

IN publishing
group s.r.o.

MOJE
rodina
Speciál
a já

Vývoj dítěte

od narození do 3 let



DĚTEM

Olmíci



VÍTÁME NOVÉ
KAMARÁDY!

WWW.OLMICI.CZ

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, jak na bolesti břicha, nebo jak by měl vypadat správný jídelníček. Popovídáme si i o tom, jaké miminku vybrat plínky a co dělat, když má maminka nějaké těžkosti..

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

Iva Nováková



Obsah

- 4 Než mi bude rok
- 18 Výbavička pro dítě
- 28 Rok a nebo tři?
- 44 Aby byla kůže zdravá
- 60 Očkovací kalendář
- 74 Děti a plínky

Vývoj dítěte od narození do 3 let

Příloha časopisu Moje rodina a já

Vydává IN publishing group s.r.o.

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

NEŽ MI BUDE ROK

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





PŘÁVĚ JSEM PŘIŠLO NA SVĚT...

V prvních dnech po narození se miminko snaží zůstat stulené, tak jak tomu bylo v děloze. Je zvyklé na uzavřený prostor a bude mu zřejmě dobře dělat pobyt v košíku, kólebcce, 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 týdný dopřát.

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

Několik dnů po narození umí dítě obvykle:

- po položení na břicho zvednout na krátkou chvíli hlavičku
- pohybovat volně rukama a nohama na obou stranách těla
- rozeznávat světlo a tmou (před

silným světlem přivírá oči)

- zaměřit pozornost na předmět ve vzdálenosti 20 až 40 cm od jeho obličeje

Dítě na konci 1. měsíce by mělo umět:

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

UŽ JE MI ŠEST TÝDNŮ...

Po šesti týdnech už máte doma úplně jiné miminko: už se nechoulí a narovnálo se. Uvolnilo pěstičky a když je položíte na břicho, dokáže už zvednout hlavičku výš, což znamená, že už do určité míry ovládá krční svaly. Má kulaté břicho a očima sleduje pohyb kolem sebe. Nastal správný čas na nákup chraštítky, závěsných hrazeček prostě čehokoliv, co vaše miminko může sledovat očima. Možná se v této době budete rozhodovat, zda miminku dáte či nedáte dudlík. Někteří ho vyžadují 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 hrdební zvuky. Všimla jste si: vaše děťátko se na vás poprvé usmívá. Týden, co týden dělá další pokroky.

Dítě na konci 2. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

JE MI ČTVRT ROKU...

Ani nevíte, jak to uteklo a vaše děťátko slaví první čtvrtrok na světě. Vy i ono už jste zřejmě překonali první těžkosti, společně jste se sžili a každodenní povinnosti už zřejmě celkem dobře zvládáte. Vaše batolátko vás už dokáže uvítat hlasitým smíchem, vezme si od vás chraštítko 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:



JAKO MÁMA MÁM JASNÉ PRIORITY, A K TOMU SPOUSTU MOŽNOSTÍ.

Nejdůležitější je pro mě zdravý vývoj mého dítěte. Zároveň se chci ale rozvíjet i já. Proto jsem si vybrala Sunar premium. Mám jistotu, že dávám to nejlepší.

Bára Špotáková

Bára Špotáková, dvojnásobná olympijská vítězka, maminka Janka.



Vitaminy A, C a D přispívají k normální funkci imunitního systému. Železo přispívá k normálnímu vývoji poznávacích funkcí. Kojení je pro kojence nejlepší způsob výživy. Potravina pro zvláštní výživu

www.sunarpremium.cz

☎ 800 201 102



- po položení na břicho zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- na břichu přetočit hlavu ze strany na stranu
- zvedat nohy nad podložku
- sledovat předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- smát se nahlas
- po položení na břicho zvednout hlavičku v úhlu 90°
- výskat radostí
- dát k sobě obě ruce
- uvolnit sevření prstů v pěst
- prohlížet si své ruce
- spontánně se smát
- sledovat ze strany na stranu
- předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- uchopit podávané chrástítko

Pravděpodobně bude umět:



- 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 hladte. Miminko potřebuje cítit, že ho máte ráda. Nebojte se ho chovat, tep vašeho srdce je pro děťátko známým zvukem, vždyť ho slyšelo 9 měsíců a stále je uklidňuje. Děťátko začíná rozumět tónu vaší řeči a reaguje na něj: ztiší se, když mluvíte konejšivě, a vystrašeně pláče, když se na ně mluví moc hlasitě. Dopřejte mu i nějaké pěkné hračky, nové podněty jsou pro něj důležité. Nejvíce teď ocení hračky, které se pohybují, případně vydávají zvuky...

Dítě na konci 4. měsíce by mělo umět:

- po položení na 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)

- věnovat pozornost malým předmětům

A možná dokonce bude umět:

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

- 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
- předávat 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 dítě 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 sblížovat. Ve chvíli, kdy zrovna nikdo nemá čas si s miminkem povídat, mu zkuste pustit pohádku z desky nebo z kazety. Vyberte dobře namluvenou, aby vypravěčův hlas byl uklidňující – pro dramatické tympány a činely by vaše dítěťko ještě nemuselo mít pochopení. Dítěťko 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 dítěťku 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 dítěťka 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.

Síla přírody nejen pro vaše děti

V průběhu celého těhotenství i po porodu je důležité svému tělu věnovat patřičnou péči. Proto vám představujeme produkty JUST pocházející z čisté švýcarské přírody, jejichž účinné látky vám ji zajistí. Komplexní péči pak završí doplňky stravy Nahrin, které vašemu organismu dodají potřebné vitaminy, minerální látky a stopové prvky.

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.



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, zvládne už samo sedět. Mezi dětmi tohoto věku bývají velké rozdíly. Jedno sedí bez opory,

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

Dítě na konci 7. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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



- stát s přidržováním něčeho nebo někoho

A možná dokonce bude umět:

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

KDYŽ JE MU OSM MĚSÍCŮ...

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

Dítě na konci 8. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- soustředit se na jednu věc delší dobu (několik minut)
- hledat upuštěný předmět
- lézt po čtyřech
- dostat se z polohy na bříšku do sedu

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)
- říkat cíleně máma nebo táta

A možná dokonce bude umět:

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

JE MU PRÁVĚ TŘI ČTVRTĚ ROKU!

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

Na přelomu 9. a 10. měsíce už pe-láší po kolenou dopředu tak, že se stáváte stíhačkou a musíte zachraňovat dítě nebo předměty v dosahu. Když sedí, umí natáčet tělíčko

do strany. Postýlku jste už museli dát na nejnižší „patro“, protože děťátko by mohlo vypadnout. Tím ale výčet dovedností, které si v tomto období osvojí, nekončí. Miminko objevilo prsty a naučilo se s jejich pomocí brát různé předměty. Takže od této doby si už necpe



kousky rohlíku nebo piškot do pusy společně s celou svojí pěstičkou, ale už jenom se špičkami prstů. Tedy – někdy...

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

Děťátko už se také pěkně rozpovídalo. Můžete slyšet různé ba-ba-ba

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

Dítě na konci 9. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

DESET MĚSÍCŮ

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

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

PROČ A JAK SAUNUJEME V BABY CLUBU PLAVÁČEK



Sauna je rozhodně velmi vhodná právě i pro malá miminka. Snem každého rodiče je mít zdravé dítě, které dobře spí a jí, je usměvavé, občas pláče a pěkně se vyvíjí. Sauna má blahodárné účinky na zdraví člověka a dá se také využít i jako prostředek k postupnému otužování.

Z vlastní zkušenosti saunu doporučuji všem, protože je ideální ke zvyšování celkové odolnosti organismu.

KAM S DĚTÁTKEM CHODIT DO SAUNY:

Děťátko můžeme saunovat:

- sami v domácí sauně,
- v sauně ve skupince rodičů pod vedením,
- v sauně po lekcích plavání s baby klubem.

Děti mají mít teplotu v prohřívárně 70 až 85°C

VĚK DĚTÍ

Začít se saunováním dítěte můžeme již ve dvou měsících, prakticky ihned pokud má dítě zahojený pupíček a je zdravé.

V sauně zpíváme, vyprávíme pohádky, příběhy a motivujeme dítě k delšímu pobytu v sauně tak, aby odcházel zpocené.

Pokud dítě saunu odmítá, je dobré mu ukázat, že vy to máte rádi. Dítě na vás čeká před saunou a má tak možnost se příště rozhodnout, že chce být s vámi.

REAKCE NAŠEHO ORGANISMU NA SAUNU

Abychom si dokázali představit, co se s námi během saunování děje, povíme si něco málo o procesech, které v těle probíhají. Dochází k většímu prokrvení díky rozšíření cév a vlásečnic. Zvyšuje se rychlost cévních reakcí, což naše tělo využije při nachlazení. Snižují se obě hodnoty tlaku a zrychluje se tepová frekvence. Dýchání se zrychluje a prohlubuje, dochází k uvolnění dýchacích cest. V neurovegetativním systému dochází k nastolení tolik potřebné rovnováhy, ustupuje nervozita, neklid,

nespavost a tísnivé pocity. Termoregulační systém organismu se přehřátí brání pocením, takže musíme doplňovat tekutiny. Pocením se náš organismus zbavuje škodlivých odpadních látek. V našem těle dochází ke zvýšení hladiny imunitních látek, čímž získáváme větší odolnost bránit se nemoci. Dochází k psychickému i fyzickému uvolnění, relaxaci, nastává pocit euforie a blaha. Klesá počet bílých krvinek, které jsou vždy průvodním jevem zánětů a alergií a zvyšuje se počet těch, které pohlcují choroboplodné mikroby a viry. Také se tvoří protilátky přímo na sliznici dýchacích cest. Je prokázáno, že u saunujících se dětí je výskyt onemocnění horních cest dýchacích 10x nižší než u dětí, které saunu nenavštěvují. Tento stav trvá cca 6-7 dní, proto je ideální saunovat děti jednou týdně.

Společné účinky

Vyčištění pokožky a povzbuzení tvorby nových buněk

Otužení organismu, posílení ochrany vůči infekcím

Posílení srdce a úprava krevního tlaku

Povzbuzení hypofýzního a ledvinového systému

Trvalé účinky pravidelného saunování

Odstranění infekcí dýchacích cest

Prevence pro přizpůsobení a úpravu krevního tlaku

Zlepšení prokrvení kůže, sliznic a dýchacích cest a cév krevního oběhu

Ošetření a péče o pokožku



Rozhodnutí, jestli navštívit saunu se svým dítětem, je ale stejně jen na rodičích. My v Baby klubu Plaváček saunujeme děti již 17 let a to od miminek ve věku 2 měsíců. Po lekci plavání následuje vždy sauna, ochlazení, odpočinek a pak učíme rodiče baby masáž přírodními oleji. Zahodte strach z neznámého a odměnou vám bude zdraví a pohoda vás a vašeho dítěte.

Mgr. Blanka Kolářová Sudíková

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

JEDENÁCT MĚSÍCŮ

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

V této době už většina dětí zkouší své první krůčky. Nastal čas koupit první pevné botičky. Určitě byste na nich neměli šetřit, na výběru správně dětské botičky velmi záleží.

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

Dítě na konci 11. měsíce by mělo umět:

- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem (klešťový úchop)

- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout)

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

ZA CHVÍLI TU BUDE ROK...

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

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

Této změně by mělo 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 sportáku. Pokud už vaše děťátko zvládá krůčky poměrně jistě, uděláte mu radost i nějakým pěkným odstrkovadlem.

Dítě na konci 12. měsíce by mělo umět:

- postavit věž ze dvou kostek
- chodit kolem nábytku
- 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



Barbora Špotáková
Vám doporučuje

DOPRAVA ZDARMA
PŘI OBJEDNÁVCE NAD

850 Kč

VÍCE NEŽ

20 000

VÝROBKŮ
V NABÍDCE

ZÁKAZNICKÁ LINKA ZDARMA

ČLEN APEK (asociace pro elektronickou komerci v ČR)



www.pinkorblue.cz



VÝBAVIČKA PRO DÍTĚ

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



DROBNOSTI, KTERÉ POMOHOU...

Kojící polštář – považuji za super pomocníka...

Lehátko pro mimi – dobrá věc, nikoliv nepostradatelná, ale užitečná, zvláště, máte-li větší byt či dům a nechce se vám pořád k mimi běhat, přenesete do kuchyně či kamkoliv a máte dítě na očích. Můžete investovat pár stovek nebo i tisíce, polohování má výhody, když je dítě větší, můžete jej v něm nakrmit apod., typy s vibrací, hudbou ap. vidím jako zbytečné, ale pokud třeba dostanete darem, tak odmítnat nemusíte ...

KOUPÁNÍ, HYGIENA

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

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

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

Síťka na hračky – je-li vaše dítě vodomil a ve vaně si vyhraje, asi užitečná věc.

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

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

na každé wc, je třeba přeměřit.

Dětské prkénko koupíte i s držadly, zvýšením přední části - vhodné pro chlapečky, koupíte i polstrované.

HRANÍ, ZÁBAVA

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

Hrací deka – většinou bývá vyplněna vatelínem či něčím podobným, postačí i jakákoliv tlustá deka, prostě 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 dítě drží (odborníky více doporučovaný typ). Fajn věc, ale nutná není, mnohdy dítě začne chodit dřív, než chodítko vůbec připravíte.

