2026

MOJE rodina

Speciál a já



Vývoj dítěte

od narození do 3 let



**Když rostou první zoubky,
není potřeba se trápit.**

**Pro více úsměvů ve dne.
A klidnější spánek v noci.**

HERBADENT
Mimi

Editorial

Milé maminky,

když jsme před několika lety poprvé vydali náš speciál, který vám pomůže projít náročným obdobím vývoje vašeho děťátka, netušili jsme, jak velký zájem vzbudíme. Dostali jsme od vás spoustu dopisů, ve kterých jste si o tento speciál žádaly, protože zatímco vaší známé ho dal pediatr nebo gynekolog, vy jste se k němu nedostaly. Mrzelo nás to, a proto jsme se rozhodli, že každý rok připravíme nové, aktualizované vydání. Tím vám přinášíme ještě více informací, které by vám mohly být na začátku cesty s vaším děťátkem užitečné.

Tato příloha je opět zaměřená na zázrak nového života. Nejprve vás provede prvními třemi roky vývoje vašeho miminka. Dále vám poradí, jakou zvolit výbavičku, jak se vypořádat s bolestmi bříška nebo jak by měl vypadat správný jídelníček. Také se zaměříme na to, jak zvládnout potíže po porodu a co dělat, pokud se vám nedaří kojit.

Přeji vám mnoho štěstí a držím palce, aby se vám i vašemu děťátku v životě vše dařilo tak, jak si přejete.

Iva Nováková



Obsah

4 Pro děti jen to nejlepší
16 Než mi bude rok
30 Rok anebo tři?
40 Dětská pokožka potřebuje péči
48 20 nejčastějších problémů miminek
62 Bolesti bříška
68 První krůčky bez kompromisů
72 Jídelníček batolete
80 Máme doma miminko
84 Nebojte se kojení
90 Aby byla maminka v pořádku...

Vývoj dítěte od narození do 3 let
Příloha časopisu Moje rodina a já

Vydává IN publishing group s.r.o.
Text: Mgr. Iva Nováková ● Foto: Shutterstock.com ● Grafické zpracování: Jaroslav Novák
- Obchodní oddělení: Petra Lahrachová
- Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o.
- Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav
- Obchodní oddělení tel.: 774 584 123 ● e-mail: lahrachova@inpg.cz
- Předplatné tel.: 774 584 104
- e-mail: asistentka@inpg.cz
- Registrační číslo: **MK ČR E 17058**
- Za obsah inzerce odpovídá inzerent

PRO DĚTI

JEN TO NEJLEPŠÍ

Plánujete rozšíření rodiny nebo dokonce jste už v očekávání? Pak zřejmě přemýšlíte, co vše je potřeba zakoupit, abyste byla na příchod miminka připravená. Že byste měla mít postýlku, kočárek, oblečení, plenky a další propriety, to zřejmě máte v „malíčku“. Ale jak se orientovat na trhu a podle čeho vybírat?

Výrobci nám podsouvají stále nové a nové věcičky, vychytávky a variace produktů, které nám mají usnadnit péči o potomky. My pak často tápeme, co je právě pro naše potřeby



nejvhodnější. Necháme se ovlivnit trendy, reklamou či naší nevědomostí. Než se vydáme do obchodu, pojďme se podívat „na zoubek“ alespoň některým základním předmětům, které pravděpodobně zakoupíte.

PLENKY

V průměru spotřebuje plně kojený novorozenec denně kolem osmi plenek. A to je docela pořádná dávka. Můžete se rozhodnout, zda si usnadníte práci, ale na druhou stranu budete intenzivně plnit popelnice, a zvolíte jednorázové plenky. Nebo půjdete cestou šetrnou k životnímu prostředí i k dětským zadečkům, ale zase budete denně prát hory prádla. Případně zda budete oba tyto trendy kombinovat.

V případě jednorázových plen musíte vybírat správnou velikost. K dostání jsou od těch nejmenších až téměř po 20kg hranici.

Velikost 0 – tyto plenky budete potřebovat po porodu, pokud se vám narodí malinké miminko do 2,5kg

Velikost 1 – klasické novorozenecké plenky pro miminka od 2,5 do 5 kg

Velikost 2 – zaujímá hmotnost mezi 3 – 6 kg

Velikost 3 – je vhodná pro miminka od 4 do 9 kg

Velikost 4 – vyhovuje dětem mezi 7 až 14 kg

Velikost 4+ – od 9 do 16 kg

Velikost 5 – pro větší děti o hmotnosti od 9 do 25 kg

Velikost 6 – mohou používat děti od 15kg výš

To však není jediné, co je potřeba zohlednit. Důležité je, aby dítěti perfektně pasovala a netlačila ho.

Jdete-li cestou nových trendů a ekologie a rozhodla jste se, že zvolíte plenky pratelné, možná vás zaujme biobavlna či bambus. I zde máte možnost výběru. Na trhu jsou k dostání plenky, které jsou podobné a podobně se s nimi pracuje, jako s těmi jednorázovými. Případně můžete zakoupit kalhotkové pleny. Samozřejmostí jsou klasické čtvercové jako za našeho mládí. Každopádně je budete muset prát. Ideální je k tomu žlučové mýdlo a perou se na 60 stupňů.

DUPAČKY

Pokud jste zrovna nezdědila pytel oblečení po dětech kamarádek, zřejmě vás čeká výprava do obchodu, kde vás budou lákat roztomilé oblečky. Dupačky jsou pohodlné jak pro vás, tak pro miminko. Nikde ho neškrtí a vám se s nimi bude dobře pracovat. Dnes už se rozepínají mezi nožičkami, čímž se výrazně zrychlí přebalování. Máte jistotu, že se miminku nikde nic nevyhrne, a tak mu neofouknou zádíčka. Doplněné bodýčkem, tričkem či košilkou se sta-





INZERCE ▶

nou šik trendem.

- **Materiál**

Při výběru se zaměřte na materiál. Měl by být prodyšný, musí dobře odvádět vlhkost, v zimě hřát a v létě chladit. Před módními trendy dejte přednost pohodlí, aby se miminko cítilo dobře. Skvělá je 100% bavlna, která splňuje vše výše zmíněné. Výhodou je, že se nesrazí, je odolná, měkká, dobře saje.

Dnes je trendem bambus, který je zcela rostlinný. Pyšní se přirozeně antibakteriálními vlastnostmi, je prodyšný, dobře odvádí vlhkost a je příjemný na dotyk. Velmi příjemný na dotyk je také flanel či froté. Tyto materiály oceníte hlavně v zimě, protože krásně hřejí. Jsou jemné a prodyšné.

- **Velikost**

Tady počítejte s tím, že miminko rychle roste. A tak se připravte, že když si zakoupíte nějakou bombastickou věcičku, protože se vám líbí, možná ji vaše děťátko vezme sotva jednou na sebe. Zásadní je, aby nikde neškrtily, netlačily, nebyly příliš těsné. Naopak by měly být volnější. Prodávají se od velikosti 50 do 86. Tato čísla se odvíjejí od centimetrů.

- **Zapínání**

Obvykle se zapínají na ramínkách, vám však velmi usnadní práci i zapínání mezi nožičkami. Možná oceníte i novinku, zapínání pomocí magnetek. Je to velmi rychlé. Oproti tomu knoflíčky vám někdy dají zabrat a mohou se vytrhnout.



POSTÝLKA

V ní bude miminko trávit hodně času a možná s ním i „poroste“. Musí být nezávadná, pevná, bezpečná, pohodlná. I zde je výběr velmi pestrý.
Při výběru sledujte, zda splňuje normy. Dále musí být dostatečně prostorná a dítěti musí poskytnout oporu. Klasická postýlka se prodává o rozměrech 120 x 60 cm. Pohodlná by měla být nejen pro dítě, ale i pro vás, kdo budete s miminkem manipulovat. Měla by být dobře přístupná.

KOČÁREK

Není to levná záležitost, pravděpodobně zaujme jednu z nejvyšších položek. Rozhodně se ale nevyplatí na něm šetřit. Kočárek musí být hlavně bezpečný, dostatečně velký a praktický. Bude sloužit vám i miminku.

Potřeby miminka se jeho věkem liší. A tak vás možná čeká častější obměna. Toho se vyvarujete v případě, že koupíte kočárek kombinovaný. Sice si na začátku připlatíte, ale když si vše propočítáte, možná celkově ušetříte. K dostání jsou dvoj či trojkombinace. Dvojkombinace má univerzální rám, hlubokou korbičku, kterou lze vyměnit za sportovní sedačku. Trojkombinace navíc ještě obsahuje autosedačku.

Hluboký kočárek využijete cca do 9 měsíců věku. Proto je nutné, aby byla korbička dostatečně velká, neměla by být kratší než 80 cm. Počítejte také s tím, že v zimě se do ní musí vejít i fusak a další věci, které jí uberou na rozměrech.
Větší děti už se budou chtít rozhlížet, pro ně je ideální kočárek sportovní. Protože dítko už bude čiperné a bude mít tendenci i vylézat, musí mít bezpečnostní pás, polohovatelnou sedačku, aby si mohlo i zdřímnout. Tzv. Golfky se vám budou hodit při cestování třeba na dovolenou. Jsou lehoučké, skladné a dobře se skládají.

Při výběru se zajímejte také, jak jsou velká kola, jaké mají pneumatiky atd. Záleží totiž, zda rádi vyrážíte do přírody a terénu nebo se pohybujete výhradně po městě. Kolečka se vybírají buď pevná či natáčivá, která lehce umožňují vybírat zatáčky. Kromě klasických čtyřkoláků se dnes vyrábějí i tříkoláci.

Důležitá je také hmotnost, protože ne každý má možnost výtahu a vy možná budete muset někdy kočárek tahat do schodů.

JAK VYBRAT AUTOSEDAČKU PRO NOVOROZENCE

Autosedačka patří k nejdůležitější výbavě pro příchod miminka a její výběr by neměl být otázkou pouze designu nebo ceny. Pro novorozence

Ergonomické, nastavitelné nosítko Omni Deluxe. Podpora od hlavy až k patě.

Patentovaná ve třech směrech vrstvená podpora hlavy

Patentovaný nastavitelný zadní panel podporující dětský růst

Patentované ergonomické podsazení pro zdravou pánev a páteř

Pro novorozence od prvního dne



Plná podpora. Plně funkční.

TO NEJLEPŠÍ PRO VÁS OBA

Vycpané ramenní popruhy s nastavením do X nebo do H

Pouzdra a kapsičky pro úschovu, včetně kapuce proti slunci a pro soukromí

Prodyšný pás a berderní porpora pro pohodlí a snížení námahy

Promyšlené rozložení váhy, kde je tělo nejsilnější



3 ergonomické možnosti nošení

NAVRŽENO PRO ZDRAVÝ VÝVOJ OD MIMINKA PO BATOLE







Omni
DELUXE

ergobaby
ERGOBABY.CZ

INZERCE ▶

je určena autosedačka kategorie pro nejmenší děti (tzv. „vajíčko“), která poskytuje správnou oporu hlavičky, krční páteře i celého těla. Při výběru se zaměřte na výsledky nezávislých bezpečnostních testů, kompatibilitu s vaším vozem a možnost správné instalace pomocí systému ISOFIX nebo bezpečnostního pásu. Důležité je také ověřit, zda autosedačka odpovídá aktuálním evropským bezpečnostním normám a umožňuje dítěti cestovat v poloze, která je bezpečná i pohodlná. Správně zvolená a správně upevněná autosedačka je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak ochránit dítě při cestování autem.

CHŮVIČKA

Neměla by chybět v žádné výbavičce novorozenců. Dodá vám jistotu, že je miminko v pořádku, i když nejste zrovna vedle něj. Ohlídá ho a hned vám dá vědět, když není něco v pořádku. Hlas přenese i do vedlejší místnosti, a tak víte, zda zrovna nepláče. Některé mají i videozáznam, a tak ho nejen slyšíte, ale i vidíte. Dokonce můžete pomocí mikrofonu na děťátko hovořit.

To vše ovlivní váš výběr a cenu. Záleží na vás, jaké máte preference. Zajímejte se také o dosah, ale i kvalitu záznamu. Připlatíte si i za další doplňkové funkce. Klasické chůvičky mají dosah cca 500 až 1000 m. Pokud ale je mezi vámi překážka, například zeď, vzdálenost bude kratší. Některé chůvičky dovedou i vysílat noční světlo, zahrát ukolébavku či zjistit, jaká je v místnosti
teplota.

HRAČKY

Holka nebo kluk? V obchodech najdete obvykle hračky rozdělené do sekcí pro chlapce a děvčata. Dnes se toto kritérium však smazává. Proč by



si dívenka nemohla hrát s traktorem nebo vláčky? Dopřejte jí to, pokud ji baví třeba autíčka. A že se to pro ni nehodí? Nikdy nevíte, jestli z ní nevyroste budoucí řidička kamionu.

Věk

Hračky mají motivovat představivost a vzbuzovat zvědavost. Podporujte jeho zájem. Hračky nemají být příliš složité, ale zároveň ne příliš jednoduché. Měly by ho motivovat, aby se nenásilnou formou naučilo něco nového. S věkem roste i složitost hraček, která podnítí jeho vývoj. Vždy tedy dbejte na vyjádření výrobce, od jakého věku je hračka vhodná. Nejen že by si s hračkou neporadilo, ale mohlo by si ublížit, například vdechnout nějakou částečku.

Novorozenec

Zdá se vám, že malé sotva narozené miminko si nepotřebuje hrát? Omyl. Nyní jste jeho hračkou vy. Seznamujte se, podávejte mu prsty, nechte se osahávat, očichávat, mluvte na něj, zpívejte, vnímejte se navzájem.

2 až 6 měsíců

Doba, kdy se děťátko rozkoukává, začíná rozeznávat předměty, barvy, tvary. Zajímá se o okolí, o to, co se kolem něj děje. Rozvíjí se sluch i hmat. Dítě ochutnává, ožužlává, potřebuje pozorovat, poslouchat i osahávat. Ideální pro něj jsou všelijaká chrastítka, která nutí miminko hýbat ručičkami a následně vydávají zvuk. Oblíbené jsou hrací kolotoče, gumové hračky, vše, co je slyšet. Doporučují se výrazné barvy a pestré vzory.

6 měsíců až rok

Postupně se zlepšuje jemná motorika. Dítě vás může překvapit svou aktivitou, sedá si, leze, pokouší se chodit, napodobuje zvuky a potřebuje zabavit. Tady už je fajn zvolit interaktivní hračky vydávající zvuky, hračky, které se pohybují, otevírají… Zaujmou ho skládačky, obrázkové knížky, míčky, dřevěné či plastové kostky, hračky s tlačítky. Dítěti rostou zoubky, proto mu pořiďte kousátko, které mu uleví od bolesti.

1 až 3 roky

Dítě se rychle rozvíjí, a to jak fyzicky, tak psychicky. Učí se chodit, mluvit, dokáže postupně i sestavovat delší věty. Rádo se přitulí k plyšákovi. Jako mazlíčka i hračku dohromady můžete pořídit látkovou panenku. Zaměřte se na jemnou motoriku a na hračky, které rozvíjejí koordinaci pohybu. Pastelky, panenky, auta, odrážedla, hudební nástroje, tahací hračky, kbelíčky na pískoviště, kostky, ale také puzzle, kostky... Jistě ocení dřevěné hračky, děti tohoto věku milují třeba dřevěné skládanky. V tomto věku můžete dítěti dopřát už první hračky, kde se bude učit rozpoznávat tvary, barvy…



3 – 6 let
Rozvíjejte předškoláky. V tomto věku už se učí kontaktu s dalšími dětmi v rámci kolektivu. Dobře jim poslouží stavebnice, zvířátka, puzzle vhodné k věku, pexeso. Nechte děti malovat, kupte jim pastelky, omalovánky, ale také navlékací korálky. Je dobré, když si budou trochu lámat hlavu jednoduchým hlavolamem, naučí se používat dětské nářadí.
Děti se v tomto věku rády zavírají do světa fantazie a hlavně se intenzivně rozvíjí jejich myšlení. Rády napodobují dospělé, a tak s vámi budou vařit v dětské kuchyňce, stloukat hřebíky dětským kladívkem, budou si hrát s panenkami. Oblíbí si domečky, auta, milují figurky, postupně můžete zařazovat i vystřihovánky. Nezapomínejte také na společenské hry. Ideální jsou také stavebnice či logické hry, u kterých jsou nucené přemýšlet. Dítě dokáže sportovat, nejedno se naučí skvěle lyžovat. Začněte kolem nebo koloběžkou.

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 určitě nesmí nikde.
Olejíček nebo tělové mléko – Obzvláště pokud má miminko problém se suchou kůží, je to nutné.
Tyčinky a čištění nosíku a oušek – Pozor, miminkům se tyčinkou nezajíždí do ouška, čistí se jen kraj a záhyby ušního lalůčku!
Rektální rourka – Pomáhá na prdíky přímo zázračně.
Dudlík – Prvním, co byste při výběru šidítka pro své dítě měli sledovat, je jeho velikost. Vyrábí se totiž dudlíky pro miminka ve věku 0 až 6 měsíců, 6 až 12 měsíců a 12 až 18 měsíců. A dokonce se dají sehnat i speciální dudlíčky pro předčasně narozené děti nebo děti s nízkou porodní váhou.
Rozdíl ve velikosti jejich pusinky je značný, tudíž správná velikost dudlíku snižuje riziko deformace patra či zoubků
Kojenecká láhev – Je dobré ji mít doma jen pro vlastní klid.
Pokud se týká saviček, pro novorozence jsou nejvhodnější dudlíky s pomalým průtokem, u starších dětí, které si již na krmení z lahvičky zvykly, lze zvolit dudlík s rychlejším průtokem.
Teploměr – Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.
Líh nebo jodisol na pupík – Každá porodnice vám doporučí něco jiného - takže se zeptejte…
Buničité čtverečky na čištění pupíku – Totéž, každá porodnice to vidí jinak, někde doporučují tyčinky…
Sirup proti teplotě a bolesti – Je dobré mít ho doma v lékárničce, většinou je potřeba po očkování.
Je lepší dát miminkům lék proti bolesti, než ho nechat při silnější reakci trápit…
Odsávačka hlenů – Na trhu je mnoho modelů, některý by měl určitě skončit u vás.

