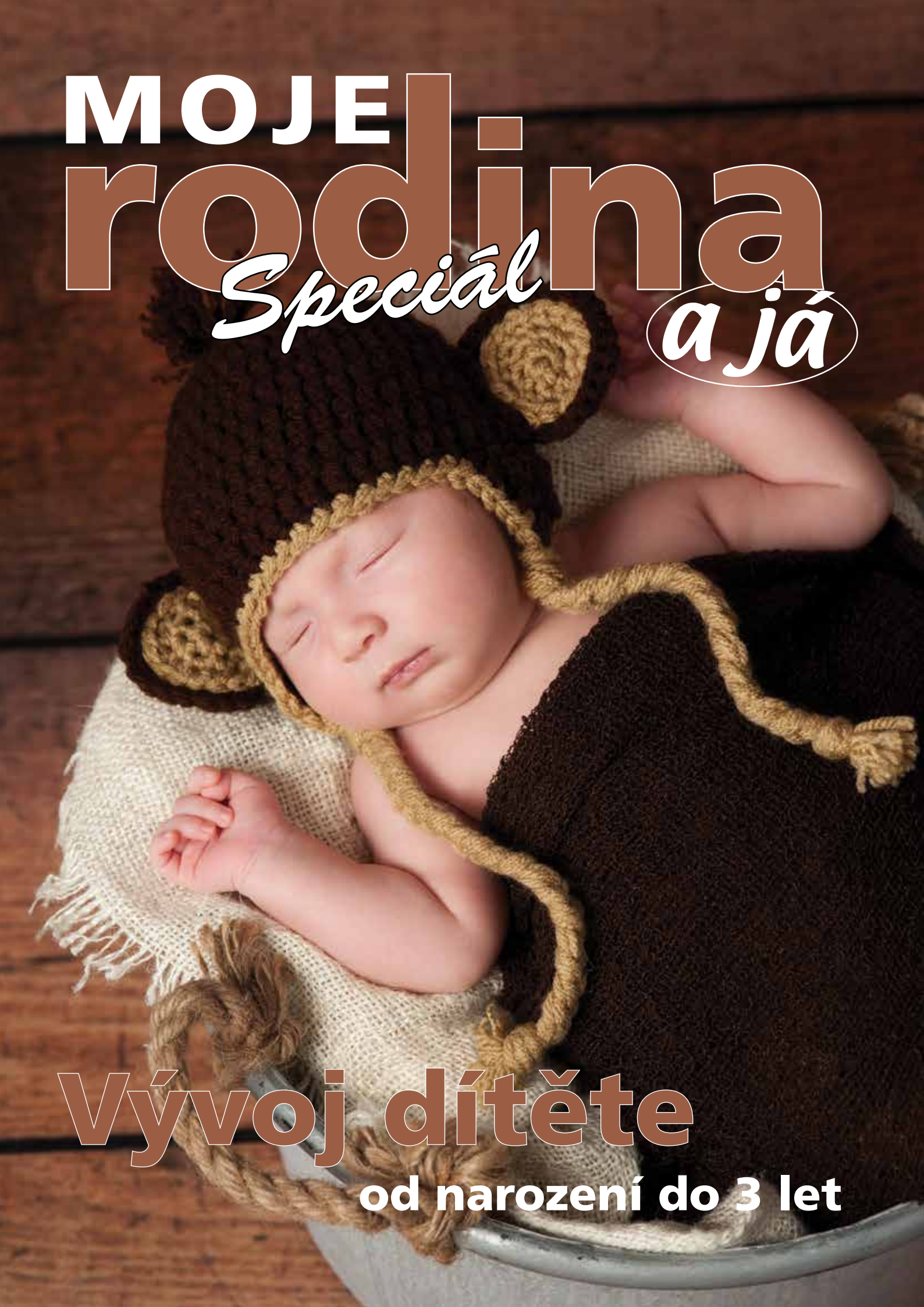
IN publishing
group s.r.o.

MOJE rodina

Speciál a já



Vývoj dítěte

od narození do 3 let

2.OBÁLKA

Editorial

Milé maminky,

Když jsme před lety poprvé přinesli náš speciál, který vás provede složitým obdobím vývoje malého človíčka, netušili jsme, jakou spustíme lavinu. Míním 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, jakou volit autosedačku, jak by měl vypadat správný jídelníček. Povídáme si i o tom, jaké miminku vybrat plínky a co dělat, aby ho nebolelo bříško.

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 Výbavička pro dítě

30 Rok a nebo tři?

40 Bolesti bříška

58 Očkovací kalendář

68 Cestujeme s dětmi

84 Na co máš chuť, drobečku?

Těhotenství týden po týdnu

Příloha časopisu Moje rodina a já

Vydává IN publishing group s.r.o.

Text: Mgr. Iva Nováková ● Foto: SAMphoto.cz ● Grafické zpracování: Jaroslav Novák ● Artdirector: Jan Novák

- Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Petra Havelcová, Denisa Syberová
- Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o.
- Na Tvrzi 1097, 250 01 Brandýs nad Labem
- Obchodní oddělení tel.: 774 584 123 ● e-mail: inzerce@rodinaaja.cz
- Předplatné tel.: 774 584 104
- e-mail: info@mojerodinaaja.cz
- Registrační číslo: **MK ČR E 17058**
- Za obsah inzerce odpovídá inzerent

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 odmítat nemusíte …

KOUPÁNÍ, HYGIENA

Lehátko pro miminko do vany – osobně považuji za nepostradatelnou věc, zvláště, je-li dítko živější (novorozence není problém držet-podepírat rukou, několika měsíční dítko 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.

Síťka na hračky – je-li vaše dítko vodomil a ve vaně si vyhraje, asi užitečná věc.
Stupínek k umyvadlu – dobrá věc pro děti, které si začínají osvojovat hygienické návyky. Samozřejmostí by měl být vlastní ručníček.
Stupínek k WC + redukce na prkénko – ne každá redukce sedne na každé wc, je třeba přeměřit. Dětské prkénko koupíte i s držadly, vyvýšením 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 cokoliv, aby dítě na zemi bylo v teple a měkkém.
Chodítko - buďto dítě v chodítku sedí a odráží se (tento typ známe mnozí z dětství) nebo chodítko sloužící jen jako opora, tzn. jakýsi vozík, kterého se dítko drží (odborníky více doporučovaný typ). Fajn věc, ale nutná není, mnohdy dítko začne chodit dřív, než chodítko vůbec připravíte.
Odrážedlo - odborníky také dost diskutované téma, zda je či není vhodné, rozhodně vaše dítko ho chtít asi bude, já jsem pro.
Houpačka - určitě nepatří k základní výbavě, ale pokud ji máte doma kde zavěsit, pořiďte si ji, děti houpání milují…

CESTOVÁNÍ, PROCHÁZKY, VÝLETY

Klokanka, babywak, nosítko, šátek - mít něco z toho je určitě fajn, záleží na každé mamince, čemu dává přednost. Klokanka je využívána při cestě do obchodů, kde není bezbariérový přístup, na dovolené apod.
Krosna pro dítě - záleží na typu rodiny, pokud máte rádi výlety, bezva věc, doporučuji se stříškou a pláštěnkou, mrkněte i na nosnost.
Stupátko - skate za kočárek - existují různé typy, ne všechny jdou připevnit na každý kočárek, ale je to skvělá věc.
Návleky na kola kočárku - dobrá vychytávka, nebudete mít ušpiněnou podlahu od kočárku, 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

Protože štěstí a spokojenost vašeho miminka dodá klid vaší mysli

dudlíček Fusion

ideální i pro dříve narozené

Inovační tvar motýlku sladěný
s drobným obličejem miminka
a díky němuž přichází do kontaktu
s menší plochou pokožky

0% BISFENOLU A

schváleno asociací
španělských pediatrů
a dentistů

-2-4m | +4m | -12m

ANATOMICKÝ TVAR SAVIČKY
Díky svému anatomickému tvaru napodobuje tvar mateřského prsu v době kojení.
Savička v silikonu i v latexu.

FYZIOLOGICKÝ TVAR SAVIČKY
Díky svému symetrickému tvaru je vždy v ústech miminka správně uložena.
Savička v silikonu i v latexu.

Je dokázáno, že nevýživné sání dudlíku uvolňuje endorfin, takzvaný hormoc štěstí, který přináší příjemný pocit, který miminko uklidňuje a konejší.

Distributor:
Baby Group s.r.o.
Masarykova 968, 76901 Holešov

suavinex®
little luxuries

www.facebook.com/suavinex.cz

www.babygroup.cz

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.

Termohrnek 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 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 postupně použitelná i pro další děti, matraci by však mělo mít každé dítě novou. Na trhu je v současnosti velký výběr dětských matrací - nejvhodnější 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 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 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 – např. Bepanthen. nebo alespon idealne s obsahem dexpanthenolu. Každá maminka si oblíbí jinou, ale chybět určit nesmí nikde.
Olejíček nebo tělové mléko – Obzvláště pokud má miminko problém se suchou kůží, je to nutné.
Tyčinky a čištění nosíku a oušek - Pozor, miminkům se tyčinkou nezajíždí do ouška, čistí se jen kraj a záhyby ušního lalůčku!
Papírové plenky – Na novorozeně se kupuje velikost jedna, ale větší miminka se do ní nevejdou. Novorozeně spotřebuje klidně i devět plínek za den, větší děti jsou už skromnější.
Vlhčené čistící ubrousky - Výborná věc.
Jednorázové přebalovací podložky - Jsou šikovné na cestování.
Rektální rourka - Pomáhá na prdíky přímo zázračně.
Dudlík - Nejprve jen jeden, nekupujte víc, nevíte, jaký dudel bude miminko ochotné přijmout, či zda je vůbec bude ochotné přijmout...
Kojenecká láhev - Je dobré ji mít doma jen pro vlastní klid.
Teploměr - Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.
Líh nebo jodisol na pupík - Každá porodnice vám doporučí něco jiného - takže se zeptejte…
Buničité čtverečky na čištění pupíku - Totéž, každá porodnice to vidí jinak, někde doporučují tyčinky…
Sirup proti teplotě a bolesti - Je dobré mít ho doma v lékárničce, 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 tří až čtyř kil,

Bepanthen® Care Mast

NA OPRUZENÍ SE MUSÍ CHYTŘE!

2v1
SPOLEHLIVÁ OCHRANA
ŠETRNÁ PÉČE

Bepanthen® Care Mast představuje chytré řešení, které pomáhá předcházet vzniku opruzenin.

Bepanthen® Care Mast vytváří na pokožce dlouhodobě působící ochrannou vrstvu. Je vhodná pro šetrnou péči o citlivou dětskou pokožku.
Navíc neobsahuje zinek, který může pokožku vysušovat.

Více chytrých tipů najdete na www.bepanthen.cz

Klinicky ověřený účinek

kosmetický přípravek

BAYER
150 Years
Science For A Better Life

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 třičtvrtě roku velikost 74 a konečně kolem roku už jim začínáme dávat velikost 80 - a nyní následuje dobrá zpráva, jejich růst se konečně zpomalí a miminka rostou tak o jednu velikost za půl roku. Ano, velikosti se odvozují od délky miminka a jdou po šesti centimetrech - takže 50, 56, 62, 68, 74, 80, 86, 92, 98, 104... Občas se některý výrobce rozhodne jít proti proudu a začne dodávat na trh například velikost 64... To je o kousíček vetší, než 62 a o dost menší než 68, Další specialita je číslování v měsících, což by nebylo vůbec špatné, ale jejich měsíce jsou takové zvláštní - nikdy velikostně nesedí. Číslování v u větších velikostí v rocích je o něco přesnější – ale počítá s průměrným dítětem, ale to už není problém odhadnout.

Body vel. 56 4x - Spíš méně, nejlépe ze 100% bavlny, určitě s dlouhým rukávem.

Body vel. 62 4x - Spíš více, taky raději bavlněné, jsou prostě k nezaplacení.

Body vel. 68 - Začnou příkrmy a bude jich potřeba hodně!

Dupačky nebo měkké kalhoty vel. 56 4x - Raději bych to s počtem nepřeháněla, miminko z ní velmi rychle odroste.

Dupačky nebo měkké kalhoty vel. 62 4x - Laclové riflové nebo manšestrové kalhoty jsou sice ohromně roztomilé, ale pro ležící miminko ne pravě 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

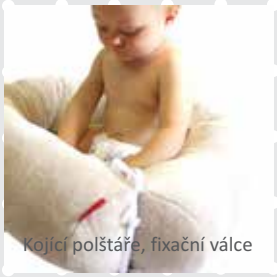
AESTHETIC®
...myslí na miminko i maminku

Zavinovačky XXL

Deky letní i zimní

Rychlozavinovačky

Prostěradla do kočárku


Kojící polštáře, fixační válce

Potahy na přebalovací pulty

Přebalovací tašky na kočárek

Ložní výbava

Zavinovačky do autosedaček

Fusaky 3v1 a rukávníky

Originální autorský design
Aesthetic

Navrhněte si kvalitní výbavu přímo na míru, svěřte se profesionálům a navštivte naši vzorkovnu Praha 4 Ke Krči 39,
nebo si objednejte přímo na našich stránkách kontakt: info@aesthetic.cz, 777 212 333

www.aesthetic.cz

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.
Overal na spinkání vel. 62 3x - Pro novorozeně 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 kojeného miminka. Některým dětem lépe zabírá, pokud pije čaj maminka, než když se snaží dostat čaj do miminka.

-if-
Foto: SAMphoto.cz
Zdroj: redakce Mimi klub, tipypromamy.cz, emimino.cz

Gmini

Značka Gmini dodává na trh **široký sortiment kojeneckého i dětského oblečení a doplňků**, jako jsou jídelní židličky, cestovní postýlky, ohrádky, chodítka, dětské batůžky, aj.

Ve všech ohledech se snažíme přizpůsobit potřebám dítěte a tomu také podřizujeme design, materiály i technologii tak, aby výrobky splňovaly i ta nejnáročnější kritéria.

Výrobky Gmini jsou výsledkem práce českých designérek a návrhářek.

Jako maminky nejlépe víme, že vše musíme podřídit potřebám našich dětí.

www.g-mini.cz

POP

Lehký a kompaktní golfový kočárek s nosností do 25kg. Opěrka zad i nohou je polohovatelná. Součástí kočárku je sluneční clona, držák na láhev, nákupní košík, pláštěnka a popruh na přenášení.

WAYFARER

Ultra lehká kombinace hlubokého kočárku a sportovní verze splňující veškeré požadavky moderní rodiny. Součástí kočárku je chromový podvozek, sedák, hluboká korba, stříška a nánožník v 7 volitelných barvách, velký nákupní košík, držák na láhev, pláštěnka a adaptéry na autosedačku. Cena do 20 000 Kč v plné výbavě

Silver Cross®

ARMADILLO – NOVINKA 2014

Nový, lehký kočárek, vhodný od narození. Předností je velká stříška s UPF 50, opěrka zad polohovatelná až do lehu, rychlé a snadné skládání podvozku jednou rukou a velký nákupní košík s nosností až 3kg. Váha 8kg.

SOLA CITY – NOVINKA 2014

Lehký sportovní kočárek s nafukovacími zadními koly a prodlouženou stříškou a teleskopickou rukojetí. Lze polohovat až do lehu. Váha 10kg

Happy Babies

mamas & papas

Dovozce anglické značky Silver Cross a Mamas & Papas.
Celý sortiment námi nabízeného zboží najdete na www.happybabies.cz
Tel: 724 375 525, e-mail: info@happybabies.cz

NEŽ MI BUDE ROK

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

PRÁVĚ JSEM PŘIŠLO NA SVĚT...

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

Po narození má miminko pěstičky zaťaté a bezmocně mává 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 bříško, 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. Nebuďte 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 vyčešte a vlásky umyjte.