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

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

CESTOVÁNÍ, PROCHÁZKY, VÝLETY

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

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

Stupátko – skate za kočárek – existují různé typy, ne všechny jdou připevnit na každý kočárek, ale je

to skvělá věc.

Návleky na kola kočárku – dobrá vychytávka, nebudete mít ušpiněnou podlahu od kočárku, kdo "neparkuje" v bytě, ten asi nevyužije.

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

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

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 rekla-

**Baby
Ring®**



Váš zábavný
pomocník
při koupání.

Baby Ring je unikátní produkt
pro koupání dětí ihned
po narození.



Rodičům pomáhá
ulehčit koupání
miminka a dětem
poskytuje potěšení
z volného pohybu
ve vodě, zároveň
podporuje jejich
zdravý vývoj.

Více informací získáte na:

 www.babypoint.eu

Made in Germany
První volba maminek ve více než 100 zemích světa

...„Protože tvůj
malý život je tím
nejdůležitějším
v tom mém.“...

NUK



**Z lásky a zodpovědnosti:
Produkty pro maminky a děti.**

Byl to jen malý úsměv?
Děti dělají matky hrdé a šťastné, ale někdy plné obav
a bezradné. Existuje mnoho otázek, kdy můžeme
pomoci – s více než 50-ti letou zkušeností a vysoce
kvalitními výrobky, které provázejí dítě celým jeho
vývojem.

Více naleznete na www.nuk.com

NUK. Rozumí životu.



**Staňte se
fanouškem**



maci 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 brzdíčkou) 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,

**feminella
Hereditum®**

Prožít kojení, být matkou.

Jedinečné, tělu vlastní
lactobacily z mateřského
mléka. Tak přirozené
jako Vy sama.

Kojení je jedním z nejučinnějších způsobů, jak zajistit zdraví dětí na celý život.*

Mateřské mléko obsahuje řadu zdraví prospěšných mikroorganismů podporujících správný vývoj a činnost imunitního systému dítěte i matky. Nový přípravek Feminella Hereditum obsahuje Lactobacillus fermentum LC40 izolovaný přímo z mateřského mléka, čímž respektuje přirozenost Vašeho těla.

Feminella Hereditum doplněk stravy. Pro ženy, které chtějí kojit.

*dle Světové zdravotnické organizace.



Sdílejte radost z kojení s ostatními maminkami na www.facebook.com/feminellahereditum



ROSALGIN® EASY
140 mg vaginální roztok
benzydaminí hydrochloridum



Nová jednodušší
forma připravená
k okamžitému použití!

Zbavte se
ZÁNĚTU
ještě snadněji



Rychlá úleva při gynekologických potížích

ROSALGIN EASY rychle uleví od bolesti, sníží množství výtoku a potlačí patogeny. Urychluje hojení porodních poranění - zmírňuje bolest, pálení, řezání.

Také v tradiční lékové formě sáček.



Léčivou látkou přípravku je benzydamin hydrochlorid. Roztok k intimním oplachům a výplachům. Čtěte pečlivě příbalový leták.

www.zenskezanety.cz



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 neodcházel.

KOUPACÍ PROPRIETY

Oblíbenou činností miminek bývá koupání, a proto je důležité zvážit, jak a kde bude každodenní hygiena v domácnosti prováděna. Pokud se

bude miminko koupat ve vaničce, je dobré pořídit plastovou vaničku s možností vypuštění vody ve dně nádoby a také nejlépe klasické měkké látkové lehátko, na které se dítě do vaničky položí.

VYRÁŽÍME DO LÉKÁRNY...

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

Mastička na popraskané bradavky

– Často zachrání prsa a tím i kojení.

Mastička na prdelku – Každá maminka si oblíbí jinou, ale chybět určit nesmí nikde.

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 novorozence

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

Vlhčené čistící ubrousky – Výborná věc.

Jednorázové přebalovací podložky

– Jsou šikovné na cestování.

Rektální rourka – Pomáhá na prdíky přímo zázračně.

Dudlík – 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.

Lih nebo jodisol na pupík – Každá porodnice vám doporučí něco jiného - takže se zeptejte...

Buničité čtverečky na čištění pupíku – Totéž, každá porodnice to vidí jinak, někde doporučují tyčinky...



collection
Newborn Baby



Kojenecké láhve EasyStart se širokým hrdlem, které usnadňuje plnění a mytí. Obsahuje protikolický dudlík, který svým tvarem co nejvíc připomíná matčin prs. Umožňuje tak dítě kojit i krmit z láhve zároveň.

Nyní v nové kolekci Newborn baby.



Protikolická láhev EasyStart

dobrý začátek v krmení z láhve



více na

www.canpol.cz



CANPOL CZ

Sirup proti teplotě a bolesti – Je dobré mít ho doma v lékárnice, většinou je potřeba po očkování. Je lepší dát miminkům lék proti bolesti, než ho nechat při silnější reakci trápit...

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

MIMINKOVSKÉ OBLEČKY

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

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

placení.

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

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

Dupačky nebo měkké kalhoty vel. 62 4x - Laclové riflové nebo manšestrové kalhoty jsou sice ohromně roztomilé, ale pro ležící miminko nepravě nejpohodlnější, takže pokud narazíte na nějaké opravdu pěkné, kupte je, ale ne menší než 80 - jsou ideální až pro chodící mimčo. Naprosto skvělé jsou zateplené bavlněné kalhoty, pod ně ponožky a bačkůrky a nemusíte miminko trápit oblékáním punčocháčků.

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

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

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

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

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 novorozené se většinou nepoužíva-

jí, mění se to zhruba ve čtvrt roce s příchodem režimu - takže stačí je nakoupit od velikosti 62.

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

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

A MAMINKA NAKONEC

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

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

Jemný čistící gel na intimní partie - Určitě je lepší než obyčejné mýdlo, nedráždí a důkladně umyje...

Čaj pro kojící matky - Je bylinkový, docela chutný.

Fenyklový, anýzový nebo kmínový čaj - Výborná věc na prdíky plně kojeneho miminka. Některým dětem lépe zabírá, pokud pije čaj maminka, než když se snaží dostat čaj do miminka.

-if-

Foto: Shutterstock.com

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

Babypoint | Gracia**Multifunkční židlička pro děti.**

Skvělý výrobek, který slouží zároveň jako židlička i stoleček. Korpus židličky je vyrobený z pevného plastu. Pohodlný sedák je příjemně polstrovaný. Židlička je opatřena 5 bodovými pásy. Více informací na www.babypoint.eu

baby point
... s láskou k dětem

**X-lander | X-Move****Sportovní kočárek.**

Kočárek jako stvořený pro běžné pochůzky městem, ale i na výlety do přírody. Jeho bytelná konstrukce poskytuje komfortní a bezpečný prostor pro vaše miminko. Sportovní verzi lze kombinovat hlubokou korbou a autosedačkou. Více informací na www.x-lander.cz

X-lander

**BeSafe | iZi Combi X4 ISOfix****Dětská autosedačka.**

Novinka naší kolekce BeSafe. Inovovaná autosedačka s vylepšenou boční ochranou, jednoduchou instalací pomocí ISOfixu, poskytuje komfort a bezpečí malému pasažérovi. Vhodná pro děti až do 4 let. Více informací na www.autosedacky-besafe.cz

BeSafe
SCANDINAVIAN
SAFETY

**TFK | DOT****Zdá se vám malý? Opak je pravdou.**

Zaručeně cestovatelský kočárek. Ačkoliv je velmi prostorný a pohodlný, složíte ho do velikosti příručního zavazadla. Velmi lehce se ovládá a maminky jistě potěší i jeho nosnost 20 kg. Více informací na www.kocarky-tfk.cz

tfk trends for kids
... more than a trend

**Navington | Galeon****Kočárek s puncem nostalgie.**

Klasický hluboký kočárek s moderními prvky splňuje požadavky i náročných rodičů. Poskytuje tradiční kvalitu z dob klasických kočárků v moderním provedení. Vybrat si lze z několika barevných variant. Více informací na www.navington.cz

 **navington**

**Lässig | Bottle holder single a Soother bag****Termo obal na lahvičku a obal na dudlík.**

Nedílnou součástí výbavy pro miminko je i praktický termo obal na lahvičku, který udržuje teplotu nápoje. Obal na dudlík s omyvatelným vnitřkem je každodenní praktickou pomůckou. Více informací na www.lässig-fashion.cz



ROK ANEBO TŘI?

Máte doma človíčka, který už umí spoustu věcí. Ještě mnoho se toho ale musí naučit...

Vývoj už nebude probíhat tak rychle jako do jednoho roku, spíš po takových skocích – vždy náhle jakoby ze dne na den bude umět zase o kousek víc...





UŽ JE MU ROK A PŮL...

Už pije z hrnečku, říká máma a táta. Dokonce už leze bez cizí pomoci po schodech, kope do míče a hází s ním, vyleze i na nízkou židličku. (Pokud jste to ještě neudělali, tak právě nastala správná chvíle proto přimontovat zábrany na schody, aby po nich nemohlo lézt bez vašeho dohledu, přidat zabezpečení k zásuvkám, aby si je nevytáhlo na nožičku, případně se vám nedostalo k věcem, které by mu mohly ublížit.). Dokáže zvedat ze země hračky a neupadne při tom. Když ho posadíte na plastovou motorku nebo kachničku, bude se odstrkovat nohama. A nejen to: udrží se a houpe se na houpacím koni. Určitě proto není od věci obhatit jeho bednu s hračkami o nové - jezdicí. 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 dítká už mají rozšířené i komunikační schopnosti: říkají několik slov a dobře rozumí významu takových slov, jako jsou zavři nebo otevři pusku, sedni si, lež. Hledá podněty a velmi se zajímá o knihy. Rádo si v nich listuje. 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 vybere te 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
- stát na špičkách
- spojovat slova
- používat 50 a více jednotlivých slov

DVA ROKY

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

Děťátko mezi 21 a 24 měsíci získává pohybovou virtuozitu: po schodech chodí bez přidržování (i když dokonale to ještě není, zatím nestřídá nožky a posunuje se nahoru či dolů přísunem) a umí dobře běhat i rychle zastavit.

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

Made in Germany
První volba maminek ve více než 100 zemích světa

..., Vědět, že je vše
čisté, je skvělý
pocit. “...

NUK



**Speciálně vyvinuta pro domácnost
s dětmi: nová řada NUK Mycích
prostředků pro domácnost.**

Opláchnutí láhve, vyprání bryndáku, utření přebalovacího pultu – spolu s pocitem štěstí. Děti přinášejí rodičům spoustu nové práce a znamenají skutečnou výzvu pro nákup vhodných domácích mycích prostředků. Skvrny od mléka nebo mrkve by totiž měly být odstraněny nejen pečlivě, ale také bez použití agresivních chemických látek. Pro domácnost s dětmi vyvinul NUK řadu speciálních mycích prostředků: Mycí prostředek na láhve, Prací prostředek, Odstraňovač skvrn a Mycí prostředek na všechny plochy v domácnosti jsou bezpečné pro děti a čistí skutečně pečlivě pomocí aktivních látek na přírodní bázi.

Nyní nově na dětských regálech či na www.nukshop.cz

NUK. Rozumí životu.



**Staňte se
fanouškem**

Hamánek Svačinka

Na svačince v praktickém balení
si pochutnají všechny děti bez rozdílu věku.
Jsou bez přidaného cukru a obsahují
100% ovoce.



SOUTĚŽ

Pro mateřská a rodinná centra

Nasbírejte nejvíce víček od kojeneckých
výživ a příkrmů Hamánek a získejte
peníze a mnoho dalších hodnotných
cen pro vaše centrum. Celkem
odměníme 10 nejlepších center.

Soutěž probíhá od 1. 10. 2014 do 31. 5. 2015.

Podrobné informace najdete na:
www.hamanek-pomaha.cz



některé věci týkající se hygieny. Chápe, že mokré kalhotky nejsou to pravé ořechové, dokáže včas oznámit, že se mu chce na záchod, a vyžádá si nočník. Když to nestihne a počůrá se, dává najevo lítost. Umí si říct o jídlo i o pití. S řečí a s komunikací to začíná být vážné: dítě si s vámi promluví o čemkoliv chce a k jeho nejoblíbe-

nějším 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?



- 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 viděly nebo slyšely, ale vytvářejí i zcela nové situace a postavy

DVA A PŮL ROKU

Děťátko už je docela obratné, ve 2,5 letech si samo svlékne košilku i kalhoty a až mu budou tři, bude se umět samostatně obléknout i svléknout včetně zapínání a rozepínání knoflíků. Dítě ju už velmi hbité a nemá daleko od nápadu k jeho realizaci. Dejte si na ně pozor hlavně venku, kdy se dítě rozhodne změnit razantně směr a uhlídat ho dává dost práce. Při chůzi po schodech už střídá nohy,

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 svistou čáru

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

věty

- umýt a osušit si ruce
- navlékat korálky
- mluvit srozumitelně v polovině případů



vše, co může nějakým způsobem ovládat, mačkat, tisknout, otáčet... Staví své první stavby ze stavebnice, skládá puzzle. V obchodě vás určitě potáhne do dětského oddělení a bude se dožadovat autíček, hraček koberečů, 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 vslou čáru
- souvisle vyslovit dvě nebo tři

- používat předložky
- říkat jednu nebo dvě básničky
- chvíli stát na jedné noze
- hodit balón horem
- postavit věž z osmi kostek
- poznat jednu barvu
- popsat kamaráda jménem

A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

- stát na jedné noze delší dobu
- popsat k čemu slouží dva předměty
- obléknout si tričko
- chodit ze schodů střídáním nohou
- jezdit na trojkolce
- chytit míč, který mu hodíte
- poznávat základní barvy
- nakreslit rozpoznatelný obrázek
- používat dvě přídavná jména
- skloňovat a časovat
- skákat do dálky

TŘI ROKY

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

DÍTĚ V TOMTO VĚKU BY MĚLO UMĚT:

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

PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

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

A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

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

Iva Nováková

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: mojedit.cz, maminkam.cz



Bráška už se těší do klubu!

