

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



MOJE  
**rodina**  
*Speciál* a já

Vývoj dítěte

od narození do 3 let



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

Vše pro vás i vaše děťátko  
naleznete v prodejně BABYRENKA  
**v centru Liberce**

Při nákupu nad 500 Kč

**DÁREK**

Český výrobce s tradicí  
[www.dopostylky.cz](http://www.dopostylky.cz)

Distributor německých kočárků Teutonia  
[www.teutonia.cz](http://www.teutonia.cz)



# Editorial

Milé maminky,  
před třemi lety jsme vám poprvé přinesli náš speciál, který vás provází složitým obdobím vývoje malého človíčka. Netušili jsme, jakou spustíme lavinu. Mním tím lavinu vašich dopisů, ve kterých si o něj píšete, protože zatímco vaší kamarádce ho dal pediatr či gynekolog, na vás už nevyšel. Protože nám to bylo líto, rozhodli jsme se přinést nové – aktualizované vydání. Znamená to ještě více informací, které se vám snad budou na začátku cesty s malým človíčkem hodit. A právě o zázraku nového života je náš speciál. Nejprve vás provede prvními třemi roky vývoje vašeho miminka. Poté vám poradí, jaké vybrat oblečení, jak by měl vypadat správný jídelníček. Popovídáme si i o tom, jaké miminku vybrat hračky, jaké plínky a jak ho uložit ke spánku.

Přeji vám hodně štěstí a moc držím palce, aby vám i vašemu človíčkovi vyšlo v životě všechno tak, jak si přejete.

Iva Nováková



## Obsah

Výbavička pro dítě .....	4
Než mi bude rok .....	12
Rok anebo tři? .....	26
Kolik plen potřebuje miminko? .....	34
Také vás trápí atopický ekzém? .....	40
Péče o pokožku novorozence a kojence .....	48
Očkovací kalendář .....	54
Hraji si a nezlobím... ..	66
Proč nechce spát... ..	72
Na co máš chuť drobečku? .....	78
Kojení je fajn, ale co když to nejde? .....	84
Tipy na nákupy .....	90

## Vývoj dítěte

Příloha časopisu *Moje rodina a já*

Vydává IN PUBLISHING GROUP s.r.o.

- Text: Mgr. Iva Nováková • Foto SAMphoto.cz • Grafické zpracování: Jaroslav Novák, Jana Pexa Váňová
- Artdirector: Jan Novák • Obchodní oddělení: Denisa Syberová, Petra Lahrachová, Petra Havelcová, Daniela Vostřáková
- Doručovací adresa IN publishing group s.r.o., Na Tvrzi 1097, 250 01 Brandýs nad Labem
- Obchodní odd. tel.: 775 776 690 • e-mail: inzerce@rodinaaja.cz • Předplatné tel.: 774 584 104 • e-mail: info@rodinaaja.cz
- Náklad: 80 000 výtisků • Registrační číslo: MK ČR E 17058

# Výbavička pro dítě

Máte doma miminko a nevíte, zda jste pro něj vše dobře připravila a nachystala? Jestli vám nebude něco chybět, či zda jste naopak do něčeho neinvestovala zbytečně?

## *Drobnosti, které pomohou...*

**Kojící polštář** – považuji za super pomocníka...

**Lehátko pro miminko** – dobrá věc, nikoliv nepostradatelná, ale užitečná, zvláště, máte-li větší byt či dům a nechce se vám pořád k miminko běhat, přenesete do kuchyně či jinam a máte dítě stále na očích. Polohování má výhody, když je dítě větší, můžete jej v něm nakrmit apod. Typy s vibrací, hudbou ap. vidím jako zbytečné, ale pokud třeba dostanete darem, tak odmítat nemusíte...

## *Koupání a hygiena*

**Lehátko pro miminko** – osobně považuji za nepostradatelnou věc, zvláště, je-li dítě živější (novorozence není problém podepírat rukou. Ale několika měsíční dítě už ano, navíc na lehátku bude mít vedle bezpečnosti jistě lepší pocit a lepší rozhled).

**Sedátko do vany** – je také velmi dobrý pomocník, hlavně kvůli bezpečnosti u neposedných dětí a výhodný pro mladší děti při společném koupání se starším sourozencem. Je mnoho typů. Důležité jsou pevné přísavky, mne osobně zaujal typ s otevírací přední částí – dítě se lépe vyndává.

**Protiskluzová podložka do vany** – pro větší děti považuji za nutnost, i když u nich sedíte, když uklouznou, nemusíte je zachytit a mohou si ublížit.

**Sítka na hračky** – je-li vaše dítě v domil a ve vaně si vyhraje, je to velmi užitečná věc.

**Stupínek k umyvadlu** – dobrá věc pro děti, které si začínají osvojovat hygienické návyky. Samozřejmostí by měl být vlastní ručníček.

**Stupínek k WC + redukce na prkénko** – ne každá redukce sedne na každé WC, je třeba přeměřit. Dětské pr-

kénko koupíte i s držadly, vyvýšením přední části – vhodné pro chlapečky, koupíte i polstrované.

## *Hraní a zábava*

**Hrazdička pro miminko** – cca od 3. měsíce (spíše později) si s ní miminko určitě vyhraje, zvláště, jsou-li na ni hračky vydávající zvuky, světýlka či hudba.

**Hrací deka** – většinou bývá vyplněna vatelínem či něčím podobným, postačí i jakákoliv tlustá deka, prostě cokoliv, aby dítě na zemi bylo v teple a měkkém.

**Chodítko** – buďto dítě v chodítku sedí a odráží se (tento typ známe mnozí z dětství) nebo chodítko slouží jen jako opora, tzn. jakýsi vozík, kterého se dítě drží (odborníky více doporučovaný typ). Fajn věc, ale nutná není, mnohdy dítě začne chodit dřív, než chodítko vůbec připravíte.



**Odrážedlo** – odborníky také dost diskutované téma, zda je či není vhodné, rozhodně vaše dítě ho chtít asi bude, já jsem pro.

**Houpačka** – určitě nepatří k základní výbavě, ale pokud ji máte doma kde zavěsit, poříďte si ji, děti houpání milují...

### **Cestování, procházky, výlety**

**Klokanka, babywak, nosítko, šátek** – mít něco z toho je určitě fajn, záleží na každé mamince, čemu dává přednost. Klokanka je využívána při cestě do obchodů, kde není bezbariérový přístup, na dovolené apod.

**Krosna pro dítě** – záleží na typu rodiny, pokud máte rádi výlety, bezva věc, doporučuji se stříškou a pláštěnkou, mrkněte i na nosnost.

**Stupátko** – skate za kočárek – existují různé typy, ne všechny jdou připevnit na každý kočárek, ale je to skvělá věc.

**Návleky na kola kočárku** – dobrá vychytávka, nebudete mít ušpiněnou podlahu od kočárku. Návleky využijí především ti, kteří „parkují“ kočárek v bytě.

**Kapsář do auta** – připevní se zezadu na přední sedadlo spolujezdce.

**Zrcátko do auta** – dobrá věc pro bezpečnější řízení, coby řidič se nemusíte na dítě vzadu otáčet, vidíte ho ve speciálním zrcátku. Jiné zrcátko lze zase umístit na opěrku zadního sedadla. Používá se, máte-li dítě ve vajíčku – proti směru jízdy na zadním sedadle a chcete na něj zepředu vidět.

**Termohrněk do auta** – hrníček, který lze zapojit do zásuvky zapalovače v autě. Taky se bez něj obejdete, ale pokud máte malé děti na příkrmech a hodně cestujete, tak je to dobrá věc a odpadnou vám starosti, kde jídlo či pití ohřát.

### **Vybavujeme domácnost pro miminko**

Příchod nového človíčka do rodiny přináší potřebu pořízení mnoha nezbytných věcí, které v dosud bezdětné domácnosti obvykle nebývají. Tou prostorově největší je dětská postýlka, dále pak přebalovací pult, vanička s lehátkem, elektronická chůvička, případně monitor dechu a jiné.

### **Pohodlné a zdravé ležení**

Miminka v prvních měsících tráví v postýlce většinu času, a proto je třeba pořízení dětské postýlky a vhodné matrace věnovat zvýšenou pozornost. V první řadě je nutné při výběru postýlky a matrace zkontrolovat, zda nabízené dětské zboží splňuje všechny certifikáty bezpečnosti a hygieny a je opatřeno obchodním jménem a adresou výrobce nebo dovozce. Tyto údaje je nutné znát při případné reklamaci či stížnosti na kvalitu výrobku. Postýlky se nejčastěji vyrábějí v rozměrech 140x70 cm a nebo 120x60 cm a je pouze na rodičích, jak velkou postýlku pro miminko zvolí.

### **Pro větší pohodlí**

K usnadnění péče o dítě je vhodné vybrat postýlku, která má možnost nastavení výšky roštu od země – pouze ležící miminko může ležet výše, větší, již plazící se děti musí mít rošt umístěn bezpečněji níže. Některé postýlky mají též užitečnou možnost bezpečného stahování postranice. Tyčky, které tvoří strany postýlky, by měly být od sebe vzdáleny 6–6,5 cm, tak aby dítě z postýlky nemohlo vypadnout nebo si jinak ublížit. Zajímavou možností je snadné vyndávání dvou tyček v postranici, aby větší děti mohly postýlku samostatně opustit.

### **Matraci raději novou**

Postýlka by měla být bytelná a postupně použitelná i pro další děti, matraci by však mělo mít každé dítě novou. Na trhu je v současnosti velký výběr dětských matrací – nevhodnější jsou spíše tvrdší typy, nejlépe vícevrstvé, prodyšné, s kvalitním, snadno snímatelným pracím potahem. K postýlce bývá možnost přikoupit kolečka (nejlépe s brzdíčkou) pro lepší manipulaci, sítku proti hmyzu nebo držák na látkové dekorace (nebesa).

### **Monitory dechu a elektronická chůvička**

Do postýlky je také možné pořídit snímač pohybu miminka, tzv. monitor dechu, který hlídá, zda dítě pravidelně dýchá.

Užitečnou pomůckou jsou také tzv. elektronické chůvičky, které přenášejí zvuk od miminka k rodičům (i opačně) a usnadňují hlídání dítěte na větší vzdálenost. Některé chůvičky dnes již umějí přenášet i obraz, takže rodiče mají svého potomka pod dozorem opravdu nepřetržitě.

### **Přenosný košík nebo kolébka**

Pro prvních několik měsíců, než se začne miminko samostatně pohybovat a otáčet, může být pro rodiče příjemnou pomůckou do domácnosti přenosný košík nebo kolébka, ve které dítě tráví čas přes den a současně je v blízkosti rodičů.

### **Přebalovací pult**

Vhodnou pomůckou ke každodenní péči o miminko bývá přebalovací pult – místo, kde je možné dítě přebalovat, převlékat, ošetřovat po koupeli apod. Místo k přebalování by mělo být pohodlné jak pro dítě, tak pro rodiče, protože u něj budou trávit hodně času. Přebalovací pult by měl být zhotoven ze zdravotně

# Silver Cross®



## Surf

Kočárek výjimečný svým designem a provedením. Sportovní a hluboká verze. Vhodný od narození. Váha jen 11 Kg.

## Micro

**Novinka roku 2012**  
Lehké golfové hole. Součástí stříšky sluneční clona. Pětibodové bezpečnostní popruhy, madlo a pláštěnka součástí kočárku.



# Happy Babies®

dovozce anglické značky Silver Cross  
tel.: 724 374 525, e-mail: info@happybabies.cz, prodejna@happybabies  
Celý sortiment námi nabízeného zboží najdetena [www.happybabies.cz](http://www.happybabies.cz)



## Dětská nosítka Beco bezpečná nosítka s atraktivním designem

Babynosítka Beco si zamilujete pro jejich všestrannost:

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

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

**babynosítka**



VÝHRADNÍ ZASTOUPENÍ BECO BABY CARRIER



nezávadného materiálu a měl by mít zvýšené postranice. Většina pultů slouží zároveň jako skříňka pro uložení všech dětských potřeb a oblečení, aby rodiče měli vše pohodlně při ruce a od miminka na přebalovacím pultě nikdy neodcházeli.

### **Vanička**

Oblíbenou činností miminek bývá koupání, a proto je důležité zvážit, jak a kde bude každodenní hygiena v domácnosti prováděna. Pokud se bude miminko koupat ve vaničce, je dobré pořídit plastovou vaničku s možností vypuštění vody ve dně nádoby a také nejlépe klasické měkké látkové lehátko, na které se dítě do vaničky položí.

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

**Mastička na popraskané bradavky** – Často zachrání prsa a tím i kojení.

**Mastička na prdelku** – Každá maminka si oblíbí jinou, ale chybět určit 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 plenky** – Na novorozenech se kupuje velikost jedna, ale větší miminka se do ní nevejdou. Novorozeneč 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 trubička** – Pomáhá na prdíky přímo zázračně.

**Dudlík** – Nejprve jen jeden, nekupujte víc, nevíte, jaký dudlík 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.

**Lih 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, většínou 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.

### **Miminkovské oblečky**

A teď se konečně dostáváme k té nejméně obsáhlé, ale nejdůležitější části miminkovské výbavičky – k oblečení. Normální, čerstvě narozené miminko má kolem 50 cm a tří 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 o dost menší než 68, Další specialita je číslování v měsících, což by nebylo vůbec špatné, ale jejich měsíce jsou takové zvláštní – nikdy velikostně neseďí. Číslování 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 ní velmi rychle odroste.

**Dupačky nebo měkké kalhoty vel. 62 4x** – Laclové riflové nebo manšestrové kalhoty jsou sice ohromně roztočilé, ale pro ležící miminko ne právě nejpohodlnější, takže pokud narazíte na nějaké opravdu pěkné, kupte je, ale ne menší než 80 – jsou ideální až pro chodící děcko. 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. Nevyplatí se kupovat levné ponožky, bohužel nedrží na nožičkách...

**Trika s dlouhým rukávem nebo mikinky vel. 56 – 4x** – Není třeba přehá-

nět 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, fleeceové čepky se zdobením na temeni se vyplatí až na chodící dítě, ležícím miminkům docela překážejí.

**Pletené bačkůrky, rukavičky a čepička – 2x** – miminka je moc neumážou.

**Overaly** – Někdo je má rád, někdo ne, nahrazují vlastně dupačky a mikinu.

**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.



# Šátky

## na nošení dětí

Velmi kvalitní tkané šátky Baby-doo poskytují svými vlastnostmi mamince a děťátku nejvyšší komfort nošení. Vhodné pro nošení dětí od narození až do pokročilého věku.

- 100% bavlna
- zdravotní atest
  - hebkost
- pevnost a pružnost
  - tvarová stálost
- zkosené rohy pro snadné vázání
- brožurka s návody
- bohatý výběr barev
- velmi zajímavé ceny

Zasíláme vzorky tkaniny zdarma.

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

**Bryndáček** – Dobré jsou ty s igelitkem na spodní straně, výborné jsou taková obdélníková „ponča“ s otvorem a rantlem pro krk, ale je to hodně individuální. Na jedno miminko je skoro nepotřebujete a na druhé jich spotřebujete spoustu – je to dítě od dítěte jiné. Ale až se batole začne učit jíst samo, tak se jistě budou 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 podložku pod miminko na sedačku nebo na zem.

## **A maminka nakonec**

**Kojící podprsenka** – 4x – Prvních několik měsíců potřebují maminky i několik podprsenek na den. Dělaří 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** – Určitě 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 kojeneho miminka. Některým dětem lépe zabírá, pokud pije čaj maminka, než když se snažíte dostat čaj do miminka.

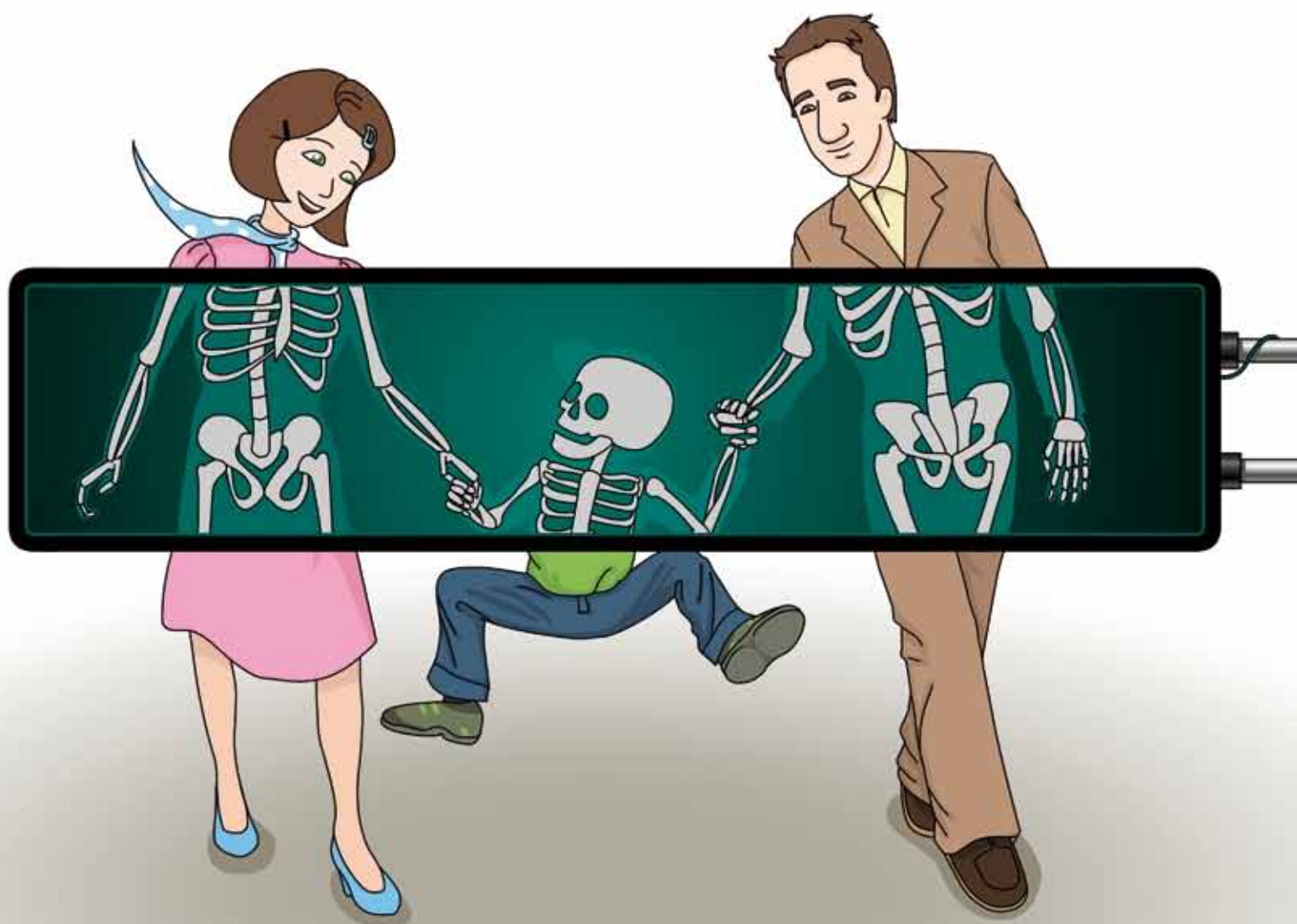
-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: redakce Mimi klub,  
tipypromamy.cz, emimino.cz



*S preventivními programy OZP máte  
svůj zdravotní stav stále pod kontrolou*



www.ozp.cz

infolinka: 261 105 555



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
i pro vás!

# Než mi bude ROK

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 – uzavřou 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 týdny dopřát.

Po narození má miminko pěstičky zaťaté a bezmocně mává rukama 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. Ne-

buďte 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 chraštítka, závěsných hraziček prostě čehokoliv, co vaše miminko může sledovat očima. Možná se v této době budete rozhodovat, zda miminko dáte či nedáte dudlík. Některé ho vyžaduje víc, jiné míň. Jisté je, že dudlík je vždy menší zlo, než pokud si miminko cucá paleček.