Několik dnů po narození umí dítě obvykle:

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

Dítě na konci 1. měsíce by mělo umět:

- po položení na bříško 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 narovnalo se. Uvolnilo pěstičky a když je položíte na bříško, dokáže už zvednout hlavičku výš, což znamená, že už do určité míry ovládá krční svaly. Má kulaté bříško a očima sleduje pohyb kolem sebe. Nastal správný čas na nákup chrastítka, závěsných hrazdiček 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 bříško zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- na bříšku přetočit hlavu ze strany na stranu
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na bříško se vzepřít na rukou
- zvedat nohy nad podložku
- přetáčet se (jedním směrem)
- sát své ruce
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům
- sahat po předmětech
- žvatlat jednoduché slabiky

A možná dokonce bude umět:

- spontánně se smát
- dát k sobě obě ruce
- prohlížet si své ruce
- uvolnit sevření prstů v pěst (nejprve se uvolňuje palec)
- po položení na bříško 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 povinosti už zřejmě celkem dobře zvládáte. Vaše batolátko vás už dokáže uvítat hlasitým smíchem, vezme si od vás chrastítko a možná se už i přetočí. Pozor, v tomto období bývá nejvíce pádů, když maminka ploží miminko na podložku, otočí se a ono se v nestřeženém okamžiku překulí!

Dítě na konci 3. měsíce by mělo umět:

Oblečení na nošení dětí v šátcích, ergonomických nosítkách a pro těhotné ženy

Vyrobeno v českých podmínkách českýma rukama

Naše bundy využijete při nošení dítěte:

- na břiše
- na zádech
- s miminkem v bříšku
- bez dítěte jako „normální“ bundu

www.angel-wings.cz

- po položení na bříško zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- 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 rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům

A možná dokonce bude umět:

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

PŘEKULILY SE ČTYŘI MĚSÍCE...

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

Ve čtyřech měsících si už uvědomuje svoje vlastní tělo a pozoruje ručky a nohy. Dokáže udržet chrastítko. Když ho opřete do sedu, už mu skoro nepadá hlavička. Živě s vámi rozpráví a používá k tomu nejen nejrůznější zvuky, ale i kopání nohama, mávání rukama, grimasy, úsměvy. Samozřejmě i takhle malé miminko můžete stimulovat, aby se správně rozvíjelo. Mluvte na ně, usmívejte se na ně, laskejte ho a hlaďte. 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 těď ocení hračky, které se pohybuji, případně vydávají zvuky…

Dítě na konci 4. měsíce by mělo umět:

- po položení na bříško 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 bříško 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 bříška 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 držátky, miminko už se pokouší samo napít.

Dítě na konci 5. měsíce by mělo umět:

- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na bříško se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- věnovat pozornost malým předmětům
- výskat radostí
- rozeznat známé tváře a věci
- sahat po předmětech
- spontánně se smát
- uchopit podávané chrastítko

Pravděpodobně bude umět:

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte

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

A možná dokonce bude umět:

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

UŽ JE MU PŮL ROKU!

Někdy se mezi 5. a 6. měsícem se objeví první zoubek, většinou řezák v horní nebo spodní dásni. Vaše 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 vyhrajete: 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 sbližovat. 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
- 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, zvláne 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:

Dobrý start kojení

Úspěšné kojení dítěte je nejčastěji ovlivněno prvními dny po porodu. Počáteční potíže Vám pomůže překonat odsávačka **Canpol babies EasyStart:**

- ruční dvoufázová odsávačka dokonale imituje přirozený rytmus sání dítěte a zajišťuje rovnoměrný a šetrný průtok mléka
- umožňuje měnit fáze odsávání: stimulační fáze a fáze hlubokého sání
- pomocí regulátoru síly sání si můžete snadno nastavit nejvýhodnější sílu sání
- silikonová masážní vložka prs jemně masíruje a odsátím přebytečného mléka pomáhá předcházet zánětům
- speciálně tvarovaná páka činí odsávání velmi pohodlným a nevyžadu je užití velké síly
- díky přiloženým adaptérům můžete mléko odsávat přímo do láhve s úzkým nebo širokým hrdlem i do zásobníku na uchovávání mléka.

Nenahraditelný pomocník v prvních dnech po porodu

Značka doporučována matkami

Více na **www.canpol.cz**

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- sedět bez opory
- bouchat kostkami o sebe
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- prohlížet si nohy a hrát si s nimi
- hledat upuštěný předmět
- napodobovat jednoduché zvuky
- uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop)
- otáčet se za hlasem
- reagovat na své jméno
- žvatlat opakující se slabiky, jako např. ma ma ma, ba ba ba
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho

A možná dokonce bude umět:

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

KDYŽ JE MU OSM MĚSÍCŮ…

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

Dítě na konci 8. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

JE MU PRÁVĚ TŘI ČTVRTĚ ROKU!

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

Na přelomu 9. a 10. měsíce už peláší po kolenou dopředu tak, že se stáváte stíhačkou a musíte zachraňovat dítě nebo předměty v dosahu. Když sedí, umí natáčet tělíčko do strany. Postýlku jste už museli dát na nejnižší „patro“, protože děťátko by mohlo vypadnout.

Tím ale výčet dovedností, které si v tomto období osvojí, nekončí. Miminko objevilo prsty a naučilo se s jejich pomocí brát různé předměty. Takže od této doby si už necpe kousky rohlíku nebo piškot do pusy společně s celou svojí pěstičkou, ale už jenom se špičkami prstů. Tedy – někdy…

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

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

Dítě na konci 9. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)
- říkat cíleně máma nebo táta
- komunikovat gesty a zvuky
- ukazovat na věci ukazováčkem

- dělat paci-paci nebo pá-pá
- chodit kolem nábytku
- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout)

A možná dokonce bude umět:

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

DESET MĚSÍCŮ

V tomto období možná máte pocit, že se vám děťátko mění před očima. Poporoste průměrně o jeden centimetr měsíčně a přibere každý měsíc 400 až 500 gramů, což jsou do začátku 10. měsíce dva kilogramy – a ty už jsou na drobkovi vidět! Na přelomu 9. a 10. měsíce už děťátko chápe význam slov ma-ma a ta-ta (určitě to platí i o ba-ba!), ví, komu patří, pokouší se je říkat a reaguje, když se ho na tyto osoby ptáte. Zkuste se ho zeptat třeba „Kde je táta?“, když bude váš partner nablízku, a uvidíte, jak děťátko zareaguje. Měsíce už mává na rozloučenou „pápá“ a snaží se pomáhat při oblékání. Když hledá hračku, dokáže se podívat i za roh. Je možné, že už vaše dítě zvládá své první kroky, možná za pomoci kočárku, či chodítka, je ale možné že i samo bez opory. První zoubek a první krůček, to je samozřejmě velký důvod k oslavě!

Dítě na konci 10. měsíce by mělo umět:

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

pravděpodobně bude umět:

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

a možná dokonce bude umět:

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

JEDENÁCT MĚSÍCŮ

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

Síla přírody nejen pro vaše děti

Společnost se stále častěji zabývá otázkou, jak ochránit organismus před vlivy vnějšího prostředí, a tím i své zdraví. V posledních letech stále více hledáme pomoc také v přírodě.

Účinné látky bylin obsažených v produktech JUST a Nahrin napomáhají při problémech s dýchacím ústrojím, nachlazení, ekzémech a jiných potížích.

Just
ORIGINAL - SINCE 1930

nahrin

Pro více informací kontaktujte svého JUST poradce,
navštivte naše internetové stránky **www.justnahrin.cz**, nebo volejte bezplatnou linku 800 31 32 33.

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 intonaci dospělých
- říkat tři nebo více jiných slov než máma nebo táta
- pomáhat s oblékáním nastavením nohy nebo ruky
- poslechnout jednoslovný pokyn doprovázený gestem
- dobře chodit

ZA CHVÍLI TU BUDE ROK...

A vy se setkáte s prvními projevy individuality svého potomka, kdy se pokouší „vybojovat si“ jistou nezávislost. Nejčastěji se to projevuje snahami o samostatné krmení. Pokud máte v kuchyni snadno omyvatelnou podlahu, tak mu jistě nebudete bránit ve snaze naučit se ovládnout lžičku. Pořiďte děťátku plastovou mističku, aby přežila případný pád na zem, 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 take odpovídat uspořádání v bytě a volba vhodných doplňků. Již zmíněná kvalitní židlička by měla být samozřejmostí, stejně jako to, že dítě už zřejmě nebude chtít spát v některé z malých modifikací postýlek a ke slovu by měla přijít postýlka, ve 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 intonaci dospělých
- dobře chodit

A možná dokonce bude umět:

- říkat tři nebo více jiných slov než máma nebo táta
- nakrmit se samo lžičkou
- pít samostatně z hrnečku
- tužkou nakreslit čáru
- poslechnout jednoslovný pokyn nedoprovázený gestem

-if-

Foto: SAMphoto.cz

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

Fisher-Price®

Jak báječné místo na světě mi maminka připravila!

Ve tmě lze promítat obrazy ve tvarech motýlků a lístků.

Kolotoč nad postýlku s dálkovým ovládáním

Ta nejsladší společnost pro Vaše miminko!

- Nad hlavou děťátka poletují motýlí medvídci, kolotoč hraje ukolébavky a vydává příjemné zvuky přírody.
- Jakmile dítě vyroste, kolotoč je možné umístit na noční stolek nebo přebalovací pult, aby o motýlcích snila i batolata.
- Lze jednoduše rozebrat a použít na jiném místě či uschovat.

www.fisher-price.cz

Babynosítka
specialista na nošení dětí

- ✔ velký výběr nosítek pro miminka, batolata i předškoláky
- ✔ možnost nošení na břiše, zádech a boku
- ✔ vhodné pro děti od 3 kg do 22 kg
- ✔ podporují ergonomickou polohu dítěte
- ✔ snadné použití bez speciálních úvazů
- ✔ půjčovna nosítek
- ✔ odborné poradenství a servis
- ✔ s dítětem můžete vařit, uklízet, nakupovat i cestovat
- ✔ tisíce spokojených zákazníků
- ✔ oblečení pro nošení dětí - bundy, vesty, kapsy na nosítka a další doplňky
- ✔ již 6 let s vámi

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

babynosítka
VÝHRADNÍ ZASTOUPENÍ ZNAČEK
BECO BABY CARRIER, TULA, JUMPSAC

HOMEOPATIE PRO NEJMENŠÍ

Homeopatie v dětském lékařství získává po celém světě stále více stoupenců. Hlavní předností této metody je totiž bezpečnost používaných léků a zároveň tradice dlouhá přes 200 let, která již dostatečně ověřila účinnost.

Kojení a zdraví maminky

Kojení je pro další vývoj miminka to nejlepší. Pokud ale dítě přišlo na svět císařským řezem, nastává mnohdy problém s navozením hormonální rovnováhy, která zodpovídá za přirozený začátek kojení.

V těchto případech se osvědčil lék **Apis mellifica**. Můžeme jej doplnit také lékem **Graphites**, zvláště tam, kde měla maminka s prsy již dříve problémy (různé mastopatie) a také pokud v těhotenství hodně přibrala na váze, případně se jí udělalo hodně strií.

Graphites je také velkým lékem při velmi bolestivých ragádách bradavek (dbáme přitom na správnou techniku kojení).

V případě zánětu prsní žlázy (mastitidě) se v homeopatii často používá **Belladonna** (prs s rudými pruhy, extrémně bolavý) anebo **Apis mellifica** – zde dominuje spíše otok a prs je spíše růžový. Účinek je v mnoha případech rychlý, můžeme se tak vyhnout podávání antibiotik a kojení může dále pokračovat.

Začátek života

Každý rodič chce, aby jeho dítě bylo zdravé a dobře rostlo. **Silicea** je jedním z nejužívanějších homeopatik, které malým dětem pomáhá posílit imunitu a podpořit správný vývoj kostí a zubů. Pomáhá i nedonošeným dětem, které byly dlouho odloučené od maminky, a drobným dětem, které špatně přibírají.

Přispívá také k tomu, aby dětský organismus lépe vyrovnával s očkováním, se kterým se začíná už ve třech měsících. Stále více rodičů i pediatrů se zamýšlí nad tím, jak předcházet nežádoucím účinkům vakcín. Pediatři, kteří doporučují užívání homeopatik v čase před a po očkování, obvykle uvádějí, že se počet nežádoucích účinků snížil na minimum.

Nejčastěji se preventivně podávají **Silicea**, **Thuja** a **Kalium iodatum**, samostatně či v kombinaci, to pomůže zvolit pediatr podle potřeb vašeho dítěte.

Bolesti bříška

Bolení bříška je u kojenců velmi častý problém a mnoho maminek se právě při řešení této potíže seznámilo s homeopatií. Nejčastěji se doporučuje **Natrium phosphoricum**, zvláště pokud mělo dítě novorozeneckou žloutenky, či **Allium cepa**, tento lék si mnozí pediatři pochvalují při kolice u dětí. Můžeme použít také velmi známou **Chamomillu**, zvláště u dětí, které mají výrazné bolesti, vztekle ječí a propínají trup „do luku“.

Růst zoubků

Asi nejznámější je použití problému s rostoucími zoubky již jmenované **Chamomilly**. Představuje jedinečnou pomoc, neboť spektrum účinku zahrnuje nejen dobře známou mrzutost a bolestivost, ale také průjmy, které se mnohdy v tomto období objevují. Mnoho rodičů si díky tomuto léku ušetřilo hodně trápení a probdělých nocí.

Důvodem mnoha hospitalizací kojenců jsou bolestivé afty, které znemožňují miminku přijímat potravu, případně se u některých objevují kvasinkové infekce s obdobným důsledkem. V těchto případech se velmi osvědčil lék **Kalium muriatikum.** Důležitost tohoto léku zvýrazňuje i to, že standardní léčba těchto potíží je velmi svízelná a zdlouhavá.

Mezi lékaři, kteří zařadili homeopatii do své každodenní praxe je nejvíce právě pediatrů, protože organismus jejich malých pacientů je ještě tak křehký a zranitelný.