Zaregistrujte se do Mimi klubu na www.mimi-klub.cz a získáte každý měsíc 20 % slevu na 50–70 dětských produktů v hypermarketu Globus. Vyberte si ze spousty výrobků od plen přes dětskou kosmetiku až po výživu pro děti.

SLEVY

SOUTĚŽE

DÁRKY

www.mimi-klub.cz

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



BUBEN



První krůčky na dohled? S pohodlnými kotníkovými botičkami od české firmy Jonap vykročí Vaše děti tím správním směrem. Při každém výběru věnujte velikou pozornost tomu, aby botičky byly:

- kotníkové
- lehké
- ohybné v místě prstů
- s kulatou špicí
- z přírodních materiálů

Nezapomeňte ani na volný prostor pro prsty při chůzi a prostor pro růst chodidla - cca 10 mm.



Rádi Vám s výběrem pomůžeme v naší kamenné prodejně BUBENO v Krnově, nebo na:

www.bubeno.cz

JAK VYBRAT SPRÁVNOU HRAČKU

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







Pro miminka

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

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

- chrastítka a pískací hračky
- dětské zrcadlo zavěšené na boku postýlky

Pro batolata

Děti od půl roku do tří let hračky ocení mnohem více, než miminka. Právě pro tuto věkovou kategorii přináší rok co rok spoustu novinek, kupodivu ale i staré známé osvědčené hračky, které přežily staletí. Do té druhé kategorie patří určité hračky, které za sebou děti vozí na šňůrce. S kačerem cinkajícím za jízdy na zvonky jste si hráli vy, vaši rodiče a ocení ho i vaše děti. Klasickým dárkem uvolňujícím napětí a přemíru energie je stojánek s kladívkem na zatloukání špalíčků. Zábavné, ale bohužel nákladné jsou obrovské látkové kostky, ze kterých se dá postavit hrad, loď, auto,

bunkr. Ostatně do skryše postavené z látkových kostek se schovávají i dvanáctiletí kluci s knihou.

Když už jsme u knížek, tak ty určitě nesmějí chybět. Na trhu je jich velký výběr. Ať už jde o knížky pohádkové, nebo knížky, kde může dítě plnit různé úkoly rozvíjející tvořivé myšlení, případně knížky, které lze různě rozkládat, otvírat okénka apod. Fantazie výrobců v tomto segmentu nezná hranic a vy si jistě vyberete, co bude právě pro vaše dítě to pravé.

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



„Dobrý začátek je základem úspěchu“

- Unikátní vzdělávací koncept pro děti od 4 měsíců do 7 let
- Multikulturní a vícejazyčné prostředí
- Angličtina/Němčina/Čeština
- Rodilí mluvčí po celý den
- Pravidelná komunikace o vývoji
- Otevírací doba **od 7 do 18 hodin**, včetně prázdnin
- Adaptační období zdarma

**JIŽ OD 4
MĚSÍČŮ**

Jesle již od 4 měsíců

- Láskyplný a profesionální přístup
- **Hudební, pohybové, výtvarné aktivity**
- Prostedí vybízející ke zkoumání a rozvoji
- **Individuální péče dle přání rodičů**
- Druhý domov pro naše nejmenší

Mateřská školka

- **Jedinečný vícejazyčný vzdělávací program**
- Objevování a rozvíjení talentů dětí
- Maximální podpora vývoje osobnosti
- **Využití projektové metody a Montessori**
- Balet, ateliér, flétna, dílna, jóga

www.villaluna.cz Villa Luna - Rozárčina 25, Praha - Krč

*...tam, kde začíná
klidný spánek*



*dotek
světlo
zvuk*

NOVINKA 2015
Světlušková žába

**NEJLEPŠÍ
NOVINKA
roku 2014**

Hvězdná želvička s Bluetooth®

- * promítá skutečná souhvězdí ve 3 barvách
- * rozšířené ovládání přes chytrý mobilní telefon - hlas, pohádky, písničky (aplikace zdarma)
- * funkce Morphing - plynulé střídání barev
- * vestavěné uklidňující zvuky

od 0 roků



první hře.

A znáte prstové barvy? S nimi mohou tvořit i malé děti, protože nevadí, když skončí jinde než na papíře a nenanášejí se štětcem, takže je manipulace s nimi snadnější. Plyšové hračky provázejí děti od miminka někdy až do dospělosti. Originální mezi plyšovými hračkami jsou oboustranná zvířátka.

Rozuměj, z jedné strany housenka a když se zastrčí, vykuklí se z housenky motýl. Nebo pulec měnící se v žábu. Něco jako plyšová evoluce. A co doporučují pro tuto věkovou kategorii odborníci?

Pro děti od 6 do 12 měsíců

- nafukovací a plyšová zvířátka
- větší kostky (nejlépe měkké)

- míče všech velikostí
- knížky z plastiku nebo tvrdého papíru
- hračky do vody (kyblíčky a bábovičky)
- jednoduchý vláček a jiná vozítka
- nejrůznější předměty z vaší domácnosti (lžička, krabice, pokličky, zvoneček, krabice)



kolíčků na prádlo apod.)

Pro děti od 12 do 18 měsíců

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

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

Pro děti do třech let

- panenky s vybavením

- hračky třídící a navlékací (rozpoznávání tvarů a manuální zručnost)
- modelíny nebo těsto na hraní
- hudební hračky (pianko, xylofon, bubínek, trubka)
- hračky, do kterých se dá bouchat (prkénko se zatlučacími kolíky)
- dětský telefon
- stavebnice
- hračky na písek (kyblík, lopatička a formičky)
- houpacího koně
- dětské odstrkovadlo
- navlékací bužírky
- panenky s vybavením
- kočárek a postýlku na panenky
- plyšová zvířata
- stavebnice
- papír, vodové a temperové barvy, modelínu
- koloběžku a tříkolku
- převlékací kostýmy
- hry na dospělé a na pohádky - obchod, lékař, kadeřník a princezny
- skládačky a jednoduché hry (domino, obrázkové karty, mozaiky)
- magnetickou tabuli
- dětské potřeby pro domácnost (smetáček a lopatka, žehlička, nádobíčko, rýč a dětské kolečko na zahradu)

Pro předškoláky

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



dokupovat další sady od jednoho druhu, jestli „poroste“ s dítětem. S dřevěnými kostkami si vyhrají malé děti, ale aby byly zábavné i pro předškoláky a školáky, mělo by jich být velké množství potřebné na složité stavby.

Pro předškoláky – a to už opravdu od tří let – existují společenské hry. Skládání obrázků na magnetickou tabuli zvládnou děti samy, ale v tomto věku počítejte s tím, že budete muset hrát společně. Protože si v tomto věku děti hrají na „někoho“, nabízejí prodejny soupravy pro hru na doktora, prodavačku, výpravčího, kuchyňky včetně nádobí, vysavačů, mixerů, nářadí, sekaček – cokoli, aby si dítě mohlo hrát na „dospěláka“.

Nemůžu přejít velké holčičí téma – panenky. Při pohledu do kočárků malých slečen je vidět, že největší zájem je o panenky, které vypadají jako opravdová miminka. Některé

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

Odborníci radí:

- panenky, kočárek, domeček pro panenky
- zdravotnický kufříček a kadeřnickou soupravu

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

-if.-

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

Fisher-Price®

Pejsek
a pejskova
sestřička se
spoustou nové
zábavy díky
Smart
Stages™!



Smart Stages Pejsek a pejskova sestřička

Nejoblíbenější výrobky Fisher-Price, se kterými se děti tak rády mazlí a hrají, nyní nově s technologií Smart Stages. Každé dítě se vyvíjí svým vlastním tempem a technologie Smart Stages tento vývoj vhodně podpoří. Vyberte si ze tří úrovní písniček, slovních spojení nebo zvuků tu pravou pro konkrétní vývojové období: stačí jen přepnout!



MLUVÍČÍ
PEJSEK
SMART
STAGES



MLUVÍČÍ
PEJSKOVÁ
SESTŘIČKA
SMART
STAGES

Úroveň
1

Objevování

První slůvka
a zvuky vzbuzují
pozornost Vašeho
miminka.

Úroveň
2

Povzbuzení

Vaše dítěátko se
bude učit nové
věci s každou další
otázkou a odpovědí.

Úroveň
3

Hraní

Zábavná hra plná
fantazie, kde se hračky
stávají součástí příběhů,
čímž rozvíjejí předsta-
vivosť Vašeho dítěte.

www.fisher-price.cz



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 ko-

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

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.



jenců 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.

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 vlásy se nemastí, stačí je umývat jednou za týden

Přenášení, sušení a ošetření po koupeli:

Podsunte děťátku ruku pod zadeček (druhá ruka je stále pod hlavičkou) a opatrně ho přeneste na připravenou osušku. Pevně ho držte, protože jeho tělíčko je mokré a mohlo by vám vyklouznout. Pokud vytahujete děťátko z koupacího kyblíku, dobře ho držte jednou rukou přes hrudníček a druhou rukou mu přidržujte hlavičku (nebo podsunte obě své ruce do podpaždí miminka, palce pak máte na jeho hrudníčku a zbývající prsty na zádičkách, čímž částečně jistíte i hlavičku – bude se vám takto lépe z kyblíku vytahovat).

Jemně děťátko osušte. Používejte vhodnou měkkou osušku, do které miminko jen lehce zabalíte. Dbejte na dokonalé vysušení oblasti v okolí genitálií, v záhybech pod krkem a v podpaží.

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

Zdravou dětskou pokožku není třeba natírat krémem ani olejovat. Pokud má dítě suchou pokožku, můžete ji promazávat kvalitním dětským mlékem, krémem, mimin-ka do cca 6 týdnů i olejíčkem. U dětí, které trpí kožním onemocněním, se řiďte doporučením lékaře.



dětem pro zdraví, rodičům pro radost

- ☑ posiluje odolnost dětského organismu
- ☑ vhodné i pro kojení



CPK®
CERTIFIKOVANÁ
PŘÍRODNÍ
KOSMETIKA

CPK®
bio

česká certifikovaná přírodní BIO kosmetika

www.nobilis.cz

VINCENTKA - PŘÍRODNÍ POMOC PROTI NACHLAZENÍ PRO VAŠE DĚTÁTKO I VÁS



PRO DĚTÁTKO – 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



Více informací naleznete na www.vincentka.cz

[f / VincentkaLuhacovice](#)

Ošetření zadečku po stolici

Při každé výměně pleny pečlivě očistěte pokožku dítěte od zbytků stolice a moči. Po stolici je nejlepší dítěte 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. Chlapčům 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 líhu, opatrně vytříť 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 neznamena to, že je něco v nepořádku. Jestliže však okolí pupku zčervená nebo začne

mokvat, navštivte ihned dětského lékaře.

Plenková dermatitida

Speciální péči je třeba věnovat plenkové oblasti. Pod plenami vzniká specifické prostředí, ve kterém často dochází k tzv. plenkové dermatidě. Jako základní faktor se zde uplatňuje vlhkost a tření, proto k postižení dochází hlavně u kojců 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 močovin vzniká čpavek, který zvyšuje kyselost kožního povrchu. V takovém prostředí se ve zvýšené míře uplatňují lipázy a proteázy (enzymy) ze stolice, které pak kůže 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 bavlněné plenky s velmi dobrým sacím efektem, které jsou šetrné k pokožce miminka. Vybírat dnes můžeme z několika různých typů kalhotek i plenek, tak abychom našli pro své dítě optimální variantu. Rovněž navlhčené hygienické utěrky umožňují udržet pokožku nepodrážděnou, bez kvasinkové a bakteriální infekce. Kupodivu jsou používány kosmetické a syntetické materiály velmi dobře tolerovány, podráždění či dokonce alergie jsou spíše vzácností. I při používání kvalitních jednorázových plen se musí dítě přebalovat často a alespoň 1x i během noci. K omezení tření je nutné vybrat odpovídající velikost plenkových kalhotek. Jako ochranný krém zůstává nejvhodnější dětská mast s rybím tukem, která

svou konzistencí vytváří na povrchu kůže jemný film, který minimalizuje kontakt kůže s močí a stolici 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 vody v oleji, při teplotách kolem nuly je vhodný například tzv. Infadolan (vazelina s vitamínem A a D). Při teplotách pod minus 5°C by kojenci neměli chodit ven. O pokožku dětí je potřeba pečovat i v létě, důležitá je ochrana před slunečním zářením (fotoprotekce). Obecně platí, že kojence nevystavujeme přímému slunci z několika důvodů: spáleniny, přehřívání organismu, prevence rakoviny kůže v dospělosti (basaliom, melanom), prevence předčasného stárnutí pokožky. Ochrannou „opalovací“ kosmetiku, tzv. sunscreeny doporučujeme používat až u dětí od 6 měsíců věku. Do té doby se kůže chrání před sluncem lehkým oděvem. Děti do 3 let věku by měly používat tzv. fyzikální sunscreeny. Ty obsahují pigmentové částice (např. oxid titaničitý nebo oxid zinečnatý), které blokují průchod slunečního světla. I u vodotěsných krémů se musí jejich aplikace během dne několikrát opakovat.

