

IN publishing
group s.r.o.

MOJE rodina *Speciál* a já

Vývoj dítěte

od narození do 3 let

Po kom to má?
Po Sunaru!

**Tvůrčí
schopnosti díky
vyvinutému
mozku.**



*Inspirováno přírodou,
potvrzeno vědou.*

www.sunar.cz

Kyselina alfa-linolenová přispívá k rozvoji mozku.
Kojení je pro kojenice nejlepší způsob výživy. Potravina pro zvláštní výživu.

Editorial

Milé maminky,

Když jsme před lety poprvé přinesli náš speciál, který vás provede složitým obdobím vývoje malého človíčka, netušili jsme, jakou spustíme lavinu. Mínilím 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, že každý rok přineseme nové – aktualizované vydání. Znamená to pro vás ještě více informací, které se vám snad budou na začátku cesty s malým človíčkem hodit. Právě o zázraku nového života je samozřejmě opět tato naše příloha. Nejprve vás provede prvními třemi roky vývoje vašeho miminka. Poté vám poradí, jaké vybrat oblečení, jak na bolesti břicha, nebo jak by měl vypadat správný jídelníček. Popovídáme si i o tom, jaké miminku vybrat plínky a co dělat, když má maminka nějaké těžkosti.. Přeji vám hodně štěstí a moc držím palce, aby vám i vašemu človíčkovi vyšlo v životě všechno tak, jak si přejete.

Iva Nováková



Obsah

- 4 Než mi bude rok
- 28 Rok a nebo tři?
- 36 Jak vybrat správnou hračku
- 56 Očkovací kalendář
- 68 Děti a plínky
- 90 Mýty při kojení

Vývoj dítěte od narození do 3 let

Příloha časopisu *Moje rodina a já*

Vydává IN publishing group s.r.o.

Text: Mgr. Iva Nováková • Foto: Shutterstock.com • Grafické zpracování: Jaroslav Novák • Artdirector: Jan Novák

- Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Petra Havelcová, Denisa Syberová
- Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o.
- Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav
- Obchodní oddělení tel.: 774 584 123 • e-mail: lahrachova@inpg.cz
- Předplatné tel.: 774 584 104
- e-mail: asistentka@inpg.cz
- Registrační číslo: MK ČR E 17058
- Za obsah inzerce odpovídá inzerent





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...

PŘÁVĚ 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 týdný dopřát.

Po narození má miminko pěstičky zaťaté a bezmocně mává ručkama i nohama – ani jedny zatím příliš neovládá. Novorozená miminka nejprve trochu zhubnou, ale ve 2 až 3 týdnech se dostanou zpět na svoji porodní váhu. V prvních týdnech přibírají 100 až 200 g týdně (ale buďte spokojená i s 50 g, jestliže děťátko dobře vypadá), potom 150 až 250 g až do třetího měsíce. Spí průměrně 16 hodin. Na konci prvního měsíce svého života má miminko ještě všechny svaly slabé, včetně krčních svalů, a hlavička mu padá, když mu ji nepodepřete. Ale položíte-li ho na břicho, dokáže na okamžik zvednout bradičku. Když je na zádech, kope nohama a otáčí hlavu ze strany na stranu. Na hlavičce novorozence se objevují hnědé odlupující se stroupky. Nebudte z nich vyděšená, i když vypadají dost ošklivě, dítěti nijak nevadí. Potřete je dětským olejem, aby změkly. Nechte olej působit půl dne až den, potom je vyčeste a vlásky umyjte.

Několik dnů po narození umí dítě obvykle:

- po položení na břicho zvednout na krátkou chvíli hlavičku
- pohybovat volně rukama a nohama na obou stranách těla
- rozeznávat světlo a tmou (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 chraстítka, závěsných hračdiček prostě čehokoliv, co vaše miminko může sledovat očima. Možná se v této době budete rozhodovat, zda miminku dáte či nedáte dudlík. Některé ho vyžaduje víc, jiné míň. Jisté však je, že dudlík je vždy menší zlo, než pokud si miminko cucá paleček.

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

Dítě na konci 2. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

JE MI ČTVRT ROKU...

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



Bráška už se těší do klubu!

Zaregistrujte se do Mimi klubu na www.mimi-klub.cz
a získáte každý měsíc **slevu na 50–70 dětských**
produktů v hypermarketech Globus. Vyberte si
ze spousty výrobků od plen přes dětskou
kosmetiku až po výživu pro děti.

SLEVY

DÁRKY

www.mimi-klub.cz

Nabídku mohou využít rodiče s dětmi
do tří let a těhotné maminky.





- na bříšku 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 bříško 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 bříško se vzepřít na ruku
- přetáčet se (jediným směrem)
- uchopit podávané chraстítko
- věnovat pozornost malým předmětům

A možná dokonce bude umět:

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



- napodobovat jednoduché zvuky
- hrát hru na schovávání a kuk
- prskat sliny

PŘEKULILY SE ČTYŘI MĚSÍCE...

Pokud máte své první děťátko, zřejmě jste u vytržení z toho, jak je s ním každý den jiný a jak umí čím dál více věcí...

Ve čtyřech měsících si už uvědomuje svoje vlastní tělo a pozoruje ručky a nohy. Dokáže udržet chrastítko. Když ho opřete do sedu, už mu

skoro nepadá hlavička. Živě s vámi rozpráví a používá k tomu nejen nejružnější zvuky, ale i kopání nohama, mávání rukama, grimasy, úsměvy. Samozřejmě i takhle malé miminko můžete stimulovat, aby se správně rozvíjelo. Mluvte na ně, usmívejte se na ně, laskejte ho a hladte. Miminko potřebuje cítit, že ho máte ráda. Nebojte se ho chovat, tep vašeho srdce je pro děťátko známým zvukem, vždyť ho slyšelo 9 měsíců a stále je uklidňuje.

Děťátko začíná rozumět tónu vaší řeči a reaguje na něj: ztiší se, když mluvíte konejšivě, a vystrašeně pláče, když se na ně mluví moc hlasitě. Dopřejte mu i nějaké pěkné hračky, nové 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 rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům
- sahat po předmětech
- výskat radostí
- hrát hru na schovávání a kuk
- rozeznat známé tváře a věci
- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- otáčet se za hlasem, zvláště hlasem maminky
- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- prskat sliny

A možná dokonce bude umět:

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- sedět bez opory
- smát se na svůj obraz v zrcadle
- rozeznat laskavý a přísný tón řeči
- přetáčet se (oběma směry)
- upustit vědomě předmět, který již nepotřebuje

- napodobovat jednoduché zvuky
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku

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
- vyskat radostí
- rozeznat známé tváře a věci
- sahat po předmětech
- spontánně se smát
- uchopit podávané chrastítko

Pravděpodobně bude umět:

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- přetáčet se (oběma směry)
- prskat sliny
- smát se na svůj obraz v zrcadle
- rozeznat laskavý a přísný tón řeči
- napodobovat jednoduché zvuky
- hrát hru na schovávání a kuk
- sedět bez opory
- otáčet se za hlasem

A možná dokonce bude umět:

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

UŽ JE MU PŮL ROKU!

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

– pro dramatické tympány a činely by vaše děťátko ještě nemuselo mít pochopení.

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

Dítě na konci 6. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

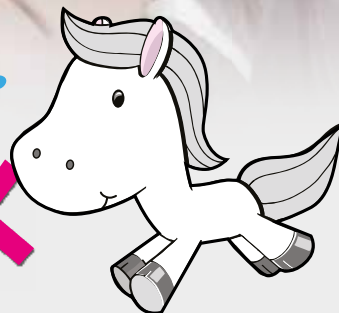
ROSSMANN

Drogerie Parfumerie







Od začátku spolu...

ROSSMÁNEK



Dětský věrnostní program

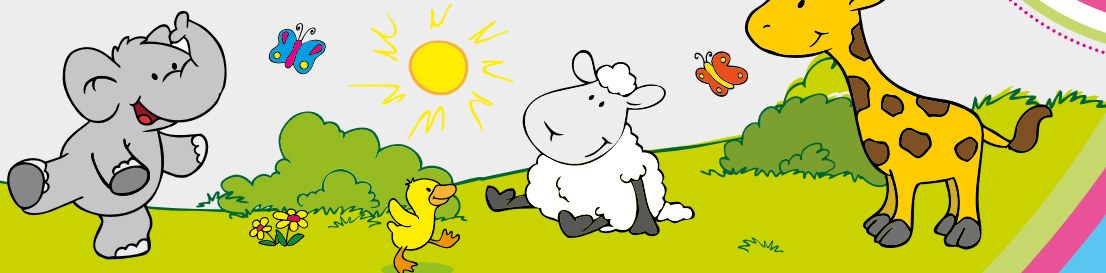
Jaké výhody Vás s ROSSMÁNKEM čekají?

-  Jednorázová 10% sleva na první nákup dětského sortimentu, a to i na akční výrobky s věrnostní kartou.
-  Pravidelné měsíční slevy pro děti a maminky.
-  Možnost zapojit se do soutěží o zajímavé ceny.
-  Slevy u našich partnerů.

**Vyzvedněte si svou kartu na prodejně
a zaregistrujte se na www.rossmann.cz**

Více informací naleznete na letáčcích v prodejnách ROSSMANN
nebo na www.rossmann.cz v sekci ROSSMÁNEK.

S kartou
ROSSMÁNEK
nakoupíte
ještě
výhodněji!





- 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 bříšku do sedu
- reagovat na své jméno
- bouchat kostkami o sebe
- prohlížet si nohy a hrát si s nimi
- soustředit se na jednu věc delší dobu (několik minut)

- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem

UŽ JE MU SEDM MĚSÍCŮ

Batolátko už se opravdu batolí. Na přelomu 6. a 7. měsíce se děťátko snaží nohama odrážet, když leží na bříšku a pokouší se lézt. Když se může přidržet, zvládně už samo sedět. Mezi dětmi tohoto věku bývají velké rozdíly. Jedno sedí bez opory, druhé leze, další se plazí, třetí už stojí. Každé dítě se prostě vyvíjí jinak rychle.

Dítě na konci 7. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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



- 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

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)

- 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 oušky a pítkem. V tuto chvíli je take nejvyšší čas instalovat všude zábrany – na schody, na zásuvky s ostrými noži, na okna, na rohy...

Děťátko už se také pěkně rozpovídalo. Můžete slyšet různé ba-ba-ba a dokonce ta-ta-ta a ma-ma-ma.

Snaží se napodobovat zvuky, které kolem sebe slyší – a také rádo zvuky vydává, a nemusí to být jenom pusinkou: s radostí totiž tříská do všeho, co je nablízku, a s obzvláštním potěšením, pokud je výsledkem rámus.

Dítě na konci 9. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

DESET MĚSÍCŮ

V tomto období možná máte pocit,

že se vám děťátko mění před očima. Poporoste průměrně o jeden centimetr měsíčně a přibere každý měsíc 400 až 500 gramů, což jsou do začátku 10. měsíce dva kilogramy – a ty už jsou na drobkovi vidět!

Na přelomu 9. a 10. měsíce už děťátko chápe význam slov ma-ma a ta-ta (určitě to platí i o ba-ba!), ví, komu patří, pokouší se je říkat a reaguje, když se ho na tyto osoby ptáte. Zkuste se ho zeptat třeba „Kde je táta?“, když bude váš partner nablízku, a uvidíte, jak děťátko zareaguje. Měsíce už mává na rozloučenou „pápá“ a snaží se pomáhat při oblékání. Když hledá hračku, dokáže se podívat i za roh. Je možné, že už vaše dítě zvládá své první kroky, možná za pomoci kočárku, či chodítka, je ale možné že i samo bez opory. První zoubek a první krůček, to je samozřejmě velký důvod k oslavě!

Dítě na konci 10. měsíce by mělo umět:

- stát s přidržováním něčeho nebo někoho,
- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje,
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku,
- komunikovat gesty a zvuky,
- říkat cíleně máma nebo táta,

pravděpodobně bude umět:

- dostat se z polohy na bříšku do sedu,
- dělat paci-paci nebo pá-pá,
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop),
- chodit kolem nábytku,
- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout),
- stát chvíli bez opory,
- říkat cíleně máma nebo táta

a možná dokonce bude umět:

- dát najevo své přání jinak než pláčem,

Pupečnicková krev, dar na celý život



Více informací se dozvíte na

800 900 138

www.cordbloodcenter.cz



- Pupečnicková krev je zdrojem krvetvorných kmenových buněk, které se využívají **na léčbu několika desítek vážných onemocnění.**
- Medicínský výzkum otevírá **nové možnosti využití vlastní pupečnickové krve** a tkáně pupečnicku **v regenerativní medicíně**, kde se jejich účinek ověřuje u více diagnóz, jako například **dětská mozková obrna, autismus, diabetes 1. typu, traumatické poškození mozku** a další.
- Cord Blood Center nabízí ve schválených nemocnicích jako jediná tkáňová banka v České republice **také odběr a uskladnění buněk z tkáně pupečnicku dítěte.** Tato tkáň obsahuje **mezenchymální kmenové buňky**, které se se navzájem doplňují s buňkami z pupečnickové krve. Rodiče mají možnost se rozhodnout mezi **typy odběru Classic**, kdy je krev odebírána pouze z pupeční šňůry **a Premium**, kde se odběrem i z placenty **zvyšuje množství odebrané krve** a tím i šance na vyšší obsah kmenových buněk.
- Kmenové buňky z pupečnickové krve a tkáně pupečnicku se odebírají **na začátku života, jsou mladé a mají dobrou schopnost se množit.** Nejsou zatížené životním stylem, stárnutím anebo získaným onemocněním. Jejich **odběr je jednoduchý, bezbolestný** a neškodí matce ani dítěti.

Více buněk, **více života**



- 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 intonací dospělých,
- poslechnout jednoslovný pokyn doprovázený gestem,
- dobře chodit.

JEDENÁCT MĚSÍCŮ

Než se nadějete, první rok bude za vámi. V mnohém vás jistě překvapil a zaskočil, spousta věcí jistě byla jinak, než jste si představovali. Přesto věřím, že byste své první měsíce s miminkem za nic nevyměnili...