MUDr. Alexander Fesik
lékař a homeopat

Pro více informací o homeopatii volejte: 596 113 330, 776 879 799 nebo pište na:
budtezdravi@budtezdravi.cz

VÍCE INFROMACÍ O HOMEOPATII NAJDETE NA WWW.BUDTEZDRAVI.CZ

Něžná náruč rodičů

kurzy manipulace s novorozenci a kojenci

- pro těhotné a rodiče s dětmi do 4. měsíce
- praktický nácvik správné manipulace s dítětem
- informace o denním režimu a podmínkách pro správný vývoj dítěte, aby dobře spalo a netrápily ho bolesti bříška

Poradna o psychomotorickém vývoji

co, kdy a jakým způsobem by se mělo dítě do 1 roku naučit a proč

- konzultace rodičů s odborníkem
- jak motivovat dítě k aktivnímu pohybu
- jak stimulovat dítě k postupnému rozvoji jeho dovedností s ohledem na principy PMV

Plavání kojenců a batolat

KENNY

- pod vedením odborných a laskavých instruktorů pracujících dle jedinečné metodiky Evy Kiedroňové uznávané po celém světě
- v souladu s psychomotorickým vývojem
- ve vlastních centrech s rodinnou atmosférou a slanou vodou teplou 32°C

Kontakty na centra Baby clubu KENNY:

Praha - Modřany > 736 520 403
Praha - Benice > 736 520 420
Frýdek-Místek > 736 520 414
Třinec > 736 520 415
Nový Jičín > 736 520 422
Valašské Meziříčí > 736 520 424
Kroměříž > 736 520 421

www.kenny.cz

infolinka tel. 736 520 400

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 rozšířené i komunikační schopnosti: říkají několik slov a dobře rozumí významu takových slov, jako jsou zavři nebo otevři pusu, sedni si, lež. Hledá podněty a velmi se zajímá o knihy. Rádo si v nich listuje. Tohle je období, kdy je vaše knihovna nejvíc 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

Pravděpodobně bude umět:

- běhat
- používat lžíci 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

Tipy z lékárny do (rodinné) lékárničky

SUCHÝ A UCPANÝ NOS

Nosní mast a sprej Nisita® pro nejmenší

- ✓ chrání nosní sliznici před vysušením
- ✓ čistí a zvlhčují nosní sliznici
- ✓ uvolňuje zaschlý hlen a stroupky
- ✓ pro podpůrnou léčbu rýmy a ucpaného nosu
- ✓ usnadňuje dýchání nosem
- ✓ pomáhá při léčbě alergické rýmy
- ✓ s obsahem přírodních solí

Zdravotnický prostředek. *

KAŠEL

Řešení na kašel pro celou rodinu

PROSPAN Sirup

- ✓ síla z přírody
- ✓ bez alkoholu, bez cukru, bez barviv
- ✓ uvolňuje hleny v dýchacích cestách
- ✓ usnadňuje odkašlávání
- ✓ už od 0 let
- ✓ těhotné a kojící ženy[2]
- ✓ příjemná chuť po třešních
- ✓ lze užívat i večer

PROSPAN Sirup je klinickými studiemi zdokumentovaný* originální lék, obsahující suchý extrakt z listů břečťanu, s více než 50-ti letou tradicí.[1]

K vnitřnímu užití. Pozorně čtěte příbalovou informaci. O správném použití léčivého přípravku a případných nežádoucích účincích se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Účinnou látkou je hederae helicis folii extractum siccum (suchý břečťanový extrakt).

Léčivý přípravek PROSPAN Sirup je volně prodejný v každé lékárně.

www.prospan.cz

od 0 let

CHRAPOT, PÁLENÍ A ŠKRÁBÁNÍ V KRKU

Účinné v rizikových ročních obdobích (klimatizace, vytápěné místnosti, vzdušné alergeny) při častém namáhání či preventivní ochraně hlasivek.

Výtažek z islandského lišejníku vytváří ochranný film na sliznici úst a nosohltanu a tak **zabraňuje chrapotu a dráždění ke kašli.**

Isla pastilky jsou vhodné pro dospělé, **děti od 3 let, diabetiky*, těhotné a kojící.**

Důvěřujte tradici od roku 1872.

K dostání ve 4 příchutích: **Isla-Cassis** s černým rybízem, **Isla-Mint** s mátou, tradiční **Isla-Moos** a **Isla-Ginger** s přírodním zázvorovým olejem a medem.

Zdravotnický prostředek. *

Pomáhají i profesionálům z muzikálu Aida v Hudebním divadle Karlín!

*Isla mint/Isla cassis bez cukru.

ZÁCPA

Rychlá úleva od zácpy i pro ty nejmenší

- ✓ účinná úleva od akutní i chronické zácpy
- ✓ bez věkového omezení (i pro kojence)
- ✓ vhodné pro těhotné a kojící ženy
- ✓ i při fisurách a hemoroidech
- ✓ rychlý nástup účinku (několik minut)
- ✓ snadná aplikace

Zdravotnický prostředek. *

CE

již od 0 let

[1] www.prospan.de/faq.html * NaturaMed Forschung und Praxis, 5/2009, volume 24. ** Přípravek PROSPAN je kontraindikován u pacientů se známou přecitlivělostí vůči kterékoli složce přípravku.
[2] V období těhotenství a kojení by se přípravek měl užívat pouze ze závažných důvodů a po poradě s lékařem.
*Dostanete bez receptu v lékárně. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták.

- 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 dokonalé to ještě není, zatím nestřídá nožky a posunuje se nahoru či dolů přísunem) a umí dobře běhat i rychle zastavit.

Jeho řeč se rozvíjí. Už to nejsou osamělé výkřiky, ale věty o dvou třech slovech. Mrňousek si uvědomuje některé věci týkající se hygieny. Chápe, že mokré kalhotky nejsou to pravé ořechové, dokáže včas oznámit, že se mu chce na záchod, a vyžádá si nočník. Když to nestihne a počůrá se, dává najevo lítost. Umí si říct o jídlo i o pití.

S řečí a s komunikací to začíná být vážné: dítko 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 nádobí) 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 dítko rozhodne změnit razantně směr a uhlídat ho dává dost práce. Při chůzi po schodech už střídá nohy, umí stát na jedné noze a některé děti se dokonce naučí i jezdit na kole.

Velkou roli v tomto období hraje i správná hračka. Děťátko miluje vše, co může nějakým způsobem ovládat, mačkat, tisknout, otáčet… Staví své první stavby ze stavebnice, skládá puzzle. V obchodě vás určitě potáhne do dětského oddělení a bude se dožadovat autíček, hracích koberců, nebo naopak panenek, poníků a 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: SAMphoto.cz

Zdroj: mojedite.cz, maminkam.cz

KOLIK PLEN POTŘEBUJE MIMINKO?

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

Značkové nebo „no name“?

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

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

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

Když podle ní přebalujete dítě méněkrát, hrozí opruzeniny, které se pak léčí mnohem složitěji než je práce s častým přebalováním. Novorozeně by se určitě mělo přebalit před a po kojení, protože během něj funguje peristaltika střeva. Postupem času se potřeba měnit plínky zmenší, protože narůstá schopnost dítěte moč udržet. Roční batole potřebuje denně zhruba šest nebo sedm plen.

Pozor na alergeny

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

„Dříve, když byly jednorázové pleny ještě dražší, maminky často šetřily a dítě nepřebalovaly tak, jak bylo potřeba. Dnes už se naučily, že je lepší přebalovat častěji, než pak utrácet za léky a vidět, jak se miminko trápí. V současné době

je problémem hlavně nevyhovující kosmetika, případně levné prací prášky, které miminkovskou pokožku podráždí.“ Podle lékařky je rovněž nutné používat dětskou kosmetiku bez alergenů, také praní v přípravku pro citlivou pokožku prý dokáže divy. Na praní dětského prádla jsou ideální dermatologicky testované prací prostředky bez barviv a parfemace. Nezbytné je omezit na minimum kontakt kůže se stolicí. Proto jakmile vidíte, že se dítě pokakalo, plenku vyměňte a zadeček utřete navlhčenou vatou, případně vlhkými ubrousky – u nich ale také pozor na alergie.

Opruzeninám lze předcházet

„Opruzeninám také můžete předejít, samozřejmě při časté výměně plen a užívání adekvátní kosmetiky, měkkou zinkovou pastou. V lékárně ji dostanete také pod názvem krém s oxidem zinečnatým,“ radí dermatoložka.
Pleny používejte podle toho, jaké vám vyhovují – na značky nekoukejte, samy brzy poznáte, které jsou pro vaše miminko nejlepší.

Látkové pleny dítě nedráždí, pro matku jsou však náročnější

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

Peníze se vrátí

Podle dermatoložky však příliš nezáleží na tom, jestli používáte plenky jednorázové nebo látkové, ale na jejich kvalitě a hlavně na tom, jak často je vyměňujete. Některé maminky si pochvalují, že v látkových plenách jde dítě pěkně podržet, je s ním snadnější manipulace při kojení a podobně.
Pokud si je však rozhodnete pořídit, počítejte s počáteční investicí několika tisíc korun. Ta by se vám ale v průběhu několika měsíců měla vrátit. Klasické látkové pleny už také jsou jiné, než bývaly – existují různé kalhotky a vložky, které přebalování usnadní a udrží dítě v suchu.
„Jednorázové, takzvané papírové pleny používám třeba na chatě, kde nemůžu prát, nebo když jsme někde na návštěvě a nemám kam pleny vyhazovat. Malé to ale na zadeček nedělá moc dobře, vždycky se vrátím raději k látkovým, i když je s nimi víc práce a všude musím tahat větší balíky než jiné maminky,“ uzavírá Žaneta.

Zdroj: babyonline.cz
Foto: SAMphoto.cz

PHYSIOMER® Baby

Čistí | Zvhlčuje | Zklidňuje | Od narození

100% mořská voda

Pro čistý nosík bez rýmy

- **Jemná pomoc** při rýmě již od narození.
- **Bezpečná a šetrná** aplikace díky trysce Comfort tip.
- **Usnadňuje dýchání**

www.physiomerbaby.cz
www.omega-pharma.cz

OMEGA PHARMA

Zdravotnický prostředek

PROJEKT ŽIVOT BEZ CHEMIE

Výbavička pro vaše miminko od plinky.cz

Dříve, než se Vaše děťátko bude umět samo rozhodnout, co je pro ně dobré a co ne, spočívá tato úloha na Vás. Pořídíte-li mu výbavičku v bio kvalitě, můžete si být jistá tím, že jste učinila správnou volbu nejen pro své miminko, ale i pro prostředí, v němž bude vyrůstat. Život bez chemie vám usnadní také čistě přírodní prostředky pro praní, mytí nábobí a úklid.

plinky.cz

Sledujte naše pravidelné soutěže na http://www.facebook.com/plinky.cz

e-shopy pro Váš život bez chemie: ekozena.cz | plinky.cz | ekoprani.cz | krajeni.cz

BOLESTI BŘÍŠKA

Bolesti bříška u malých dětí mohou velmi znepříjemnit život jim i nám. Jednou z možných příčin bolesti bříška u miminka je kojenecká kolika. Při takových bolestech dítko pravidelně naříká vysokým plačtivým tónem (může až vysloveně křičet), napíná nožičky a přitahuje je k bříšku, rudne v obličeji. Později, když tento problém ustoupí mnohdy pro změnu přichází na řadu zácpa...

Proč bříško bolí?

Nejčastější příčinou bolesti u kojenců bývá nezralá trávicí soustava, která způsobuje meteorismus, tedy zvýšenou plynatost v zažívacím traktu. Právě vlivem plynatosti pak dochází k tlaku na střevní stěnu, což vyvolává kolikové bolesti bříška. Důležité je složení jídelníčku kojících maminek, které by se v případě těchto problémů měly vyhýbat nadýmavým 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. Narušenou rovnováhu mezi příjmem a výdajem plynů můžeme mírnit tím, že děťátku děláme během krmení přestávky na odříhnutí. Je třeba připomenout, že bolesti bříška u kojenců způsobuje i alergie na bílkoviny kravského mléka a gastroezofageální reflux (GER), kdy dítě i několik hodin po pití ublinkává. Tyto problémy se u dětí projevují zejména v prvních měsících života, setkáte se proto také s názvem tříměsíční kolika.

Co všechno lze udělat pro úlevu od bolestí bříška?

Masírujte bříško

Masírujte bříško miminka v oblasti pupku krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček. K masáži můžete použít také speciální přípravky proti bolesti bříška, které dostanete v lékárně. Zacvičte nožkama, dejte teplý obklad. Po masáži je dobré zkusit jemně zacvičit nožičkama děťátka tak, že kolínka přitlačíte na bříško, čímž dosáhnete uvolnění větrů. Nahřátá plenka přiložená na bříško dítěte může jako teplý obklad na bolavé místo dělat „zázraky" a dítěti ulevit. Existují i různí "hřejiví plyšáci", kteří také bolavému bříšku uleví.

Položte miminko na bříško

Můžete také položit miminko na nějaký čas na bříško, i to přispívá ke zmírnění problémů. Nebo vyzkoušejte oblíbenou polohu mnohých kojenců – bříškem na předloktí: položte si miminko na svoje předloktí bříškem dolů. Dobře „funguje" i poloha, kdy si maminka nebo otec položí miminko bříškem na své odhalené břicho. Přímý kontakt a působení přirozeného tepla lidského těla na bolavé místo miminka často pomůže problém trpícího děťátka vyřešit.

Vyzkoušejte sílu bylinek

Kojeným dětem se do ukončeného šestého měsíce nedoporučuje podávat žádné čaje a kromě mléka žádné tekutiny. Pokud tedy svoje děťátko kojíte a ono trpí bolestmi bříška, zkuste vypít odvar z bylinek, jako jsou fenykl, kmín či anýz. Existují i speciální čajové směsi proti bolesti bříška, různé dětské čaje s obsahem těchto bylinek, které může vypít maminka. Skrze mateřské mléko se pak jejich účinky projeví u miminka.

Rektální rourka

Rektální rourka je gumová hadička, kterou koupíte v lékárně. Zavádí se do konečníku miminka. Jde o kontroverzní pomůcku – mnozí odborníci její použití nedoporučují. V každém případě by měla přijít na řadu až tehdy, pokud jste neúspěšně vyzkoušeli všechny jiné způsoby, jak dítěti od bolestí bříška ulevit. Při zavádění

rourky buďte velmi opatrní, abyste děťátku neublížili.

Speciální léky a potravinové doplňky

V lékárně dostanete několik druhů různých léků, kapek proti nadýmání a bolestem bříška. O přípravku vhodném pro vaše miminko se poraďte s dětským lékařem, případně s lékárníkem. Doporučujeme podávat děťátku potravinové doplňky s Lactobacilus acidophilus, který nejen účinně pomáhá při dysmikrobii ve střevech děťátka a řeší problém s nadýmáním a bolestmi bříška, ale dle klinických studií zlepšuje i obranyschopnost dítěte, výrazně snižuje četnost onemocnění a riziko vzniku alergií.
Ve vaší lékárničce by určitě neměly chybět přípravky, které obsahují simethicon - jako tradiční a prověřenou účinnou látku, která pomáhá při kojeneckých kolikách. Pokud maminka řeší kojeneckou koliku, měla by preferovat lék, u kterého má prověřenou účinnost (narozdíl od doplňků stravy, kde se řeší pouze nezávadnost). Ne všechny kapky se simethiconem jsou stejné, některé se dávkují pouze 5-10 kapek, takže dávkování v porovnání s konkurencí je rychlejší a pro maminku pohodlnější, navíc maminka díky nižšímu dávkování ušetří.

Noste svoje děťátko

Miminko, které bolí bříško, se často zklidní v mateřské náruči. Proto své dítko co nejvíce chovejte, můžete jej lehce kolébat. Miminko se tak nejen uklidní, ale zmírní se i bolest bříška, které je „masírováno" tělem matky. Tím dochází k úlevě. Časté nošení dítěte v náručí či například v šátku na nošení dětí může být dobrou prevencí bolestí bříška a kolik. Pokud nepomáhá žádný osvědčený recept a dítě stále pláče, je třeba navštívit lékaře.

Zácpa u kojenců není legrace...

Kolem třetího měsíce obvykle problémy s kolikami začínají mizet. Pro změnu se ale objevuje další problém a tím je zácpa.
O zácpě obvykle mluvíme, když je interval vyprazdňování delší než 48 hodin, méně jak dvě stolice za týden a stolice je nadměrně tuhá. Jsou však i děti, které se vyprazdňují pouze 2-3x týdně, a to bez obtíží a změn konzistence, v těchto případech nejde o zácpu.

Již v prvních hodinách po porodu, nejpozději do 24 - 36 hodin života, vyloučí novorozenec stolici, která se označuje názvem smolka a má svoji typickou barvu i zápach. Pokud se vyloučení do této doby nepodaří, mohou být příčinou zácpy střevní potíže (např. Hirsprungova nemoc). U dětí s tímto onemocněním se zácpa projevuje již během pár týdnů až měsíců života, je pro ni typické vzedmuté břicho a dětské neprospívání.

I kdy se zácpa může objevit v každém věku, u plně kojených dětí není obvyklá. Vyprazdňování bývá u kojenců díky mateřskému mléku poměrně snadné, stolice bývá měkká, k vyprazdňování dochází několikrát denně.