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

Foto: Shutterstock.com

Chystáte výbavičku?



Rychlozavinovačka 2v1



Prostěradla do kočárku



Kojící polštáře, fixační válce



Ložní výbava



Zavinovačky do autosedaček



Fusaky 3v1 a rukávničky



Přebalovací tašky na kočárek



Deky letní i zimní



Rychlozavinovačky

Inspirujte se přímo u českého výrobce designového textilu **Aesthetic**

AESTHETIC



-10%

Navrhněte si kvalitní výbavu do kočárku i postýlky přímo na míru.

Svěřte se profesionálům!
Objednejte si přímo u výrobce vlastní barevné kombinace.
Nevíte si rady, navštivte naši vzorkovnu:

Praha 4, Ke Krči 39
info@aesthetic.cz, 777 212 333

www.aesthetic.cz

Sleva 10% na první objednávku
slevový kód: MR2014

(platí na nezlevněné zboží, platnost do: 30.9.2015)



OVESNÁ KOUPEL

pro suchou a atopickou pleť

novinka
S OLEJEM
Z KONOPÍ

- ✓ Regeneruje, zvláčňuje a zklidňuje.
- ✓ Ulevuje od svědění a podráždění.
- ✓ Zjemňující a zklidňující koupel pro děti i dospělé.
- ✓ Zklidňuje pokožku po bodnutí hmyzem.
- ✓ Vhodné i na pleťové masky.
- ✓ Napomáhá vyhlazování vrásek.

ZDRAVÁ PLEŤ



novinka



ovesnakoupel



Testováno
v lázních
Luhačovice

Zakoupíte v prodejnách **dm**, zdravé výživy, lékárnách a na **www.topnatur.cz**



TAKÉ VÁS TRÁPÍ **ATOPICKÝ EKZÉM?**

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





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

„Výzkumy z posledních 5 let prokázaly, že 15 až 25% dětí trpí ekzémem. Nebyly to dětské geny, které prošly takovou změnou, změnilo se naše prostředí. Dochází tak k narušování ochranné kožní bariéry, čímž se zvýšily předpoklady pro vznik a rozvoj atopického ekzému,“ upozornil přední britský dermatolog Prof. Michael J. Cork, vedoucí výzkumu katedry dermatologie University of Sheffield, na Kongresu primární péče konaném vloni v Praze.

Kůže malých dětí je mnohem tenčí než u dospělého, přesto má zásadní

ochrannou funkci. Přítomnost vody v kožních buňkách posiluje funkci bariéry, při vysychání kůže dochází k jejímu narušení, ztrátě vody a tím ke snadšímu 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 záladnější, že



BELOBAZA®

základ zdravé pokožky

novinka

Krém pro každodenní péči, ochranu a regeneraci suché, citlivé a podrážděné pokožky.

Pravidelné používání produktů Belobaza pokožku **hydratuje, zklidňuje a chrání.**

KRÉM JE VHODNÝ PRO MAMINKY, PRO CITLIVOU POKOŽKU DĚTÍ (JIŽ OD NAROZENÍ) I PRO POKOŽKU POSTIŽENOU EKZÉMY, LUPENKOU A DERMATITIDAMI.

Díky upravené hodnotě pH pomáhá udržovat přirozené prostředí a fyziologickou rovnováhu pokožky.

Neobsahuje parabeny, lanolín, syntetická barviva, ani parfémy.



400 g



100 g



změny kožního povrchu se obvykle neobjeví hned, ale až po několika-kerém 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 vyso-

ce minerálních olejů.“

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

„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 zvláchnění dětské pokožky doporučuji speciálně vybrané mycí prostředky pro děti,



jako jsou například koupelové oleje. Ty vytvoří okluzní ochranný film na pokožce a zabezpečí ji proti ztrátě vody. V moderním dermatologickém pojetí se používání těchto koupelových přípravků využívá k prevenci atopické dermatitidy i k její léčbě.“

Léky při léčbě ekzému

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

Úlevové léky – Přinášejí úlevu v podobě snížení svědění, silného zarudnutí. Preventivní s protizánětlivým účinkem - tyto léky brání

rozvoji alergické reakce, o jejich užitečnosti a vhodnosti rozhoduje vždy lékař – alergolog s kožním odborníkem.

Promašťovací krémy – Péče o suchou kůži je nejdůležitější. Pravidelným promašťováním kůže zlepšíme její funkci. Podaří-li se stav kůže zlepšit pomocí tzv. promašťovacích krémů a mastí, obvykle se 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 čocka totiž příznivě působí na pokožku. Křemičitá brusná plocha má protizánětlivý účinek a pokožku hydratuje. Čocku byste měli použít na čistou, zvlhčenou pokožku a postižená místa čockou "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 osvěd-



čeným 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 použijí hormonální lék a 6 dnů ošetřují jiným způsobem. Kortikoidní preparát aplikujeme 1-2x denně, přesně jen na místa akutního zánětu, která jsou zarudlá a zduřelá. Ošetřujeme především na noc, ale až po vstřebání zvláčňujícího krému (asi za půl hodiny po promaštění). Volbu konkrétního léku je nutné ponechat na kožním lékaři, který při doporučení musí vzít v úvahu věk pacienta, rozsah a lokalitu ošetřované plochy, typ a stádium ekzému, eventuální druhotnou infekci a typ kůže pacienta.

Kdy se zhoršuje atopický ekzém?

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

Které vlivy působí nepříznivě na atopický ekzém?

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

s upravovanou chlorovanou vodou

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

Co způsobuje silné svědění kůže u pacientů s ekzémem?

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

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

Je ekzém vyléčitelný?

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

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



Bébé
LABORATOIRES
KLORANE

«Péče, která je pro moje miminko
bezpečná, mi dodává pocit klidu.»

Přípravky Klorane Bébé podléhají přísným kontrolám a kritériím:
Díky výtažku z měsíčku zajišťují ochranu, bezpečnost a velmi
dobrou snášenlivost. Neobsahují parabeny ani barviva a jsou
testovány pod pediatrickou a dermatologickou kontrolou. Pří-
pravky Klorane Bébé se starají o klid Váš i Vašeho dítěte.

Klorane Bébé s měsíčkem.
Vaše přirozená volba.

 Požádejte o radu ve své oblíbené lékárně.

www.klorane.cz



Pupečnicková krev, dar na celý život



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

Více informací se dozvíte na

800 900 138

www.cordbloodcenter.cz



Více buněk, **více života**



Posezení bez bolesti... ?



FAKTU vám uleví od potíží s hemoroidy

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



Svědí?



Bolí?



Pálí?



**FAKT
uleví!**

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

FAKTU® Při hemoroidech Fakt uleví

www.FAKTU.cz



OČKOVACÍ KALENDÁŘ

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



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

Proč je nutné v očkování stále pokračovat?

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

Očkováním chráníme tedy nejen sebe, ale i celou naši populaci. Cílem očkování je úplně vymýtit dané onemocnění. Teprve po nezaznamenání žádného případu nemoci po dobu několika let, můžeme s očkováním skončit. To se zatím stalo pouze v případě pravých neštovic. Výhoda očkování mnohonásobně převažuje jeho rizika, která jsou navíc zanedbatelná v porovnání s riziky při prodělání infekčního onemocnění u neočkovaného jedince.

Proti čemu se děti očkují?

K očkování dětí se dnes používá především hexavakcína. Ta zahrnuje očkovací látky proti šesti nemocem – záškrtu, tetanu, dávivému černému kašli, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem *Haemophilus influenzae* typu b, přenosné dětské obrně a virové hepatitidě typu B. Vakcína se musí podávat v přesném časovém rozmezí. Pokud se tak nestane, musí se dítě očkovat znovu od začátku. Všechny zmíněné nemoci jsou velmi nakažlivé, s těžkým průběhem, při nedostatečné lékařské pomoci smrtelné.

Bakterie černého kašle napadá sliznice prakticky všech částí horních cest dýchacích. Nemoc se přenáší kapénkovou infekcí, má rychlý spád a zejména pro malé děti může být smrtelná. Typickým projevem jsou série pěti až deseti mohutných 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 mízním uzlin. Při včasné nezléčení 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* typu b způsobuje záněty mozku a jeho obalů nebo flegmonu příklopky hrtanové, která vede k udušení dítěte. Tetanus je nebezpečné bakteriální onemocnění, které se projevuje křečemi a ztrátou koordinace v důsledku hromadění toxinů ve

svalích. Bakterie tetanu se běžně nachází v půdě. Očkování proti tetanu je možné provést i mimořádně v případě rizikového úrazu. Inkubační doba tetanu se pohybuje mezi 3 a 21 dny, přičemž čím je kratší, tím vyšší je riziko úmrtí. Očkování proti tetanu je jedním z nejvýznamnějších povinných očkování.

Dětská obrna je virového původu, viry se vylučují stolicí nemocného člověka a dál se přenáší při nedostatečné hygieně, kontaminovanou vodou či potravinami. Existuje ale i přenos kapénkovou infekcí. Inkubační doba je sedm až čtrnáct dní. Prvními příznaky jsou zvýšená teplota, bolest hlavy a břicha, ztuhlost zad a nohou. Pokud viry napadnou i centrální nervový systém, může vzniknout paralytická obrna s následným ochrnutím nejčastěji dolních končetin a trvalými následky do konce života.

Seznam nepovinných očkování:

Rotaviry:

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

Cena jedné dávky cca 2000 Kč



TEĎ SE NOSÍ ZODPOVĚDNOST

Nechte své dítě očkovat proti závažným pneumokokovým infekcím vakcínou PREVENAR 13.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte se svým lékařem.

Přípravek Prevenar 13 chrání pouze proti těm sérotypům *Streptococcus pneumoniae*, které vakcína obsahuje, a nechrání proti jiným mikroorganismům, které způsobují invazivní onemocnění, pneumonii nebo zánět středního ucha. Podobně jako ostatní vakcíny ani přípravek Prevenar 13 nebude chránit 100 % očkovanych osob. V klinických studiích byly nejčastěji hlášené nežádoucí účinky reakce v místě očkování, horečka, podrážděnost, nechutenství, zvýšená spavost a nespavost. Přecitlivělost na jakoukoliv složku přípravku představuje kontraindikaci jeho užití. Podobně jako u jiných vakcín i aplikace přípravku Prevenar 13 má být odložena u jedinců trpících akutním závažným horečnatým onemocněním.

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

www.prevenar13.cz



Pracujeme společně pro zdravější svět™



TERMÍN VĚK DÍTĚTE	POVINNÉ OČKOVÁNÍ		NEPOVINNÉ OČKOVÁNÍ	
	Nemoc	Očkovací látka	Nemoc	Očkovací látka
do 24 hodin po narození	Žloutenka typu B (pouze u novorozenců HBsAg pozitivních matek)	Engerix B-10 + hyperimunní gamma globulin HBIG		
od 4. dne – 6. týdne	Tuberkulóza (pouze u rizikových dětí s indikací)	BCG vaccine SSI		
od 6. týdne	u novorozenců HBsAg pozitivních matek se pokračuje aplikací 4 dávek hexavakcíny dle SPC	Hexacima, Infanrix hexa	Rotavirové nákazy	Rotarix, Rotateq (1. dávka)
od započatého 9. týdne = od dovršení 2. měsíce	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B	Hexacima, Infanrix hexa (1. dávka)	Pneumokoková onemocnění*	Prevenar 13, Synflorix (1. dávka)
	Pneumokoková onemocnění (pouze u rizikových dětí s indikací)	Prevenar 13, Synflorix (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	Hexacima, Infanrix hexa (2.dávka – nejméně jeden měsíc po první dávce)	Pneumokoková onemocnění*	Prevenar 13, Synflorix (2. dávka-za měsíc po 1. dávce)
	Pneomokoková onemocnění (pouze u rizikových dětí s indikací)	Prevenar 13, Synflorix* (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	Hexacima, Infanrix hexa, (3. dávka - nejméně jeden měsíc po druhé dávce)	Pneumokoková onemocnění*	Prevenar 13, Synflorix (3. dávka-za měsíc po 2. dávce)
	Pneomokoková onemocnění (pouze u rizikových dětí s indikací)	Prevenar 13, Synflorix* (3. dávka - za měsíc po 2. dávce)		
11.-15. měsíc	Pneomokoková onemocnění (pouze u rizikových dětí s indikací)	Prevenar 13, Synflorix* (přeočkování)	Pneumokoková onemocnění*	Prevenar 13, Synflorix, (přeočkování)
15. měsíc	Spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix (1. dávka)	Plané neštovice, spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix-Tetra (1. dávka)
nejpozději před dovršením 18. měsíce	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, onemocnění vyvolaná Haemophilus influenzae typu B	Hexacima, 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)
od dovršení 5. do dovršení 6. roku	Záškrt, tetanus, černý kašel	Infanrix (přeočkování)		
od dovršení 10. do dovršení 11. roku	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna	Boostrix polio (přeočkování)		
od dovršení 13. do dovršení 14. roku (jen dívky)			Onemocnění lidským papilomavirem (karcinom děložního čípku)*	Cervarix, Silgard (celkem 2-3 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

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 tetra vakcíny 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 pohlavního života, kdy je jeho účinnost nejvyšší. Nejvhodnější období je 13 – 14 let u dívek, optimálně do 15 let. U dětí do 15 let se vytváří nejvyšší hladiny protilátek a účinnost vakcíny je proto nejlepší. Před zahájením pohlavního života máme také nejvyšší jistou 100% účinnosti vakcíny. Schéma u obou dostupných očkovacích látek je třídávkové,

je nutné podat všechny 3 dávky během jednoho roku nejlépe ve schématu 0-2-6 měsíců (Silgard), resp. 0-1-6 měsíců (Cervarix).