V této době už většina dětí zkouší své první krůčky. Nastal čas koupit první pevné botičky. Určitě byste na nich neměli šetřit, na výběru 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 prořízne první zoubek jiný počkat právě do období kolem jednoho roku. Ať tak, či tak, v této chvíli už by ve vaší domácnosti neměl chybět.

Dítě na konci 11. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

- stát dobře bez opory
- dát najevo své přání jinak než pláčem
- poslat vám balón zpět
- pít samostatně z hrnečku
- napodobovat při žvatlání intonací 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. Pořídte děťátku plastovou mističku, aby přežila případný pád na zem, usaďte ho bezpečně do dětké židličky a dejte mu šanci něco nového dokázat. Uvědomte si, že vaše děťátko už přestává být miminkem, stává se z něho „opravdický“ malý človíček. Této změně by mělo také odpovídat uspořádání v bytě a volba vhod-

ných 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 sporťáku. 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 intonací 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: Shutterstock.com

Zdroj: www.mojedite.cz, www.maminkam.cz

Arianna®

Baby-Vac™

Ergonomic

s čisticím kartáčkem

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

- ✓ bezpečná i pro novorozence
- ✓ snadné rozebírání a čištění
- ✓ nerozbitný plast, neobsahuje sklo
- ✓ certifikovaný zdravotnický prostředek



**neobsahuje
ftaláty**

dětská odsávačka hlenů připojitelná na vysavač

seznam prodejních míst na www.babyvac.cz nebo na telefonu 776 216 086

INZERCE

Monitor dechu novorozenců

 Respisense

Respisense

- vhodný do každé postýlky
- přenositelný a použitelný i pro kočárek
- v případě zástavy dechu miminko pošimrá a upozorní rodiče
- snadno vyměnitelná baterie uživatelem
- nastavitelná citlivost senzoru
- žádné kabely
- vhodné i pro dvojčátka
- vylepšený pružný klips

Respisense Data

všechny výhody produktu Respisense a navíc umožňuje nahrávání dýchání dítěte na micro SD kartu a jeho pozdější prohlížení na počítači

Více informací a seznam prodejních míst na www.respisense.cz

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 mimi – dobrá věc, nikoliv nepostradatelná, ale užitečná, zvláště, máte-li větší byt či dům a nechce se vám pořád k mimi běhat, přenesete do kuchyně či kamkoliv a máte dítě na očích. Můžete investovat pár stovek nebo i tisíce, 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 odmítnat nemusíte ...

KOUPÁNÍ, HYGIENA

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

Sedátko do vany – také myslím 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 vodomil a ve vaně si vyhraje, asi užitečná věc.

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

Stupínek k WC + redukce na prkénko – ne každá redukce sedne

na každé wc, je třeba přeměřit. Dětské prkénko koupíte i s držadly, zvýšením přední části - vhodné pro chlapečky, koupíte i polstrované.

HRANÍ, ZÁBAVA

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

Hrací deka – většinou bývá vyplněna vatelínem či něčím podobným, postačí i jakákoliv tlustá deka, prostě cokoli, 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 sloužící 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, pořídte 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 úspěšnou podlahu od kočárku, kdo "neparkuje" v bytě, ten asi nevyužije.

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, použijete, 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 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

60 let zkušeností. Inspirováno životem.



V průběhu uplynulých šesti desítek let přerostly znalosti, které NUK nashromáždil, do jedinečné pokladnice zkušeností. Výrobky NUK jsou vyvíjeny na základě medicínských vědomostí a na základě zkušeností maminek.

Tato znalost, odvozená z pochopení všedního života maminek a porodních asistentek, odlišuje výrobky NUK od konkurence a zároveň přispívá k tomu, aby každý náš výrobek učinil mateřství nejkrásnějším obdobím v životě ženy.



či stížnosti na kvalitu výrobku. Postýlky se nejčastěji vyrábějí v rozměrech 140x70 cm a nebo 120x60cm 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 cca 6 - 6,5cm, tak aby dítě z postýlky nemohlo vypadnout nebo si jinak ublížit. Zajímavou možností je snadné vyndávání jedné nebo dvou tyček v postranici, aby větší děti mohly postýlku samostatně opustit.

MATRACI RADĚJI NOVOU

Postýlka by měla být bytelná a po-

stupně 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 brzdičkou) pro lepší manipulaci, síťku proti hmyzu nebo držák na látkové dekorace (nebesa).

Určitě bychom neměli zapomenout



a současně je v blízkosti rodičů. 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 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.

KOUPACÍ PROPRIETY

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.

VYRÁŽÍME DO LÉKÁRNY...

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.

Olejček nebo tělové mléko – Obzvláště pokud má miminko problém se suchou kůží, je to nutné.

Tyčinky a čištění nosíku a ušek – Pozor, miminkům se tyčinkou nezajíždí do ouška, čistí se jen kraj a záhyby ušního lalůčku!

Papírové plenky – Na novorozeně se kupuje velikost jedna, ale větší

ani na kvalitní povlečení a peřinky, které umožní spokojený spánek miminka.

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.

PŘEBALOVACÍ PULT

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

miminka se do ní nevejdou. Novorozene spotřebuje klidně i devět plínek za den, větší děti jsou už skromnější.

Vlhčené čistící ubrousky – Výborná věc.

Jednorázové přebalovací podložky – Jsou šikovné na cestování.

Rektální rourka – Pomáhá na prdíky přímo zázračně.

Dudlík – Prvním, co byste při výběru šidítka pro své dítě měli sledovat, je jeho velikost. Vyrábí se totiž dudlíky pro miminka ve věku 0 až 6 měsíců, 6 až 12 měsíců a 12 až 18 měsíců.

A dokonce se dají sehnat i speciální dudlíčky pro předčasně narozené děti nebo děti s nízkou porodní váhou. Rozdíl ve velikosti jejich pusinky je značný, tudíž správná velikost dudlíku snižuje riziko deformace patra či zoubků

Kojenecká láhev – Je dobré ji mít doma jen pro vlastní klid. Pokud se týka savicek, pro novorozence jsou nejvhodnější dudlíky s pomalým průtokem, u starších dětí, které si již na krmení z lahvičky zvykly, lze zvolit dudlík s rychlejším průtokem.

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, většinou je potřeba po očkování. Je lepší dát miminkům lék proti bolesti, než ho nechat při silnější reakci trápit...

Odsávačka hlenů – Na trhu je mnoho modelů, některý by měl určitě skončit u vás.

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 tři až čtyř kil, obvod hlavičky má kolem 34 cm. Ideální je pro něho velikost 56, ale jen nakrátko, protože miminka neuvěřitelně rychle rostou a už kolem třech měsíců nosí velikost 62, kolem půl roku velikost 68, kolem tříčtvrt 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 veli-

kost 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 specialitou je číslování v měsících, což by nebylo vůbec špatné, ale jejich měsíce jsou takové zvláštní - nikdy velikostně neseď. Číslování v u větších velikostí v rocích je o něco přesnější - ale počítat s průměrným dítětem, ale to už není problém odhadnout.

Bübchen®

Pro tebe jen
to nejlepší...



- péče pro děti od narození
- obsahuje přírodní účinné a pečující látky
- podporuje přirozený vývoj dětské pokožky
- minimalizuje vznik alergických reakcí
- neobsahuje parabeny a umělá barviva
- dermatologicky testováno
- k dostání v lékárnách

www.kosmetika-bubchen.cz

Natur
Produkt

Distribuci produktů pro ČR
zajišťuje Naturprodukt CZ spol. s r.o.,
Na Viníčkách 638, 250 92 Šestajovice,
www.naturprodukt.cz



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 roztomilé, ale pro ležící miminko nepravě nejpohodlnější, takže pokud narazíte na nějaké opravdu pěkné, kupte je, ale ne menší než 80 - jsou ideální až pro chodící mimčo. Naprosto skvělé jsou zateplené bavlněné kalhoty, pod ně ponožky a bačkůrky a nemusíte miminko trápit oblékáním punčocháčků.

Ponožky nejmenší velikosti 5x - Miminka mají často studené nožičky, tak nosí ponožky i pod dupačky. Nevyplatí se kupovat levné ponožky, bohužel nedrží na nožičkách...

Trika s dlouhým rukávem nebo mikinky vel. 56 4x - Není třeba přehánět počet, miminko může hned nosit velikost 62 nebo svetřík.

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

Bavlněná čepička obvod hlavičky 36-38 cm 2x - Nejlépe obyčejné bavlněné, fleeceové čepky se zdobením na temeni se vyplatí až na chodící dítě, ležícím miminkům docela překážejí.

Pletené bačkůrky, rukavičky a čepička - Stačí 2x - miminka je moc neumažou.

Overaly - Někdo je má rád, někdo ne, nahrazují vlastně dupačky a 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.

Bryndáček - Dobré jsou ty s igelitem na spodní straně, výborné jsou taková obdélníková „ponča“ s otvorem s rantlem pro krk, ale je to hodně individuální, na jedno miminko je skoro nepotřebujete a na druhé jich spotřebuje spoustu - je to dítě od dítěte jiné. Ale až se batole začne učit jíst samo, tak se budou ještě hodit.

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

A MAMINKA NAKONEC

Kojící podprsenka 4x - Prvních několik měsíců potřebují maminky i několik podprsenek na den. Dělají se s odklápěcími košíčky.

Vložky do podprsenky 1x - Výborná věc, určitě je užijete. Zakoupit můžete prací i jednorázové Jednorázové kalhotky do porodnice - 5 ks - Určitě je oceníte.

Jemný čistící gel na intimní partie - 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 snaží dostat čaj do miminka.

-if-

Foto: Schutterstock.com
Zdroj: redakce Mimi klub,
tipypromamy.cz, emimino.cz

Angelcare®

MONITOR DECHU + VIDEOCHŮVA
AC1300

MATRACE ANGELCARE® s 3D AIRMESH

Ventilační dětská matrace, kombinace pěny a bambusu. Testována a schválena pro použití v kombinaci s monitory pohybu Angelcare. Odnímatelný ventilační chránič matrace. Matrace splňuje nejpřísnější požadavky na bezpečnost a nejvyšší pohodlí dítěte. Výška 10 cm.

Bamboo fabric



mykko®



Angelcare®



Pro více informací o produktech Angelcare sejměte QR kód a navštivte web www.Angelcare.cz



KOUPACÍ SEDÁK

...s přísavkami

INZERCE

Angelcare®



DVOJITÁ
OCHRANA
Deluxe
POUŽITÍ
BEZ RUKOU

“Tajemství je ve fólii!”

KOŠ NA PLENY ANGELCARE® DELUXE

Dvojitá ochrana
Drop & Seal
100% blokuje zápach
Double-Lock a Air-Seal
Pedál pro použití
bez doteků rukou.
Výška koše 70 cm.



KOUPACÍ LEHÁTKO

Hebký snadno omyvatelný povrch
Ideálně od narození do 14kg
Použitelné v dospělé vaně
...také v růžové barvě

Chystáte výbavičku?



Rychlozavinovačky/deky 2v1



Prostěradla do kočárku



Kojící polštáře, fixační válce



Přebalovací tašky na kočárek



Zavinovačky do autosedaček



Fusaky zimní, rukávky



Ložní výbava



Kompletní výbavička



Rychlozavinovačky

AESTHETIC®



Český tradiční výrobce AESTHETIC® zosobňuje to nejlepší z nabídky fusaků, doplňků ke kočárku a novorozenecké výbavy již od roku 2002!

AESTHETIC neusnul na vavřínech a stále vyvíjí nové výrobky, které mají skvělý funkční design a kvalitu.

Ba co navíc, můžete si zvolit libovolnou barevnou kombinaci!

Vyzkoušejte si ...

Využijte jednorázové slevy na první objednávku platnost do: 31.12.2016



-10%
kód:TEH16

Nechte si poradit, navštivte studio Aesthetic s.r.o., Praha 4 Braník Ke Krči 39, info@aesthetic.cz, 777 212 333!

www.aesthetic.cz





ROK ANEBO TŘI?

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

UŽ JE MU ROK A PŮL...

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

PRAVDĚPODOBNE BUDE UMĚT:

- běhat

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

A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

- mluvit srozumitelně v polovině případů
- pojmenovat jeden obrázek
- hodit balón horem
- stát na špičkách
- spojovat slova
- používat 50 a více jednotlivých slov

DVA ROKY

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

Děťátko mezi 21 a 24 měsíci získává pohybovou virtuozitu: po schodech chodí bez přidržování (i když dokonale 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

Chystáte výbavičku pro miminko?
Hledáte dárek pro vaši kamarádku?
Chcete kvalitní kočárek či postýlku
na dovolenou?

**VŠE A JEŠTĚ MNOHEM VÍCE
VÁM NABÍZÍ ZNAČKA GMINI**



www.gmini.cz

PROVĚŘENÁ KVALITA

Gmini Grand



Testováno v  ve Strojírenském
zkušebním ústavu, s.p.

INZERCE

DEDRA.cz

Všechny výrobky řady GoEco jsou vyrobeny
z biologicky rozložitelného materiálu
z bambusového vlákna, který je
ekologickou náhradou plastu.

GoEco
bamboo



PROČ BAMBUS ?

- bambus je jedna z nejrychleji rostoucích rostlin na světě
- ekologická náhrada dřeva (snížení potřeb na těžbu dřeva)
- bambus je vysoce obnovitelný materiál (nepotřebuje opětovnou výsadbu)

VLASTNOSTI materiálu GoEco Bamboo

- plnohodnotná ekologická náhrada plastu
- silnostěnné provedení - šířka stěn cca 3 mm
- přírodní vzhled - na první pohled je vidět ekologická struktura materiálu
- vhodné do myčky nádobí
- odolné teplotám -20°C až +100°C

NOVÉ

Více výrobků na
www.dedra.cz.



již od **69 Kč**

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

S řečí a s komunikací to začíná být vážné: dítě si s vámi promluví o čemkoliv chce a k jeho nejoblíbenějším slovům patří „ne“, „nechci“ a „nebudu“. Vaše umění taktiky a diplomacie prochází zkouškou ohněm, abyste všechno zvládla v klidu a s nadhledem. Dobrá průprava 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 vyděly nebo slyšely, ale vytvářejí i zcela nové situace a postavy

DVA A PŮL ROKU

Děťátko už je docela obratné, ve 2,5 letech si samo svlékne košilku i kalhoty a až mu budou tři, bude

se umět samostatně obléknout i svléknout včetně zapínání a rozepínání knoflíků. Dítě ju už velmi hbité a nemá daleko od nápadu k jeho realizaci. Dejte si na ně pozor hlavně venku, kdy se dítě rozhodne změnit razantně směr a uhlídat ho dává dost práce. Při chůzi po schodech už střídá nohy, umí stát na jedné noze a některé děti se dokonce naučí i jezdit na kole.