Naopak u dětí krmených umělým mlékem dochází k zácpě častěji, z těchto důvodů jsou vhodná mlé-

Nobilis Tilia
víc než jen kosmetika

KOSMETIKA PRO DĚTI

- podporuje odolnost dětského organismu
- má blahodárný vliv na stav dětské pokožky
- vhodné i pro kojence

česká certifikovaná přírodní BIO kosmetika www.nobilis.cz

BabyCalm

... pro spokojená bříška kojenců a batolat

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

ka obsahující probiotika.

Zhruba polovina případů zácpy se objevuje u dětí ve věku do jednoho roku života, a to převážně u kojenců v období zavádění umělé stravy nebo zařazení prvních příkrmů. Důvodem bývá menší

množství vypitých tekutin (mléka) a složení prvních příkrmů z potravin, které tuto zácpu způsobují (banán, rýže, mrkev a ostatní zelenina). Jako prevence zácpy je vhodné do příkrmu přidat odstříkané či umělé mléko nebo kojenci podávat společně s jídlem více jiných tekutin (voda, ovocné šťávy, čaj), příkrm omastit (přidat lžičku olivového oleje).

Dalším obdobím, kdy se v dětském věku vyvíjí zácpa je:

- batolecí věk - během trénování vyprazdňování na nočník či toaletu
- předškolní věk (nástup do školky) - důvodem může být stres nebo nedostatek soukromí pro vykonání potřeby
- školní věk

Déletrvající zácpa může být projevem i jiného onemocnění, jako je např. celiakie (nesnášenlivost lepku), onemocnění štítné žlázy či vrozených vad trávicí soustavy. Často se jedná o funkční onemocnění, kdy dítě cítí při vyprazdňování bolest, a proto se snaží další vyprazdňování stolice oddalovat. Přitom dochází ke hromadění stolice ve střevě, v některých případech může dojít až k poškození svěrače konečníku. Dítě tak již necítí nucení na stolici a problém je nutné řešit vždy s pomocí lékaře.

V léčbě zácpy se přistupuje komplexně. Stolici je nutno změkčit, aby se usnadnila defekace. Je nutné zařadit do jídelníčku hlavně ovoce, zeleninu, popřípadě šťávy z kompotů.

Domácí opatření proti zácpě

- zvýšit podíl vlákniny ve stravě - čerstvé i sušené ovoce a zelenina, nejlépe švestky, meruňky, hroznové víno, jablka, hrušky, hrášek, zelené fazolky nebo brokolice. Z ostatních potravin jsou vhodné např. ovesné vločky nebo celozrnné pečivo.
- omezit potraviny, které vyvolávají zácpu - rýže, mrkev, banány, čokoláda, bílé pečivo, ...
- zařadit do jídelníčku probiotika - některé probiotické kmeny jsou v přirozené formě obsaženy ve fermentovaných (kysaných) mléčných výrobcích – v jogurtech, kefírech apod. Jsou to hlavně různé kmeny rodu Laktobacillus a Bifidobacterium, jejichž vhodnost byla prokázána fyziologickou přítomností u zdravých jedinců a prospěšností kvašených mléčných výrobků. Patentovaný druh mléčné bakterie Lactobacillus reuteri Protectis s výjimečnými vlastnostmi obsahují například různé probiotické kapky.
- zvýšit příjem tekutin - vhodné jsou kromě vody také ovocné a zeleninové šťávy, nevhodné jsou naopak slazené nápoje a černý čaj
- zajistit dostatek pohybu - u nejmenších kojenců to může být cvičení nožičkami (přitahování k bříšku) a častější polohování na bříško
- cvičit pravidelné vyprazdňování - cílem nácviku je, aby dítě začalo správně vnímat přirozené nucení na stolici a vyprazdňovalo se pokud možno pravidelně. Nejsnadnější je vyprázdnění zhruba 15 - 30 minut po jídle, nejlépe po snídani. Nácvik by měl probíhat v klidu, aby se nestal dalším zdrojem stresu pro dítě.

Pokud se nedaří odstranit zácpu výše uvedenými opatřeními a naopak se přidávají další problémy, jako je bolest bříška, nechutenství, silná bolest při vyprazdňování nebo se ve stolici dokonce objeví krev, je nutná konzultace s pediatrem.
Farmakologická léčba zácpy (např. laxativy) by měla být vždy v rukou lékaře.

Text: Jana Abelson Tržilová
Foto: SAMphoto.cz
Zdroj: ordinace.cz. baby-online.cz, e-mimino.cz , naseporodnice.cz

Espumisan®

úleva při nadýmání pro spokojené bříško a pohodu celé rodiny

5–10 kapek* před kojením

Na lžičku nebo do lahvičky

Pro všechny věkové skupiny

Vaše miminko je přebalené, napapané, ale přesto pláče a pláče.
Často za to můžou prdíky a nafouklé bříško.
A právě tehdy použijte kapky Espumisan®.

BERLIN-CHEMIE MENARINI

Lék Espumisan® kapky 100 mg/ml obsahuje simeticon. **Pečlivě si pročtěte příbalový leták.** K vnitřnímu užití. * Dávkování pro kojence.
Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika s. r. o., Komárkova 16, 148 00 Praha 4,
tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: office@berlin-chemie.cz

ESP-98-2013

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.

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. Opatrně ho položte do vaničky, ruku zpod tělíčka vytáhněte, hlavička miminka musí být vždy podepřená. Měla byste se stále opírat o předloktí své ruky. Prsty přidržujte ramínko a horní část paže děťátka. Pokud máte koupací kyblík, pak v něm děťátko držíte v jedné ruce přes hrudníček – miminko v kyblíku sedí ponořené po ramínka, druhou ruku můžete použít na přidržení zezadu a mytí.
- Koupel by měla trvat 3–7 minut.

- Novorozenec potřebuje koupel hlavně pro pocit osvěžení a čistoty, proto ho nemydlete od hlavy po paty. Používejte mýdlo výhradně určené pro dětskou pokožku. Dbejte na důkladnou očistu zadečku – zde se do kůže dostávají látky obsažené v moči a stolici. Řádně umyjte i všechny záhyby čili podpaždí a krk, nezapomeňte na místo za ušky a po mytí je pečlivě vysušte. Dětské vlásky se nemastí, stačí je umývat jednou za týden a nepotřebují šampón. Pěny do koupele nepoužívejte, zbytečně vysušují pokožku a jsou častou příčinou alergií. Pro děti, které mají suchou pokožku, je vhodné používat oleje do koupele, ale jen osvědčených dětských značek, neparfémované.
- U starších dětí lze používat dětská mýdla, šampóny či jinou

kvalitní dětskou kosmetiku určenou pro koupání dětí.

Přenášení, sušení a ošetření po koupeli:

- Podsuňte 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 podsuňte obě své ruce do podpaždí miminka, palce pak máte na jeho na hrudníčku a zbývající prsty na zádíčkách, 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.

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 vytřít pupek pod svorkou či okolo pahýlku a z vrchu přiložit na pupek čistou gázu. Než se jizva zahojí, ránu při koupání příliš nenamáčejte. Pokud se do oblasti pupku dostane voda, opatrně ho vysušte. Po seschnutí a odpadnutí pahýlku bývá pupek většinou zahojený. Nelekejte se, pokud se na něm občas vyskytne pár kapek krve – je to běžné a neznamená to, že je něco v nepořádku. Jestliže však okolí pupku zčervená nebo začne mokvat, navštivte ihned dětského lékaře.

PLENKOVÁ DERMATITIDA

Speciální péči je třeba věnovat plenkové oblasti. Pod plenami vzniká specifické prostředí, ve kterém často dochází k tzv. plenkové dermatitidě. Jako základní faktor se zde uplatňuje vlhkost a tření, proto k postižení dochází hlavně u kojenců ve věku 9 až 12 měsíců, kdy už se více pohybují. Chemický vliv látek

obsažených v moči a stolici má spíše druhotný význam. Enzymatickým štěpením močoviny vzniká čpavek, který zvyšuje kyselost kožního povrchu. V takovém prostředí se ve zvýšené míře uplatňují lipázy a proteázy (enzymy) ze stolice, které pak kůži dráždí. Stolice kojených dětí má více zásadité (opak kyselého) pH, proto mají menší sklon ke vzniku plenkové dermatitidy. V podrážděné kůži dochází snadněji k pomnožení kvasinek a bakterií, a tím ke zhoršování kožní nemoci. V současné době jsou výhodou moderní látkové 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. Jako ochranný krém zůstává nejvhodnější 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 vitaminem 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: SAMphoto.cz

MODERNÍ LÁTKOVÉ PLENY Z BAMBUSU

- Jemné i k nejcitlivější pokožce miminek
- Vhodné i pro alergiky
- Pomáhají předcházet vzniku opruzenin
- Úspora 40-70 % nákladů oproti jednorázovým plenám
- Snadné používání i údržba
- Žádné praní v ruce, vyvařování ani žehlení
- Pračka na 60 stupňů, vhodné do sušičky
- Přebalování po 3 hodinách ve dne, po 12 hodinách v noci
- Vhodné i pro kombinaci s jednorázovými plenami

Vyrobeno v ČR
Testováno na vlastních dětech!

Luxus látkových plen pro dítě, pohodlí pro rodiče!

www.bamboolik.cz

Péče o citlivou dětskou pokožku

Co nesmí doma chybět?

Pokožka miminka je čtyřikrát tenčí než kůže dospělého. „Používáním kvalitních přípravků s minimálním obsahem látek, jako jsou parfémy a konzervační látky, můžeme předejít přílišnému vysoušení pokožky a zároveň tak snižujeme riziko alergií na minimum," říká dermatoložka Silvie Rafčíková, která doporučuje kosmetiku Bübchen.

S miminkem strávíte spoustu času v koupelně. Při mytí však rozhodně nepoužívejte mýdla pro dospělé, ale pořiďte si přípravky určené speciálně dětem. „Ideální jsou mýdla bez parfémů, s neutrálním pH, která jemně čistí a chrání dětskou pokožku," říká dermatoložka Silvie Rafčíková.

- Používejte mýdla bez parfémů, s neutrálním pH.
- Pro mytí vlásků zvolte dětský šampon, který chrání před vysoušením citlivé pokožky hlavičky dítěte a neštípe do očí.
- Po koupeli používejte tělové mléko – hydratuje citlivou suchou pokožku
- Krém proti opruzeninám je součástí povinné výbavy, používejte jej proto preventivně: (nechte krém na zadečku zaschnout, až poté dítě zabalte).
- V chladném počasí je potřeba chránit odhalenou pokožku dítěte před větrem, chladem a vlhkem.

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 bariery, 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 „domašťovat" kůži novorozence a tím předejít rozvoji AD.

ČASTO DOPORUČOVANÉ PRAVIDELNÉ KOUPÁNÍ POUZE V ČISTÉ VODĚ NEMUSÍ BÝT OPTIMÁLNÍ Z NÁSLEDUJÍCÍCH DŮVODŮ:

1. Samotná čistá voda neodstraní z pokožky zbytky výše uvedených mastných nečistot.
2. Riziko může přinášet i tvrdá voda s vysokým obsahem minerálních látek, může mít za následek porušení ochranné bariéry pokožky a vzniku zánětu.
3. Prolomení bariérové funkce kůže dítěte způsobuje i koupání v samotné vodě, která má vyšší pH než pokožka a zapříčiňuje její vysychání.

Přednosta dermatovenerologické kliniky FNKV a 3. LF UK profesor Petr Arenberger vysvětluje: „Tak například olivový olej může při kosmetickém používání ochrannou bariéru dětské kůže zbytečně zatěžovat. Je to o to záludnější, že změny kožního povrchu se obvykle neobjeví hned, ale až po několikerém 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 zažité 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.

„Koncentrace konzervantů v produktech s kontrolovaným složením pro děti jsou natolik nízké, že byste dítě museli umýt 50 miliónkrát za den, aby to bylo nebezpečné. Pro šetrné omytí a zvláčnění dětské pokožky doporučuji speciálně vybrané mycí prostředky pro děti, jako jsou například koupelové oleje. Ty vytvoří okluzní ochranný film na pokožce a zabezpečí ji proti ztrátě vody. V moderním dermatologickém pojetí se používání těchto koupelových přípravků využívá k prevenci atopické dermatitidy i k její léčbě."

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 funkce. Podaří-li se stav kůže zlepšit pomocí tzv. promašťovacích krémů a mastí, obyčejně se podstatně zlepší 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.

Skleněný pilník – Novinkou na trhu je zvláštní pilník, kterým odborníci doporučují ošetřit pokožku právě před promašťováním. Skleněná peelingová čočka totiž příznivě působí na pokožku. Křemičitá brusná plocha má protizánětlivý účinek a pokožku hydratuje. Čočku byste měli použít na čistou, zvlhčenou pokožku a postižená místa čočkou "hladit" jedním směrem. Nepoužívejte tlak ani sílu. Křemičitá brusná plocha zmírňuje svědění a pokožka se po aplikaci zklidní. Krém potom lépe prostoupí pokožkou.

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

používali. Jsme mnohem raději, když je dvojnásobná. Je vhodné si přesně značit do kalendáře, kdy používáte kortikoidní krém nebo mast. V praxi to například znamená, že 3 dny použiji hormonální lék a 6 dnů ošetřuji 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 dru-

Účinná péče pro dětskou jemnou pokožku

Intenzivní každodenní péče o dětskou pokožku s přírodními složkami pro ochranu kožního pláště. Chrání dětskou pokožku před vysušením a podrážděním.

www.sebamed.cz

www.babybaby.cz

Vědou ke zdravé pleti

Baby sebamed®

Ideální pro pH 5,5 zdravou pleť

TA NEJLEPŠÍ PÉČE OD 1. DNE

DĚTSKÝ KRÉM EXTRA JEMNÝ

Přirozeně hydratuje
a chrání dětskou jemnou pokožku

EUBOS® MED MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

DĚTSKÁ PÉČE

EUBOS DĚTSKÁ PÉČE

Základní péče o citlivou dětskou pokožku.

Kosmetika EUBOS konečně v České republice!!!

www.eubos.cz

Po více než 75 letech výzkumu a vývoje pro zdraví a pohodu pleti, ve spolupráci s dermatology, garantuje Dr. Holbein, MD Skincare nejvyšší úroveň odborné způsobilosti a bezpečnosti v péči o pleť. Jedinečné složení a vybrané aktivní látky s prokázanou a zdokumentovanou účinností charakterizují přípravky EUBOS. Složení je průběžně aktualizováno, jak na základě nejnovějších vědeckých poznatků, tak i z hlediska účinnosti a snášenlivosti nezávislými dermatologickými ústavy .Současný EUBOS je v mnoha zemích po celém světě používán jako jednička v péči a ochranu biosféry kůže. V Německu je EUBOS jednou z nejznámějších značek v lékárenské oblasti lékařského čištění pleti a péče o pleť. Desetiletí pozitivních zkušeností - a to i v dermatologické praxi - potvrzují vysokou kvalitu produktů.

EUBOS produkty jsou vyvíjeny v laboratořích za pomoci nejnovějších technickým prostředků. Pracovníci jsou v neustálém kontaktu se zkušenými vědci a společně produkty klinicky testují. U všech používaných látek se v laboratoři zkoumá jejich kvalita a původ. Tekutiny se takto analyzují před vyjmutím z cisteren. Teprve když laboratoř dá souhlas, smí se tekutiny napumpovat do nádrží o obsahu více jak 300 000 litrů. Během jednotlivých fází jsou všechny přípravky pod neustálou kontrolou.

EUBOS dětská péče – mycí gel – *125 ml*
Mycí gel pro pokožku a vlásky. Pro děti i kojence. Chrání přirozený epitel pokožky. S přírodním levandulovým olejem, mořskými minerály a gelem z aloe vera. Vynikající podpůrné účinky při léčbě atopického ekzému. Neobsahuje minerální oleje. Bez barviv, konzervantů. Také pro dospělé.

