

# MOJE rodina *Speciál* a já

Vývoj dítěte

od narození do 3 let

# bosonožka

## VYBÍRÁTE BOTIČKY?

S námi vyberete ty nejlépe padnoucí! Na prodejně nebo online.

- vybíráte podle rozměrů - u všech modelů máme přeměřenou vnitřní délku a šířku
- poradíme vám s výběrem telefonicky nebo emailem
- pokud boty z e-shopu nesedí, máte dopravu zpět na eshop zdarma
- na prodejně profesionálně změříme nohu



## VÝHODY BAREFOOT OBUVI



### Posílení svalů a smyslu pro rovnováhu!

Neuzavírejme dětské nožky do tvrdých a neforemných bot! Nohy není třeba podpírat ani zpevňovat. Jsou dokonalé. Naše minimalistická obuv jim umožní přirozeně fungovat. Děti mají z pohybu radost, svaly na noze jsou silnější, pohyby odvážnější a plynulejší a prostřednictvím přímého kontaktu se zemí děti znovu získají důvěru ve své fyzické schopnosti.



### Tenká a měkká podrážka? Ano!

Chodidla potřebují cítit po čem chodí. Je to jejich přirozenost. Proto došlap netlumíme a naopak oceníme, že si nožky mohou bez omezení ohmatávat svět. Barefoot obuv poskytuje nožkám prostor ke správnému a přirozenému fungování. Anatomicky tvarovaná špička umožňuje palci růst v jeho přirozeném úhlu a plně tak zajistit jeho důležitou roli v chůzi.



### Pozor na správnou velikost a tvar boty!

Barefoot obuv je koncipována tak, aby kopírovala anatomický tvar nohy. Obuv je v prstech dostatečně široká, pohodlně se vejde celý vějíř všech pěti prstů. Prsty tak nejsou deformovány. Na délku doporučujeme patřičný nadměrek. Nohy pak mají prostor přirozeně a bez omezení fungovat a vyvíjet se v silná a zdravá chodidla.



### Chodit bosí, ale bezpečně!

Bosá chůze nožkám svědčí. Ale prostředí to často neumožňuje a malým nožkám hrozí nebezpečí. Barefoot obuv proto nožky ochrání před vnějšími vlivy a zároveň zachová blahodárný účinek chození naboso. A navíc jsou slušivé! Nabízíme širokou škálu módních a slušivých botiček splňujících všechny požadavky na zdravé obouvání dětí.



**e-shop**

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

**prodejna**

Kotlanova 3a  
Brno - Líšen



## Editorial

Milé maminky,  
když jsme před lety poprvé přinesli náš speciál,  
který vás provede složitým obdobím vývoje malého  
človíčka, netušili jsme, jakou spustíme lavinu.  
Míním tím lavinu vašich dopisů, ve kterých si o něj  
píšete, protože zatímco vaší kamarádce ho dal  
pediatr či gynekolog, na vás už nevyšel. Protože  
nám to bylo líto, rozhodli jsme se, že každý rok  
přineseme nové – aktualizované vydání. Znamená  
to pro vás ještě více informací, které se vám snad  
budou na začátku cesty s malým človíčkem hodit.  
Právě o zázraku nového života je samozřejmě opět  
tato naše příloha. Nejprve vás provede prvními  
třemi roky vývoje vašeho miminka. Poté vám  
poradí, jaké vybrat oblečení, jak na bolesti břicha,  
nebo jak by měl vypadat správný jídelníček. Popo-  
vídáme si i o tom, jaké miminku vybrat plínky  
a co dělat, když kojení nejde.  
Přeji vám hodně štěstí a moc držím palce, aby  
vám i vašemu človíčkovi vyšlo v životě všechno  
tak, jak si přejete.

Iva Nováková

- 4 Výbavička pro dítě
- 16 Než mi bude rok
- 32 Rok anebo tři?
- 40 Vybíráme plínky
- 48 Aby byla kůže zdravá...

### 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



## Obsah

- 54 Strašák jménem atopický ekzém
- 60 10 nejčastějších zdravotních problémů miminek
- 64 Bolesti břicha
- 76 Na co máš chuť, drobečku?
- 86 Nebojte se kojení
- 92 Aby byla maminka v pořádku...



# VÝBAVIČKA PRO DÍTĚ

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



### DROBNOSTI, KTERÉ POMOHOU...

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

**Lehátko pro mimi** – dobrá věc, nikoliv nepostradatelná, ale užitečná,

cem. Je mnoho typů, důležité jsou pevné přísavky, mne osobně zaujal typ s otevírací přední částí - dítě se lépe vyndává.

**Protiskluzová podložka do vany** –

tečná věc.

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



**Stupínek k WC + redukce na prkénko** – ne každá redukce sedne na každé wc, je třeba přeměřit. Dětské prkénko koupíte i s držadly, vyvýšením přední části - vhodné pro chlapečky, koupíte i polstrované.

### HRANÍ, ZÁBAVA

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

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

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

### KOUPÁNÍ, HYGIENA

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

**Sedátko do vany** – také myslím velmi dobrý pomocník, hlavně kvůli bezpečnosti u neposedných dětí a výhodný pro mladší děti při společném koupání se starším sourozen-

cem. Je mnoho typů, důležité jsou pevné přísavky, mne osobně zaujal typ s otevírací přední částí - dítě se lépe vyndává.

**Protiskluzová podložka do vany** –

tečná věc.

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



**Sítka na hračky** – je-li vaše dítě vodomil a ve vaně si vyhraje, asi užijí

mnozí z dětství) nebo chodítko sloužící jen jako opora, tzn. jakýsi vozík,

# SVOBODA VOLÁ



## NUK Dudlíky Space

Umožňují citlivé dětské pokožce dýchat.

Zjistěte více na [NUK.cz](http://NUK.cz)  



Rozumí životu.

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](http://www.babyvac.cz)

kterého se dítě drží (odborníky více doporučovaný typ). Fajn věc, ale nutná není, mnohdy dítě začne chodit dřív, než chodítko vůbec připravíte.

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

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

### CESTOVÁNÍ, PROCHÁZKY, VÝLETY

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

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

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

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

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

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

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

či pítí ohřát.

### VYBAVUJEME DOMÁCNOST PRO MIMINKO

Příchod nového človíčka do rodiny přináší potřebu pořízení mnoha nezbytných věcí, které v dosud bez-



dětné domácnosti obvykle nebývají. Tou prostorově největší je dětská postýlka, dále pak přebalovací pult, vanička s lehátkem, elektronická chůvička, případně monitor dechu a jiné.

### POHODLNÉ A ZDRAVÉ LEŽENÍ

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

cm a nebo 120x60cm a je pouze na rodičích, jak velkou postýlku pro miminko zvolí.