Velkou roli v tomto období hraje i správná hračka. Děťátko miluje

vše, co může nějakým způsobem ovládat, mačkat, tisknout, otáčet... Staví své první stavby ze stavebnice, skládá puzzle. V obchodě vás určitě potáhne do dětského oddělení a bude se dožadovat autíček, hraček koberců, 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
- obléknout si tričko
- chodit ze schodů střídáním nohou

- jezdit na trojkolce
- chytit míč, který mu hodíte
- poznávat základní barvy
- nakreslit rozpoznatelný obrázek
- používat dvě přídavná jména
- skloňovat a časovat
- skákat do dálky

TŘI ROKY

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

DÍTĚ V TOMTO VĚKU BY MĚLO UMĚT:

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

- používat předložky

PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

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

A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

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

Iva Nováková

Foto: Shutterstock.com

Zdroj: mojedite.cz, maminkam.cz

Posezení bez bolesti... ?



FAKTU vám uleví od potíží s hemoroidy

- ✓ účinný proti bolesti
- ✓ velmi rychle zastavuje krvácení
- ✓ zbavuje pálení a svědění
- ✓ podporuje hojení zanícených a krvácivých hemoroidů
- ✓ vhodné pro léčbu ran po proktologické operaci (pouze na doporučení lékaře)



Svědí?



Bolí?



Pálí?



**FAKT
uleví!**

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Rektální mast a čípky Faktu jsou léky určené k vnějšímu užití.

FAKTU[®] Při hemoroidech Fakt uleví

www.FAKTU.cz



JAK VYBRAT SPRÁVNOU HRAČKU

Vybírat dárky pro děti bývá tou nejmilejší povinností. Chrastítka, panenky, autíčka, nebo stavebnice? Stačí si vybrat...



Pro miminka

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

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

Pro batolata

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



výběr. Ať už jde o knížky pohádkové, nebo knížky, kde může dítě plnit různé úkoly rozvíjející tvořivé myšlení, případně knížky, kteréž různě rozkládat, otvírat okénka apod. Fantazie výrobců v tomto segmentu nezná hranic a vy si jistě vyberete, co bude právě pro vaše dítě to pravé.

Zvukové hračky také jistě ocení všechny děti, méně už nervózní

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

A znáte prstové barvy? S nimi mohou tvořit i malé děti, protože nevadí, když skončí jinde než na papíře a nenanášejí se štětcem, tak-

Stavebnice pro Nejmenší

**milla
minis**

- Poroste společně s vašimi dětmi
- Rozvíjí jemnou dětskou motoriku
- Zdravotně nezávadný materiál



1+



zábavná

naučná

bezpečná

INZERCE

PEXI
www.pexi.cz
milujeme hračky

Navrženo pro Dobrou noc



Světlušková žába

- ★ 2 uspávací zvuky
- ★ světlušková světýlka na břichu
- ★ automatické vypnutí

od 0 roků

4 roky
záruka



Chameleon Karlík

- ★ 2 příjemné zvuky
- ★ září duhovými barvami
- ★ automatické vypnutí

od 0 roků

★ dotyk ★ světlo ★ zvuk ★



www.pexi.cz

KÓD NA 15% SLEUVU
na PEXIK.cz
MRJCB1516
(platí do 30.10.2016)

KlidneUsinani.cz

cloud·b
original

AMBULE

Pompo

alza.cz

PEXI
www.pexi.cz





že je manipulace s nimi snadnější. Plyšové hračky provázejí děti od miminka někdy až do dospělosti. Originální mezi plyšovými hračkami jsou oboustranná zvířátka. Rozuměj, z jedné strany housenka a když se zastrčí, vykuklí se z housenky motýl. Nebo pulec mění se v žábu. Něco jako plyšová evoluce. A co doporučují pro tuto věkovou kategorii odborníci?

Pro děti od 6 do 12 měsíců

- nafukovací a plyšová zvířátka
- větší kostky (nejlépe měkké)
- míče všech velikostí
- knížky z plastiku nebo tvrdého papíru
- hračky do vody (kyblíčky a bábovičky)
- jednoduchý vláček a jiná vozítka
- nejrůznější předměty z vaší

domácnosti (lžička, krabice, pokličky, zvoneček, krabice kolíčků na prádlo apod.)

Pro děti od 12 do 18 měsíců

- hračky na kolečkách, které dítě tahá za sebou
- hračky, které se dají skládat na sebe nebo do sebe zasouvat (kostky, kelímky a navlékací kroužky, matryšky)



- hračky na písek (kyblík, lopatička a formičky)
- houpacího koně
- dětské odstrkovadlo
- navlékáací bužírky
- panenky s vybavením
- kočárek a postýlku na panenky
- plyšová zvířata
- stavebnice
- papír, vodové a temperové barvy, modelínu
- koloběžku a tříkolku
- převlékáací kostýmy
- hry na dospělé a na pohádky - obchod, lékař, kadeřník a princezny
- skládačky a jednoduché hry (domino, obrázkové karty, mozaiky)
- magnetickou tabuli
- dětské potřeby pro domácnost (smetáček a lopatka, žehlička, nádobičko, rýč a dětské kolečko na zahradu)

Pro předškoláky

Děti od tří do šesti let ocení hračky snad úplně nejvíce. Hrát si je jejich hlavní „pracovní náplní“, takže právě pro ně je radost vybírat. Právě u této věkové kategorie začíná být také nejpatrnější rozdíl mezi hračkami pro holky a pro kluky. Zatímco kluci jsou fanoušky stavebnic, z holek se stávají „maminky“. Stavebnic existuje velké množství druhů, takže při výběru je dobré se řídit nejen cenou, ale i tím, jestli se dají dokupovat další sady od jednoho druhu, jestli „poroste“ s dítětem. S dřevěnými kostkami si vyhraji malé děti, ale aby byly zábavné i pro předškoláky a školáky, mělo by jich být velké množství potřebné na složité stavby. Pro předškoláky – a to už opravdu od tří let – existují společenské hry. Skládání obrázků na magnetickou tabuli zvládnou děti samy,

- jednoduché skládanky
- ilustrované knížky z odolného a bezpečného materiálu
- dětské barvičky a motivy k vybarvování
- dřevěná či gumová autíčka
- hudební hračky (tamburína, bubínek, rolničky)

Pro děti do třech let

- panenky s vybavením

- hračky třídící a navlékáací (rozpoznávání tvarů a manuální zručnost)
- modelíny nebo těsto na hraní
- hudební hračky (pianko, xylofon, bubínek, trubka)
- hračky, do kterých se dá bouchat (prkénko se zatlučacími kolíky)
- dětský telefon
- stavebnice



ale v tomto věku počítejte s tím, že budete muset hrát společně. Protože si v tomto věku děti hrají na „někoho“, nabízejí prodejny soupravy pro hru na doktora, prodavačku, výpravčího, kuchyňky včetně nádobí, vysavačů, mixerů, nářadí, sekaček – cokoli, aby si dítě mohlo hrát na „dospěláka“. Nemůžu přejít velké holčičí téma – panenky. Při pohledu do kočárků malých slečen je vidět, že největší zájem je o panenky, které vypadají jako opravdová miminka. Některé se tak i trochu projevují, brečí, smějí se, čurají do plínek, opakují vaše slova, reagují na to, jestli je houpete nebo jim dáváte jídlo. Takové panenky bývají poměrně drahé a je třeba zvážit, jestli by je více neocenily holčičky až ve školním věku. K panenkám patří nejen oblečky

a kočárky, ale i doplňky. Postýlka, kolébka, autosedačka, židlička na krmení... Krásné, ale drahé jsou dřevěné domečky na panenky. Neopomenutelné jsou opět knížky. V tomto období bývají zaměřené na rozvoj dítěte, na to, abychom ho řádně připravili na vstup do školy. V nabídce žádného nakladatelství snad ale nechybí i klasické pohádky, často obohacené o CD, případně třeba pracovní sešit.

Odborníci radí:

- panenky, kočárek, domeček pro panenky
- zdravotnický kufříček a kadeřnickou soupravu
- sportovní náčiní - obruč, švihadlo, kroužky, kuželky, hokej i kolečkové brusle
- tabule a křídly, magnetickou tabuli

- koberec se silnicemi a dopravní značky
- jednodušší konstrukční stavebnice
- autíčka, vláček i jeřáb
- knihy (pohádky, jednoduché encyklopedie, knihy s hádankami a vyplňovačkami, omalovánky)
- dětský magnetofon pro nahrávání zvuků a přehrávání pohádek a dětských písniček
- vystřihovánky z papíru
- navlékáací korálky
- maňásky a loutkové divadlo
- pexeso, "Člověče nezlob se" s obrázky

-if.-

Zdroj: Majka Vinická,
obchodni-dum-mija.cz, rodina.cz

www.junama.cz

Junama
.cz
.sk



JUNAMA IMPULSE CHROME DESIGN

JUNAMA SPEED CHROME DESIGN

INZERCE



Voděodolné dětské štítky

pro vše, co potřebujete označit dětem jménem

Vytvoř si vlastní štítky na:

WWW.HAPPYLABEL.CZ

15% sleva s kódem: MA16



ABY BYLA KŮŽE ZDRAVÁ...

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 většině kojenců se pobyt ve vodě líbí a cítí se v ní dobře, takže se koupel obvykle stává důležitým denním rituálem.



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

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:

Podsunte děťátku ruku pod zadeček (druhá ruka je stále pod hlavičkou) a opatrně ho přeneste na připravenou osušku. Pevně ho držte, protože 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 podsunte obě své ruce do podpaždí miminka, palce pak máte na jeho 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.

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.

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:

- Děťátku podložte jednou rukou hlavičku a druhou tělíčko.

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 ušky a po mytí je pečlivě vysušte. Dětské vlasy se nemastí, stačí je umývat jednou za týden

INOVACE
PHYSIO
Calenduline®
CHRAŇÍ A POSILUJE



Péče s PhysioCalenduline®
**Ta nejlepší ochrana
po mamince.**

Po 9 měsících bezpečí v mamčině bříšku je pokožka miminka vystavena škodlivým vnějším vlivům. Nyní jí Klorane díky péči s Physiocalenduline® poskytuje štít přirozeně obnovující její ochranný biofilm. Tato péče s příjemnou texturou a parfemací je jako pohlázení pro pokožku miminka a den ode dne ji posílí.

www.klorane.cz www.facebook.com/kloraneBebe.cz.sk

K dostání exkluzivně v lékárně.

Pierre Fabre

INZERCE



Nobilet Tilia

Pro zdraví a radost
již od početí

Česká přírodní kosmetika pro maminky
v období těhotenství, porodu
i šestinedělí a děti již od narození.



... láska na první dotek

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 očistěte penis a šourek, pokožku nepřetahujte. Na závěr zadeček potřete tence krémem proti opruzeninám.

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 – čtverečky 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 vytříit pupek pod svorkou či okolo pahýlku a z vrchu přiložit na pupek čistou gázu. Než se jizva zahojí, ránu při koupání příliš nenačítejte. 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 neznamena 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 kojenčů 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 močovinou vzniká čpavek, který zvyšuje kyselost kožního povrchu. V takovém prostředí se ve zvýšené míře uplatňují lipázy a proteázy (enzymy) ze stolice, které pak kůži dráždí. Stolice kojených dětí má více zásadité (opak kyseleho) 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 bavlněné plenky s velmi dobrým sacím efektem, které jsou šetrné k pokožce miminka. Vybírat dnes můžeme z několika různých typů kalhotek i plenek, tak abychom našli pro své dítě optimální variantu. Rovněž navlhčené hygienické utěrky umožňují udržet pokožku nepodrážděnou, bez kvasinkové a bakteriální infekce. Kupodivu jsou používány kosmetické a syntetické materiály velmi dobře tolerovány, podráždění či dokonce alergie jsou spíše vzácností. I při používání kvalitních jednorázových plenek se musí dítě přebalovat často a alespoň 1x i během noci. K omezení tření je nutné vybrat odpovídající velikost plenkových kalhotek. Jako ochranný krém zůstává nejhodnější dětská mast s rybím tukem, která

svou konzistencí vytváří na povrchu kůže jemný film, který minimalizuje kontakt kůže s močí a stolicí a rovněž omezuje tření. 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 pokožky. 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: Shutterstock.com

Just 

ORIGINAL - SINCE 1930

nahrin 

Pečujte o sebe a své blízké s produkty JUST a Nahrin

Nechte se hýčkat produkty JUST, které obsahují bylinné extrakty, jež přispívají k normálnímu fungování našeho organismu. Zapomínat byste neměli ani na zdravý životní styl. Produkty Nahrin dodají našemu tělu potřebné látky, např. minerální látky a vitaminy. Spolehněte se na kvalitní švýcarské produkty pocházející z čisté přírody.

Pokud se zajímáte o byliny a zdravou výživu, chcete poznat nové lidi a toužíte po zajímavé práci, pak jste ideální osobou pro spolupráci se společností JUST CS.



Pro více informací kontaktujte některého z našich JUST poradců, volejte naši bezplatnou linku 800 31 32 33 nebo navštivte naše webové stránky.

www.justnahrin.cz

TAKÉ VÁS TRÁPÍ ATOPICKÝ EKZÉM?

Pokud máte doma dítě s atopickým ekzémem, jistě pro vás není novinkou, že tímto onemocněním trpí každé páté dítě v Evropě.





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 vloni 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 ba-

riéry 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 několikaletém použití, takže obtíže hned nespojujeme 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 zažitě názory například, že produkty bez konzervantů jsou pro děti vhodnější. Konzervanty však chrání výrobek před usazováním a množením bakterií a plísní a zvyšují tak dlouhodobě jejich bezpečnost. „Konzentrace konzervantů v pro-



WELEDA
Od 1921



100%
certifikovaná
přírodní
kosmetika



Měsíčková kojenecká a dětská péče Weleda

Protože maminky vědí, co je nejlepší.