Foto: Shutterstock.com



NAJÍT TEN PRAVÝ KOČÁREK

váš průvodce oblíbenými modely Bugaboo



Výběr kočárku je důležité rozhodnutí. Bude vás provázet při krátkých vycházkách, víkendových výletech i velkých rodinných dobrodružstvích. V Bugaboo najdete kočárky, které spojují styl, ergonomii, funkčnost i udržitelnost. Ať už čekáte první dítě, řešíte kočárek pro sourozence, nebo často cestujete, vždy existuje model, který dokonale zapadne do vašeho životního stylu.

Níže najdete nejoblíbenější kočárky Bugaboo včetně nejnovějších přírůstků.

Bugaboo Fox 5 Renew

Nejikoničtější kombinovaný model od Bugaboo vyniká mimořádně lehkým ovládáním a všestranností. Je ideální pro rodiče, kteří chtějí kočárek zvládající město i přírodu. Díky řešení 2v1 umožňuje plynulý přechod z prostorné korby na pohodlný sedák, takže dítě má vždy maximální komfort.

Korba je vybavena prodyšnou matrací PureBreeze™, kterou lze otočit — v létě příjemně chladí, v zimě hřeje. Stříška typu peek-a-boo s ochranou UPF 50+ chrání před sluncem a poskytuje naprosté pohodlí v každém počasí.

Větší kola zaručují snadné zdolávání různorodého terénu. Model je dostupný v šesti přírodně laděných trendy barvách: Indigo Blue, Heritage Black, Moon Grey, Desert Taupe Melange, Forest Green a Dark Cherry.



Kočárek, který vás nezklame v žádném terénu – nyní ještě propracovanější

Bugaboo Dragonfly Plus

Pokud hledáte lehký, skladný a maximálně praktický městský kočárek, nový Bugaboo Dragonfly Plus je jasná volba. Díky patentovanému inova tivnímu designu ho snadno složíte — i s hlubokou korbou nebo sedákem — do kompaktní, samostatně stojící polohy.

Rozložení je stejně jednoduché, takže můžete během vte řiny vyrazit. Integrovaný popruh umožňuje pohodlné přenášení zcela hands-free. Flexibilní úložný systém nabízí až 10 kg prostoru a obsahuje rozšiřitelnou tašku, kterou lze umístit dopředu, dozadu nebo na rukojeť. Od prvního dne tak máte vždy vše po ruce.



Městský kočárek, kde se komfort setkává s kompaktností.



Bugaboo Donkey 6

Bugaboo Donkey 6 má patentovaný design, který umožňuje během tří kliknutí změnit konfi guraci z jednomístné na dvoumístnou. Přitom je stále dostatečně úzký, aby pohodl ně projel běžnými dveřmi. Nabízí tři varianty:

1. režim Single pro jedno dítě
2. režim Twin pro dvojčata
3. režim Double pro sourozence různého věku — vždy bok po boku, ve stejné výšce, pro přirozené budování sourozeneckého pouta.

Variabilní kočárek pro sourozence

Bugaboo Butterfly 2

Butterfly 2 je navržený tak, aby vám usnadnil každý den — od rychlých pochůzek až po dlouhé cestování. Dětem poskytuje špičkové pohodlí v mimořádně kompaktní konstrukci, kterou složíte jednou rukou během jedné sekundy.

Díky schválení IATA se vejde do přihrádky nad hlavou v letadle i do přeplněného městského prostoru.

Nastavitelná opěrka zad umožňuje vzpřímené sezení pro zvídavé pozorování okolí nebo pohodlné sklopení pro odpočinek. Ergonomické sedadlo poskytuje lepší oporu a přirozenější vzpřímenou pozici pro rostoucí dítě než většina jiných cestovních kočárků — ideální pro malá batolata, která chtějí objevovat svět.



Stoprocentně kompaktní cestovní kočárek pro maximální komfortní spánek

NEŽ MI BUDE ROK

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





PRÁVĚ JSEM PŘIŠLO NA SVĚT...

V prvních dnech po narození se miminko snaží zůstat stulené, tak jak tomu bylo v děloze. Je zvyklé na uzavřený prostor a bude mu zřejmě dobře dělat pobyt v košíku, kolébce, prostě tam, kde je poměrně těsno. I oblíbená nebesa jistě ocení – uzavřou prostor shora. Pocit bezpečí může některým miminkům dodat i bezpečné zavinutí. Dítě však musí spát vždy na zádech, zavinutí nesmí omezovat dýchání ani přirozenou polohu kyčlí a je potřeba s ním přestat, jakmile se miminko začne pokoušet přetáčet. Pocit bezpečí a svou blízkost miminku také skvěle dopřejete nošením v šátku či ergonomickém nosítku.

Pocit bezpečí a svou blízkost miminku také skvěle dopřejete nošením v šátku či ergonomickém nosítku.

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

Několik dnů po narození umí dítě obvykle:

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

Dítě na konci 1. měsíce by mělo umět:

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

UŽ JE MI ŠEST TÝDNŮ...

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

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

INZERCE ▶



dm
baby bonus

Pro naše nejmenší jen to nejlepší

Získejte praktické rady a spoustu výhod.
Aktivujte si nyní **dm babybonus**
a objevte personalizované eKupony,
cenné tipy a exkluzivní překvapení.

Více na **dm.cz/dm-babybonus**

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



dělá další pokroky.

Dítě na konci 2. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

JE MI ČTVRT ROKU...

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

Dítě na konci 3. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

- smát se nahlas
- po položení na bříško zvednout hlavičku v úhlu 90°
- výskat radostí
- dát k sobě obě ruce
- uvolnit sevření prstů v pěst
- prohlížet si své ruce
- spontánně se smát
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na bříško se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům

A možná dokonce bude umět:

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

PŘEKULILY SE ČTYŘI MĚSÍCE...

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

Ve čtyřech měsících si už uvědomuje svoje vlastní tělo a pozoruje ručky a nohy. Dokáže udržet chrastítko. Když ho opřete do sedu, už mu skoro nepadá hlavička. Živě s vámi rozpráví a používá k tomu nejen nejrůznější zvuky, ale i kopání nohama, mávání rukama, grimasy, úsměvy. Samozřejmě i takhle malé miminko můžete stimulovat, aby se správně rozvíjelo. Mluvte na ně, usmívejte se na ně, laskejte ho a hlaďte. Miminko potřebuje cítit, že ho máte ráda. Nebojte se ho chovat, tep vašeho srdce je pro děťátko známým zvukem, vždyť ho slyšelo 9 měsíců a stále je uklidňuje. Děťátko začíná rozumět tónu vaší řeči a reaguje na něj: ztiší se, když mluvíte konejšivě, a vystrašeně pláče, když se na ně mluví moc hlasitě. Dopřejte mu i nějaké pěkné hračky, nové podněty jsou pro něj důležité. Nejvíce 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)
- 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. Děťátko v této době možná budou trápit zoubky.Ulevit od bolesti mu může gel na zoubky a ulevit mu může dobře zvolené kousátko. Kousátka jsou první kojenecké hračky, které miminko nutně potřebuje pro svůj rozvoj. Na trhu jsou k dostání v různých tvarech, velikostech, cenových relacích a materiálech: plastová, dřevěná, gumová, silikonová. Pozor ale na jejich kvalitu a nezávadnost. Rodiče, kterým záleží nejen na zdraví jejich dětí, ale i na udržitelnosti naší planety budou vybírat ta z přírodních materiálů. Zde nehrozí žádný obsah BPA, PVC, ftalátů, parabenů, či jiných toxických látek, které se uvolňují do dutiny ústní a mohou narušovat hormonální soustavu. Ideální jsou v tomto případě kousátka ze 100% přírodního kaučuku. Jedinečná vůně a chuť přírodní gumy je u dětí velmi oblíbená. Měkčí i tvrdší části a výstupky kousátek jemně masírují dětské dásně a přinášejí tak úlevu od bolesti. Důležitý je i tvar a barvy, které stimulují dětský vývoj. V prvních měsících života vnímají miminka pouze velké kontrastní vzory, z barev černou, bílou a červenou, v pozdějším věku začínají pomalu rozlišovat i jiné barvy, jako je žlutá nebo zelená. Tvar by měl být jednoduchý a lehce uchopitelný malýma ručičkama. Kousátko by nemělo být příliš velké a těžké. Miminku se musí dobře držet. Protože ho bude dávat do pusinky, vybírejte takové kousátko, které se mu tam vejde.

Dítě na konci 5. měsíce by mělo umět:
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na bříško se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- věnovat pozornost malým předmětům
- výskat radostí
- rozeznat známé tváře a věci
- sahat po předmětech
- spontánně se smát
- uchopit podávané chrastítko

Pravděpodobně bude umět:
- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- přetáčet se (oběma směry)
- prskat sliny
- smát se na svůj obraz v zrcadle
- rozeznat laskavý a přísný tón řeči



- napodobovat jednoduché zvuky
- hrát hru na schovávání a kuk
- sedět bez opory
- otáčet se za hlasem

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

UŽ JE MU PŮL ROKU!

Někdy se mezi 5. a 6. měsícem se objeví první zoubek, většinou řezák v horní nebo spodní dásni.
Vaše děťátko už v tomto věku v noci vydrží spát až 10 hodin. Holčičky váží průměrně mezi 7 až 8 kilogramů a kluci kolem 8 kilogramů. Od broukání a výskání vaše miminko přechází k napodobování zvuků. Nejprve se obvykle naučí slabiku „au“, a brzy přijde žvatlání typu „ba“, „pa“, „va“ a podobně. Používá zvuky záměrně k tomu, aby přitáhlo pozornost a otáčí se za řečí, hudbou i jinými zvuky. Je to doba, kdy si s miminkem určitě vyhrajete: jeho záliba v napodobování zvuků vám otevírá široké pole působnosti, kdy můžete dávat miminku nejen nové zvukové podněty, ale upevňovat i váš vzájemný vztah. Je to ideální příležitost i pro starší sourozence, jak obě děti zabavit a přitom přirozenou cestou sbližovat. Když zrovna nemůžete být u miminka naplno, může mu krátce zpříjemnit chvíli klidná hudba, říkanka nebo jemně namluvená

pohádka z reproduktoru. Vyberte dobře namluvenou, aby vypravěčův hlas byl uklidňující – pro dramatické tympány a činely by vaše děťátko ještě nemuselo mít pochopení.

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

Dítě na konci 6. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- dostat se z polohy na bříšku do sedu
- reagovat na své jméno
- bouchat kostkami o sebe
- prohlížet si nohy a hrát si s nimi
- soustředit se na jednu věc delší dobu (několik minut)
- uchopit malý předmět palcem a ukazováčkem

UŽ JE MU SEDM MĚSÍCŮ

Batolátko už se opravdu batolí. Na přelomu 6. a 7. měsíce se děťátko snaží nohama odrážet, když leží na bříšku a pokouší se lézt. Když se může přidržet, 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

INZERCE ▶

INZERCE





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

A možná dokonce bude umět:

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

JE MU PRÁVĚ TŘI ČTVRTĚ ROKU!

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

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

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

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

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

Dítě na konci 9. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

- poslat vám balón zpět
- pít samostatně z hrnečku
- uchopit malý předmět špičkami palce a ukazováčku (pinzetový úchop)
- stát chvíli bez opory
- říkat cíleně máma nebo táta
- postavit věž ze dvou kostek



- udrží v ruce dva předměty
- říkat jedno jiné slovo než máma nebo táta
- poslechnout jednoslovný pokyn doprovázený gestem

DESET MĚSÍCŮ

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

Na přelomu 9. a 10. měsíce už děťátko chápe význam slov ma-ma a ta-ta (určitě to platí i o ba-ba!), ví, komu patří, pokouší se je říkat a reaguje, když se ho na tyto osoby ptáte. Zkuste se ho zeptat třeba *„Kde je táta?“*, když bude váš partner nablízku, a uvidíte, jak děťátko zareaguje. Měsíce už mává na rozloučenou „pápá“ a snaží se pomáhat při oblékání. Když hledá hračku, dokáže se podívat i za roh.

Je možné, že už dítě zkouší první kroky podél nábytku nebo s oporou rukou rodiče. Klasickým dětským chodítkům je lepší se vyhnout. Bezpečnější je dostatek volného pohybu na podložce a stabilní prostředí. První zoubek a první krůček, to je samozřejmě velký důvod k oslavě!

Dítě na konci 10. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

- říkat cíleně máma nebo táta

A možná dokonce bude umět:

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

JEDENÁCT MĚSÍCŮ

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

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

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

Dítě na konci 11. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

ZA CHVÍLI TU BUDE ROK...

A vy se setkáte s prvními projevy individuality svého potomka, kdy se pokouší „vybojovat si“ jistou nezávislost. Nejčastěji se to projevuje snahami o samostatné krmení. Pokud máte v kuchyni snadno omyvatelnou podlahu, tak mu jistě nebudete bránit ve snaze naučit se ovládnout lžičku. Pořiďte děťátku plastovou mističku, aby přežila případný pád na zem, usaďte ho bezpečně do 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 kočárek už vás zřejmě přestane uspokojovat a bude zapotřebí poohlédnout se po sporťáku. Pokud už vaše děťátko zvládá krůčky poměrně jistě, uděláte mu radost i nějakým pěkným odstrkovadlem.

Dítě na konci 12. měsíce by mělo umět:

- postavit věž ze dvou kostek
- chodit kolem nábytku

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

-if-

Foto: Shutterstock.com

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

INZERCE ▶

Joolz & Ergobaby

Blízkost, která vytváří vzpomínky

Ty nejcennější okamžiky nevznikají díky velkým gestům. Jsou to ty tiché chvíle, kdy jsme si opravdu nablízku. Kdy se zastavíme, obejmeme se a uvědomíme si, že to nejcennější máme vždy u srdce.

Na každé společné cestě nás provázejí drobnosti, které dělají velký rozdíl – od prvních procházek s kočárkem Joolz až po okamžiky, kdy chceme mít své děťátko co nejblíže u sebe.

Právě v těchto chvílích vznikají vzpomínky, které si chceme uchovat navždy.

ergobaby

Ergonomické, nastavitelné nosítko Upsie Sling
Podpora od hlavy až k patě

Centrální značka pro snadné nastavení

Ergonomické, hluboké sedátko pro zdravé boky

Plná podpora stehen od kolena ke kolenu

Spojení značek **Joolz** a **Ergobaby** vám poskytne dokonalou oporu na každém kroku společné cesty. Prémiové kočárky a ergonomická nosítka navržené pro život prožívaný s lehkostí, pohodlím a radostí.



Plná podpora.
Plně funkční.

TO NEJLEPŠÍ PRO VÁS OBA

Vycpaný ramenní popruh a silné polstrování pro pohodlné rozložení hmotnosti

Bezpečnostní posuvník držící popruh na svém místě

Pohodlná kapsa pro váš telefon, klíče nebo peněženku

Kompaktní a lehké, snadno složitelné na pochodu



Modelka **Alena Přešnajderová** (@ali1cka) a její dvě holčičky jsou již téměř 5let součástí příběhu značek Joolz a Ergobaby.

Společně sdílejí každodenní okamžiky plné lásky, blízkosti i radosti z objevování světa.

ERGOBABY.CZ



Nová limitovaná edice

JOOLZ





Neuvěřitelně snadný

Joolz Aer²

Calming beige



Lehký pouhých 6,5kg

Vhodný do letadla

Snadné skládání v jedné sekundě

Od novorozence po miminko

MY-JOOLZ.CZ

ROK ANEBO TŘI?

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

UŽ JE MU ROK A PŮL...

Už pije z hrnečku, říká máma a táta. Dokonce už leze bez cizí pomoci po schodech, kope do míče a hází s ním, vyleze i na nízkou židličku. (Pokud jste to ještě neudělali, tak právě nastala správná chvíle proto přimontovat zábrany na schody, aby po nich nemohlo lézt bez vašeho dohledu, přidat zabezpečení k zásuvkám, aby si je nevytáhlo na nožičku, případně se vám nedostalo k věcem, které by mu mohly ublížit.). Dokáže zvedat ze země hračky a neupadne při tom. Když ho posadíte na plastovou motorku nebo kachničku, bude se odstrkovat nohama. A nejen to: udrží se a houpe se na houpacím koni. Určitě proto není od věci obohatit jeho bednu s hračkami o nové - jezdící. Ať už se jedná o odstrkovadla, nebo právě různé houpací koníky nebo kohouty. Na dlouho se stanou jeho nejoblíbenější zábavou. Na druhou stranu, nebuďte ale znepokojená, jestli některou z těchto dovedností děťátko ještě neumí nebo si není jisté. Mezi takto starými dětmi mohou být poměrně velké rozdíly, třeba zrovna v tom, jak stojí (nebo nestojí) a jak se pokoušejí chodit. Některé děti už jsou „pevné v kramflecích“, jiné se pouze stavějí u nábytku a další už se pouštějí do objevitelských cest mezi skříní a křeslem. Každé dítě je individualita nejen pokud jde o duši, ale i ve fyzickém rozvoji.

