje a co proti tomu můžeme dělat.

## Komu hrozí nebezpečí

Syndromem náhlého úmrtí jsou nejvíce ohroženi kojenci mezi ukončeným 1. a 4. měsícem. Maximální je výskyt mezi 2. a 3. měsícem. Případy syndromu náhlého úmrtí u novorozenců jsou vzácné, stejně jako případy úmrtí u dětí starších 6 měsíců. V České republice postihuje syndrom náhlého úmrtí v průměru 20 kojenců ročně.

## Rizikové faktory syndromu náhlého úmrtí kojence:

- spánek na břišku nebo na boku – spánek na břišku je hlavním rizikovým faktorem syndromu náhlého úmrtí kojence. Dříve doporučovaná poloha na boku je podle nových výzkumů také méně bezpečná než poloha na zádech. Důvodem je především nestabilita polohy na boku, ze které se kojenci často při sebe-menším pohybu dostávají do polohy na břišku,

- spánek na měkkém povrchu a přítomnost měkkých předmětů v postýlce – měkká matrace v postýlce nebo spánek s hlavou na polštáři či měkké přikrývce výrazně zvyšuje riziko syndromu náhlého úmrtí kojence, zvláště v kombinaci se spánkem na břišku,
- společný spánek v posteli rodičů – kromě zvýšeného rizika udušení zvyšuje společný spánek kojence a dalších osob v jedné posteli také riziko syndromu náhlého úmrtí. Důvodem zvýšeného rizika jsou zřejmě především měkké přikrývky a polštáře, měkký povrch postelí rodičů a častější přetočení kojence na bříško,
- kouření matky během těhotenství, pobyt kojence v zakouřeném prostředí – kouření během těhotenství je podle mnoha studií jedním z hlavních rizikových faktorů syndromu náhlého úmrtí kojence. Některé výzkumy navíc našly souvislost mezi vystavením kojence pasivnímu kouření a rizikem syndromu náhlého úmrtí,
- přehřátí – existuje určitá souvis-

lost mezi rizikem náhlého úmrtí kojence a množstvím oblečení a přikrývek, které má kojenec na sobě, teplotou v místnosti a ročním obdobím. Více případů syndromu náhlého úmrtí se stane v zimních měsících. Přehřátí kojence je rizikové zejména v kombinaci se spánkem na břišku,

- předčasné narození a nízká porodní váha – riziko syndromu náhlého úmrtí klesá se zvyšujícím se gestačním věkem a rostoucí vahou novorozence,
- pozdní nebo žádná prenatální péče – pravidelná prenatální péče v průběhu celého těhotenství snižuje riziko předčasného narození a nízké porodní váhy a tím i riziko syndromu náhlého úmrtí dítěte,
- mužské pohlaví dítěte – syndrom náhlého úmrtí kojence mírně častěji postihuje chlapce.

Ačkoli několik velkých studií prokázalo snížené riziko syndromu náhlého úmrtí u kojených dětí, jiné studie tuto spojitost nepotvrdily. Není proto možné jednoznačně říci, že kojení je prevencí syndromu náhlého úmrtí. Z nejnovějších

studii spíše vyplývá, že ochranou proti syndromu náhlého úmrtí jsou faktory spojené s kojením, např. nekuřáctví kojících matek.

Několik studií informovalo o podstatně nižší četnosti syndromu náhlého úmrtí u kojenců, kteří používají ve spánku dudlík. Prozatím však chybí informace o mechanismech ochrany před syndromem náhlého úmrtí při používání dudlíku. Jiné studie navíc upozorňují na rizika používání dudlíku u kojenců, jde např. o narušení sacího reflexu v začátcích kojení nebo zvýšené riziko zánětů středního ucha.

### Jak minimalizovat riziko:

- Kojence ukládejte k spánku na záda. Spánek na břišku je hlavním rizikovým faktorem vzniku syndromu náhlého úmrtí kojence. Spánek na boku není tak nebezpečný jako poloha na břišku, ale přece jen je zde vyšší riziko syndromu náhlého úmrtí než u polohy na zádech. Pokud ukládáte kojence k spánku na boku, vysuňte mu ruku, na které leží, dopředu, aby se zmenšila pravděpodobnost, že se otočí na bříško.
- Používejte matraci s pevným povrchem. Pod spícím kojencem by neměly být žádné měkké materiály, jako např. polštáře, prošívané deky a přikrývky. Dítě by mělo spát na pevné matraci pokryté pouze napnutým prostěradlem (okraje prostěradla by měly být zastrčeny pod matrací).
- Nenechávejte v postýlce měkké předměty a volné ložní prádlo. V době spánku kojence by v postýlce neměly být žádné polštáře, prošívané deky a přikrývky, plyšové hračky, ani jiné měkké

předměty. Volné ložní prádlo může být rizikové. Pokud používáte přikrývku, ukládejte dítě k spánku do dolní části postýlky a přikryjte dítě do úrovně hrudníku. Přesahující části přikrývky zasuňte pod matraci v místě, kde má dítě nohy.