Ve tváři miminka už najdete celou škálu různých výrazů. Když na ně mluvíte, vydává legrační hrdelní zvuky. Všimla jste si, že se vaše děťátko 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 ruce
- zvedat nohy nad podložku
- přetáčet se (jedním směrem)
- sát své ruce
- uchopit podávané chraštítko
- 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



“Měníš se každý den.  
Dá to práci udržet  
s tebou krok.”



Chytré nápady, které pomohou  
vašemu dítěti ve všech fázích vývoje.

A najednou už nemá tolik milovaný dudlík místo  
v našem teamu. Větší prosím! Pít z lahvičky je jen  
pro mimina – prosím hříček. Prvních pár let rostou  
dětí doslova přes noc. To je důvod, proč jsou NUK  
produkty tak praktické – navazují jeden na druhý.  
Přesvědčit se můžete na [www.nuk.com](http://www.nuk.com)

**NUK**  
SEIT 1956 EST.

*Rozumí životu*

NUK je registrovaná obchodní značka společnosti NUKA GmbH/Germany

iCandy®



Cestování s miminkem  
v britském stylu.

Produkty iCandy a Tommee Tippee nakoupíte v naší kamenné prodejně TRENDY BABY, Komerční park Nupaky, OTEVŘENO: PO – PÁ: 10 – 18 h, SO: 10 – 16 h

**tommee  
tippee**®

simply intuitive™

closer to  
nature®

*vše pro kojení i krmení lahví*

Startovací set s odsávačkou

Sada obsahuje:

- ruční odsávačku • 2x kojeneckou lahvičku 150ml
- 2x kojeneckou lahvičku 260ml
- 2x silikonovou savičku 0+ • 4x víčko na lahvičku
- 2x nádoby na skladování mateřského mléka
- 56 ks vložek do podprsenky
- sterilizační box
- silikonové šidítka Pure



[www.icandyworld.com](http://www.icandyworld.com)



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





### **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 chrástítko 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 ruku
- přetáčet se (jedním směrem)
- uchopit podávané chrástítko
- 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 (géé 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 chrástítko. Když ho opřete do sedu, už mu skoro nepadá hlavička. Živě s vámi rozpráví a používá k tomu nejen nejružnější zvuky, ale i kopání nohama, mávání rukama, grimasy, úsměvy. Samozřejmě i takhle



malé miminko můžete stimulovat, aby se správně rozvíjelo. Mluvte na něj, usmívejte se na něj, 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 něj mluví moc hlasitě. Dopřejte mu i nějaké pěkné hračky, nové 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 chrástítko
- 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

#### **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 lezení bezpečně opírá, ale udrží v nich 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 rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- 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 dítěátko 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 činely by vaše dítěátko 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 dítěátku 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 dítěátka 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 břicho 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 (klešťový úchop)



## doprovází děti při objevování světa od narození až do školy

- Nabízíme vám pestrou kolekci rozmanitých výrobků pro péči o děti, her na rozvoj smyslů, rozvoj jemné motoriky, řeči, hudebního vnímání, matematiky, čtení...

- Stejně tak vybavíme dětské prostory nábytkem a dekoracemi pro vývoj dětí v harmonickém a motivujícím prostředí.

- Vyvinuto ve spolupráci s pedagogy.

**800 080 080**Bezplatná  
zelená linkaWESCO ČR a SR, prodej@wesco.cz,  
mobil: +420 602 864 300**www.wesco.cz****Arianna<sup>®</sup>****Baby-Vac<sup>™</sup>****Ergonomic****Oblíbená odsávačka hlenů,  
nejlepší v boji proti rýmě:**

- ✓ bezpečná i pro novorozence
- ✓ rychlé odsátí bez námahy pro matku
- ✓ snadné rozebírání a čištění
- ✓ nerozbitný plast, neobsahuje sklo
- ✓ certifikovaný zdravotnický prostředek

*v každé lékárně***dětská odsávačka hlenů připojitelná na vysavač**seznam prodejních míst a další informace na **www.babyvac.cz** nebo 776 216 086



### **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
- 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. Miminko 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 ošky a pítkem. V tuto chvíli je také 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 zvláště 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
- udržet 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!

### **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,
- udržet 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 žvatlání 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 ji-

# ABELSON FOTO

umělecké fotografie  
těhulek,  
novorozenců, miminek  
a dětí,  
fotografie  
pro partnery

[www.abelsonfoto.com](http://www.abelsonfoto.com)

tel: 603 425 605

email: [abelsonstudio@volny.cz](mailto:abelsonstudio@volny.cz)







nak, 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 správně dětské botičky velmi záleží.

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 prořizne 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. Poříďte děťátku plastovou



mističku, aby přežila případný pád na zem, usadte ho bezpečně do dětské 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 také 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 které 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.maminkam.cz](http://www.maminkam.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 od-

strkovat nohama. A nejen to: udrží se a houpe se na houpacím koni. Určitě proto není od věci obohatit jeho bednu s hračkami o nové – jezdící. Ať už se jedná o odstrkovač, nebo právě různé houpací 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 kramflecích“,

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 dítka už mají rozšířené i komunikační schopnosti. Říkají několik slov a dobře rozumí významu takových slov, jako jsou zavři nebo otevři pusku, sedni si, lež. Hledá podněty a velmi se zajímá o knihy. Rádo si v nich listuje. Toto je období, kdy je vaše knihovna nejvíc ohrožena. Dítě vytahuje knihy ze spodních poliček a protože si v nich rádo listuje. Připravte se tedy, že některé vaše knihy mohou přijít k úhoně. Dobrým 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





Nejlepší  
výběr bot  
pro naše děti

little  
foot

| Pasáž Slovanský dům  
Na Příkopě 22  
Praha 1  
tel.: 224 248 714

| OD Kotva, 2. patro  
Náměstí Republiky 8  
Praha 1  
tel.: 224 801 232

| OC Letňany  
Veselská 663  
Praha 9  
tel.: 266 710 223

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 přísunem) 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 a pítí.

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 šílenství: „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
- 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 viděly 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 košilkou 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. Zvýšenou pozornost byste měli dítěti věnovat venku. Dítě se 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 koberečků, nebo naopak panenek, poníků a pokojíčků.

### **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

# Maminky, tatínkové, těhulky...

Zkrátka všichni, kdo máte nebo čekáte rodinu.

**Přijďte si na web [rodinaaja.cz](http://rodinaaja.cz),  
dvakrát týdně zasoutěžit  
o skvělé ceny!**

Čekají na vás knihy, kosmetika, hračky,  
zkrátka vše, co by v žádné rodině  
nemělo chybět.

**Do soutěží u nás se nemusíte  
registrovat!**

Na webu [rodinaaja.cz](http://rodinaaja.cz) najdete také  
nejnovější aktuality, příběhy našich  
čtenářů a tipy na skvělé knihy. Náš  
web nemyslí jen na maminky a proto  
si v rubrice Pro muže, můžou počít  
i tátové, strejdové nebo dědové. Děti  
se zase zabaví při zábavných úkolech  
s **malůvkou**. Radu v našich článkách  
najdou všichni **od těhulek po rodiče  
pubertáků**.

A pokud nezískáte odpovědi na otázky  
v článkách, můžete se poradit v **diskuzi  
s maminkami** nebo **v poradnách  
s odborníky**.

**Chcete zveřejnit i váš příběh?  
Napište nám ho na mail  
[novakova@rodinaaja.cz](mailto:novakova@rodinaaja.cz)  
Všechny zveřejněné příběhy  
odměníme malým dárkem!**





- obléknout si tričko
- chodit ze schodů střídáním nohou
- jezdit na tříkolce
- 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
- pojmenovat kamaráda
- 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

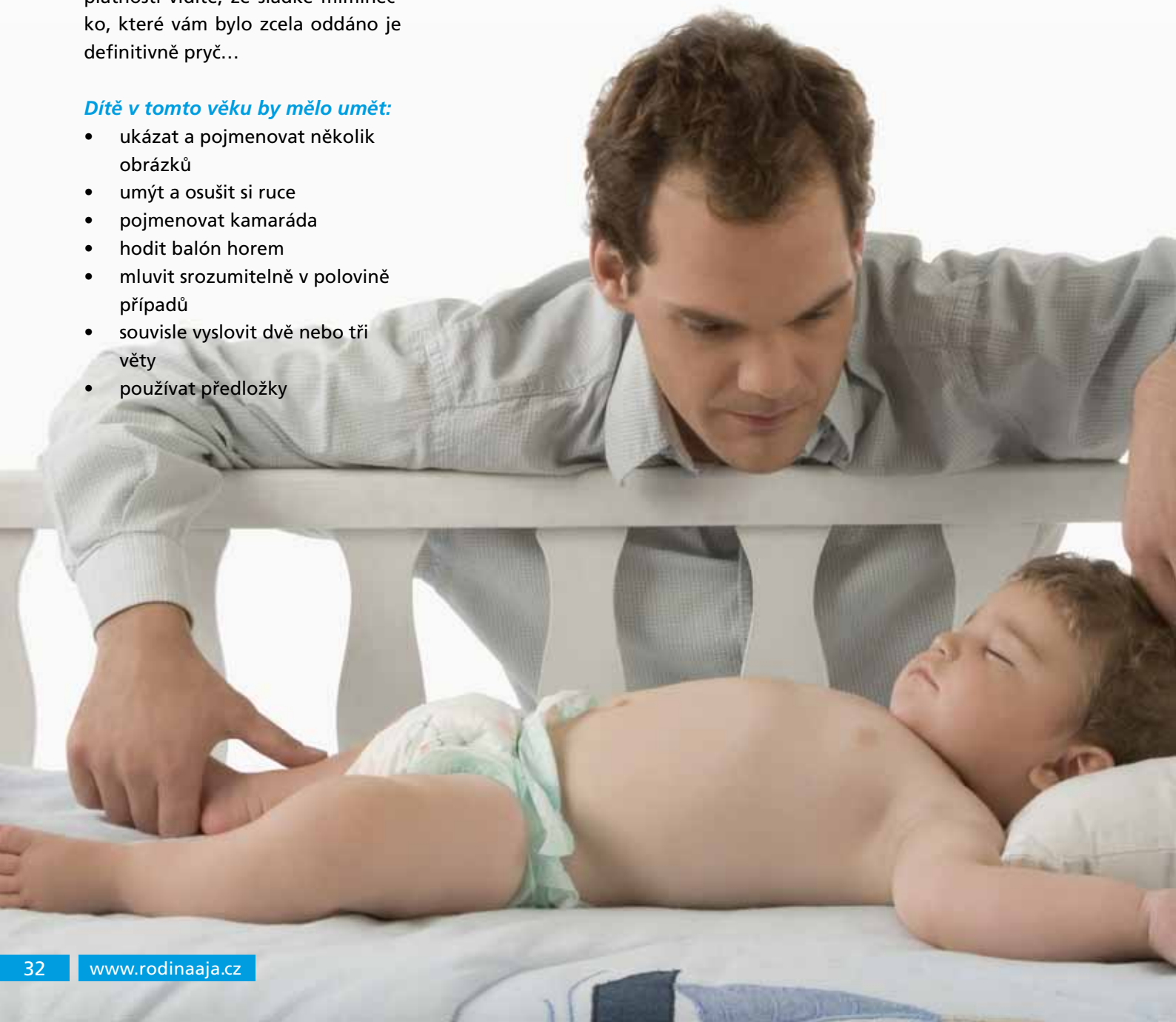
### **A možná dokonce bude umět:**

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

Iva Nováková

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: mojedite.cz, maminkam.cz



# PRINCE OLIVER

internetový obchod s dětským oblečením  
[www.princeoliver.cz](http://www.princeoliver.cz)



Chtěli bychom Vám představit internetový obchod [www.princeoliver.cz](http://www.princeoliver.cz), v kterém najdete velký výběr dětského oblečení (body, trička, mikiny, tepláky, overaly, kalhoty apod.) známých značek jako jsou např. Prince Oliver-Scamp, Wenice, Mayoral, Nickel, Blue Seven aj.. Ponožky, punčocháče a čepičky od firmy Sterntaler. Boty od Italské firmy Olang. Kolečka těchto výrobců se každý půl rok mění. Ke koupi jsou zde i hračky od firem jako je Nattou, Fehn, Sassy, Mattel, Eichhorn, Fisher-Price, rytíři od firmy Blue Box toys apod.

## Plenkové kalhotky do sucha i do vody

Chcete, aby Vaše děťátko mělo zadeček pěkně v suchu a pohodě, a zároveň jste neutráceli za jednorázové plenky příliš mnoho peněz? Nakupujte plenky po internetu. Víme, kde pořídíte také plenky a plavky v jednom, které budete v létě určitě potřebovat!

### Kvalitní plenky za dobrou cenu

Jednorázové plenkové kalhotky usnadňují dnešním maminkám práci. Jedna z jejich nevýhod však spočívá v pořizovací ceně. Kvalitnější plenky nepředstavují zrovna levnou záležitost. My Vám však přinášíme tip, jak své děti na kvalitě plenek neošdít, a zároveň ušetřit spoustu peněz. Internetový obchod [www.levnepleny.cz](http://www.levnepleny.cz) nabízí **kvalitní a prodyšné plenky** s dobrou savostí za velmi příznivé ceny. Nejvýhodnější jsou samozřejmě větší ekonomická balení. Na výběr máte z několika tipů plenek Nappy a Nancy se suchými zipy. Velmi šikovné jsou i **tréninkové kalhotky**, které pomohou Vašemu dítěti, aby se postupně zbavilo plenek. Také odvykávací kalhotky jsou vyrobeny z kvalitního materiálu s dobrou absorpční schopností. Běžné i tréninkové plenky pochopitelně koupíte v několika velikostech.

### Pleny na letní radovánky

Vyrážíte na dovolenou k vodě? Pak se sebou určitě přibalte **plenky do vody**, které ochrání vodu v bazénu před znečištěním a Vás před zbytečným faux pas. Při oblékání oceníte, že plenky a plavky v jednom mají elastické boky. Děti zase potěší hezké obrázky. Na rozdíl od obyčejných plenek při namočení nevětší svůj objem, ale přitom dobře absorbují a nepropouštějí tekutinu. Vodotěsná vrstva nepropouští ani okolo nožiček, takže případná nehoda nezanechá ve vodě žádné pozůstatky. Díky tomu představují Nappy **plenky a plavky** v jednom naprosto ideální řešení nejen do bazénu. Také plenky pro malé plavce jsou k dostání v několika velikostech.

### Praktické čisticí ubrousky

Při přebalování svého miminka jistě oceníte praktické dětské ubrousky, kterými rychle a šetrně očistíte zadeček

od nečistot bez použití vody. **Čisticí ubrousky** se hodí mít stále po ruce, především na cestách. Ty, které nabízí e-shop [levnepleny.cz](http://www.levnepleny.cz), jsou vyrobeny z velmi jemného klinicky testovaného textilu, neobsahují alkohol, a proto se hodí i na hypoalergenní pokožku. Vybrat si můžete z několika druhů balení, která mají uzavírání buď s klipem, nebo bez klipu. Náš tip: BABY WIPES Tender 80 ks s klipem + aloe vera.

### Potřeby nejen pro miminka

Na [www.levnepleny.cz](http://www.levnepleny.cz) pamatují nejen na miminka, ale na také maminky, babičky a ostatní členy rodiny. Součástí sortimentu jsou rovněž plenky pro dospělé, podložky na lůžko, nebo intimní ubrousky. Holčičky si zde mohou pořídít plenky pro panenky pro malé maminky. Vyberte si, co potřebujete. Přejeme Vám příjemný nákup.



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

Při nákupu  
v našem e-shopu  
nad 1 000 Kč.  
**DOPRAVA ZDARMA!**

# Kolik plen potřebuje miminko?

Právě se vám narodilo miminko a vy najednou zjišťujete, že váš svět se začal točit kolem plínek. Přemýšlíte, jestli jsou lepší jednorázové plenky nebo „látkovky“. Jakou značku vybrat a jak často je měnit.

## **Značkové nebo „no name“?**

Asi každá maminka se zpočátku snaží šetřit rodinnou kasu a kupuje levnější neznačkové plínky. Pravdou ovšem je, že jde o úsporu jen zdánlivou. „My jsme ze začátku potřebovali tak osm plen denně, těch kvalitnějších, značkových,“ popisuje paní Dana. „Když jsme chtěli ušetřit, tak těch „no name“ plen bylo potřeba určitě tak deset až dvanáct, ty protékaly a malý začal okamžitě řvát, protože moc nesákly.“

Jinou možností je – nepřebalovat miminko po každém čůrání. Některé maminky mají pocit, že moderní jednorázové plenky vydrží i několik čůrání – ale jenom ty kvalitnější a většinou také dražší.

Dětská dermatoložka z Fakultní nemocnice Motol Štěpánka Čapková tvrdí: „Novorozeně spotřebuje za den průměrně dvanáct plen, a to i těch kvalitních. Močí totiž dvacetkrát za den.“

Když podle ní přebalujete dítě méněkrát, hrozí opruzeniny, které se pak léčí mnohem složitěji než je práce s častým přebalováním. Novorozeně by se určitě mělo přebalit před a po kojení, protože během něj funguje peristaltika střeva.

Postupem času se potřeba měnit plínky zmenší, protože narůstá schopnost dítěte moč udržet. Roční batole potřebuje denně zhruba šest nebo sedm plen.



### **Pozor na alergy**

A jaké podle doktorky Čapkové dělají maminky nejčastější chyby při přebalování, které pak musí řešit ve své ordinaci?

„Dříve, když byly jednorázové pleny ještě dražší, maminky často šetřily a dítě nepřebalovaly tak, jak bylo potřeba. Dnes už se naučily, že je lepší přebalovat častěji, než pak utrácet za léky a vidět, jak se miminko trápí. V současné době je problémem hlavně nevyhovující kosmetika, případně levné prací prášky, které miminkovskou pokožku podráždí.“ Podle lékařky je rovněž nutné používat dětskou kosmetiku bez alergenů, také praní v přípravku pro citlivou pokožku prý dokáže divy. Na praní dětského prádla jsou ideální dermatologicky testované prací prostředky bez barviv a parfemace. Nezbytné je omezit na minimum kontakt kůže se stolicí. Proto jakmile vidíte, že se dítě pokakalo, plenku vyměňte a zadeček utřete navlhčenou vatou, případně vlhkými ubrousky – u nich ale také pozor na alergie.

### **Opruzeninám lze předcházet**

„Opruzeninám také můžete předcházet častou výměnou plen, užíváním adekvátní kosmetiky a zinkové pasty. V lékárně ji dostanete také pod názvem krém s oxidem zinečnatým,“ radí dermatoložka. Pleny používejte podle toho, jaké vám vyhovují – na značky nekoukejte, samy brzy poznáte, které jsou pro vaše miminko nejlepší.

### **Látkové pleny dítě nedráždí, pro matku jsou však náročnější**

Látkové pleny jsou pak kapitolou samy pro sebe. Přebalovat musíte častěji a také musíte častěji prát a žehlit. I když některé typy se po dobrém pověšení ani žehlit nemusí. Je to určitě ekologičtější varianta, a to i přesto, že příznivkyně jednorázovek oponují častějším praním. Maminka Žaneta na látkové pleny nedá dopustit: „Moje dcera se v nich nepoprzuje, nikdy mi neprotekly, jak někteří říkají. Přijde mi to mnohem lepší než jednorázové pleny napuštěné různými chemii,“ říká.

### **Peníze se vrátí**

Podle dermatoložky však příliš nezáleží na tom, jestli používáte pleny jednorázové nebo látkové, ale na jejich kvalitě a hlavně na tom, jak často je vyměňujete. Některé maminky si pochvalují, že v látkových plenách jde dítě pěkně podržet, je s ním snadnější manipulace při kojení a podobně.

Pokud si je však rozhodnete pořídit, počítejte s počáteční investicí několika tisíc korun. Ta by se vám ale v průběhu několika měsíců měla vrátit. Klasické látkové pleny už také jsou jiné, než bývaly – existují různé kalhotky a vložky, které přebalování usnadní a udrží dítě v suchu.

„Jednorázové, takzvané papírové pleny používám třeba na chatě, kde nemůžu prát, nebo když jsme někde na návštěvě a nemám kam pleny vyhozovat. Malé to ale na zadeček nedělá moc dobře, vždycky se vrátím raději k látkovým, i když je s nimi víc práce a všude musím tahat větší balíky než jiné maminky,“ uzavírá Žaneta.