Cena jedné dávky cca 3200 Kč

Chřipka:

Očkování je přednostně vhodné pro děti, které trpí závažnými chronickými onemocněními dýchacích cest, ledvin, srdce, cukrovkou.

Očkování je možné preventivně nabídnout i zdravým dětem, za nejvhodnější období se považuje doba před výskytem tohoto onemocnění, což bývá zpravidla v podzimních měsících. Děti, které nebyly dosud očkovány by měly dostat 2 dávky v intervalu cca 6-ti týdnů až 2 měsíců. Dvoudávkové schéma se doporučuje zpravidla do 9 let.

Cena jedné dávky cca 250 Kč

-if-

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: babyonline.cz,

MUDr. Květoslava Ludvíková,
rodina.cz, alergologie.com

:::Hexacima®

— INOVATIVNÍ VAKCÍNA PŘIPRAVENÁ K OKAMŽITÉMU POUŽITÍ

určená pro pravidelné očkování dětí
proti 6 závažným infekčním nemocem

- V ČR je povinné očkování novorozenců již od 2. měsíce věku proti 6 závažným infekčním onemocněním (záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B a infekce způsobené *h. influenzae* typu B)
- V ČR je toto očkování hrazené ve schématu 3+1 (nejčastěji ve věku 2 měsíce, 3 měsíce, 4 měsíce a 10 měsíců)
- Pro toto povinné očkování byla vyvinuta hexavalentní vakcína Hexacima, která je **plně tekutá, připravená k okamžitému použití**, což:
 - zkrátí dobu čekání na aplikaci
 - zajistí přesné množství účinných látek v každé dávce



PRO VÍCE INFORMACÍ
KONTAKTUJTE SVÉHO
DĚTSKÉHO LÉKAŘE

Před použitím si, prosím, pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Přípravek je určen pro základní očkování dětí a je hrazen z veřejného zdravotního pojištění. Vakcína k injekčnímu podání.

Žádná vakcína nemusí plně ochránit všechny očkované osoby.



Healthy children, happy children

Kampaň schválená MZ ČR

SANOFI PASTEUR 

SANOFI PASTEUR, odd. vakcín sanofi-aventis s.r.o.

Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6, Tel.: 233 086 111, Fax: 233 086 222

CZ.352.15.01.01.HX

Arianna®

Baby-Vac™

s čisticím kartáčkem

Ergonomic

**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



BOLÍ HO BŘÍŠKO...

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

Kojenecká kolika může být jednou z možných příčin bolesti břicha u miminka. Při takových bolestech dítka pravidelně nařiká vysokým plačtivým tónem (může až vysloveně křičet), napíná nožičky a přitahuje je k bříšku, rudne v obličejí. Přítomnost plynů v těle je zcela přirozený jev. Do trávicí trubice se dostávají polykáním vzduchu, ale plyn také přirozeně vzniká při trávení potravin. Většina plynů se ve střevech vstřebá, část však odchází ven konečníkem. Pokud je ale narušena rovnováha mezi tvorbou plynů a jejich odchodem, vzniká problém. Ten může být dvojí: flatulence, tedy nadměrný odchod plynů, který je sice nepříjemný, nicméně nebolostivý; pokud však plyny neodcházejí, vzniká meteorismus (nadýmání). To je doprovázeno nafouklým břichem, křečemi a potřebou „ulevit si“. U kojenců souvisí potíže s nadýmáním také s nezralostí jejich trávicího ústrojí, které si v prvních třech měsících teprve zvyká na život mimo tělo maminky.

Ačkoliv bylo provedeno hned několik vědeckých studií, nikdo doposud neví, proč kojenecké koliky vlastně vznikají. Přesná příčina není stále známá. Jisté ale je, že kolika častěji potkáva chlapěčky než holčičky a u nich mívá i horší průběh. Nemusí to ale být pravidlem. Obvykle ale platí, že se kolika častěji vyskytuje u nedonošených dětí nebo u těch s nižší porodní váhou. Je to dané tím, že tyto děti nemají ještě zcela vyvinutý trávicí systém. Ačkoliv se kojenecké kolice říká také tříměsíční, neznamená to, že úderem tří měsíců problémy zmizí. U některých miminek přetrvávají až do pátého měsíce.

Jak na nadýmání

Při kojenecké kolice je velmi dů-

ležitě 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. Kojené dítě si reguluje příjem a množství potravy samo. U uměle vyživovaných dětí příjem nadměrného množství mléka zatíží trávicí systém a může způsobit bolesti břicha, dochází u nich ke kolikám při nadměrném podávání cukrů a překrmování. Abychom se vyvarovali nadměrného polykání vzduchu při pití, protřepáváme mléko při přípravě co nejméně, aby se nenapěnilo.

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

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

Osvědčené tisíce metody při kojenecké kolice:

- Chování, nošení v šátku, kolé-

bání, houpání v kočárku

- Zpívání, broukání, tiché mluvení
- Těsné zabalení do zavinovačky i s ručičkami
- Hlazení miminka po zádech, jemné poplácávání po záděčku
- Teplý obklad, nahřátá plenka na bříško
- Teplá koupel. Tady ale dejte pozor, nikdy nekombinujte



teplé koupele a obklad

- Masáž břicha – hladíme po směru hodinových ručiček kolem pupíku

Pokud miminko trpí nadýmáním, měla byste omezit tyto potraviny:

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



BabyCalm

*... pro spokojená bříška
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz



Naším cílem je nejen kvalita a bezpečnost produktů,
ale především zajištění toho nejkrásnějšího dětství
Vašich dětí!



www.bino-drevenehracky.cz



Babynositka specialista na nošení dětí

- ✓ velký výběr nosítek a šátků pro miminka, batolata i předškoláky
- ✓ možnost nošení na břiše, zádech a boku
- ✓ vhodné pro děti od 3 kg do 22 kg
- ✓ snadné použití bez speciálních úvazů
- ✓ s dítětem můžete vařit, uklízet, nakupovat i cestovat
- ✓ půjčovna nosítek
- ✓ již 7 let s vámi

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

babynositka
VÝHRADNÍ ZASTOUPENÍ ZNAČEK
BECO BABY CARRIER, TULA, JUMPSAC



Mezi další potraviny, které způsobují plynatost, patří například mléko, mléčné výrobky a cukry, které jsou obsažené například ve žvýkačkách, tedy fruktóza, manitol, sorbitol, xylitol. Žvýkání se doporučuje omezit také kvůli polykání vzduchu.

Léky, které pomáhají

Velkou roli u novorozeneckých a dětských kolik hraje nerovnováha složení střevní mikroflóry a nízký počet laktobacilů. Střevní mikroflóra je důležitá pro dozrávání imunitního systému, má velkou metabolickou aktivitu a během života se mění. Laktobacillus přispívá k celkovému zdraví, podporuje fyziologické funkce střeva včetně tvorby ochranné bariéry proti patogenním střevním mikroorganismům.

Miminkům je tedy možné pomoci tím, že jim uměle dodáte „hodné bakterie“, které zlepší stav trávení. Jde o tzv. probiotika, což jsou běž-

ně se v těle vyskytující a pro organismus přínosné mikroorganismy, které příznivě ovlivňují náš zdravotní stav. Užívají se hlavně různé kmeny rodu Laktobacillus a Bifidobacterium. Pro děti jsou k dispozici probiotické kapky, které obsahují hodně bakterie.

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

A kdy je nutné vyhledat lékaře?

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

Bolesti břicha a zvracení obloukem u několikátýdenního kojence mohou být známkou poruchy prů-

chodnosti trávicí trubice, především v oblasti přechodu žaludku a tenkého střeva, pylorostenózy. Jde o těžký stav, vyžadující chirurgickou intervenci. Kolikovitě bolesti břicha spojené s nadýmáním či zvracením ale mohou provázet poruchu pasáže prakticky na kterémkoli místě trávicího systému.

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

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

BioLac Baby drops Generica

JEDINEČNÉ KAPKY PRO DĚTI OD NAROZENÍ

- obsahují dva kmeny, **Bifidobacterium breve** přirozeně přítomný v mateřském mléku a **Lactobacillus plantarum**
- **technologie mikroenkapsulace** zvyšuje životaschopnost kultur v trávicím traktu a tím i jejich účinek
- kapky lze uchovávat při pokojové teplotě i po otevření

Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité faktory zdraví.

GENERICA®

DOPLNĚK STRAVY

www.generica-bohemia.cz



Jednoduché použití

Kalciový sirup Generica

GENERICA®

www.generica-bohemia.cz

KALCIOVÝ SIRUP, KTERÝ CHUTNÁ

- S příjemnou vanilkovou příchutí
- Pro každodenní doplnění vápníku
- Je vhodný pro dospělé, mladistvé, děti od narození, pro těhotné a kojící ženy



Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité faktory Vašeho zdraví.

DOPLNĚK STRAVY



PRO CELOU RODINU

DĚTI & PLÍNKY

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







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

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

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

Také tyhle věty důvěrně znáte?

UČENÍ NA NOČNÍK

Kdy začít? Univerzální odpověď neexistuje, vhodná doba záleží na fyzickém a psychickém vývoji dítěte a je u každého dítěte jiná.

Děti mladší 12 měsíců ještě neumí ovládat vyměšování vůlí a tento stav u většiny dětí přetrvává minimálně do 18 měsíců. Znamky připravenosti na učení na nočník se objevují často mezi 18. a 24. měsí-

cem věku, ale některé děti nejsou připraveny ani ve 30 měsících i déle.

JAKÉ JSOU ZNÁMKY PŘIPRAVENOSTI NA UČENÍ NA NOČNÍK?

- Během dne zůstane dítě suché alespoň dvě hodiny nebo má suchou plenku po denním spánku.
- Vyměšování stolice je pravidelné a předvídatelné.
- Dítě dává najevo, že bude močit či vyměšovat stolici – výrazem tváře, držením těla, ukrýváním se při vykonávání potřeby, gesty nebo slovy.
- Dítě umí poslechnout jednoduché pokyny.
- Dítě umí dojít do koupelny a pomáhá s oblékáním a svlékáním.
- Dítě se cítí nepohodlně s mok-

rými plenkami a říká si (jakkoli) o jejich výměnu.

- Dítě si přeje používat záchod nebo nočník.
- Dítě si přeje nosit normální spodní prádlo jako rodiče nebo starší sourozenci.

KDY S UČENÍM NA NOČNÍK NEZAČÍNAT?

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

JAK VYBRAT NOČNÍK?

Procesu učení na nočník prospěje, pokud si dítě vybere nočník samo a vytvoří si tak k němu předem

Zdravý život bez chemie

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



ekozena.cz

plinky.cz

ekoprani.cz

krajeni.cz

MODERNÍ LÁTKOVÉ PLENY Z BAMBUSU

- ✱ Jemné i k nejcitlivější pokožce miminek
- ✱ Vhodné i pro alergie
- ✱ 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





kladný vztah. Nočník by měl být přiměřený velikosti dítěte. Dítě by na něm mělo sedět stabilně s nohama opřenými o zem. Některé děti nočník odmítají a rovnou chodí na dospělý záchod, v tomto případě rozhodně používejte dětské sedátko a stoličku pod nohy, aby se dítě mohlo nohama zapřít při vyměšování stolice.

UČENÍ NA NOČNÍK

Napoprvé posadte dítě na nočník raději oblečené, aby se nebálo a zvyklo si na něj. Pokud je dítě vystrašené, nenuťte jej na nočníku sedět a zkuste to druhý den nebo později znovu.

Pokud se dítě nočníku nebojí, posadte ho příště na nočník bez plenek. Nyní mu také vysvětlete, co po něm chcete. Na začátku se dítěti povede vymočít spíše náhodou. Je proto třeba dítě posazovat na nočník často a spíše na kratší dobu, aby se mu nočník nezprotivil. Snažte se vysledovat signály, kterými dítě dává najevo, že bude vykonávat potřebu, a v té chvíli ho posadte na nočník. Odměnou za vykonanou potřebu by mu měla být velká pochvala, která bude motivací pro další pokusy. Naproti tomu přebalování mokrých plenek by mělo být rychlé a pro dítě nezajímavé, aby dítě preferovalo vyměšování do nočníku.