### PRO VĚTŠÍ POHODLÍ

K usnadnění péče o dítě je vhodné vybrat postýlku, která má možnost nastavení výšky roštu od země - pou-

ze ležící miminko může ležet výše, větší, již plazící se děti musí mít rošt umístěn bezpečněji níže. Některé postýlky mají též užitečnou možnost bezpečného stahování postranice. Tyčky, které tvoří strany postýlky, by měly být od sebe vzdáleny cca 6 - 6,5cm, tak aby dítě z postýlky nemohlo vypadnout nebo si jinak ublížit. Zajímavou možností je snadné vyndávání jedné nebo dvou tyček v postranici, aby větší děti mohly postýlku samostatně opustit.

### MATRACI RADĚJI NOVOU

Postýlka by měla být bytelná a postupně použitelná i pro další děti, matraci by však mělo mít každé dítě novou. Na trhu je v současnosti velký výběr dětských matrací - nevhodnější jsou spíše tvrdší typy, nejlépe vícevrstvé, prodyšné, s kvalitním, snadno





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](http://www.inpg.cz)

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

Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav  
email: [novakova@inpg.cz](mailto:novakova@inpg.cz) | tel.: 775 776 690

PRO ZDRAVÝ  
ŽIVOT  
V KAŽDÉ  
VTEŘINĚ

**OZP**  
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠTOVNA



## STAŇTE SE KLIENTY OZP

A VYUŽIJTE PŘÍSPĚVEK AŽ 3 000 Kč PRO  
NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY A NOVOROZENCE

- Vyšetření plodu v prvním trimestru těhotenství
- Předporodní kurzy
- Náklady spojené s porodem
- Vitamíny a doplňky stravy pro maminky a těhotné
- Kurzy plavání a cvičení novorozenců s rodiči
- Zakoupení či zapůjčení vybraných přístrojů (monitor dechu, digitální chůva ad.)
- Úrazové pojištění Vitalitas pro novorozence zcela zdarma

+420 261 105 555  
[WWW.OZP.CZ](http://WWW.OZP.CZ)

snímatelným pracím potahem. K postýlce bývá možnost přikoupit kolečka (nejlépe s brzdíčkou) pro lepší manipulaci, sítku proti hmyzu nebo držák na látkové dekorace (nebesa). Určitě bychom neměli zapomenout ani na kvalitní povlečení a peřinky, které umožní spokojený spánek miminka.

### MONITORY DECHU A ELEKTRONICKÁ CHŮVIČKA

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

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

### PŘEBALOVACÍ PULT

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

Vhodnou pomůckou ke každodenní péči o miminko bývá přebalovací pult - místo, kde je možné dítě přebalovat, převlékat, ošetřovat po koupeli apod. Místo k přebalování by mělo být pohodlné jak pro dítě, tak pro rodiče, protože u něj budou trávit hodně času. Přebalovací pult by měl být zhotoven ze zdravotně nezávadného materiálu a měl by mít zvýšené postranice. Většina pultů slouží zároveň jako skříňka pro uložení všech dětských potřeb a oblečení, aby rodiče měli vše pohodlně při ruce a od miminka na přebalovacím pultě nikdy neodcházeli.



### KOUPACÍ PROPRIETY

Oblíbenou činností miminek bývá koupání, a proto je důležité zvážit, jak a kde bude každodenní hygiena v domácnosti prováděna. Pokud se bude miminko koupat ve vaničce, je dobré pořídit plastovou vaničku s možností vypuštění vody ve dně

nádoby a také nejlépe klasické měkké látkové lehátko, na které se dítě do vaničky položí.

### VYRÁŽÍME DO LÉKÁRNY...

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



**Mastička na popraskané bradavky**

– Často zachrání prsa a tím i kojení.

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

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

**Tyčinky a čištění nosíku a oušek** –

Pozor, miminkům se tyčinkou nezajíždí do ouška, čistí se jen kraj a záhyby ušního lalůčku!

**Papírové plenky** – Na novorozence se kupuje velikost jedna, ale větší miminka se do ní nevejdou. Novorozene spotřebuje klidně i devět plínek

za den, větší děti jsou už skromnější.

**Vlhčené čisticí ubrousky** – Výborná věc.

**Jednorázové přebalovací podložky** – Jsou šikovné na cestování.

**Rektální rourka** – Pomáhá na prdíky přímo zázračně.

**Dudlík** – Nejprve jen jeden, neku-

pujte víc, nevíte, jaký dudel bude miminko ochotné přijmout, či zda je vůbec bude ochotné přijmout...

**Kojenecká láhev** – Je dobré ji mít doma jen pro vlastní klid.

**Teploměr** – Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.

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

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

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

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

## MIMINKOVSKÉ OBLEČKY

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

Normální, čerstvě narozené miminko má kolem 50 cm a tři až čtyř kil, obvod hlavičky má kolem 34 cm. Ideální je pro něho velikost 56, ale jen nakrátko, protože miminka neuvěřitelně rychle rostou a už kolem třech měsíců nosí velikost 62, kolem půl roku velikost 68, kolem třičtvrtě roku velikost 74 a konečně kolem roku už jim začínáme dávat velikost 80 - a nyní následuje dobrá zpráva, jejich růst se konečně zpomalí a miminka rostou tak o jednu velikost za půl roku. Ano, velikosti se odvozuji od délky miminka a jdou

po šesti centimetrech - takže 50, 56, 62, 68, 74, 80, 86, 92, 98, 104... Občas se některý výrobce rozhodne jít proti proudu a začne dodávat na trh například velikost 64... To je o kousíček větší, než 62 a o dost menší než 68. Další specialitou je číslování v měsících, což by nebylo vůbec špatné, ale jejich měsíce jsou takové zvláštní - nikdy velikostně nesedí. Číslování v u větších velikostech v rocích je o něco přesnější - ale počítá s průměrným dítětem, ale to už není problém odhadnout.

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

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

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

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

Dupačky nebo měkké kalhoty vel. 62 4x - Laclové riflové nebo manšestrové kalhoty jsou sice ohromně

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

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

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

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

Bavlněná čepička obvod



**PEXI**  
milujeme hračky.cz

Pro veselý rozvoj schopností  
Vašich dětí od miminek

# Poznávání pro nejmenší



od 3 měs. do 4 let



od 24 měsíců



od 3 měsíců



Vyzkoušejte i další naše hry pro děti od 3 do 7 let



Ve vašich oblíbených obchodech a e-shopech:

Více her najdeš na:



MALL.cz

LUXOR ...a dalších

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



/pexicz

hlavičky 36-38 cm 2x – Nejlépe obyčejné bavlněné, fleecové čepky se zdobením na temeni se vyplatí až na chodící dítě, ležícím miminkům do-

s rantlem pro krk, ale je to hodně individuální, na jedno miminko je skoro nepotřebujete a na druhé jich spotřebujete spoustu - je to dítě od dí-

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



cela překážejí.