Zdroj: babyonline.cz

Foto: SAMphoto.cz





# babako.cz

**Látkové plenky** (Anavy, Baby Lucy, Baby Idea, Haipa-daipa, Imse Vimse, Popolini)

**Šátky na nošení dětí** (Ellevill, Moby, Storchewiege, MaM Eco)

**Ergonomická nosítka** (Ergo, Manduca, Patapum)

**Přírodní kosmetika pro celou rodinku** (EFB, Eoné, Nobilis, Saloos)

**Hračky** (Bino, Ceeda Cavity, Detoa, Galt, HM Studio, Studo Wood)

**Ekologické potřeby pro domácnost** (Bambino Mio, Ecover, Froesch, Imse Vimse, Ulrich, Tierra Verde)

Navštivte náš obchůdek na [www.babako.cz](http://www.babako.cz)  
e-mail: [info@babako.cz](mailto:info@babako.cz), telefon 723 215 416



Získejte **SLEVU 5%** na první nákup! Stačí zadat do objednávky kód „**RaJ2012**“

Nakupujte až do konce května se  
**7%**  
kód pro slevu  
„**RODINA2012**“  
naše



## Bio výbavička pro Vaše děťátko

Dříve než se Vaše děťátko bude umět samo rozhodnout, co je pro ně dobré a co ne, spočívá tato úloha na Vás. Pořídíte-li mu výbavičku v bio kvalitě, můžete si být jistá tím, že jste učinila správnou volbu nejen pro své miminko, ale i pro prostředí, v němž bude vyrůstat. Při výrobě bio produktů totiž nejsou používány žádné zdraví škodlivé chemické látky a celý proces výroby podléhá velmi přísným kritériím. Kromě oblíbených látkových plínek a čistě přírodních kosmetik je nyní k dostání také kojenecký textil z bio bavlny. Kompletní výbavičku seženete na [www.plinky.cz](http://www.plinky.cz).

e-shopy bez chemie: [www.ekozena.cz](http://www.ekozena.cz) / [www.ekoprani.cz](http://www.ekoprani.cz) / [www.krajeni.cz](http://www.krajeni.cz) / [www.plinky.cz](http://www.plinky.cz)

 **plinky.cz**



# MARIOL

## – řada kosmetiky pro nejmenší děti

Tato výrobová řada byla vyvinuta s cílem nabídnout pro péči o pokožku u nejmenších dětí přípravky, které by s maximálním efektem pokožku ošetřovaly, chránily a regenerovaly. Zvláštní zřetel byl brán zejména na skutečnost, že dětská pokožka je velmi citlivá a vlivem některých látek, používaných běžně v kosmetických prostředcích, může docházet k jejímu podráždění, případně až k alergizaci. S ohledem na tato známá fakta bylo složení přípravků voleno tak, aby se v nich tyto látky nevyskytovaly. Právě z těchto důvodů jsou výrobky řady Mariol vhodné i pro děti trpící různými formami alergií, nežádoucích kožních projevů či atopických ekzémů.

Základní funkční složkou většiny výše uvedených přípravků je olej ze semen ostropestřce mariánského. Tento olej obsahuje celou řadu biologicky významných látek v optimálních poměrech. Jedná se zejména o tzv. vícenásobně nenasycené mastné kyseliny, zejména kyselinu linolovou, známé též pod obecným označením „omega-6 mastné kyseliny“. Tyto látky se podílejí přímo na stavbě buněk kůže, ale i na tvorbě tělu prospěšných látek, které urychlují hojení a podílejí se na procesech bránících vzniku a rozvoji zánětlivých kožních projevů. Látky obsažené v ostropestřcovém oleji mají významný antioxidační účinek, který chrání kůži před škodlivými vlivy vnějšího prostředí, jakými jsou např. tzv. volné radikály, ozon a další agresivní složky znečištěného vzduchu. Kromě toho má ostropestřcový olej přírodní ochranný faktor vůči škodlivému ultrafialovému záření, takže chrání pokožku dítěte proti vlivům nadměrného slunění. Vysoký obsah přírodního vitamínu E řadí ostropestřcový olej do skupiny olejů vhodných pro dosažení efektivního zvláčnění a zpružnění pokožky.

Pro přípravky řady Mariol byla zvolena optimální volba kombinace pomocných a přírodních látek, která zaručuje rychlé a efektivní vstřebání účinných složek do hlubokých vrstev pokožky, kde je jejich působení nejvíce žádoucí. Všechny tyto přípravky tvoří ucelenou řadu základní péče o dětskou pokožku. Přípravky neobsahují žádná barviva, konzervační látky jsou použity pouze u šamponu, masti zvláčňující a mléka s panthenolem. Použitý parfém je hypoalergenní povahy.

Výrobky řady Mariol byly cíleně testovány akreditovaným klinickým pracovištěm s cílem zjistit účinky přípravků na dětskou pokožku. Výsledky ukázaly, že přípravky řady Mariol jsou dětmi velice dobře snášeny a po jejich použití je dosaženo žádoucích pozitivních efektů. Z tohoto důvodu smí být přípravky řady Mariol zařazeny do kategorie dětské kosmetiky, kterou lze používat pro děti již od okamžiku jejich narození.

## MARIOL – dětský olejový gel

### TYP PRO VÁS

Je čistě přírodní náhrada ostropestřcového oleje ztuženého přírodním voskem do podoby gelu. **Obsah ostropestřcového oleje činí 94%** a je tak docíleno možnosti naplno využít jeho jedinečných vlastností, jakými jsou **snadná roztíratelnost, výborná snášenlivost ve vztahu k pokožce a vyvážené složení látek** pro kůži. Díky své polaritě se olej nejen snadno roztírá, ale i vstřebává. Při tomto procesu se do kůže dostávají účinné složky, jakými jsou **vícenásobně nenasycené mastné kyseliny** (kyselina linolová patří do skupiny tzv. **omega-6**), **fytoosteroly a vitamín E**. Komplex těchto látek napomáhá regeneraci buněk v pokožce, podporuje jejich přirozené funkce, zadržuje potřebné množství vlhkosti a přispívá k **dosažení pocitu jemné, hladké a pružné pokožky**. Vícenásobně nenasycené mastné kyseliny chrání pokožku proti nepříznivým vlivům vnějšího prostředí, protože mají vlastnosti silných **antioxidantů**, takže brání procesům vedoucím k předčasnému stárnutí pokožky. Navíc tyto látky vy-

kazují přirozený **ochranný faktor vůči účinkům ultrafialového záření**, takže snižují riziko poškození kůže vlivem slunečního záření.

**MARIOL – dětský olejový gel má za obvyčné teploty vlastnosti viskózní hmoty**, která se ovšem na pokožce **za teploty lidského těla změní na snadno roztíratelný olej**. Výhodou je, že při aplikaci **olej nestéká**, lze jej tak snadno nanést v potřebném množství na zvolené místo. Přípravek obsahuje i čistý **včelí vosk a přírodní vosk z listů subtropického keře Euphorbia cerifera**, které zvláčňují pokožku a vytváří na ní ochranný povlak bránící jejímu nadměrnému vysušování a chránící před nepříznivými vlivy vnějšího prostředí. Z těchto důvodů lze OLEJOVÝ GEL doporučit i pro preventivní ošetření pleti dítěte v případech vystavení **nepříznivým povětrnostním vlivům**, jakými jsou vítr, mraz nebo intenzivní sluneční svit.



VÝHRADNÍ ZASTOUPENÍ Mariol, Camillea pro ČR

# MARIOL<sup>®</sup>

100% přírodní péče pro Vaše dítě  
od 1. dne života

Všechny přípravky **Mariol** tvoří ucelenou řadu základní péče o dětskou pokožku. Přípravky **neobsahují žádná barviva**, konzervační látky jsou použity pouze u šamponu, masti zvláčňující a mléka s panthenolem. Použitý parfém je **hypoalergenní** povahy. Základní funkční složkou většiny výše uvedených přípravků je **olej ze semen ostropestřce mariánského**. Tento olej obsahuje celou řadu biologicky významných látek v optimálních poměrech. Jedná se zejména o tzv. vícenásobně nenasycené mastné kyseliny, zejména kyselinu linolovou, známé též pod obecným označením „**omega-6 mastné kyseliny**“.

Tyto látky se podílejí přímo na stavbě buněk kůže, ale i na tvorbě tělu prospěšných látek, které urychlují hojení a podílejí se na procesech bránících vzniku a rozvoji zánětlivých kožních projevů. Látky obsažené v ostropestřcovém oleji mají významný antioxidační účinek, který chrání kůži před škodlivými vlivy vnějšího prostředí, jakými jsou např. tzv. volné radikály, ozon a další agresivní složky znečištěného vzduchu. Kromě toho má ostropestřcový olej přírodní ochranný faktor vůči škodlivému ultrafialovému záření, takže chrání pokožku dítěte proti vlivům nadměrného slunění. Vhodná volba pomocných a přírodních látek obsažených v oleji **zaručuje rychlé a efektivní vstřebání účinných složek** do hlubokých vrstev pokožky, kde je jejich působení nejvíce žádoucí.

### Výrobní řada:

**MARIOL – dětská koupel**  
**MARIOL – dětský tělový šampon**  
**MARIOL – dětská mast zvláčňující**

**MARIOL – dětská mast ochranná**  
**MARIOL – dětské mléko s panthenolem**  
**MARIOL – dětský olejový gel**

BEZ KONZERVANTŮ A BARVIV

KLINICKY TESTOVÁNO

VHODNÉ PRO DĚTI DO 3 LET



NOVINKA



[www.irel.eu](http://www.irel.eu)



# Také vás trápí atopický ekzém?

Výskyt atopického ekzému či jiné formy atopické dermatitidy (AD) stále stoupá, v Evropě jím trpí každé páté dítě. Pediatři a dermatologové z celého světa poukazují na přímý vliv vnějšího prostředí na porušení ochranné bariéry pokožky a na propuknutí projevů AD. Nové poznatky britského dermatologa Prof. M. J. Corcka potvrzují, že například pravidelné koupání novorozenců pouze v čisté vodě, kdy se neodstraní zbytky mastných nečistot, nebo užívání olivového oleje může narušovat ochrannou bariéru pokožky.

Proto lékaři nabádají rodiče – vyberte na pokožku svých dětí šetrné dětské přípravky s kontrolovaným složením. Atopický ekzém je jedno z prvních onemocnění kůže, jehož propuknutí lze správnou prevencí omezit.

***Atopický ekzém, zánětlivé a svědivé kožní onemocnění, postihuje stále více dětí krátce po narození nebo v prvním roce života. Dispozice jsou dány zčásti geneticky, propuknutí AD však zásadně ovlivňuje péče o pokožku dítěte v prvních měsících života.***

„Výzkumy z posledních 5 let prokázaly, že 15 až 25 % dětí trpí ekzémem. Nebyly to dětské geny, které prošly takovou změnou, změnilo se naše prostředí. Dochází tak k narušování ochranné kožní bariéry, čímž se

zvýšily předpoklady pro vznik a rozvoj atopického ekzému,“ upozornil přední britský dermatolog Prof. Michael J. Cork, vedoucí výzkumu katedry dermatologie University of Sheffield, na Kongresu primární péče konaném v loňském roce v Praze.

Kůže malých dětí je mnohem tenčí než u dospělého, přesto má zásadní ochrannou funkci. Přítomnost vody v kožních buňkách posiluje funkci bariéry, při vysychání kůže dochází k jejímu narušení, ztrátě vody a tím ke snazšímu proniknutí alergenů z vnějšího prostředí.

**Atopos znamená v řečtině zvláštní** - kůže potencionálních „atopiků“ reaguje zvláštním způsobem i na běžné podněty. Těmi jsou sliny, pot, jídlo nebo moč a stolice. K jejich odstranění je nutné používat účinné, ale zároveň šetrné mycí přípravky.

Základním předpokladem úspěšné prevence propuknutí atopické dermatitidy u kojenců a malých dětí je znalost a omezení faktorů vyvolávajících svědění a dráždění pokožky. Maminky jsou již v porodnici informovány o tom, v čem koupat a čím vhodně následně „domaštovat“ kůži novorozence a tím předejít rozvoji AD.

***Často doporučované pravidelné koupání pouze v čisté vodě nemusí být optimální z následujících důvodů:***

1. Samotná čistá voda neodstraní z pokožky zbytky výše uvedených mastných nečistot.
2. Riziko může přinášet i tvrdá voda s vysokým obsahem minerálních látek, může mít za následek porušení ochranné bariéry pokožky a vzniku zánětu.





3. Prolomení bariérové funkce kůže dítěte způsobuje i koupání v samotné vodě, která má vyšší pH než pokožka a zapříčiňuje její vysychání.

Přednosta dermatovenerologické kliniky FNKV a 3. LF UK profesor Petr Arenberger vysvětluje:

„Tak například olivový olej může při kosmetickém používání ochrannou bariéru dětské kůže zbytečně zatěžovat. Je to o to záladnější, že změny kožního povrchu se obvykle neobjeví hned, ale až po několikerém použití, takže obtíže hned ne-

spojujeme s použitím nevhodného kožního prostředku. Z tohoto pohledu se tedy pro zdravou kůži jeví nejpříznivěji olejové přísady v krémech, které jsou na bázi vysoce minerálních olejů.“

Mezi rodiči nadále panují některé zažité názory například, že **produkty bez konzervantů jsou pro děti vhodnější. Konzervanty však chrání výrobek před usazováním a množním bakterií a plísní a zvyšují tak dlouhodobě jejich bezpečnost.**

„Koncentrace konzervantů v produktech s kontrolovaným složením pro děti jsou natolik nízké, že byste

dítě museli umýt 50 miliónkrát za den, aby to bylo nebezpečné.“

„Pro šetrné omytí a zvláčnění dětské pokožky doporučuji speciálně vybrané mycí prostředky pro děti, jako jsou například koupelové oleje. Ty vytvoří okluzní ochranný film na pokožce a zabezpečí ji proti ztrátě vody. V moderním dermatologickém pojetí se používání těchto koupelových přípravků využívá k prevenci atopické dermatitidy i k její léčbě.“






Zdroj: moje-rodina.cz,  
Foto: SAMphoto.cz

VYŽIVUJE A CHRÁNÍ SUCHOU, PODRÁŽDĚNOU KŮŽÍ







**Elobase**<sup>®</sup>





Hydratační krém a mast

-  **Hypoalergenní** emoliencia vhodná jako doplňková péče k léčbě lokálními kortikosteroidy
-  Neobsahují parabeny, lanolin, barviva a parfémů
-  Určeno pacientům se sklonem k lišejmům a ekzémům, pacientům s ekzémou, atopickou dermatitidou, kontaktní dermatitidou a lupénkou
-  Kosmetické přípravky **Elobase** krém a mast lze nanášet na celé tělo (s výjimkou vlasové části hlavy)
-  Bez věkového omezení, vhodné i pro děti

### **Elobase** krém pro denní péči

-  obsahuje chlorokresol, který má mírné antiseptické účinky
-  zklidňuje podrážděnou, citlivou a rozškrábanou kůži
-  dobře se roztírá, rychle se vstřebává
-  pomáhá obnovovat horní ochrannou vrstvu kůže a chrání před škodlivými externími vlivy

### **Elobase** mast pro noční péči

-  čisté emoliencium, obsahuje pouze vazelinu a parafin
-  bez parfémů a konzervantů
-  péče o extrémně suchou, šupinatou a rozpraskanou kůži
-  obnovuje pružnost kůže a chrání před rozpraskáním



# Jak se projevuje atopicky ekzem a jak s nim bojovat...

**Příznaky ekzému se objevují většinou do 6 let života dítěte. Průběh onemocnění se rozděluje do tří fází:**

## **Forma kojenecká**

Začíná typicky ve 3. měsíci života červenými pupínky až puchýřky s šupinami nebo mokváním na tvářích, bradě, ale může se šířit na trup, končetiny, celou hlavu. Kůže kolem úst, po stranách nosu a na místech, kde naléhají pleny, bývá nezměněna. Ekzém výrazně svědí, děti jsou neklidné a nemohou spát.

## **Forma dětská**

Ekzém se postupně stěhuje z obličeje na místa typická pro tuto fázi, tj. do loketních a podkolenních jamek. Na zápěstí začínají být patrné známky zhrubnutí a popraskání kůže. Svěděním dochází ke vzniku nových kožních projevů.

## **Forma dospělých**

U 10 % pacientů může atopický ekzém začít až v dospělosti. Místa postižené kůže jsou stejná jako při dětské formě, ale navíc bývá postižena kůže obličeje a krku, výjimečně dochází k rozsevu ekzémových změn na celý kožní povrch (tzv. erythrodermie).

Průběh atopického ekzému může být komplikován infekcemi, a to bakteriálními (impetiginizace), virovými (moluska, opar), houbovými (plísně).

Atopický ekzém se může sdružovat s řadou dalších onemocnění – s astmatem a sennou rýmou, s chorobami očí, s kopřivkou, alergiemi na léky, s migrénou, ale také s ichtyózou, vitiligem či areátní alopecií a s některými syndromy.

## **Určení diagnózy**

K určení diagnózy atopického ekzému nejsou k dispozici žádné spolehlivé laboratorní testy, diagnóza se proto stanovuje na základě klinického vyšetření, a to podle přítomnosti nejméně tří velkých a tří malých příznaků.

## **Velké příznaky**

Svědění, typická lokalizace a typ kožních změn, chronický průběh, atopie v rodině

## **Malé příznaky**

Suchost kůže, ichtyóza, bílý dermografismus, bledost nebo zarudnutí obličeje, ztmavnutí kůže kolem očí, prořidnutí zevní části obočí, vráska pod dolním víčkem, světlolachost, šedý zákal, snížená hranice vlasů, ekzém ve křtici, ekzém prsních bradavek, olupování kůže nebo puchýřky na ploskách a dlaních, praskliny kůže za ušima, zvýraznění ústí vlasových folikulů na pažích, bělavé skvrny na pažích, nesnášenlivost potravy, vlny, zvýšená hladina imunoglobulinu třídy E (celkového nebo specifického).

## **PREVENCE**

### **Lze předejít vzniku?**

Vzhledem k tomu, že se člověk s atopií narodí a že tato dispozice se dědí, nelze atopickému ekzému předejít. Lze pouze teoreticky ovlivnit volbou partnera pravděpodobnost vzniku ekzému.

## **Co dělat, aby se stav nezhoršoval**

Základní opatření, kterými lze předejít nová vzplanutí ekzému zahrnují:

- vyloučení látek a činností, které kůži dráždí (detergenty, časté koupání, koupele v horké a studené vodě, nošení oděvů z vlny, pocení)
- vyloučení alergenů (bezprašné prostředí, žádné koberce, peřiny, domácí zvířata)
- hydratace a promazávání kůže (sprchování vlažnou vodou, používání šetrných čistících prostředků, pečlivé osušení kůže a její promazání)





# Jak se vyhnout antibiotikům?

Mgr. Marie Vilánková

**Všichni rodiče chtějí, aby jejich dítě bylo zdravé. Jakmile dítě začne chodit do školky nebo školy, matka se většinou vrátí do práce. Častá nemocnost dítěte je vždy komplikací v mnoha ohledech. Rodiče tedy usilují o to, aby jejich potomek byl nemocný co nejméně.**

přestanou působit a bude se moci opět zaktivovat a rozmnožit. Takto vznikají infekční ložiska. Může se tedy stát, že se dítě s danou bakterií v kolektivu nesetká, avšak při imunitním oslabení se infekce znovu sama reaktivuje, a dítě se nakazí ze svých vlastních infekčních ložisek.

Dalším obrovským problémem ATB je, že přestávají být účinná. ATB by měla být léky zachraňujícími život. Dnes je čím dál tím běžnější, že se člověk nakazí bakteriální infekcí, na kterou žádná ATB nepůsobí.

**Z**de se začínají střetávat dva různé pohledy na lidské zdraví. První pohled je spíše klasický. Když dítě onemocní, je mu potřeba pomoci léky a co nejdříve ho vyléčit, aby mohlo se vrátit do kolektivu.