- Někdy během těhotenství a nevystavujte dítě pasivnímu kouření.
- Kojence ukládejte k spánku do vlastní postýlky blízko vaší postele. Riziko náhlého úmrtí kojence se snižuje, pokud dítě spí ve stejné místnosti jako matka. Společný spánek rodičů a kojence v jedné posteli je však z mnoha důvodů rizikový a kojencem by proto měl být svá vlastní postýlka, která odpovídá bezpečnostním normám. V posteli dospělých osob by měl být kojencem pouze pod dohledem bdělé osoby (např. při krmení, přebalování, převlékání nebo při hře).
- Oblékejte dítě přiměřeně okolní teplotě a nepřehřívejte místnost, ve které ukládáte dítě k spánku. Teplota v místnosti, ve které spí kojencem, by měla být příjemná dospělému lehce oblečenému člověku. Dítě by mělo být také oblečeno lehce a nemělo by jevit známky přehřátí – pocení, horká kůže, zčervenání tváří apod.
- Zvažte používání dudlíku při usínání a spánku dítěte v prvním roce života. Doporučení jsou následující: Dudlík by měl být používán při ukládání dítěte k spánku. Pokud dítěti dudlík po usnutí vypadne, neměl by být vrácen zpět do úst dítěte. Pokud dítě dudlík odmítá, neměl by mu být vnucován. Dudlík by neměl být namáčen

do žádných sladkých tekutin nebo potravin (čaj, med apod.). Dudlík je třeba často vyvařovat a pravidelně měnit. U kojenných dětí by mělo být zavedení dudlíku odloženo až po 1. měsíci věku, aby nebyl narušen začátek kojení.

- Poučte osoby, které se starají o vaše dítě, o těchto preventivních opatřeních. Mnoho případů syndromu náhlého úmrtí kojence se stane v době, kdy se o dítě stará někdo jiný než rodiče. Často je příčinou to, že pečující osoba uloží kojence, který je zvyklý spát na zádech, k spánku na bříško.

I když na téma náhlého úmrtí probíhá mnoho výzkumů, je prvotní příčina syndromu náhlého úmrtí kojence stále neznámá. Jedna z hlavních teorií o příčinách náhlého úmrtí tvrdí, že někteří kojenci mají z prozatím neznámých důvodů nesprávný nebo opožděný vývoj mozkového kmene, tj. části mozku, která je v lidském těle odpovědná za stav bdění a fyziologické reakce na život ohrožující události během spánku. Ani při dodržení všech preventivních opatření nemohou mít tedy rodiče bohužel jistotu, že u jejich dítěte k syndromu náhlého úmrtí nedojde.

Poloha na zádech je jedinou bezpečnou polohou pro spánek kojenců. Pro kojence je však také důležité, aby trávili určitý čas na břišku a aby se jejich poloha během dne měnila. Poloha na břišku podporuje vývoj svalů na krku a na ramenou, působí jako prevence napjatých krčních svalů a tvarových deformací hlavičky a napomáhá tvorbě svalů potřebných k otáčení, sezení a lezení.

Foto: SAMphoto.cz  
Zdroj: Maminkam.cz



# Jak vybrat AUTOSEDAČKU

To, že chceme, aby naše děti byly v bezpečí, je samozřejmé. Protože většina z nás denně jezdí autem, měli bychom především dát pozor na to, aby jízda představovala pro děti co nejmenší riziko. Není proto od věci vědět, že nejvíce dětí umírá při autonehodách a autosedačka může toto riziko snížit až 7krát. Používání autosedaček je od 1. května 2008 nařízeno zákonem. Pojďme s podívat, jak takovou, pro vaše dítě ideální, vybrat.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- je používání dětských autosedaček povinné na veškerých komunikacích; používání autosedaček je povinné až do 36 kg nebo 150 cm bez omezení věku!
- náraz při rychlosti 50 km/h bez dětské sedačky odpovídá pádu z výšky 10 metrů, je to tedy stejný hazard, jako když necháte dítě na parapetu otevřeného okna ve třetím patře
- je nutno poutat dítě i při krátké jízdě po městě - i náraz v rychlosti 15 km/h bez dětské sedačky může být pro dítě smrtelný
- nejvíce dětí při nehodách umírá v autě, ne jako chodci či cyklisté
- nezajištěné děti v autě umírají při

nehodě 7x častěji, než děti zabezpečené v autosedačce

- v minulém roce zemřelo při automobilových nehodách 39 dětí, z toho 22 dětí jako nepřipoutaní spolujezdci!
- havárii často zabránit nemůžete, smrti svého dítěte ovšem ANO!

## Co je nejdůležitější vědět při výběru autosedačky...

Autosedačku byste v první řadě měli vybírat podle váhy a výšky dítěte. K tomu vám pomůže tzv. zkušební značka, která obsahuje informace o výrobci, jméno produktu, váhový rozsah, rozsah použití, kód země výroby (např.