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

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

Overall na spinkání vel. 62 3x - Pro novorozeně se většinou nepoužívají, mění se to zhruba ve čtvrt roce s příchodem režimu – takže stačí je nakoupit od velikosti 62.

Bryndáček - Dobré jsou ty s igelitem na spodní straně, výborné jsou taková obdélníková „ponča“ s otvorem

těte jiné. Ale až se batole začne učit jíst samo, tak se budou ještě hodit.

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

#### A MAMINKA NAKONEC

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

- 5 ks - Určitě je oceníte.

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

Čaj pro kojící matky - Je bylinkový, docela chutný.

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

-if-

Foto: Shutterstock.com



*Na dobrém spánku záleží!*

*Vybavte postýlku svého miminka kvalitní  
výbavičkou*



*Slevový kód „tehotenství“*

**sleva 10%**

*na nákup výbavičky*

*• Nejoblíbenější zavinovačka v ČR •*

*Schváleno více než 15 000 spokojenými miminky*

 @sleeppee\_cz\_sk

 @sleeppee.cz

***www.sleeppee.cz***







# NEŽ MI BUDE

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...

# ROK



### PŘÁVĚ JSEM PŘIŠLO NA SVĚT...

V prvních dnech po narození se miminko snaží zůstat stulené, tak jak tomu bylo v děloze. Je zvyklé na uzavřený prostor a bude mu zřejmě dobře dělat pobyt v košíku, kolébce, prostě tam, kde je poměrně těsně. I oblíbená nebesa jistě ocení – uzavrou prostor shora. Jeho pocit bezpečí zvýší i pokud ho pevně zavinete. Já vím, zavinovačky dneska nejsou v módě, ale věřte, že byste je měli svému miminku alespoň první týden dopřát. Pociť 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 rukama i nohama – ani jedny zatím příliš neovládá. Novorozená miminka nejprve trochu zhubnou, ale ve 2 až 3 týdnech se dostanou zpět na svoji porodní váhu. V prvních týdnech přibírají 100 až 200 g týdně (ale buďte spokojená i s 50 g, jestliže děťátko dobře vypadá), potom 150 až 250 g až do třetího měsíce. Spí průměrně 16 hodin. Na konci prvního měsíce svého života má miminko ještě všechny svaly slabé, včetně krčních svalů, a hlavička mu padá, když mu ji nepodpřete. Ale položíte-li ho na břicho, dokáže na okamžik zvednout bradičku. Když je na zádech, kope nohama a otáčí hlavu ze strany na stranu. Na hlavičce novorozence se objevují hnědé odlupující se stroupky. 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 vyčesjte a vlásky umyjte.

### Několik dnů po narození umí dítě obvykle:

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

### Dítě na konci 1. měsíce by mělo umět:

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

### UŽ JE MI ŠEST TÝDNŮ...

Po šesti týdnech už máte doma úplně jiné miminko: už se nechouli a narovnal se. Uvolnilo pěstičky a když je položíte na břicho, dokáže už zvednout hlavičku výš, což znamená, že už do určité míry ovládá krční svaly. Má

kulaté břicho a očima sleduje pohyb kolem sebe. Nastal správný čas na nákup chraštítka, závěsných hraček prostě čehokoliv, co vaše miminko může sledovat očima. Možná se v této době budete rozhodovat, zda miminku dáte či nedáte dudlík. Některé ho vyžaduje víc, jiné míň. Jisté však je, že dudlík je vždy menší zlo, než pokud si miminko cucá paleček. Ve tváři miminkai už najdete celou škálu různých výrazů. Když na ně mluvíte, vydává legrační hrdelní zvuky. Všimla jste si: vaše děťátko se na vás poprvé usmívá. Týden, co týden dělá další pokroky.

### Dítě na konci 2. měsíce by mělo umět:

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

### Pravděpodobně bude umět:

- po položení na břicho zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- na břicho přetočit hlavu ze strany na stranu
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- zvedat nohy nad podložku



Zubní kartáček elmex Baby 0-2 v sobě kombinuje výhody „kousátka“ pro naše nejmenší a zároveň funguje jako první kartáček na zoubky.

Je vyroben z měkkého certifikovaného silikonu, má flexibilní rukojeť pro pohodlný úchop malou ručkou a je důsledně testováno na bezpečnost.



Mezi 6. a 36. měsícem života rostou dětem první zoubky. Prořezávání prvních zoubků je často spojeno s nepříjemnými pocity a podrážděností miminka. Žvýkání zmírňuje bolest rostoucích zoubků a tak děti v tomto období rády koušou.

Dětské kousátko elmex pomáhá vašemu děťátku během jeho obtížného zoubkového období....



*TIP pro maminky*



Liftea DENTIGEL je chladivý dentální gel na dásně při prořezávání zoubků. V jeho složení jsme využili kombinaci tradičních bylin, které se odedávna používají pro péči o dutinu ústní. Obsahuje extrakt z řepíku, heřmánku a šalvěje lékařské, silici z hřebíčku a máty pro příjemně chladivý efekt. Pro veselá miminka a spokojené maminky.



- 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 břicho zvednout

- hlavičku v úhlu 90°
- smát se nahlas
- výskat radostí
- rozeznat známé tváře a věci
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem

#### JE MI ČTVRT ROKU...

Ani nevíte, jak to uteklo a vaše děťátko slaví první čtvrtrok na světě. Vy i ono už jste zřejmě překonali první těžkosti, společně jste se sžili a každodenní povinnosti už zřejmě celkem

dobře zvládáte. Vaše batolátko vás už dokáže uvítat hlasitým smíchem, vezme si od vás chrastítko a možná se už i přetočí. Pozor, v tomto období bývá nejvíce pádů, když maminka ploží miminko na podložku, otočí se a ono se v nestřeženém okamžiku překulí!

#### Dítě na konci 3. měsíce by mělo umět:

- po položení na břicho zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- na břichu přetočit hlavu ze strany na stranu
- zvedat nohy nad podložku



- nosti 15 cm nad jeho obličejem
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- uchopit podávané 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 hladěte. Miminko potřebuje cítit, že ho máte ráda. Nebojte se ho chovat, tep vašeho srdce je pro děťátko známým zvukem, vždyť ho slyšelo 9 měsíců a stále je uklidňuje. Děťátko začíná rozumět tónu vaší řeči a reaguje na něj: ztiší se, když

mluvíte konejšivě, a vystrašeně pláče, když se na ně mluví moc hlasitě. Dopřejte mu i nějaké pěkné hračky, nové podněty jsou pro něj důležité. Nejvíce teď ocení hračky, které se pohybují, případně vydávají zvuky...