EUBOS dětská péče – olej do koupele 125 ml
Jemný olej pro děti i kojence. S kvalitním máslem z oříšku Capuacu, panenským olivovým olejem a olejem ze sladkých mandlí. S přírodním levandulovým olejem. Vynikající podpůrné účinky při léčbě atopického ekzému. Bez barviv, konzervantů. Také pro dospělé.

EUBOS dětská péče – zklidňující krém – 50 ml
Velmi intenzivní péče o pokožku pro děti a kojence. Krém pokožku zklidňuje a zmírňuje její podráždění. Krém s 10% olejem z pupalky dvouleté, vitamínovým komplexem s pantenolem a výtažky z třezalky. Vynikající podpůrné účinky při léčbě atopického ekzému. Bez barviv, konzervantů. Také pro dospělé.

EUBOS dětská péče – tělové mléko – 125 ml
Základní péče o pokožku pro děti, kojence. Mléko zklidňuje pokožku. S 6% olejem z pupalky dvouleté, mandlí, jojoby a výtažku z třezalky. Vynikající podpůrné účinky při léčbě atopického ekzému. Neobsahuje minerální oleje. Bez barviv, konzervantů. Také pro dospělé.

Dovozce:
mp-pharma s.r.o.,Františkánské nám. 34 350 02 Cheb
www.mp-pharma.cz
K dostání v nejlepších lékárnách a TOP on-line lékárnách

hotnou 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 hlínou)
- 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: SAMphoto.cz

Kompletní sortiment na:

www.CutisHelp.com

HLEDÁTE TU PRAVOU KOSMETIKU PRO CITLIVOU KŮŽI VAŠEHO DĚŤÁTKA?

- Dětská pokožka potřebuje velmi specifickou péči, zejména při projevech alergie, atopického ekzému a obecné přecitlivělosti na vnější prostředí.
- Česká značka **CutisHelp** s dlouholetými praktickými zkušenostmi v oblasti dermatologie vytvořila speciální kosmetickou řadu **CutisHelp mimi**, určenou pro každodenní efektivní a šetrné ošetření pleti **dětí od 0 věku.**
- Účinnou složkou těchto přípravků je zcela bezpečný a především velice účinný olej, získávaný patentovanou metodou ze semen technického konopí, který se vyznačuje jedinečnými protizánětlivými, antibakteriálními, výživovými a regeneračními vlastnostmi.
- Dětská kosmetika **CutisHelp mimi** byla vyvinuta odbornými lékaři a farmaceuty a je zavedeným a osvědčeným prostředkem pro regeneraci, ochranu i posílení odolnosti dětské pleti.

CutisHelp mimi:

EKZÉM konopný krém 75 ml
OPRUDÍK konopný krém 50 ml
Konopný tělový balzám 200 ml
Konopná mycí emulze 200 ml

V PRODEJI VÝHRADNĚ V SÍTÍCH LÉKÁREN

CutisHelp mimi EKZÉM konopný krém

CutisHelp mimi konopný tělový BALZÁM

CutisHelp mimi OPRUDÍK při opruzeninách

CutisHelp mimi konopná mycí EMULZE

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 mikroorganizmu (viru či bakterie). Antigen lze podat ústy nebo injekčně. Podání antigenu vyvolá v těle imunitní odpověď, vytvoří se obranné protilátky, stejné jako při skutečném onemocnění, ale ve skutečnosti dítě neonemocní. 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 končící těžkými následky, mnohdy smrtí, se již v populaci nevyskytují, vděčíme právě očkování. To však neznamená, že s ním můžeme přestat. Pokud se ohlédneme do historie, přerušení očkování proti některé z nemocí z různých důvodů, mělo za následek větší počet nemocných touto chorobou.
Očkováním chráníme tedy nejen sebe, ale i celou naši populaci. Cílem očkování je úplně vymýtit dané onemocnění. Teprve po nezaznamenání žádného případu nemoci po dobu několika let, můžeme s očkováním skončit. To se zatím stalo pouze v případu 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, přenos-

né 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 zakašlání, v průběhu kterých se nakažený dusí, a po kterých vždy následuje mohutný hýkavý nádech. Po záchvatech se dostavuje zvracení, nemoc provází vysoké teploty.
Záškrt je mikrobiálního původu a přenáší se vzduchem. Prvními příznaky jsou bolesti v krku, zduření mandlí i podčelistním mízních uzlin. Při včasném nezaléčení se nemoc změní v tzv. zhoubný záškrt – krk zduřením dosahuje stejného obvodu jako hlava, propuká zánět srdečního svalu a obrna měkkého patra případně dalších částí těla, vedoucí až k celkové nehybnosti. Infekce vyvolaná bakterií Haemophilus influenzae b způsobuje záněty mozku a jeho obalů nebo flegmónu příklopky hrtanové, která vede k udušení dítěte.
Tetanus je nebezpečné bakteriální onemocnění, které se projevuje křečemi a ztrátou koordinace v důsledku hromadění toxinů ve svalech. Bakterie tetanu se běžně nachází v půdě. Očkování proti tetanu je možné provést i mimořádně v případě rizikového úrazu. Inkubační doba tetanu se pohybuje mezi 3 a 21 dny, přičemž čím je kratší, tím vyšší je riziko úmrtí. Očkování proti tetanu je jedním z nejvýznamnějších povinných očkování.

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

POJĎTE S NÁMI OBJEVOVAT KRÁSNÝ DĚTSKÝ SVĚT A PROŽÍT S DĚTMI ŠŤASTNÉ DĚTSTVÍ.

Základem našich kurzů je všestranný rozvoj dětí, metodika je vystavěna na psychomotorickém vývoji dítěte. Plavání je ta nejlepší pohybová aktivita pro vaše dítě. Nabízíme příjemné prostředí a profesionální služby našich zkušených instruktorek.

NABÍZÍME:

- plavání v příjemném domácím prostředí ve vaně pro děti do 6 měsíců
- plavání v krásném bazénu s teplou vodou 30°C pro děti do 6 let
- výuka sebezáchrany ve vodě
- poradna psychomotorického vývoje
- kurzy cvičení pro děti
- výuka manipulace s dítětem
- kurzy pro nastávající rodiče

Buďte náročtí a vybírejte pečlivě.

Krásný bazén hotelu Spa Smíšek, Praha 8

MODRÝ TYGŘÍK
centrum rodinných aktivit

info@modrytygrik.cz
Marta Frydrychová tel. 603420008

WWW.MODRYTYGRIK.CZ

Arianna®

Baby-Vac™ 2 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

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**

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 očkované 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

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 zvlášť 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, zvlášť vhodné je doplnit toto očkování před nástupem do kolektivu, před plánovanou cestou s dítětem na zahraniční dovolenou. Vhodné období 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 proti 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 pohlav-

ního 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 očkované 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: SAMphoto.cz

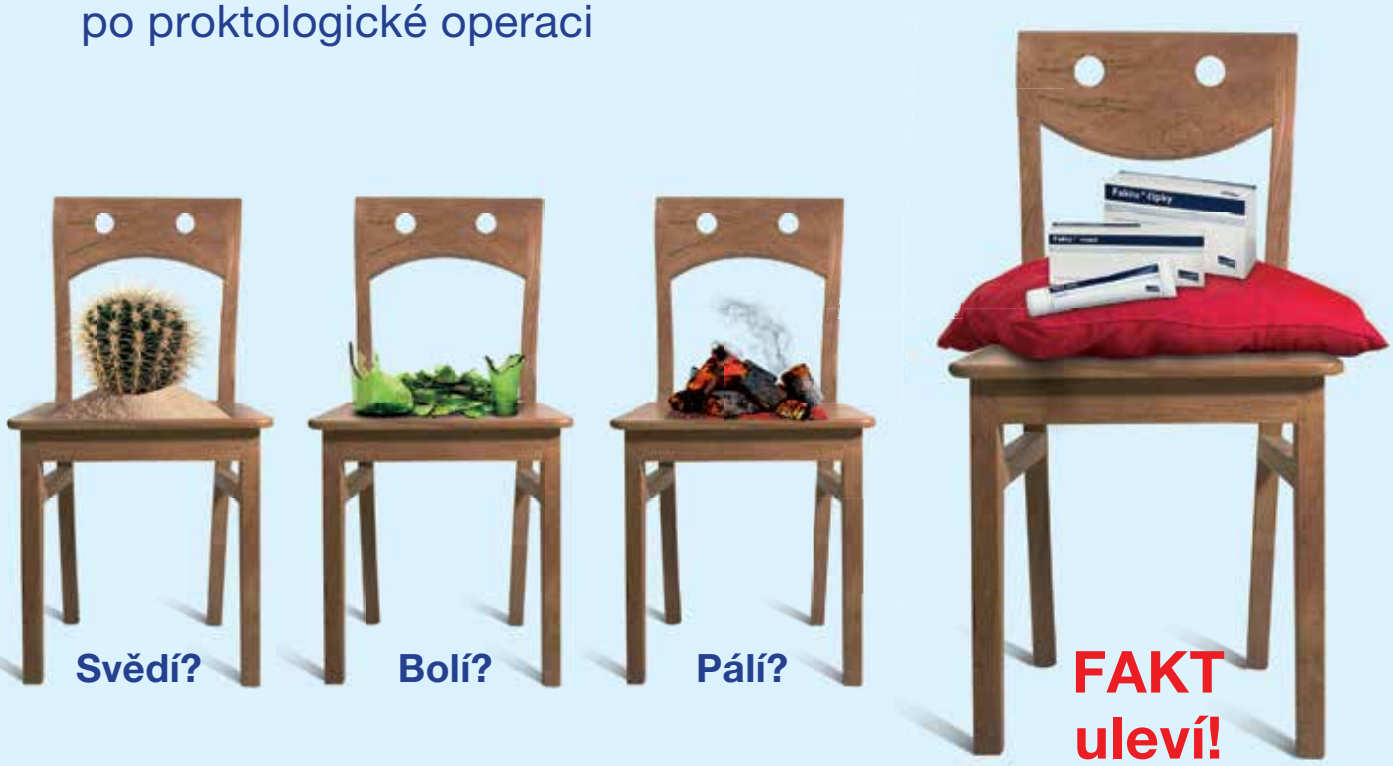
Zdroj: babyonline.cz, MUDr. Květoslava Ludvíkovská, rodina.cz, alergologie.com

Posezení bez bolesti... ?

Takeda

FAKTU vám uleví od potíží s hemoroidy

- ✓ účinný proti bolesti
- ✓ velmi rychle zastavuje krvácení
- ✓ zbavuje pálení a svědění
- ✓ hojí zanícené a krvácivé hemoroidy
- ✓ vhodné pro léčbu ran po proktologické operaci

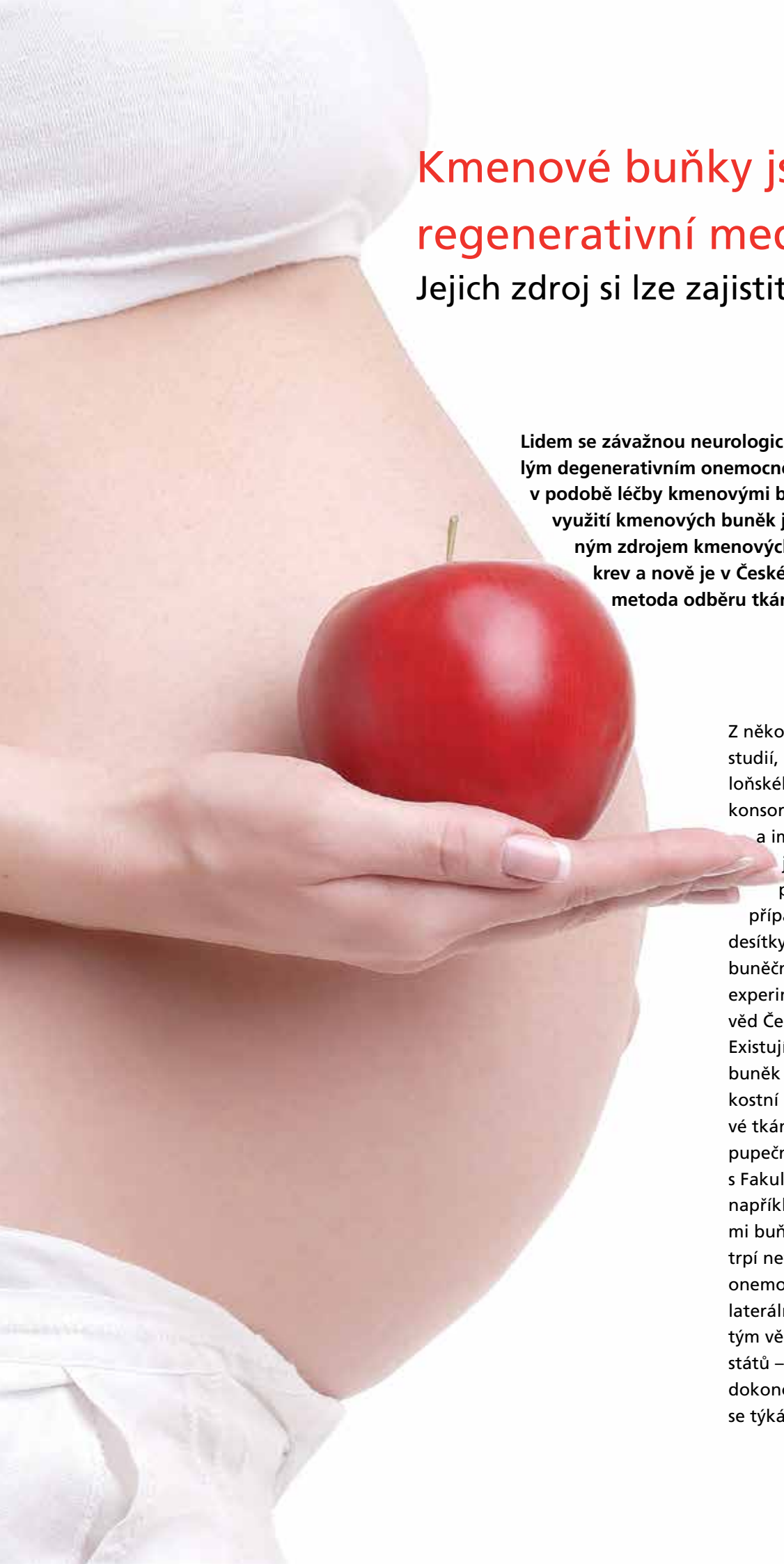


Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Mast a čípky Faktu jsou léky určené k vnějšímu užití.

FAKTU® Při hemoroidech Fakt uleví

www.FAKTU.cz

FA_11_19



Kmenové buňky jsou nadějí regenerativní medicíny.

Jejich zdroj si lze zajistit už při porodu.

Lidem se závažnou neurologickou diagnózou či rozsáhlým degenerativním onemocněním kloubů svítá naděje v podobě léčby kmenovými buňkami. Výzkum týkající se využití kmenových buněk jde stále dopředu. Významným zdrojem kmenových buněk jsou pupečníková krev a nově je v České republice také dostupná metoda odběru tkáně pupečníku.