Nenechte se strhnout k takové nepředloženosti, abyste nutila své dítě chodit jenom proto, že stejně staré sousedovic už běhá. Děťátko si samo určuje, kdy je jeho noha připravená udržet ho ve vzpřímeném postoji. Jde o to, aby byla dobře vyvinutá ploska nohy. Jestliže nutíte dítě stát a chodit dřív, než je k tomu ploska nohy zralá, může se stát, že v budoucnu nedokáže správně zapojovat drobné svaly nohy a naruší se vývoj



svalové souhry i v pletenci pánevním. Každopádně v tomto období, kdy už se dítě staví na nohy je velmi důležitá správně zvolená bota. Určitě byste neměli šetřit, měla by být pevná, dostatečně vysoká, nejlépe kožená. Na výhodný nákup v bazaru v tomto případě určitě zapomeňte, zatímco obnošené tričko není problém, rozšlápnuté boty ano.

Pokud jde o pohyb, váš mrňousek si jistě osvojil i jednu legrační dovednost: umí zdvihnout nožku, když stojí. Některá dítka už mají rozšířené i komunikační schopnosti: říkají několik slov a dobře rozumí významu takových slov, jako jsou zavři nebo otevři pusu, sedni si, lež. Hledá podněty a velmi se zajímá o knihy. Rádo si v nich listuje. Tohle je období, kdy je vaše knihovna nejvíc ohrožena: dítě vytahuje knihy ze spodních poliček a protože si v nich rádo listuje, připravte se, že některé vaše knihy mohou přijít k úhoně. Dobrým řešením je umístit dolů knížky děťátka. Zkuste mrňouskovi vysvětlit, že police vpravo je mu k dispozici, ale police vlevo už nikoliv – nebojte, časem to pochopí, i když teď bude nejspíš vytrvale otáčet hlavičkou do stran na znamení nesouhlasu. To už totiž umí taky. Pokud mu ovšem vyberete knížky patřičně lákavé, jistě ho snadno přesvědčíte.

DÍTĚ NA KONCI 18. MĚSÍCE BY MĚLO UMĚT:

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

PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

- běhat
- používat lžíci nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají)
- postavit věž ze čtyř kostek
- na požádání ukázat jednu část svého těla
- ukázat prstem na obrázku dva předměty
- jezdit na odrážedle

INZERCE ▶

CORD BLOOD CENTER

Dar pro vaše miminko na celý život

V době narození vašeho miminka máte jedinečnou příležitost uchovat pupečníkovou krev, tkáň pupečníku a placentu obsahující jedinečné kmenové buňky, které mají potenciál při léčbě různých onemocnění. Buňky získané z těchto perinatálních tkaniv jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Uchovávají se v parách tekutého dusíku při velmi nízkých teplotách. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

Pupečníková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřižení pupečníku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které **jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčové pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.**



Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečníková krev může být v případě shody použitá také na léčbu nemocného sourozence s lepšími výsledky než při použití cizích dárců. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečníkové krve právě pro starší dítě. V takovém případě rodiče neplatí náklady za odběr ani uskladnění. Taková **pupečníková krev již byla v Čechách při léčbě vícekrát využita.**

Novinka v České republice

Cord Blood Center Vám jako jediná banka nabízí možnost uchovat nejen pupečníkovou krev a tkáně pupečníku, ale i placentu. Placenta obsahuje největší a zároveň nejširší spektrum buněk, které je možné při porodu získat a uchovat. Obsahuje krvetvorné kmenové buňky, které jsou předmětem klinických studií v oblasti hematologie a onkologie. Zároveň je také zdrojem mezenchymálních, endoteliálních či epiteliálních kmenových buněk, jejichž využití se předpokládá v regenerativní medicíně, buněčných terapiích a v tkáňovém inženýrství.

Zvažte uchování pupečníkové krve, tkáně pupečníku a placenty pro své dítě. Je to úžasná možnost, jak uchovat kousek z prvních chvil života vašeho děťátka ve formě výjimečné zdravotní pojistky, která může být v budoucnu klíčová pro inovativní léčebné postupy. Jsou dostupné pouze při narození, ale s možností využití po celý život.

Uchováním placenty, pupečníkové krve a pupečníku při porodu získáte pro své dítě O KAPKU JISTĚJŠÍ BUDOUCNOST.

Bezplatná infolinka 800 900 138

zeptejse@cordcenter.cz

www.cordbloodcenter.cz

CordBloodCenterCZ



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

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

S řečí a s komunikací to začíná být vážné: dítko si s vámi promluví o čemkoliv chce a k jeho nejoblíbenějším slovům patří „ne“, „nechci“ a „nebudu“. Vaše umění taktiky a diplomacie prochází zkouškou ohněm, abyste všechno zvládla v klidu a s nadhledem. Dobrá průprava na pubertu...

Někdy v této době se také poprvé objevuje na scéně otázka, která vás možná bude někdy svou četností a neodbytností přivádět k šílenství: „Proč?“ Snažte se zachovat klid a trpělivost za všech okolností. Uvědomte si, že období „proč?“ trvá mnoho let, netrpělivostí si nepomůžete – a buďte vděčná, že se dítě vyptává. Protože jak se to říká? Kdo se neptá, nic se nedozví… během krátké doby několika měsíců přibudou k Proč? ještě Kde? Jak? a Co?

DÍTĚ NA KONCI 24. MĚSÍCE BY MĚLO UMĚT:

- svléknout si některou část oblečení
- „krmit“ panenku
- postavit věž ze čtyř kostek
- pojmenovat dva obrázky

PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

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

A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

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

CITOVÝ VÝVOJ

Ve dvou letech projevuje většina dětí širokou škálu emocí a chování, včetně lásky, potěšení, radosti nebo zlosti. Děti se stávají průbojnějšími a mají tendenci hodně protestovat. Rády mluví a hrají si s rodiči i dalšími lidmi, mohou objevovat nové činnosti a rády dělají věci samostatně.

ROZUMOVÝ VÝVOJ

Rozumový vývoj dětí ve druhém roce je obrovský. Ve dvou letech je dítě schopno si věci představovat, tvořit si úsudek, třídit věci (kočky a psi jsou zvířata, hrnky a talíře jsou nádobí) a řadit věci podle kritérií (seřadit kostky podle velikosti).

Jejich paměť se stále zlepšuje a začínají rozumět i abstraktním pojmům, jako např. „méně“ a „více“ (i když zatím pravděpodobně nepoužívají čísla), „později“ a „dříve“ (ale ještě ne „příští týden), „stejný“ a „jiný“. Jejich představivost začíná být bujná, při hře nejen napodobují, co vyděly nebo slyšely, ale vytvářejí i zcela nové situace a postavy

DVA A PŮL ROKU

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

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

DÍTĚ V TOMTO VĚKU BY MĚLO UMĚT:

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



PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

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

A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

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

TŘI ROKY

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

DÍTĚ V TOMTO VĚKU BY MĚLO UMĚT:

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

PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

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

A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

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

KDYŽ SE PROŘEZÁVÁ ZOUBEK

Do tohoto vývojového období patří i prořezávání zoubků. To je pro větši-nu dětí těžkým obdobím. Nejen pro děti, ale i pro rodiče. Naštěstí existuje mnoho metod, jak dětem při prořezávání zubů ulevit od bo-lesti a svědění dásní. Kdy se začínají prořezávat zoubky a jak dlouho to trvá?

Jak poznat prořezávání zoubků?

Jak vypadá prořezávání zoub-ků? Jestli vaše miminko začalo silně slinit a sahat si prsty do úst, je prav-děpodobné, že mu začaly růst zoub-ky. Růst prvních zubů může provázet i zarudnutí, otok dásní a začervená-ní tváří. Často se také stává, že dítko je podrážděné a mrzuté a vyžaduje mnohem více vaší pozornosti.

HRAČKY NEMUSÍTE KUPOVAT

První roky života jsou klíčové pro rozvoj dětských schopností. Právě v tomto období mohou vhodně zvo-lené Montessori pomůcky a rozvojo-vé hračky podpořit jemnou i hrubou motoriku, koordinaci pohybů, logic-ké myšlení, soustředění, kreativitu nebo samostatnost. Důležité je vy-bírat hračky s ohledem na aktuální věk a vývojovou fázi dítěte – to, co je pro půlroční miminko příliš náročné, může být pro roční batole ideální vý-zvou.

Kvalitní dřevěné Montessori po-můcky nebo edukativní hračky však často představují vyšší investici. Na-víc děti se vyvíjejí velmi rychle a zá-jem o konkrétní hračku může trvat jen několik týdnů či měsíců. Proto si v posledních letech získávají oblibu specializované půjčovny rozvojo-vých hraček, které fungují i v České republice.

Princip je jednoduchý – rodiče si na určitou dobu zapůjčí hračky odpoví-

toys&stories
Radost, která nekončí

První online půjčovna rozvojových hraček v ČR

- 650+ rozvojových hraček
- pro děti 0-6 let
- po celé ČR (online)
- zápůjčka na libovolnou dobu
- výměna 1x měsíčně v ceně
- ekologicky čištěno



Půjčování hraček šetří peněženku i planetu

Získejte slevu 250 Kč na jakýkoli balíček předplatného

s kódem MOJERODINA250 na ToysAndStories.cz

Podporují nás:

Asociace společenské odpovědnosti · Modrý koník · maminka.cz · pluxee · dm

INZERCE ▶

dající věku dítěte a po jejich využití je vrátí nebo vymění za nové. Díky tomu mohou dětem pravidelně nabízet podněty odpovídající jejich aktuálním potřebám, aniž by museli investovat do stále nových pomůcek. Půjčování navíc šetří nejen rodinný rozpočet, ale i místo v domácnosti a představuje udržitelnější přístup ke spotřebě.

Kdy se prořezávají zoubky?

Prořezávání zubů u dětí obvykle začíná mezi 4.- 6. měsícem, ale může to být právě i v období kolem 1 roku. Každé dítě je jiné, proto než začnete z neobvyklého chování dítěte obviňovat růst zoubků, zkontrolujte, zda děťátku nic důležitého nechybí nebo zda mu něco nevadí. První zub ovšem nevykoukne hned a často si dává na čas i několik měsíců.

Jak dlouho se prořezávají zoubky?

Mnoho rodičů se bojí a neví, kdy rostou první zuby, proto mohou po zubařích chtít třeba rentgen, zda má dítě mléčné zoubky opravdu připravené v dásních. Není ale žádný důvod k panice. Prořezávání prvních zubů většinou trvá zhruba do věku 2,5 roku a může se protáhnout až do 3 let. Prvních zoubků, tedy těch mléčných, je 20. Do konce prvního roku se obvykle prořezává 8 a do konce druhého roku dalších 8 zubů.

Které zuby rostou jako první?

První zuby jsou většinou jedničky a postupně se vyvíjejí v párech až po stoličky. Prořezávání šestek u dětí přijde na řadu až v poslední fázi zhruba ve věku kolem 2 let.

Co na prořezávání zubů a jak dětem ulevit?

První zuby u miminka mohou být stresujícím obdobím pro děti i rodiče. Jestliže všechno svědčí pro to, že se zoubky daly do růstu, máte více možností, jak dítěti od nepříjemných pocitů až bolesti ulevit.



1 Masážní gely

Na trhu jich je celá řada, a to jak se znecitlivující složkou, tak bez ní. Sáhněte po gelech bez znecitlivující složky, ale také bez cukru a alkoholu. Mnohé jsou svým složením vhodné pro celou rodinu i při dalších drobných obtížích v dutině ústní, jako jsou např. afty a jiné.

2 Kousátka

Dobře známá kousátka nejsou pouhou hračkou. Právě v době prořezávání prvních zubů mohou přinést dítěti velkou úlevu. Vhodná jsou kousátka z nezávadného materiálu, případně chladivá kousátka, protože chlad obecně mírní otok dásní. Jen nezapomeňte, že kousátko musíte nechat chladit v chladničce, nikoli v mrazáku!

3 Čípky proti bolesti

Pokud začnou být projevy růstu prvních zoubků bouřlivější, dítě se pořádně nevyspí, je na řadě sáhnout po poradě s dětským lékařem k přípravkům z lékárny. Při opakovaně proplakaných nocích lze podat analgetikum. Vhodný je například i paracetamol nebo ibuprofen.

Jak čistit první zoubky?

Základem péče o první zoubky je zoubek dítěti dobře vyčistit. K tomu slouží různé typy dětských kartáčků, zpočátku jde nejčastěji o tzv. „prsťáček“ neboli malý návlek na prst se štětinkami, jímž rodič dítěti první zuby čistí. Lze jím také přejíždět dásně s ještě neprořezanými zuby – tím dítěti pomůžete od protivného svědění dásní, a možná dokonce předejdete bolesti.

Kojení a první zuby: Jde to dohromady?

Kojí-li maminka dítě, kterému již narostlo několik mléčných zubů, může se snadno stát, že ji dítě opakovaně při kojení kousne. Jak na to reagovat? Zkuste si vypomoci použitím kloboučku, který bradavky chrání. Vhodné je nechat dítě sát 15 minut, technika sání totiž použití zubů vylučuje. Ovšem jakmile má dítě pocit nasycení, začne si s bradavkou pohrávat a pak může nechtěně kousnout. Jsou i kojenci, kteří hltavě pijí 5-8 minut a jsou nasyceni. Pak je na místě kojení ukončit.

Iva Nováková
Foto: Shutterstock.com
Zdroj: mojedite.cz, maminkam.cz



INZERCE ▶

DĚTSKÁ POKOŽKA

POTŘEBUJE SPECIÁLNÍ PÉČI

Pokud máte doma miminko, jistě vás nepřekvapí, že dětská pokožka je o poznání citlivější a vnímavější k nepříznivým vnějším vlivům, než pokožka dospělých. Hůře snáší zvýšenou prašnost, nebo horko, než je tomu u dospělých. Dětská pokožka je totiž tenčí a jemnější a nemá ještě plně vyvinuté obranné mechanismy, které získá až mezi třetím a čtvrtým rokem života dítěte.



Péče přitom začíná už u samotného koupání, kdy pokožku zbavujeme potu, částic prachu a dalších nečistot i různých mikroorganismů. Pozornost je v tomto případě potřeba zaměřit na volbu správných přípravků. Ty by měly být speciálně vyvinuty pro péči o nejmenší a být co nejšetrnější. „Pokožka kojenců a batolat se od pokožky dospělých značně odlišuje a nedokáže pracovat s naprostou většinou biologicky aktivních látek, které známe ze složení kosmetiky pro dospělé. Proto v dětské kosmetice nepoužíváme silně odmašťující syntetické tenzidy ropného původu, protože nemívají důsledně kontrolovaný obsah nežádoucích stopových příměsí a citlivou pokožku by mohly vysušovat," říká odborník Stanislav Pávek. Přípravky by zároveň neměly obsahovat složky, které mohou citlivou dětskou kůži podráždit a způsobovat alergické reakce, jako jsou konzervanty a silné parfemace.

Dětská pokožka má vyšší schopnost vstřebávat cizorodé látky, které pro její zdraví mohou být rizikové. Proto je nutné se při péči vyhnout celé řadě nežádoucích ingrediencí, jako jsou parfémy, konzervanty nebo alergeny, které mohou mít vliv na zdraví nejen dětí. Parfémy například mohou citlivé pokožce způsobovat nepříjemné reakce, a to bez ohledu na to, zda jsou tvořeny synteticky nebo z přírodních zdrojů. Jejich vysoká koncentrace může kůži silně dráždit a narušovat její ještě nedovyvinutou ochrannou vrstvu. Nejlepší je proto sáhnout po přípravcích bez parfemace. Stejně tak byste se měli vyhnout přípravkům obsahujícím nežádoucí konzervanty, které patří spolu s parfémy k nejčastějším alergenním složkám.

Důležité je také volit přípravky, které pomáhají kůži hydratovat. Funkční ochranná bariéra pokožky dítěte se nachází v její nejsvrchnější vrstvě, od narození se postupně vyvíjí a zcela dokončena je až po 3-4 letech věku dítěte. Pokožka kojenců je tedy mnohem náchylnější k vysoušení, čemuž může v teplých měsících, které nás čekají ještě více přispívat teplo a zvýšené pocení. Dobrým pomocníkem je čistící bezoplachový olejíček na tělo a zadečekje tu pro rychlé a šetrné očištění miminka. Pokožku miminka krásně vyčistí a zároveň hydratuje.

S jakými kožními problémy se dětská pokožka potýká?

- Suchá pokožka je fenoménem moderní doby, a to nejen u dětí. Vzniká z nedostatku hydrolipidických složek ve svrchní části kůže, tzv. epidermis. Kde chybí voda a lipidy, tam se objeví pocit pnutí, svědění a pálení, který může vést až k propuknutí atopického ekzému. Pokožka zbavená ochranného filmu ztrácí svou bariérovou funkci a propouští toxické a mikrobiální látky, které ještě více zhoršují její stav. Proto je důležité ji šetrně a jemně hydratovat.
- Atopický ekzém je chronické ne-

Chtějte od
probiotik více.