#### Dítě na konci 4. měsíce by mělo umět:

- po položení na břicho zvednout hlavičku v úhlu 90°
- smát se nahlas
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- prohlížet si své ruce

#### Pravděpodobně bude umět:

- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům
- sahat po předmětech
- výskat radostí
- hrát hru na schovávání a kuk
- rozeznat známé tváře a věci
- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- otáčet se za hlasem, zvláště hlasem maminky
- žvatlat jednoduché slabiky (géé 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

- sledovat předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem

#### Pravděpodobně bude umět:

- smát se nahlas
- po položení na břicho zvednout hlavičku v úhlu 90°
- výskat radostí
- dát k sobě obě ruce
- uvolnit sevření prstů v pěst
- prohlížet si své ruce
- spontánně se smát
- sledovat ze strany na stranu předmět, který držíte ve vzdále-

## JE TADY PÁTÝ MĚSÍC...

Vaše miminko prožívá převratné změny! Už je 5 měsíců staré. Umí se překulit z břicha na záda, naučilo se sedět a vydrží sedět i několik minut. Celkově zesílilo: když ho postavíte, jeho nožičky už dokáží udržet váhu těla. I ruce mu výrazně zesílily. Nejen že se o ně při lezení bezpečně opírá, ale udrží v nich i kojeneckou láhev. Možná přišel ten správný čas na nákup lahvičky s držátkem, miminko už se pokouší samo napít. 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. Jediněčná 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 barva, 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 malými ručičkami. Kousátko by nemělo být příliš velké a těžké. Miminko 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 břicho se vzepřít na ruku
- přetáčet se (jedním směrem)
- věnovat pozornost malým předmětům
- výskat radostí
- rozeznat známé tváře a věci
- sahat po předmětech
- spontánně se smát
- uchopit podávané chrástítko

### Pravděpodobně bude umět:

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

### A možná dokonce bude umět:

- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje
- stát s přidržováním něčeho nebo někoho
- upustit vědomě předmět, který již nepotřebuje
- sníst samo nějaké jídlo z ruky
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku
- snažit se dostat k hračce, která je mimo jeho dosah
- předávat věci z ruky do ruky
- bouchat kostkami o sebe
- prohlížet si nohy a hrát si s nimi

- hledat upuštěný předmět
- reagovat na své jméno
- uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop)

## UŽ JE MU PŮL ROKU!

Někdy se mezi 5. a 6. měsícem se objeví první zoubek, většinou řezák v horní nebo spodní dásni.

Vaše 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 sblížit. Ve chvíli, kdy zrovna nikdo nemá čas si s miminkem povídat, mu zkuste pustit pohádku z desky nebo z kazety. Vyberte dobře namluvenou, aby vypravěčův hlas byl uklidňující – pro dramatické tympány a činely by vaše děťátko ještě nemuselo mít pochopení.

Děťátko je v tomto období už velmi hravé a všechno strká do pusy, cizí předměty i vlastní ruce. Při koupání mu působí radost cákání a s nadšením plácá pěstičkami do vody. Využijte toho: ve hře děťátku oplácejte cákání, samozřejmě jemně. Zvykne si na vodu, přijde mu normální, když mu nějaká ta kapka dopadne na hlavu a do tváře, a budete ho později snáze učit třeba plavat. Už se rozvinuly i schopnosti děťátka v sociál-

# PŘÍSPĚVEK 4 000 Kč NA SPOKOJENÉ MATEŘSTVÍ

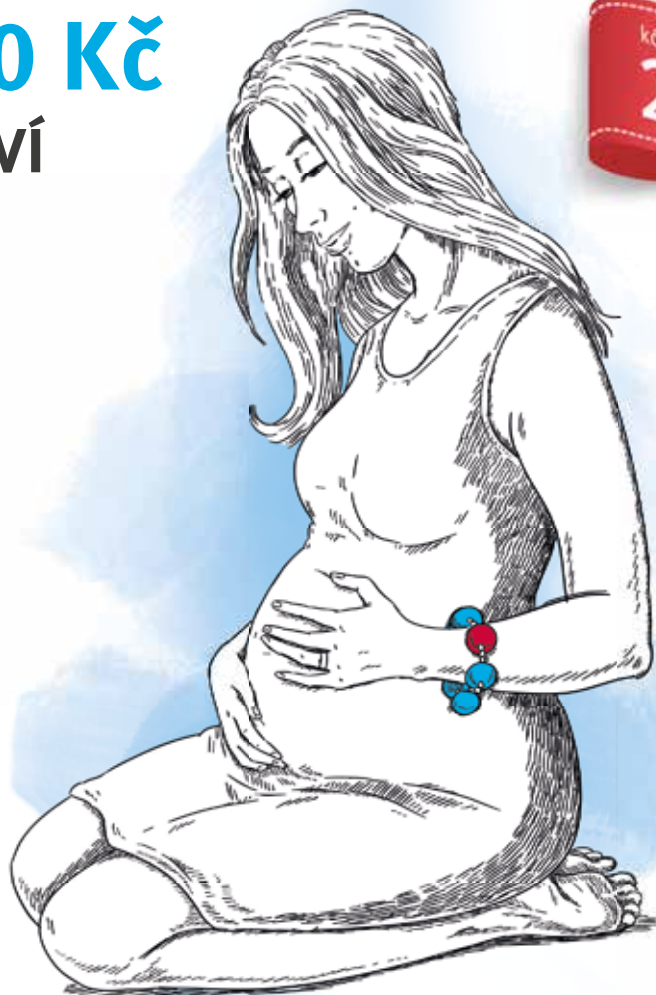
kód pojišťovny  
205

**Myslíme na vás i vaše miminko.**

Připojte se k ČPZP a získejte všechny výhody z oblastí zdravotní péče a preventivních programů.



[www.cpzp.cz/maminky](http://www.cpzp.cz/maminky)  
Nabídka programů platí pro rok 2021.