Povzbuzujte dítě k používání nočníku kdykoli cítí potřebu. Dítě si musí být jisté, že kdykoli dá najevo, že potřebuje na nočník, budete mu v tom pomáhat. Pokud je to možné, nechte ho někdy běhat bez plenky s nočníkem připraveným po ruce. Řekněte mu, že ho může kdykoli použít, a občas mu ještě připomenejte, že pokud bude potřebovat, je tady nočník pro něj.

U některých dětí se také osvědčily tzv. učicí kalhotky, které vzhledem připomínají běžné spodní prádlo. Tyto kalhotky jsou vhodné na přechodnou dobu, kdy dítě ještě chození na nočník zcela nezvládá, protože v případě nehody zadrží většinu tekutiny, ale dítě si v nich



připadá velmi mokré.

Snad každému dítěti se během učení na nočník přihodí nějaké nehody. Nezlobte se proto na dítě a netrestejte ho. Prostě jen uklidte a řekněte dítěti, ať se příště pokusí použít nočník. Při každém úspěchu naopak velmi výrazně vyjadřujte svou radost a nešetřete pochvalami. V tomto období mohou být dobrým pomocníkem speciální pleny. Natahovací plenkové kalhotky, které připomínají běžné prádlo, zvýší dětem sebevědomí a usnadní celý proces svlékání a opětovného oblékání při neustálých pokusech o vyčůrání do nočníku. Děti mohou takové plenkové kalhotky svlékat a oblékat podle potřeby. Pokud dojde k nehodě,

plenky zadrží, co mají, ale děti cítí mírně vlhké nepohodlí, které jim hlásí, že se stalo něco, co není příjemné. Díky tomuto pocitu mohou snadněji přivyknout potřebě včas si říci, že potřebují na nočník.

I když už dítě vydrží suché celý den, může trvat ještě celé měsíce a někdy i roky než zvládne být bez plenek i v noci. Ve věku dvou let je nervová soustava většinou ještě nezralá na to, aby se dítě v případě potřeby spolehlivě probudilo uprostřed noci. Pomoci může nedávat dítěti hodně napít těsně před spaním a nechat ho před uložením do postýlky ještě vymočit. Ujistěte dítě, že vás může v noci kdykoli zavolat a vy mu s nočníkem pomůžete. Větším dětem můžete nechat nočník u postýlky, aby to v noci neměly daleko a nebály se.

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

JAKÉ PLENY VYBRAT?

Ať už je dítě sebešikovnější, období s plínkami bude trvat minimálně dva roky, většinou déle. Jaké ale vybrat, aby byl jeho život co nejpříjemnější? Nabídka je velmi pestrá.

LÁTKOVÉ PLENY

Ize rozdělit do několika kategorií, jsou jimi:

- Klasické čtvercové pleny
- Čtvercové froté pleny – jakoby

malé ručníčky

- Vázací pleny – z nebělené úpletoviny, šňůrkami se zavazují v pase
- Vícevrstvé pleny – obdélníkové pleny, které jsou kvůli lepší savosti vyrobeny z více vrstev
- Tvarované pleny – vícevrstvé pleny anatomicky tvarované (vykrojení v oblasti nožiček), plenku lze založením vpředu a vzadu přizpůsobit velikosti dítěte
- Kalhotkové pleny – pleny, které svým vzhledem připomínají jednorázovou plenku, dají se však prát.

Všechny výše uvedené pleny vyžadují, aby se přes ně navlékly svrchní kalhotky – tím se zabrání prostupování vlhka na oblečení apod. Nejoblíbenější jsou kalhotky z polyesteru s polyuretanovým zátěrem, z čisté ovčí vlny, nově lze koupit kalhotky z fleecu.

- Plenka All-in-One (vše v jednom) – kalhotková plenka, která je nejjednodušší na používání, protože svrchní kalhotky jsou její součástí.

Nejčastějším materiálem pro výrobu plen je bavlna, v mnoha případech i nebělená, či dokonce biobavlna (bavlna z šetrného a kontrolovaného zemědělství vypěstovaná bez použití herbicidů a jiných látek), nově se k nám dostaly pleny z bambusu. Pro lepší absorpci mohou být savá jádra vyrobená z polyesteru či viskózy.

Počet plen doporučený pro celé přebalovací období se liší u každého typu. U klasických čtvercových se např. doporučuje 40 - 60 ks, jelikož se používají průměrně dvě na jedno přebalení. U vícevrstevných je doporučen počet 18 - 24 ve dvou



velikostech. A kalhotkových plen, u kterých lze nastavit velikost podle velikosti dítěte, postačí 18 - 24 na celý přebalovací věk.

Nevýhody

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

Výhody

- I přes výše uvedený zápor spotřebovávají celkově (i s praním) méně energie a vody než jednorázovky (při jejichž výrobě celulózy a dalších materiálů, které obsahují, se používá velké

množství vody a tato výroba je energeticky velmi náročná).

- Na výrobu je spotřeba surovin také menší (bavlna, vlna, hedvábí apod.).
- Nevytvářejí žádný tuhý domovní odpad.
- Není riziko přestupu chemických látek z pleny do kůže dítěte, minimalizována jsou též další zdravotní rizika – např. spojená s přehříváním pohlavních orgánů (vliv na plodnost, zvláště u chlapců, nesprávný vývoj kyčlí atd.).
- Látkové plenky v kombinaci s moderními svrchními kalhotkami velmi dobře těsní na zádech i okolo nožiček a chrání tak ostatní oblečení od znečištění.

JEDNORÁZOVÉ PLENY

- můžeme je také rozdělit do dvou kategorií (dle vlivu na životní

prostředí), jsou jimi:

A) ekopleny

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

Nevýhody

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

Výhody

- Mnohé z nich jsou dobře a rychle rozložitelné. Některé se dají plně nebo částečně vermikompostovat. (Vermikompostování je kompostování pomocí žížal). Proces rozkladu trvá při dobře zřízeném vermi-

**Učení na nočník
s tréninkovými
kalhotkami Pull Ups®
je nyní zábavnější.**



**HUGGIES®
Pull-Ups**



★ Díky pružnému pasu se dají stahovat a natahovat jako opravdové spodní prádlo, ale když se náhodou stane nehoda, kalhotky zadrží, co mají.

★ Disney obrázky si děti zamilují.

★ Varianty pro holky a kluky.

Dětské vlhčené ubrousky Huggies® jsou vhodné pro každou příležitost, nejen při přebalování Vašeho děťátka.

- ✋ Varianta **Huggies Pure** – dokonalé ubrousky pro novorozence
- ✋ Čistí jemně, stejně jako vata a voda
- ✋ Neobsahují žádný parfém či alkohol
- ✋ S vlhčenými ubrousky Huggies bude přebalování hračka





- kompostu 8 týdnů.
- Přebalování je jednoduché (stejný princip jako u klasických jednorázovek).
- Odpadá práce s praním a sušením.
- Mnohé z nich neobsahují žádný chlór ani jiná bělidla.
- Nejsou zbytečně parfémovány, některé naopak mohou navíc obsahovat přírodní výtažek z čajovníku (Tea-tree).
- Některé druhy se prodávají v kompostovatelném obalu. Obecně lze tedy říci, že eko-pleny jsou vhodnou náhradou zvláště pro maminky, které používají pratelné pleny a které zároveň chtějí být šetrné k životnímu prostředí i při obtížných situacích, kdy by jinak použili problematicky rozložitelnou a bělenou jednorázovku (např. při cestování).

B) plenky na jedno použití

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

Nevýhody

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

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

Výhody

Přebalování je jednoduché, odpadá práce s praním a sušením.

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

Zdroj: maminkam.cz,
branakdetem.cz
Foto: Shutterstock.com

GaGa's plenky

- ušetříte až 15 000Kč
- zdravý zadeček miminka
- jednoduché použití
- srovnatelné s jednorázovými plenami
- zadeček v suchu

VYBERTE SI U NÁS:

OD NAROZENÍ PŘES PRVNÍ SLOVIČKA
PŘEBALÍ DĚTI GAGA'S PLÍNEČKA



TRÉNINKOVÉ KALHOTKY



PŘEBALOVACÍ PODLOŽKY



PYTLE NA PLENKY



DÁMSKÉ VLOŽKY



LÁTKOVÉ PLENKY



WWW.GAGAPLENKY.CZ



ANAVY

látkovky pro děti i maminky

Látkové plenky ANAVY jsou

Zdravé

Ekologické

Ekonomické

Navrženy a vyrobeny v ČR

Z atestovaných materiálů

Rostoucí (jedna velikost od narození po nočník)

Krásné na pohled

Praktické a snadné na údržbu

Testovány na vlastních dětech :)

www.anavy.cz

E-SHOP
WWW.ANAVY.CZ



V NAŠÍ NABÍDCE
NAJDETE TAKÉ
MERINO ZAVINOVAČKY,
DÁMSKÉ
LÁTKOVÉ VLOŽKY,
A DAŠÍ...

NA CO MÁŠ CHUŤ, DROBEČČKU?

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

Přirozenou výživou novorozenců a kojenců je mateřské mléko, které je jako jediná výživa doporučováno až do konce 6. měsíce věku. Mateřské mléko pro toto období zabezpečuje optimální vyváženou stravu a navíc chrání dítě před možnými infekcemi a alergiemi. Dítě je 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 nemůžete obávat, že by kvůli tomu vaše miminko hůř prospívalo, nabídka

na trhu je velmi pestrá a lékař vám jistě doporučí takové „mlíčko“ které bude pro vše miminko co nejlépe suplovat to mateřské. Jakou vodu použít pro přípravu umělé výživy? Pokud používáte kohoutkovou vodu, ujistěte se, že splňuje kritéria pro podávání kojencům. Převaříte-li vodu z vodovodu, neznamená to, že se z ní automaticky stane kojenecká! Nejbezpečnější variantou je balená kojenecká voda, která pochází z chráněného podzemního zdroje, její složení je důkladně kontrolováno a platí pro ni ty nejprísnejší limity.

Pokud své dítě z nějakého důvodu kojit nemůžete, přichází ke slovu umělá výživa. Rozhodně se nemu-

síte 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 sladkos-





tí, 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 nepřislažueme cukrem ani medem. Bílý rafinovaný cukr dramaticky snižuje obsah váp-

níku 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 rozptýl je skutečně značný), můžete odpovídajícím způsobem 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



Zdraví dětí začíná na talíři

100% BIO kvalita

šetrná úprava surovin v páře



www.babybio-bohemia.cz



100% čerstvě lisovaná šťáva a pyré



www.ovocnak.cz



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 vyživne a dá si ručičku do pusinky? **NE-NALÉHEJTE**, pokračujte v kojení a zkuste to o pár dní později!

JAK PŘIPRAVIT ZELENINOVÉ PYRÉ?

Do hrnce dáme nakrájenou zeleninu a podlijeme trochou vody, 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



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

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

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

Pojďme se tedy na závěr podívat, čeho konkrétně se podle výživové poradkyně Moniky Divišové v dětském jídelníčku vyvarovat? Potravin obsahujících rafinovaný bílý cukr (čokolády, oplatky, buchtý, koblihy, bábovky). Potravin obsahujících nevhodné tuky (uzeniny všeho druhu, smažená jídla, fastfood, rostlinné margaríny, tučné typy masa,

ho skladovat v chladu). Doporučuje se ale i jiskřička másla (sporné v případě vynechání mléčných výrobků). Dokud se miminko po jídle dopíjí od maminky, není třeba olej přidávat, mateřské mléko tuky obsahuje.

DĚTSKÝ JÍDELNÍČEK

V dově, kdy dítě překročí první rok života, jeho jídelníček už je

jeho jídelníček velmi rozmanitý. Měl by zahrnovat minimálně pět jídel – snídani, přesnídávku, oběd, svačinu a večeři, přičemž se obvykle doporučuje, aby jedna ze svačinek byla mléčná (jogurt, tvaroh, mléko, sýr apod.), druhá ovocná či zeleninová.

K snídani můžeme dítěti dopřát například cerealie, případně pečivo

sušenky, oplatky, tučné a slazené smetanové krémy). Průmyslově zpracovaných potravin (konzervy, hotové barvené pudinky, tavené sýry, bujóny). Potravinářských aditiv (konzervanty, barviva, ochucovadla, látky pro zvýšení trvanlivosti). Nadměrného používání bílé mouky (bílé pečivo a těstoviny, omáčky a polévky zahušťované bílou moukou). Nahnílé a plesnivé zeleniny (nikdy neokrajovat, rovnou vyhodit). Pozor na mořské plody a další alergizující potraviny (sója, laktóza, exotické ovoce, citrusy, burské ořechy, lepek), kravské mléko, které je nesnadno stravitelné.