Weleda v souladu s člověkem a přírodou

www.weleda.cz

INZERCE



EXOMEGA

S VÝHONKY OVSA RHEALBA®

Zklidňuje atopickou a velmi suchou kůži,
zmírňuje podráždění



K dostání exkluzivně v lékárně

www.aderma.cz

 Pierre Fabre

A-DERMA
AVOINE RHEALBA®



duktech 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.“

Léky při léčbě ekzému

Tím se pomalu dostáváme k tomu, jak atopický ekzém léčit...

Úlevové léky – Přinášejí úlevu v podobě snížení svědění, silného zarudnutí. Preventivní s protizánětlivým účinkem - tyto léky brání rozvoji alergické reakce, o jejich užitečnosti a vhodnosti rozhoduje vždy lékař – alergolog s kožním odborníkem.

Promašťovací krémy – Péče o suchou kůži je nejdůležitější. Pravidelným promašťováním kůže zlepšíme její funkci. Podaří-li se stav kůže zlepšit pomocí tzv. promašťovacích krémů a mastí, obvykle se pod-

statnělepší i ekzém. Spotřeba promašťovacích krémů a mastí při správné léčbě je poměrně velká. Promašťovací krémy vtíráme několikrát denně do zdravé i postižené kůže, ale vždy jen tolik, kolik se vstřebá. Na kůži nesmějí výrazně zůstat přebytečné nánosy. Pod silnou vrstvou krému nebo masti se kůže přehřívá, špatně dýchá a stupňuje se svědění. Důležitá zásada je: čím méně krému a čím častěji, tím lépe.

Zevními hormonální léky – tzv. lokálními kortikoidy - Využíváme jejich rychlý protizánětlivý a proti-



svědivý účinek. Neléčí onemocnění, ale pouze ho zklidňují a to jen po dobu, kdy je pacient používá. Používáme je jen v době největšího zhoršení ekzému a k překonání kritických obtíží. Jakmile se ekzém zlepší, ihned hormonální lék vysazujeme a vracíme se k osvědčeným udržovacím lékům a zvláčňujícím mastem. Této léčbě říkáme intervalová, protože hormonální léčbu vždy na několik dnů přerušujeme a používáme jiný, nekortikoidní lék. Pauza v hormonální léčbě by měla být nejméně tak dlouhá, jak dlouho jsme hormonální lék použí-

vali. Jsme mnohem raději, když je dvojnásobná. Je vhodné si přesně značit do kalendáře, kdy použijete kortikoidní krém nebo mast. V praxi to například znamená, že 3 dny použijí hormonální lék a 6 dnů ošetřují jiným způsobem. Kortikoidní preparát aplikujeme 1-2x denně, přesně jen na místa akutního zánětu, která jsou zarudlá a zduřelá. Ošetřujeme především na noc, ale až po vstřebání zvláčňujícího krému (asi za půl hodiny po promaštění). Volbu konkrétního léku je nutné ponechat na kožním lékaři, který při doporučení musí vzít v úvahu věk pacienta, rozsah a lokalitu ošetřované plochy, typ a stádium ekzému, eventuální druhotnou infekci a typ kůže pacienta.

Kdy se zhoršuje atopický ekzém?

- v podzimních a jarních měsících
- při chřipkových onemocněních
- při zánětech horních dýchacích cest
- při angíně
- při zánětu středního ucha
- při běžné rýmě
- při prořezávání zoubků
- při zvýšené teplotě různého původu
- při zažívacích potížích
- při střevních parazitech
- při konzumaci některých nevhodných potravin (čokoláda, plísňové sýry, vlašské ořechy, konzervované potraviny, kořeněné nebo kyselé pokrmy, aromatické ovoce)

Které vlivy působí nepříznivě na atopický ekzém?

- časté mytí mýdlem
- kontakt se saponáty
- nadměrné a příliš časté mytí i jen běžnou vodou
- používání pěny do koupele
- návštěvy plaveckých bazénů

- s upravovanou chlorovanou vodou
- vlněné tkaniny, kožešiny, látky s vlasem (flanel, plyš, samet apod.), oděvy z umělých vláken
- dráždivé chemikálie (vyvolávání fotografií, práce v chemické laboratoři, barvy, ředidla, modelování s hlinou)
- prašné prostředí (hřiště, prach, cement)
- hlína (zahrada, chata, chalupa)

Co způsobuje silné svědění kůže u pacientů s ekzémem?

Látky, na které je pacient alergický: pyl, prach, roztoči, některé druhy potravin (např. příliš ostrá a kyselá jídla, mléko, vejce, ryby, čokoláda, někdy ořechy, aromatické ovoce), nespecifické provokační faktory změny v teplotě a vlhkosti ovzduší, zapocení a psychický stres.

Svědění je často kruté a úporné, proto jsou malé děti postižené ekzémem často plačtivé a mrzuté. Stav je navíc zhoršován i dlouhodobým nedostatkem odpočinku a nočního spánku, který je znemožňován mučivým svěděním.

Je ekzém vyléčitelný?

Atopický ekzém je onemocnění s vrozenou dispozicí, není proto v možnostech současné medicíny se tohoto onemocnění zcela zbavit. Je však možné, při pečlivém dodržování všech léčebných a preventivních opatření, „dostat ekzém pod kontrolu“. Příznaky ekzému slábnou s postupujícím věkem. Většinou vymizí do dvacátého roku věku a jen ve zcela ojedinělých případech, u nejtěžších pacientů, sužuje postiženého i déle.

Zdroj: moje-rodina.cz, atopickyekzem.cz, foto: Schutterstock.com



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 nebo injekčně. 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, přerušeni 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 vymýt 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. Vakcína se musí podávat v přesném časovém rozmezí. Pokud se tak nestane, musí se dítě očkovat znovu od začátku.

Všechny zmíněné nemoci jsou velmi nakažlivé, s těžkým průběhem, při nedostatečné lékařské pomoci smrtelné. Bakterie černého kašle napadá sliznice prakticky všech částí horních cest dýchacích. Nemoc se přenáší kapénkovou infekcí, má rychlý spád a zejména pro malé děti 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.

Záškrť je mikrobiálního původu a přenáší se vzduchem. Prvními příznaky jsou bolesti v krku, zduření mandlí i podčelistním mízních uzlin. Při včasné nezaléčení se nemoc změní v tzv. zhoubný záškrť – 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 flegmonu příklopky hrtanové, která vede k udušení dítěte.

Tetanus je nebezpečné bakteriální onemocnění, které se projevuje křečemi a ztrátou koordinace v důsledku hromadění toxinů ve

svalích. 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.

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.

SEZNAM NEPOVINNÝCH OČKOVÁNÍ:

Rotaviry:

Rotavirové gastroenteritidy (průjmová onemocnění často provázená zvracením a horečkami) je možné preventivně omezit díky novým očkovacím látkám. V případě zájmu lze použít pro všechny děti, ale pouze nejpozději do 5 měsíců, kdy je potřebné podat celé schéma této očkovací látky. Očkování je možné zahájit od 6. týdne u dětí, které nebyly očkovány proti TBC (u těchto dětí až od 9. týdne). Toto očkování se podává rovnou do úst dítěte bez nutnosti aplikace injekce. Jedná se o perorální očkovací látku, která se podle zvolené vakcíny aplikuje minimálně ve 2 dávkách v intervalu 1-2 měsíce.

Cena jedné dávky cca 2000 Kč

START DO ŽIVOTA S HOMEOPATIÍ

„Každá rada dobrá.“ Příslloví, které platí v prvních měsících života dítěte víc než kdy jindy. Pro toto náročné a nanejvýš citlivé období nabízí homeopatie skvělou pomoc a oporu. Účinné přírodní přípravky bez vedlejších příznaků fungují jako prevence i jako akutní řešení zdravotních potíží.



STŘEVNÍ KOLIKY

Lék **Silicea AKH** zajistí kvalitní spánek dětem, které jsou bledé, zimomřivé, snadno se nachladí a mívají studené končetiny. Mléko hůř tráví a špatně prospívají. Po dietní chybě maminky je vhodným homeopatikem **Allium cepa AKH**, které je jako stvořené pro děti se sklonem k opruzeninám, ekzémům a vodnatým průjmům. Maminky dětí neklidných, zlostných a přecitlivělých na bolest nedají dopustit na lék **Chamomilla AKH**. A na potíže věčně hladových dětí, jež se několikrát za noc dožadují mléka, aniž by ho však vypily dostatek, pomáhá **Lycopodium AKH**.

NEPŘIBÍRÁNÍ NA VÁZE

Pro děti, které velmi dobře reagují na lék **Silicea AKH**, je příznačná hubenost, zimomřivost a častá nemocnost. Takové děti nepřibývají na váze, přestože je často postihují záchvaty hladu. Živiny z jídla totiž špatně vstřebávají. **Artemisia vulgaris AKH** pomáhá, když dítě odmítá mléko, je hubené, podrážděné a nazlobené. U miminka, které roste pomalu, trpí zácpami, nafouklým břichem a záchvaty „žravosti“ u něj střídá odpor k mléku, volte **Lycopodium AKH**. Hubeným, unaveným dětem skruhypočima, nažloutlým odstínem pleť, sklonem k průjmům a ke zvracení mléka prospívá **Natrium phosphoricum AKH**.

RÝMA

Na tekoucí rýmu je velmi účinný přípravek **Allium cepa AKH**. Příčinou bývá sychravé počasí nebo dešť. Pro tento typ rýmy je typické, že venku je nos ucpaný a s příchodem domů se z něj naopak spouští vodna-

té hleny. Rýmu hustou až hnisavou, která mnohdy přechází v zánět středního ucha či v bronchitidu, dokáže vyléčit **Silicea AKH**. Pokud jsou sliznice a okolí nosu zarudlé a nos ucpaný natolik, že dítě není s to dýchat, sáhněte po homeopatiky **Sulfur AKH**. Dítě s takovou rýmou pláče a je podrážděné, protože onemocnění doprovází urputné svědění a pálení v nose.

OPRUZENINY

V případě zarudlých, horkých a na dotek bolestivých opruzenin je jednoznačnou volbou **Sulfur AKH**. Osvědčil se především u dětí, které z koupele a vůbec mytí nejsou příliš nadšené. Novorozeňatům oplácaným a věčně hladovým zase pomáhá **Graphites AKH**. Problémy se nejčastěji vyskytují na místech, kde dochází ke tření kůže (např. na stehnech, pod faldy). Na zarudlé fleky v oblasti hýždí, které většinou postihují opatrné, oplácané a zimomřivé děti, účinkuje **Calcarea carbonica AKH**.

NEPRŮCHODNÉ SLZNÉ KANÁLKY A HNISAVÝ ZÁNĚT OČÍ

V naprosté většině se s tímto typem potíží setkáváme u dětí, které jsou subtilní, zimomřivé a velmi přítulné. Budí dojem, že jejich hlava je příliš velká a špatně drží na šíji. Obvykle prodělají novorozeneckou žloutenku. Bezkonkurenčním lékem je v jejich případě **Silicea AKH**. Zpravidla bývá postižené pravé oko a hnis z něj vytékající je žlutohnědý až zelený. Když se tyto potíže objeví u dětí naopak horkokrevných a silně světloplachých, skvěle zabírá **Argentum nitricum AKH**.



AKADEMIE KLASICKÉ HOMEOPATIE
+420 596 113 330 / +420 776 879 799
budtezdravi@budtezdravi.cz
WWW.BUDTEZDRAVI.CZ

Novinky naleznete také na facebookové stránce AKADEMIE KLASICKÉ HOMEOPATIE

Meningokok:

Proti meningokokovým nákazám je možné očkovat s ohledem na riziko tohoto onemocnění jednak vakcínou proti meningokoku typu C, kde se první dávka doporučuje podat před nástupem dítěte do kolektivu. Přeočkování je vhodné provést



za 7-10 let, tedy před obdobím, kdy výskyt tohoto onemocnění ve věkové kategorii 15-19 let opět stoupá. Nově je možné použít také kombinovanou očkovací látku proti meningokoku typu A, C, Y, W 135. Tato vakcína je zvláště vhodná při cestách do zahraničí.

Cena jedné dávky vakcíny proti meningokoku typu C cca 750 Kč

Cena jedné dávky tetravakcíny cca 1300 Kč

Hepatitida (žloutenka) A:

V poslední době stoupá zájem o toto očkování. Populace našich předškolních dětí není proti této nemoci prakticky vůbec chráněná, poslední větší epidemie byla v ČR v období 70. let. Před 2 lety se objevil opět zvýšený výskyt tohoto onemocnění. Ve větším riziku jsou především předškolní děti, zvláště vhodné je doplnit toto očkování před nástupem do kolektivu, před plánovanou cestou s dítětem na zahraniční dovolenou. Vhodné ob-

dobí je od dvou let. Aplikují se dvě dávky v intervalu 6-12 měsíců, dále již není nutné přeočkovávat.

Cena jedné dávky cca 850 Kč

Plané neštovice:

Na trhu dostupná očkovací látka proti spalničkám, zarděnkám, příušnicím a planým neštovicím (Priorix Tetra). Aplikují se dvě dávky místo povinného očkování pouze proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím, není tedy nutné dávat další injekce, chceme-li dítě chránit i pro-

ti planým neštovicím. Dítě je tak chráněno již v době, kdy se s tímto onemocněním v dětském kolektivu může kdykoliv setkat. Dvoudávkové schéma proti planým neštovicím je dnes již doporučováno i pro samostatné očkování (vakcína Varilrix).

Cena jedné dávky Priorix Tetra cca 1600 Kč
Cena jedné dávky Varilrix cca 1400 Kč

Klíšťová encefalitida:

Očkování proti klíšťové encefalitidě je doporučováno zpravidla u dětí od 5-ti let, individuálně lze podat i dříve, ale výskyt tohoto onemocnění v nižších věkových kategoriích je minimální. Je nutné zvážit individuální epidemiologická rizika. Používané vakcíny se aplikují v základním 3- dávkovém schématu, první dvě dávky za měsíc, další do roka nejpozději. Nově se doporučuje přeočkovávat nejpozději do 5 let (první přeočkování po 3 letech a každé další za 5 let).