INZERCE

## ROSSMANN CLUB

**Mějte výhody  
vždy po ruce**



Uvítací  
kupon



Slevy  
na produkty



10%  
Narozeninová  
sleva



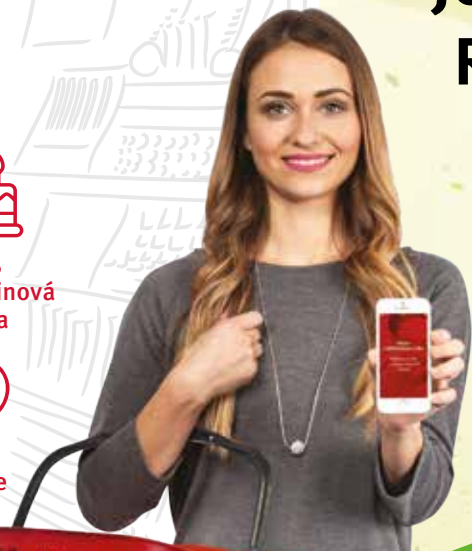
Sleva  
za věrnost



Slevy  
Rossmánek



Sleva  
měsíce



## ROSSMÁNEK

**Je součástí aplikace  
ROSSMANN CLUB.**



Slevy  
na produkty



Narozeninová  
sleva



Sleva  
měsíce

ROSSMANN  
CLUB



**Stáhněte si aplikaci ROSSMANN CLUB zdarma  
na [www.rossmann.cz](http://www.rossmann.cz) a využijte slevu 20 %  
na Váš nákup\* mimo akční nabídku.**



\* Nevztahuje se na produkty z letáku, produkty označené na prodejně logem akce a dlouhodobě levně, fotoslužby CEWE, odměny věrnostního programu, dárkové karty, zboží ve výprodeji, na vyhrazené léčivé přípravky a nákup počáteční kojenecké výživy. Neplatí na akce se slevou 50 % a vyšší. Slevu nelze kombinovat s jiným slevovým kuponem.

ní 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 dětátko snaží nohama odrážet, když leží na bříšku a pokouší se lézt. Když se může přidržet, zvládně už samo sedět. Mezi dětmi tohoto věku bývají velké rozdíly. Jedno sedí bez opory, druhé leze, další se plazí, třetí už stojí. Každé dítě se prostě vyvíjí jinak rychle.

#### **Dítě na konci 7. měsíce by mělo umět:**

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

#### **Pravděpodobně bude umět:**

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

#### **A možná dokonce bude umět:**

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

- říkat cíleně máma nebo táta

#### **KDYŽ JE MU OSM MĚSÍCŮ...**

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

#### **Dítě na konci 8. měsíce by mělo umět:**

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

#### **Pravděpodobně bude umět:**

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

#### **A možná dokonce bude umět:**

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



# URIAGE

EAU THERMALE



## 1. péče o miminka

**S OBSAHEM 100% ČISTÉ A PŘÍRODNÍ  
TERMÁLNÍ VODY URIAGE**

**ULTRA JEMNÉ SLOŽENÍ PRO  
CITLIVOU DĚTSKOU POKOŽKU**

K dostání v lékárnách Dr.Max  
a na e-shopu [www.drmax.cz](http://www.drmax.cz).

**Dr.Max<sup>+</sup>**





nemusí poslechnout)

### JE MU PRÁVĚ TŘI ČTVRTĚ ROKU!

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

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

Tím ale výčet dovedností, které si v tomto období osvojí, nekončí. Miminko objevilo prsty a naučilo se

s jejich pomocí brát různé předměty. Takže od této doby si už necpe kousky rohlíku nebo piškot do pusy společně s celou svojí pěstičkou, ale už jenom se špičkami prstů. Tedy – někdy...

V 9 měsících má už novou dovednost tak vybroušenou, že pomocí prstů a palce dokáže zvednout i velmi malé předměty. Pod pojmem malé si představte velikost hrášku, takže je jasné, co to znamená: ostříží zrak všech členů rodiny neustále v pohotovosti a dávat pozor, aby se nic malého nedostalo do blízkosti zvědavého mrňouska. O něco méně nebezpečnou předností rozvíjející se obratnosti děťátka je to, že si při pití přidržuje samo hrníček. Možná by

stálo za to flaštičku vyměnit za hrníček s oušky a pítkem. V tuto chvíli je take nejvyšší čas instalovat všude zábrany – na schody, na zásuvky s ostrými noži, na okna, na rohy...

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

### Dítě na konci 9. měsíce by mělo umět:

- snažit se dostat k hračce, která



- je mimo jeho dosah
- hledat upuštěný předmět
- lézt po čtyřech

#### Pravděpodobně bude umět:

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

- rozumět slovu „ne“ (samozřejmě nemusí poslechnout)

#### A možná dokonce bude umět:

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

## DESET MĚSÍCŮ

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

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

Je možné, že už vaše dítě zvládá své první kroky, možná za pomoci kočárku, či chodítka, je ale možné že i samo bez opory. První zoubek a první krůček, to je samozřejmě velký důvod k oslavě!

#### Dítě na konci 10. měsíce by mělo umět:

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

### A možná dokonce bude umět:

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

### JEDENÁCT MĚSÍCŮ

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

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

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

### Dítě na konci 11. měsíce by mělo umět:

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

nemusí poslechnout)

### Pravděpodobně bude umět:

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

### A možná dokonce bude umět:

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

### ZA CHVÍLI TU BUDE ROK...

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

už přestává být miminkem, stává se z něho „opravdický“ malý človíček. Této změně by mělo take odpovídat uspořádání v bytě a volba vhodných

doplňků. Již zmíněná kvalitní židlička by měla být samozřejmostí, stejně jako to, že dítě už zřejmě nebude chtít spát v některé z malých modifikací postýlek a ke slovu by měla přijít postýlka, ve které bude mít dost prostoru. Také hluboký kočátek už vás zřejmě přestane uspokojovat a bude zapotřebí poohlédnout se po sportáku. Pokud už vaše děťátko zvládá krůčky poměrně jistě, uděláte mu radost i nějakým pěkným odstrkovadlem.

### Dítě na konci 12. měsíce by mělo umět:

- postavit věž ze dvou kostek
- chodit kolem nábytku

### Pravděpodobně bude umět:

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

### A možná dokonce bude umět:

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

-if-

Foto: Shutterstock.com  
Zdroj: www.mojedite.cz,  
www.maminkam.cz

Opravdové **klenoty**  
pro malé **princezny**



**DANFIL**

KIDS JEWELLERY



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

# PROJEKT NA POMOC PACIENTŮM S LYZOSOMÁLNÍMI NEMOCEMI

JE JICH VÍCE NEŽ 60 A O VĚTŠINĚ Z NICH TOHO PŘÍLIŠ NEVÍME. PTÁTE SE PROČ? NETÝKAJÍ SE VĚTŠINY. MLUVÍME TOTIŽ O LYZOSOMÁLNÍCH CHOROBÁCH, KTERÉ SE VYSKYTUJÍ PŘIBLIŽNĚ POUZE U JEDNOHO ZE 7700 NOVOROZENCŮ. JEJICH SPOLEČNÝM JMENOVATELEM JE HROMADĚNÍ MATERIÁLŮ V BUŇKÁCH TĚLA V DŮSLEDKU NEDOSTATKU SPECIFICKÝCH ENZYMŮ. A VÝSLEDKEM POZDĚ URČENÉ DIAGNÓZY MOHOU BÝT DOŽIVOTNÍ NÁSLEDKY.