Naopak vhodnými surovinami pro přípravu dětských jídel jsou: Zelenina a ovoce (batáty, avokádo, mrkev, brokolice, květák, cuketa, dýně, špenát, celer, petržel, avokádo, fenykl, jablka, hrušky, broskve, banány, hrozny, meloun, švestky, borůvky, meruňky). Tuky (olivový olej, bio máslo, omega 3 – rybí tuk – z tučných ryb nebo ve formě doplňku stravy, mleté lněné semínko). Oříšky a semínka (do 1 roku ne, potom roztlačené vlašské ořechy, lískové ořechy, para ořechy, sezamové semínko, slunečnicové semínko, dýňové semínko, NE burské ořechy). Sacharidy (brambory, celozrnná rýže, pohanka, jáhly, kroupy, qui-

noa, celozrnné těstoviny a kuskus, bulgur, neslazené instantní kaše z těchto surovin. Vločky (ovesné, pšeničné, jáhlové, pohankové). Pečivo (nejlépe kváskový chléb bez přísad 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, králíci, ryby), 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 (drůbež a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky, přednost-

ně polotučné.

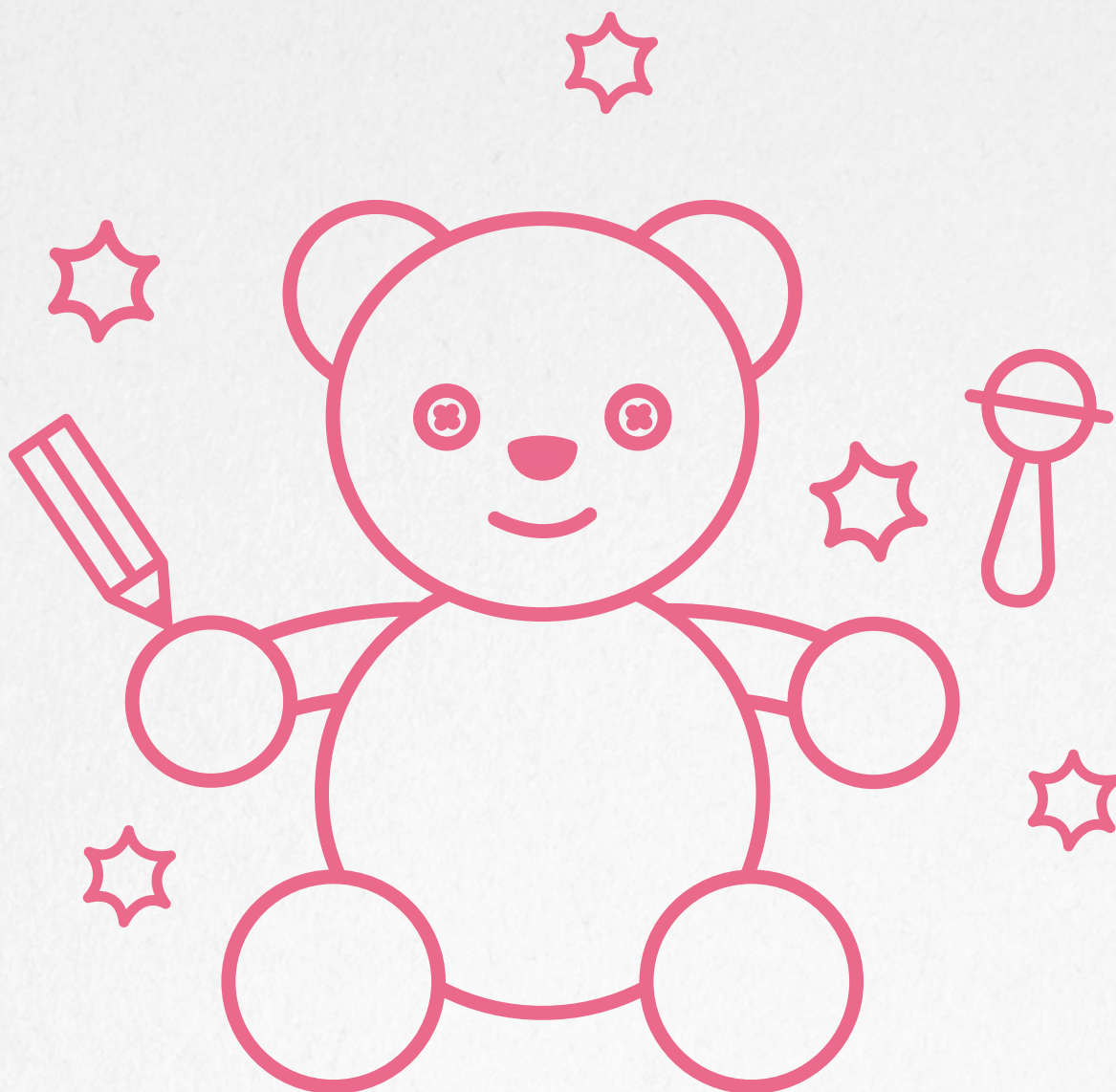
5. Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
6. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Nedosolujte již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
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 jídelníčkem zamyslet a plánovat ho pečlivě, nezapomínejte, že jaké návyky dětem utvoříte v dětství, takové si ponesou celý život.

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

JAKOU OBILNOU SNÍDANI VYBRAT PRO BATOLE?

Těžko si dovedeme představit batolecí jídelníček bez obilné kaše. Obilné kaše jsou snadné na přípravu a určené přesně pro malé děti podle jejich věku. Právě věkové určení by mělo být základním vodítkem, jak kaše a cereálie vybírat. Není totiž vhodné podávat kojencům a batolatům sladké cereálie či kuličky plné cukru nebo celozrnné pečivo, které jejich trávicí trakt neumí ještě správně zpracovat. Na trhu je k dostání řada kojeneckých a batolecích obilných kaší a snídanových cereálií, mezi kterými si každé dítě najde svého favorita, ať už se jedná o rýžové, krupicové či vícezrnné kaše s příchutí medu, vanilky nebo různých druhů ovoce. „Obilné kaše s věkovým určením jsou vhodnou potravinou s ohledem na výživovou hodnotu i surovinovou kvalitu. Jako potraviny určené kojencům a batolatům totiž podléhají přísným pravidlům pro bezpečnost potravin. V neposlední řadě rodiče vyberou díky věkovému určení kaši správné konzistence – pro kojence zcela jemné kaše, pro batolata hustější kaše s drobnými kousky,“ vysvětluje MUDr. Frühauf.



ABY ROSTLY JAKO Z VODY

Kojenecká voda Rajec je zrozená z panensky čisté přírody Rajecké doliny. Je určena pro každé mládě, které má zdravě vykročit do života. Je tak čistá, že ji nemusíte převařovat.
Nejlepší voda pro ty, na kterých vám nejvíc záleží.

www.rajec.com

ABY BYLA MAMINKA V POŘÁDKU...

Zatím jsme si povídali pouze o tom, jak vypadá vývoj děťátka. Následné období po porodu ovšem znamená velkou zátěž pro maminku. Těhotenstvím se tělo vyčerpalo a je nutné mu dodat vitamíny, minerály a vůbec potřebné živiny, stejně tak je nutné bojovat s poporodními problémy typu strií, křečových žil, inkontinence a hemeroidů...





Porod je každopádně pro ženské tělo velkou zátěží. Je třeba si uvědomit, že na každé poranění a chirurgický zákrok včetně některých výkonů při porodu, jako je např. nastřížení hráze nebo císařský řez, organismus často reaguje zánětem. S ním bývá spojený otok a bolest. Závažnou komplikací hojení může být bakteriální infekce. V takovém případě je zpravidla nezbytné nasadit antibiotika.

V těle je to naštěstí dobře zařízeno a organismus vyrazí na pomoc s enzymy, které usměrňují průběh zánětu a vstřebávání otoku tak, aby to bylo pro tělo co nejúčelnější a nejrychlejší. Je to dáno především tím, že výrazně zlepšují činnost lymfatického systému a prokrvení tkání v místě poranění. Po porodu ale nemusí tyto enzymy stačit. Proto je vhodné podpořit je obdobnými enzymy zvenčí. K léčbě ovšem vždy používejte lék, nikoliv enzymové doplňky stravy, které nejsou k léčbě určeny.

Poruchy imunity

Mnoho maminek má po porodu problémy i s imunitním systémem. Pro ženské tělo je samozřejmě období těhotenství velmi zátěžové a po porodu je zapotřebí dodávat tělu patřičné vitamíny a minerály, aby nedošlo k výraznému oslabení imunitního systému. Při kojení miminka je výběr trochu omezen, nicméně samozřejmě je možné užívat jakékoliv vitaminové doplňky určené pro těhotné. Po ukončení kojení je pak výběr ještě širší. Hlavní vitamíny a minerální látky, které by měla maminka zahrnout do svého jídelníčku během kojení a při odstavení dítěte i do jídla pro batolata jsou vitamíny A, D, kyselina listová a zinek. Tyto mikroživiny podporují vznik buněk T-lymfocytů

a podporují zdravou funkci štítné žlázy a brzlíku – orgánů, které produkují tyto nenahraditelné imunitní buňky.

Poševní záněty

Některé ženy bývají po porodu náchylné i ke gynekologickým zánětům. Jedním z nejčastějších zánětů je zánět pochvy. Je způsoben porušením rovnováhy poševního prostředí a přemnožením patogenních mikroorganismů. Rovnováha poševního prostředí je ovlivněna slizničním imunitním systémem, hormonálními hladinami, kyselým pH a mikroorganismy, které jsou v pochvě přítomné i za normálních podmínek. Hlavní dozor nad poševním prostředím mají mikroorganismy zvané laktobacily, jejichž úkolem je dostatečná produkce kyseliny mléčné, která zaručuje kyselé prostředí v pochvě.

Dále produkují peroxid vodíku a látky, které společně s kyselým prostředím zabraňují přemnožení některých mikroorganismů a vzniku zánětu.

Při tomto druhu zánětu je nutné dodat do organismu probiotika. Jednak se doporučuje jíst jogurt, protože obsahuje živé bakterie mléčného kvašení (*Lactobacillus bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*), jednak existují probiotika, která působí přímo v pochvě a vnášejí do slizničního mikroflóry příznivě působící laktobacily.

Poporodní stresová inkontinence

Po porodu se u žen může vyskytnout tzv. stresová inkontinence moči. Svaly a tkáň, které podporují močový měchýř, se kvůli porodu stávají slabšími. Při porodu také může dojít k poškození svěrače močového měchýře, který se pak



nedokáže zcela uzavřít.

Poté stačí jakýkoli tlak na močový měchýř a dojde k úniku moči. Stresovou inkontinenci může způsobit kýčání, kašlání, záchvat smíchu nebo zvedání těžkých věcí.

Ženu může po porodu trápit také inkontinence stolice, jež je způsobená poraněním análních svalů při porodu nebo epiziotomií (nástřihem) provedeným při porodu.

Pokud maminka trpí mírnou inkontinencí, může ji vyřešit pomocí úpravy pitného režimu. V takovém případě by měla pít méně, místo sklenice vody jen půl a měla by se vyhybat kofeinovým nápojům. Kofein je totiž močopudný.

Další možností je navštěvovat toaletu pravidelně jednou za dvě až čtyři hodiny. Vhodným řešením jsou i takzvané Kegelovy cviky na posílení pánevního dna.

Strie

Strie jsou růžové až červené trhlíky, které postupem času přecházejí do bílé barvy, způsobené napínáním kůže kvůli náhlé změně

VÍTE, JAK URYCHLIT HOJENÍ PO OPERACÍCH VČETNĚ PORODU?

NA KAŽDÉ PORANĚNÍ A CHIRURGICKÝ ZÁKROK VČETNĚ NĚKTERÝCH VÝKONŮ PŘI PORODU, JAKO JE NAPŘ. NASTŘÍŽENÍ HRÁZE NEBO CÍSAŘSKÝ ŘEZ, ORGANIZMUS REAGUJE ZÁNĚTEM. S NÍM BÝVÁ SPOJENÝ OTOK A BOLEST. NENÍ VÝJIMKOU, ŽE SE ŽENA PO PORODU KVŮLI OTOKU A BOLESTI NEMŮŽE ANI POSADIT. MŮŽEME JÍ V TOM NĚJAK POMOCI?

Otoky, krevní výrony a podlitiny mohou samozřejmě také zpomalovat hojení. Závažnou komplikací může být bakteriální infekce. V takovém případě je zpravidla nezbytné nasadit antibiotika. Každá rána se navíc hojí jizvou, která může v některých případech komplikovaného hojení znamenat významný problém do budoucna. Co s tím můžeme dělat?

Možná si uvědomit, že některé enzymy v našem organismu usměrňují průběh zánětu a vstřebávání otoku tak, aby to bylo pro tělo co nejúčelnější a nejrychlejší. Je to dáno především tím, že výrazně zlepšují činnost lymfatického systému a prokrvení tkání v místě poranění. Operace a úrazy jsou ale událostmi, na jejichž rychlé zvládnutí nemusí tyto enzymy stačit. Proto je vhodné podpořit je obdobnými enzymy zvenčí. Dlouholeté výzkumy ověřily účinnost unikátní směsi proteolytických enzymů, která je obsažena v jediném tradičním léku systémové enzymoterapie – léku Wobenzym. Účinek jiných enzymových směsí může být zcela odlišný. K léčbě proto vždy používejte lék, nikoliv enzymové doplňky stravy, které nejsou k léčbě určeny.