Druhý přístup se v podstatě snaží onemocnění dítěte předcházet. Problémem však většinou bývá to, že snaha o předcházení nemoci dítěte, přichází až poté, kdy dítě již bylo nemocné vícekrát. Až v tu chvíli se rodiče snaží dalšímu onemocnění předejít. Pokud byla u dítěte dříve použita klasická léčba, třeba právě antibiotiky, bývají velmi často porušeny základní imunitní mechanismy, které před onemocněním chrání.

## Jak to tedy s antibiotiky je

Žádný člověk, žádné zvíře ani věc, na kterou se podíváme, není sterilní. Je obsazena bakteriemi, viry a plísněmi. Po narození by mělo dítě toto bakteriální osídlení převzít od své matky. Jako první by si dítě měla vzít do náruče právě matka. Není to jen záležitost emoční pohody při porodu, ale plní to i tuto biologickou složku. Matka dítěti předá svoji bakteriální mikroflóru, bude dítěti kojením předávat potřebné protilátky a tím mu bude pomáhat budovat jeho správný imunitní systém.

Aby dítě onemocnělo, musí se mikroorganismus, který nemoc způsobuje, dostat do těla. Pokud se tam dostane a pomnoží se, začnou se projevovat příznaky onemocnění. Správné bakteriální osídlení může pomoci zabránit průniku patogenů do těla.

Většina nemocí se do organismu dostává přes sliznice, především přes sliznice dýchacího ústrojí. Jsou-li tyto sliznice plně obsazeny spřátelenými bakteriemi, které má tělo pod kontrolou, a z vnějšího prostředí přilétne například virus chřipky, či bakterie způsobující onemocnění dýchacích cest, nemá se na sliznicích kde usídlit a pomnožit se. Musí spřátelenou bakterii z místa nějakým způsobem odstranit nebo najít jiný prázdný prostor.

Podáním antibiotik se začíná roztáčet jakýsi kolotoč. Antibiotiky vyřešíme akutní problém, angínu, zánět močových cest, ale zároveň oslabíme imunitu. Při podávání ATB není imunita oslabena jen tím, že jsou vybity spřátelené bakterie. Jelikož můžeme ATB označit za toxiny, je imunita snížena i jejich toxickým působením. Je-li v těle činná nějaká další infekce, většinou zareaguje na přítomnost a působení ATB tím, že se snaží v těle přežít, vyhnout se jim, počkat až

## Vraťme se k dvěma cestám za zdravím

První cesta začíná, jak již bylo řečeno, porodem. Důležitá je detoxikace matky před porodem, aby v jeho průběhu měla v poševním prostředí správnou mikroflóru. Zajistí se tak osídlení dítěte správnými bakteriemi. Toto může dítě imunitně ovlivnit na celý život.

ATB by se rozhodně neměla podávat preventivně, např. když dítě začíná mít zánět dýchacích cest. Striktně by se mělo zjistit, zda je onemocnění virového nebo bakteriálního původu. Pokud bakteriálního, tak by měla být na prvním místě snaha o zvládnutí onemocnění bez ATB. Ta podává až v případě, že dítěti hrozí zápal plic.

Jakmile dítě onemocní, většinou se rodič snaží okamžitě srážet horečku. Toto není vhodné, protože i horečka má při zvládnutí infekce svou funkci. Při nemoci dítěte je hlavně potřeba podpořit imunitní systém, pomoci mu správně fungovat a zareagovat, aby mohl infekci sám zlikvidovat. Věřte, že lidský imunitní systém na to prostředky má.

Druhá cesta je složitější. V tomto případě je velmi důležité zbavit dítě starých infekcí, které má uvnitř organismu zapouzdřené. Pomocí informačních přípravků můžeme detoxikovat infekční ložiska z různých orgánů. Podíváme-li se na lidský organismus z pohledu čínské medicíny, tak všechny orgány můžeme zařadit do čínského pentagramu. Každá část pentagramu má na starost určitou část imunity. Detoxikační poradce konkrétně pracuje na zlepšení jednotlivých imunitních částí tak, aby se tělo dokázalo infekcím samo ubránit. Konkrétně třeba obranu proti virům má na starosti slezina, kterou detoxikujeme preparátem VelienHelp. Obranu proti škodlivým bakteriím zaručuje okruh plic, který detoxikujeme preparátem Respihelp.

## Detoxikace od ATB

Detoxikace je velmi účinná v tom, že imunitní systém začne pracovat správně. Používají se různé laktobacily, bifidobakterie, ale bohužel problematika osídlení sliznic se netýká pouze střev, je to záležitostí všech sliznic. Zde je třeba dát tělu čas, aby si tu správnou mikroflóru dokázalo vybudovat samo. Tělo od reziduí antibiotik detoxikujeme preparátem Joalis ATB, který kombinujeme s preparátem Joalis Minddren. Je třeba se také zaměřit na stav sliznic a odstranit z nich mikrobiální ložiska preparátem Joalis Respihelp a Joalis ColiHelp.

**Svého terapeuta naleznete ve všech krajích. Informace na [www.joalis.cz](http://www.joalis.cz) nebo na tel: 383 321 741.**

**Economy Class Company s. r. o.:** Na Výhledech 1234/8, Praha 10, [www.joalis.cz](http://www.joalis.cz), tel: 274 781 415, e-mail: [eccp Praha@joalis.cz](mailto:eccp Praha@joalis.cz)

**Expediční centrum:** U Řepické zastávky 1293, Strakonice, tel: 383 321 741, e-mail: [ecp@joalis.cz](mailto:ecp@joalis.cz)

**Body Centrum s. r. o.:** Vodní 16, Brno, tel: 545 241 303, [info@bodycentrum.cz](mailto:info@bodycentrum.cz)



### Čemu se vyhnout

- látkám a činností, které kůže dráždí (nešetrné čisticí prostředky, dlouhé koupele v horké a studené vodě, závodní plavání aj. vodní sporty, oděvy z vlny a hrubých materiálů, pocení, pokud není možné následně rychlé osprchování)
- známým alergenům (podle doporučení dermatologa)

## LÉČBA

### Léky

V léčbě konkrétních ekzémových změn se pacient neobejde bez pomoci dermatologa, který volí zevní prostředky léčby podle stadia choroby – mokvající ekzém se obvykle ošetřuje obklady, akutní nemokvavé projevy nejlépe ustupují po použití místních léků, které mají silný protizánětlivý účinek. To jsou buď kortikosteroidy nebo topické imunomodulační léky, pimecrolimus a tacrolimus.

### Místní kortikosteroidy

Kortikosteroidy byly tradičně používány k zvládnutí akutního, nového vzplanutí ekzému. Léčba kortikosteroidy patří vzhledem k jejich nežádoucím účinkům (možnost celkového vstřebání, vznik šedého zákalu, atrofie kůže s rozšířenými cévami, nadměrným ochlupením aj.) do rukou dermatologů. Ti obvykle předepisují kortikosteroidy jen na nezbytně dlouhou dobu, na ekzémové projevy jednou denně a postupně četnost ošetření snižují a přecházejí na promazávání kůže nebo kombinují léčbu s jinými protizánětlivými místními léky či postupy podle aktuálního stavu kůže (s antibiotiky, světloléčbou ultrafialovým zářením aj.).

### Místní imunomodulátory (pimecrolimus, tacrolimus)

Jedná se o novou generaci místních léků, které zasahují do imunitní reak-

ce kůže, a tím i do samé podstaty atopického ekzému. Jsou to léky, které podle dosavadních zkušeností nemají nežádoucí vedlejší účinky kortikosteroidů. Proto se doporučují na rozdíl od kortikosteroidů k dlouhodobému používání, kterým lze dokonce předejít nové vzplanutí ekzému. Používají se zpravidla 2 x denně na ekzémové projevy a jsou k dispozici ve formě krému (pimecrolimus) nebo masti (tacrolimus). Léčbu těmito preparáty řídí výhradně dermatolog.

Obě léčiva lze kombinovat s používáním kortikosteroidů, pokud je to nutné.

Vzhledem k bezpečnostnímu profilu obou preparátů jsou tyto léky doporučovány k ošetřování ekzému na těch částech těla, kde nejvíce hrozí vznik nežádoucích účinků kortikosteroidů, tj. na obličeji a krku (včetně očních víček). Oba preparáty je možné používat i na kteroukoli jinou část těla (pozn. ale zdravotní pojišťovny tyto léky při použití na jiná místa na těle nehradí).

### Celkové léky

Pokud neustupuje atopický ekzém při používání místních léků, podávají se léky systémové (antibiotika, antihistaminika, cyklosporin A, systémové imunomodulátory), event. se používají i další metody (fototerapie, balneofototerapie).

### Ostatní metody

Základem léčby atopického ekzému je pravidelné a důsledné promazávání kůže vhodnými emolienciemi a respektování zásad, které mohou zabránit nové vzplanutí onemocnění. K promazávání kůže je k dispozici velké množství mastí a krémů, mezi kterými si pacient musí nalézt takový prostředek, který nejlépe vyhovuje jeho kůži – zevní prostředky je nejlépe opět konzultovat s dermatologem. Moderní emolienca splňují všechny

požadavky jak na jejich účinnost, tak na kosmetickou snášenlivost. Každý pacient se musí naučit rituál ošetrování kůže, jenž by se měl stát pravidelnou součástí denní hygieny.

K šetrnému mytí kůže se doporučují přísady do koupele, které jsou k dispozici v lékárně.

Péče o atopického pacienta musí být komplexní, vedle péče lékařů zahrnuje i pomoc psychologů.

## PROGNÓZA

Atopický ekzém se u většiny nemocných zhojí do doby dospělosti, ale u části z nich mohou projevy ekzému přetrvávat. Těžké formy ekzému postihují v dospělosti asi 6 % pacientů. Nepříznivými prognostickými faktory jsou suchá a svědivá kůže, ekzém na většině povrchu těla, současná přítomnost senné rýmy či astmatu, časný začátek ekzému, ženské pohlaví a atopický ekzém v rodině.

### Kdy vyhledat kožního lékaře (dermatologa)

- ekzém trvá déle než dva týdny a neustupuje při pečlivém promazávání kůže, je nutné konzultovat dermatologa
- ihned, pokud diagnóza atopického ekzému není dosud stanovena nebo je stanovena jiným specialistou než dermatologem
- ekzém začne mokvat, začnou se objevovat puchýřky, pupínky barvy kůže, pacient má zvýšenou teplotu, malátnost, slabost (nebezpečí infekčních komplikací!)
- nové projevy ekzému se nedaří zvládnout účinnými protizánětlivými léky (kortikosteroidy, místními imunomodulátory)
- ekzém je na velké ploše těla

Zdroj: dermatology.cz,  
Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc.



bez  
kortikoidů

bez  
nežádoucích  
účinků

bez  
věkového  
omezení



**S LUPÉNKOU, ATOPICKÝM EKZÉMEM  
NEBO SEBEROICKOU DERMATITIDOU**

K dostání v lékárnách nebo na [www.blue-cap.cz](http://www.blue-cap.cz)



www.aspczech.cz



## Pro velmi suchou a atopickou pleť.

- Regeneruje, zvláčňuje a zklidňuje.
- Ulevuje od svědění a podráždění.
- K podpůrnému ošetření pokožky.



## Ovesná koupel pro citlivou pokožku dětí

Ovesnou koupel doporučují dětská odborní lékaři z oboru dermatologie. Velmi se osvědčila v dětských léčebnách a lázních jako součást léčby dětí postižených atopickým ekzémem, lupénkou, akné, suchou pokožkou a jiných dermatitid.

Ovesná koupel regeneruje, zvláčňuje a zklidňuje pokožku, uklidňuje od podráždění a svědění, pomáhá při podpůrném ošetření atopického ekzému, akné a velmi suché pleti.

Ovesná koupel je 100% přírodní, speciálně upravený a tepelně ošetřený extrakt z ovsa. Vyrábí se bez konzervačních přísad.

Ovesná koupel je doporučována odbornými kožními lékaři a dermatology. Použití ovesných koupelí má velice dlouhou historii potvrzenou dlouholetými zkušenostmi našich předků a doloženou vědeckými studiemi ústavů ze všech částí světa.

Dopřejte si lázeňskou proceduru u vás doma a vyzkoušejte regenerující účinky ovesné koupele ASP.



Žádejte v lékárnách nebo prodejnách dm drogerie



# Péče o pokožku novorozence a kojence

Novorozenecká kůže má četné anatomické a funkční odlišnosti od kůže starších dětí a dospělých. Právě proto musíme péči o dětskou pokožku věnovat větší pozornost a dát pozor, abychom něco nezanedbali.

## ***Koupání a péče po koupeli***

Miminka většinou milují teplou vodu, připomíná jim důvěrně známé prostředí – plodovou vodu v mateřském břiše. Děťátko nemusíme koupat denně, ale většinou kojenců se pobyť ve vodě líbí a cítí se v ní dobře, takže se koupel obvykle stává důležitým denním rituálem.

## ***Příprava koupele:***

- Teplota v místnosti má být 22–26 °C.
- Ve vaničce by mělo být 10–15 cm vody.
- Vhodnější je nalít do vaničky nejprve studenou vodu a postupně přidávat teplou.
- Voda by měla mít teplotu těla, tj. okolo 37 °C. Teplotu zkontrolujte teploměrem.
- Před koupáním omyjte miminku genitálie a zadeček od nečistot. Zadeček umyjte dětským mýdlem.

## ***Jak správně koupat:***

- Děťátko podložte jednou rukou hlavičku a druhou tělíčko. Opatrně ho položte do vaničky, ruku zpod tělíčka vytáhněte, hlavička miminka musí být vždy podepřená. Měla byste se stále opírat o předloktí své ruky. Prsty přidržujte ramínko a horní část paže děťátka. Pokud máte koupací kyblík, pak v něm děťátko držíte v jedné ruce přes hrudníček – miminko v kyblíku sedí ponořené po ramínka, druhou ruku můžete použít na přidržení zezadu a mytí.
- Koupel by měla trvat 3–7 minut.
- Novorozenec potřebuje koupel hlavně pro pocit osvěžení a čistoty, proto ho nemydlete od hlavy po paty. Používejte mýdlo výhradně určené pro dětskou pokožku. Dbejte na důkladnou očistu zadečku – zde se do kůže dostávají látky obsažené v moči a stolici. Řádně umyjte i všechny záhyby čili podpaždí a krk, nezapomeňte na místo za oušky a po



mytí je pečlivě vysušte. Dětské vlásky se nemastí, stačí je umývat jednou za týden a nepotřebují šampón. Pěny do koupele nepoužívejte, zbytečně vysušují pokožku a jsou častou příčinou alergií. Pro děti, které mají suchou pokožku, je vhodné používat oleje do koupele, ale jen osvědčených dětských značek, neparfémované.

- U starších dětí lze používat dětská mýdla, šampóny či jinou kvalitní dětskou kosmetiku určenou pro koupání dětí.

### ***Přenášení, sušení a ošetření po koupeli:***

Podsúňte děťátku ruku pod zadeček (druhá ruka je stále pod hlavičkou) a opatrně ho přeneste na přípravek a osušku. Pevně ho držte, proto-

že jeho tělíčko je mokré a mohlo by vám vyklouznout. Pokud vytahujete děťátko z koupacího kyblíku, dobře ho držte jednou rukou přes hrudníček a druhou rukou mu přidržujte hlavičku (nebo podsúňte obě své ruce do podpaždí miminka, palce pak máte na jeho na hrudníčku a zbývající prsty na zádičkách, čímž částečně jistíte i hlavičku – bude se vám takto lépe z kyblíku vytahovat). Jemně děťátko osušte. Používejte vhodnou měkkou osušku, do které miminko jen lehce zabalíte. Dbejte na dokonalé vysušení oblasti v okolí genitálií, v záhybech pod krkem a v podpaží.



# Bepanthen®

MAST







Velikost balení 30g, 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.



Po koupeli (nebo před ní – to záleží na vás) můžete děťátku dopřát masáž.

Zdravou dětskou pokožku není třeba natírat krémem ani olejovat.

Pokud má dítě suchou pokožku, můžete ji promazávat kvalitním dětským mlékem, krémem, miminka do cca 6 týdnů i olejíčkem. U dětí, které trpí kožním onemocněním, se řiďte doporučením lékaře.

### **Ošetření zadečku po stolici**

Při každé výměně pleny pečlivě očistěte pokožku děťátka od zbytků stolice a moči. Po stolici je nejlepší děťátku zadeček opláchnout pod tekoucí vodou a dočistit vlhkou gázou. Pokud nejste v dosahu tekoucí vody, můžete použít čistou bavlněnou plenku, vlhkou gázu, papírový ubrousek nebo trochu dětského olejíčku.

Utírejte vždy směrem zepředu dozadu – jedním tahem od genitálií ke konečníku, aby se do genitálií nedostaly bakterie z konečníku. Dodržovat tento postup je důležité hlavně u děvčátek. Pokud zadeček a genitálie čistíte opakovaně, vždy použijte čistý ubrousek či gázu. Chlapečkům opatrně ošetřete penis a šourek, předkožku /ne pokožku/ nepřetahujte. Na závěr zadeček potřete tence krémem proti opruzením.

Na závěr čistý a suchý zadeček natřete zadeček tence mastí určenou k ochraně proti opruzení.

Ke každodennímu ošetření zadečku je vhodné volit přípravek, který chrání a regeneruje pokožku zadečku a přitom ji nevysouší, tzn. neobsahuje zinek.

Pozorně sledujte složení, čím je jednodušší, tím pro pokožku lépe. Pří-

pravek k ošetření miminka by měl být bez konzervantů, parfemace a jiných alergenů

### **Péče o pupek novorozence**

Pupek miminka je nutné důkladně ošetřovat, aby nedošlo k infekci. Už v porodnici by vám měla sestra ukázat, jak to nejlépe provádět. K ošetření potřebujete sterilní gázu – čtverčky a lékařský 40% líh (v některých porodnicích radí místo něj používat pár kapek mateřského mléka).

Ze začátku je třeba při každém přebalování namočit gázu do lihu, opatrně vytřít pupek pod svorkou či okolo pahýlku a z vrchu přiložit na pupek čistou gázu. Než se jizva zahojí, ránu při koupání příliš nena-máčejte. Pokud se do oblasti pupku dostane voda, opatrně ho vysušte.

Po seschnutí a odpadnutí pahýlku bývá pupek většinou zahojený. Nelekejte se, pokud se na něm občas vyskytne pár kapek krve – je to běžné a neznamená to, že je něco v nepořádku. Jestliže však okolí pupku zčervená nebo začne mokvat, navštivte ihned dětského lékaře.

### **Plenková dermatitida**


Speciální péči je třeba věnovat plenkové oblasti. Pod plenami vzniká specifické prostředí, ve kterém často dochází k tzv. plenkové dermatitidě. Jako základní faktor se zde uplatňuje vlhkost a tření, proto k postižení dochází hlavně u kojenců ve věku 9 až 12 měsíců, kdy už se více pohybují. Chemický vliv látek obsažených v moči a stolici má spíše druhotný význam. Enzymatickým štěpením močoviny vzniká čpavek, který zvyšuje kyselost kožního povrchu.

V takovém prostředí se ve zvýšené míře uplatňují lipázy a prote-

ázy (enzymy) ze stolice, které pak kůži dráždí. Stolice kojenců má více zásadité (opak kyselého) pH, proto mají menší sklon ke vzniku plenkové dermatitidy. V podrážděné kůži dochází snadněji k pomnožení kvasinek a bakterií, a tím ke zhoršování kožní nemoci. V současné době jsou výhodou jednorázové pleny s velmi dobrým sacím efektem. Rovněž navlhčené hygienické utěrky umožňují udržet pokožku nepodrážděnou, bez kvasinkové a bakteriální infekce. Ku-podivu jsou používané kosmetické a syntetické materiály velmi dobře tolerovány, podráždění či dokonce alergie jsou spíše vzácností. I při používání kvalitních jednorázových plen se musí dítě přebalovat často a alespoň 1x i během noci. K omezení tření je nutné vybrat odpovídající velikost plenkových kalhotek. Jako přípravek pro prevenci opruzení je vhodná mast bez zinku, která vytváří na povrchu kůže jemný ochranný film, který minimalizuje kontakt kůže zadečku s močí a stolicí a rovněž snižuje riziko drobných neviditelných poranění, jež vznikají třením.