**P**rávě včasnou diagnostiku vzácných metabolických onemocnění chce zlepšit projekt realizován na portálu [www.spravnadiagnoza.cz](http://www.spravnadiagnoza.cz). Najdete na něm přehledné informace o nejnámějších z neznámých lyzosomálních nemocí.

## KTERÉ JSOU TO?

K nejčastějším rozhodně patří Gaucherova choroba. Jejimi běžnými příznaky je časté krvácení z nosu, chudokrevnost, nadměrná únava nebo zvětšení břicha v souvislosti se zvětšením objemu sleziny a jater.

Pompeho choroba zase postupně vede k zhoršující se svalové slabosti horních a dolních končetin, projevující se například kolébovou „kachní“ chůzí, zakopáváním anebo potížím se vstáváním ze židle. Časté jsou také dýchací potíže (např. vynechávání dechu v průběhu spánku, zadýchávání při běžných činnostech) a u kojenců nejsou výjimkou ani srdeční komplikace.

Prvními projevy při odhalení mukopolysacharidózy typu I mohou být ztuhlé klouby, obraz pazourovité ruky, syndrom karpálního tunelu nebo nápadně hrubé rysy obličeje.

Na Fabryho chorobu upozorní již v dětském věku občasné nebo chronické pálení rukou, poruchy pocení nebo nesnášenlivost tepla a chladu, v pozdějším věku dochází ke vzniku kožních vyrážek, k srdečním problémům, selhávání ledvin a předčasnému výskytu cévních mozkových příhod.

Název ASMD zahrnuje dvě choroby: Niemannovu-Pickovu nemoc typu A a B. Projevují se zvětšením sleziny nebo jater, problémy s dýcháním, respiračními infekcemi a neobvyklými modřinami nebo krvácením.

Vše důležité najdete na stránce [www.spravnadiagnoza.cz](http://www.spravnadiagnoza.cz).

Pokud jsou vám některé z těchto projevů povědomé, nebo byste si jen rádi rozšířili znalosti, projekt "Správná diagnóza" vám prozradí vše podstatné o uvedených chorobách. Společnými silami tak můžeme pomoci, či dokonce zachránit život pacientům, kteří svou správnou diagnózu ještě neznají. Všechny z výše jmenovaných chorob jsou dnes už totiž léčitelné. O úspěchu léčby rozhoduje právě jejich včasná diagnostika, k čemuž výrazně dopomáhají i aktivity zaměřené na zvyšování povědomí o nich. Jednou z nich je projekt [www.spravnadiagnoza.cz](http://www.spravnadiagnoza.cz).



# Uniká lékaři Vaše SPRÁVNÁ DIAGNÓZA?

Důvodem může být to, že je VZÁCNÁ.



Pokud si nejste jisti Vaši diagnózou, navštivte stránku

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



## Lyzosomální nemoci



Gaucherova nemoc



ASMD



Fabryho choroba



Mukopolysacharidóza typu I



Pompeho nemoc

Odpoověď na Vaše potíže naleznete možná právě zde.





# 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 dítko už mají rozšířené i komunikační schopnosti: říkají několik slov a dobře rozumí významu takových slov, jako jsou zavři nebo





# BEBELO®

## S láskou k miminkům



K DOSTÁNÍ EXKLUZIVNĚ V LÉKÁRNÁCH DR. MAX

**Dr.Max<sup>+</sup>**

BEBELO® 2 a 3 jsou potravinami pro zvláštní výživu. BEBELO® Baby cream, Baby wash jsou kosmetické přípravky. BEBELO® Nasal aspirator je zdravotnický přípravek.

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

#### PRAVDĚPODOBŇE BUDE UMĚT:

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

#### A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

- mluvit srozumitelně v polovině případů
- pojmenovat jeden obrázek
- hodit balón horem

- stát na špičkách
- spojovat slova
- používat 50 a více jednotlivých slov

#### DVA ROKY

Říká se, že malé děti jsou nejlepší v období mezi rokem a půl a třemi lety: v této době už toho spoustu umějí, jsou mnohem samostatnější, ale ještě ne příliš, dá se s nimi už docela dobře mluvit – a přitom zůstávají miminkovsky mazlivé, takže si 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: dítě si s vámi promluví o čemkoliv chce a k jeho nejoblíbenějším slovům patří „ne“, „nechci“ a „nebudu“. Vaše umění taktiky a diplomacie prochází zkouškou ohněm, abyste všechno zvládla v klidu a s nadhledem. Dobrá průprava na pubertu...

Někdy v této době se také poprvé objevuje na scéně otázka, která vás možná bude někdy svou četností a neodbytností přivádět k šílenství: „Proč?“ Snažte se zachovat klid a trpělivost za všech okolností. Uvědomte si, že období „proč?“ trvá mnoho let, netrpělivostí si nepomůžete –



a buďte vděčná, že se dítě vyptává. Protože jak se to říká? Kdo se neptá, nic se nedozví... během krátké doby několika měsíců přibudou k Proč? ještě Kde? Jak? a Co?

#### DÍTĚ NA KONCI 24. MĚSÍCE BY MĚLO UMĚT:

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

#### PRAVDĚPODOBŇE BUDE UMĚT:

- postavit věž z šesti kostek



- hodit balón horem
- mluvit ve větách
- skloňovat a časovat
- vyskočit do vzduchu
- obléknout si některou část oblečení

#### **A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:**

- namalovat podle vás svistou čáru
- 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, třídít věci (kočky a psi jsou zvířata, hrnky a talíře jsou nádobi) a řadit

věci podle kritérií (seřadit kostky podle velikosti).

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

#### **DVA A PŮL ROKU**

Děťátko už je docela obratné, ve 2,5 letech si samo svlékne košilku

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

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

- lečení
- 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

- poznávat základní barvy
- nakreslit rozpoznatelný obrázek
- používat dvě přídavná jména
- skloňovat a časovat
- skákat do dálky

#### TŘI ROKY

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

#### DÍTĚ V TOMTO VĚKU BY MĚLO UMĚT:

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

#### PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

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

#### A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

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

Iva Nováková

Foto: Shutterstock.com

Zdroj: mojedite.cz, maminkam.cz



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 ob-

#### 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

## 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).



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

# NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



## Jak správně odstranit



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

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

Místo po odstraněném klíštěti znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechte 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 lymfské 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 oprakovat i další den.

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v tříselech 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 odštípnout a poslat jako zálohu do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky [www.szu.cz](http://www.szu.cz).



INZERCE

# SVÍČKY GARANT

Máte doma miminko?

Iste maminka a potřebujete sebe i své děti zabavit?