Z několika nejnovějších klinických studií, prezentovaných koncem loňského roku na Mezinárodním konsorciu pro buněčnou terapii a imunoterapii (ICCTI) v Brně, je patrné, nejmodernější pracoviště již léčbu využívají, případně ji testují. Zhruba dvě desítky klinických studií s využitím buněčné terapie probíhají v Ústavu experimentální medicíny akademie věd České republiky (ÚEM AVČR). Existují různé typy kmenových buněk i různé zdroje, například: kostní dřeň, tukové tkáně, pojivové tkáně, pupečníková krev, tkáň pupečníku a další. Ve spolupráci s Fakultní nemocnicí v Motole například testuje léčbu kmenovými buňkami u 14 pacientů, kteří trpí nevyléčitelným neurologickým onemocněním, amyotrofickou laterální sklerózou. Mezinárodní tým vědců a lékařů ze čtyř různých států – USA, ČR, Slovenska a Litvy dokončuje rozsáhlou studii, která se týká léčby kloubní artrózy kme-

novými buňkami. Buněčná terapie je vhodná i pro onkologickou léčbu. Podle účastníků konference je léčba s využitím vlastních kmenových buněk pacienta velice bezpečná a zpravidla není zatížena závažnými vedlejšími účinky.

Jak bezbolestně získat zdroj kmenových buněk

Významným zdrojem kmenových buněk je pupečníková krev. V České republice se odběry pupečníkové krve pro tzv. autologní využití, tedy využití pro vlastní potřebu, uskutečňují již několik let. Prvním subjektem, který tyto služby v Česku nabídl, byla rodinná banka pupečníkové krve Cord Blood Center. Od roku 2010 provedla více než 3000 odběrů. Nyní odběry pro vlastní potřebu podpořila VZP a každé mamince, která po 1.2.2014 doloží doklad o uhrazení odběru, přispěje 500 Kč. Společnost Cord Blood Center spolupracuje se 70 porodnicemi v České republice, které pokrývají 75% všech porodů. Klientky VZP mohou čerpat příspěvek z fondu prevence VZP na základě předložení žádosti o příspěvek a dokladu o zaplacení odběru u Cord Blood Center CZ do 3 měsíců od data vystavení.

Pupečníková krev je zdrojem krvetvorných kmenových buněk a uplatňuje se v léčbě onemocnění, při kterých se standardně používají krvetvorné kmenové buňky z kostní dřeně nebo periferní krve. Transplantace pupečníkové krve dnes tvoří 40% všech nepříbuzenských transplantací krvetvorných buněk u dětí i dospělých.

Novým zdrojem kmenových buněk je v Česku také tkáň pupečníku. Kmenové buňky z tkáně pupečníku, stejně jako z pupečníkové krve, jsou mladé, chorobou, prostředím či léčbou nezatížené buňky, které jsou uchované v čase „nula" života jedince. Jejich potenciál množení je proto největší, což je velkou výhodou oproti jiným zdrojům kmenových buněk. První odběr tkáně pupečníku proběhl na podzim loňského roku v Thomayerově nemocnici v Praze. Podle primáře Petra Kolka, který prvý odběr tkáně pupečníku v Čechách vedl: „Dnes nikdo nedokáže přesně odhadnut, co všechno se zničí, když kmenově buňky z krve a tkáně pupečníku končí místo uskladnění jako nepoužitý biologický odpad. I proto jsem nadšený, že jsem se mohl aspoň v malém podílet na zavedení nového medicínského postupu v Čechách. Fandím kmenovým buňkám a regenerativní medicíně".

Velké naděje pro regenerativní medicínu

Mezenchymální kmenové buňky, které tkáň pupečníku obsahuje, se vlastnostmi a potenciálním použitím navzájem doplňují s buňkami z pupečníkové krve. Zatímco v pupečníkové krvi převládají krvetvorné kmenové buňky, používané zejména na léčbu hematologických a onkologických onemocnění, tkáň pupečníku je bohatým zdrojem mezenchymálních kmenových buněk. „Obsahuje jich minimálně desetinásobně víc v porovnání s pupečníkovou krví", vysvětluje vedoucí vědy a výzkumu Cord Blood Center RNDr. Miroslav Kubeš, CSc. a dodává, „protože jsou schopné přeměnit se na různorodé buňky anebo tkáně v lidském organismu, představují obrovský potenciál pro vyvíjející se léčbu mnoha onemocnění v regenerativní medicíně."
Ve světě probíhá několik desítek klinických studií, kde se účinnost buněk z tkaniva pupečníku ověřuje při rozmanitých diagnózách – cirhóza jater, skleróza multiplex, cukrovka, popáleniny, ale i diabetická noha či autizmus. „Z mezenchymálních kmenových buněk se velmi lehce můžou vytvořit například buňky a tkáně kosti či chrupavky, nervy, hladké svaly, buňky srdcového svalu, kůže nebo jater," říká Miroslav Kubeš. Kromě regenerace tkáně se mezenchymální kmenové buňky z tkáně pupečníku klinicky zkoušejí i jako podpora při standardní transplantaci krvetvorných buněk. Markéta Hansen, která první odběr tkáně v Čechách absolvovala, komentuje svoje rozhodnutí: „Chci, aby můj syn měl v budoucnu k dispozici všechny možné léčebné postupy, a proto jsem se rozhodla pupečníkovou krev i tkáň pro něj uchovat."

Historie

První transplantace pupečníkové krve se uskutečnila před více než 25 lety – ve Francii 6. října 1988 chlapci s Fanconiho anémií. Pupečníková krev, která byla původně považovaná jen za biologický odpad při porodu, se od té doby transplantovala více než 30 000 pacientům na světě. V roce 1988 – v době první transplantace pupečníkové krve - byla známá jedna léčitelná diagnóza, dnes je jich 80. Kromě stoupajícího počtu diagnóz roste i počet jednotek pupečníkové krve ve veřejných i rodinných bankách. Podle údajů nejznámějšího nezávislého informačního portálu o pupečníkové krvi pro rodiče Parent's Guide to Cord Blood mělo koncem roku 2012 uloženou pupečníkovou krev pro vlastní potřebu 2,35 milionu dětí na celém světě. Pupečníkovou krev zpracovává pro potřeby rodinných bank 164 laboratoří v 51 zemích.

Cestujeme s dětmi

Máte doma batole a přemýšlíte, zda s ním už letos vyrazit na dovolenou, nebo to ještě o nějaký rok odložit? Pojďme se na to společně podívat.

Malé děti se obvykle rychle adaptují na klima teplých krajů. Jsou však citlivější na ztrátu tekutin pocením, při průjmovém onemocnění nebo při zvracení. Za těchto okolností je třeba vždy včas ztráty kompenzovat. Malárie, zejména tropická, představuje pro děti velké riziko, proto musí být děti pečlivě chráněny proti komářímu bodnutí a užívat svému věku a hmotnosti odpovídající lékovou profylaxi. Děti mladší 2 let by neměly cestovat do tropických oblastí. Rodiče by se měli vždy o cestě poradit s dětským lékařem.

Průjem a dehydratace

Průjem patří k nejčastějším problémům postihujícím děti během cestování. Malé děti a kojenci jsou vystaveni vysokému riziku průjmového onemocnění, a to díky nedostatečné imunitě a faktorům chování, jako je častý kontakt rukou a úst. Kojenci a děti s průjmem mohou být rychleji dehydratováni.

Prevence

Příčiny cestovního průjmu u dětí jsou podobné jako u dospělých. U malých dětí je kojení nejlepší prevencí. Doporučuje se používat pouze balenou pitnou vodu (pro pití, čištění zubů a přípravu kojenecké stravy). Důležité je také věnovat pozornost mytí rukou, hraček a mycích pomůcek. Pokud není k dispozici vhodné vybavení pro mytí rukou, lze dezinfikovat i prostředkem na alkoholové bázi. Všechny mléčné produkty by měly být pasterizované. Čerstvou zeleninu a ovoce je třeba povařit nebo důkladně omýt a oloupat. Maso a ryby by měly být důkladně tepelně upraveny a spotřebovány ihned po jejich přípravě. Děti i dospělí by se měli vyvarovat koupi jídel u pouličních prodavačů. Vhodné je mít připravenou svačinu, aby se zamezilo nákupu rizikových potravin mezi hlavními jídly.

Průjmová onemocnění batolat a malých dětí

Pokud cestujete s dětmi, měli byste znát příznaky a symptomy

Projevy	DEHYDRATACE		
	Lehká	Střední	Těžká
Celkový stav	při vědomí, žízeň, neklid	velký neklid nebo ochablost	spavost, chladné končetiny
Fontanela	normální	propadlá	velmi propadlá
Oči	normální	propadlé	velmi propadlé
Slzy	přítomny	chybí	chybí
Sliznice	vlhké	suché	velmi suché
Napětí kůže	normální	snížené	stojící kožní řasy
Množství moči	normální	snížené, hodně koncentrovaná	chybí po několik hodin
Ztráta hmotnosti	< 5%	5 – 10%	> 10%

provázející dehydrataci. Neodkladná pozornost musí být věnována dětem s průjmem, které projevují známky střední nebo těžké dehydratace, mají krev ve stolici, teplotu vyšší než 38,5 °C nebo přetrvávající zvracení.

Stanovení a léčba dehydratace

Největší riziko provázející zvracení a průjem představuje dehydratace (ztráta vody a minerálů). Horečka nebo zvýšená okolní teplota zvyšují ztráty tekutin a urychlují dehydrataci. Léčba akutních průjmových onemocnění je založena na rychlé náhradě ztrát vody a minerálů (rehydratace) a na včasném podání výživy ve formě dobře tolerovaných potravin (realimentace).
Zvláště u malých dětí je nutno neodkladně vyhledat lékaře. Stupeň dehydratace dětského organismu je možno rozpoznat podle následující tabulky.

Rehydratace

K doplnění tekutin a minerálů u dětí se doporučuje používat speciální rehydratační roztoky (ORS - oral rehydrating solution) podle doporučení ESPGHAN. Tyto roztoky by měly obsahovat 60 mmol/l sodíku, 20 mmol/l draslíku, a koncentrace chloridů by neměla být menší než 25 mmol/l. WHO roztoky jsou pro vysokou koncentraci sodíku pro evropské děti nevhodné. Zásadní podmínkou účinnosti rehydratačního roztoku je přítomnost glukózy, protože umožňuje resorpci sodíku i při nízkých koncentracích roztoku. Pro děti je nejvhodnější glukóza v podobě rýžového škrobu. Sportovní iontové roztoky, které jsou připraveny pro náhradu vody a iontů během pocení, nemají stejný obsah látek jako roztoky pro průjmovou dehydrataci.
V České republice je k dostání v lékárnách rehydratační glukózový roztok ESPGHAN s názvem KULÍŠEK (pro děti od 4 měsíců) nebo IONTIA (pro děti starší 3 let).
Rýžový rehydratační roztok vám připraví v lékárně.

Dietní opatření

U kojených dětí se doporučuje pokračovat v kojení. Uměle živení kojenci přijímají potravu v dostatečném objemu. Pro lepší toleranci laktózy je vhodná příprava mlék v rýžovém odvaru. Starší kojenci a děti přijímající polotuhou nebo tuhou stravu pokračují v obvyklé dietě. Vynechává se strava s vysokým obsahem disacharidů a tuků (slazené nealkoholické nápoje, neředěné džusy, želatina a přislazované cereálie). Preferována je mixovaná strava z brambor, rýže a kukuřice. Vhodné je jablečné, mrkvové nebo banánové pyré. Není vhodné vynechat příjem potravy po dobu delší než 24 hodin. Včasná realimentace snižuje změny propustnosti střev zapříčiněných infekcí, zkracuje trvání onemocnění a zlepšuje stav výživy dítěte.

Léčba průjmů

Doporučují se léky na střevní dezinfekci snížení počtu průjmů. Lze podat přípravek Smecta. Určitě by ve vaší lékárničce nemělo chybět černé uhlí.

Antibiotika

Většina průjmových onemocnění u dětí odezní spontánně. Není žádný důvod nepodávat dětem s cestovním průjem antibiotika.
U starších dětí a mladistvých se léčba řídí doporučením pro dospělé, s možnou redukcí dávky.

Malárie

Malárie je jedním z nejzávažnějších, život ohrožujícím onemocněním

VINCENTKA - PŘÍRODNÍ POMOC PROTI NACHLAZENÍ PRO VAŠE DĚŤÁTKO I VÁS

PRO DĚŤÁTKO – NOSNÍ SPREJ JUNIOR 0+

- je vhodný již pro novorozence
- účinný na volné dýchání a zlepšení slizniční imunity
- skvělá základní obrana před infekcemi
- četnost a délka užití není omezena – vhodné i jako prevence

PRO MAMINKU A DĚTI OD 3 LET

- produkty tradiční české značky Vincentka jsou vhodné pro použití v těhotenství i při kojení
- minerální voda z léčivého zdroje je největším přírodním zdrojem jódu

VINCENTKA

Více informací naleznete na **www.vincentka.cz**

/ VincentkaLuhacovice

www.thermofocus.cz

Překvapující a unikátní bezkontaktní teploměr

VISIOFOCUS®

VisioFocus - evoluce Thermofocusu, - prvního bezkontaktního teploměru na světě – jedná se o nejvyspělejší lékařský teploměr pracující bez kontaktu. VisioFocus je jediným teploměrem na světě s možností projekce teploty přímo na těle!

6v1

1) **tělesnou teplotu stejně jako teplotu jakéhokoliv jiného objektu a tekutiny s teplotami mezi 1 až 55°C (33.8 do 131°F) jako jsou:**
2) **jídlo**
3) **kojenecká lahev**
4) **voda v lázni**
5) **teplota pokožky**
6) **teplotu okolí**

VisioFocus je v současnosti nejvíce vyspělý teploměr, který může rodina nebo lékař vlastnit k preciznímu měření tělní teploty. Absolutně hygienický, bez doteku s pokožkou, VisioFocus čte infračervené záření přírodně, vydávaná povrchem pokožky a vypočítá teplotu celého těla. Nepotřebuje být desinfikován a nepotřebuje použití hygienických krytů atd. Tudíž je VisioFocus absolutně hygienický a možnost přenosu nákazy je odstraněna. VisioFocus je jediným teploměrem na světě s možností projekce teploty přímo čele. Tento systém je protektován množstvím patentů stejně jako systém použitý u Thermofocusu.

postihujícím dětské cestovatele. U dětí s malárií se velmi rychle rozvine vysoký stupeň parazitémie. U dětí se vyskytuje zvýšené riziko těžkých komplikací spojených s malárií, jako šok, záchvaty, kóma a smrt. Počáteční symptomy mohou u dětí vypadat jako běžné dětské horečnaté onemocnění, což může vést k opožděné diagnóze a léčbě.

Při odjezdu do oblastí postižených malárii by měli být dospělí provázející děti poučeni dětským lékařem o projevech malárie a být si vědomi nutnosti ihned vyhledat lékařskou pomoc, pokud se tyto známky onemocnění u dítěte objeví.
Léky určené k profylaxi a léčbě malárie jsou totožné u dětí i dospělých. Některé léky jsou u dětí kontraindikovány: přípravek Lariam (meflochin) nesmí užívat děti mladší 2 let, přípravek Malarone (atovaquon + proguanil) nesmí být podáván dětem vážicím méně než 11 kg, doxycyklin by neměl být podáván dětem mladším 8 let. Dávky antimalarik pro děti by měly být pečlivě vypočítány podle tělesné hmotnosti, ale nikdy by neměly

přesáhnout dávku pro dospělé. Předávkování protimalarických léků může být pro děti smrtelné, a proto by léčiva měla být skladována mimo dosah dětí.