E v kroužku s číslem 8 pro ČR) a číslo zkušební značky (první dvojčíslí udává současnou verzi normy, zastaralá jsou čísla 01 a 02). Autosedačky s označením „universal“ jsou použitelné téměř v každém autě. Autosedačky ISOFIX se používají do speciálně vybavených aut. Připojují se pomocí zámků pevně spojených přímo s konstrukcí vozu.

## Jak postupovat při nákupu autosedačky

Než půjdete koupit autosedačku, získejte si co možná nejvíce informací o jednotlivých výrobcích a jejich produktech. Autosedačku kupujte, pokud je to možné, za přítomnosti dítěte. Vyzkoušejte ji s ním, abyste ověřili, zda je pro



ně pohodlná a je-li dostatečně velká. Nechte si poradit od personálu, má své zkušenosti. Požádejte o ukázkou správné manipulace s autosedačkou. Máte-li s sebou auto, můžete v něm sedačku zkusit umístit. Při koupi si zkontrolujte, zda je přiložen český návod a nechte si ho pro případ potřeby v autě. Pokud budete autosedačku nakupovat přes internet, postupujte podobně jako při nákupu v obchodě, nejdříve si ji vyzkoušejte! Při nákupu autosedačky z druhé ruky je důležité vědět, zda nebyla umístěna v autě, které bouralo, nebo zda nebyla vystavena vlivům, které by její bezpečnost negativně ovlivnily. Proto doporučujeme použít autosedačky kupovat jen od lidí, které znáte a důvěřujete jim.

## Jaké jsou základní druhy autosedaček

- Skupina O- O+ je určena pro novorozence a kojence do 9 kg. Této autosedačce se říká skořepina nebo vajíčko a připevňuje se v autě tak, že dítě sedí proti směru jízdy. Na předním sedadle nesmí být tato autosedačka umístěna, je-li sedadlo vybaveno air-bagem. Jakmile dítě dosáhne váhy 9 kg nebo mu začíná hlavička přesahovat přes okraj autosedačky, je nutné přejít na větší typ.

Dítě je poutáno 3-bodovými, výškově nastavitelnými, polstrovanými pásy s centrálním utahováním.

Některé mají ve výbavě:

- snímatelný prací potah - nutnost
- adaptér, díky němuž lze autosedačku připevnit na kočárkové podvozky - velmi praktické pro jízdu do města, kde budete muset s dítětem v autosedačce urazit kus cesty pěšky
- pevnou základnu pro snadnější a rychlejší připevnění ve vozidle
- podhlavník - velmi výhodné pro

pevnější polohu hlavičky dítěte

- sluneční stříšku - rovněž praktické
- nastavitelný úhel sezení
- Rovněž je možno si dokoupit:
- sítku proti hmyzu
- pláštěnku na autosedačku
- nánožník nebo fusak - využijete spíše u na podzim a v zimě narozených miminek, u těch ostatních, máte-li kojeneckou zimní kombinézu, je zbytečností si jej pořizovat

Skořepina je úžasný vynález! Zvláště v prvních měsících neskutečný maminčin pomocník.

- spící miminko v něm můžete bez probuzení zcela komfortně přenášet (budete-li dělat často, je vhodné zakoupit kočárek již s možností připevnění autosedačky na podvozek)
- má i jiné využití, než pro jízdu autem: dětem, které v prvních měsících trpí kolikovitými bolestmi břicha, se v ní evidentně uleví...

1. Skupina I je určena pro děti od 9 do 18 kg, což obvykle odpovídá zhruba věku 9 měsíců až 4 roky. Upevňuje se na zadní sedadlo obvykle po směru jízdy. Dítě je zajištěno pětibodovými pásy a je chráněno především při čelních a bočních srážkách. Autosedačku je možné polohovat.
2. Skupina II je určena pro děti od 15 do 25 kg, přibližně od 3 do 6 let a je kombinovaná se zádovou nebo spánkovou opěrkou. Děti jsou v ní upevňovány klasickým třibodovým pásovým systémem auta, poloha pásu bývá vhodně přizpůsobena postavě dítěte.
3. Skupina III je určena pro největší děti od 22 do 36 kg, tedy od 6 do 12 let, případně do dosažení tělesné výšky 150 cm. Jedná se o tzv. zvýšené sedadlo a dítě se připoutává třibodovým bezpečnostním pásem vozidla.

## Spojení kategorií

Protože lze s výhodou koupit autosedačku spojující několik kategorií dohromady, nebudete v celkovém součtu potřebovat sedačky 4, ale např. 2 nebo 3, z nichž poslední bude sedák bez vlastních popruhů.