Vlastoručně vyrobeným mýdlem, svíčkou můžete obdarovat rodinu, kamarády a rozvíjet tak motoriku a kreativitu u Vašich dětí ...

Nabízíme veškeré komponenty a návody na výrobu svíček, mýdel, korálků a mnoha dalších kreativních technik.

V našem e-shopu najdete výrobky i materiály pro svíčky, mýdla, korálky, drátky, modelovací a licí hmoty, křišťálovou pryskyřici, umělý kámen, Art Clay, Hot Pot, mozaiku, barvy, lepidla, formy a další potřeby pro papírové, textilní a jiné techniky.

Nabízíme i poradenství a dekorační předměty pro Vaše tvoření.



Vše pro Vaše tvoření najdete na: [www.svicky.net](http://www.svicky.net)

Svíčky Garant Šternberk, Polní 5, 785 01 Šternberk, tel.: 585 012 607, 777 707 357, email: [obchod@svicky.net](mailto:obchod@svicky.net)







# VYBÍRÁME PLÍNKY

Celých devět měsíců jste na něj čekali a teď už ho máte doma. Svoje vysněné miminko. A plánujete pro něj život jako v bavlnce. Pojdme mu tedy pro začátek vybrat správné plínky...

Není to rozhodně tak jednoduché, jak to vypadá. Jaké vlastně vybrat? Papírové, nebo látkové? A pokud látkové, tak jaké?

Stanovit přesný počet plen, které

ním či krmením a po něm, protože během něj funguje peristaltika střeva. Poté už je to na uvážení maminky, která své dítě zná nejlépe. Postupem času se potřeba měnit plenky zmenší, protože narůstá schopnost

plenky používám přes den, kdy mám možnost syna kdykoli přebalit, aby byl zadeček v suchu, a na noc mu dávám značkové, které mu vydrží až do rána.“



vaše miminko denně spotřebuje, nelze. Každé dítě je jiné, některé vyměšuje více, jiné méně a spotřeba se mění s tím, jak miminko roste. Obecně ale platí, že v tomto případě není radno šetřit, tedy je na místě miminku plenky měnit raději častěji.

### ZNAČKOVÉ, NEBO „NO NAME“?

Zkušenosti maminek i odborníků vám ale určitou představu dají. „Novorozeně spotřebuje za den průměrně dvanáct plen, a to i těch kvalitních. Močí totiž dvacetkrát za den,“ tvrdí dětská dermatoložka z Fakultní nemocnice Motol Štěpánka Čapková. A dodává, že pokud dítěti měníte plenu méně často, hrozí vznik opruzenin. Jejich léčba je pak mnohem náročnější než práce s častější výměnou plenek. A především je to dítěti nepříjemné, tudíž více pláče, je neklidné a podrážděné. Napsaná zásada je, že novorozeně by mělo být přebaleno před koje-

dítěte moč udržet (roční batole potřebuje denně zhruba šest nebo sedm plen).

Slova odbornice pak potvrzují i maminky. „My jsme ze začátku potřebovali tak osm plen denně, těch kvalitnějších, značkových,“ popisuje kamarádka Dana. „Když jsme chtěli ušetřit, tak těch „no name“ plen bylo potřeba určitě tak deset až dvanáct, protože protékaly, moc nesály a malý začal okamžitě řvát.“

Každopádně je dobré vyzkoušet různé značky, a pokud se vám nějaká osvědčí, zůstat u ní. „My zpočátku používali jen značkové plenky, ale občas jsme trochu experimentovali s těmi neznačkovými. Většinou nám moc nevyhovovaly, ale pak jsme objevili dvoje, které byly super. Takže já doporučuju zkusit, ne všechny neznačkové jsou špatné,“ sděluje své zkušenosti maminka Jana. Zlatou střední cestu zvolila maminka Lucie: „Já to řeším tak, že levnější

### A CO „LÁTKOVKY“?

Doposud byla řeč o jednorázových papírových plenách, které maminky často volí především z důvodu pohodlí. Po použití je stačí jen vyhodit, tedy žádné praní, žehlení a podobně. Přesto se spousta maminek dnes přiklání i k látkovým plenám. Dopustit na ně nedá například maminka Žaneta. „Moje dcera se v nich neoprzuje, nikdy mi neprotekly, jak někteří říkají. Přijde mi to mnohem lepší než jednorázové plenky napuštěné různými chemiemi,“ říká.

Jiné maminky si zase pochvalují to, že v látkových plenách jde dítě pěkně podržet, je s ním snadnější manipulace při kojení a podobně. Strach není třeba mít ani ze samotného přebalování či z prosáknutí. I klasické látkové plenky prošly „modernizací“ a dnes už existují různé kalhotky a vkládací plenky, které přebalování usnadní a dítě bezpečně udrží v suchu. „Jednorázové, takzvané



Aviril®

## JEMNĚ PEČUJÍCÍ DĚTSKÁ KOSMETIKA

PROTOŽE MILUJEME MIMINKA

naše výrobky jsou ideální péčí již od narození,  
složení je přísně testováno a vyhovuje  
jemné pleti novorozenců



INZERCE



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

# PRO SPOKOJENÉ *barevné zadečky*

Látkové plenky šetří:



Přírodu



Pokožku dítěte



Peněženku



  
bamboolik

MODERNÍ MATERIÁLY (BIOBAVLNA  
S CERTIFIKACÍ GOTS) • JEDNODUCHÁ ÚDRŽBA



SKENUJTE ZDE

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

**Zásadní výhody látkových plen jsou následující:**

- Jsou šetrnější k přírodě (jedinou zátěží je spotřeba vody, energií a pracích prostředků při jejich praní. Jejich používáním se nevytváří žádný tuhý odpad).
- Vycházejí levněji. (Počítejte s prvotní investicí několika tisíc korun. Ta by se vám ale během několika měsíců měla vrátit.)
- Podporují zdravý vývoj dětských kyčlí.

Jak je to s větší pracností používání látkových plen? I zde se za poslední roky mnoho změnilo. Moderní látkové pleny většinou není třeba žehlit. Namáčení a předpírku „zařídí“ příslušné tlačítko automatické pračky, stejně jako vyvářku v době šestinedělí nebo v případě střevní infekce. Ve výjimečných případech lze na pleny použít dezinfekční prací prášek, v tom případě se ovšem doporučuje zařadit máchání navíc.

Podobně jako u jednorázových plen, ani u těch látkových se nevyplácí šetřit na kvalitě. Nekvalitní materiály nebo drogerie mohou v obou případech způsobit nepříjemné podráždění pokožky.

### JAKÉ PLENKY VYBRAT

Odborníci v případě látkových plen radí nejprve si vybrat ze dvou systémů přebalování.