Je-li zadeček začervenalý, jde o počátek kožního onemocnění – plenkové dermatitidy. Vzniká často náhle a potřebuje speciální ošetření. Po dobu začervenaní častěji měníme pleny, necháváme pokožku zadečku volně dýchat na vzduchu a také ošetřujeme přípravkem, který nám k léčbě doporučí lékárník, dětský lékař.

Někdy je potřeba i konzultace zkušeného kožního lékaře. Léčba trvá většinou 5–7 dní, poté se opět vrátíme k masti, která je určena ke každodennímu preventivnímu ošetření zadečku.

A close-up photograph of a baby's face and hands. The baby has brown hair and is smiling, showing its teeth. It is holding a colorful teething ring with red, blue, yellow, and green segments. The background is a plain, light color.

Vzhledem k riziku vdechnutí se upouští od používání zásypů. Pokud nedochází při pečlivém ošetřování ke zlepšení, může jít o infekci nebo jiné kožní onemocnění a je třeba konzultovat lékaře.

### **Ochrana proti venkovním vlivům**

V zimním období je nutné myslet na ochranu obličeje proti mrazu. Před procházkou se musejí na obličej aplikovat masti nebo krémy na bázi voda v oleji, při teplotách kolem nuly je vhodný například tzv. Infadolan (vazelina s vitamínem A a D). Při teplotách pod minus 5°C by kojenci neměli chodit ven.

O pokožku dětí je potřeba pečovat i v létě, důležitá je ochrana před slunečním zářením (fotoprotekce). Obecně platí, že kojence nevystavujeme přímému slunci z několika důvodů: spáleniny, přehřívání organismu, prevence rakoviny kůže v dospělosti (basaliom, melanom), prevence předčasného stárnutí po-

kožky. Ochrannou „opalovací“ kosmetiku, tzv. sunscreeny doporučujeme používat až u dětí od 6 měsíců věku. Do té doby se kůže chrání před sluncem lehkým oděvem. Děti do 3 let věku by měly používat tzv. fyzikální sunscreeny. Ty obsahují pigmentové částice (např. oxid titaničitý nebo oxid zinečnatý), které blokují průchod slunečního světla. I u vodostálých krémů se musí jejich aplikace během dne několikrát opakovat.

Zdroj: MUDr. Radek Klubal, MUDr.  
Jana Šimková (Děti a my),  
mamaaja.cz  
Foto: SAMphoto.cz

# Očkovací kalendář

Očkování je důležitou součástí zdravotní prevence, jehož základním významem je předcházení některým infekčním nemocem. Je jedním ze způsobů ochrany před vážnými infekčními nemocemi, z nichž některé mohou být i dnes smrtelné či mohou zanechat na dítěti trvalé zdravotní následky.

Očkování spočívá v povzbuzení lidského imunitního systému a vytvoření obranných látek (protilátek) v těle očkovaného jedince. Očkovací látka obsahuje složku (antigen), která pochází z původního infekčního mikroorganismu (viru či bakterie). Antigen lze podat ústy, nosní inhalací nebo nejčastěji injekčně do svalu nebo pod kůži. Podání antigenu vyvolá v těle imunitní odpověď, vytvoří se obranné protilátky, stejně jako při skutečném onemocnění, ale ve skutečnosti dítě ne onemocní. Při následném setkání těla dítěte s infekcí, způsobenou týmiž viry nebo bakteriemi, dokáží tyto protilátky

viry a bakterie rozeznat a ve spolupráci s dalšími složkami imunitního systému je i zničit.

## ***Proč je nutné v očkování stále pokračovat?***

Z výše zmíněného vyplývá, že očkováním bráníme šíření infekčních onemocnění v populaci. To, že některá onemocnění končí těžkými následky, mnohdy smrtí, se již v populaci nevyskytují, vděčíme právě očkování. To však neznamená, že s ním můžeme přestat. Pokud se ohlédneme do historie, přerušení očkování proti některé z nemocí z různých důvodů, mělo za následek větší počet nemocných touto chorobou.

Očkováním chráníme tedy nejen sebe, ale i celou naši populaci. Cílem očkování je úplně vymýtit dané onemocnění. Teprve po nezaznamenání žádného případu nemoci po dobu několika let, můžeme s očkováním skončit. To se zatím stalo pouze v případě pravých neštovic.

Výhoda očkování mnohonásobně převažuje jeho rizika, která jsou navíc zanedbatelná v porovnání s riziky při prodělání infekčního onemocnění u neočkovaného jedince.

## ***Proti čemu se děti očkují?***

K očkování dětí se dnes používá především hexavakcína. Ta zahrnuje očkovací látky proti šesti nemocem –





záškrtu, tetanu, dávivému černému kašli, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem *Haemophilus influenzae b*, přenosné dětské obrně a virové hepatitidě typu B.

Všechny zmíněné nemoci jsou velmi nakažlivé, s těžkým průběhem, při nedostatečné lékařské pomoci mohou být smrtelné. Bakterie černého kašle napadá sliznice prakticky všech částí horních cest dýchacích. Nemoc se přenáší kapénkovou infekcí, má rychlý spád a zejména pro kojence může být smrtelná. Typickým projevem jsou série pěti až deseti mohutných zakašláních, v průběhu kterých se nakažený dusí, a po kterých vždy následuje mohutný hýkavý nádech. Po záchvatech se dostavuje zvracení, nemoc provází vysoké teploty.

Záškrt je také bakteriálního původu a přenáší se vzduchem. Prvními příznaky jsou bolesti v krku, zduření mandlí i podčelistním mízních uzlin. Při včasném nezaléčení se nemoc změní v tzv. zhoubný záškrt – krk zduřením dosahuje stejného obvodu jako hlava, propuká zánět srdečního svalu a obrna měkkého patra případně dalších částí těla, vedoucí až k celkové nehybnosti.

Infekce vyvolaná bakterií *Haemophilus influenzae b* způsobuje záněty mozku a jeho obalů nebo flegmónu příklopky hrtanové, která může vést i k udušení dítěte.

Tetanus je nebezpečné bakteriální onemocnění, které se projevuje křečemi a ztrátou koordinace v důsledku hromadění toxinů ve svalech. Bakterie tetanu se běžně nachází v půdě. Očkování proti tetanu je možné provést i mimořádně v případě rizikového úrazu. Inkubační doba tetanu se pohybuje mezi 3 a 21 dny, přičemž čím je kratší, tím vyšší je riziko úmrtí. Očkování proti tetanu je jedním z nejvýznamnějších povinných očkování.

## OČKOVACÍ KALENDÁŘ POVINNÝCH OČKOVÁNÍ

platný od 1. 4. 2012

Vzhledem k tomu, že bylo zrušeno celoplošně povinné očkování proti TBC, lze zahájit pravidelné očkování hexavakcínou již od 9. týdne věku, samozřejmě po posouzení zdravotního stavu dítěte ošetřujícím dětským lékařem.

Věk	Nemoc, proti které očkujeme
<b>Od 9. týdne</b> 1. dávka hexavakcíny	záškrt, tetanus, dávivý kašel, invazivní onemocnění <i>Haemophilus influenzae</i> , přenosná dětská obrna, žloutenka typu B Nepovinné očkování proti pneumokokovi
<b>3. měsíc</b> 2. dávka hexavakcíny	záškrt, tetanus, dávivý kašel, invazivní onemocnění <i>Haemophilus influenzae</i> , přenosná dětská obrna, žloutenka typu B Nepovinné očkování proti pneumokokovi
<b>4. měsíc</b> 3. dávka hexavakcíny	záškrt, tetanus, dávivý kašel, invazivní onemocnění <i>Haemophilus influenzae</i> , přenosná dětská obrna, žloutenka typu B Nepovinné očkování proti pneumokokovi
<b>15. měsíc</b>	spalničky, příušnice, zarděnky (1. dávka)
<b>Do 18. měsíce</b> 4. dávka hexavakcíny	záškrt, tetanus, dávivý kašel, invazivní onemocnění <i>Haemophilus influenzae</i> , přenosná dětská obrna, žloutenka typu B Nepovinné očkování proti pneumokokovi
<b>21.–25. měsíc</b>	spalničky, příušnice, zarděnky (2. dávka) přeočkování v minimální odstavu 6–10 měsíců, horní věková hranice není omezena
<b>Při preventivní prohlídce v 5 letech</b> (nejpozději do 6 let)	záškrt, tetanus, dávivý kašel, (přeočkování)
<b>Mezi 10. a 11. rokem</b>	záškrt, tetanus, dávivý kašel, (přeočkování) dětská přenosná obrna, (přeočkování)
<b>13. – 14. rok</b>	Očkování proti lidským papilomavirům u dívek ve 3 dávkách během 6 měsíců (doporučené očkování, hrazené zdravotní pojišťovnou).
<b>25 let</b> (nejpozději do 26 let)	tetanus (přeočkování)

Dětská obrna je virového původu, viry se vylučují stolicí nemocného člověka a dál se přenáší při nedostatečné hygieně, kontaminovanou vodou či potravinami. Existuje ale i přenos kapénkovou infekcí. Inkubační doba je sedm až čtrnáct dní. Prvními příznaky jsou zvýšená teplota, bolest hlavy a břicha, ztuhlost zad a nohou. Pokud viry napadnou i centrální nervový systém, může vzniknout paralytická obrna s následným ochrnutím nejčastěji dolních končetin a trvalými následky do konce života. Od 60. let minulého století se toto onemocnění v ČR díky vysoké proočkovanosti nevyskytuje. Problémem nadále zůstává v několika afrických a asijských zemích.

### NEPOVINNÁ OČKOVÁNÍ DĚTÍ

Kromě očkování, která jsou povinná, ještě existují ta, která si hradí-

me samy, mohou ale mnohdy našim dětem zachránit život. Rozhodnout se zodpovědně, které další očkování nad rámec povinného je pro naše dítě vhodné, vyžaduje dostatek informací.

Nepovinná očkování jsou očkování proti dalším nemocem většinou se závažným průběhem, která lze z hlediska epidemiologické situace doporučit různě velkému okruhu dětí v závislosti na jejich věku a dalších okolnostech. Některá doporučená očkování se mohou stát v odstupu času součástí pravidelného očkování. Závisí to mimo jiné i na ekonomické situaci dané země.

### 1. Očkování proti HPV infekci – rakovině děložního čípku

Vakcinace proti HPV infekci se provádí mezi 11 až 45 rokem života žen a chrání proti dvěma až čtyřem nejčastějším serotypům lidských

papilomavirů (podle typu vakcíny), které způsobují ve vysokém procentu rakovinu děložního hrdla, závažné dysplastické změny děložního hrdla, vulvy a pochvy aj. Některé z vakcín chrání navíc taktéž proti genitálním bradavicím.

Vakcína nejúčinněji chrání dívky a mladé ženy, pokud se aplikuje před začátkem aktivního pohlavního života, je však možné očkovat i mladé dívky a ženy, které již měly pohlavní styk. V některých zemích se očkují i chlapci, protože právě muži tuto nebezpečnou infekci přenášejí. Základní schéma očkování 3 dávkami je obdobné jako u vakcíny proti žloutence typu A a B.

### 2. Klíšťová encefalitida a očkování proti jejímu původci

Klíšťová encefalitida (klíšťový zánět mozku) je virové onemocnění. Virus se



# SILGARD®

VAKCÍNA PROTI RAKOVINĚ DĚLOŽNÍHO ČÍPKU  
I GENITÁLNÍM BRADAVICÍM

## pro ženy od 9 do 45 let\*

Silgard®, injekční suspenze v předplněné injekční stříkačce.  
Vakcína proti lidskému papilomaviru [typy 6, 11, 16, 18] (rekombinantní, adsorbovaná).

Vakcína Silgard® se podává injekčně ve 3 dávkách. Tak jako všechny očkovací látky, ani vakcína Silgard® nemusí plně ochránit každého a nezabrání vzniku všech typů rakoviny děložního čípku, předrakovinnému poškození ženských pohlavních orgánů (děložního čípku, zevních pohlavních orgánů a pochvy), bradavicím na genitáliích. Očkování nenahrazuje pravidelné gynekologické prohlídky. Poradte se se svým lékařem, jestliže osoba, která má být očkována, je těhotná, snaží se otěhotnět nebo otěhotní během očkovacího období. U více než 1 z 10 pacientů se objevily nežádoucí účinky v místě injekce zahrnující bolest, otok a zarudnutí. Také byla pozorována horečka. Dále byly hlášeny nežádoucí účinky v nižších frekvencích a po uvedení přípravku na trh.

**První a jediné očkování proti předrakovinným poškozením děložního čípku, předrakovinným poškozením zevních pohlavních orgánů, rakovině děložního čípku, předrakovinným poškozením pochvy a genitálním bradavicím.**

## Rozhodla jsem se pro ni udělat...

# Vše co můžu

\* Bližší informace poskytnete ošetřující lékař, který zároveň vždy posoudí vhodnost očkování v konkrétním případě.

Přípravek je vázán na lékařský předpis a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Přečtěte si pečlivě příbalovou informaci o léčivém přípravku.



Copyright © (2011) Merck & Co., Inc. Všechna práva vyhrazena.  
Merck Sharp & Dohme s.r.o., Evropská 2588/33a  
160 00 Praha 6 - Česká Republika  
www.msdi.cz

05-13-GRD-2011-CZ-2353-J

přenáší klíšťaty na lesní hlodavce, na divoče žijící a domácí volně se pasoucí zvířata, která se stávají přirozeným zdrojem nákazy. Přenos viru se děje prostřednictvím slin nakaženého klíštěte. Na člověka se klíště přisaje na různé části těla, nejčastěji na ruce, nohy, hlavu, ale i oblast uší. Sliny klíštěte, které se uvolní do rány, když propichne 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. Může obsahovat virus klíšťové encefalidity. A tak dochází k nákaze 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 Povolaví, 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 týdny. 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 závažného postižení

mozku a mozkomíšních pln. Kromě výše uvedených příznaků se mohou objevit chabé obrny některých nervů. Velice důležitou součástí léčby je klid na lůžku alespoň 3 týdny. Ještě mnoho měsíců po prodělané klíšťové encefalitidě se mohou u více než 50 % pacientů objevovat bolesti hlavy, únavnost, zvláště na slunci. 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.

#### **Od jakého věku je možné dítě očkovat?**

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

#### **V kterém ročním období očkovat a podle jakého schématu?**

- Očkuje se třemi dávkami do ramene.
- Nejvhodnější je tzv. pomalé schéma očkování: začíná se koncem podzimu nebo v zimě a mezi první a druhou dávkou očkování je interval 1–3 měsíce, třetí dávka se podává za 5 resp. 9–12 měsíců po druhém očkování, podle typu vakcíny.

V případě potřeby dosažení rychlé ochrany před klíšťovou encefalitidou existují modifikované způsoby očkování podle tzv. zrychleného schématu. Přeočkování obranyschopnost posilující dávkou se provádí po 3-5 letech.

#### **Tři dávky nestačí?**

Paměť imunitních buněk je třeba v pravidelných intervalech posilovat. Přirozenou cestou posílení imunity by byl náhodný kontakt s nakažou,

ale ten není tak častý a nezbyvá než osvěžit imunitní systém přeočkováním, a to v intervalu 3-5 let.

#### **Nežádoucí účinky očkování proti klíšťové encefalitidě**

Nežádoucí účinky se objevují zřídka a jsou podobné jako po jiných očkováních:

- přechodné zarudnutí, otok a bolestivost v místě vpichu, teplota přesahující 38°C, která dobře reaguje na antipyretické léky;
- potíže většinou zmizí do druhého dne;
- od druhé dávky očkování jsou horečnaté reakce velmi vzácné.

### **3. Meningokokové nákazy a očkování proti meningokoku (skupiny C, nebo A+C)**

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 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.

V současné době je díky nové vakcíně možné očkovat proti menin-

gokokové 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 meningokoku C existují tzv. nekonjugované vakcíny působící i proti meningokokům skupiny A. Onemocnění tímto kmenem bakterií se ale v našich podmínkách prakticky nevyskytují. Tyto starší typy vakcín nelze užít pro dítě mladší 2 let a jejich účinnost se musí obnovit posilujícím očkováním 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.

#### **Kdy se má dítě očkovat?**

Konjugovanou vakcínou proti meningokoku C se mohou očkovat již kojenci a děti mladší jednoho roku. Očkují se dvěma až třemi dávkami (počet dávek se u jednotlivých výrobců liší) v intervalu jednoho měsíce. U dětí starších jednoho roku a u dospělých se očkování provádí jen jednou dávkou. Zatím není stanoveno, kdy bude nutné dítě přeočkovat, ale předpokládá se, že tato vakcína bude chránit před meningokokem skupiny C dlouhodobě.

Určitým problémem u malých dětí je přeplněný očkovací kalendář, do něhož je mnohdy obtížné přidat další vakcinaci při dodržení intervalů mezi jednotlivými očkováními. Navíc malé děti často stůňou a v době nemoci se nemohou očkovat. Očkování u malých dětí také chrání před meningokokem kratší dobu než u dospělých.

#### **Jaké jsou nežádoucí reakce po očkování proti meningokoku skupiny C?**

Tato očkovací látka je, jak již bylo zmíněno, velmi účinná, ale i bezpečná. Nežádoucí účinky jsou obvykle jen místní: bolest, otok a zarudnutí v místě vpichu, nebo celkové: jako je bolest hlavy, svalů, zvýšená teplota, únava, podrážděnost, nechutenství, průjem. U malých dětí se může objevit dlouhotrvající (i několik hodin) neutišitelný pláč a nespavost. To jsou ale nežádoucí reakce, se kterými se můžeme setkat prakticky po každém očkování.

#### **Mám své dítě nechat očkovat proti meningokoku?**

O tom, zda by mělo očkování vašeho dítěte proti meningokoku význam, se poraďte s lékařem nebo přímo s epidemiologem na příslušném hygienickém oddělení. Podle posledních hodnocení vývoje nemoci se ukazuje, že je vhodné naočkovat dítě již před vstupem do školky nebo školy. Velmi prospěšné je, když do období dospívání dítě vstupuje naočkovaná konjugovanou vakcínou.

Dále se doporučuje očkovat osoby, které jsou v kontaktu s meningokokovým onemocněním (po uplynutí jednoho týdne od posledního kontaktu), některé pracovníky ve zdravotnictví, cestovatele, osoby s poruchou obranyschopnosti.

#### **Chrání vakcína před nosičstvím meningokoka?**

Občas se mohou rodiče setkat se skutečností, že při běžně provedeném výtěru z krku vykuřují v laboratoři zdravému dítěti N. meningitidis. Nosičství této bakterie není neobvyklé. Zkušenosti ze zemí, ve kterých se plošně očkuje proti

meningokoku skupiny C, ukazují, že konjugovaná vakcína snižuje procento nosičů N. meningitidis skupiny C ve zdravé populaci. Nosičství ostatních skupin meningokoků ale neovlivní.

#### **Mám nechat dítě očkovat před cestou do ciziny?**

Doporučuje se očkovat při výjezdu do zemí, kde se meningokokové onemocnění vyskytuje epidemicky (některé africké země, Indie, Nepál, Saúdská Arábie). O tom, jakou vakcínou očkovat, se poraďte na příslušném epidemiologickém oddělení.

#### **4. Očkování proti virovému zánětu jater typu A (hepatitida A)**

Toto očkování bývá součástí doporučených vakcinací do některých exotických krajín. I když hepatitida A, nazývaná také nemocí špinavých rukou nebo „žloutenka A“, nepatří u nás k častým infekcím, není její výskyt vázán jen na exotické krajiny. Občas dochází i u nás k menším epidemiím (rychlému rozšíření nákazy). K tomu může dojít na letních táborech, v kempch, na dovolené nebo za mimořádných okolností (záplavy, které postihly v minulých letech naši zemi), kdy se poruší základní hygienická pravidla a návyky. Následkem bývá rychlé šíření nákazy například zamořenou vodou.

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. Šíření viru lze zastavit dodržováním pravidel osobní i obecné hygieny, zejména jistěním zásobování nezávadnou pit-



nou vodou a ochranou potravin před jejich zamořením virem. Nedostatečné hygienické podmínky napomáhají šíření žloutenky. 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. Léčba je zdlouhavá a pro pacienta znamená dodržování diety a izolaci od kolektivu. Očkování nepatří do plánu pravidelných vakcinací. Pokud ale dítě často navštěvuje různé kempy a tábory, pobývá v podmínkách s improvizovaným hygienickým zázemím a pravidly, nebo odjíždí-li na cestu do exotických zemí, vyplatí se nechat ho po poradě s lékařem proti žloutence typu A naočkovat.