VNITŘNÍ PÉČE
DOPLNĚK STRAVY

VNĚJŠÍ PÉČE
KOSMETIKA



- Podpora střevní mikrobioty
- Při kojeneckých kolikách, při a po ATB léčbě
- Podpora kožní mikrobioty
- Pro suchou pokožku se sklonem k atopii

BG-EWO-CZE-0206

EvidenceBiotics
290+ STUDIÍ
KLINICKY OVĚŘENO

Komplexní probiotická péče

BioGaia®

infekční onemocnění kůže, kterým trpí 15–30 % dětí. Pokožka je zarudlá, dehydratovaná a nesnesitelně svědí. Škrábáním postiženého místa se jen více narušuje ztenčená hydrolipidová vrstva. Poškozená kůže se tak stává snadným terčem bakteriální infekce. První i poslední pomocí je v případě atopického ekzému důsledná hydratace poškozené kůže.

- Která maminka by neznala po rozbalení plenky žalostný pohled na zarudlou pokožku? Opruzeniny v oblasti kožních záhybů a intimních partií jsou u miminek poměrně běžnou záležitostí. Ve většině případů stačí postižené místo udržovat v suchu a častěji ho vystavovat vzduchu. Neošetřená opruzenina ponechaná v teplém a vlhkém prostředí může ale vyústit až ve vznik plenkové dermatitidy. Nic si nevyčítejte – toto zánětlivé onemocnění kůže potká alespoň jedenkrát za život každého kojence či batole.
- Teplo a vlhko nahrává i ucpání potních a mazových žláz a vzniku potniček. Tyto zarudlé zanícené pupínky dokážou miminko i malé dítě dost potrápit. Nejčastěji se objevují na krku, zádech a zadečku. Při léčbě i prevenci je důležité správně dodržovat hygienu, větrat rizikové oblasti a vyvarovat se jejich zapaření.



Pokožka a probiotika

Probiotika a prebiotika jsou často spojovaná se správným zažíváním. Málokdo ale tuší, že kromě pozitivních účinků na střevní mikroflóru mají také blahodárné účinky na zdraví a vzhled naší pokožky. Abychom vše ‚lépe pochopili, je nutné si vysvětlit, že nejen ve střevech, ale i na povrchu těla žijí mikroorganismy, mezi které řadíme bakterie, viry, houby a roztoče. Odborníci jim dali společný název mikrobiota a souhrnu jejich genů mikrobiom.

Pod názvem mikrobiom pokožky se tedy ukrývá unikátní ekosystém, jehož úkolem je chránit naši kůži před různými škodlivými vlivy. Ve chvíli, kdy dojde k oslabení nebo narušení tohoto ekosystému, může snadno dojít k podráždění pokožky. Proto je důležité se o kožní mikrobiom starat už od narození po celý život.

Kůže novorozence přichází do styku s prvními bakteriemi při spontánním porodu v porodních cestách. To je velká výhoda přirozeného porodu oproti císařskému řezu. Mikrobiom pokožky se u dítěte formuje a stabilizuje z největší části během prvních třech let života.

A právě toto období je klíčové také pro nastavení imunitního systému, se kterým naše kůže komunikuje prostřednictvím komunikační osy „mozek-střevo-kůže“, respektive „střevo-kůže“. Zejména v tomto období, je proto velice důležité věnovat pozornost tomu, jak a čím pečujeme o pokožku našich dětí.

Mezi faktory, které narušují rovnováhu kožního mikrobiomu a které můžeme snadno ovlivnit, patří především strava, přehnaná nebo naopak nedostatečná hygiena a výběr kosmetických přípravků.

K prevenci kožních onemocnění



INZERCE ▶



a celkové ochraně pokožky se především u dětí osvědčila topická kosmetika, která napomáhá udržovat rovnováhu kožního mikrobiomu. Pravidelné používání krémů a jiných kosmetických přípravků s obsahem probiotik a prebiotik na pokožku má totiž podobnou funkci jako u střev – pomáhá hodným bakteriím, které na pokožce potřebujeme.

Jaké jsou hlavní účinky topicky aplikovaných probiotik a prebiotik:

- Udržují rovnováhu a správnou funkci kožního mikrobiomu,
- chrání pokožku před podrážděním, které se může projevovat tvorbou atopického ekzému či jiných dermatitid, vyrážkou nebo kojeneckým akné a dalším onemocněním,
- celkově pokožku zklidňují, protože jí dodávají potřebnou dávku dobrých bakterií, které pomáhají buňkám lépe prospívat a růst.

Pokožka a konopí

Skvělým pomocníkem, který podpoří zdraví naší pokožky je i konopná kosmetika. CBD (kanabidiol) patří mezi kanabinoidy obsažené v konopí. Tato látka není psychoaktivní jako kanabinoid tetrahydrokanabinol THC a jeho použití je zcela bezpečné. Z konopí se CBD dostává speciální superkritickou extrakcí CO2. Tato extrakce zanechává v produktu všechny kanabinoidy, terpeny a živiny.

Lidská kůže má tzv. endokanabinoidiní systém, na který se váže kanabidiol CBD, a proto je účinný a dokáže napomoci s velkou škálou kožních problémů. Tento systém zajišťuje, že je naše kůže zdravá a napomáhá jí najít rovnováhu.

CBD má značný vliv na nadměrnou produkci kožního mazu. Inhibuje syntézu lipidů vlivem na tukové buňky sebocyty, ale neovlivňuje životaschopnost buněk. Proto se tato ingredience využívá v produktech pro mastnou aknózní pleť. Zároveň napomáhá při kožních onemocněních, jako jsou psoriázy a atopické dermatitidy. Kanabidiol hojí podrážděnou, zarudlou kůži, přispívá ke zpomalení stárnutí pleti a napomáhá regeneraci buněk. Ve studiích projevoval i komplexní protizánětlivé účinky, které jsou velmi vhodné třeba při léčbě zánětlivých ložisek akné a jiných kožních problémů. U dětí konopnou kosmetiku využíváme zejména v případě atopické dermatitidy, či v péči o podrážděno pleť.

Foto: Shutterstock.com



FeelEco
NATURAL CARE

Když jde o miminko,
na zdravé péči záleží

VOLBA SPOTŘEBITELŮ 2026 · NEJLEPŠÍ NOVINKA ·



Vhodné pro citlivou pokožku dětí i alergiků

Vysoký podíl složek přírodního původu

To nejlepší pro citlivou dětskou pokožku i svět, ve kterém vyrůstá

- **Prací gel Baby** – jemný k citlivé dětské pokožce, účinný na nečistoty
- **Prostředek na dudlíky a lahvičky** – pro čistotu všeho, co vaše miminko každý den používá
- **Odstraňovač skvrn Baby** – poradí si se skvrnami od jídla, trávy i bláta
- **Kosmetika Baby** – jemná péče vhodná i pro citlivou pokožku a alergiky

e-shop FeelEco .com

dm teta Dr.Max Globus ROSSMANN rohlik.cz

INZERCE ▶

20

NEJČASTĚJŠÍCH ZDRAVOTNÍCH

PROBLÉMŮ MIMINEK

Příchodu malého děťátka se většina rodičů nemůže dočkat. Pokojíček, kočárek, oblečení, kosmetika i plenky jsou nakoupené a připravené. Společně s radostí z nového člena rodiny však přicházejí také obavy a nejistota. Miminko ještě neumí říct, zda má hlad, něco ho bolí, je unavené, přehřáté nebo mu vadí mokrá plenka. Své potřeby proto nejčastěji vyjadřuje pláčem.



Pláč je přirozenou součástí vývoje dítěte a nemusí vždy znamenat nemoc. Miminka pláčou kvůli hladu, únavě, potřebě kontaktu, nepohodlnému oblečení, mokré plence, chladu, horku nebo příliš velkému množství okolních podnětů. Někdy však může neutišitelný nebo neobvykle pronikavý pláč upozorňovat na zdravotní problém.

Rodiče by měli sledovat nejen samotný pláč, ale především celkový stav dítěte. Důležité je, zda miminko normálně pije, močí, reaguje na hlas a dotek, má obvyklou barvu kůže a dýchá bez viditelné námahy. Náhlá změna chování, výrazná spavost, odmítání potravy, potíže s dýcháním nebo nápadná ochablost jsou důvodem k rychlé konzultaci s lékařem.



KDY VYHLEDAT POMOC OKAMŽITĚ

Neodkladnou lékařskou pomoc vyhledejte, pokud dítě:

- obtížně dýchá, lapá po dechu, sténá při výdechu nebo modrá kolem úst,
- je nezvykle ochablé, nereaguje nebo je velmi obtížné je probudit,
- má křeče,
- opakovaně zvrací zelený obsah nebo krev,
- má vyrážku, která při zatlačení průhlednou sklenicí nebledne,
- má známky výrazné dehydratace,
- utrpělo vážnější úraz,
- nebo pokud máte silný pocit, že s ním není něco v pořádku.

U nejmenších dětí se zdravotní stav může změnit velmi rychle. Rodičovská intuice je proto důležitá a při vážných pochybnostech není vhodné čekat na další den.

1 Horečka

Za horečku se obvykle považuje tělesná teplota 38 °C a vyšší. Samotná horečka není nemoc, ale přirozená reakce organismu, nejčastěji na infekci. U malých kojenců však může být i jediným příznakem závažnějšího onemocnění.

Pokud má dítě mladší tří měsíců teplotu 38 °C nebo vyšší, mělo by být bez zbytečného odkladu vyšetřeno zdravotníkem. U starších kojenců záleží nejen na naměřené hodnotě, ale také na jejich chování, příjmu tekutin, dýchání a dalších obtížích.

Zpozornět je třeba, pokud se společně s horečkou objeví výrazná spavost, opakované zvracení, ztuhlost šíje, křeče, potíže s dýcháním, bledost, skvrnitá kůže nebo vyrážka, která při zatlačení nebledne.

Dítěti pravidelně nabízejte mateřské mléko nebo obvyklou kojeneckou výživu. Nepřehřívejte ho přílišným množstvím oblečení a léky na snížení teploty podávejte pouze v dávce odpovídající věku a hmotnosti, ideálně po poradě s pediatrem nebo lékárníkem. Kojencům nikdy nepodávejte kyselinu acetylsalicylovou.

2 Bolavé bříško a nadýmání

Nadýmání, větry a přechodné bolesti bříška patří v prvních měsících života k nejčastějším obtížím. Trávicí systém miminka je nezralý a teprve se přizpůsobuje přijímání a zpracování potravy. Dítě navíc může při kojení, pití z lahve nebo intenzivním pláči polykat vzduch.

Bolest bříška se může projevovat přitahováním nožiček, zatínáním pěstiček, napínáním těla, červenáním v obličeji nebo náhlým pláčem. Někdy se dítě uklidní po odchodu větrů nebo stolice.

Pomoci může klidné krmení, správné přisátí k prsu, vhodná poloha lahvičky, přestávky na odříhnutí, jemná masáž bříška ve směru hodinových ručiček nebo opatrné přitahování nožiček k bříšku. Některým dětem vyhovuje nošení ve svislé poloze, kontakt kůže na kůži nebo teplá plena přiložená přes oblečení. Teplota však musí být vždy bezpečná, aby nedošlo k popálení.

Pokud je bříško tvrdé a výrazně nafouklé, dítě opakovaně zvrací, má krev ve stolici, odmítá potravu, nepřibývá na váze nebo je nezvykle apatické, je nutné kontaktovat pediatra.

3 Kojenecká kolika

Kojeneckou kolikou se označují opakované epizody dlouhého, obtížně utišitelného pláče u jinak zdravého a prospívajícího dítěte. Často začínají v prvních týdnech života, bývají nejvýraznější odpoledne nebo večer a zpravidla postupně ustupují během prvních měsíců.

Přesná příčina koliky není vždy známá. Může se na ní podílet nezralost

NOVOROZENECKÁ KOLIKA?

Balonix® med

Nabízíme jemné a účinné řešení!

- Léčí kojeneckou koliku a křeče způsobené nadýmáním
- K dostání v lékárně bez lékařského předpisu
- Snadno se podává dávkovací odměrkou, která je součástí balení
- Lze podávat už od narození
- Má rychlý nástup účinku





www.balonix.cz

Balonix med je zdravotnický prostředek. Před jeho použitím si pozorně prostudujte návod k použití, který je součástí balení.

INZERCE

Arianna®

Baby-Vac™ Ergonomic

bezpečná odsávačka hlenů

Používá se k odsávání nosních hlenů novorozencům a dětem, které nedokáží smrkat samostatně. Připojuje se k domácímu vysavači a díky tomu je odsávání rychlé a bez námahy pro matku. Odsávačka je vhodná součást výbavy miminka.

- snadné rozebírání a dezinfekce
- certifikovaný zdravotnický prostředek

neobsahuje ftaláty



dostupná ve všech lékárnách

www.babyvac.cz



nervového a trávicího systému, polykání vzduchu, únava nebo zvýšená citlivost na okolní podněty. Jen u části dětí souvisejí obtíže s alergií na bílkovinu kravského mléka nebo jiným onemocněním.

Co lze vyzkoušet

- Zajistěte dítěti klidné prostředí a pravidelný režim.
- Omezte prudké světlo, hlasitou televizi a střídání velkého množství návštěv.
- Zkontrolujte techniku kojení nebo krmení z lahve.
- Během krmení dělejte přestávky a nechte dítě odříhnout.
- Noste miminko, jemně je pohupujte nebo využijte kontakt kůže na kůži.
- Vyzkoušejte tichý monotónní zvuk, klidné broukání nebo procházku v kočárku.
- Při přetížení dítě přeneste do klidnější místnosti.
- Změny jídelníčku kojící matky ani speciální kojeneckou výživu nezavádějte bez porady s odborníkem.

Pokud jste vyčerpaní a pláč ve vás vyvolává vztek nebo bezmoc, položte dítě bezpečně na záda do postýlky a na několik minut odejděte do vedlejší místnosti. Požádejte o pomoc partnera nebo jinou blízkou osobu. S miminkem nikdy netřeste — prudké třesení může způsobit vážné poranění mozku.

4 Kašel

Kašel pomáhá čistit dýchací cesty. Může doprovázet běžné nachlazení, ale také zánět průdušek, zápal plic, zánět hrtanu nebo jiné onemocnění. Důležitější než samotný zvuk kašle je celkový stav dítěte.

Štěkavý kašel, chrapot a hlučný nádech mohou souviset se zánětem hrtanu. Záchvatovitý kašel s obtížným nadechováním, promodráváním nebo zvracením vyžaduje lékařské posouzení. U nejmenších kojenců může být závažným příznakem také kašel spojený s odmítáním krmení nebo přestávkami v dýchání.

V místnosti pravidelně větrejte a udržujte přiměřenou vlhkost. Nabízejte dítěti častěji mléko. Volně prodejné sirupy proti kašli nejsou pro malé kojence automaticky vhodné a neměly by se podávat bez doporučení lékaře. Dětem mladším jednoho roku se kvůli riziku botulismu nesmí podávat med.

5 Ucpaný nos a rýma

Miminka dýchají převážně nosem, a proto je může i obyčejná rýma výrazně obtěžovat při kojení, pití a spánku. Nosní sliznice může být zahleněná při virové infekci, ale také podrážděná suchým vzduchem, kouřem, prachem nebo intenzivními vůněmi.

Před krmením lze do nosu aplikovat sterilní fyziologický roztok určený pro kojence. Uvolněný hlen je možné šetrně odsát vhodnou odsávačkou. Příliš časté nebo agresivní odsávání však může sliznici podráždit a otok ještě zhoršit.

V místnosti nekuřte, pravidelně větrejte a nepoužívejte silné osvěžovače vzduchu ani koncentrované



INZERCE



éterické oleje. Kapky s látkami stahujícími nosní sliznici podávejte kojencům pouze na doporučení lékaře. Lékaře kontaktujte, pokud dítě kvůli rýmě téměř nepije, má horečku, je nezvykle spavé nebo se mu zhoršuje dýchání.



6 Obtíže s dýcháním

Kojenci běžně dýchají rychleji než dospělí a jejich rytmus dýchání může být do určité míry nepravidelný. Varovným znamením je však viditelná námaha při každém nádechu.
Sledujte, zda se dítěti nevpadává kůže mezi žebry nebo pod hrudní kostí, zda neroztahuje nosní dírky, nesténá při výdechu nebo nemodrá kolem rtů. Závažné jsou také delší pauzy v dýchání, náhlá ochablost a neschopnost se napít.
Při výrazných dýchacích potížích nečekejte na návštěvu běžné ordinace a volejte zdravotnickou záchrannou službu. Dítě udržujte v poloze, ve které se mu dýchá nejlépe, a nepodávejte mu násilím jídlo ani tekutiny.

7 Reflux a ublinkávání

Reflux je návrat žaludečního obsahu zpět do jícnu a úst. U kojenců je velmi častý, protože svalový uzávěr mezi jícnem a žaludkem ještě není plně vyzrálý. Pokud dítě pouze občas ublinkne, dobře pije, přibývá na váze a není výrazně neklidné, obvykle nejde o nebezpečný stav.
Po krmení držte miminko chvíli ve vzpřímené poloze, umožněte mu odříhnout a vyhněte se tlaku na bříško. Dítě nepřekrmujte a bezprostředně po jídle s ním prudce nemanipulujte. Ke spánku však dítě vždy ukládejte na záda na rovnou a pevnou matraci. Zvedání matrace, používání polohovacích klínů nebo spaní v autosedačce není vhodným řešením refluxu a může zvyšovat riziko nebezpečné polohy při spánku.

Lékařské vyšetření je nutné při zvracení proudem, zeleném nebo krvavém zvracení, bolesti při krmení, odmítání potravy, nedostatečném přibývání nebo výrazném úbytku hmotnosti.