### Možností je několik:

- první, i cenově výhodná je ta, kdy kupujete během vývoje dítěte pouze 2 autosedačky:
- 0-13 kg (klasická skořepina)
- 9-36 kg (i když jsou kupovány poměrně často, ne každému dítěti od 1 roku je takto „pokročilá“ sedačka příjemná), od 25 kg (cca 6ti let) již dítě může sedět na sedáku
- druhá možnost: pokud je dítěti nepříjemná pokročilá sedačka 9-36, můžete mezi tyto typy vložit ještě o mezinástepň pro váhovou kategorii 9-18 kg, po ní je již zbytečná autosedačka 9-36 kg, stačí pouze 15-36 kg, ale: POZOR! U této kategorie je již sedačka, příp. sedák bez popruhů, dítě je připnuto pásy auta. Osobně se do 25 kg kloním k upevnění dítěte pomocí popruhů autosedačky, nikoliv pásů vozidla.
- třetí možnost: po skořepině - autosedačka 9-25 kg - nakonec sedák
- máte-li 2 děti v odstupu přibližně 3-4 roky a vozíte je dvěma auty, můžete při dosažení 25 kg staršího koupit navíc 2 sedáky, které s původními 2 autosedačkami se zádovou opěrkou rozdělíte do obou aut a nemusíte každé ráno či večer přemísťovat autosedačky
- ač někteří výrobci doporučují již od 15 kg podsedák, nepřipadá mi pro dítě do 25 kg sezení na podsedáku s připoutáním pomocí pásů automobilu příliš bezpečné, a už vůbec ne pro dítě pohodlné

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: Fitporod.cz, anicka.cz



**CHCETE JEN TO NEJLEPŠÍ PRO SEBE I SVÉ MIMINKO?**

PROBIOTIKUM  
**PROBIO-FIX**  
**IMUN<sup>®</sup>**



doplňek stravy

**Lactobacillus GG, LGG<sup>®</sup>**  
LGG<sup>®</sup> je ochranná známka společnosti Valio Ltd.

**Bifidobacterium, BB-12<sup>®</sup>**  
BB-12<sup>®</sup> je registrovaná ochranná známka společnosti Chr. Hansen.

**Přípravek obsahuje deklarované množství probiotických kmenů**

**PROBIO-FIX IMUN vám pomůže**

**SILNÁ IMUNITA – základ zdraví pro Vás i Vaše miminko**

- **Posiluje přirozenou obranyschopnost organismu**
- **Zlepšuje ochrannou funkci střevní sliznice**
- **Příznivě ovlivňuje střevní mikroflóru**
- **Přispívá k vyrovnané činnosti střev a zdravému zažívání**
- **Patentovaná ochranná polysacharidová matrix udržuje lyofilizované probiotické bakterie životaschopné a chrání je před kyselým prostředím v žaludku, díky čemuž se dostávají v neporušeném stavu přímo do střeva**

**Doporučené dávkování:**

Dospělí a děti od 3 let: 1 tobolka denně, zapít vodou. Kojenci od ukončeného 4. měsíce: obsah jedné tobolky denně.

Přípravek lze použít v případě narušené střevní mikroflóry (např. po antibiotické léčbě) i pro kojence od ukončeného 4. měsíce života, kteří nejsou kojeni a nedostávají kojeneckou mléčnou výživu již obohacenou o probiotika. Tobolku lze otevřít a obsah vysypat do vlažného mléka nebo příkrmu (kaše, přesnídávka, jogurt), ne do vody. Přípravek nepodávat dětem se závažnými poruchami imunity nebo léčenými imunomodulační léčbou.

Bližší informaci o doplňku stravy získáte na adrese:



S&D Pharma CZ

S&D Pharma CZ, spol. s r.o., Písnická 22, 142 00 Praha 4, tel: +420 296 303 370, www.sdpharma.cz

# KDYŽ NESPINKÁ...

**Máte doma miminko a každodenní usínání se změnilo v noční můru? Pláče, brání se spánku a vyžaduje vaši přítomnost? Možná byste si měli uvědomit, že pro malé děti mají nesmírný význam rituály, tedy neměnné zvyky, které vedou k uspokojení potřeb. Platí to pro jídlo, vyměšování i spánek.**

## Kolik hodin děti spí

Spánek je individuální záležitost. Některá miminka spí více, jiná méně. Existují údaje, které uvádějí průměrnou délku spánku u dětí. Ta se s přibývajícím věkem zkracuje a také se mění rozložení spánku.

## A kolik hodin tedy děti denně zhruba prospí?

Novorozenec	15 – 18 hodin
1 – 3 měsíce	14 – 15 hodin
6 – 12 měsíců	12 – 14 hodin
1 – 3 roky	10 – 12 hodin

Podle odborníků je zlomovým obdobím zhruba věk 6 měsíců. V tomto období již dítě nepotřebuje v noci tak často jíst a je tedy schopno spát celou noc.

## Rituály

U spánku, stejně jako třeba u jídla je důležité, aby děti věděly, co čekat. V zásadě je lhostejno, jak bude uspávání konkrétně vypadat, ale o to důležitější je, aby vypadalo stále stejně.

Dobře si dítěte všimněte a brzy zjistíte, co jej uspává a co ne. S postupujícím věkem se samo sebou bude měnit i rituál. Můžete do něj přidávat nové prvky, můžete něco vypouštět, ale dělejte to pomalu.