#### **Kdy se má dítě očkovat?**

Očkování se doporučuje 14 dnů až 1 měsíc před cestou do zahraničí nebo pobytem v přírodě. Očkovat

je možné děti starší jednoho roku. Očkuje se pouze jednou dávkou. Po roce až roce a půl od první vakcinace se podává ještě další, posilující dávka, která zajistí dlouhodobou ochranu před tímto onemocněním.

#### **Jakou očkovací látkou?**

Všechny u nás dostupné očkovací látky proti žloutence typu A jsou kvalitní, velmi účinné a bezpečné. Existuje také kombinovaná očkovací látka proti žloutence typu A i B.

#### **5. Očkování proti pneumokokovým infekcím**

Pneumokoková onemocnění jsou způsobena bakterií, která se odborně jmenuje *Streptococcus pneumoniae* – zkráceně pneumokok. Nákazy a onemocnění pneumokokem jsou celosvětovým zdravotnickým problémem.

Pneumokok je bakterie, která má více než 90 různých podtypů. K invazivním pneumokokovým nálezům řadíme zápal plic s průnikem bakte-

rií do krevního řečiště (pneumonii s bakteriemií), zánět mozkových blan (meningitidu) a otravu krve (sepsi neboli febrilní bakteriemií). K méně závažným pak patří zánět středouší (otitis media), zánět dutin (sinusitis) a zánět průdušek (bronchitis).

#### **Ohrožené skupiny**

Ačkoliv jsou pneumokokovými infekcemi ohroženy všechny věkové skupiny, nejvyšší počet onemocnění se objevuje u malých dětí a starších lidí nad 60 let. Ve světě zemře za rok více než 1 milion dětí na pneumokokové nákazy, většina z nich v rozvojových zemích. Pneumokoková onemocnění jsou častá i ve vyspělých zemích.

Jedinou dostupnou metodou, jak se bránit vzniku závažných pneumokokových nálezů, je očkování. Očkovací látka, která byla dříve k dispozici, chránila proti onemocnění až od dvou let věku. Z těchto důvodů byla k ochraně dětí mladších 2 let vyvinuta konjugovaná očkovací látka.

Vakcína je doporučována k očkování kojenců a malých dětí od 2 měsíců do 5 let věku. Chrání před invazivními onemocněními zahrnujícími sepse, meningitidy, záněty plic. Dle údajů z USA může také snížit výskyt zánětů středního ucha asi o 40%.

### Očkování chrání i neočkované

Efekt očkování má význam i pro neočkovanou populaci. Dá se předpokládat, že snížení výskytu infekcí díky očkování sníží cirkulaci pneumokoků a tím klesne počet celkových onemocnění i u neočkovaných lidí. To platí dvojnásob u dětí, které z nějakého důvodu nelze očkovat vůbec. V takovém případě je nutné proočkovat kontakty v rodině a případně také ostatní děti, aby byla zajištěna ochrana i pro neočkované dítě.

### Očkováním proti šíření infekcí

Očkování brání také rozšiřování chorob. Díky očkování prakticky došlo k vymizení epidemií chorob, které usmrcovaly miliony lidí po celém světě. Některé nemoci byly pomocí očkování zcela vymýceny, u jiných došlo k výraznému snížení jejich výskytu. V zemích, kde je zavedeno plošné očkování proti pneumokokům, poklesl výskyt invazivních pneumokokových onemocnění způsobených typy pneumokoků, proti kterým se očkuje, až o 94 %.

### Co zvyšuje riziko onemocnění u dětí?

- Věk – děti pod 2 roky věku jsou pneumokokovým onemocněním ohroženy nejvíce. Vzhledem k rozvoji imunitního systému trvá ohrožení i u dětí do 5 let.
- Kontakt s dětmi – pokud dítě navštěvuje školku, jesle nebo má

staršího sourozence, který tato zařízení navštěvuje, má vyšší riziko přenosu pneumokoků.

- Nedávný zánět středního ucha
- Jiné zdravotní problémy nebo onemocnění – ohrožené jsou děti se sníženou imunitou, s chronickými plicními nemocemi, s nádorovým onemocněním, po transplantaci, děti s kochleárním implantátem.

### 6. Očkování proti planým neštovicím

Proti planým neštovicím se v evropských zemích zatím běžně neočkuje. Některé země uvažují o zavedení očkování proti tomuto onemocnění do schématu pravidelných vakcinací malých dětí.

Současná vakcína je určena pro očkování dětí starších 1 roku a dospě-

## PROČ PREVENAR 13?

- Pomáhá chránit proti meningitidě, zápalu plic a zánětu středního ucha způsobenému pneumokoky.
- Lze bezpečně použít současně s hexavakcínou.
- Je součástí očkovacích programů ve více než 50 zemích světa.

DOPŘEJTE SVÉMU  
DÍTĚTI VAKCINU PROTI  
13 TYPŮM PNEUMOKOKA.

DEJTE MU MOŽNOST,  
ABY SE BRÁNILO  
SAMO.

**Vakcína Prevenar 13 je částečně hrazena z veřejného zdravotního pojištění pro děti, u kterých jsou 3 dávky základního schématu aplikovány do 7. měsíce věku a přeočkování do 15 měsíců věku. Aktuální informace o očkování dětí Prevenarem 13 získáte u svého dětského lékaře nebo na stránkách [www.prevenar13.cz](http://www.prevenar13.cz).**

Použití přípravku Prevenar 13 by mělo být založeno na podkladě oficiálních doporučení, která berou v úvahu dopad invazivního onemocnění v různých věkových skupinách, jakož i epidemiologickou rozmanitost sérotypů v různých zeměpisných oblastech. V klinických studiích byly nejčastěji hlášené nežádoucí účinky reakce v místě vpichu, horečka, podrážděnost, nechutenství, zvýšená spavost a nespavost. Po vakcinaci přípravkem Prevenar 13 se u Vašeho dítěte mohou vyskytnout vedlejší účinky podobné těm, které se objevují i u jiných vakcín. Přecitlivělost na jakoukoliv složku přípravku představuje kontraindikaci jeho užití. Podobně jako u jiných vakcín i aplikace přípravku Prevenar 13 má být odložena u jedinců trpících akutním závažným horečnatým onemocněním. Přítomnost mírné infekce, jako je nachlazení, by ale neměla být příčinou oddálení očkování. Prevenar 13 chrání pouze proti těm sérotypům pneumokoka, které vakcína obsahuje. Podobně jako jiné vakcíny nemůže ochránit všechny očkované jedince před pneumokokovým onemocněním.

**Registrovaný léčivý přípravek.  
Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.**

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5  
tel.: +420 283 004 111, fax: +420 251 610 270, [www.pfizer.cz](http://www.pfizer.cz)

 Pfizer  
Prospejme společně pro zdravější svět

[www.prevenar13.cz](http://www.prevenar13.cz)

# Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Pomáhá chránit zdraví dětí

lých osob, které jsou vnímavé vůči planým neštovicím a u nichž je vysoké riziko nákazy. Očkování chrání dlouhodobě a u některých chronicky nemocných dětí může vést ke snížení výskytu pásového oparu.

#### **Nežádoucí reakce po očkování proti planým neštovicím**

Nežádoucí reakce jsou obdobné jako u jiných očkování. Může dojít k přechodnému otoku a bolestivosti v místě vpichu, k vyrážce, svědění, zatvrdnutí, občas i k zduření mízních uzlin. Reakce odeznívá do 2 dnů a je častější u dospělých než u dětí. Výjimečně po očkování dochází k vzestupu teploty a horečce, vzácněji s křečemi. Léčebně se podává Paracetamol nebo Ibuprofen na zmírnění horečky. Velmi vzácně se může objevit místně vyrážka podobná planým neštovicím.

### **7. Očkování proti chřipce**

Chřipka je vysoce nakažlivé onemocnění postihující pravidelně milióny lidí na naší planetě. Je to onemocnění sezónní. Nejčastěji se vyskytuje v zimních a jarních měsících. Původcem nemoci jsou viry. Typy A a B vedou k onemocnění lidí. V pravidelných intervalech po 20-30 letech dochází k zásadním změnám antigenní povahy virových částic, a to vede k velkým epidemiím až pandemiím (tedy k onemocnění mnoha miliónů lidí na celém světě), protože proti změněnému viru nemívá lidský organizmus dostatečnou ochranu. (Antigen je látka schopná vyvolat v těle tvorbu protilátek. Organizmus si tvorbu protilátek proti určitému antigenu zapamatuje a při dalším setkání s ním umí jeho systém obranyschopnosti rychle zareagovat a zlikvidovat nákažu. Pokud však virová částice změní svou antigenní povahu, systém obranyschopnosti ji rozpozná jako novou a nemůže plně využít svou paměť.)

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, únava 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. Chřipkou jsou nejvíce ohroženy malé děti v dětských domovech a ústavech, ale i staří lidé v domovech důchodců a léčebnách, pacienti se závažným dlouhodobým onemocněním plicním (cystická fibróza), s cukrovkou, s chronickým onemocněním ledvin a samozřejmě

rukou systému obranyschopnosti. U těchto skupin obyvatel se doporučuje očkování proti chřipce. Je to jediný účinný prostředek, jak zabránit rychlému šíření nákazy v kolektivních zařízeních.

Očkování zdravých dětí, mimo ohrožené vybrané skupiny, je třeba pečlivě zvážit a prodiskutovat s ošetřujícím lékařem. Nelze ho plošně doporučit.

#### **Kdy a jak se proti chřipce očkuje?**

Očkuje se většinou subjednotkovou vakcínou nebo tzv. splitovou vakcínou. (Subjednotkové vakcíny neobsahují celý mikroorganismus, ale jen tu jeho část, která je zodpovědná za reakci systému obranyschopnosti organismu, neboli vyvolá imunitní odpověď a má imunizační vlastnosti. Splitové vakcíny tvoří obvykle rozštěpené viry chřipky.)

Očkuje se do ramenního svalu nebo u malých dětí do hýždového svalu, zpravidla v podzimních měsících. Lze však naočkovat i v době výskytu nemoci, ale očkovaná osoba musí být alespoň 14 dnů chráněna před možným kontaktem s nakaženou. To je nejkratší doba pro vytvoření dostatečného množství obranných protilátek. Vakcíny jsou připraveny ze dvou typů virů chřipky (A a B). Šířením viru dochází ke změnám jeho struktury, ke genetické mutaci. Mutace jsou každoročně sledovány a zaznamenávány a výrobci připravují očkovací látky z kmenů virů chřipky geneticky podobných nebo shodných s kmeny, které světová zdravotnická organizace ohlásí. Ty se odlišují geograficky, tedy nejsou stejné ve všech zemích, ve všech oblastech. Díky celosvětovému sledování výskytu

chřipky lze s velkou pravděpodobností předpovědět, jaký vakcinační kmen bude v dané oblasti vhodný a účinný v prevenci.

Proti chřipce se očkuje každoročně, protože kmeny virů se rychle geneticky mění. Děti mezi 6 měsíci a 5-12 lety se očkují většinou dvěma dávkami v časovém odstupu 1 měsíce až 6 týdnů. Dospělí se očkují jednou dávkou.

### **8. Rotaviry**

Dětský průjem je způsoben nejčastěji rotavirovou infekcí (ze 40 %). 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. Nejvážněji mohou být postiženy děti ve věku od 6 měsíců do 5 let. Onemocnění začíná náhle,

vysokou horečkou a zvracením trvajícím 1–3 dny. Potom se objevují průjmy (vodnatá stolice) v četnosti až 10x denně.

Doporučuje se očkovat zejména kojence a děti mladší 6 měsíců. Základní očkování je vhodné zahájit již v 6. týdnu věku tak, aby dítě bylo řádně očkováno do 3. měsíce věku. Očkování u starších dětí zvyšuje riziko zvýšené teploty nebo horečky, která se může objevit po 3 až 5 dnech po očkování první dávkou.

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: babyonline.cz,

MUDr. Květoslava Ludvíková,  
rodina.cz





# Pupečníková krev DAR ŽIVOTA

**Pupečníková krev může zachránit život dítěte nebo dospělého člověka. Každý rodič má možnost rozhodnout se, jak s ní naloží. Existují dvě možnosti, a to uchování pro vlastní potřebu nebo pro sourozence, nebo darování do dárcovské banky, odkud pupečníková krev poputuje zachránit život nemocnému člověku kdekoliv ve světě.**

V případě, že ji uchováváte pro potřebu svých dětí, je třeba vědět, že pravděpodobnost využití je vzhledem k počtu onemocnění, které se léčí transplantací pupečníkovou krví, poměrně malá. Za její odběr zaplatíte v jediné akreditované soukromé bance pupečníkové krve v ČR, **CORD BLOOD CENTER**, v dvanácti platbách **830,- Kč měsíčně**, tedy celkem necelých deset tisíc korun. Při rozhodování je třeba vzít v úvahu nejen aktuální využití k léčbě poruch krve, ale i obrovské množství výzkumů, které naznačují významné rozšíření možností využití vlastní pupečníkové krve, například v léčbě dětské mozkové obrny nebo diabetu 1. typu.

V případě, že pupečníkovou krev darujete do dárcovské Banky pupečníkové krve, je pravděpodobnost využití poměrně vyšší, a to vzhledem k tomu, že pupečníková krev od cizího člověka se používá k léčbě onemocnění, při kterých by vlastní pupečníková krev nebyla účinná. V případě darování pupečníkové krve nic neplatíte, nicméně její zpracování je velmi nákladné. V České republice dárcovství pupečníkové krve podporuje Kapka naděje, společnost Shell a obdobně jako ve světě se do podpory dárcovství zapojila i soukromá banka pupečníkové krve **CORD BLOOD CENTER**.

## Lukáš byl první

Na jaře roku 1994 se tým lékařů sešel na II. dětské klinice v Motole nad případem malého Lukáše. Bylo mu skoro šest, trpěl těžkou poruchou imunity, po těle měl mnoho vředů a otevřených ran, odoperované kosti lebky pro chronické záněty uší. Léčba byla prakticky nemožná. Naděje svítila, když jeho maminka znovu otěhotněla a lékaři zjistili, že dítě, které se narodí, je zdravé. A právě tehdy se objevila první úvaha o možné transplantaci pupečníkové krve.

Po dvou měsících se poprvé v České republice uskutečnila první transplantace pupečníkové krve. Lékaři i rodiče malého Lukáše s napětím čekali na výsledek. Po prvních pochybnostech se chlapec začal uzdravovat a dnes je mladým mužem, který žije plnohodnotným životem.

## Pupečníková krev krok za krokem

### Uchování pro vlastní potřebu dítěte

- 1** Vyhledejte společnost, která má akreditaci Státního ústavu pro kontrolu léčiv k odběrům pupečníkové krve. Aktuálně má toto povolení rodinná banka pupečníkové krve **CORD BLOOD CENTER**. Pokud dostanete nabídku k odběru od jakékoliv společnosti, ověřte si, zda tuto akreditaci má. Jen tak máte jistotu, že pupečníková krev Vašeho dítěte bude v budoucnu použitelná.
- 2** Po registraci obdržíte materiály potřebné k odběru pupečníkové krve (tiskopis Informovaného souhlasu, bez kterého nesmí porodnický personál odběr provést, a smlouvu s bankou, která bude pupečníkovou krev uchovávat).
- 3** Podepsanou smlouvu můžete zaslat do společnosti, která bude pupečníkovou krev uchovávat, kdykoliv během těhotenství, ale i v době po porodu. Podpisem smlouvy se nezavazujete k žádným platbám.
- 4** Odběr pupečníkové krve se provádí po porodu miminka, před porodem placenty. Je zcela bezpečný, nebolestivý, neohrožuje ani miminko, ani matku. Lze jej provést i při císařském řezu.
- 5** Zhruba 6 týdnů po odběru se dozvíte výsledky odběru, a tedy použitelnost pupečníkové krve. Teprve nyní se můžete rozhodnout, zda pupečníkovou krev uchováte. Pokud uchování odmítnete, nehradíte nic. V případě rozhodnutí pro uchování obdržíte fakturu na první platbu a následně se hradí roční poplatek za skladování 1 490,- Kč.
- 6** Program podpory při transplantaci je unikátní novinkou, kterou přinesla banka pupečníkové krve **CORD BLOOD CENTER** a jež má pomoci rodinám v případě, že onemocní jejich dítě a je třeba transplantovat vlastní pupečníkovou krev. Potom má rodina uhrazenou nejen celou transplantaci kdekoliv ve světě, ale dostává i nemalý finanční příspěvek na osobní život rodiny v době onemocnění svého člena.

**S**oučasná medicína nezná žádný jiný zcela bezpečný, bezbolestný a nezatěžující způsob, jak získat **kmenové buňky** k léčbě závažných onemocnění, než při odběru pupečnickové krve.

**Uložte svému dítěti kmenové buňky v okamžiku narození.**

Možná ji nikdy nevyužijete. Možná ano. Zvažte všechny možnosti, které nabízí pupečnicková krev.



VÍCE BUNĚK **VÍCE ŽIVOTA**

# Hraji si

## a nezlobím...

„Hra je vážná věc,“ řekl známý český dětský psycholog profesor Zdeněk Matějček. Měl tím na mysli, že dětské hraní bychom neměli podceňovat, protože má nesmírnou vývojovou a výchovnou hodnotu.

Soudí se, že lidský novorozenec se rodí s potřebou poznávat okolní svět, ale nejen to: má také potřebu porozumět mu a uplatnit se v něm. V těchto potřebách má hra své kořeny. Někteří badatelé se domnívají, že je to hlavně potřeba poznávat – mohli bychom říci zvědavost, která vede dítě k tomu, aby si hrálo.

Hlavním cílem hry však není něco poznat a něčemu rozumět. To je cílem učení a hra by pak byla s učním totožná. Od učení se hra liší tím, že hlavní její smysl leží v její činnosti samotné – sama herní činnost dítěti přináší radost a uspokojení. Pocity radosti a uspokojení, které dítě při hře zažívá, podnětují významně dítě k další hře. Až

budeme později uvažovat, jak si s našimi malými hrát v různých věkových obdobích, neměli bychom zapomenout, že:

**Je to hlavně zvědavost a radost, kterou dítě při hře prožívá, co ho vede k tomu, aby si hrálo. Proto by mělo při hře něco zajímavého poznávat. Hra by mu měla přinášet radost.**

### *K čemu hra slouží?*

Uvedli jsme, co hlavně vede malé dítě ke hře. Nyní se zmíníme o důležitých charakteristice hry, která spočívá v tom, že hra rozvíjí vedle motorického vývoje hlavně vývoj duševní již od nejranějšího věku. Když si dítě vhodně hraje, dochází

tedy k příznivým změnám v různých oblastech vývoje, a to bezděčně, aniž si to dítě uvědomuje nebo aniž o to záměrně usiluje. Mohli bychom tedy dětskou hru definovat jako činnost, která je motivována vnitřními potřebami dítěte, a která vzniká bez účelu daného zvenčí. Přináší dítěti radost a uspokojení, zároveň však má příznivé vývojové účinky na celý život dítěte.

### *Jak hra působí na vývoj dětí v průběhu 1. roku života?*

Kdybychom chtěli všechny příznivé účinky hry vyjmenovat, byl by toho, podle slov dětského psychologa profesora Zdeňka Matějčka, úctyhodný seznam. Pokusíme se některé z těchto účinků uvést:



Ve hře dítě získává informace o svém prostředí; seznamuje se s předměty, které ho obklopují, a to nejen zrakem, ale i ostatními smysly, hlavně hmatem a sluchem, ale také čichem či podle chuti.

Ve hře se rozvíjejí pohyby dítěte – pohyby celého tělíčka i jemná motorika ruček.

vem způsobí, že si s ním maminka nebo tatínek začne hrát – vzniká tím pocit vlastní úspěšnosti.

Dítě se ve hře také seznamuje se svým sociálním prostředím, maminkou a nejbližšími členy rodiny. Tím se rozvíjejí citové vztahy ke členům rodiny a na základě toho celý citový a sociální život dítěte.

jistotu, důvěru v sebe, k rodičům a k okolnímu světu, a to je pro zdárný vývoj dítěte velmi důležité.