Cena jedné dávky (FSME-IMMUN,

Encepur) cca 600 Kč

HPV:

Očkování proti rakovině děložního čípku (vyvolavatelem je humánní papillomavirus - HPV) se doporučuje provést před zahájením pohlavního života, kdy je jeho účinnost nejvyšší. Nejvhodnější období je 13 – 14 let u dívek, optimálně do 15 let. U dětí do 15 let se vytváří nejvyšší hladiny protilátek a účinnost vakcíny je proto nejlepší. Před zahájením pohlavního života máme také nejvyšší jistou 100% účinnosti vakcíny. Schéma u obou dostupných očkovacích látek je třídávkové, je nutné podat všechny 3 dávky během jednoho roku nejlépe ve schématu 0-2-6 měsíců (Silgard), resp. 0-1-6 měsíců (Cervarix).

Cena jedné dávky cca 3200 Kč

Chřipka:

Očkování je přednostně vhodné pro děti, které trpí závažnými chronickými onemocněními dýchacích cest, ledvin, srdce, cukrovkou. Očkování je možné preventivně nabídnout i zdravým dětem, za nejvhodnější období se považuje doba před výskytem tohoto onemocnění, což bývá zpravidla v podzimních měsících. Děti, které nebyly dosud očkovány by měly dostat 2 dávky v intervalu cca 6-ti týdnů až 2 měsíců. Dvoudávkové schéma se doporučuje zpravidla do 9 let.

Cena jedné dávky cca 250 Kč

-if-

Foto: Shutterstock.com,
zdroj: babyonline.cz,
MUDr. Květoslava Ludvíková,
rodina.cz, alergologie.com

OČKOVACÍ KALENDÁŘ

TERMÍN VĚK DÍTĚTE	POVINNÉ OČKOVÁNÍ		NEPOVINNÉ OČKOVÁNÍ	
	Nemoc	Očkovací látka	Nemoc	Očkovací látka
od 4. dne – 6. týdne	Tuberkulóza (pouze u rizikových dětí s indikací)	BCG vaccine SSI		
Od 6. týdne			Rotavirové nákazy	Rotarix, Rotateq (1.dávka)
od 9. týdne (2. měsíc)	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B	Infanrix hexa (1. dávka)	Pneumokoková onemocnění*	Synflorix, Prevenar 13 (1. dávka)
			Rotavirové nákazy	Rotarix, Rotateq (2. dávka-za měsíc po 1. dávce)
3. měsíc	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B	Infanrix hexa (2. dávka-za měsíc po 1. dávce)	Pneumokoková onemocnění*	Synflorix, Prevenar 13 (2. dávka-za měsíc po 1. dávce)
			Rotavirové nákazy	Rotateq (3. dávka-za měsíc po 2. dávce)
4. měsíc	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B	Infanrix hexa (3. dávka-za měsíc po 2. dávce)	Pneumokoková onemocnění*	Synflorix, Prevenar 13 (3. dávka-za měsíc po 2. dávce)
11.-15. měsíc			Pneumokoková onemocnění*	Synflorix, Prevenar 13 (přeočkování)
15. měsíc	Spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix (1. dávka)	Plané neštovice, spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix-Tetra (1. dávka)
do 18. měsíce	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B	Infanrix hexa (4. dávka)		
21. až 25. měsíc	Spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix (2. dávka-za 6-10 měsíců po 1. dávce)	Plané neštovice, spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix-Tetra (2. dávka)
5. - 6. rok	Záškrt, tetanus, černý kašel	Infanrix (přeočkování)		
10. - 11. rok	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna	Boostrix polio (přeočkování)		
13. rok (jen dívky)			Onemocnění lidským papilomavirem (karcinom děložního čípku)*	Cervarix, Silgard (celkem 3 dávky)
14. rok (u neočkovaných v 10-11 letech)	Tetanus	Tetavax, Tetanol Pur (přeočkování)	Záškrt, tetanus, černý kašel	Boostrix, Adacel (přeočkování)

*hrazeno ze zdravotního pojištění



BOLÍ HO BŘÍŠKO...

Bolesti břicha potkají ve větší či menší míře každé miminko a dovádí k zoufalství jeho rodiče. Bolesti břicha se objevují nezávisle na tom, jak dobře se o svého potomka staráte. I když bude miminko nakrmené, v teple, v suchu a na první pohled mu nic nechybí, stejně ho může potkat záchvat bolesti.



Kojenecká kolika může být jednou z možných příčin bolesti břicha u miminka. Při takových bolestech dítě pravidelně nařiká vysokým plačtivým tónem (může až vysloveně křičet), napíná nožičky a přita-

známá. Jisté ale je, že kolika častěji potkává chlapečky než holčičky a u nich mívá i horší průběh. Nemusí to ale být pravidlem. Obvykle ale platí, že se kolika častěji vyskytuje u nedonošených dětí nebo u těch

při nadměrném podávání cukrů a překrmování. Abychom se vyvarovali nadměrného polykání vzduchu při pití, protřepáváme mléko při přípravě co nejméně, aby se nenapěnilo.



huje je k břichu, rudne v obličejí. Přítomnost plynů v těle je zcela přirozený jev. Do trávicí trubice se dostávají polykáním vzduchu, ale plyn také přirozeně vzniká při trávení potravin. Většina plynů se ve střevech vstřebává, část však odchází ven konečníkem. Pokud je ale narušena rovnováha mezi tvorbou plynů a jejich odchodem, vzniká problém. Ten může být dvojitý: flatulence, tedy nadměrný odchod plynů, který je sice nepříjemný, nicméně nebolestivý; pokud však plyny neodcházejí, vzniká meteorismus (nadýmání). To je doprovázeno nafouklým břichem, křečemi a potřebou „ulevit si“. U kojenců souvisí potíže s nadýmáním také s nezralostí jejich trávicího ústrojí, které si v prvních třech měsících teprve zvyká na život mimo tělo maminky.

Ačkoliv bylo provedeno hned několik vědeckých studií, nikdo doposud neví, proč kojenecké koliky vlastně vznikají. Přesná příčina není stále

s nižší porodní váhou. Je to dané tím, že tyto děti nemají ještě zcela vyvinutý trávicí systém. Ačkoliv se kojenecké kolice říká také tříměsíční, neznamená to, že úderem tří měsíců problémy zmizí. U některých miminek přetrvávají až do pátého měsíce.

Jak na nadýmání

Při kojenecké kolice je velmi důležité složení jídelníčku kojících maminek, které by se v případě těchto problémů měly vyhýbat nadýmovým jídlům, neboť trávicí trakt dětí do tří měsíců není dostatečně zralý. Další příčinou břišní koliky může být aerofagie, kdy děti zároveň s mlékem nasávají a polykají vzduch, čímž dochází k nafouknutí trávicího traktu a ke vzniku bolestí. Kojené dítě si reguluje příjem a množství potravy samo. U uměle vyživovaných dětí příjem nadměrného množství mléka zatíží trávicí systém a může způsobit bolesti břicha, dochází u nich ke kolikám

Pokud miminko trpí kojeneckými kolikami, mohou jemu i mamince pomoci následující opatření:

- Dbejte na správnou techniku kojení či krmení z lahvičky, po pití nechte dítě vždy odříhnout.
- Pokud tedy svoje děťátko kojíte a ono trpí bolestmi břicha, zkuste vypít odvar z bylinek, jako jsou fenýkl, kmín či anýz. Existují i speciální čajové směsi proti bolesti břicha, různé dětské čaje s obsahem těchto bylinek, které může vypít maminka. Přes mateřské mléko se pak jejich účinky projeví u miminka.
- Je dobré miminku podávat léky s obsahem simetikonu na snížení plynatosti, které usnadní vstřebávání plynů ve střevě.
- Miminkům pomohou i probiotika.

Osvědčené tisíce metody při kojenecké kolice:

- Chování, nošení v šátku, kolébání, houpání v kočárku
- Zpívání, broukání, tiché mluvení
- Těsné zabalení do zavinovačky i s ručičkama
- Hlazení miminka po zádech, jemné poplácávání po zadečku
- Teplý obklad, nahřátá plenka na břicho
- Teplá koupel. Tady ale dejte pozor, nikdy nekombinujte teplé koupele a obklad
- Masáž břicha – hladíme po směru hodinových ručiček kolem pupíku

BioGaia®
ProTectis®



Díky nové technologii lze kapky nyní uchovávat při pokojové teplotě do 25 °C.



**Záhy pochopíte proč:
„Žádná přitažená kolínka
nebo sevřené pěstičky
a už vůbec ne pláč!“**



Více o kapkách s *Lactobacillus reuteri* pro děti se dozvíte na www.protectis.cz

BG 210x148 001/01/2016



Obchodní zastoupení v ČR: Ewopharma, spol. s r. o., Burzovní palác, Rybná 682/14, 110 05 Praha 1, tel.: +420 267 311 613, e-mail: info@ewopharma.cz, www.facebook.com/biogaia.cz

INZERCE

smecta®
diosmectite

ZASTAVÍ PRŮJEM

- účinná v léčbě průjmu různého původu
- vhodná pro děti včetně kojenců
- vhodná pro těhotné a kojící ženy



IPSEN
Innovation for patient care

Čtěte pečlivě příbalovou informaci! Smecta je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje účinnou látku diosmectitum. Upozornění: Při průjmu u malých dětí ve věku do 3 let vždy vyhledejte lékaře!

Pokud miminko trpí nadýmáním, měla byste omezit tyto potraviny:

- Luštěniny – při pravidelné konzumaci si organismus na

sorbitol, xylitol. Žvýkání se doporučuje omezit také kvůli polykání vzduchu.



Bolesti břicha u dětí mohou mít samozřejmě i opačnou příčinu a tou je průjem. Průjem je jednou z poruch trávicího ústrojí, kdy dochází k častému (více než 3x/den) vyprazdňování řídkých až vodnatých stolic. Průjem je mnohdy doprovázen zvracením a někdy i horečkou. Hlavním nebezpečím průjmu je velká ztráta tekutin, která je kritická především pro děti (zejména kojenci a batolata).

luštěniny zvykne.

- Zelenina – zelí, květák, brokolice, cibule, celer, mrkev, kapusta.
- Ovoce – hroznové víno, švestky, meruňky a další sladké ovoce.
- Kynuté potraviny jako kynuté knedlíky, kynuté buchty.
- Sycené nápoje – bublinky v sycených nápojích způsobují nadýmání.
- Cukry – rafinovaný cukr přispívá k přemnožení kvasinek ve střevech, kde způsobují plynatost.

Mezi další potraviny, které způsobují plynatost, patří například mléko, mléčné výrobky a cukry, které jsou obsaženy například ve žvýkačkách, tedy fruktóza, manitol,

Léky, které pomáhají

Velkou roli u novorozeneckých a dětských kolik hraje nerovnováha složení střevní mikroflóry a nízký počet laktobacilů. Střevní mikroflóra je důležitá pro dozrávání imunitního systému, má velkou metabolickou aktivitu a během života se mění. Laktobacillus přispívá k celkovému zdraví, podporuje fyziologické funkce střeva včetně tvorby ochranné bariéry proti patogenním střevním mikroorganismům. Miminkům je tedy možné pomoci tím, že jim uměle dodáte „hodné bakterie“, které zlepší stav trávení. Jde o tzv. probiotika, což jsou organismy příznivé ovlivňují náš zdravotní stav. Užívají se hlavně

různé kmeny rodu Laktobacillus a Bifidobacterium. Pro děti jsou k dispozici probiotické kapky, které obsahují hodně bakterie.

Od nepříjemných potíží s nadýmáním vám pomohou také volně prodejné léky na snižování množství plynu v trávicím ústrojí s obsahem simetikonu, které si můžete zakoupit v lékárně.

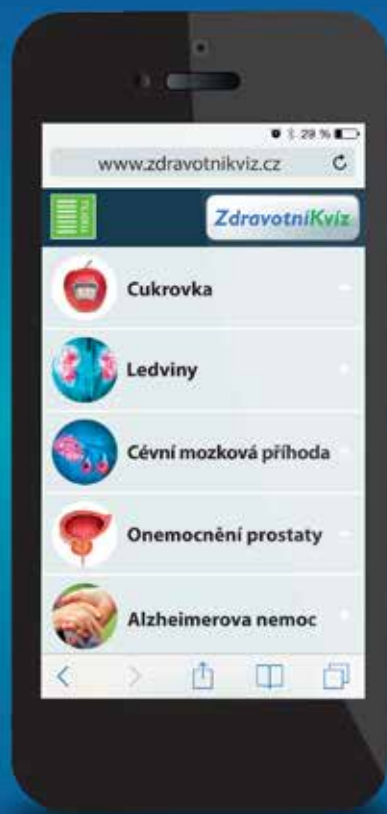
A kdy je nutné vyhledat lékaře?

Bolest břicha a koliky mohou signalizovat také závažnou poruchu zažívacího traktu. Klidní můžeme zůstat jen tehdy, když se tyto potíže objevují u zdravého prospívajícího dítěte, kterému v mezidobí nic neschází.

Bolesti břicha a zvracení obloukem u několikátýdenního kojence mohou být známkou poruchy průchodnosti trávicí trubice, především v oblasti přechodu žaludku a tenkého střeva, pylorostenózy. Jde o těžký stav, vyžadující chirurgickou intervenci. Kolikovitě bolesti břicha spojené s nadýmáním či zvracením ale mohou provázet poruchu pasáže prakticky na kterémkoli místě trávicího systému.

Kdy je tedy nutné vyhledat lékaře? Vždy, když jsou bolesti břicha intenzivní, déletrvající, spojené s nápadnými změnami chování dítěte, s únavou, horečkou, neprosíváním. V každém takovém případě je lepší navštívit lékaře dvakrát než stav podceňovat. Dětské břicho je velmi zrádné. Zažívací potíže dětí nikdy nepodceňujeme. Když nepomáhají masáže, úlevové polohy a nošení dětí, je porada s lékařem namísto, i když půjde třeba jen o přechodnou funkční poruchu.