## Správný čas

Dále je podstatné respektovat konkrétní podmínky. Snažte se „vyhmátnout“ správný okamžik, kdy dát dítě spát. Představa, že naučíte dítě spát za jakýchkoliv podmínek od dvou do půl

páté a deseti minut a pak znovu od sedmi až do rána do devíti, je mírně řečeno nereálná.

Pokud máte čerstvého novorozence, připravte se na to, že bude poněkud méně respektovat režim den noc a bude po vás chtít, abyste vstávali a krmili ve dne v noci. S postupujícím věkem se dítě postupně naučí spát celou noc. Dvouleté dítě už to většinou dokáže. Přizpůsobení podmínkám také znamená, že nebudete trvat na konkrétní hodině, ale více či méně se přizpůsobíte konkrétním potřebám svého potomka.

## Podmínky pro spaní

Někteří rodiče volí variantu spaní společně s miminkem. Existují proti-





chůdné názory na to, zda je to správné či nikoliv. Každopádně konečné rozhodnutí je pouze a jen na rodičích. Sami musí posoudit, co jim a jejich potomkovi vyhovuje. Rozhodnou-li se pro společné spaní, pak je třeba dodržovat některé zásady, aby nedošlo k zalehnutí a udušení dítěte. Důležité je vědět, že by rodič nikdy neměl brát svého potomka k sobě v případě, že pil alkoholické nápoje, užil některé léky, nebo dokonce drogy. Je třeba dbát i na to, aby dítě nevytápilo z postele či se jinak nezranilo.

Místnost, kde bude dítě spát by má mít teplotu cca 18 °C, musí být vzdušná a před spaním vyvětraná. Svou roli hraje i oblečení – mělo by být příjemné (nejlépe bavlněné), nikde neškrtit, být dostatečně volné a také odpovídat teplotě v místnosti (aby nebyla dítěti zima, ale zároveň ani teplo). Někdy se totiž může budít i proto, že je odkopané a je mu zima. V tomto případě můžete popřemýšlet o pořízení spacího pytle (nabízí se různé druhy. Volte takový, který se dobře nandává a ve kterém se dítě -obzvláště je-li už trochu větší -může aspoň trochu pohybovat). Důležité je i tlumené světýlko, protože děti se často bojí tmy.

## Nechce spát

Když dítě nemůže usnout, může to znamenat v zásadě tři věci: je málo unavené, moc unavené, něco je bolí. První možnost se pozná snadno – očička široce otevřená, hraje si, různě zlobí a tak dále a tak podobně. Radou pro takovou situaci je podvolit se – čtete mu, hrajte si s ním, zkrátka něco vymyslete, abyste svou ratolest utahali. Urychlit to nemůžete. Druhá možnost je horší a nedá se dělat nic než vydržet. Stává se zkrátka, že dítě „přetáhnete“, ať už z jakéhokoliv důvodu. To se projevuje stejně jako u vás – zkrátka nemůžete usnout a je to nepříjemné. U dětí se tato situace

projevuje pláčem. S tím toho také moc neuděláte.

Zhasněte, vezměte potomka do náruče a něco mu broukejte, on nakonec usne. Urychlit to nemůžete.

V případě třetím je potřeba sanovat bolest (tedy postarat se o spálenou ručičku, bolavé břicho nebo cokoli jiného) a pak postupujte jako v případě dvě. Neurychlíte to.

## Trpělivost

V každém případě musíme přijmout, že jakýkoliv spěch při uspávání škodí. Použijte uspávací rituál jako vždycky. Pokud je dítě zvyklé usínat s vámi, je užitečné tvářit se, že usínáte taky (to vám nebude dělat problém, zkuste si to). Buďte trpěliví a odevzdaní, nakonec někdo spát bude – nejspíše oba.

Na závěr jen tedy takové krátké shrnutí pro správné spaní:

## Jak tedy na to

Jak již bylo zmíněno, recept, který by stoprocentně fungoval, asi neexistuje. Určitě se ale vyplatí vyzkoušet níže uvedené „osvědčené“ rady, které by mohly zabrat:

- Zpočátku je důležité, aby se miminko naučilo rozeznávat den a noc. Při probuzení ho nakojte či mu dejte lahvičku, je možné použít i dudlík a poté ho zase uložte. Snažte se ho moc neprobudit, nepovídat si s ním, nehrát si...
- Zkuste postupně udělat z ukládání miminka příjemný rituál (například v pořadí: koupání, večere, do postýlky, čtení pohádky a povídání s rodičem, poté zanechání dítěte v postýlce – ne ve tmě). Dítě bude možná zpočátku plakat a vyžadovat vaši pozornost. Zkuste ho chvíli nechat. Pak se můžete vrátit, podívat se, zda je vše v pořádku, ujistit dítě, že jste v bytě, ale teď už musí spát a zase odejít. Postup můžete opakovat.