8 Zvracení

Zvracení je třeba odlišit od běžného ublinkávání. Při zvracení bývá obsah žaludku vypuzen větší silou a může se opakovat. Příčinou může být infekce, reflux, překrmení, potravinová reakce nebo vzácněji překážka v trávicím systému.
Nejdůležitější je sledovat hydrataci dítěte. Nabízejte častěji menší množství mateřského mléka nebo kojenecké výživy. U malého kojence nezkoušejte bez doporučení lékaře nahrazovat mléko samotnou vodou nebo čajem.
Okamžitou pomoc vyhledejte, pokud dítě zvrací zelený obsah, krev, zvrací proudem po většině krmení, má nafouklé bříško, je ochablé, přestává močit nebo se k obtížím přidá horečka a výrazná spavost.

9 Průjem

Stolice kojeného dítěte může být přirozeně řídká a velmi častá. O průjmu mluvíme především tehdy, když se stolice náhle stane výrazně vodnatější a častější, než je pro konkrétní dítě obvyklé.
Průjem bývá nejčastěji způsoben infekcí. Nemusí automaticky znamenat alergii na potravinu, kterou snědla kojící matka. Největším nebezpečím je ztráta tekutin a minerálů.
Pokračujte v kojení a dítěti často nabízejte mléko. Rehydratační roztok se používá podle doporučení lékaře nebo lékárníka. Běžné léky zastavující průjem nejsou pro kojence bez lékařského doporučení vhodné.
Pediatra kontaktujte, pokud je dítě mladší, stolice obsahuje krev, průjem je velmi častý, dítě opakovaně zvrací, odmítá pít, má horečku nebo vykazuje známky dehydratace.

10 Dehydratace

K dehydrataci může dojít při průjmu, zvracení, horečce, přehřátí nebo nedostatečném příjmu mléka. U kojenců může postupovat rychleji než u větších dětí.
Mezi možné příznaky patří výrazně menší počet mokrých plen, suchá ústa, pláč bez slz, propadlá fontanela, nezvykle tmavá moč, apatie nebo naopak velká podrážděnost. Dítě může mít chladné ruce a nohy a pů-

INZERCE ▶

Brain market

Pro každou změnu, kterou život přinese

Od prvních úvah o miminku až po období po porodu prochází ženské tělo řadou změn. S nimi se mění i potřeba některých živin, nároky na regeneraci i celková péče o tělo. Právě proto vyvíjí společnost BrainMarket produkty pro různé životní etapy a zaměřuje se při tom na promyšlená složení a nekompromisní kvalitu surovin.

Péče o zdraví ženy se v průběhu života přirozeně mění. Jiné otázky řeší žena, která teprve plánuje založení rodiny. Jiné potřeby přicházejí během těhotenství a další období začíná po narození dítěte. Právě tehdy bývá těžké vyznat se v nabídce vitaminů, minerálů a dalších doplňků stravy. Nestačí se dívat jen na počet složek nebo výrazný údaj na obalu. Důležitý je také jejich původ, použitá forma, vzájemná kombinace a celkově chytře poskládaný produkt.

Česká značka BrainMarket proto staví svou nabídku na pečlivém výběru surovin, vlastním vývoji a chytrých kombinacích. Pod značkou BrainMax vznikají doplňky stravy, funkční potraviny, sportovní výživa i produkty pro každodenní péči o tělo. Nabídka zahrnuje výrobky pro ženy, muže, děti i aktivní seniory.

Když miminko teprve plánujete

Příprava na těhotenství nezačíná až pozitivním testem. Ženy se často více zaměřují na svůj jídelníček a celkovou životosprávu už několik měsíců předem. A právě tady podává BrainMarket pomocnou ruku.

Jednou z nejznámějších látek spojených s tímto obdobím je kyselina listová, nebo-li folát. Doplněk stravy **BrainMax Methyl Folate®** ji obsahuje v aktivní formě přizpůsobené pro snadné využití přímo v buňkách. Je určen ženám, které chtějí jeho příjem řešit cíleně a hledají kvalitní doplněk stravy s vysokou biologickou dostupností.

V těhotenství s jistotou a správnou podporou

Těhotenství je období plné změn, nových otázek a rozhodnutí. Právě tehdy se hodí mít po ruce řešení, které pomůže udělat v péči o sebe i miminko větší pořádek a nabídne promyšlenou podporu pro toto výjimečné období.

Balíček **BrainMax Bude nás víc** spojuje Prenatal Complex s veganskými omega 3. V jednom balíčku najdete celý důležitý komplex vitamínů, minerálů a mastných kyselin pro budoucí



maminku i vyvíjející se miminko. Díky tomu můžete tělu dopřát maximální podporu v období, kdy podává jeden ze svých největších výkonů.

Po porodu potřebuje péči také maminka

Po narození dítěte se většina pozornosti přirozeně přesune k miminku. Tělo maminky se přitom zotavuje z těhotenství a porodu, mění se denní rytmus a často chybí čas na kvalitní regeneraci. Základem zůstává pestrá strava, pitný režim a odpočinek, kdykoli je to možné. V tomto období ženy často řeší také kvalitu vlasů, nehtů a pokožky nebo celkovou regeneraci.

BrainMax Hydrolyzovaný Kolagen Grass-fed Collagen® nabízí v jedné dávce 12 gramů čistého kolagenu z krav krmených trávou. Je proto vhodný pro ženy, které hledají dobře vstřebatelný kolagen v jednoduchém a čistém složení. **BrainMax Women Beauty Bomb®** volí komplexnější cestu. Chytře spojuje 21 pečlivě vybraných látek včetně biotinu, selenu a zinku pro každodenní péči o vlasy a pokožku. Ideální pro ženy, které dávají přednost komplexní beauty péči v jednom vychytaném doplňku stravy.

Péče o zdraví celé rodiny

Mateřství přináší mnoho nových povinností a vlastní potřeby se snadno ocitnou až na posledním místě. Péče o sebe ale není rozmar. Je jedním ze základů, na kterých stojí zdraví a pohoda celé rodiny.

Důležitou součástí přístupu značky jsou také informace o složení a transparentnost. Nejde jen o největší množství účinné látky, ale také o její formu, biologickou dostupnost a působení v organismu. BrainMarket neustále ověřuje kvalitu a čistotu svých produktů a výsledky z nezávislých laboratoří zveřejňuje přímo na webu. Aby si každý zákazník mohl ověřit, že špičková kvalita je skutečně na prvním místě.

BrainMarket nevnímá zdraví jako krátkodobý projekt. Nabízí péči, která začíná u ženy a přirozeně roste s celou rodinou.

www.brainmarket.cz

BrainMarket. Myslíme zdravě.



sobit nezvykle bledě.
Pokud dítě téměř nemočí, odmítá tekutiny, je obtížné je probudit nebo vše opakovaně vyzvrací, je nutné vyhledat lékařskou pomoc bez prodlení.

11 Zácpa

Frekvence stolice je u miminek velmi individuální. Některé kojené děti se vyprazdňují po každém kojení, jiné mají stolici jednou za několik dní. Samotný delší interval ještě nemusí znamenat zácpu.
O zácpě mluvíme především tehdy, když je stolice tvrdá, suchá, tvořená hrudkami a její odchod je bolestivý. Dítě může tlačit, plakat, mít nafouklé bříško nebo drobnou trhlinku u konečníku.
U dětí, které již dostávají příkrmy, může pomoci dostatek vhodných tekutin a potraviny obsahující vlákninu. U malého kojence však nepodávejte džusy, projímadla, čípky ani jiné prostředky bez doporučení pediatra.
Vyšetření je vhodné, pokud se zácpa objevila už krátce po narození, dítě výrazně zvrací, má silně nafouklé bříško, krev ve stolici nebo špatně prospívá.

12 Vyrážka

Dětská pokožka je velmi citlivá a během prvních měsíců se na ní mohou objevovat různé pupínky, zarudnutí nebo suchá místa. Některé projevy jsou neškodné, například novorozenecké akné nebo potničky, jiné mohou souviset s ekzémem, infekcí či alergickou reakcí.
Používejte neparfémované přípravky určené pro citlivou dětskou pokožku. Oblečení perte v šetrném pracím prostředku a důkladně je vymáchejte. Miminko zbytečně nepřehřívejte a při suché pokožce používejte vhodné promašťující přípravky.
Lékaře vyhledejte, pokud se vyrážka rychle šíří, mokvá, tvoří se puchýře, dítě má horečku nebo je celkově nemocné. Vyrážka, která po přitlačení průhlednou sklenicí nezbledne, může být příznakem závažného onemocnění a vyžaduje okamžité posouzení.

13 Atopický ekzém

Atopický ekzém se projevuje suchou, zarudlou a svědivou pokožkou. U kojenců se často objevuje na tvářích, čele, trupu nebo na vnější straně končetin. Svědění může narušovat spánek a dítě se může škrábat.
Základem péče je pravidelné promazávání pokožky neparfémovanými emoliečními přípravky. Koupání by mělo být krátké, ve vlažné vodě, bez agresivních mýdel a pěn. Po koupání pokožku jemně osušte přikládáním ručníku, nikoli třením, a co nejdříve ji promažte.
Při rozsáhlém, mokvajícím nebo infikovaném ekzému je vhodné vyšetření pediatrem nebo dermatologem. Samovolné vyřazování velkého množství potravin z jídelníčku kojící matky není vhodné, protože může vést k nedostatku živin.

14 Plenková dermatitida

Plenková dermatitida vzniká působením vlhkosti, tření a dlouhého kontaktu pokožky s močí a stolicí. Kůže bývá zarudlá, citlivá a někdy se na ní tvoří drobné pupínky nebo oděrky.
Dítě přebalujte často, zejména po stolici. Pokožku omývejte vlažnou vodou nebo šetrnými neparfémovanými ubrousky a nechte ji dobře oschnout. Pomáhá také každodenní krátké větrání bez plenky. Na čistou a suchou pokožku lze nanést tenkou vrstvu bariérového krému.
Plenka musí mít správnou velikost a neměla by kůži příliš svírat. Zásypy nejsou vhodné, protože dítě může jemný prášek vdechnout.
Pokud se zarudnutí nezlepšuje, šíří se do kožních záhybů, objevují se ostře ohraničené pupínky, puchýřky, mokvání nebo horečka, může jít o kvasinkovou či bakteriální infekci a dítě by měl vidět lékař.

15 Prořezávání zoubků

První zoubky se často začínají prořezávat kolem šestého měsíce, ale načasování je velmi individuální. Některým dětem se první zub objeví dříve, jiným až po prvních narozeninách.



Dítě může více slinit, okusovat předměty, mít citlivé dásně a být neklidné. Pomoci může čisté chladné kousátko nebo jemná masáž dásní čistým prstem. Kousátko nechlaďte na teplotu, při které by mohlo přimrznout k pokožce.
Prořezávání zubů může způsobit mírné zvýšení teploty, nemělo by však automaticky vysvětlovat vysokou horečku, výrazný průjem, opakované zvracení nebo celkovou schvácenost. Tyto příznaky mohou mít jinou příčinu.
Gely, bylinné přípravky, jantarové náhrdelníky a různé domácí prostředky nejsou vždy bezpečné. Náhrdelníky představují riziko uškrcení nebo vdechnutí jednotlivých částí.

16 Moučnivka v ústech

Moučnivka je kvasinková infekce dutiny ústní. Projevuje se bělavými povlaky na jazyku, patře nebo vnitřní straně tváří, které nelze jednoduše setřít. Dítě může být při sání neklidné nebo může kojení odmítat. U kojící matky se současně může objevit bolest, pálení nebo zarudnutí bradavek. V takovém případě může být nutná léčba dítěte i matky, aby se infekce nepřenášela opakovaně.
Diagnózu by měl potvrdit zdravotník. Dudlíky, savičky a součásti odsávačky udržujte podle doporučení výrobce v čistotě. Povlaky se nesnažte násilně odstraňovat, protože sliznice pod nimi může krvácet.

17 Zánět spojivek a ucpaný slzný kanálek

U kojenců se může objevovat slzení, ospalky nebo lepkavý sekret v koutku oka. Častou příčinou je neprůchodný slzný kanálek, ale může jít také o podráždění nebo infekční zánět spojivek.
Oko čistěte sterilním tamponem navlhčeným převařenou vychladlou vodou nebo fyziologickým roztokem. Každým tamponem otřete oko pouze jednou a pro druhé oko použijte nový tampon.
Při výrazném zarudnutí, otoku víček, hnisavém výtoku, citlivosti na světlo nebo horečce je vhodné lékařské vyšetření. U novorozence je nutné zánětlivé změny oka řešit obzvlášť rychle.

18 Novorozenecká žloutenka

Žluté zbarvení kůže a očního bělma je u novorozenců poměrně časté. Vzniká zvýšeným množstvím bilirubinu v krvi a ve většině případů postupně odezní. Přesto musí být žloutenka sledována, protože velmi vysoké hladiny bilirubinu mohou být nebezpečné.
Zpozorněte, pokud se žluté zbarvení objeví už během prvního dne života, rychle se zhoršuje, přetrvává neobvykle dlouho nebo je dítě spavé, špatně pije a má málo mokrých plen. Žloutenku neléčte domácím vystavováním dítěte přímému slunci. O potřebě kontroly bilirubinu nebo fototerapie rozhoduje zdravotník.

19 Problémy s kojením, krmením a přibýváním



INZERCE ▶

V prvních dnech může být kojení náročné a matka i dítě se správnou techniku teprve učí. Bolestivé bradavky, slabé přisátí, velmi dlouhé krmení, usínání dítěte u prsu nebo častý pláč mohou ukazovat na problém, který lze často vyřešit včasnou podporou.

Důležitými známkami dostatečného příjmu jsou aktivní sání a polykání, přiměřený počet mokrých plen a postupné přibývání na váze. Samotná délka kojení ani pocit měkkých prsů nejsou spolehlivým ukazatelem množství mléka.

Pokud dítě opakovaně odmítá potravu, je při krmení dušné, rychle se unaví, má výrazně méně mokrých plen nebo nepřibývá, kontaktujte pediatra a laktační poradkyni se zdravotnickou kvalifikací.

Pevné intervaly krmení nejsou vhodné pro každé dítě. Zvláště v prvních týdnech se obvykle doporučuje reagovat na časné známky hladu, například otáčení hlavičky, otevírání úst, hledání prsu a vkládání rukou do



úst. Pláč bývá až pozdním signálem hladu.

20 Nadměrný pláč, únava a problémy se spánkem

Spánek kojenců je nepravidelný a v prvních měsících se střídá s častým krmením. Dítě ještě nerozlišuje den a noc stejně jako dospělý člověk. Večer může být přetažené, přestimulované nebo může potřebovat více tělesného kontaktu.

Pomáhá klidný a opakující se večerní rituál, tlumené světlo, tiché prostředí a včasné rozpoznání únavy. Mezi její známky patří zívání, odvracení pohledu, mnutí očí, trhavé pohyby nebo náhlá podrážděnost.

Pro bezpečný spánek ukládejte dítě na záda, na pevnou a rovnou matraci, bez polštářů, volných přikrývek, mantinelů, hraček a měkkých předmětů. Dítě by nemělo být vystaveno cigaretovému kouři ani přehřívání.

Neobvyklý, vysoký nebo bolestivý pláč, který nelze utišit, zvláště pokud je spojený s horečkou, zvracením, nafouklým bříškem, poruchou vědomí nebo změnou barvy kůže, vyžaduje lékařské posouzení.



Rodiče znají své dítě nejlépe

Mnoho běžných kojeneckých obtíží postupně odezní s dozráváním organismu. Rodiče se zároveň učí rozeznávat jednotlivé druhy pláče, signály hladu, únavy a potřeby blízkosti. Není však třeba čekat, až budou potíže „dostatečně vážné“. Pediatra lze kontaktovat také tehdy, když si nejste jistí, zda je chování dítěte normální.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

Viburcol®



Spokojené dítě, šťastná máma

pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč
- když rostou zoubky
- při mírných bolestech bříška
- při nespavosti

k léčbě příznaků běžných dětských infekcí
- rýma, kašel, teplota

Od narození

Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku. **Čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v lékárně.**

Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky

Viburgel®

Ošetřující a zklidňující gel při **prořezávání zoubků**

- zklidňuje podrážděné a zarudlé dásně
- pomáhá snížit bolestivost při prořezávání zoubků
- příjemná chuť
- bez cukru a lidokainu*

Obsahuje přírodní složky, které mají zklidňující účinky:
- výtažek z heřmánku
- výtažek ze šalvěje
- hřebíčkový olej



Kosmetický přípravek pro děti od 4 měsíců. K dostání v lékárně. Můžete používat samostatně či v kombinaci s lékem Viburcol®. *Lidokain by se neměl používat u dětí, kterým se prořezávají zoubky.

[Zdroj: The U.S. Food and Drug Administration (FDA)]

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 – Smíchov
info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, **www.viburcol.cz**

Více informací zde:

INZERCE ▶

BOLESTI BŘÍŠKA

Vaše miminko zničehonic začne plakat, kroutí se, je zarudlé v obličeji, nožičky přitahuje k bříšku. Křičí, křičí a není k utišení. Když se takto ohlásí bolavé bříško, je pohoda celé rodiny rychle pryč. Co s tím? Přečtěte si naše tipy, jak svému drobečkovi můžete rychle a snadno pomoci.





Proč miminka trápí „prdíky“?