#### **Úloha rodičů ve hře dítěte**

I když hra vzniká z vnitřních potřeb dítěte, bez nás dospělých se hra v raném dětství rozhodně neobejde. Naši malí potřebují ke hře rodiče, protože okolní svět jsou sice schop-



Když si dítě hraje, poznává postupně, že určitá jeho činnost má konkrétní následek, postřehne různé vztahy mezi činností a výsledkem, což vede k rozvoji poznávacích procesů.

Pro rozvoj dítěte je dále důležité, když ve hře pozná, že svou činností je schopno ovlivnit své okolí, například že určitým hlasovým proje-

Bez hry s dospělým by se nerozvinula řeč. Mohli bychom dále jmenovat, jak příznivě hra působí na různé stránky vývoje dítěte. Výše uvedené příklady však stačí k tomu, abychom mohli shrnout, že dítě pomocí hry poznává okolní svět a postupně mu začíná více rozumět. Toto vzrůstající porozumění přináší dítěti citovou

ni již vnímat, ale nejsou schopni mu zatím rozumět. Na nás dospělých záleží, abychom dětem okolní svět přiblížili, udělali ho srozumitelným. Takováto úloha dospělého je velmi důležitá, protože nesrozumitelné a neznámé vzbuzuje v malém dítěti strach, a ten brání nerušenému duševnímu rozvoji.

# POLESIE<sup>®</sup>

## kvalitní hračky z plastu

Vyráběné  
v Evropě



Všechny  
výrobky určené  
pro malé děti jsou  
atestované  
od jednoho  
roku.

Velkoobchod s hračkami Supco s.r.o.  
Příční 844/19a, 602 00 Brno  
[www.supco.cz](http://www.supco.cz)

e-shop  
[www.toys4you.cz](http://www.toys4you.cz)

### **Intuitivní rodičovství**

Rodiče jsou od přírody vybaveni k tomu, aby svým chováním poskytovali dítěti podporu v poznávání a porozumění světu. Zcela neuvědoměle, intuitivně, zvýrazňují své chování tak, aby bylo i malému dítěti srozumitelné, přizpůsobují hlasitost a načasování podnětů, aby přilákali a udrželi jeho pozornost, ze stejného důvodu zjednodušují i svoji řeč a mimiku.

Do intuitivního rodičovství však nepatří jen podpora dítěte při poznávání světa. Intuitivní citlivost rodičů reagovat na chování svého děťátka podle jeho momentálního stavu, jeho zájmu a jeho možností dává dítěti pocit, že mu rodiče rozumí, a tím i pocit uspokojení, jistoty a bezpečí.

Hra s dítětem přináší i rodičům obohacení života: poskytuje jim možnost prožívat se svým potomkem jeho radosti a vytvářet s ním společný svět porozumění.

Rodiče by měli důvěřovat svým rodičovským schopnostem, které usnadňují dítěti poznání a porozumění okolnímu světu, a tím v něm vzbuzují pocity radosti a uspokojení, na jejichž základě se příznivě vyvíjí citový a sociální život dítěte i celá jeho osobnost.

### **TIPY NA HRAČKY DLE VĚKU DÍTĚTE**

#### **Děti do 6 měsíců věku**

Pro miminka je nejvhodnější koupit chrastítka, hračky na zavěšení (na kočárek, nad postýlku...), hrazdíčku se zavěšenými hračkami, pískací gumové hračky, měkké látkové hračky. Hračky musí být bezpečné, a to nejen z hlediska použitého materiálu, ale také pro případ, že se jimi dítě uhodí. Skvělým tipem jsou látkové hračky, které jsou měkké a dají se lehce vyprat.

#### **Děti do 1 roku věku**

Radost udělají například tahací hračky na kolečkách, bubínek, hračky na strkání (autíčko...), míč, kostky, nádoby, které zapadají do sebe a dají se stavět i na sebe, knížky (gumové, látkové...), plyšové či textilní hračky, hračky do vody, hračky se zvukem (spíše jednodušší, aby je dítě umělo ovládat).

#### **Děti od 1 do 3 let**

Naše tipy na hračky jsou: tahací hračky, odstrkávadla či jiná vozítka, dřevěné skládačky či puzzle, hračky na rozlišení tvarů (například kyblíček s otvory ve tvaru obdélníku, čtverce...), zvukové hračky (raději dopředu vyzkoušejte melodii, aby pro vás nebyla nepříjemná), plyšáci, panenky a k tomu doplňky, kočárek pro panenku, věci na písek, stavebnice, sady nářadí a malé kuchyňky.

V tomto věku už si děti chtějí malovat či modelovat a dokonce i vytvářet lehké předměty. Výborné tak mohou být i různé sady na vytváření zajímavých hraček či dárečků. Zajímavým dárkem jsou také prstové barvy.

#### **Děti od 3 – 6 let**

V tomto věku si děti často hrají na nějaké povolání (lékař, zvěrolékař, prodavačka...), napodobují maminku/tatínka v kuchyni, tatínka/maminku v dílně.

Velmi je proto potěší například tyto hračky: lékařský kufřík, sada pro výpravčího, sady nádobí a domácích spotřebičů, sada na žehlení, dílna s různými nástroji... Velkou radost určitě také vzbudí panenka a k ní další vybavení (postýlka, různá nosítka, židličky, oblečení pro panenku, vanička...). Dalším tipem z této kategorie může být dřevěný či plastový domeček pro panenky.

Děti v tomto věku budou mít určitě radost ze stavebnice (zajímavé jsou tematické – ZOO, zámek, letiště...), autodráhy, vláčků, autíčka na dálkové ovládání.

Vděčným dárkem jsou taktéž plyšové hračky (děti mají rády postavy ze svých oblíbených pohádek a pořadů). Určitě také můžete koupit různé výtvarné potřeby (pastelky, vodovky, barvy na sklo, na trička), sady na tvorbu hraček či různých doplňků (výroba náramků, přívěšků...), zažehlovací korálky a další.

Pro pobyt venku se hodí koloběžka, tříkolka či kolo.

#### **Školáci**

Výběr hračky pro děti školou povinné může být někdy poměrně náročná záležitost, jindy je to naopak snadné. Záleží na vašem dítěti, zda má nějaká reálná přání, která vám řekne či nikoliv. V tomto věku je určitě vhodné kupovat hračky dle přání a zájmů dítěte.

Hodně dětí stále uvítá stavebnice (samozřejmě odpovídající věku dítěte), auta či jiné dopravní prostředky na dálkové ovládání, autodráhu, modelové železnice, ale stále také panenky s doplňky.

Některé děti rády vyrábějí, a tak oceňují sady na vyšívání, výrobu různých dárečků, dětský šicí stroj, stav a dále i různé výtvarné potřeby.

Výborným dárkem na ven mohou být kolečkové či lední brusle, koloběžka, kolo, skateboard, ale třeba i badminton, soft tenis.

V tomto věku už si děti zřejmě budou přát i mobilní telefony, přehrávače, PC hry a konzole, možná i fotoaparát.

### Společenské hry

Výborným tipem jsou společenské hry, které se nabízejí již pro děti od cca 3 let věku. Pro malé děti jsou to jednoduché hry, pro starší už je možné koupit různé strategické hry, které zabaví i rodiče.

### Kam s hračkami

Může se stát, že má dítě hraček mnoho a nemá vlastně čas si s nimi hrát. Hračky pak zbytečně zabírají místo v dětském pokoji. Tip pro vás: hračky, se kterými si dítě již nehraje, vyřadte. Můžete jich třeba část schovat na dobu, kdy bude dítě nemocné a budete ho chtít zabavit něčím novým. Další možností je hračky někomu věnovat či prodat.

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: Babyweb.cz, jarodic.cz

## A ještě malé doporučení na závěr:

Nerozlišujte příliš hračky na vhodné pro holky a pro kluky – chce-li malý kluk vozit kočárek, tak proč ne. Stejně tak, hraje-li si holčička s auty či dílničkou, rozhodně není důvod k žádným obavám. Hračky v dětech probouzí fantazii, napodobují reálný svět, tak proč by nemohl „budoucí tatínek“ vozit kočárek?



## Od začátku s vámi!

**Vše pro spokojený život vašeho miminka i nastávající maminky.**

- **VÍTE, ŽE PUNTANELA BYLA OCENĚNA ODBORNOU VEŘEJNOSTÍ ZA NEJLEPŠÍ PRODEJNU PRO DĚTI A RODINU?**  
Toto ocenění jsme získali díky obsáhlé nabídce výrobků pro děti, kojence i batolata. Maminky ocenily především kvalitní služby, široký sortiment a profesionální přístup k zákazníkovi.
- **PUNTANELA BABY NABÍZÍ VŠE, PRO SPOKOJENÝ ŽIVOT VAŠEHO MIMINKA**  
**Bohatý výběr** autosedaček, kočárků, nosítek, chodítek, nábytku, ložního prádla, hraček a potřeb pro maminky a miminka.  
  
V nabídce je zastoupena **pestrá paleta kvalitních a osvědčených značek** jako jsou Avent, Suavinex, Tomme Tippe, Sassy, Lamaze, Chicco, Bright star, Casual, Joolz, Bébécár, Concord, Patron Bohemia, Romer, Sebamed, Humanna a mnoho dalších.
- **VÍTE, ŽE PUNTANELA MÁ SPECIALIZOVANOU PRODEJNU PRO MIMINKA A BUDOUCÍ MAMINKY?**  
Příjemná atmosféra, bohatý výběr, prostor a pohodlí. To vše vás čeká ve **specializovaném obchodě Puntanela BABY** v rodinném **OC Europark, Praha - Štěrboholy**.  
  
**Prodejny Puntanela BABY**  
OC Géčko Liberec    OC Haná Olomouc  
OC Zličín Praha    OC Olympia Brno  
OC Letňany Praha    OC Igy Č. Budějovice  
**NOVĚ** OC Forum Nová Karolína Ostrava
- **V Puntanela BABY se s vámi rádi podělíme o naše zkušenosti i odborné znalosti. Věřte, že budete spokojeni!**
- **www.puntanela.cz | informace | akce | soutěže | e-shop**  
Od června 2012 v novém kabátě. Mnohem více informací, nápadů, soutěží, akcí včetně **nového pohodlnějšího e-shopu**.



facebook

Přidejte se k nám na Facebooku.  
Nejčerstvější informace, akce, soutěže, tipy pro hry s dětmi.



# Proč nechce spát,

Pokud porozumíte tomu, jak funguje dětský spánek, pochopíte, proč vaše dítě nechce spát, vzbouzí ještě před svítáním a tahá vás z postele několikrát během noci. Co tedy musí rodiče vědět o spánku svých dětí?

## aneb co musíte vědět o spánku dětí

Houpáte, chodíte, nosíte a ruce i záda už ani necítíte. Oči vašeho dítěte se už zavřely, ale víčka se stále hýbou a jeho dech je nepravidelný. Nejspíš jste v pokušení uložit ho teď do postýlky a konečně se svalit před televizi nebo do vany. Jenže právě toto jsou symptomy toho, že dítě ještě zcela neusnulo a pokud se ho teď pokusíte uložit do postele, dosáhnete jen toho, že se probere a začne ječet s nebyvalou intenzitou. Kojenci potřebují v průměru dvacet minut k tomu, aby usnuli skutečně hlubokým spánkem. Pokud je tedy uspáváte, dejte si na to dostatek času a sledujte jeho reakce. To, že skutečně usnulo, poznáte podle pravidelného mělkého dechu a kompletně uvolněných svalů. V pozdějším věku se děti naučí usínat rychleji a bez pomoci svých rodičů. Ale i toto je schopnost, která vyžaduje cvik a učení. Malé děti mají také mnohem kratší spánkové cykly než dospělí. Takže když stojíte nad svým sladkým dítětem, které právě usnulo, a po špičkách se plížíte pryč, vůbec to ne-

znamená, že za půl hodiny bude situace stejná. Děti potřebují jen několik okamžiků k tomu, aby přešly z hlubokého spánku do polospánku a od něj k bdění. V lehkém spánku existuje logicky mnohem větší pravděpodobnost, že se dítě vzbudí úplně a stačí k tomu jen malý impuls, kterým může být nečekaný zvuk (ale i ticho například poté, co dopere pračka), hlad a podobně. Zatímco spánkový cyklus dospělých trvá v průměru devadesát minut, spánkový cyklus dítěte trvá padesát až šedesát minut. Je tudíž normální, když ke kojenci vstáváte za noc každou hodinu. Pomůže vám, pokud budete mít dítě na dosah a když se začne budit, jemně ho pohladíte po zádech. Ukolébá se velmi pravděpodobně znovu do spánku, když ucítí vaši přítomnost.

### *I spánek vyžaduje cvik...*

Děti nemají tak tvrdý spánek jako dospělí. Když to zkombinujete s kratšími spánkovými cykly, není divu, že jsou několikrát za noc vzhůru. Vzbudit je totiž může i mnohem slabší podnět

než dospělý. I tvrdý spánek vyžaduje cvik a pokud hned od počátku vytvoříte svému dítěti naprosto sterilní prostředí, kam neproniknou žádné zvuky zvenčí, bude se této dovednosti učit jen velmi těžko. To, že dítě spí, neznámá, že se všechno v domácnosti a v okruhu několika kilometrů kolem domu musí zastavit a utichnout. Nechte své dítě okusit ve spánku zvuky normálního života, jako je například chod pračky, potichu hrající rádio, běžný hovor v sousedních místnostech a podobně. Zvykne si na ně a vybuduje si na ně rezistenci. Prvních několik měsíců života je normální, že se dítě budí několikrát za noc. Kojenci mají velmi malé žaludky, mateřské mléko se rychle stráví a za několik hodin je probudí hlad. Nemají navíc jiný prostředek, jak dát najevo svou nespokojenost a neukojené potřeby, než je právě pláč. Postupem času by se však spánkový rytmus měl upravit spolu s tím, jak dítě roste, přejde na jinou potravu, naučí se odkládat okamžité uspokojení svých potřeb (v děloze mělo



zajištěný nepřetržitý přísun potravy). Nejpozději roční dítě už by mělo být schopno prospat alespoň občas celou noc v kuse.

### **Jak uložit dítě k spánku**

1. Ukládejte dítě ke spánku, když ještě není příliš unavené. Přetažené dítě totiž odmítá usnout až do chvíle, kdy zcela odpadne, tzn. dokud není dočista vyčerpané, což může trvat i dvě hodiny.
2. Dítě do třech měsíců by mělo spát v intervalech – nejdéle po dvou hodinách bdění byste ho měli ukládat ke spánku. Kojení v období tří až šesti měsíců by mělo být vzhůru nanejvýš 2,5 hodiny.
3. Pokud promeškáte správnou chvíli k uložení ke spánku, hrozí, že dítě bude rozmrzelé

a bude plakat, dokud neusne. Americká pediatřka a autorka několika knih Gina Ford říká, že je v pořádku nechat dítě před spaním krátce plakat v případě, že se nářek postupně utiší – to je znak, že dítě pomalu usíná. Pokud novorozenec pláče déle než 10 minut, je třeba ho před spánkem nakrmit.

4. Každé miminko potřebuje před spaním čas na uklidnění. Dítě do půl roku vyžaduje asi 20 minut, než se uklidní a připraví na spánek. Během tohoto času mu můžete tiše rozprávět, chovat ho, hladit, kolébat a podobně – podle toho, co na vaše dítě zabírá. Nedovolte jiným lidem, aby dítě v této chvíli vyrušovali. U dětí starších než šest měsíců většinou postačí, pokud dohlédnete na

to, aby 20–30 minut před spaním nedělaly žádné vzrušující aktivity.

5. Pokud je dítě pravidelně každý večer unavené a plačtivé, bude možná mnohem náročnější uložít ho ke spánku. Zkuste začít s uspáváním co nejdříve (i před 18. hodinou, pokud je to třeba), aby si dítě víc odpočinulo. Možná vás překvapí zjištění, že když dáte dítě spát večer dříve, bude ráno vstávat později – u chronicky unavených dětí se to stává častěji.
6. Úsilí uspat děťátko bude zbytečné, pokud ho přenášíte do postýlky (usne-li např. v kočárku nebo náruči) příliš brzy, během fáze lehkého spánku. Ukládejte ho až potom, kdy má úplně uvolněné končetiny a nehybnou tvářičku.



# Espumisan®



## Kapky Espumisan® lék pro spokojené bříško a pohodu celé rodiny

Znáte to... vaše miminko pláče a pláče. Je přebalené, napapané a mělo by být spokojené. Ale není. Často za to můžou prdíky.

Když vaše miminko trápí nafouklé bříško, použijte kapky Espumisan. Stačí podat 5–10 kapek na malé lžičce před kojením nebo přidat stejné množství do lahvičky s kojeneckou výživou. Díky Espumisanu se bublinky plynu rozpadají, a to pomáhá dětskému bříšku.



# Spánek může narušit i NADÝMÁNÍ

Budí se miminko v noci s pláčem? Možná za to mohou boleti bříška. Pokud miminko trpí kojeneckými kolikami, mohou jemu i mamince pomoci následující opatření:

- dbejte na správnou techniku kojení či krmení z lahvičky, nechte vždy dítě odříhnout po pití
- zajistěte miminku klidné domácí prostředí. Omezte četnost pochůzek či návštěv, dejte pozor na hluk, který neprospívá
- upravte režim krmení. Večerní krmení by mělo probíhat mezi 22–24 hodinou. Zkuste také omezit kontakt s dítětem v noci. Nekrmte ve spánku, při probuzení se pokuste o zklidnění namísto krmení raději přebaláním. Jestliže kojeneček ve věku 3 týdnů dostatečně přibývá na váze, prodlužujte intervaly nočního krmení. Naučte miminko rozlišovat denní a noční režim
- nemají-li režimová opatření efekt, doporučuje se zkusit dietní léčbu, která spočívá u kojených dětí v přísné bezmléčné dietě maminky. Oprostěte se i od vajec, pšenice a ořechů.
- i když u dětí do šesti měsíců není prokázán jednoznačný efekt podávání čajů, které mají snižovat nadměrnou plynatost, rozhodně nebudou škodit kojící mamince
- je dobré miminku podávat léky s obsahem simetikonu na snížení plynatosti, které usnadní odříhnutí po jídle a vstřebávání plynů ve střevě

## Syndrom náhlého úmrtí kojence

**SIDS je zkratka pro Sudden Infant Death Syndrome, anglické označení pro „náhlou smrt dítěte“.**

Náhlá smrt dítěte je podle definice nevysvětlitelná smrt dítěte mezi prvním a šestým měsícem života, kdy se ani podrobným patologickým vyšetřováním nenajde vysvětlení takového úmrtí. SIDS je nejčastější příčinou smrti v dětském věku, dochází k němu většinou ve spánku, zejména mezi půlnocí a ráno. Vlastní příčina náhlé smrti dítěte stále ještě není objasněna. Odborníci předpokládají, že k SIDS vede souhra regulačních nedostatečností kojenců a faktorů prostředí. Lékařský výzkum prokázal, že v 50–90 % případů by bylo SIDS možné zabránit dodržováním doporučených preventivních opatření.

Vědci zatím napočítali asi 80 rizikových faktorů, které život kojenců ohrožují. Z rizikových faktorů ze strany matky se udává např. kouření během těhotenství a po porodu, nízká socioekonomická a zdravotní úroveň rodiny, nedostatek pozornosti věnovaný průběhu těhotenství. Ze strany dítěte jde o nízkou porodní hmotnost, rizikový porod a rizikového novorozence, staršího sourozence, který zemřel na SIDS, spánek na bříšku, ale také o nepravdělné dýchání, projevy dušení v průběhu života, silný gastroezofageální reflux.