- Zaveďte režim, respektive stanovte určitou hodinu, kdy chodí dítě do postýlky. S tím souvisí i celý průběh dne. Je jisté, že pokud spí dlouho odpoledne, pak se mu asi nebude chtít jít večer brzy do postýlky a naopak.
- Nějakou dobu před spaním zvolte klidovější režim – žádné vzrušení, fyzická námaha...
- Fajn je, pokud ukládají oba rodiče stejným způsobem.
- Jestliže se dítě v postýlce probudí a nevyžaduje vaši pozornost (například si jen brouká, povídá si), nechte ho být. Možná samo zase usne. Někdy se vyplatí mu v postýlce nechat hračku, může se zabavit. Pokud v noci pláče, snažte se ho uklidnit (může mít ošklivé sny, bát se), dát mu najevo, že tam jste. Není ovšem asi dobré ho nějak rozptylovat, hrát si s ním. Miminko by to mohlo přijmout za své a dělat to pak každou noc.
- Někdy se vyplatí vzít dítě k sobě do postele. Cítí se v bezpečí a vy se vyspíte.
- Často je účinné vystřídat se v noci v péči o dítě s partnerem. Oba dva se pak vyspí aspoň jednu noc.
- Malá miminka často ocení pevnější zavnutí do rychlozavinovačky – mají pocit tepla a bezpečí. Batole pak můžete zachumlat do peřiny a přidat oblíbenou plyšovou hračku.
- Můžete vyzkoušet i masáž. Dítě se zklidní, je příjemně unavené a zpravidla rychle usne.
- Někdy se doporučují i dětské bylinkové čaje

Pokud chcete, aby se vaše miminko dobře vyspalo, je třeba věnovat pozornost také výběru postýlky, lůžkovin a doplňků.

-if-

Zdroj: Babyweb.cz, jarodic.cz, sibalek.cz

Foto: SAMphoto.cz

# NEMUSÍTE SE PŘIZPŮSOBOVAT

## VYSOKO ULOŽENÝ HLUBOKÝ DÍL I SPORTOVNÍ SEDÁTKO = JEMNĚ PRUŽÍCÍ

Jsme kočárky Joolz z města Amsterdamu a neseme několik velmi silných myšlenek. Jednou z nich je, že vy se nemusíte přizpůsobit kočárku, ale kočárek se dokonale přizpůsobí vám. Vysoké uložení hlubokého dílu i sedátka vašemu malíčkému umožní, aby bylo co nejbližší k Vám – což znamená, že jako máma nebo táta se nikdy nebudete muset nepříjemně předklánět. Vytvořili jsme kočárek, který vám dokonale padne.



[www.joolz.cz](http://www.joolz.cz)



**JOOLZ®** Holandská  
ergonomie

## Nová řada



KLINICKY  
TESTOVANÉ  
PRODUKTY

Nová krmící řada Suavinex



Suavinex je jednou z nejpokrokovějších značek produktů péče o miminka co do technologie a především překrásného designu.

Zde vám představujeme úchvatnou jídelní sadu určenou pro děti od 4 měsíců ve které nabízíme nerozlitné lahvičky, hrníčky, talířky a mističky pro zábavné stolování. Veškeré produkty značky Suavinex jsou vyrobeny v evropské unii.

[www.suavinex.cz](http://www.suavinex.cz)

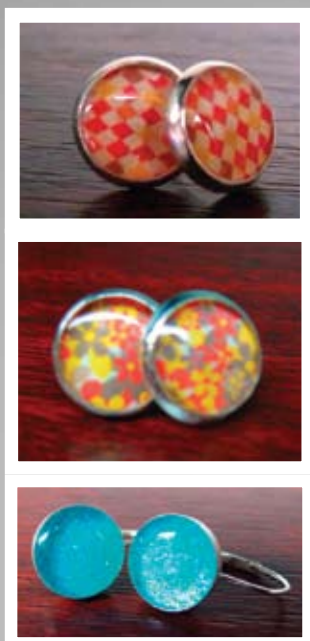
# Slasti rodičovství

**Držíte v ruce své první miminko? Jestlipak jste se náležitě připravili na slasti a radosti rodičovství? Pokud chcete mít jistotu, že víte, do čeho jdete, řiďte se následujícími pokyny:**