Nadýmání a plynatost jsou jedny z nejběžnějších zdravotních obtíží, které nás potkávají, a lze o nich bez zaváhání prohlásit, že dokážou pořádně potrápit v každém věku. U miminek se problémy s bolavým bříškem vyskytují především v prvních třech měsících života. Jejich výskyt obvykle souvisí s nezralostí trávicího systému, který si teprve zvyká na život mimo tělo maminky a musí se postupně naučit správně fungovat. K tomu někdy bohužel patří i bolestivý a hodně uplakaný stav, označovaný také jako kojenecká nebo tříměsíční kolika. U malého procenta miminek mohou být obtíže zapříčiněny alergií na bílkovinu kravského mléka. K dispozici je mnoho návodů, jak miminkům od bolavého bříška pomoci, pokud však máte pocit, že problémy vašeho děťátka jsou závažnější než obyčejné prdíky, neváhejte navštívit svého pediatra, aby mohla být zjištěna příčina obtíží a vyloučeno závažnější onemocnění.

Jak kojenecké kolice předcházet?

Kojenecká kolika vzniká náhle, bez příčiny, u jinak prospívajících miminek, tzv. z plného zdraví, a často končí odchodem větrů. Projevuje se především neklidem a neutišitelným pláčem.

Pokud vaše miminko často trápí bolavé bříško, vyzkoušejte následující tipy:

- Zajistěte co nejklidnější domácí prostředí.
- Dbejte na správnou techniku kojení tak, aby bylo omezeno polykání vzduchu.
- Lahvičku s kojeneckou výživou nechte před podáním chvíli ustát, aby spadla pěna, která vzniká při míchání a která může způsobovat problémy s nadýmáním.
- Vždy nechte miminko po jídle odříhnout.
- Nemají-li tato opatření efekt, doporučuje se dietní léčba, která u kojených dětí spočívá v přísné bezmléčné dietě maminky. U nekojených dětí se podávají speciální mléka pro léčbu alergie na bílkovinu kravského mléka. Zklidnění by se mělo dostavit do 48 hodin.
- Pokud kojíte, omezte příjem silně nadýmavých potravin.
- Kojící maminky mohou pít bylinné čaje proti nadýmání.
- Maminky mohou kontaktovat PA nebo laktační poradkyně. Tuto službu nabízejí i některé porodnice.
- Vyzkoušejte nošení v šátku či ergonomickém nosítku. Poloha, kdy má miminko nožičky pokrčené a bříško zahřívané od těla maminky, rozpohybuje střeva a uvolní větrům cestu ven. Nošení navíc miminko přirozeně uklidňuje, nejen schoulená poloha, ale i stísněný prostor a tlukot vašeho srdce, který miminku připomíná stav, kdy bylo u vás v bříšku.

Jak zklidnit miminko s kolikou?

Způsobů, jak uklidnit plačící mimin-

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

SZÚ

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

Jdeme do smíšených a listnatých lesů, do křovin a vysokých trav. Najdete nás i na okrajích cest, potoků, řek, v parcích a zahradách.

Obvyklá aktivita klíšťat je od března do listopadu (vyloučená je jen při sněhu a celodenním mrazu).

LYMSKÁ BORELIÓZA
KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

Tato závažná onemocnění jsou přenášena klíšťaty. Obě onemocnění poškozují klouby a srdce, zasahují nervový systém a mohou vést k ochrnutí.

Jak správně odstranit



Místo, kde je přisáté klíště dezinfikujte jódovým či jiným dezinfekčním prostředkem.

Pomocí pinzety lehce s klíštětem pohybujte ze strany na stranu. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.

Místo po odstraněném klíštěti znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechejte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymské borelióze a klíšťové encefalitidě.

Než se vydáte do přírody použijte repelentní přípravky a vhodně se oblékněte.

Vhodné jsou dlouhé kalhoty, pevná a uzavřená obuv, ponožky natažené přes kotníky a v nich zastrčené kalhoty nebo natažené návleky, triko zastrčené do kalhot. Oděv by měl být světlý (klíště bude lépe vidět) a z hladkého materiálu (klíště po něm snadněji sklouzne).



Nelehejte si v přírodě do trávy a držte se pevných cest.

Po návratu domů si prohlédněte celé tělo. Prohlídku je vhodné opakovat i další den.

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v třeslech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

Po dobu tří týdnů sledujte, zda se neobjeví nějaké příznaky závažného onemocnění po napadení klíštětem.

Blednutí postiženého místa kolem středu, jeho zvětšování nebo zarudnutí.
Zvýšená teplota, únava, chřipkové příznaky.



Pokud se některý z příznaků objeví, navštivte svého lékaře a informujte ho, že jste měli klíště.

Tuto část letáku můžete odstřihnout a použít jako záložku do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání **více informací** o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky **www.szu.cz**

© Státní zdravotní ústav, 2014

INZERCE



INZERCE ▶



ko, je mnoho. Mezi nejúčinnější patří samozřejmě chování, nošení v šátku, kolébání nebo houpání v kočárku doprovázené zpíváním, broukáním nebo tichým mluvením. Účinné bývá také těsné zabalení do zavinovačky, které miminku připomíná stav, kdy bylo ještě u vás v bříšku. Vyzkoušet můžete také tzv. úlevové polohy:

- na bříšku na vašem předloktí, tzv. na „tygříka“
- v klubíčku – zádíčka miminka máte přitisknutá k břichu, rukama držíte miminko pod kolínky
- na bříšku na vašich kolenou nebo na lůžku, hladíte miminko po zádech, jemně poplácáváte po zadečku.

Dále se doporučuje například mírně nahřátá plenka na bříško nebo teplá koupel - pozor, nikdy nekombinujte teplou koupel a obklady! Úlevu může přinést také masáž bříška, kdy miminko hladíme po směru hodinových ručiček kolem pupíku. Někdy miminko utiší monotónní zvuk v pozadí – třeba spuštěný vysavač nebo pračka ve vedlejší místnosti.

Kromě všech výše uvedených opatření můžete svému miminku pravidelně podávat probiotické kapky. Ne všechna probiotika jsou ale stejná. Proto při výběru kapek volte přípravek s patentovaným probiotickým kmenem, který má ověřenou bezpečnost a účinnost

Foto: Shutterstock.com



INZERCE ▶

Živé probiotické kultury pro nejmenší bříška

pegaso®
BABY

VŽDY ČERSTVÉ

- aby tolik **neplakalo**
- aby se mu **lépe spalo**
- **v bříšku jako v pokojíčku** s pegasem je za chviličku
- **100% přírodní složení**
- **zdravá střevní mikroflóra** je důležitá pro **správný vývoj vašich dětí**





Heřmánek a extra panenský olivový olej | *Lactobacillus reuteri* | *Lactobacillus acidophilus*

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz, **www.pegasobaby.cz**

0+
doplněk stravy



PRVNÍ KRŮČKY BEZ KOMPROMISŮ

První krůčky dítěte patří k největším milníkům raného dětství. Spolu s nimi přichází i otázka, kterou si klade většina rodičů: Jaké boty budou pro malé chodidlo nejlepší? V posledních letech se stále častěji mluví o barefoot obuvi, která si získává oblibu nejen mezi dospělými, ale také u nejmenších dětí. Čím se liší od klasických dětských bot a na co si dát při výběru pozor?

DĚTSKÁ NOHA SE STÁLE VYVÍJÍ

Chodidlo novorozence obsahuje převážně chrupavčitou tkáň a během prvních let života prochází intenzivním vývojem. Kosti postupně tvrdnou, formuje se podélná i příčná klenba a dítě se učí koordinovat pohyby, udržet rovnováhu a správně přenášet váhu těla.

Právě proto odborníci doporučují, aby děti doma nebo na bezpečných přírodních površích chodily co nejčastěji naboso. Bosá chůze umožňuje přirozenou práci svalů chodidla, podporuje stabilitu a poskytuje mozku množství důležitých smyslových podnětů.

Venku však nohy potřebují ochranu – a právě zde přichází ke slovu barefoot obuv.

CO ZNAMENÁ BAREFOOT?

Slovo barefoot znamená doslova „bosý". Cílem těchto bot není chodidlo výrazně tvarovat nebo omezovat, ale co nejvíce napodobit chůzi naboso.

Typické barefoot boty mají několik charakteristických vlastností:

- tenkou a ohebnou podrážku,
- dostatek prostoru pro prsty,
- nulový rozdíl mezi patou a špičkou (tzv. zero drop),
- nízkou hmotnost,
- maximální flexibilitu.

Díky tomu může dítě při chůzi lépe zapojovat svaly chodidla a přirozeně vnímat povrch pod nohama.

PROČ JSOU OBLÍBENÉ PRÁVĚ U NEJMENŠÍCH?

Děti do tří let se učí správným pohybovým stereotypům. Každý krok představuje pro jejich mozek novou zkušenost.

Barefoot obuv umožňuje:

- přirozenější pohyb chodidla,
- lepší rovnováhu,
- větší zapojení drobných svalů nohy,



- dostatek prostoru pro rostoucí prsty,
- lepší vnímání terénu.

To ale neznamená, že každé dítě barefoot boty potřebuje nebo že jde o jediné správné řešení. Důležité je vždy sledovat individuální vývoj dítěte a případné doporučení pediatra nebo fyzioterapeuta.

KDY DÍTĚ POTŘEBUJE PRVNÍ BOTY?

Mnoho rodičů kupuje první boty ještě před tím, než dítě začne samo chodit. Ve skutečnosti nejsou doma většinou potřeba.

Pokud dítě leze, staví se nebo dělá první krůčky v interiéru, bývá nejlepší nechat ho chodit naboso nebo v protiskluzových ponožkách.

První skutečné boty mají smysl ve chvíli, kdy dítě začne pravidelně chodit venku a potřebuje ochranu před chladem, vlhkostí nebo ostrými kamínky.

JAK POZNAT KVALITNÍ DĚTSKOU BAREFOOT BOTU?

Při výběru se neřiďte pouze značkou nebo vzhledem.

Zkontrolujte především:

- **dostatek prostoru před prst**y – prsty by měly mít možnost volného pohybu,
- **flexibilitu podrážky** – bota by měla jít snadno ohnout,
- **pevné, ale ne tvrdé zpevnění paty** – u nejmenších dětí není potřeba výrazně pevný opatek,
- **nízkou hmotnost** – těžká obuv dítě zbytečně zatěžuje,
- **prodyšné materiály** – dětská noha se více potí.

Stejně důležitá je správná velikost. Dětská noha roste velmi rychle, proto odborníci doporučují její délku pravidelně kontrolovat. Optimální nadměrek bývá přibližně 8 až 12 milimetrů.

KAŽDÉ DÍTĚ JE JINÉ

Přestože barefoot obuv získává stále větší popularitu, neexistuje univerzální řešení pro všechny děti. Některé mohou potřebovat individuální doporučení ortopeda nebo dětského fyzioterapeuta, například při vrozených vadách nohou nebo specifických pohybových obtížích.

Pokud si rodiče nejsou jistí výběrem, vyplatí se navštívit specializovanou prodejnu, kde dítěti změří chodidlo a doporučí vhodný typ obuvi.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE POHODLÍ A PŘIROZENÝ POHYB

Ať už se rozhodnete pro barefoot boty nebo jinou kvalitní dětskou obuv, nejdůležitější je, aby dítěti dobře seděla, nikde netlačila a umožňovala přirozený pohyb. První roky života představují období, kdy se formují základy správného držení těla i zdravé chůze. Dobře zvolené boty proto nejsou jen módním doplňkem, ale investicí do zdravého vývoje dětských nohou.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

INZERCE ▶



INZERCE



JÍDELNÍČEK BATOLETE

Vaše dítko sfouklo první svíčku na narozeninovém dortu a vy máte hned dvojitou porci radosti. Nejen že oslavilo první rok, ale právě se z miminka stává batole. A to je velký životní krok. S ním souvisí i vhodná strava.



Právě jste prožila jeden z nejpestřejších roků. Stala jste se matkou, přivedla na svět nový život, prožila šestinedělí, kojila, radovala se z každého nového pokroku, který miminko zvládlo, první úsměv, první zoubek, první slabika, první přetočení na bříško, první krůček. Pro vašeho potomka to vše znamená neuvěřitelný rozvoj. Zároveň jste prožila jeho první nemoci, vlastní bolesti, emocionální a hormonální změny a vnímala obrovský vývoj. Radost se mísila se strachy a obavami.

Dnes můžete své děťátko pasovat na batole. Už to není ten nemohoucí tvoreček, ale človíček, který vám v mnohém šlape na paty. Vítejte v batolecím věku. Po prvních narozeninách uvidíte velké rozdíly v jeho samostatnosti. Všechno bude zkoušet, hodně bude odmítat, bude se snažit mluvit, samostatně jíst. Brzy si do pusinky vloží lžičku, bude pít z hrnečku. Co však do té pusinky vloží, to už je na vás. Jaký by měl být jídelníček batolete?

První roky života dávají základ, jak se bude dítě, potažmo člověk vyvíjet dále, jaké bude mít stravovací návyky a v jaké kondici prožije další léta, i dospělost. Buďte tedy pečlivá.

Jděte příkladem

Děti se nejvíce učí pozorováním. A to už v takhle nízkém věku. Učí se od nás, rodičů. Proto pro ně buďte vzorem hodným následování. Bude chtít ochutnávat, co jíte, uvidí, jakým stylem se stravujete, jak servírujete. Jste zvyklá se odbývat, nasoukat do sebe chléb s máslem, drobit při tom do klávesnice počítače, k tomu zakousnout palivo ve formě čokoládové tyčinky? A po své ratolesti chcete, aby jedla mrkev? Pak se nemůžete divit, že ji odmítá.

Vypněte televizi, hezky prostřete, povídejte si u stolu, schovejte mobilní telefony a rozhodně nenechávejte dítě pobíhat kolem, aby si přiběhlo tu pro lžičku přesnídávky, tu pro lžičku bramborové kaše. Dítě musí pochopit, že je čas na jídlo a u jídla se sedí. Ani vy tedy neodbíhejte. U stolu se nehádejte, neřešte problémy. Hezky si povídejte, usmívejte se, radujte se ze společných chvil. Dítě to vnímá.

Řád

Děti potřebují řád a pevná pravidla. Proto byste jim měla podávat jídlo plus minus ve stejnou dobu. A jezte také. Neseparujte ho od stolu ke své židličce někde u malého skládacího stolečku. Přizvěte ho do společného stolování. Dejte mu ke stolu jeho židličku, každý člen rodiny by měl mít své pevné místo. Hezky prostřete a servírujte. Všichni společně. Alespoň jednou denně by se měla sejít celá rodina. Ve všední dny obvykle u večeře. Dítě to vše brzy vstřebá jako jasnou věc.

Trpělivost

Pro batole je nyní všechno nové.

INZERCE ▶

S námi den začíná.



nominal.cz



INZERCE

Babydream

ROSSMANN



Objevte příkrmy a svačinky Babydream – prémiová BIO kvalita pro vaše děti.

Vyrobeno z pečlivě vybraných organických surovin, bez přidaného cukru a zbytečných přísad.
Ideální pro rychlou a zdravou svačinu doma i na cestách.

Bude také dostávat nové chutě, na které není zvyklé. Jděte na to pomalu a trpělivě. Jestli momentálně jednu věc odmítá, neznamená to, že ji odmítne i za týden. Možná některé pokrmy ani nebude chtít vložit do úst. Nevadí. Nabízejte mu ho v různých formách. Připravte mu na talíř různé ingredience, ať si samo vybere. Pamatujte, že někdy bude nutné až desetkrát opakovat podání konkrétní potraviny, než si na ni zvykne. Nechte dítě, ať se zkouší samostatně najíst. Co na tom, že budete pak muset vyluxovat a umýt podlahu. Případně podlahu zakryjte a děťátku dejte pořádný bryndák. Každopádně oceňte jeho snahu. Některé pokrmy si uchopí do rukou, jiné se může pokoušet konzumovat dětským příborem. Pokud uvidíte, že se s tím trápí a nejde mu to, můžete mu pomoci.



Zapojte ho

Nenechávejte dítě někde stranou v ohrádce, ale nechte ho, ať vás sleduje, jak vaříte, jak jídlo připravujete. Jakmile projeví zájem, nechte ho, ať vám pomáhá. Děti velmi rády napodobují. A pokrm, na kterém se podílejí, jim daleko více chutná. Pochvalte ho. A snažte se, aby jídlo působilo hezky. Hrajte si s tím, jak bude vypadat na talíři. Připravte mu dětský talíř s obrázkem, který na něj vykoukne, až jídlo sní. Vykrajujte zeleninu do tvarů kytiček či zvířátek. Ze sýra či šunky vytvořte obrazce, které ho zaujmou.

Tuhá strava

Dítěti se prořezaly zuby, a tak se jídelníček může výrazně rozšířit. Už by to neměla být jen mléčná a kašovitá strava, ale pomalu si zvykne na žvýkání. Batole už je schopno jíst prakticky totéž, co zbytek rodiny, pouze mu před dochucením odeberte porci bez soli, pepře a silného koření. Konzistenci však už zvládne. Je dobré ho ponoukat, aby kousalo, proto není vhodné zůstávat na kašičkách. Klidně mu dejte těstoviny, kolínka apod.

Přesto nezapomínejte na mléko, kterého by mělo denně zkonzumovat kolem 300ml. Mléko či jiný mléčný produkt podávejte během dne. Mohou to být dvě nebo tři porce po 100ml. Vybírejte „živé" produkty s probiotickými kulturami mléčného kvašení. Přidejte maso, ryby, vejce ale i luštěniny, ovoce a zeleninu.

Věděla jste, že dítě pro zdravý vývoj potřebuje až 3x více vápníku? Mléko je ve vývoji batolete velmi důležité. Obsahuje nezbytný vápník, vitamín D, ale také železo či jód a další živiny.