ÚČINNÁ POMOC PO OPERACÍCH

Podpůrná léčba Wobenzymem urychluje vstřebávání otoků, krevních výronů a podlitin, čímž zmírňuje i bolest. Použití Wobenzymu zkracuje dobu hojení rány po operaci včetně porodu, posiluje oslabenou imunitu a omezuje výskyt pooperačních komplikací např. s hnisáním rány nebo nadměrným jizvením. Díky tomu také pomáhá zajistit tvorbu menší a měkčí jizvy – proto je Wobenzym velmi často používán např. po plastických ope-

racích. Nejlepšího účinku dosáhneme, když začneme užívat Wobenzym co nejdříve po zákroku, samozřejmě po předchozí konzultaci s ošetřujícím lékařem.

POPORODNÍ JIZVY MOHOU ZNAMENAT NARUŠENÍ INTIMNÍHO ŽIVOTA

Výsledkem nástřihů, trhlín hráze či špatného hojení mohou být nejen nehezke jizvy, ale také bolesti při pohlavním styku a volnější vstup do pochvy. To výrazně negativně může ovlivňovat prožitek z milostného života ženy, a tím obou partnerů. Nejedná se tedy jen o problém estetický, ale i partnerský.

Pomoci může perineoplastika. Jde o chirurgický zákrok, jehož název pochází z latinského slova perineum – hráz. Zjednodušeně řečeno se jedná o odstranění jizvy v celém rozsahu, většinou hluboko do pochvy, a rekonstrukci svalů dna pánevního do stavu, v jakém byly před porodem. Tuto operaci lze provést u žen, které mají minimálně rok po porodu a už nekojí. Provádějí ji speciální pracoviště, např. Centrum estetické plastické chirurgie DaTOM v Praze (www.plasticka-chirurgie-praha.cz). Také při těchto zákrocích má své opodstatnění podpůrná léčba Wobenzymem jako důležitá součást celkové péče o pooperační ránu.

PO KTERÝCH OPERACÍCH WOBENZYM MŮŽE POMOCI?

- Po gynekologických operacích včetně porodu
- Po plastických operacích
- Po ortopedických operacích včetně výměny kyčelního či kolenního kloubu
- Po operacích zlomenin
- Po stomatochirurgických zákrocích (extrakce zubů moudrosti, resekce, zavedení zubních implantátů aj.)
- Po chirurgických operacích

více na www.wobenzym.cz
konzultace na tel.:
800 160 000



váhy. Kůže není schopna se přizpůsobit náhlé větší velikosti, kdy se nadměrně napíná a následně popraská. Strie se tvoří hlavně na břiše, poprsí, stehnech a hýždích. Některé maminky mají díky správné životosprávě nebo díky dobrým genetickým předpokladům od strií klid. Většina žen ale musí se striemi počítat. A bojují s nimi ještě dlouho po porodu.

Aby maminka zabránila vzniku strií, je zapotřebí dodat tělu dostatek výživných látek, které jsou potřebné k produkci kolagenu. Hydratovat a jemně masírovat pokožku krouživými pohyby dvakrát denně. Aplikovat speciálně vyvinutý krém proti striím, který je důležitý vmasírovat do pokožky dvakrát denně (ráno a večer).

Hemoroidy

V těhotenství se u některých žen objeví hemoroidy (často nesprávně označované jako hemeroidy). Jsou to křečové žíly, které se vytváří v konečníku a někdy z něj při porodu mohou i vyhéznout ven. Po porodu sice obvykle samy vymizí, by byla doba do odstranění obtíží co nejkratší, je ale dobré dodržovat některá pravidla.

Dopřejte svému tělu pravidelný pohyb, stačí krátká procházka každý den, vhodné je také plavání. Spěte a odpočívejte na levém boku – dolní dutá žíla, která odvádí odkysličenou krev z nohou do srdce, je uložena napravo od páteře a spánek na levém boku tedy usnadňuje oběh krve. Během dne odpočívejte se zvýšenou polohou nohou. V lékárnách je samozřejmě na výběr velké množství volně prodejných mastí a čípků, které vám také mohou velmi pomoci.

Křečové žíly



K mnoha typickým radostem a starostem těhotenství patří i křečové žíly. Právě v těhotenství si mnoho žen poprvé všimne nevzhledných rozšířených žil na nohou a u žen, které je již mají, dochází často ke znatelnému zhoršení. Tento problém, bohužel, často přetrvává i v období po porodu. Při těchto obtížích by si vždy měla maminka pořídit kompresní punčochy nebo punčochové kalhoty, které kompresí končetiny podporují návrat žilní

krve do srdce. Dnes už není pravda, že kompresní punčochy musí být odpudivé a nevzhledné. Při troše snahy určitě najde každá žena typ, který jí bude vyhovovat. Punčochy si nutné si nasadit každé ráno ještě na lůžku, dříve než žena vstane a měly by se nosit pokud možno po celý den.

Zdroj: maminkam.cz,
babycenter.com, femina.cz,
toplekar.cz,
foto: Schutterstock.com

HOMEOPATIE PRO ZDRAVÍ MAMINEK A MIMINEK

Šetrná léčba bez vedlejších účinků - hlavním důvod, proč se stále více rodičů s malými dětmi spoléhá na homeopatii. Ptáte se, jaké další výhody má tato léčebná metoda? Zajímá vás, kde hledat homeopatickou pomoc? A jak vlastně vypadá první návštěva dítěte v homeopatické ordinaci? Na tyto a další otázky vám odpoví lékař a homeopat MUDr. Alexander Fesik.

Maminky stále častěji hledají způsob, jak o zdraví sebe a svých dětí pečovat bez „zbytečné chemie“. Jak jim v tom může pomoci homeopatie?

Maminky se na homeopatii obracejí, protože mají kvůli nežádoucím účinkům běžných léků omezené možnosti, jak mohou své děti chránit. S homeopatií mají jistotu ověřených léčebných prostředků, které nemohou být příčinou zdravotních komplikací a to ani těch budoucích. Protože homeopatie je cílená a přesná léčba, nemůže negativně působit na nenarozené děti a je proto vhodná i pro nastávající maminky.

Mohl byste říci, s jakými potížemi se setkáváte při léčbě dětí nejčastěji?

Z běžných problémů je to rýma, kašel a záněty středního ucha. V takovýchto případech je homeopatie cestou k rychlému a úplnému uzdravení. Dále maminky chtějí s pomocí homeopatie připravit děti na povinná očkování a snížit tak riziko nežádoucích reakcí. Častým problémem jsou také alergie. I tento chronický problém pomáhá homeopatie šetrně a účinně léčit.

Existuje jednoduchá odpověď na možná banální otázky „Co je homeopatie?“

Homeopatie je léčebná metoda, která pomáhá lidem po celém světě už 220 let. Člověka léčí jako celek, a proto dokáže předvídat průběh nemoci i budoucí zdravotní problémy. Funguje zároveň jako léčba i prevence.

Co mohou maminky očekávat, když přivedou dítě k lékaři-homeopatovi?

Homeopat pátrá po podstatě pacientových zdravotních potíží, proto ho zajímá aktuální stav i zdravotní historie. Základem vyšetření je důkladné pozorování. U batolat si všímám, zda kůže dítěte nemá nezvyklý odstín, jak jsou vyvinuté kosti a zda dítě není oteklé. Veškeré charakteristiky mě navádějí k výběru toho správného homeopatického léku. U starších dětí si proto všímám, jestli jsou hubená nebo při těle, jaké mají držení těla, jak se chovají ke mně a k rodičům. Pokud už mluví, nechávám je odpovídat na jednoduché otázky. Ptám se například, co jim chutná, co je baví nebo s kým kamarádí. Rodičů se obvykle ptám na okolnosti vzniku nebo zhoršení zdravotních problémů.

MUDr. Alexander Fesik

Vystudoval medicínu na Národní lékařské univerzitě Bohomolce v Kyjevě. Homeopatii studoval pod vedením věhlasného lékaře a homeopata Demiana Popova. Na začátku 90. let se přesunul z Kyjeva do Ostravy, kde založil Akademii klasické homeopatie. Vede vzdělávací kurzy pro odbornou veřejnost, provozuje homeopatickou praxi a vyvíjí léky z řady Česká homeopatie.



Jaké další výhody přináší homeopatie? Lze s její pomocí pečovat o zdraví dětí dlouhodobě?

I když se během dvou století homeopatická praxe dále vyvíjela podle potřeb doby, vždy se držela hesla „účinnost a neškodnost“. Proto se v homeopatii využívají jen léčivé látky, jejichž účinek byl skutečně prověřený časem. Homeopatické léky nemají nežádoucí účinky a při dlouhodobém užívání neztrácejí účinnost. Běžnou léčbu skvěle doplňují a vyvažují její nedostatky. Mnoho lékařů a rodičů po celém světě se samo přesvědčilo, jak šetrně a účinně homeopatie dětem pomáhá.

V jakém věku by mělo dítě poprvé navštívit ordinaci lékaře-homeopata?

Pokud lékař-homeopat prohlédne dítě už během prvních týdnů života, může určit jeho homeopatický typ a díky tomu s větší přesností předvídat budoucí zdravotní problémy. Pátrá také po skrytých vrozených vadách, které by mohly v budoucnu vyžadovat chirurgický zákrok, a všímá si náznaků neurologických potíží. Když se objeví problém, může homeopat ihned pomoci včasnou homeopatickou léčbou. Dohled zkušeného lékaře-homeopata jednoznačně prospívá zdraví dítěte.

Co mám dělat v případě, že mé dítě bude potřebovat homeopatickou pomoc?

Vyhledejte lékaře-homeopata s dostatečnou praxí. V případě potíží jako kašel, rýma nebo drobná poranění se poradte s lékárníkem ohledně vhodného homeopatického léku. Další možností jsou homeopatické poradny, například i ta má.

AKADEMIE KLASICKÉ HOMEOPATIE

+420 596 113 330 / +420 776 879 799

budtezdravi@budtezdravi.cz

WWW.BUDTEZDRAVI.CZ



Novinky naleznete také na facebookové stránce AKADEMIE KLASICKÉ HOMEOPATIE

Přírodní podpora laktace od
Nobilis Tilia

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

Látkovky se těší stále větší oblibě. Vyjdou o poznání levněji než jednorázové pleny a spousta maminek hledí také na jejich šetrnost k přírodě a jasným „PRO“ je i jejich zdravotní nezávadnost. Skvělým řešením je například sada 10 „all-in-one“ plínek Batolini Classic PLAY.



bez chemie

Více informací na www.bez-chemie.cz

Naučná hra pro děti Hamánek má hlad

Ve spolupráci s odborníky připravil Hamánek pro malé děti hru pro chytrá mobilní zařízení, která jim zábavnou formou ukáže, kde se bere mléko či jak vyroste mrkvička. Hra, která malé děti rozvíjí a ukazuje jim zákonitosti přírody je ke stažení zdarma jak v Google play, tak také v Appstoru.

Stačí zadat "Hamánek má hlad" a pustit se do hry.



babybio

Založeno na kvalitě a chuti

- nejširší sortiment, na výběr ze 110 pochoutek
- to nejlepší pro vaše dítě
- originál z Francie

www.babybio-bohemia.cz



Ochranné návleky na dětskou obuv

Babygaloše



Jednoduché a účinné



SLEVA 10%

Nakupte v našem eshopu v roce 2015 se slevou 10%!
Pro uplatnění slevy do poznámky v objednávce uveďte kód „rodina“.
Sleva se nevztahuje na dopravu a poštovné.



S praktickým
ZIPOVÝM
OBALEM



www.babygalos.cz

STAVEBNICE LEGO® DUPLO® PRO BATOLATA

Se sadou LEGO® DUPLO® Můj první domeček na hraní si můžeš hrát a zároveň se něco naučit! Postav si z velkých kostek domeček na hraní. Je to skvělá příležitost, jak můžeš získat své první stavitelské dovednosti. Pomocí speciálních kostek s obrázky, které se vztahují k hlavním činnostem během dne, se vaše dítě seznámí s běžným denním režimem. Otočením kostky, která symbolizuje na jedné straně noc a na druhé den, měňte podle potřeby denní dobu.



www.mimi-klub.cz

www.facebook.com/mimiklub

PROTOŽE POTRAVINOVÉ ALERGIE MŮŽOU
PŘETRVÁVAT I PO 1. ROCE ŽIVOTA...

Neocate Advance

Jednička při řešení
alergie na bílkovinu
kravského mléka
(ABKM)*

- 100% čistá směs aminokyselin, která nevyvolává alergickou reakci (není vyrobeno z mléka)
- Vysoce spolehlivý dietní postup
- Může být jediným zdrojem výživy nebo doplnit běžnou stravu

Máte podezření, že má Vaše dítě ABKM?

Vyplňte si orientační dotazník na:

<http://www.vyzivavnemoci.cz/vyziva-deti/dotazniky/>

Pro více informací kontaktujte svého pediatra nebo navštivte www.neocate.cz.



*Zdroj: IMS units 12/2014

Potravina pro zvláštní výživu – potravina pro zvláštní lékařské účely. Potravina by měla být používána pod dohledem lékaře nebo osoby kvalifikované v oblasti výživy, farmacie nebo péče o dítě nebo na základě jeho doporučení.

ALL15PAT31CZ

Více informací na www.neocate.cz,
www.vyzivavnemoci.cz
nebo na infolince: 800 110 001

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Multivitaminový sirup s vápníkem pro Vás i Vaše dítětko



Multi-Sanostol[®] je lék k vnitřnímu užití

Multivitaminový 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



Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