1. Vyplňte vak něčím, co se snadno přelévá (rýže, hrách, fazole), tak aby vážil minimálně 15 kg. Nejlépe by bylo přidat něco živého, co vás bude, co tři minuty kopat do ledvin a procvičí cílenými pohyby činnost vašeho močového měchýře. Protože by ale zřejmě ochránci zvířat nesouhlasili, zůstaňme raději třeba u luštěnin. Ty noste zavěšené na břicho devět měsíců. Poté desetinu odeberte a zbytek ponechte do konce života.
2. Nařídte si budík tak, aby zvonil každou hodinu. Poté vždy, ve dne i v noci, vstaňte, zvedněte pro tyto účely speciálně ušitý pětikilový pytel (pozor, je potřeba ponechat otvor, aby bylo možné váhu zvyšovat), který navíc jedním koncem namočíte do vody. Noste ho na rameni, dokud vám nebude odpadat ruka. Poté ulehněte. Za pět minut, až zazvoní budík, znovu vstaňte. Později je možné intervaly zvonění prodlužovat, nikde ne však na více, než tři hodiny. Toto aplikujte pět let. V mezidobí mezi zvoněním nezapo-  
meňte vařit, prát, žehlit a radostně se při tom usmívat.
3. Vezměte to nejdivočejší kotě, které vám běhá po dvoře a pokuste se ho obléknout do dupaček a bodička. Poté ho odměňte, aby vás ochránci zvířat nežalovali a ošetřete si šrámy s vědomím, že ochránci lidí neexistují. Zároveň si přitom uvědomte, že to byla jen malá roz-  
cvička oproti skutečnému oblékání miminka
4. Do stropu přidělejte hák (později se vám bude jistě hodit) a zavěste na něj gumičku, na gumičku umístěte míč s namalovaným obličejem. Poté míč rozhoupejte. Pokaždé, když se netrefíte do namalované pusy, obsah lžíce vyklopte na zem, či na sebe. Chcete-li, aby byl efekt dokonalý, oblékněte se na to ještě do svátečního.
5. Natrénujte si chůzi s ramenem stlačeným k zemi a rukou vlající zhruba půl metru na úrovni chodníku. Chodte hodnu tam a zpátky, aniž byste někam došla, cestou vyčistěte chodník od nedopalků, papírku a dalších nečistot.
6. Vezměte nejvzpornější domácí zvíře (ideální je prase, nebo koza) a vyražte s ním do supermarketu. Plánujete-li víc dětí, vezměte zvířata obě. V supermarketu se snažte nakoupit, aniž by vám zvířátka tekla. Vzniklé škody bez řeči uhradte.
7. Sedněte si před televizi a stále dokola se dívejte na jednu stupidní pohádku.
8. Každou větu, kterou řeknete, ještě pětkrát zopakujte.
9. Do svého luxusního vozu vysypte obsah vysavače a přidejte ještě drobky od snídaně a nastrouhanou čokoládu.
10. Zapomeňte na jakýkoliv společenský život, namísto k přátelům běžte posedět na dětské hřiště, skleničku ve vinárně vyměňte za koktejl u Mac Donalda. Šťastně se usmívejte a říkejte všem, že rodičovství je ta nejúžasnější věc na světě. A sami sobě popřejte hodně štěstí!

-if-





**nausi.cz**

Originální ručně  
dělané náušnice

## NUTRICAP pro zdravé, krásné a husté vlasy

Vyberte si ten pravý...

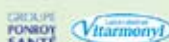


### Regenerace a posílení vlasů i nehtů

**NUTRICAP vlasy a nehty**  
(doplňk stravy 60, 180 CPS, šampon a balzám)

Křehké, matné a zplihlé vlasy, stejně jako slabé nebo třepící se nehty bývají známkou nevyvážené stravy a nedostatku důležitých živin.

**NUTRICAP vlasy a nehty** je komplex produktů s obsahem látek přírodního původu pomáhá zajistit dostatečné množství důležitých živin pro růst vlasů i nehtů a navrátit jim lesk, odolnost a vitalitu. Současně pomáhá chránit před volnými radikály a předčasným stárnutím.



Vitamonyl ČR, Libocká 659/43c, Praha 6, info@vitamonyl.cz

### Boj proti nadměrnému padání vlasů

**NUTRICAP proti vypadávání vlasů**  
(doplňk stravy 120 CPS, galový šampon a sérum)

Nadměrné padání vlasů může být následkem různých příčin: střídání klimatických podmínek, stres, vyčerpání, těhotenství, kojení, hormonální nerovnováha, užívání některých léků, nedostatek železa a zinku ve stravě, znečištěné životní prostředí.

**NUTRICAP** proti vypadávání vlasů je kompletní řada produktů s aktivátorem keratinu a dalších účinných látek přírodního původu, která vlasům pomáhá čerpat důležité živiny pro jejich posílení, omezení padání a podporu růstu.

### Boj proti šedinám a řídnutí vlasů

**NUTRICAP pro ženy 45+**  
(doplňk stravy 2x28 CPS)

Období hormonálních změn je období, které negativně ovlivňuje kvalitu a vzhled vlasů.