Jestliže dítě ani za půl hodiny nesní, co jste mu přichystala, netrapte ho. Čas vypršel. Nemá smysl dobu u sto-

INZERCE ▶



Když na výživě opravdu záleží

Jak podpořit zdravý růst, spokojené bříško i správný vývoj vašeho miminka

První roky života dítěte jsou obdobím neuvěřitelně rychlého růstu a vývoje. Miminko během několika měsíců zdvojnásobí svou hmotnost, vyvíjí se jeho mozek, trávicí i imunitní systém a postupně poznává svět kolem sebe. Právě v tomto období hraje výživa zásadní roli. Ovlivňuje nejen správný růst, ale také budování zdravých stravovacích návyků a celkový vývoj dítěte.
Nejlepší výživou pro miminko je bezpochyby mateřské mléko. Pokud však kojení není možné nebo je potřeba jej doplnit, je důležité vybrat kojeneckou výživu, která co nejvíce respektuje přirozené potřeby dětského organismu.

Proč si stále více rodičů vybírá kozí mléko?

V posledních letech si stále větší oblibu získává kojenecká výživa na bázi plnotučného kozího mléka. Není to náhoda. Právě jeho nízký alergenní potenciál a přirozené vlastnosti jsou velmi blízké potřebám citlivého dětského zažívání.
Bílkoviny kozího mléka vytvářejí v žaludku jemnější tráveninu, která se snadněji tráví. Kozí mléko obsahuje převážně beta-kasein A2, jehož struktura je bližší mateřskému mléku. Přirozeně menší tukové částice navíc umožňují lepší vstřebávání živin a mléčný tuk je bohatý na mastné kyseliny s krátkým a středně dlouhým řetězcem.
Velkou předností kozího mléka je také jeho přirozeně vyšší obsah oligosacharidů, které podporují zdravou střevní mikrobiotu.
Plnotučné kozí mléko je navíc přirozeným zdrojem kyseliny arachidonové (ARA), která je součástí mléčného tuku. Díky tomu není nutné využívat průmyslově vyráběné zdroje ARA. Receptura tak využívá maximum přirozených složek kozího mléka a současně eliminuje potenciální riziko kontaminace cereulidem, které může být spojeno právě s fermentačně vyráběnými surovinami.

Český vývoj, česká výroba, rodinná tradice

Za značkou **NAŠE MLÉKO®** stojí česká rodinná společnost **GOLDIM**, která se již více než třicet let věnuje vývoji dětské a klinické výživy. Všechny receptury vznikají v České republice a zde také probíhá jejich výroba. Každá použitá surovina prochází pečlivou kontrolou a celý výrobní proces podléhá přísným požadavkům na kvalitu a bezpečnost. Díky tomu mají rodiče jistotu, že svým dětem podávají výživu vyvinutou s maximální péčí a odpovědností.
Kojenecké formule **NAŠE MLÉKO®** jsou vhodné od narození do 3. let a obsahují všechny důležité vitamíny a minerální látky potřebné pro zdravý růst dítěte. Jsou obohaceny o nukleotidy, cholin a omega-3 a omega-6 mastné kyseliny DHA, EPA, které přispívají ke správnému vývoji mozku, zraku i nervové soustavy.

Když miminko potřebuje něco navíc...

Každé dítě je jedinečné. Některá miminka potřebují výživu přizpůsobenou svým specifickým potřebám. Proto je součástí řady **NAŠE MLÉKO®** také několik speciálních formulí určených na doporučení lékaře.

NAŠE MLÉKO® PRE
Prémiová formule pro předčasně narozená miminka a děti s nízkou porodní hmotností.

NAŠE MLÉKO® AR Antireflux
Speciální výživa pro děti trpící refluxem a častým ublinkáváním. Díky přírodním zahušťovadlům pomáhá udržet potravu v žaludku a současně podporuje správnou činnost střev.

NAŠE MLÉKO® AC Anticolic Comfort
Určeno pro miminka trápící kolikou, zácpou nebo jinými zažívacími obtížemi. Obsahuje patentované prebiotikum Orafti® Synergy1 podporující zdravou střevní mikrobiotu a přirozenou funkci střev.

NAŠE MLÉKO® Low Lactose Active
Nízkolaktózová formule vhodná při částečné intoleranci laktózy nebo v období rekonvalescence po průjmových onemocněních.

První lžičky plné chuti

Jakmile nastane čas prvních příkrmů, přicházejí na řadu obilné kaše. Jsou důležitým zdrojem energie, vitaminů i minerálních látek a představují přirozený krok v rozšiřování jídelníčku dítěte.
KOZÍ KAŠE® obsahují kvalitní kozí mléko, neobsahují přidaný cukr a jsou připravovány z pečlivě vybraných surovin. Nabídka zahrnuje bezlepkové kaše vhodné jako první mléčný příkrm i varianty určené pro postupné zavádění lepku podle věku dítěte. Díky jemné chuti, snadné přípravě a výborné stravitelnosti patří mezi oblíbené produkty mnoha rodičů.

Pitný režim je stejně důležitý

Vedle správné výživy bychom neměli zapomínat ani na dostatečný příjem tekutin. Jemné bylinné a ovocné nápoje **MOBA®** jsou určeny již pro nejmenší děti. Neobsahují přidaný řepný cukr, konzervační látky ani umělá aromata a díky jemné chuti jsou dětmi velmi dobře přijímány. Pro kojící maminky je určen MOBA Mommy Tea, který obsahuje pečlivě vybranou směs bylin tradičně využívaných v období kojení a pomáhá doplnit zvýšenou potřebu tekutin.



Důvěra, která začíná doma

Výběr výživy pro dítě je jedním z nejdůležitějších rozhodnutí, která rodiče v prvních měsících života svého miminka dělají. Proto je dobré vědět, kdo za výrobkem stojí. Česká rodinná společnost GOLDIM spojuje dlouholeté zkušenosti, vlastní vývoj, poctivou českou výrobu a důslednou kontrolu kvality. Výsledkem jsou produkty, které respektují přirozené potřeby dětského organismu a pomáhají rodičům dopřát svým dětem bezpečný a kvalitní start do života.

www.nase-mleko.cz

lu prodlužovat. Zbytečně byste mu ho zprotivila. Ale nedávejte mu žádné pamlsky.

Sladkosti? S mírou

Jak už jsme zmínili, v prvních letech se buduje základ života a stravovacích návyků. Snažte se vyhýbat pamlskům mezi jídly. Mnohdy, když dítě zlobí třeba v MHD, tak ho zabavíme lízátkem nebo jinou laskominou. To není zrovna správný směr. Hledejte jiné varianty. Věnujte se mu a zkuste ho rozptýlit jinak. Třeba zajímavými obrázky.

Když už sladkost, tak s vědomím, že to není běžná strava. Ale výjimečná záležitost. Neznamená to, že mu nemůžete nikdy koupit zmrzlinu. Ale i tu raději vybírejte ve vhodné variantě. Zaměřte se na kvalitu a poctivou práci. Nebo ji vyrobte sama doma třeba z jogurtu. Rozmixujte ho s ovocem a dejte zamrazit. A máte výtečné a zdravé nanuky.

Pozor na sůl a cukr

Další zdvižený prst se vznáší nad solí. Statistiky uvádějí, že přijímáme mnohem více soli, než bychom měli. A bohužel už i malé děti. Není třeba batolatům dosolovat. Naučte je na přirozenou chuť potravin, používejte vhodné bylinky. Ponesou si to do dalšího života.

Totéž platí o cukru. Cukr je palivo, ale nevhodné. Cukry by dítě mělo přijímat ve formě komplexních sacharidů. Nepřislazujte pití, neučte ho na sladkosti. Nabídněte mu ovoce, sušené ovoce, dejte mu rýži, pohanku apod.

Čeho se vyvarovat?

- I zdravé potraviny mohou děťátku v batolecím věku způsobit problémy. Třeba takové ořechy. Lehce je vdechne a může se udusit.



- Pozor na tvrdou zeleninu. Například mrkev nebo kedlubna. Vždy ji dítěti nastrouhejte.
- Vyhýbejte se silně kořeněným pokrmům. Pepř, zázvor, chili… Je pravda, že dítě tato koření obvykle samo odmítne.
- Ideální je při nákupu sledovat, zda je pokrm určen pro batole. Tím nikdy nešlápnete vedle. Takové potraviny neobsahují škodlivé látky, moc soli, cukru či přemíru tuku.

Jak poznat správnou porci?

Dítě si neřekne, kolik chce kopečků rýže, kolik masa. A jaká je ta správná míra, aby to nebylo příliš ani málo? Abyste mu zajistila vše potřebné? Nejvíce poznáte na tom, jak prospívá. Roste dobře? Je zdravé? Není příliš hubené či naopak netrpí nadváhou? Pak je pravděpodobně vše v pořádku. Jestliže však cítíte, že není vše tak jak má, poraďte se s pediatrem.

Čeho se však můžete držet, je správné rozložení stravy. Ideálně v pěti porcích. A toto pravidlo si vlastně neseme až do dospělosti. Základem je snídaně, oběd a večeře, doplněná dvěma svačinami.

Co když jídlo odmítá?

Další věc, která trápí mnoho maminek. Typický odmítač, nejedlík. A to je potom výzva. Jak na to, abyste do něj něco dostala? Chce to důvtip. Smějte se u jídla, nechte ho pokrm připravovat a pohrajte si s jeho výrobou. Takové prasátko z toustového chleba, sýra, šunky a pažitky jistě neodmítne. Jídlo musí vypadat lákavě. Všelijaké obrázky, srdíčka, kytičky, to vše ho určitě naláká. Pamatujete si na písmenkovou polévku? Jakpak nás bavilo lovit těstovinová písmenka. I to je další možnost.

Snažte se vyhýbat sladkým nápojům, limonádám džusům. I stoprocentním. Když už, tak mu ho nařeďte. Nejlepší je však čistá voda či dětský čaj. Snažte se je nepřislazovat. Zbytečně si dítě zvykne a sladkou chuť a bude ji všude vyžadovat. Hlavní je pestrost a s ní spojená radost. Užijte si společné stolování.

Foto: Shutterstock.com

INZERCE ▶

NOVÁ RECEPTURA – JEŠTĚ VÍC TVAROHU, JEŠTĚ LEPŠÍ CHUŤ!

Hamánek

to nejlepší každý den

ovoce & tvaroh

jahoda s tvarohem

banán s tvarohem

meruňka s tvarohem

VYROBENO V ČESKÉ REPUBLICE

TVAROHU 15% QUARK

BEZ PŘIDANÉHO CUKRU

SLEDUJTE NÁS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH HAMANEK_CZ HAMÁNEK

INZERCE

JSTE ZKUŠENÝ

OBCHODNÍ MANAŽER?

Hledáte práci, která vás bude naplňovat a zároveň přinese nadstandardní příjem?

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na

www.inpg.cz

IN publishing group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav

email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690

MÁME DOMA MIMINKO

Nesete si z porodnice ten nejcennější balíček a v hlavě se vám honí radost, očekávání, ale i obavy? Jak o děťátko pečovat, aby se mu dostávalo vše, co potřebuje?

Všechno je najednou nové. Máte za sebou devět náročných měsíců a další složité týdny i měsíce před sebou. Kojení, koupání, běžné nemoci… Pro novopečenou maminku mohou znamenat větší úskalí. V porodnici jste měla stále při ruce sestřičky a personál, ale teď je všechno jen na vás.

Novopečené maminky by měly být hájené. V ideálním případě by se měly věnovat pouze vztahu s dětátkem. To ostatní by mělo zaopatřit jejich okolí.

CO VÁS NYNÍ ČEKÁ?

KOJENÍ

Sice je to přirozená věc, ale ne vždy se podaří, aby probíhala automaticky. Miminko se nechce přisát, máte dojem, že se vám netvoří mléko, nejde to… Někdy stačí pouze změnit polohu. Správná technika kojení je základ. Měla byste si najít místo a polohu, která bude vám i dítěti příjemná. Vždy přikládejte miminko k prsu, ne naopak. Při kojení se nos, tvář a brada děťátka dotýká prsu.
Nechte ho pít, dokud samo nepřestane. Zpočátku je dobré přikládat častěji a i během jednoho kojení střídat prsy. A to i v noci. Až se nadlábne, nezapomeňte ho nechat odříhnout ve svislé poloze. Máte-li mléka více, odstříkejte ho odsávačkou. V lednici vám vydrží jeden den. Lze ho ale i zamrazit.
Pokud vám kojení nejde, zkontaktujte se s laktační poradkyní. Pomůže po telefonu, nebo přijede přímo k vám. Někdy stačí opravdu málo.

ŽIVOTOSPRÁVA

Nejen miminko, ale i vy potřebujete kvalitní výživu. Vždyť vy jste zdrojem jeho výživy, a tak se rozhodně neodbývejte. Vaše tělo potřebuje dostatek paliva. Zdravé sacharidy, bílkoviny i zdravé tuky. Doplňte nenadýmavou zelenou a nealergizujícím ovocem.

POKOŽKA



Pokožka miminka je až pětkrát tenčí než kůže dospělého. Oproti nám má mnohem téměř o 80 procent více vody. Je měkká, vláčná a citlivá. Všechno rychle vstřebá, a to i to negativní. A tak bychom k ní měli přistupovat - jemně a opatrně. Zatímco miminko koupeme v čisté vodě a stačí jen obden nebo pouze třikrát týdně, zadeček je nutné opečovávat neustále, při každé výměně pleny. Nezapomeňte ani na záhyby kůže. Kojence často trápí opruzeniny. Proto je potřeba často přebalovat a zadeček vždy důkladně očistit, případně použít krém na opruzeniny.
Místo mýdel používejte prostředky na bázi oleje. Vlásky myjte jednou týdně mýdlem. Pro starší děti je pak vhodný dětský šampón. Po koupeli pokožku promažte neparfémovanými dětskými produkty.
Speciální péči potřebuje pokožka, kterou trápí atopický ekzém. Prvními projevy atopického ekzému u kojenců bývají zarudlá suchá růžová ložiska na lících, bradě a čele s výbledem okolo úst. Stejně tak zarudnutí na krku, ale i na trupu, horních a dolních končetinách. Někde jsou ložiska výrazně zarudlá, mokvají nebo jsou tvořena drobnými pupínky. I u malých miminek je základem správná péče o pokožku, aby se stav atopického ekzému zlepšoval. Je nutné volit krémy na promaštění pokožky, které zároveň atopikovi uleví od svědění a pokožku zklidní.

Psychická pohoda

Příchod miminka je jedním z nejkrásnějších období v životě ženy, zároveň ale přináší obrovskou změnu. Psychologové upozorňují, že právě dlouhodobá sociální izolace může negativně ovlivnit psychickou pohodu a zvýšit riziko úzkostí nebo poporodních depresí. Stejně důležité jako kvalitní spánek, vyvážená strava nebo pohyb je proto i udržování sociálních vazeb. Sdílení radostí i každodenních starostí s ženami, které prožívají podobné období, může výrazně ulevit a dodat pocit, že na novou životní roli není maminka sama. Právě z této potřeby vznikají komunity a seznamovací platformy určené maminkám na rodičovské dovolené. Pomáhají propojovat ženy ze stejného města nebo okolí, které hledají společnost na procházky s kočárkem, dětská hřiště, společné výlety nebo jen přátelské popovídání u kávy. Nová přátelství často znamenají mnohem víc než zpestření každodenní rutiny – přinášejí vzájemnou podporu, sdílené zkušenosti a pocit sounáležitosti, který je pro psychické zdraví v tomto náročném období nesmírně důležitý.
Péče o miminko začíná péčí o maminku. A někdy je tím nejlepším lékem obyčejný rozhovor s člověkem, který přesně rozumí tomu, co právě prožíváte.

Foto: Shutterstock.com

Mamio

Nejste na to samy.

Mamio vám pomůže najít mámy ve vašem okolí se stejně starými dětmi. Sdílejte radosti, starosti i obyčejné dny s někým, kdo přesně ví, o čem mluvíte.



Stáhněte si Mamio zdarma

www.mamio-app.com

• Seznamka pro mámy • Průvodce mateřstvím
• Tip týdne • Otázka dne

INZERCE ▶

NEBOJTE SE KOJENÍ

Kojení představuje nejpřirozenější způsob výživy dítěte. Má pozitivní přínosy nejen pro samotné miminko, ale také pro maminku. Navíc se díky němu posiluje vazba mezi maminkou a dítětem.





„Benefit kojení pro maminku je jednak ekonomický, ale také později praktický – prso máte vždy po ruce, mateřské mléko je navíc v ideálním složení odpovídajícím věku dítěte a ve správné teplotě, v neposlední řadě je kojení prevence před onkologickým onemocněním prsu. Pro dítě představuje kojení nejpřirozenější zdroj výživy, který podporuje vývoj a zrání funkcí imunitního systému, poznávacích a motorických funkcí, rovněž snižuje riziko obezity a cukrovky. Přínosem pro oba je silné citové pouto, které při kojení mezi maminkou a dítětem vzniká. Je to čas, který tráví společně v těsném kontaktu a mají ho jen pro sebe,“ uvádí Bc. Linda Zítová, DiS., laktační poradkyně. Navíc je důležité si uvědomit, že mateřské mléko obsahuje jak probiotika (prospěšné bakterie), tak prebiotika (prebiotická vláknina jakožto potrava pro *„hodné“* bakterie). Obě tyto složky jsou důležité pro zdravou střevní mikroflóru a tedy pro imunitu miminka.