Ochrana před hmyzem

Osobní ochrana proti komárům, klíšťatům a mouchám je velmi důležitou součástí prevence proti malárii, žluté horečce a jiným onemocněním, u kterých žádná další profylaxe není možná, jako například horečka dengue. Při pobytu venku by děti měly nosit tolik ochranného oblečení (dlouhé rukávy a kalhoty) kolik mohou tolerovat. Měly by spát v pokojích s klimatizací nebo zakrytými okny nebo pod moskytiérou. Dětské kočárky by měly být kryty sítí proti hmyzu. Moskytiéry je nutno důkladně utěsnit a event. impregnovat insekticidním přípravkem - Peripel 55, Permanone. Na nekryté

části těla se používají repelenty (přípravky odpuzující hmyz), které obsahují DEET látku. Tyto repelenty nejsou vhodné pro děti mladší 2 měsíců. Koncentrace DEET ovlivňuje trvání ochranného působení. Působení ochranných přípravků je také ovlivněno okolní teplotou, pocením, povětrnostními podmínkami a množstvím komárů. Proto pro děti i dospělé jsou doporučovány přípravky s koncentrací do 50% DEET. Riziko poštípání hmyzem také snižuje používání insekticidních přípravků (hubících hmyz), jako Baygon, Biolit L, OFF.
Čím menší je počet bodnutí nebo pokousání hmyzem, tím menší je riziko onemocnění, která tento hmyz může přenášet.

Infekce z půdy a písku

Děti mají častější kontakt s půdou a pískem než dospělí, a proto se vystavují většímu riziku nákazy parazity, jako jsou askariázy, měchovci, cutaneus larva migrans, trichuriasa a strongyloidasa. Děti a kojenci hrající si na zemi nebo v písku by měly mít ochrannou obuv a být na ručníku nebo dece. Mokré oblečení

by se nemělo sušit přímo na zemi. Oblečení a látkové pleny, které jsou sušeny venku, by měly být žehleny, aby došlo k zabránění infestace mušími larvami (myiasa).

Zvířecí kousnutí a vzteklina

Celosvětově se vzteklina vyskytuje častěji u dětí než u dospělých. Děti jsou také častěji pokousány v oblasti hlavy nebo krku, což vede k závažnějším následkům. Děti by měly být poučeny, aby se nepřibližovali k potulným nebo neznámým zvířatům a informovali rodiče o každém kontaktu s nimi. Pokud dojde k pokousání zvířetem, ránu lze omýt vodou a mýdlem, případně vydezinfikovat jodovým preparátem a dítě musí být neprodleně vyšetřeno pro možnost nákazy vzteklinou a je nutno začít s profylaxí onemocnění.

Kinetóza

Kinetóza (cestovní nevolnost) je soubor příznaků, jimž podléhají děti i dospělí při přepravě nejrozmanitějšími dopravními prostředky, i zvířaty. Projevuje se bolestí hlavy, zíváním, závrati a nevolností. Dále se může objevit studený pot a zblednutí, případně zvracení. Není vhodné, aby děti byli v dopravním prostředku nalačno, ale je nutné vyhnout se dietním chybám, hlavně přejedení a tučným a těžko stravitelným jídlům. Potížím lze předejít podáním přípravků určených přímo na léčbu kinetózy.

Výšková nemoc

Kojenci a děti jsou citlivější než dospělí k rozvoji výškové nemoci a ke vzniku závažnějších komplikací jako je výškový edém mozku a plicní edém. U malých dětí se může objevit nevysvětlitelná podrážděnost a změny v chování a spánku. Starší děti si mohou stěžovat na bolesti hlavy a obtíže při dýchání. Lékem volby u výškové nemoci je acetazolamid (Diluran).

Slunění

Opalování a případné spálení je u dětí před 15 rokem spojeno s častějším výskytem melanomu a jiných forem kožních nádorů. Expozice UV záření je největší blízko rovníku, v horských oblastech, během poledne (cca. od 10 dopoledne do 4 odpoledne) a tam kde se světlo odráží od vody a sněhu. Ochranné opalovací prostředky by měly mít nejméně ochranný faktor 15 a poskytovat ochranu proti UVA a UVB záření. Tyto prostředky je nutno aplikovat každé 2 hodiny, zejména při pocení a po kontaktu s vodou. Pokud se používá opalovací krém společně s repelentem, je účinnost krému snížená na jednu třetinu. K další ochraně patří nošení slunečních brýlí a pokrývky hlavy. Děti mladší 6 měsíců není vhodné vystavovat slunečnímu záření kvůli citlivější a jemnější kůži. Tyto malé děti by se měly držet pouze ve stínu a oblečení by mělo pokrývat celé tělo.

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: zdravinacestach.cz

VZP výbavička

Děkujeme, že jste si pro svoje miminko vybrali naši pojišťovnu.

Věříme, že budeme dobrým partnerem pro celou vaši rodinu.

www.vzpvybavicka.cz

Přihlašte své miminko k VZP ČR a vyzvedněte si na pobočce tašku s dárky, brožuru s kupóny a DVD.

VZP
POJIŠŤOVNA NA CELÝ ŽIVOT

infolinka: 952 222 222
www.vzp.cz

Bez autosedačky a kočárku

se neobejdeme...

To, že chceme, aby naše děti byly bezpečí, je samozřejmé. Protože většina z nás denně jezdí autem, měli bychom především dát pozor na to, aby jízda představovala pro děti co nejmenší riziko. Není proto od věci vědět, že nejvíce dětí umírá při autonehodách a autosedačka může toto riziko snížit až 7krát. Pokud se nám navíc podaří koupit autosedačku, kterou zkombinujeme s podvozkem na kočárek, bude vyhráno…

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- je používání dětských autosedaček povinné na veškerých komunikacích; používání autosedaček je povinné až do 36 kg nebo 150 cm bez omezení věku!
- náraz při rychlosti 50 km/h bez dětské sedačky odpovídá pádu z výšky 10 metrů, je to tedy stejný hazard, jako když necháte dítě na parapetu otevřeného okna ve třetím patře
- je nutno poutat dítě i při krátké jízdě po městě - i náraz v rychlosti 15 km/h bez dětské sedačky může být pro dítě smrtelný
- nejvíce dětí při nehodách umírá v autě, a ne jako chodci či cyklisté
- nezajištěné děti v autě umírají při nehodě 7x častěji, než děti zabezpečené v autosedačce
- v minulém roce zemřelo při automobilových nehodách 39 dětí, z toho 22 dětí jako nepřipoutaní spolujezdci!
- havárii často zabránit nemůžete, smrti svého dítěte ovšem ANO!

Co je nejdůležitější vědět při výběru autosedačky…

Autosedačku byste v první řadě měli vybírat podle váhy a výšky dítěte. K tomu vám pomůže tzv. zkušební značka, která obsahuje informace o výrobci, jméno produktu, váhový rozsah, rozsah použití, kód země výroby (např. E v kroužku s číslem 8 pro ČR) a číslo zkušební značky (první dvojčíslí udává současnou verzi normy, zastaralá jsou čísla 01 a 02). Autosedačky s označením „universal" jsou použitelné téměř v každém autě. Autosedačky ISOFIX se používají do speciálně vybavených aut. Připojují se pomocí zámků pevně spojených přímo s konstrukcí vozu.

Jak postupovat při nákupu autosedačky

Než půjdete koupit autosedačku, získejte si co možná nejvíce informací o jednotlivých výrobcích a jejich produktech. Autosedačku kupujte, pokud je to možné, za přítomnosti dítěte. Vyzkoušejte ji s ním, abyste ověřili, zda je pro ně pohodlná a je-li dostatečně velká. Nechte si poradit od personálu, má své zkušenosti. Požádejte o ukázku správné manipulace s autosedačkou. Máte-li s sebou auto, můžete v něm sedačku zkusit umístit. Při koupi si zkontrolujte, zda je přiložen český návod a nechte si ho pro případ potřeby v autě. Pokud bu-

dete autosedačku nakupovat přes internet, postupujte podobně jako při nákupu v obchodě, nejdříve si ji vyzkoušejte! Při nákupu autosedačky z druhé ruky je důležité vědět, zda nebyla umístěna v autě, které bouralo, nebo zda nebyla vystavena vlivům, které by její bezpečnost negativně ovlivnily. Proto doporučujeme použité autosedačky kupovat jen od lidí, které znáte a důvěřujete jim.

Jaké jsou základní druhy autosedaček

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

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

Některé mají ve výbavě:

- snímatelný prací potah - nutnost
- adaptér, díky němuž lze autosedačku připevnit na kočárkové podvozky - velmi praktické pro jízdy do města, kde budete muset s dítětem v autosedačce urazit kus cesty pěšky
- pevnou základnu pro snadnější a rychlejší připevnění ve vozidle
- podhlavník - velmi výhodné pro pevnější polohu hlavičky dítěte
- sluneční stříšku - rovněž praktické
- nastavitelný úhel sezení

Rovněž je možno si dokoupit:

- síťku proti hmyzu
- pláštěnku na autosedačku
- nánožník nebo fusak - využijete spíše u na podzim a v zimě narozených miminek, u těch ostatních, máte-li kojeneckou zimní kombinézu, je zbytečností si jej pořizovat

Skořepina je úžasný vynález! Zvláště v prvních měsících nesku-tečný mamin̆cin pomocník.

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

- **Skupina I** je určena pro děti od 9 do 18 kg, což obvykle odpovídá zhruba věku 9 měsíců až 4 roky. Upevňuje se na zadní sedadlo obvykle po směru jízdy. Dítě je zajištěno pětibodovými pásy a je chráněno především při čelních a bočních srážkách. Autosedačku je možné polohovat.

AAAléky.cz

- ☑ nejlevnější on-line lékárna na internetu
- ☑ široký sortiment
- ☑ rychlé dodání
- ☑ příznivé ceny
- ☑ velké skladové zásoby
- ☑ vstřícné jednání

WWW.AAALEKY.CZ

ONDÁLEK
baby & outdoor

e-shop a kamenná prodejna
s dětským zbožím

fusak Bunker značky Lodger

Proč si vybrat právě nás?

- jsme ověřený e-shop
- zboží máme opravdu skladem
- doručujeme express
- získat můžete stálou slevu a narozeninové poukazy
- poskytujeme profesionální poradenství
- naše zboží je kvalitní a prověřené!

a navíc...

pro členy klubu Ondálek
DOPRAVA ZDARMA

DÁREK PRO KAŽDÉHO!

Stačí vepsat do poznámky v objednávce kód MR-LOVER a **muchlací šátek Lover od značky Lodger** v hodnotě **199** Kč je Váš!

www.ondalek.cz

- Skupina II je určena pro děti od 15 do 25 kg, přibližně od 3 do 6 let a je kombinovaná se zádovou nebo spánkovou opěrkou. Děti jsou v ní upevňovány klasickým tříbodovým pásovým systémem auta, poloha pásu bývá vhodně přizpůsobena postavě dítěte.

- Skupina III je určena pro největší děti od 22 do 36 kg, tedy od 6 do 12 let, případně do dosažení tělesné výšky 150 cm. Jedná se o tzv. zvýšené sedadlo a dítě se připoutá tříbodovým bezpečnostním pásem vozidla.

Spojení kategorií

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

Možností je několik:

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

- ač někteří výrobci doporučují již od 15 kg podsedák, nepřipadá mi pro dítě do 25 kg sezení na podsedáku s připoutáním pomocí pásů automobilu příliš bezpečné, a už vůbec ne pro dítě pohodlné

Kupujeme kočárek

Pokud máte autosedačku vybranou, pojďme se podívat na první dětské vozítko…

Hluboké kočárky (5000 - 17 000 Kč)

Pro novorozeně díky prostorné korbě ideální, ne už tak docela pro rodičovskou kapsu. Za šest až sedm tisíc korun, za které se v průměru nabízejí (mohou být však i za více než deset tisíc), se totiž dají koupit kombinované kočárky. Ty lze snadno přeměnit na sportovní verzi pro batole a dítě, které již samo chodí. Protože se hluboký kočárek pořizuje zejména kvůli pohodlí dítěte, měli by si rodiče všímat zejména velikosti korby, typu kol, odpružení či možnosti polohovat opěrku zad. Je také dobré, když se dá vnitřní potah prát.

Kdo bude s miminkem často jezdit autem, ocení korbu, která má homologaci pro přepravu, takže není potřeba klasická autosedačka. Ušetří tak zhruba patnáct set až čtyři tisíce za autosedačku pro kojence. Může pak korbu vyměnit za autosedačku pro větší děti. Ta vydrží dalších několik let (cena zhruba od 2500 do 6000 korun podle typu, značky).

K některým typům lze naopak připevnit autosedačku. To je vhodné například na kratší nákupy - do auta se složí jen podvozek a k němu pak připne autosedačka.

Kombinované a sportovní (6000 - 20 000 Kč)

Dobře vybraný kombinovaný kočárek může vhodně posloužit od narození až do chvíle, kdy už ho dítě nebude vůbec potřebovat. Kočárek totiž obsahuje hlubokou a sportovní verzi a lze k němu koupit zpravidla i autosedačku, kterou je možné připnout prostřednictvím speciálního nástavce.

Může mít odnímatelnou pevnou korbu nebo vložnou tašku. U kombinovaného kočárku je důležité všímat si mimo jiné pečlivě podvozku a kol. Protože s ním rodiče budou jezdit třeba tři roky, měli by si dobře vybrat s ohledem na terén, kde se budou nejčastěji pohybovat. Malá, tvrdá kolečka se nehodí do přírody. Ideální jsou naopak pro jízdu ve městě po rovných plochách.

U dražších verzí kočárků existují i typy kol, která sama zatáčejí. Naopak pro jízdu v nerovném terénu je pro rodiče i dítě lepší sportovní kočárek. Má dobře odpružená velká nafukovací kola. Rodinám, které vyrážejí do přírody opravdu často, radí odborníci trojkolky. Ty rovněž mohou mít přední otočné kolo pro lepší manipulaci

Golfové hole (1000 - 8000 Kč)

Měly by být především lehké, skladné a zároveň pohodlné pro dítě, které už samo chodí a vozí se jen občas. To je také účel, proč se kupují. Rodiče je mohou pořídit v rámci kombinovaného kočárku (stojí zpravidla zhruba okolo deseti až osmnácti tisíc korun podle výbavy) nebo jen jako samostatné „golfky". Je běžné, že kolečka sama zatáčejí. Na výběr jsou verze s boudičkou, předním madlem, nákupním košíkem za ceny zhruba od dvou do šesti tisíc korun nebo jednoduché, lehké golfky určené dětem, které už více chodí, než se vozí, nebo na velmi krátké popojíždění (vypadají jako jednoduché látkové lehátko, někdy se stříškou).

Ty lze sehnat i za cenu okolo jednoho tisíce korun. Kvůli malým a většinou tvrdým kolečkům se hodí především do města, tedy na hladké rovné povrchy, do terénu je lepší zvolit golfky s dobře odpruženými měkčími koly. Ocení je také matky a otcové, kteří se často přepravují, ať už autem nebo třeba autobusem či tramvají.

5 rad

pro nákup správného kočárku

1. Kola vyberte podle terénu
   Ve městě a obecně na rovných pevných terénech budete

snáze tlačit kočárek na menších a tvrdších kolečkách. Do nerovného terénu a do přírody se hodí větší, nejlépe nafukovací kola. Pozor na rozchod kol; mohlo by se stát, že se do úzkého panelákového výtahu nevejdete.

2. Měl by vážit, co nejméně
Pokud se kočárek často přepravuje a skládá, měla by být váha co možná nejnižší. Stále by však měla být přiměřená váze dítěte. Není rozumné vozit čtyřleté dítě v lehoučkých golfkách.

3. Jak se dá kočárek skládat
Pokud budete kočárek často převážet v autě, měli byste si pořídit takový model, který má jednoduchý, rychlý a praktický systém složení a rozložení. Totéž platí, pokud máte malý byt, takže musíte kočárek pokaždé složit.

4. Co patří do výbavy
Při koupi se ptejte, co všechno ke kočárku patří. Na první pohled vyšší cena může obsahovat například i tašku, pláštěnku, síťku proti hmyzu či autosedačku. Vyplatí se pořídit kočárek s pracím a dobře omyvatelným potahem. Pokud tyto věci ve výbavě nejsou, může jejich dokoupení prodražit kočárek o několik tisíc korun. Například autosedačka stojí třeba i okolo čtyř až šesti tisíc korun.