Zdroj: vitalinea.cz, espumisan-kapky.cz, foto: Schutterstock.com



Otestujte si své znalosti
ve **ZDRAVOTNÍM KVÍZU.**



www.zdravotnikviz.cz

INZERCE



BabyCalm

*... pro spokojená bříška
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

DĚTI & PLÍNKY



Jedna moje kamarádka se rozhodla, že už jí ty plínky u miminka štvou a začala svou sedmiměsíční holčičku vysazovat na nočník. Druhá se stala součástí jakéhosi experimentu, kdy se dítěti nedávají plínky vůbec a vysazují se již novorozenci. Třetí měla holčičku, která si už v roce uměla říct, že chce čůrat. Obecně řečeno – pochopila jsem, že to, kdy je dítě bez plín je u nás považováno za měřítko jeho zralosti a inteligence.





"To je teda ostuda, že ve dvou letech ještě nosí plíny. Takové šikovné děčko."

"Za to můžou ty papírové plíny... Kdyby jí dávali látkové, už by dávno chodila bez nich."

"Náš kluk uměl na nočník už v osmi měsících. Tohle to dítě po něm nemá."

Také tyhle věty důvěrně znáte?

UČENÍ NA NOČNÍK

Kdy začít? Univerzální odpověď neexistuje, vhodná doba záleží na fyzickém a psychickém vývoji dítěte a je u každého dítěte jiná. Děti mladší 12 měsíců ještě neumí ovládat vyměšování vůlí a tento stav u většiny dětí přetrvává minimálně do 18 měsíců. Znamky připravenosti na učení na nočník se objevují často mezi 18. a 24. měsícem věku, ale některé děti nejsou připraveny ani ve 30 měsících i déle.

JAKÉ JSOU ZNÁMKY PŘIPRAVENOSTI NA UČENÍ NA NOČNÍK?

- Během dne zůstane dítě suché alespoň dvě hodiny nebo má suchou plenku po denním spánku.
- Vyměšování stolice je pravidelné a předvídatelné.
- Dítě dává najevo, že bude močit či vyměšovat stolici – výrazem tváře, držením těla, ukryváním se při vykonávání potřeby, gesty nebo slovy.
- Dítě umí poslechnout jednoduché pokyny.
- Dítě umí dojít do koupelny a pomáhá s oblékáním a svlékáním.
- Dítě se cítí nepohodlně s mokřými plenkami a říká si (jakkoli) o jejich výměnu.
- Dítě si přeje používat záchod nebo nočník.
- Dítě si přeje nosit normální

spodní prádlo jako rodiče nebo starší sourozenci.

KDY S UČENÍM NA NOČNÍK NEZAČÍNAT?

- Pokud dítě ještě nepozná, že bude močit či vyměšovat stolici.
- Pokud se dítě nočníku bojí.
- Pokud je dítě v nějaké stresové situaci – stěhování, příchod nového sourozence, úmrtí v rodině, nemoc apod.

JAK VYBRAT NOČNÍK?

Procesu učení na nočník prospěje, pokud si dítě vybere nočník samo a vytvoří si tak k němu předem kladný vztah. Nočník by měl být přiměřený velikosti dítěte. Dítě by na něm mělo sedět stabilně s nohama opřenými o zem. Některé děti nočník odmítají a rovnou chodí na dospělý záchod, v tomto případě rozhodně používejte dětské sedát-

Linteo[®] Baby



KRÉM NA OPRUZENINY S OXIDEM ZINEČNATÝM

Obsahuje regenerační a zvláčňující složky, které vytváří ochrannou vrstvu, a tím snižuje riziko vzniku nežádoucích opruzenin.

ČESKÁ KOSMETIKA PRO DĚTI

s Bio měsíčkem lékařským



www.linteo.cz

GaGa's[®] pleny

Kvalita prověřená maminkami je zaručena.

OD NAROZENÍ PŘES PRVNÍ SLOVÍČKA PŘEBALÍ DĚTI GAGA'S PLÍNEČKA



- 👉 žádné žehlení a složité skládání
- 👉 úspora až 15 000 Kč
- 👉 zadeček v suchu jako v jednorázovce
- 👉 ekonomická varianta bez odpadu
- 👉 pomáhají předcházet vzniku opruzenin
- 👉 navrženo samotnými maminkami

WWW.GAGAPLENY.CZ



ko a stoličku pod nohy, aby se dítě mohlo nohama zapřít při vyměšování stolice.

UČENÍ NA NOČNÍK

Napoprvé posadte dítě na nočník raději oblečené, aby se nebálo a zvyklo si na něj. Pokud je dítě vystrašené, nenuťte jej na nočníku

sedět a zkuste to druhý den nebo později znovu.

Pokud se dítě nočníku nebojí, posadte ho příště na nočník bez plenek. Nyní mu také vysvětlete, co po něm chcete. Na začátku se dítěti povede vymočít spíše náhodou. Je proto třeba dítě posazovat na noč-

ník často a spíše na kratší dobu, aby se mu nočník nezprotivil. Snažte se vysledovat signály, kterými dítě dává najevo, že bude vykonávat potřebu, a v té chvíli ho posadte na nočník. Odměnou za vykonanou potřebu by mu měla být velká pochvala, která bude motivací pro další pokusy. Naproti tomu přeba-



lování mokrých plenek by mělo být rychlé a pro dítě nezajímavé, aby dítě preferovalo vyměšování do nočníku.

Povzbuzujte dítě k používání nočníku kdykoli cítí potřebu. Dítě si musí být jisté, že kdykoli dá najevo, že potřebuje na nočník, budete mu v tom pomáhat. Pokud je to možné,

nechte ho někdy běhat bez pleny s nočníkem připraveným po ruce. Řekněte mu, že ho může kdykoli použít, a občas mu ještě připomeňte, že pokud bude potřebovat, je tady nočník pro něj.

U některých dětí se také osvědčily tzv. učící kalhotky, které vzhledem připomínají běžné spodní prádlo. Tyto

kalhotky jsou vhodné na přechodnou dobu, kdy dítě ještě chození na nočník zcela nezvládá, protože v případě nehody zadrží většinu tekutiny, ale dítě si v nich připadá velmi mokré.

Snad každému dítěti se během učení na nočník přihodí nějaké nehody. Nezlobte se proto na dítě a netrestejte ho. Prostě jen uklidte a řekněte dítěti, ať se příště pokusí použít nočník. Při každém úspěchu naopak velmi výrazně vyjadřujte svou radost a nešetřete pochvalami. I když už dítě vydrží suché celý den, může trvat ještě celé měsíce a někdy i roky než zvládne být bez plenek i v noci. Ve věku dvou let je nervová soustava většinou ještě nezralá na to, aby se dítě v případě potřeby spolehlivě probudilo uprostřed noci. Pomoci může nedávat dítěti hodně napít těsně před spaním a nechat ho před uložením do postýlky ještě vymočít. Ujistěte dítě, že vás může v noci kdykoli zavolat a vy mu s nočníkem pomůžete. Větším dětem můžete nechat nočník u postýlky, aby to v noci neměly daleko a nebály se.

Pokud se vaše dítě i přes vaši snahu pomočuje přes den ještě ve věku 3 let nebo v noci ještě ve věku 4 let, poraďte se o problému s vaším pediatrem. Ve většině případů jde o určitou nevyzrálou organizmu, která časem pomine (často se tento problém v rodinách dědí). Pomocování však může být způsobeno i závažným onemocněním (vrozené vady močového měchýře, infekční onemocnění, cukrovka a další) a porada s lékařem je proto na místě.

JAKÉ PLENY VYBRAT?

Ať už je dítě sebešikovnější, období s plínkami bude trvat minimálně dva roky, většinou déle. Jaké ale

vybrat, aby byl jeho život co nejpříjemnější? Nabídka je velmi pestrá.

LÁTKOVÉ PLENY

Ize rozdělit do několika kategorií, jsou jimi:

- Klasické čtvercové pleny
- Čtvercové froté pleny – jakoby malé ručníčky
- Vázací pleny – z nebělené úpletoviny, šňůrkami se zavazují v pase
- Vícevrstvé pleny – obdélníkové plenky, které jsou kvůli lepší savosti vyrobeny z více vrstev
- Tvarované plenky – vícevrstvé plenky anatomicky tvarované (vykrojení v oblasti nožiček), plenku lze založením vpředu a vzadu přizpůsobit velikosti dítěte
- Kalhotkové plenky – plenky, které svým vzhledem připomínají jednorázovou plenku, dají se však prát.
Všechny výše uvedené plenky vyžadují, aby se přes ně navlékly svrchní kalhotky – tím se zabrání prostupování vlhka na oblečení apod. Nejoblíbenější jsou kalhotky z polyesteru s polyuretanovým zátěrem, z čisté ovčí vlny, nově lze koupit kalhotky z fleecu.
- Plenka All-in-One (vše v jednom) – kalhotková plenka, která je nejjednodušší na používání, protože svrchní kalhotky jsou její součástí.
Nejčastější materiálem pro výrobu plen je bavlna, v mnoha případech i nebělená, či dokonce biobavlna (bavlna z šetrného a kontrolovaného zemědělství vypěstovaná bez použití herbicidů a jiných látek), nově se k nám dostaly pleny z bambusu. Pro lepší absorpci mohou být savá jádra vyrobena z poly-

esteru či viskózy.

Počet plen doporučený pro celé přebalovací období se liší u každého typu. U klasických čtvercových se např. doporučuje 40 - 60 ks, jelikož se používají průměrně dvě na jedno přebalení. U vícevrstvých je doporučen počet 18 - 24 ve dvou velikostech. A kalhotkových plen, u kterých lze nastavit velikost podle velikosti dítěte, postačí 18 - 24 na celý přebalovací věk.

Nevýhody

- Vyžadují práci s praním a sušením, avšak moderní látkové pleny jsou čím dál tím méně náročné na čas péči.
- Při nevhodném výběru pracího prášku a nešetrném praní se mohou podílet na znečištění vod.
- Na některých novorozencích mohou látkové pleny (zejména ty jednovelikostní) působit příliš objemně. Tomu lze předejít výběrem plen pro malé děti.

Výhody

- I přes výše uvedený zápor spotřebovávají celkově (i s praním) méně energie a vody než jednorázovky (při jejichž výrobě celulózy a dalších materiálů, které obsahují, se používá velké množství vody a tato výroba je energeticky velmi náročná).
- Na výrobu je spotřeba surovin také menší (bavlna, vlna, hedvábí apod.).
- Nevytvářejí žádný tuhý domovní odpad.
- Není riziko přestupu chemických látek z pleny do kůže dítěte, minimalizována jsou též další zdravotní rizika – např. spojená s přehříváním pohlavních orgánů (vliv na plodnost, zvláště u chlapců, nesprávný vývoj kyčlí atd.).
- Látkové plenky v kombinaci

s moderními svrchními kalhotkami velmi dobře těsní na zádech i okolo nožiček a chrání tak ostatní oblečení od znečištění.

JEDNORÁZOVÉ PLENY

- můžeme je taktéž rozdělit do dvou kategorií (dle vlivu na životní prostředí), jsou jimi:

A) ekopleny

- někdy též nesprávně nazývané kompostovatelné pleny. Jejich jednorázové užití (spotřeba) je řadí mezi jednorázovky, avšak způsob výroby a u mnohých i následná recyklace (biologický rozklad) je však k životnímu prostředí nesrovnatelně šetrnější než klasické jednorázovky.

Nevýhody

- Na výrobu pleny je třeba stále velké množství surovin.
- Dítě si hůře a později zvyká na udržování čistoty (platí u všech typů jednorázových plen).

Výhody

- Mnohé z nich jsou dobře a rychle rozložitelné. Některé se dají plně nebo částečně vermikompostovat. (Vermikompostování je kompostování



TannoHermal®

Syntetické třísloviny/zinek

Léčba kojenecké kůže podrážděné plenami nebo opruzením

- **Vysuší**
- **Zklidní**

Lotio

**Syntetická
tříslovina
zinek, talek**



Krém

1% tříslovina



zdravotnický prostředek



- Vysušováním zánětlivých a mokvajících oblastí kůže a s ním spojeným vytvářením strupů se odbírá živná půda bakteriím a plísním. Působí se tak proti dalšímu šíření kožní infekce.
- Dalším efektem vysušování je citelné zmírnění svědění a zmírnění dráždivosti na postižených oblastech kůže díky vytvořenému ochrannému filmu.
- Používejte **Tanno-Hermal** k vysušení sekretů způsobených zánětlivými změnami, mokváním a svěděním při onemocněních povrchové vrstvy kůže např. při planých neštovicích, oparu (herpes labialis).

- **Tanno-Hermal** je vhodný zejména k aplikaci do kožních záhybů (podpaží, oblast genitálií a oblast kolem konečníku, pod prsy, mezi stehny, mezi prsty), jako pomocný prostředek při ošetření plenkové dermatitidy, jakož i k lokální léčbě svědivé nebo mokvavé vyrážky.
- **Tanno-Hermal** je možné použít také při nadměrné potivosti (hyperhidróze).
- **Tanno-Hermal** je možné používat v každém věku.

Dávkování:

Tanno-Hermal se nanáší podle potřeby několikrát za den tence na postižená místa na kůži.

Kontraindikace:

Tanno-Hermal se nesmí používat při známé přecitlivělosti na syntetickou tříslovinu, parahydroxybenzoáty a jejich estery (parabeny; E214 - E219) nebo ostatní složky **Tanno-Hermal** se nesmí aplikovat do očí.

Před použitím přípravku se seznámte s příbalovou informací, případně nežádoucí účinky konzultujte se svým lékařem nebo lékárníkem.

pomocí žížal). Proces rozkladu trvá při dobře zřízeném vermi-kompostu 8 týdnů.

- Přebalování je jednoduché (stejný princip jako u klasických jednorázovek).
- Odpadá práce s praním a sušením.
- Mnohé z nich neobsahují žádný chlór ani jiná bělidla.
- Nejsou zbytečně parfémovány, některé naopak mohou navíc obsahovat přírodní výtažek z čajovníku (Tea-tree).
- Některé druhy se prodávají v kompostovatelném obalu. Obecně lze tedy říci, že ekopleny jsou vhodnou náhradou zvláště pro maminky, které používají pratelné pleny a které zároveň chtějí být šetrné k životnímu prostředí i při obtížných situacích, kdy by jinak použili problematicky rozloži-

telnou a bělenou jednorázovku (např. při cestování).