Exkluzivní formule **NUTRICAP** pro ženy 45+ podporuje ochranu proti negativním vlivům hormonálních změn na kvalitu a vzhled vlasů. Nejčastější důsledky v období hormonální nerovnováhy jsou:
 

- nárůst padání vlasů
- celkové oslabení vlasů
- pomalejší růst vlasů
- ztráta lesku a pružnosti
- objevují se vlasy se ztrátou pigmentu (bílé vlasy nebo šediny)
- snižuje se metabolismus melaninu na melanocyty, které jsou zodpovědné za tvorbu přirozeného pigmentu vlasů – důsledkem toho se objevují šediny

na [www.maxi-lekarna.cz](http://www.maxi-lekarna.cz)  
Podle bodů BA152710 a zůstaje stejné na e-shopu

**-10%**

Žádejte v lékárně, obchodech zdravé výživy nebo na [www.maxi-lekarna.cz](http://www.maxi-lekarna.cz)





# Revalid® odborná péče proti úbytku vlasů



Lék k vnitřnímu užití.  
O správném užívání se poraďte  
se svým lékařem nebo lékárníkem.  
Před použitím si pozorně  
přečtěte příbalovou informaci.

## Revalid®. Jde nám o každý vlas.

K dostání pouze v lékárnách

Obchodní zastoupení v ČR: Ewopharma, spol. s r. o., Korunní 2206/127, 130 00 Praha 3  
Tel.: 267 311 613 Fax: 267 317 247 E-mail: info@ewopharma.cz

### TIPY NA NÁKUPY

**nebíčko**

... TO NEJLEPŠÍ PRO VAŠE DĚTI ZA SKVĚLÉ CENY.

Vám nabízí kompletní sortiment pro  
Vaše děťátka i maminky

BLIŽŠÍ INFORMACE  
TEL: 731 415 496  
ZÁMOSTÍ 1798, 765 02 OTROKOVICE  
E-MAIL: NEBICKO@NEBICKO.COM  
ICQ: 458 364 637  
[www.NEBICKO.com](http://www.NEBICKO.com)

#### Boj proti nadměrnému padání vlasů

##### NUTRICAP PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

(doplněk stravy 120 CPS, gelový šampon a sérum)

Nadměrné padání vlasů může být následkem různých příčin: střídání klimatických podmínek, stres, vyčerpání, těhotenství, kojení, hormonální nerovnováha, užívání některých léků, nedostatek železa a zinku ve stravě, znečištěné životní prostředí. NUTRICAP proti vypadávání vlasů je kompletní řada produktů s aktivátorem keratinu a dalších účinných látek přírodního původu, která vlasům pomáhá čerpat důležité živiny pro jejich posílení, omezení padání a podporu růstu.



**Tupperware®**

UČTE SVÉ DĚTI JIŽ NYNÍ!  
Jasný start již od prvních krůčků. Vztah ke zdravému stravování se nejnanejdříve učí v dětských letech, a proto Tupperware přináší ucelenou kolekci dětských výrobků. Rozkošné barvy a poutavé tvary podpoří zdravé stravovací návyky u těch nejmenších.

[www.tupperware.cz](http://www.tupperware.cz)

...Obouváme děti, dětičky, do školy, skoličky...  
Správně zvolená obuv pro děti, to je základ pro další vývoj celého dětského organismu. Obouvejte proto děti do zdravotně nezávadné obuvi, která je vyrobena i u nás doma v českých zemích. Tato obuv je certifikovaná a má značku české kvality "Žirafa". Tyto boty a bačůrky jsou viditelně označeny touto značkou, která je vydána na základě velmi přísných zkoušek. Dětská obuv se "Žirafkou" musí splňovat vysoké parametry a podmínky výrobků.

**beda obuv**

[WWW.BEDA-OBUV.CZ](http://WWW.BEDA-OBUV.CZ)  
Žerotínovo nábřeží 756, 667 01 Židlochovice  
tel.: 547 231 330

# Nikdy nevíte, co přetne Vaši čáru života

Jsme tu pro vše, co nemáte ve svých rukou

Životní  
pojištění

I když je momentálně Vaše rodina za vodou, za pár dní se může z ničeho nic octnout úplně na dně. Stačí k tomu jediný smolný okamžik, který přijde jako velká vlna a v několika vteřinách spláchne vše, co jste celý život budovali. Nenechávejte to plavat a pořídte si životní pojištění od Kooperativa. Jen tak dokážete zajistit své blízké i v případě nenadálého vlnobití.

centrum

Pojišťovna  
roku  
2008

centrum

Pojišťovna  
roku  
2009

centrum

Pojišťovna  
roku  
2010

  
**Kooperativa**  
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život jaký je

☎ 841 105 105  
[www.koop.cz](http://www.koop.cz)



# Multivitamínový sirup pro Vás i Vaše miminko



## Multi-Sanostol®

**Multivitamínový sirup pro děti od 1 roku  
Pro maminky v těhotenství a při kojení**

- ✓ K prevenci nedostatku vitamínů
- ✓ Při stavech vyčerpanosti, oslabeného soustředění
- ✓ Při ztrátě chuti k jídlu
- ✓ Při poruchách vývoje a růstu
- ✓ Ke zlepšení celkového stavu po prodělané nemoci

- + Bez umělých barviv a sladidel
- + S pomerančovou příchutí, která dětem chutná
- + Obsahuje 9 vitamínů a kalcium



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Multi-Sanostol je lék k vnitřnímu užití.