VĚNUJTE POZORNOST POTŘEBÁM MIMINKA

První kojení přichází již v prvních dvou hodinách po porodu. Přesný čas ale nelze určit, každé dítě je totiž připraveno na sání v jiný okamžik. To byl také důvod, proč se upustilo od definice, že se dítě musí přisát do půl hodiny po porodu. Maminky by se proto měly především zaměřit na projevy svého miminka. *„Správná zásada je pouze ta, že kojíme dle potřeby dítěte, což může být v začátcích pro maminku náročné, a proto je velmi důležité, aby měla maminka o kojení dostatek informací ještě před porodem. V počátcích kojení se může dopouštět chyb v technice, které mají za následek, že je dítě špatně přisáté, a vznikají tak bolestivá poranění a praskliny na bradavkách. Ty kojení velmi znepříjemňují. V těchto případech maminkám doporučuji konzultaci s laktační poradkyní, která s nácvikem správné techniky pomůže. Stejně tak může být na začátku pro ženu kojení nepříjemné z důvodu zvýšené citlivosti prsou, ale tento stav se většinou sám do několika dnů upraví,“* vysvětluje Bc. Linda Zítová, DiS.

SPRÁVNÉ PŘISÁTÍ JE ZÁKLAD

Důležitým předpokladem úspěšného kojení je správná technika jeho provádění. Dítě by mělo být správně přisáté k prsu maminky. Rovněž zvolená poloha by měla být pohodlná jak pro děťátko, tak pro samotnou maminku. *„Osobně mám nejlepší zkušenost s polohou boční fotbalovou. Při ní miminko leží zezadu podél boku maminky na jejím předloktí, která dlaní přidržuje hlavičku dítěte u prsu. Tato poloha je vhodná pro všechny velikosti prsou a hmotnost dítěte. Správnou techniku kojení se maminka naučí samotnou praxí. Její základy však musí získat již v porodnici,“* popisuje Bc. Linda Zítová, DiS.

JAK SE STARAT O PRSA V DOBĚ KOJENÍ?

Péče o bradavky začíná již od prvního kojení, jelikož jeho nástup představuje zejména právě pro bradavky a prsní dvorce určitou zátěž. Pokud vše probíhá bez potíží a zdravotních komplikací, není nutné v období kojení věnovat prsům nějakou zvláštní péči. *„Dříve si ženy prsa před každým kojením skoro dezinfikovaly. Dnes maminky upozorňujeme, aby*

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišujícín účinek, optimalizují stav pokožky, redukují otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.
Multi-Mam Protect nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchuť ani vůni, jedná se o přírodní produkty, které nemusejí být předkojením odstraněny. Výrobky**Multi-Mam** se můžou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.





www.kojeni-bez-bolesti.cz

INZERCE

NOVINKA

Antikoliková lahev
natural shape
Přirozená volba
po mamičině prsu



canpol babies



INZERCE ▶

prsa zbytečně netřely a nedráždily. Po koupání doporučujeme nechat je volně uschnout nebo velice opatrně osušit ručníkem. Bradavky by pak maminky měly ošetřit krémy k tomu určenými, které jsou bez parfemace a před kojením se z prsa nesmývají," vysvětluje Bc. Linda Zítová, DiS.

NETRAPTE SE TABULKAM I!

V posledních letech se u fyziologicky narozeného novorozence od sledování přesně nakojených dávek upouští. Důležité je, aby dítě přibývalo na hmotnosti. Pravidlo, že 5. den má vypít 50 ml a 6. den 60 ml na dávku platí pro umělou výživu. *„Pro maminku je vážení před a po kojení stresující, a proto pokud to nevyžaduje zdravotní stav dítěte, tak se mu spíše vyhýbáme. Orientačně lze říci, že má kojenec vypít cca 150–180 ml mléka na kilogram hmotnosti. Co se týče dokrmování, to preferujeme pomocí suplementoru – speciálního doplňkového systému kojení, který umožňuje dítěti sát mateřské mléko z lahvičky a současně sát z matčina prsu, eventuálně stříkačkou přes prst. Obě techniky se v případě potřeby maminka učí již v porodnici nebo u laktační poradkyně,"* uvádí Bc. Linda Zítová, DiS.



SITUACE SE ZLEPŠUJE

Přístup ke kojení se mění. 70.–80. léta se spíše nesla ve znamení umělé výživy a maminky kojení moc neřešily. *„Dalo by se říci, že kojení je nyní módní, většina maminek chce kojit. Kojení je rovněž jedním z častých témat, která maminky řeší na blozích nebo v diskuzních fórech. Dříve ženy v Čechách kojily maximálně 6 měsíců a dnes přestávají kojit mezi prvním a druhým rokem života dítěte. Sice ještě nejsme na úrovni maminek v severských zemích, ty velice úspěšně a dlouho kojí, ale i u nás se postupně doba, po kterou ženy kojí, prodlužuje a to je dobře,"* uzavírá Bc. Linda Zítová, DiS.

HOŘČÍK ZVYŠUJE KVALITU MATEŘSKÉHO MLÉKA

Každá kojící žena chce poskytnout svému dítěti vysoce kvalitní mateřské mléko. Právě hořčík hraje velmi důležitou roli při tvorbě a složení mateřského mléka. Navíc zajišťuje, aby dítě dostávalo základní živiny, které potřebuje.

Zvýšenou spotřebu magnézia mají nejen ženy po porodu a v době kojení, ale už i během těhotenství. Hořčík se totiž podílí na stavbě orgánů plodu, tvorbě jeho kostí a vývoji centrální nervové soustavy. Jeho nedostatek se projevuje křečemi v nohou těhotné ženy a může vést až k předčasnému porodu.

Ať už jste těhotná, nebo milované miminko právě kojíte, nezapomeňte na doplňování hořčíku. MUDr. Kateřina Vicianová I. dětská klinika DFNsP a LFUK uvádí, že: *„Doporučená denní dávka hořčíku je pro těhotné ženy 400 mg a pro kojící 450 mg."* Pokud si vyberte formu malát, jedná se o spojení hořčíku a kyseliny jablečné. Díky tomu je tato forma vhodná pro jemné doplnění energie a tedy užívání ráno či poledne. Není vhodné užívat večer. Na dobré usínání se naopak hodí forma bisglycinát. Když jste unavení nebo nervózní, hořčík bisglycinát vám může pomoct cítit se uvolněněji.

CO DĚLAT, KDYŽ KOJENÍ NEJDE

Samozřejmě, někdy při nejlepší vůli maminka kojit nechce, nebo nemůže. Což samozřejmě neznamená žádnou tragédii, prostě vybere pro své miminko kvalitní umělé mléko. Při výběru prvního umělého mléka musíte být ovšem pečliví a věnovat pozornost složení uvedeném na obalu. Citlivým bříškům miminek časté střídání mléka od různých výrobců neprospívá. Důvod je prostý: všechna mléka nemají stejné složení. Zde je legislativa velmi přísná, proto **musí kojenecká výživa splňovat náročné požadavky na složení a zdravotní nezávadnost**, a tak je základní složení všech mlék srovnatelné. Ale některé živiny (látky) však není do kojeneckých mlék povinné přidávat. Jsou to látky, které mají nejrůznější zdravotní benefity a ovlivňují dle provedených klinických studií správný růst a vývoj miminka. Mezi tyto látky patří např. p**rebiotika, probiotika, nukleotidy, MFGM či beta palmitát.**

Foto: Shutterstock.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 hemoroidů…



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. nastřižení 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.

Vypadávání vlasů

Dalším problémem, který trápí maminky po porodu je vypadávání vlasů. Po porodu a během kojení nastávají v organismu velké změny a v této době dochází také ke změnám ve struktuře vlasů. V této době je vhodná suplementační léčba a používání vhodného doplňku stravy. Samozřejmě je nutná i správná péče o vlasy – použití kvalitního šampónu a kondicionéru s vyživujícími látkami.

Kazivost zubů

Bohužel i kazivost zubů k těhotenství patří. Proto je vždy vhodná preventivní zubařská péče. Zároveň je nutná každodení kvalitní hygiena s použitím kvatlitních kartáčků, zubních past, ale i zubní vody. Samozřejmostí by měl být dostatečný přísun vápníku již během těhotenství a samozřejmě během kojení. Zapomínat bychom neměli ani na orální probiotika, která obsahují bakteriální kmen L. reuteri, který pomáhá udržovat přirozenou mikrobiální rovnováhu



INZERCE



Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g rektální krém. **Procto-Glyvenol®** 400 mg / 40 mg čípky. Přípravky se používají k léčbě vnitřních i vnějších hemoroidů. Volně prodejné léky k rektálnímu podání. Pro dospělé pacienty. Nepoužívejte v prvním trimestru těhotenství. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem. Procto-Glyvenol® Soft** je kosmetický přípravek pro hygienu análních oblastí (max. 3 ks na jedno spláchnutí). *Procto-Glyvenol® se může používat od 4. měsíce těhotenství a v období kojení, avšak doporučené dávkování nemá být překročeno. **IQVIA Czech Sales database, 03/2026.

RECORDATI

Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o.
Datum výroby materiálu: 05/2026. **Kód materiálu:** CZ-PROCTO-2026-24_inzerce 210x148

www.proctoglyvenol.cz

INZERCE ▶



v ústech. K narušení přirozené mikrobiální rovnováhy může dojít např. nesprávnou ústní hygienou, stresem nebo užíváním některých léků.

Poševní záněty a poranění po porodu

Po porodu může být poševní sliznice citlivá, oslabená a náchylnější k zánětům. K nejčastějším potížím patří zánět pochvy, který vzniká narušením rovnováhy poševního prostředí a přemnožením patogenních mikroorganismů. Tuto rovnováhu ovlivňuje slizniční imunitní systém, hormonální hladiny, kyselé pH a přirozeně přítomné mikroorganismy. Nejvýznamnější roli hrají laktobacily, které produkují kyselinu mléčnou udržující kyselé prostředí v pochvě. Kyselé pH společně s látkami, které laktobacily vytvářejí, brání přemnožení škodlivých mikroorganismů a rozvoji infekce.

Po porodu však může dojít k úbytku laktobacilů, a tím k narušení přirozené obranyschopnosti sliznice. Místo přímého dodávání laktobacilů (probiotik) mohou být velmi účinné prebiotické látky, které slouží jako „potrava“ pro laktobacily přítomné v pochvě. Prebiotický komplex tvořený kyselinou mléčnou, laktózou a fermentovanými mléčnými bílkovinami pomáhá přirozeně obnovit zdravou mikroflóru a nastolit správnou rovnováhu poševního prostředí. Kromě toho může být velkým přínosem také kyselina hyaluronová ve vyšší koncentraci. Ta intenzivně hydratuje, podporuje hojení a regeneraci poškozených tkání, zlepšuje pružnost sliznice a pomáhá zmírnit nepříjemné pocity pálení, suchosti a napětí. Taková kombinace účinných látek je vhodná nejen při potížích po porodu, ale i po gynekologických operacích, úrazech nebo při suchosti poševní sliznice během kojení či menopauzy.

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 kýchání, 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 vyhýbat kofeinovým nápojům. Kofein je totiž močopudný.

Další možností je navštěvovat toaletu pravidelně jednou za dvě až čtyři hodiny. Vhodným řešením jsou i tak-



zvané Kegelovy cviky na posílení pánevního dna.

Strie

Strie jsou růžové až červené trhlinky, které postupem času přecházejí do bílé barvy, způsobené napínáním kůže kvůli náhlé změně 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), případně použít olejové serum, které ošetřuje, zpěvňuje, chrání a obnovuje vnitřní struktury pokožky při striích.



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 vyhřeznout ven. Po porodu sice obvykle samy vymizí, aby 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 léků, ve formě krémů, mastí a čípků, které vám také mohou velmi pomoci. Můžete sáhnout i po intimním čisticím oleji s extraktem z dubové kůry, který příznivě působí na zklidnění a napomáhá hojení citlivé pokožky po porodu nebo při problémech s hemoroidy.

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 pořidit 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.

foto: Shutterstock.com

INZERCE ▶

LÉKÁRNY ipc

Až 100% SLEVA Z VAŠICH DOPLATKU

Pro celou rodinu!
SLEVY AŽ 100 %
z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.

ipc 30 LET S VÁMI • JIŽ 30 LET • TRADICE | VSTŘÍCNOST | ZKUŠENOST

Všechny inzulíny bez doplatku

ERECEPT
EPOUKAZ
Rezervace eReceptu/ePoukazu
online na rezervace.ipcgroup.cz

SBÍREJTE BODY
ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!
Bližší informace naleznete na www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard.

Vše pro zdraví…
Odkaz v QR kódu nebo https://rezervace.ipcgroup.cz/
www.ipcgroup.cz

Vaginální kvasinková infekce?
Vsaďte na lék LOMEXIN® 600 mg.
Svědění, výtok, pálení?
Tak na to máme řešení!

Pomoc při vaginální kvasinkové infekci
1 vaginální tobolka = jednodenní léčba*
1 aplikace = jednoduché řešení

LOMEXIN® 600 mg, 1 měkká vaginální tobolka. Volně prodejný lék. 600 mg fentikonazol-nitrátu v 1 tobolce. K léčbě kvasinkového zánětu pochvy a zevních rodidel (vaginální kandidózy) a smíšené infekce s grampozitivními bakteriemi u dospívajících dívek od 16 let a dospělých žen. Lék na vaginální podání. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.** *Pokud příznaky přetrvávají, lze po 3 dnech podat druhou dávku.

Kód materiálu: CZ-LOM-2026-14_inzerce 210x148 mm. **Datum výroby:** 06/2026.

RECORDATI

www.lomexin.cz

Jemná péče pro každý den je přesně to, co si vaše miminko zaslouží. Součástí výbavy novopečených rodičů budou bezpochyby plenky **Pampers premium care,** které skvěle padnou vašemu dítěti. Svůj tvar přizpůsobí pupíku dítěte, čímž chrání jeho citlivé bříško. Nejen během přebalování se hodí i šetrné **babylove vlhčené ubrousky Sensitive 4× 80** pro citlivou pokožku. Díky složení s čistými rostlinnými složkami jsou obzvlášť měkké a mají extra sací schopnost. Obsažený jemný krém s mandlovým extraktem hydratuje pokožku, zlepšuje její stav a může předcházet jejímu podráždění v namáhané plenkové oblasti. Výbavu vhodně doplní **Sudocrem ochranný krém** pro prevenci plenkové dermatitidy.
Produkty zakoupíte a jejich aktuální cenu zjistíte v **prodejnách dm,** v aplikaci **Moje dm** a v online shopu **dm.cz.**





CICALFATE+
OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KRÉM
EAU THERMALE Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EXPERT NA PODRÁŽDĚNOU A NARUŠENOU POKOŽKU CELÉ RODINY VČETNĚ VNĚJŠÍCH INTIMNÍCH PARTIÍ

Účinek již po 1. aplikaci
Obnova již po 48h²
Bez parfemace

1. Studie reepitelizace lézí. 2. Klinické skóre obnovujícího účinku - 248 osob, 2 aplikace denně po dobu 21 dní.

www.avene.cz





DEJTE NOČNÍMU ŠKRÁBÁNÍ DOBROU NOC

NOVINKA
EXOMEGA CONTROL
NOČNÍ

REGENERAČNÍ EMOLIENČNÍ NOČNÍ KRÉM

Získejte zpět kontrolu nad svým spánkem díky nočnímu krému, který **zmírňuje intenzivní noční škrábání**, podporuje obnovu kožní bariéry a pomáhá vám užít si klidný spánek již od první aplikace.



ESPRICO® je doplněk stravy s omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami, hořčíkem a zinkem. Obsahuje vyváženou kombinaci čistého oleje z mořských ryb a za studena lisovaného pupalkového oleje.
Tobolky s příjemnou pomerančovou příchutí je možné žvýkat, spolknout nebo jejich obsah vymáčknout do jídla.

ESPRICO® je doplněk stravy. Doplňky stravy nejsou náhradou pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu.
Distributor v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o., Karla Engliše 6/3201, 150 00 Praha 5, Česká republika.
ESP_25_03_CZ (datum přípravy: 03/2025)

Salus

Floradix®
Kindervital® 250 ml
Pro zdravý růst a vývoj dětí

Pro děti od 3 let v období intenzivního růstu díky obsahu vápníku a devíti základních vitamínů.

www.liftea.cz



PHILIPS AVENT 2V1 OHŘÍVAČ A STERILIZÁTOR

Zažijte během krmení kouzlo spojení s miminkem i vy. S ohřívačem a sterilizátorem Philips Avent 2v1 je příprava mléka zcela jednoduchá a intuitivní. Stačí stisknout jedno tlačítko a během tří minut máte láhev s mlékem připravenou. Navíc můžete snadno a rychle sterilizovat lahvičky, dudlíky i malé hračky bez použití chemie jen pomocí přírodní páry. Do péče o miminko se tak zvládne zapojit úplně každý, maminka si odpočine a rodina si užije klidné chvíle pohody.

Více informací najdete na webu www.philips.cz/avent





OSLABENÁ IMUNITA? CHŘIPKA? VIRÓZA A NACHLAZENÍ?

Chcete posílit imunitní systém přírodní cestou? Vyzkoušejte lék Engystol – tablety se užívají od 1. příznaků i preventivně, pro děti od narození i dospělé.
Více na www.engystol.cz.

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Brain market



plánování rodiny
těhotenství
období po porodu

Pro každou změnu, kterou život přinese.

Promyšleně složené doplňky stravy,
které reagují na měnící se potřeby ženského těla.

brainmarket.cz

Babydream

A péče o děti je snadnější



Spokojenost vašeho miminka je pro nás vším.
Proto nabízíme prémiovou kvalitu za skvělé ceny.

ROSSMANN