B) plenky na jedno použití

- tzv. jednorázovky jsou složeny z propustné fólie (většinou polypropylén), nasákové vložky (většinou buničina, která je pro zvýšení nasákovosti doplněna gelovým absorbérem na bázi polyakrylátů), nepropustnou folií k ochraně prádla (polyethylen), lepících pásků a gumiček.

Nevýhody

- Na výrobu pleny je třeba velké množství surovin (dřevo a voda na buničinu, ropa na umělé hmoty, paliva na transport) – cca 250 kg na jedno dítě, pokud počítáme, že děti nosí plenky asi 2 roky.
- Kromě energetické náročnosti při výrobě mají dále negativní ekologický dopad - doprava (včetně nákupů) a spalování

plen po jejich použití, jež zatěžují ovzduší.

- Při bělení buničiny se zatěžují odpadní vody.
- Odpad z plen je vzhledem k velké nasákovosti ještě objemnější a hmotnější – až jedna tuna na dítě. Odpad je nerecyklovatelný, sládkuje se nebo pálí, pleny se rozpadají za 200 – 400 let.

Výhody

Přebalování je jednoduché, odpadá práce s praním a sušením.

- Jsou běžně dostupné v každém obchodě, není zapotřebí je vozit na dovolenou apod.
- Pro maminku znamenají určitý komfort – už tak má kolem miminka hodně běhání, odpadá práce s plínkami

Zdroj:maminkam.cz,

branakdetem.cz

Foto: Shutterstock.com



bez**☒**chemie

Zdravý život bez chemie

Již 10 let vám přinášíme čisté přírodní produkty bez obsahu škodlivých chemických látek. Na www.bez-chemie.cz naleznete širokou nabídku kosmetiky, drogerie, textilu a potřeb pro celou vaši rodinu.



ekozena.cz

plinky.cz

ekoprani.cz

krajeni.cz

INZERCE



Jsem
MODERNÍ
mimčo, jsem
V LATCE!



bamboolik

www.bamboolik.cz

NA CO MÁŠ CHUŤ, DROBEČKU?

V žádném jiném věkovém období se výživa nemění tak významně jako během prvních let 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 kojít 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 „mlíčko“ které bude pro vše miminko co nejlépe suplovat to mateřské. Jakou vodu použít pro přípravu umělé výživy? Pokud používáte kohoutkovou vodu, ujistěte se, že splňuje kritéria

pro podávání kojencům. Převaříte-li vodu z vodovodu, neznamená to, že se z ní automaticky stane kojenecká! Nejbezpečnější variantou je balená kojenecká voda, která pochází z chráněného podzemního zdroje, její složení je důkladně kontrolováno a platí pro ni ty nejpřísnější limity.

Výhodou je nižší mineralizace do 500 mg/l, která dětské tělo nezatíží nadbytkem látek. Na etiketě hledejte také informaci o vyváženém poměru minerálních látek, především vápníku a hořčíku, který by měl být přibližně v poměru 2:1.

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

Pokrm, ať už se jedná o ovoce či

DNES TO OPĚT VIDÍME RŮŽOVĚ!

VŽDYŤ MÁMY A LUCKA
PRO NÁS DĚLAJÍ VŠE



Mg Ca SODÍK 0,0002% pH 7,3

Aby byl dětský svět růžový, kojenecká voda Lucka dodává vašemu děťátku ten správný poměr minerálů v nejvyšší kvalitě a čistotě. Je stvořena, aby chránila zdraví dětí a pomáhala jim růst. Pro aktivní maminky více na www.lucka.sk.





kaše, zásadně nepřislazujeme cukrem ani medem. Bílý rafinovaný cukr dramaticky snižuje obsah vápníku a hořčíku v těle i dalších živin, které jsou pro vývoj dítěte velmi důležité! Rada generace našich maminek a babiček, že cukr posiluje kosti je holý nesmysl! Podobné kategorické ne patří i k soli. Solit pokrmy bychom neměli dětem do 2,5 roku. Maso dítěti dáváme tak 2x týdně a jednotlivé druhy střídáme, přednost by vždy měly dostat ryby a drůbeží maso. Důležitý je i pitný režim dítěte. Vhodné jsou kojenecké vody, případně dětské čaje. Obzvláště u vod věnujte výběru zvýšenou péči, ne každá voda je vhodná pro kojence a mnohá by mu mohla způsobit i zažívací problémy. Tím jsme si řekli tedy kdy a s čím začít, měli bychom si ale i vysvětlit jak... Co byste řekli na pár rad zkušené maminky?

JAK ZAČÍT?

- Před, po nebo i během poledního kojení nabídnout lžičku zeleninového pyré.
- Postupně zvyšovat dávku (první den jedna lžička, druhý den dvě... Nakonec děťátko spapá tolik zeleniny, že už kojení odmítne a nahradí tak svou dávku mléka zeleninou. Po zavedení zeleninového oběda (většinou po 4 týdnech, ale rozptyl je skutečně značný), můžete odpoledne nabídnout ovocnou svačinku – ovocné pyré. A cca za další měsíc, jako třetí krok zaveďte do výživy večerní kaše. 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 šťávičku,

použijte ji jen tehdy, jestliže dítě snáší celé ovoce ze kterého je připravena.

CO KDYŽ MIMINKO ODMÍTÁ?

- Odmítá-li novou chuť, zkuste to smíchat s něčím, co se u vás už osvědčilo.
- Vyzkoušejte různé druhy lžiček, 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 miminku nabídne novou chuť třeba tatínek.
- Tvrdošíjně odmítá? Vše vyplivne a dá si ručičku do pusinky? **NENALÉHEJTE**, pokračujte v kojení a zkuste to o pár dní později!

JAK PŘIPRAVIT ZELENINOVÉ PYRÉ?

Do hrnce dáme nakrájenou zeleninu a podlijeme trochou vody,

Časopis, plný inspirace.

MOJE bydlení

www.moje-bydleni.com

ZAŘIZUJEME
KUCHYŇ

BUDETE SE stěhovat?

www.Moje-Bydleni.com

Interiér • exteriér • zahrada
finance • obývací • kuchyň
dětský pokoj • pracovna
světla • střechy • nářadí
skleníky • bazeny
terasy • okna • zateplení
vyhřívání krby • koupelny
grilování • garáž • plot
ložnice • zabezpečení

Hamánek
péče v každé lžičce



To nejlepší pro děti

Každý z nás chce dát svým malíčkým to nejlepší. Pro příkrmy Hamánek proto vybíráme nejvyšší kvalitu zeleniny od prověřených zemědělců a maso z kontrolovaných chovů. A navíc, abychom zajistili správné a vyvážené složení jednotlivých receptur, spolupracujeme s pediatry a odborníky na výživu dětí.

S každou lžičkou Hamánka tak Vaše děťátko získává to nejcennější z přírody a Vy si můžete být jistá, že mu dáváte s maximální péčí to nejlepší pro zdravý růst a vývoj.



www.hamanek.cz

INZERCE



vaříme na mírném ohni do měkka (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).

Dokud se miminko po jídle dopíjí od maminky, není třeba olej přidávat, mateřské mléko tuky obsahuje...

DĚTSKÝ JÍDELNÍČEK

V dově, kdy dítě překročí první rok života, jeho jídelníček už je jeho jídelníček velmi rozmanitý. Měl by zahrnovat minimálně pět jídel – sní-

dani, přesnídávku, oběd, svačina večeri, přičemž se obvykle doporučuje, aby jedna ze svačinek byla mléčná (jogurt, tvaroh, mléko, sýr apod.), druhá ovocná či zeleninová. K snídani můžeme dítěti dopřát například cerealie, případně pečivo s plátkem šunky, či sýra. K obědu můžete volit zeleninovou, či masovou polévku, maso s různými přílohami, ale i dětmi oblíbená sladká jídla, jako je třeba krupicová



kaše. Určitě by to ale neměly být polotovary - hranolky, hamburgery apod. do zdravého jídelníčku rozhodně nepatří. Vyhýbat byste se měli i stánkům s rychlým občerstvením, které nabízejí různé pikantní pokrmy – ostrá koření v dětském jídelníčku také nemají co dělat. (Ostatně, ani pro vás nejsou příliš zdravá)

Z tepelných úprav se doporučuje vaření a dušení, před smažením. Při

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

Samozřejmostí je pravidelný pitný režim. Starší děti někdy na pití zapomínají, během hry "nemají čas" se napít. Měli byste proto pozorně sledovat kolik tekutiny vypijí a děti by měly mít pití stále někde poblíž k dispozici. K pití je nejvhodnější neslazená voda, kterou můžete dítěti doplnit některým z jeho oblíbených ovocných nápojů.

Pojďme se tedy na závěr podívat, čeho konkrétně se podle výživové poradkyně Moniky Divišové v dětském jídelníčku vyvarovat? Potravin obsahujících rafinovaný bílý cukr (čokolády, oplatky, buchty, koblihy, bábovky). Potravin obsahujících nevhodné tuky (uzeniny všeho druhu, smažená jídla, fastfood, rostlinné margaríny, tučné typy masa, sušenky, oplatky, tučné a slazené smetanové krémy). Průmyslově zpracovaných potravin (konzervy, hotové barvené pudinky, tavené sýry, bujóny). Potravinářských aditiv (konzervanty, barviva, ochucovadla, látky pro zvýšení trvanlivosti). Nadměrného používání bílé mouky (bílé pečivo a těstoviny, omáčky a polévky zahušťované bílou moukou). Nahnílé a plesnivé zeleniny (nikdy neokrajovat, rovnou vyhodit). Pozor na mořské plody a další alergizující potraviny (sója, laktóza, exotické ovoce, citrusy, burské ořechy, lepek), kravské mléko, které je nesnadno stravitelné.

Naopak vhodnými surovinami pro přípravu dětských jídel jsou: Zelenina a ovoce (batáty, avokádo, mrkev, brokolice, květák, cuketa, dýně, špenát, celer, petržel, avokádo, fenykl, jablka, hrušky, broskve, banány, hrozny, meloun, švestky, borůvky, meruňky). Tuky (olivový olej, bio máslo, omega 3 – rybí tuk – z tučných ryb nebo ve formě doplňku stravy, mleté lněné semínko). Oříšky a semínka (do 1 roku ne,



Pokud své dítě z nějakého důvodu kojít 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 „mlíčko“ které bude pro vše miminko co nejlépe suplovat to mateřské. Jakou vodu použít pro přípravu umělé výživy? Pokud používáte kohoutkovou vodu, ujistěte se, že splňuje kritéria pro podávání kojencům. Převaříte-li vodu z vodovodu, neznamená to, že se z ní automaticky stane kojenecká! Nejbezpečnější variantou je balená kojenecká voda, která pochází z chráněného podzemního zdroje, její složení je důkladně kontrolováno a platí pro ni ty nejpřísnější limity. Výhodou je nižší mineralizace do 500 mg/l, která dětské tělo nezatíží nadbytkem látek. Na etikete hledejte také informaci o vyváženém poměru minerálních látek, především vápníku a hořčíku, který by měl být přibližně v poměru 2:1.

potom rozemleté vlašské ořechy, lískové ořechy, para ořechy, sezamové semínko, slunečnicové semínko, dýňové semínko, NE burské ořechy). Sacharidy (brambory, celozrnná rýže, pohanka, jáhly, kroupy, quinoa, celozrnné těstoviny a kuskus, bulgur, neslazené instantní kaše z těchto surovin. Vločky (ovesné, pšeničné, jáhlové, pohankové). Pečivo (nejlépe kváskový chleba bez přísad kypřidel a ochucova del). Celozrnná mouka pšeničná, žitná (pro občasně pečení ovocných koláčů), rýžová mouka, amarantová mouka. Luštěniny (od cca 18 měsíců červená čočka, později přidávat postupně další). Mléčné výrobky (kysa-

né mléčné produkty, kozí produkty, neslazené bílé jogurty – ne light!, Lučina, cottage sýr, žervé, ricotta, občas kvalitní tvrdý sýr). Maso stačí dětem 1-2x týdně (bio kuřecí, krůtí, králíci, rybí), vejce v bio kvalitě.

DESATERO VÝŽIVY DĚTÍ

1. Dopřejte dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5-6x denně; velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky, přednostně polotučné.
5. Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
6. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Nedosolujte již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.



Víte, co jíte.



VYROBENO V ČESKÉ REPUBLICE

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.VITECOJITE.EU



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 mysli 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 potravy je tuk. Sice kolem sebe neustále slyšíme, že tuky se mají omezit, že jsou nezdravé a to co považujeme za nezdravé pro sebe, přece nebudeme podávat našemu miminku. Uvědomte si ale, že tuky jsou v naší potravě nezbytné pro přijímání některých vitamínů v tukách rozpustných. Pokud spolu se stravou obsahující tyto vitamíny není podán v nějaké formě tuk vitamíny jsou bez užitku 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.

8. Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
9. Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
10. Pravidelně konzultujte zdravot-

ní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.

Určitě stojí za to se nad dětským jídelníčkem zamyslet a plánovat ho pečlivě, nezapomínejte, že jaké

návyky dětem utvoříte v dětství, takové si ponesou celý život.

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

Foto: Shutterstock.com

KNIHY PRO VNÍMAVÉ RODIČE

EDICE RODIČOVSTVÍ

Nakladatelství Argo již řadu let vydává knihy, které si kladou za cíl pomoci rodičům na nelehké cestě rodičovství, a to skutečně od počátku, tedy od chvíle, kdy se pro dítě partneri rozhodují, až do momentu vypuštění potomka do jeho vlastního samostatného života. Výběr titulů konzultujeme s odborníky - lékaři, psychology, porodními asistentkami, ale i s maminkami – a zaměřujeme se na odborné knihy, jež přinášejí zdravý pohled, citlivý přístup a vhodná řešení ve všech obdobích rodičovství i v otázkách užších problematik a prosazují návrat k přirozenosti, kterou nám naše vlastní výchova, společenské předsudky a zvyklosti, vzdálily.

Více informací naleznete na www.argo.cz.
Knihy můžete pohodlně zakoupit také v internetovém knihkupectví www.kosmas.cz.