Podle výzkumů k nejzávažnějším příčinám patří například i použití matrace z tzv. druhé ruky. Z cizí domácnosti si totiž šetrní rodiče mohou donést domů i nebezpečné bakterie, které se v matraci rozmnožují



ze zbytků moči, stolice, slin či zbytků mléka předcházejícího uživatele. V prevenci SIDS se u rizikových dětí používají monitory na sledování dechu, které při případné zástavě rodiče vzbudí, aby mohli dítětku podat umělé dýchání. Pokud se porucha nevyskytne během prvních 6 měsíců života miminka, je možné s pozorováním přestat

Zdroj: forexample.cz, mamaaja.cz

Foto: SAMphoto.cz



# Pro klidný spánek ...celé rodiny



## Pro klidný spánek **tatínka**

### LUVION Grand Elite

- nejkvalitnější videochůvička na Evropském trhu
- vysoce kvalitní přenos zvuku i obrazu
- barevná LCD obrazovka 3,5"
- možnost obousměrné komunikace
- možnost připojení až 4 kamer
- funkce nahrávání (Micro SD karta)
- digitální zoom
- funkce VOX
- noční vidění

*Love your baby*  
**LUVION**  
*premium babyproducts*



## Pro klidný spánek **maminky**

### Spací pytel **BABYBOUM Polar**

- patentovaný design
- vhodný do postýlky, autosedačky nebo kočárku
- možnost volby mezi pytle a kombinézou
- 1,7 TOG pro udržení optimální teploty
- možnost nastavení šířky pytle
- praní v pračce
- dostupný v několika velikostech
- ideální k celoročnímu použití



## Pro klidný spánek **miminka**

### Kojenecká **S-lahve DIFRAX**

- jedinečný tvar pro ideální polohu dítěte při krmení
- vyvinuto ve spolupráci s pediatrem a specialistou na kojení
- přesná odměrná stupnice na obou stranách lahve
- ventil zabráňující vzniku podtlaku při pití
- snížení rizika nadýmání a zvracení
- dostupná ve třech velikostech
- BPA free



# SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kolik kamer lze připojit k videochůvičce Grand Elite?



Správnou odpověď spolu s kontaktními informacemi zasílejte na e-mail: [info@babywelt.cz](mailto:info@babywelt.cz). Soutěž potrvá až do 31.12.2012 a každý měsíc získají tři vylosovaní výherci balíček produktů značky **DIFRAX v hodnotě 500 Kč.**

# 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. Mateřské mléko pro toto období zabezpečuje optimální vyváženou stravu a navíc chrání dítě před možnými infekcemi a alergiemi. Dítě je kojeno 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 průjmu 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 hůř prospívalo. Nabídka na trhu je velmi pestrá a lékař vám jistě doporučí takové, které bude vašemu miminku co nejlépe suplovat mléko 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 robátko 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 se zeleninou, kterou podusíme ve trošce vody do měkka a potom přidáme kapku

panenského olivového nebo dýňového oleje. Později můžeme přidat i ovocné přesnídávky a samozřejmě 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, zásadně nepřislazujeme cukrem ani medem. Bílý rafinovaný cukr dramaticky snižuje obsah vápníku a hořčiku 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 dávku mléka zeleninou.

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

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

#### Čím zapíjet?

Mlékem, nebo kojeneckou vodou. Pokud chcete dát dítěti šťavičku, 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, anebo 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 miminko nabídne novou chuť třeba tatínek.
- Tvrději odmítá? Vše vyplivne a dá si ručičku do pusinky? **NE-NALÉHEJTE**, pokračujte v kojení a zkuste to o pár dní později!

#### Jak připravit zeleninové pyré?

Do hrnce dáme nakrájenou zeleninu a podlijeme trochou vody a vaříme na mírném ohni do měkka



# VYZKOUŠEJTE ACIDOFILNÍ MLÉKO

z Mlékárny Valašské Meziříčí



● kysaný mléčný výrobek v moderním designu

● dvě příchutě: **cereálie, jahoda-malina**

● obsahuje PROBIOTICKÉ KULTURY (Lactobacillus acidophilus, Bifidobacteria, Streptococcus thermophilus)

● acidofilní mléka jsou vhodná pro všechny věkové kategorie.

● obsahuje 3% tuku



[www.mlekarna-valmez.cz](http://www.mlekarna-valmez.cz)

(vlastně spíše v páře). Vše potom rozmixujeme, propasírujeme, anebo 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).

## 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 masě 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 rozpustných tucích. 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.



## HRA VITAMÍNŮ A CHUŤÍ

Pro naše nejmenší s láskou vybíráme to nejlepší z přírody. Vždy pečlivě ošetřené a pozorně namíchané podle nejnovějších zdravotnických poznatků. Navíc pečlivě zabalené tak, aby bylo co nejčerstvější.

**S každou lahvičkou Hamánek dáváte svému dítěti přesně to, co potřebuje pro zdravý a harmonický růst.**



Klub Hamánek

Z čerstvých surovin

Bez umělých aromat

vyrobeno v Česku

**Chcete se stát dobře informovanou maminkou či tatínkem, dostávat různé tipy, rady a dárky?** Klub Hamánek je místem, kde se můžete setkávat s ostatními rodiči a diskutovat, místem, kde se vám dostane spousty rad a pomoci. K dispozici jsou vám naši Hamánek odborníci. Zúčastněte se soutěží o hodnotné dárky a zaregistrujte se do Klubu Hamánek.

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



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, je jeho jídelníček velmi rozmanitý. Měl by zahrnovat minimálně pět jídel – snídaní, přesnídávku, oběd, svačinu a večeři, 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 cereálie, případně pečivo s plátkem šunky, či sýra. K obědu volte 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 totiž čas“ se napít. Měli byste proto pozorně sledovat, kolik tekutiny vypijí. Děti by měly mít pití k dispozici stále někde poblíž. Nejvhodnější je 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 ponесou celý život.

Zdroj: Lenka Hanzlová, Simona Grygárková - hero.cz, miminka.cz, prodamy.cz, mojetehotenstvi.cz  
Foto: SAMphoto.cz

# Než začnete přikrmovat

**Máte doma miminko před zavedením příkrmu? Předejděte nemocem způsobeným cukrovou intolerancí dříve, než se objeví její první příznaky. Až do konce března je vyšetření genetických dispozic miminek pojištěných u Zdravotní pojišťovny METAL-ALIANCE bezplatné.**

Zavedení ovocných příkrmů u kojenců považujeme za samozřejmé a ani si neuvědomujeme, že můžeme ohrozit jejich zdraví. U dětí s vrozenou cukrovou intolerancí, mohou být dokonce velmi nebezpečné.

Jde o dědičné onemocnění, které se projevuje neschopností metabolizovat fruktózu. Fruktóza je cukr obsažený v ovoci (ovocné sirupy, kompoty, marmelády, ...), medu, ale i v kysaném zelí, brukvovitě a cibulové zelenině.

Děti postižené cukrovou intolerancí trpí po přijetí potravy s obsahem fruktózy silnými bolestmi břicha, zvracením a hypoglykemií. Cukrová intolerance je hrozbou především pro děti v kojeneckém věku, které se příjmu potravy s fruktózou nemohou instinktivně vyhnout tak, jak to dělají starší děti a dospělí. Jestli mají vaše děti dispozice ke zmíněným nemocem, se můžete dozvědět velmi snadno. Novorozenci a kojenci do 6 měsíců věku pojištění u Zdravotní pojišťovny METAL-ALIANCE se mohou ještě do konce března 2012 přihlásit do pilotního projektu, jehož cílem je včasná diagnostika tohoto onemocnění a zahájení dietoterapie, kterou lze nepříjemným trávicím obtížím předejít a zabránit vážnému poškození jater a ledvin. Zdravotní pojišťovna METAL-ALIANCE na projektu spolupracuje s klinikou GHC Genetics. Nejste klienti Zdravotní pojišťovny METAL-ALIANCE, a proto se nemůžete do projektu zapojit? Buďte připraveni na další projekt. Nejprve se seznámte se Zdravotní pojišťovnou METAL-ALIANCE na [www.zpma.cz](http://www.zpma.cz), kde zjistíte, že bude přínosem pro Vaše zdraví. Neváhejte a přihlaste se k ní do konce letošního června. Pak se i Vy budete moci již od 1. 1. 2013 zapojovat do řady zajímavých projektů, které ocení především Vaše zdraví. Pokud si přihlášku nepodáte do 30. 6., budete svou zdravotní pojišťovnu moci změnit až k 1. 1. 2014. Pro více informací volejte CALL CENTRUM 844 125 124.



 Zdravotní pojišťovna  
**METAL-ALIANCE**

**CALL CENTRUM 844 125 124**  
[www.zpma.cz](http://www.zpma.cz) [info@zpma.cz](mailto:info@zpma.cz)

# Kojení je fajn,

## ale co když to nejde?

Mateřské mléko je v současné době považováno za nejlepší stravu pro dítě. Všude je tento způsob krmení doporučován a v porodnicích se považuje za samozřejmé, že bude maminka kojit. Proč je ale kojení považováno za tak dobré? A co dělat, když to nejde?

### **Výhody kojení**

Je jisté, že kojení má mnoho výhod, a to nejen pro miminko, ale také pro maminku. V případě dítěte se jedná zejména o zdravotní. Mateřské mléko je totiž lépe stravitelné a obsahuje vše, co miminko potřebuje. Navíc se mění podle jeho potřeb. Dítě je lépe chráněno před infekcemi. Kojení je považováno za prevenci vzniku alergií, prospívá imunitě a podobně.

A jaký přínos má pro maminku? Opět jsou zde pozitiva z pohledu zdravotního - při kojení dochází k rychlejšímu zavinování dělohy a tělo se dostává rychleji do normálu. Také se uvádí, že chrání ženy před rakovinou prsu a vaječníků.

Příjemné je ale i to, že dnes se dá kojit víceméně kdekoliv, takže pokud to pro ženu není problém,

může své dítě nakrmit kdykoliv (a nemusí k tomu v podstatě s sebou nic mít). Zmínit je nutné i finanční přínos – není nutné kupovat umělou výživu.

Přínosem pro oba je samozřejmě to, že maminka a miminko tráví poměrně dost času spolu, v těsné blízkosti. Vytváří se tak mezi nimi citová vazba.



### Problémy při kojení

Zpočátku může dojít k některým obtížím, k jejichž překonání je třeba hodně trpělivosti, dostatek informací a někdy i pomoc odborníků. Pokud se ale žena rozhodne, že chce kojit, pak určitě stojí za to, pokusit se tyto problémy překonat.

#### A o jaké potíže se může jednat?

Patří sem:

- **bolavé bradavky** - je důležité kontrolovat, že je dítě správně přisáto a také o bradavky správně pečovat (osobní hygiena, přístup vzduchu, správná podprsenka,...). Dobrým tipem je mazání postiženého místa mastí, například Bepanthenem a také používat prsní chrániče (kloboučky)
- **únik mléka** – stačí si pořídit vložky do podprsenky (existují jednorázové a prací), nutno často měnit

- **nalitá prsa** – několik dní po porodu bývají prsa nalitá a bolestivá (než se upraví tvorba mléka). Doporučují se obklady, časté kojení, popřípadě odstříkávání mléka,... V tomto případě lze doporučit odsávačky mléka, se kterými se problém snáze řeší.

#### Dále zmíněné obtíže se mohou objevit kdykoliv během kojení:

- **ucpaný mlékovod** – v prsu se objeví boule, prso je citlivé. Vhodné jsou horké obklady, nahřátí prsu pod sprchou a následná masáž, pokusit se uvolnit „zatužlinu“ během kojení. Zajímavým tipem je přikládání studeného tvarohu a další.
- **mastitida** – zánět prsu, který je způsoben infekcí. Je doprovázen horečkou, únavou, nevolností. Nutná je léčba antibiotiky (lze kojit).

### Když maminka nechce nebo nemůže kojit

Některé maminky nechtějí nebo nemohou kojit. V prvním případě by mělo být její rozhodnutí respektováno. Zaměřme se teď ale na druhý případ, tedy na ženy, které nemohou. Některé již dopředu ví, že nemohou své novorozeně kojit (zdravotní a jiné důvody). Někdy se ale stane, že si přejí kojit, ale nepodaří se to nebo po nějaké době dojde k ukončení, aniž by si to maminka přála. Důvodů může být více, například to, že miminko dostatečně neprospívá a musí být přikrmováno, nedostatečná tvorba mléka třeba z únavy či vyčerpání, nemoc, při které to není možné a podobně. Pro mnoho žen je poměrně těžké se s tím vyrovnat – přály si své miminko kojit a nepodařilo se to. Je třeba si ale uvědomit, že kojení je sice fajn, na druhou stranu zase není nutné se zbytečně trápit, pokud to nevyšlo. Nemá cenu se obviňovat či snad dokonce podceňovat. Některé ženy mají dokonce pocit, že jako matky zklamaly, což je samozřejmě naprostý nesmysl. Je pravda, že okolí (obzvláště některé maminky) občas koukají divně, když žena své miminko krmí z lahvičky, popřípadě si dokonce vyslechne, co ještě měla zkusit a podobně. To k její pohodě rozhodně nepřispěje. Podstatné ale je, aby žena přijala situaci takovou jaká je, viděla to z té lepší stránky a nenechala si kazit náladu lidmi, kteří vůbec neznají okolnosti. Vždyť to hlavní je, aby bylo dítě spokojené a prospívalo, k čemuž určitě přispěje skutečnost, že je dobře napapané (a v podstatě je mu asi jedno, zda je to mateřské či umělé mléko) a jeho maminka je spokojená a v pohodě.









### Výhody umělé výživy

**I umělá výživa má své výhody:** miminko může krmit v podstatě kdokoliv (velká výhoda pro tatínky, protože se mohou do této činnosti zapojit). Maminka tak má šanci si odpočinout a vyspat se, popřípadě si udělat čas sama na sebe. Pozitivní je i to, že při krmení tímto způsobem rodič přesně ví, kolik dítě vypilo. A nezanedbatelná není ani skutečnost, že žena může jíst a pít dle svých chutí a nemusí se trápit tím, že bude syna či dceru kvůli ní bolet břicho.

Na trhu se dnes nabízí velký výběr kvalitní stravy, takže není třeba se obávat, že by miminko nedostávalo vše, co potřebuje. Naleznete mléko pro nedonošené děti, pro novorozence i starší miminka, v úvahu se berou i možné alergie a podobně. Také můžete zakoupit množství „vychytávek“, které vám přípravu a vše, co s tím souvisí, výrazně ulehčí.

V dnešní době už není žádný problém připravit stravu mimo domov. Jen je vždy třeba důsledně dodržovat hygienu.

Zdroj: jarodic.cz  
Foto: SAMphoto.cz

Nyní  
ještě blíže  
mateřskému  
mléku



## Moje zkušenost s Nutradefense

*Jak jste se o Nutradefense dozvěděla?*

Nejdřív jsem o tomto výrobku slyšela od kamarádek. Protože jsem ale neměla moc informací, poradila jsem se s naším pediatrem, který mi Nutradefense doporučil a dal mi vzorek na vyzkoušení. Doma jsem si další podrobnosti našla na internetu.

*V čem vidíte největší výhody kojenecké výživy Nutradefense, jste s ní spokojena?*

S Nutradefense jsem velice spokojena, už kvůli tomu, že díky mlíčku má můj malý všechny potřebné živiny pro správný vývoj. Zjistila jsem například, že obsahuje prebiotika. Kájovi mlíčko moc chutná, nebolí ho břicho a v noci dobře spí.

*Doporučila byste Nutradefense i ostatním maminkám?*

Vzhledem k mým zkušenostem mohu tento výrobek doporučit všem maminkám.



Markéta a Kája  
Louny

*Nezboj!*

"Vyjádření maminky s dítětem starším 6 měsíců uvedené v tomto materiálu je autentické a založené na osobní zkušenosti."



**A jaké jsou Vaše zkušenosti?**

Podělte se s námi a využijte  
možností naší nové poradny na  
[www.nutradefense.cz/poradna](http://www.nutradefense.cz/poradna)



## Mateřské mléko je naší inspirací

Jeho ochranná funkce nás inspirovala k vytvoření kojenecké mléčné výživy Nutradefense s unikátní směsí látek, které jsou přirozeně přítomny v mateřském mléku:

- ◆ PREBIOTICKÁ VLÁKNINA GOS
- ◆ NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY DHA a ARA
- ◆ NUKLEOTIDY

WHO – Světová zdravotnická organizace doporučuje plné kojení alespoň během prvních 6 měsíců věku dítěte, poté se doporučuje ke kojení začít s postupným zaváděním nemléčných příkrmů. Kojení je nejlepší způsob výživy dítěte. Potravina pro zvláštní výživu.

800 201 102  
[www.nutradefense.cz](http://www.nutradefense.cz)

# TIPY NA NÁKUPY

V poslední době mám problém s dostatkem mateřského mléka. Jak bych si měla vybrat kojenecké mléko?

Je důležité si vybrat kojenecké mléko, které je svým složením co nejvíce podobné mléku mateřskému. Má správný obsah nejen do kvality, ale také do kvantity, bílkovin, cukrů, tuků, minerálů, vitaminů, nenasycených mastných kyselin, obsahuje případně i tzv. prebiotika a jiná vylepšení. O výběru mléka se poraďte se svým pediatrem, je plně kompetentní Vám správné mléko doporučit. Pokud je ve Vaší rodině pozitivní alergická zátěž, poraďte se o případném užívání hypoalergenních mlék.

Jaký je rozdíl mezi prebiotiky a probiotiky?

Prebiotika jsou třetí nejvíce zastoupenou složkou mateřského mléka. Jako prebiotika či prebiotická vláknina jsou označovány oligosacharidy, které procházejí horní částí trávicího traktu v nezměněné podobě a v tlustém střevě pak slouží jako „strava“ pro střevní mikrofloru, tzv. probiotika. Stimulují jejich růst a ovlivňují jejich složení. Probiotika jsou živé mikroorganismy (Bifidobakterie, Lactobacily), která jsou přirozenou součástí střevní mikroflory člověka. Jeden bez druhého tedy nemohou dostatečně plnit svoji funkci.

MUDr. Jitka Bělorová  
praktický pediatr



800 201 102  
www.nutradefense.cz

Nyní  
ještě blíže  
mateřskému  
mléku



# MOJE rodina a já



Uvádíte na trh novinku, nebo snad otevíráte nový obchod?

Chcete zviditelnit některý z výrobků vašeho sortimentu?

Pak právě pro vás máme připravenou rubriku TIPY na nákupy.

Pokud vás zaujala tato nabídka a chcete vědět více, pak volejte naše obchodní oddělení: 774 584 128

## ROSE OIL

- ♦ hydratační krém
- ♦ krém na ruce
- ♦ sprchový gel
- ♦ vyživující šampón
- ♦ hydratační mléko
- ♦ mýdlo - oil-free wash
- ♦ hydratační oční krém



## Kočárky Easywalker - vše pro Vaše pohodlí



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

Obchod DANIELA Kolín telefon 605171192

## Ateliér Šebestová



Fotografování dětí, rodin a nastávajících maminek v ateliéru i v prosluněných zahradách, příjemný zážitek a krásná vzpomínka na celý Váš budoucí život.  
Tel: 603 104 944, [petra@sebestova.cz](mailto:petra@sebestova.cz)

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

# Již 20 let přinášíme produkty ze švýcarské přírody na český trh

DVACET LET  
JUST CS spol. s r.o.

DVADSAŤ ROKOV  
JUST Slovensko s.r.o.



Pro více informací kontaktujte své poradce,  
nebo bezplatnou linku 800 31 32 33.

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

nahrin 

 Just <sup>+</sup>

ORIGINAL - SINCE 1930

**BPA**  
free



## NOVINKA

kolekce **EasyStart**

### Dobrá pozice již na startu

Krmení z láhve nemusí nutně pro dítě znamenat bolestivé koliky. Pokud potřebujete dítě nakrmit z láhve použijte již od počátku láhve kolekce EasyStart.

Nejnovější **láhve se širokým hrdlem Canpol babies EasyStart:**

- obsahují protikolikový dudlík, který minimalizuje vznik dětské koliky – dítě nepolyká vzduch
- dudlík svým tvarem připomíná matčin prs - nutí dítě uchopit dudlík stejným způsobem jako matčin prs
- široký otvor a dobře čitelná stupnice umožňují snadné, rychlé a přesné plnění láhve
- láhve neobsahují BPA.

Kolekce EasyStart obsahuje kojenecké láhve, tréninkové a nevylévací hrníčky, dudlíky a pítka a tvoří tak vzájemně variabilní systém, který roste spolu s Vaším dítětem.



**snadné krmení  
s minimálním rizikem  
vzniku koliky**

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



**Značka doporučována matkami**