5. Jak je velký košík a jak praktická rukojeť
Velký košík ocení zejména rodiče, kteří využívají kočárek zároveň jako nákupní košík. Rukojeť, kterou lze převrátit, není zbytečný luxus. Využijete ji, když svítí slunce nebo chce dítě vidět ven.

Doprava vašeho děťátka
Několik variant:

- Varianta Baby vak nebo šátek + (hluboký kočárek) + sporťák
- Varianta hluboký kočárek + sporťák nebo golfové hole
- Varianta trojkombinace + golfové hole
- Varianta Sada trio (podvozek + autosedačka + korba)
- Varianta trojkombinace + krosnička

Orientační ceny

- šátek Vatanai 2 000,- až 3 000,- (Pro děti do tří let)
- Baby vak 800,- 900,- (BABY VAK je určen pro kojence a děti do 14 kg)
- hluboké kočárky v průměru asi od 5 000,- do 15 000,-
- trokombinace 6000,- až 20 000,- (od narození)
- golfáče od 2 500,- do 7 000,- (nedoporučuje se dřív, než dítě samo pevně sedí)
- sporťáky 5 000,- až 7 000,- (od narození nebo od tří měsíců)
- sada Trio (podvozek, autosedačka, korba) 12 000,- až 18 000,- (od narození, autosedačka do 13 kg)
- Krosnička 2000,- až 4500,-

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: Fitporod.cz, anicka.cz

Pro Vaši nejskvostnější perlu je tu Zippy Pia!

Svým tvarem kočárek připomíná lasturu. Elegantní stříška s jemnými barvami vyzařuje dokonalou eleganci a harmonii. Nádhernou malinkou ulitku pro Vaši nejskvostnější, nejdokonalejší perlu na světě a její sladké sny.
Mohli bychom dokola mluvit o speciálních technologiích a inovacích, řešení designu a objevování kombinací, které tvoří tento model kočárku.
Snad i proto to je důvod, proč má tak nenáročný či skromný vzhled.
Jednoduše nemá žádné nepotřebné prvky. Každý prvek je důkladně promyšlen do detailu a umístěn přesně na místě, na kterém potřebuje být, a tím vytváří dokonalý výsledek. A Váš pohled ladně přejde z korbičky na Váš malý poklad.
Konec konců ulita s perlou uvnitř je to nejdůležitější, že?
Dovolte nám, aby Váš nejdražší poklad rostl mírumilovně a šťastně!

Domexim a.s., Masarykova 59, 284 01 Kutná Hora, tel.: +420 327 511 143, email: info@domexim.cz

NA CO MÁŠ CHUŤ, DROBEČKU?

V žádném jiném věkovém období se výživa nemění tak významně jako během prvních letech 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 kojené tak často, jak chce a dostane přesně to, co potřebuje. Dítěti není potřeba nic jiného dávat, snad jen za hodně parných dnů, při horečce nebo průjmu přidávejte po lžičkách kojeneckou vodu.
Pokud své dítě z nějakého důvodu kojit nemůžete, přichází ke slovu umělá výživa. Rozhodně se nemusíte obávat, že by kvůli tomu vaše miminko hůř prospívalo, nabídka na trhu je velmi pestrá a lékař vám jistě doporučí takové „mlíčko“ které bude pro vše miminko co nejlépe suplovat to mateřské.

KE SLOVU PŘICHÁZÍ LŽIČKA

V druhé polovině prvního roku věku dítěte začíná rychle růst, pomalu ztrácí sací reflex a má snahu se více pohybovat. Proto začínáme 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.
Pokrmy, ať už se jedná o ovoce či 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, 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

Podívej! Jsme perfektní tým.

Řada MAM lahví: různé velikosti a styly pro všechny věkové kategorie, doplňky pro celý den – dokonale pohodlné.

Kojení je pro děti to nejlepší. MAM lahve jsou nejvhodnější alternativou, když není možné kojit: Různé velikosti dokonale podporují vývoj dítěte. Sametově jemný povrch patentované MAM Sametové savičky® zajišťuje důvěrně známý pocit – to činí přechod od kojení k lahvi zvláště snadným. Perfektní pro každodenní dynamický život dítěte.

Vše pro každodenní život dítěte:
Naše MAM lahve Baby Bottle a další doplňky.
Dokonale k sobě pasují.

VĚDECKY PROKÁZÁNO

Týmová práce pro maximální bezpečnost:
MAM inovace je připravena pro děti pouze po schválení lékařskými odborníky.

BPA FREE

Všechny výrobky MAM jsou vyrobeny z materiálů neobsahujících bisfenol A. Všechny MAM lahve neobsahují bisfenol A v souladu se Směrnicí (EU) č. 321/2011

Hamánek® BABY

péče v každé lžičce

DOPORUČENÁ PRVNÍ STRAVA DĚTÍ OD UKONČENÉHO 4. MĚSÍCE

Masozeleninové a ovocné výživy Hamánek Baby jsou ideální jako první dětské jídlo současně s kojením či umělým počátečním mlékem. Hamánek Baby je nabízen ve 12 druzích, které jistě zachutnají i vašemu děťátku.

Přinášíme nutričně vyvážený jídelníček pro potřeby těch nejmenších miminek.

- **Bez škrobu**
- **Bez přidaného cukru**
- **Bez přidané soli**
- **100 % ovoce**

nový e-shop Hamánek

Nyní už nemusíte pro svého oblíbeného Hamánka do obchodu, ale můžete si jej nakoupit přímo z domova. **Kojenecké výživy a další dobroty od Hamánka najdete nyní on-line v Hamánkově e-shopu.** Přidejte do košíku také dětskou kosmetiku, pleny a další potřeby a budete mít vše pro vaše děťátko po ruce.

E-shop najdete na **www.hamanek.cz**

www.hamanek.cz
www.facebook.com/hamanek

v případě vynechání mléčných výrobků). Dokud se miminko po jídle dopíjí od maminky, není třeba olej přidávat, mateřské mléko tuky obsahuje…

DĚTSKÝ JÍDELNÍČEK

V době, kdy dítě překročí první rok života, jeho jídelníček už je jeho jídelníček velmi rozmanitý. Měl by zahrnovat minimálně pět jídel – snídani, přesnídávku, oběd, svačinua večeři, přičemž se obvykle doporučuje, aby jedna ze svačinek byla mléčná (jogurt, tvaroh, mléko, sýr apod.), druhá ovocná či zeleninová. K snídani můžeme dítěti dopřát například 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 jídleníčku 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 králičí, vepřové a hovězí maso postačí jednou týdně.
V dětském jídelníčku by se měly jen minimálně objevovat uzeniny, naopak, můžete postupně začít zařazovart luštěniny, které by se měly v dětkém 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 oblínených 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). Nahnilé 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, potom rozemleté vlašské ořechy, lískové ořechy, para ořechy, seza-

V ČR a na Slovensku zastupujeme tyto značky:

il tutto

MELOBABY®

PacaPod™

Pink Lining

mové 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 přídavků kypřidel a ochucovadel). Celozrnná mouka pšeničná, žitná (pro občasné pečení ovocných koláčů), rýžová mouka, amarantová mouka. Luštěniny (od cca 18 měsíců červená čočka, později přidávat postupně další). Mléčné výrobky (kysané 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, králičí, 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.
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 zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.

Určitě stojí za to se nad dětským jídelníčekm zamyslet a plánovat ho pečlivě, nezapomínejte, že jaké návyky dětem utvoříte v dětství, takové si ponesou celý život.

Foto: SAMphoto.cz

CO BY DĚTEM NEMĚLO CHYBĚT

Bílkoviny - Nejdůležitější součástí potravy, jsou stavební látky - bílkoviny. Zajišťují zdravý růst dítěte. Proto je v prvním roce života potřeba bílkovin u dítěte třikrát větší než u dospělého. Plnohodnotné bílkoviny jsou obsaženy především v mléce a mléčných výrobcích. Pokud se mléko dává dítěti v přiměřených dávkách pokryje dostatečně jeho potřebu. Dále jsou plnohodnotné bílkoviny obsaženy v mase jatečných zvířat, rybách a sóje.
Sacharidy - Zdrojem energie, kterou dítě potřebuje k zajištění všech tělesných funkcí, jsou sacharidy. Pokud se vám právě vybavila čokoláda a barvené přeslazené nápoje, pak ty na 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 potraviny je tuk. Sice kolem sebe neustále slyšíme, že tuky se mají omezit, že jsou nezdravé a to co považujeme za nezdravé pro sebe, přece nebudeme podávat našemu miminku. Uvědomte si ale, že tuky jsou v naší potravě nezbytné pro přijímání některých vitamínů v tucích 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.

OLMA

DĚTEM

Olmíci

WWW.OLMICI.CZ

Kojení je fajn,

ALE CO KDYŽ TO NEJDE?

Mateřské mléko je v současné době považováno za nejlepší stravu pro dítě. Všude je tento způsob krmení doporučován a v porodnicích se považuje za samozřejmé, že bude maminka kojit. Proč je ale kojení považováno za tak dobré? A co dělat, když to nejde? Kam se obrátit o pomoc? A co když se žena rozhodne nekojit? V dnešním příspěvku jsme pro vás připravili množství informací nejen o mateřském mléku a kojení, ale i o umělé výživě nekojení. Příjemné čtení.

VÝHODY KOJENÍ

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

A jaký přínos má pro maminku? Opět jsou zde pozitiva z pohledu zdravotního - při kojení dochází k rychlejšímu zavinování dělohy a tělo se dostává rychleji do normálu. Také se uvádí, že chrání ženy před rakovinou prsu a vaječníků. Příjemné je ale i to, že dnes se dá kojit víceméně kdekoliv, takže pokud to pro ženu není problém, může své dítě nakrmit kdykoliv (a nemusí k tomu v podstatě s sebou nic mít). Zmínit je nutné i finanční přínos – není nutné kupovat umělou výživu.

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

PROBLÉMY PŘI KOJENÍ

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

A O JAKÉ POTÍŽE SE MŮŽE JEDNAT? PATŘÍ SEM:

- bolavé bradavky - je důležité kontrolovat, že je dítě správně přisáto a také o bradavky správně pečovat (osobní hygiena, přístup vzduchu, správná podprsenka,…). Dobrým tipem je mazání postiženého místa mastí, například Bepanthenem a také používat prsní chrániče (kloboučky)
- únik mléka – stačí si pořídit vložky do podprsenky (existují jednorázové a prací), nutno často měnit
- nalitá prsa – několik dní po porodu bývají prsa nalitá a bolestivá (než se upraví tvorba mléka). Doporučují se obklady, časté kojení, popřípadě odstříkávání mléka,...

DÁLE ZMÍNĚNÉ OBTÍŽE SE MOHOU OBJEVIT KDYKOLIV BĚHEM KOJENÍ:

- ucpaný mlékovod – v prsu se

objeví boule, prso je citlivé. Vhodné jsou horké obklady, nahřátí prsu pod sprchou a následná masáž, pokusit se uvolnit „zatuhlinu" během kojení. Zajímavým tipem je přikládání studeného tvarohu a další.

- mastitida – zánět prsu, který je způsoben infekcí. Je doprovázen horečkou, únavou, nevolností. Nutná je léčba antibiotiky (lze kojit).

KDYŽ MAMINKA NECHCE/NEMŮŽE KOJIT

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

VÝHODY UMĚLÉ VÝŽIVY

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

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

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

Zdroj:jarodic.cz
Foto: SMphoto.cz

MASÁŽNÍ OLEJ LITAI NA PODPORU LAKTACE

Masážní olej LITAI navozuje pocity uvolnění a dobrého psychického stavu, které jsou pro kojení důležité. S jemnou manuální masáží prsou podporuje tvorbu a uvolňování mateřského mléka. Obsažený BIO šípkový olej a rostlinný skvalen regenerují pokožku prsou a jsou vhodné i pro jemnou a citlivou dětskou pokožku.

WWW.NOBILIS.CZ

suavinex

Vyzkoušejte láhve, nejoblíbenější mezi miminky, dudlíky, které zamezí nežádoucímu sání palečku, ozdobné doplňky, kousátka a chrastítka pro úsměv dětí, produkty ke krmení díky nímž se učení samostatně jíst stává zábavou a především nezapomeňte na pěstící řadu kosmetiky, která je doslova pohlazením pro děti od narození, i pro vás milé maminky.

www.suavinex.cz

ZDRAVÁ SNÍDANĚ I CELÝ DEN S VITAFITEM

Vitafit je špičkový výrobek moderního mlékárenského průmyslu, který obsahuje 16 % cereálií – ječmen, pšenici, pšeničné otruby, žitné otruby, ovesné vločky a špaldovou krupici. Dále obsahuje rýži, slunečnicová semena, dýňová semena a pohankové krupky. Vychutnat si jej můžete v příchutích Vitafit cereálie jablko a hruška, Vitafit cereálie granátové jablko a sušené meruňky, Vitafit cereálie jahoda. Obsah tuku v jogurtu je min. 2,5 %.

SVAČINKA OD HAMÁNKA S BEZLEPKOVÝMI PIŠKOTY

Masážní olej LITAI navozuje pocity uvolnění a dobrého psychického stavu, které jsou pro kojení důležité. S jemnou manuální masáží prsou podporuje tvorbu a uvolňování mateřského mléka. Obsažený BIO šípkový olej a rostlinný skvalen regenerují pokožku prsou a jsou vhodné

MAM

MAM PERFECT

Jedinečný výrobek na trhu! Snižuje nebezpečí křivého růstu zoubků a vadného skusu. Díky patentované sametové savičce Dento-Flex je krček dudlíku o 60% tenčí a 4 krát měkčí (v průměru: o 36-76% tenčí/2-8 krát tenčí než běžné silikonové dudlíky). S průměrem pouhých 2,8mm je krček savičky **MAM PERFECT** nejtenčím, který je dostupný na trhu (testováno výzkumným institutem v Rakousku na 27 dudlících z celého světa). Dostupné ve dvou velikostech pro děti 0-6 měsíců a 6+ měsíců. MOC: 149Kč.

OPTICALM LIPOMYST

Oční sprej, který aplikujete na zavřená víčka pomáhá na suché a podrážděné oči všem, kteří neradi používají klasické kapky do otevřeného oka. Působí na vlastní příčinu syndromu suchého oka a obnovuje lipidovou vrstvu slzného filmu. Vhodný i pro uživatele kontaktních čoček. Lze jej používat pohodlně kdykoli a kdekoliv během dne pro rychlou úlevu vašim očím.

SANU BABU DĚLÁ RADOST DĚTEM I RODIČŮM

Pro stále více rodičů je při výběru interiérových dekorací, ozdob či dárků pro děti podstatným kritériem země původu, materiál a kvalita. SANU BABU nabízí třpytivé korálky či náramky, pestré ozdoby, stínítka na lampičky s dětskými motivy a množství dalších stylových dekorací, které si kluci i holčičky zaručeně oblíbí. Vše je vyrobeno z tradičních materiálů, v řemeslných dílnách v Indii, Tibetu a Nepálu.

LIBENAR

Zdravotnický prostředek Libenar nosní kapky pro děti se používá nejen pro každodenní hygienu nosu u novorozenců. Čistí nos u dětí, které ještě neumí správně smrkat. odstraňuje přebytečné nosní sekrety a díky svému zvlhčujícímu účinku rychle zklidňuje suchou sliznici. Je vhodný zejména při běžné a alergické rýmě, jako pomoc při odsátí nosního hlenu a usnadnění správného kojení i spánku.

3 obálka

Multivitamínový sirup s vápníkem pro Vás i Vaše děťátko

Multi-Sanostol® je lék k vnitřnímu užití

Multivitamínový sirup s vápníkem pro děti od 1 roku, mládež 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

SS-11-04.05

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Takeda