INZERCE

Ochutnejte **Smetanové jogurty**



z Mlékárny
Valašské
Meziříčí



www.mlekarna-valmez.cz

MÝTY PŘI KOJENÍ

Ke kojení se váže řada mýtů, které se předávají z generace na generaci. Pojďme se na některé podívat...





KOJENÍ NIKDY NEBOLÍ, JINAK JE ŠPATNÁ TECHNIKA KOJENÍ

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

KDYŽ MÁM PRSA NALITÁ, TAK MÁM DOSTATEK MLÉKA, KDYŽ JE MÁM MĚKKÁ, TAK NEMÁM MLÉKO

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

MÁM MALÁ PRSA, BUDU MÍT MÁLO MLÉKA, MÁM VELKÁ PRSA, BUDU MÍT HODNĚ MLÉKA

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

KONTROLNÍ KOJENÍ U PEDIATRA JE PRŮKAZNÁ INFORMACE O TOM, KOLIK MLÉKA DÍTĚ VYPIJE

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

hodnot za 24 hodin je objektivní množství vypitého mléka.

KOLIK MLÉKA ODSTRÍKÁM, TOLIK MLÉKA MÁM

V prsou může zůstat až 70% mléka. Záleží na tom, jak dlouho je žena po porodu (čím je tato doba kratší, tím lépe se mléko díky působení poporodních hormonů spouští a odsává, později je laktace přizpůsobená více potřebám dítěte a trvá mnohem delší dobu, třeba týden, než je možné z prsu získat pravidelným odsáváním stejné množství mléka jako při kojení), jakou má techniku odstríkávaní nebo odsávání. Množství odstríkaného mléka není žádným důkazem o skutečném množství mléka.

DÍTĚ STÁLE PLÁČE, MÁ HLAD

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

ZELENÁ STOLICE = HLADOVÁ STOLICE

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

ČASTÉ KOJENÍ SNIŽUJE TVORBU MLÉKA, PROTOŽE DÍTĚ VŠECHNO VYPIJE A MLÉKO SE NESTIHNE VYTVOŘIT.

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

PŘESTÁVKA MEZI KOJENÍM BY MĚLA BÝT 3 HODINY, JINAK SE MŮŽE NATRÁVENÉ MLÉKO SMÍCHAT S NOVÝM.

MM je mnohem lépe stravitelné než UM a proto dítě může kojení vyžadovat častěji, i po 1,5-2 hodinách. Dítě by mělo být kojeno dle jeho požadavků, což u novorozence může být i 12-15x denně, po 6.-8. týdnu se začíná tvořit v kojení určitý režim a dítě vyžaduje kojení obvykle co 2-3 hodiny přes den a 2-4x v noci.

DÍTĚ MŮŽE ZŮSTAT U PRSU I VÍCE NEŽ DVĚ HODINY

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

REVOLUCE V MINIMALIZACI KOLIKY



KRMENÍ Z UZAVŘENÉHO DUDLÍKU



haberman®
Canpol babies®

PROTIKOLIKOVÁ LÁHEV HABERMAN



- 1. DUDLÍK ZŮSTÁVÁ PO CELOU DOBU KRMENÍ VYPLNĚN POKRMEM**
bez ohledu na úhel naklonění láhve
- 2. ODDĚLUJE PĚNU A VZDUCHOVÉ BUBLINKY OD POKRMU V DUDLÍKU,**
díky tomu dítě při sání z láhve nepoťká vzduch.
- 3. MLÉKO VYTĚKÁ Z DUDLÍKU POUZE VLIVEM SÁNÍ DÍTĚTE.**
Umožňuje regulaci průtoku pokrmu pouhou změnou pozice dudlíku, proto má dudlík jednu velikost pro všechny děti do 6-ti měsíců.
- 4. UMOŽŇUJE KOMBINOVAT KOJENÍ A KRMENÍ Z LÁHVE,**
protože dítě musí pokrm z láhve sát podobně jako z prsu.

Na rozdíl od jiných láhví tvoří dudlík v láhvi Haberman samostatnou komoru, která zůstává těsně naplněna mlékem po celou dobu krmení bez ohledu na úhel naklonění láhve. Vzduch je odváděn do láhve a oddělen od pokrmu, který dítě saje.

Komora dudlíku (bez vzduchu a pěny)



Komora láhve (s odděleným vzduchem)



více informací na www.canpol.cz



DÍTĚ, KTERÉ HODNĚ SPÍ, NENÍ NUTNÉ BUDIŤ, JE TO ZNÁMKOU JEHO SPOKOJENOSTI

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

PŘI KAŽDÉM KOJENÍ JE NUTNÉ KOJIT Z OBOU PRSOU NEBO NAOPAK MOHU KOJIT JEN Z JEDNOHO

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

z metod, jak dítě u kojení aktivizovat, aby lépe pilo.

DÍTĚ NEPŘIBÝVÁ NA VÁZE = MÁM SLABÉ MLÉKO

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



efektivní pití, případně nedosta-
tečný režim kojení (malá četnost
kojení, omezování délky kojení).

KOJENÍ DELŠÍ NEŽ 1 ROK VEDE K ZÁVISLOSTI DÍTĚTE NA MATCE

V dřívějších dobách bylo zcela běž-
né kojit dítě do 3-4 let i déle, pouze
posledních 100 let se kojení pova-
žuje za něco, co je nutné omezit.
Je dokázáno, že děti, které jsou
kojeny dlouhodobě, nejsou později

závislé, ale naopak se cítí na světě
bezpečněji a jsou proto nezávislejší.

MATKA, KTERÁ SVÉ DÍTĚ ČASTO CHOVÁ, HO ROZMAZLÍ

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

PODÁVÁNÍ MLÉKA V LAHVI KO- JENÍ NEZKAZÍ, PROTOŽE EXISTUJÍ LAHVE, KTERÉ JSOU STEJNÉ JAKO PRSO.

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

PODÁVÁNÍ DUDLÍKU PŘI KOJENÍ NEVADÍ

Pokud dítě přibývá dobře, dobře
saje a technika kojení není negativ-
ně ovlivněna, je použití dudlíku po
3.-6. týdnu možné. Používání dud-
líku v raném poporodním období
ale může techniku kojení u dítěte,
které ještě neumí sát velmi narušit,
také omezuje chuť k sání z prsu
a může zakrýt informaci o tom, že
dítě chce jít k prsu.

MÁM MÁLO MLÉKA, PROTOŽE MÁLO JÍM A PIJU, MĚLA BYCH JÍST ZA DVA.

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

Nicméně, jsou potraviny, které tvor-
bu mléka podporují, jednou z nich
je například tradiční Melta.

DÍTĚ MUSÍ PŘIBÝVAT KAŽDÝ TÝDEN 250 G

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

KDYŽ BUDU PÍT HODNĚ MLÉKA, BUDU HODNĚ MLÉKA TVOŘIT

Pití mléka nijak laktaci neovlivňuje,
laktace je záležitostí hormonální
a především záležitostí dostatečné-
ho sání (odběru mléka) ze strany
dítěte. Nadbytek mléka ve stravě
matky může naopak dítěti způsobit
potíže s bolením břicha.

KOJENÍ V TĚHOTENSTVÍ NEBO KOJENÍ DVOU DĚTÍ RŮZNÉHO VĚKU NENÍ VHODNÉ

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

MATKA PŘI HOREČCE NEBO NEMOCI NESMÍ KOJIT A NESMÍ UŽÍVAT ŽÁDNÉ LÉKY

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



POKUD MÁ DÍTĚ PRŮJEM, NESMÍ BÝT KOJENO

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

KOJENÍ DVOJČAT NEBO TROJČAT JE NEMOŽNÉ

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

KOJENÍ NA VEŘEJNOSTI JE NESLUŠNÉ

Je stejně neslušné jako jakákoliv jiná konzumace jídla na veřejnosti. Kojící ženy by jen neměly zapomí-

nat, že jde o intimní chvíli mezi jí a dítětem a proto by se měly snažit, aby se nepředváděly příliš okázale.

KOJENÍ JE SPOLEHLIVÁ ANTIKONCEPCE

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

KE KOJENÍ JE NUTNÉ, OBZVLÁŠŤ V LÉTĚ, PŘIDÁVAT JINÉ TEKUTINY

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

KOJÍCÍ ŽENA BY NEMĚLA CVIČIT

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

DÍTĚ SE MUSÍ NAUČIT PÍT Z LAHVE

Nemusí, kojené dítě láhev vůbec nemusí poznat, tekutiny může později dostávat přímo z hrníčků s pítky nebo obyčejných hrníčků.

MATEŘSKÉ MLÉKO JE PLNÉ ŠKODLIVIN Z OVZDUŠÍ

Mateřské mléko obsahuje škodliviny, které jsou okolo nás, ale výzkumy dokazují, že jejich množství není tak vysoké, aby ho výhody kojení nepřevyšovaly. Kojení stále vysoce převyšuje určité riziko díky škodlivinám obsaženým v MM.

V NAŠÍ RODINĚ NIKDO NEKOJIL, NEKOJENÍ JE U NÁS DĚDIČNÉ

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

KDYŽ NEMOHU KOJIT, NEJSEM DOBRÁ MATKA...

Přes veškerou snahu se někdy stane, že maminka kojit nemůže. Důležité je nepropadat depresi, nebrat to jako osobní selhání a najít pro miminko vhodnou umělou výživu, která je velmi kvalitní a je jí na trhu dostatečný výběr.

Foto: Schutterstock.com

Tradiční kvalita
pro moderní dobu

NOVINKA!
instantní melta



telefon 466 798 811 • e-mail: odbyt@kavoviny.cz • www.kavoviny.cz

**BioGaia.
Protectis.**

**Záhy pochopíte proč: „Žádná
přitažená kolínka nebo sevřeně
pěstičky a už vůbec ne pláč!“**



Díky nové technologii lze kapky nyní uchovávat při pokojové teplotě do 25 °C.

termostabilizační pásek

MSD 104111 002/01/2018

Více o kapkách s *Lactobacillus reuteri* pro děti se dozvíte na www.protectis.cz

Obchodní zastoupení v ČR: Ewopharma, spol. s r. o., Burzovní palác, Rybná 682/14, 110 05 Praha 1, tel.: +420 267 311 613, e-mail: info@ewopharma.cz, www.facebook.com/biogaiacz

Hamánek
péče v každé lžičce

Rádce pro rodiče

MUDr.ování s Hamánkem

Rodičovství přináší nejen spoustu radosti, ale také obav ohledně péče o miminko. Ve spolupráci s dětskou lékařkou MUDr. Trávníčkovou jsme pro vás připravili sérii krátkých srozumitelných spotů, které vám dají odpovědi na vaše otázky. Hlavní témata jsou například kojení, stravovací návyky či nově připravené video zástava dechu. Videá jsou k dispozici zdarma na webu po zadání klíčových slov mudrování s Hamánkem.

www.hamanek.cz

LOVI



f LOVI CZ
www.lovicz.cz

Ve spolupráci s renomovanými odborníky z oblasti laktace, neonatologie a neuro logopedie značka LOVI vytváří inovované výrobky, které pomáhají kojícím matkám, výrobky pro alternativní krmení (láhve a dudlíky pro podávání odsátého mléka) a šidítka, které jsou bezpečné pro přirozený sací reflex dítěte.

Angelcare® – spolehlivý anděl strážný

Monitor dechu s chůvičkou hlídá miminko ve spánku i při bdění. Zajišťuje spolehlivou kontrolu pro váš klid, který potřebujete i Vy. Dvě snímací desky (24x24x1 cm) pod matrací zachycují nejmenější pohyby dítěte, včetně dýchacích. Kontrolní jednotka informace nepřetržitě vyhodnocuje a včas upozorní na nebezpečí, nebo zástavu. Krystalicky čistý zvuk, přenášený oběma směry (2-Way) technologií počítačových sítí a frekvenčního spektra FHSS, je bez rušení a odposlechů. Ovládací menu ovládané přes dotykový displej je jednoduché. Elektronika Angelcare® díky svému konceptu patří oprávněně ke světové špičce dětských chůviček s nejnižší emisí elektrosmogu.

Angelcare® www.angelcare.cz



Claritine®

Alergie?

AKTIVNÍ DEN BEZ OMEZENÍ

- ✓ uleví od častých příznaků alergií (alergická rýma a chronická idiopatická kopřivka)
- ✓ pomáhá obnovit běžné aktivity
- ✓ účinkuje až 24 hodin



Čtěte pečlivě příbalovou informaci!

Claritine 10mg tablety a Claritine 1mg/ml sirup jsou volně prodejné léčivé přípravky s účinnou látkou loratadin k vnitřnímu užití

Merck Sharp & Dohme s.r.o., Evropská 2588/33a, Praha 6, 160 00, tel.: +420 233 010 111, e-mail: msd_cr@merck.com

L.CZ.CC.03.2015.0291



Babynositka
specialista na nošení dětí

- ✓ velký výběr nosítek a šátků pro miminka, batolata i předškoláky
- ✓ možnost nošení na břiše, zádech a boku
- ✓ vhodné pro děti od 3 kg do 22 kg
- ✓ snadné použití bez speciálních úvazů
- ✓ s dítětem můžete vařit, uklízet, nakupovat i cestovat
- ✓ půjčovna nosítek
- ✓ již 8 let s vámi

Kontakt: Hana Přibíková
mobil: 777 770 034
e-mail: info@babynositka.cz
www.babynositka.cz

babynositka
ZASTOUPENÍ ZNAČEK
BECO BABY CARRIER, TULA, JUMPSAC

Kluka nebo holku si vybrat nemůžu, ale pojišťovnu jsem si vybrala tu nejlepší!

Čekáte miminko?

- Získejte příspěvek na program Manažerka mateřství.
- Využijte Balíček slev a výhod pro maminky a miminka. Obsah balíčku je průběžně doplňován.

Více na www.cpzp.cz

Multivitaminový sirup s vápníkem pro Vás i Vaše děťátko



Multi-Sanostol[®] je lék k vnitřnímu užití

Multivitaminový sirup s vápníkem pro děti od 1 roku, mladistvé a dospělé. Vhodný i pro těhotné a kojící matky.

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

- + Bez umělých barviv a sladidel
- + S pomerančovou příchutí
- + Obsahuje 9 vitamínů a kalcium



Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Takeda