**A) Plenky "Vše v jednom"** (bez potřeby svrchních kalhotek)

- velmi snadné použití, oblékají se



stejně jako jednorázové (neoblékají se přes ně svrchní nepropustné kalhotky)

- dražší varianta. Většinou je potřeba pořídit více velikostí, ale již se na trhu objevují i takové jednovelikostní, které se výborně přizpůsobí všem miminkům
- vhodné na cesty, k lékaři..., proto je vhodné si jich pár pořídit

Tyto pleny se vyrábějí ve dvou typech.

Jednak je to „vše v jednom“ (All-

-in-one, 2-in-one) Nepropustná vrstva je přišita k savé vrstvě. Druhou možností jsou kapsové pleny, které velmi rychle schnou a jsou variabilní, protože základem je pouze tenká vrstva s kapsou, do níž lze vkládat jednoduché savé pleny dle potřeby. Např. na noc silnou vrstvu, na den pro pohyb tenkou savou plenečku.

**B) Savá plenka a svrchní nepropustná kalhotka**

- používanější, univerzálnější a levnější varianta



- dostupné buď v univerzální velikosti, nebo ve dvou až třech velikostech

U tohoto typu balení si můžete vybrat z několika typů plenek. Jsou to:

**Plenkové kalhotky** – NEJBĚŽNĚJŠÍ, NEJSNADNĚJŠÍ oblékání, zapínají se na patentky či suchý zip.

**Tvarované plenky** – podobné plenkovým kalhotkám, pouze bez zapínání, je možné zapnout je snappi sponkou.

**Zavazovací plenky** – tvarované,

kteří se zavazují šňůrkou.

**Čtvercové plenky** – moderní i klasické bavlněné plenky, které používaly naše maminky a babičky, obvykle se žehlí a je třeba je skládat, aby miminku seděly.

**Vícevrstvé plenky** – podobné klasickým čtvercovým, ale ve střední části mají několik vrstev, takže se skládají jednodušeji. Vhodné pro ekonomickou variantu výbavičky a pro malá miminka.

K těmto plenkám je ještě nutné do-

plnit svrchní kalhotky, které mohou být z různých materiálů – od bavlněných, přes vlněné až k polyestrovým.

K plínkám si samozřejmě můžete pořídit i různé doplňky. Například:

**Separční plenky "papírky"** - vkládají se na plenku k tělíčku. Pomáhají izolovat pokožku od mokra a slouží k zadržení pevného obsahu.

**Vkládací / vložené plenky** - vkládají se navíc do plenky, zvyšují její savost. Používají se např. na noc, u větších

děti, do kapsových plen.

**Snappi sponka** - vhodná k zapínání tvarovaných a čtvercových plen

**Koš na použité pleny s víkem** – zabraňuje šíření zápachu z plenek.

**Nepropustný pytel** - na skladování či cestování.

ré miminkovskou pokožku dráždí," říká doktorka Čapková. Podle ní je nutné používat dětskou kosmetiku bez alergenů a také práť v přípravku pro citlivou pokožku. Na praní dětského prádla jsou ideální dermatologicky testované prací prostředky



**Sítka** - pro snadné přenášení plen z koše do pračky.

**Pratelné přebalovací podložky** - stačí 2-3 nepropustné pratelné podložky.

### POZOR NA ALERGENY

Odborníci mezi papírovými a látkovými plenami příliš velký rozdíl nevidí. Podle dermatoložky nezáleží na typu plenek, ale na jejich kvalitě a hlavně na tom, jak často je vyměňujete.

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

bez barviv a parfemace.

Nezbytné je také omezit na minimum kontakt kůže se stolicí. Proto jakmile vidíte, že se dítě pokakalo, plenku vyměňte a zadeček očistěte. Pokud máte přístup k vodě, je to nejlevnější a zároveň pro dítě ideální varianta. Použít můžete navlhčenou žínku, případně vatu.

Řada maminek nedá dopustit na vlhčené ubrousky, ty ale kvůli možným alergickým reakcím volte raději bez parfemace. Rozhodně dávejte přednost těm, které obsahují rostlinné oleje a tuky, nikoli minerální oleje a vosky. Ty totiž nedovolují pokožce volně dýchat, protože na ní vytvářejí neprodyšnou vrstvu a ucpávají póry.

### ABYSTE SE NEMUSELI BÁT OPRUZENIN

Pokožka malého dítěte je velmi náchylná k podráždění, a to především v oblasti kožních záhybů, tzv. faldíků, kde se může snadno zapařit.

I přes pokrok ve snaze nalézt optimální řešení plen zůstává plenkový zánět stále jedním z nejčastějších kožních problémů dětí v kojeneckém a batolecím věku. Většinu případů tvoří lehké a středně závažné formy, tzv. „oprúzeniny“, omezující se na plenkovou oblast.

K vyvolávajícím faktorům patří zejména vlhkost a zapocení, zvýšení teploty a tření pod plenkou. Vlhká pokožka je k podráždění třením náchylnější. Velmi významný je také dlouhodobý kontakt s močí a stolicí. Plenkový zánět kůže neboli oprúzenina je pro miminko velmi stresující a trápí stejnou měrou holčičky i chlapečky. A co byste měli o oprúzeninách vědět?

- postihují až polovinu malých dětí
- vyskytují se převážně na zadečku a v jeho okolí
- jsou nepříjemné a mohou být i bolestivé
- mohou změnit chování dítěte (může být plačtivé, neklidné, častěji se budí)

### A jak lze dětskou pokožku ochránit?

**Podle lékařů je péče o pokožku zadečku velmi důležitá.** Riziko vzniku zarudnutí zadečku snížíme častou a pravidelnou výměnou plenek, pečlivým omýváním a následným důkladným osušením a ošetřením okolí zadečku ochrannou masťou. Je také nutné vyhnout se příliš dráždivým mýdlům a používat kvalitní prodyšné pleny. Riziko vzniku oprúzení lze takto velmi snížit.

Foto: Shutterstock.com  
zdroj:babyweb.cz

# BAMBO<sup>®</sup> Nature

NOVÉ!

## BAMBO NATURE JSOU VYSOCE KVALITNÍ, EKOLOGICKÉ, CERTIFIKOVANÉ A DÍTĚTI BEZPEČNÉ DĚTSKÉ PLENY

- šetrné k pokožce, žádné parfémy a alergen
- vyrobeno v Dánsku
- certifikace ECO FRIENDLY
- prodyšné
- TOP Dry vrstva
- extra měkké
- superabsorpční jádro
- dvojitě bariéry proti úniku tekutiny
- indikátor savosti



KOSMETIKA



DĚTSKÉ  
PLENKOVÉ  
KALHOTKY

VLHČENÉ  
UBROUSKY

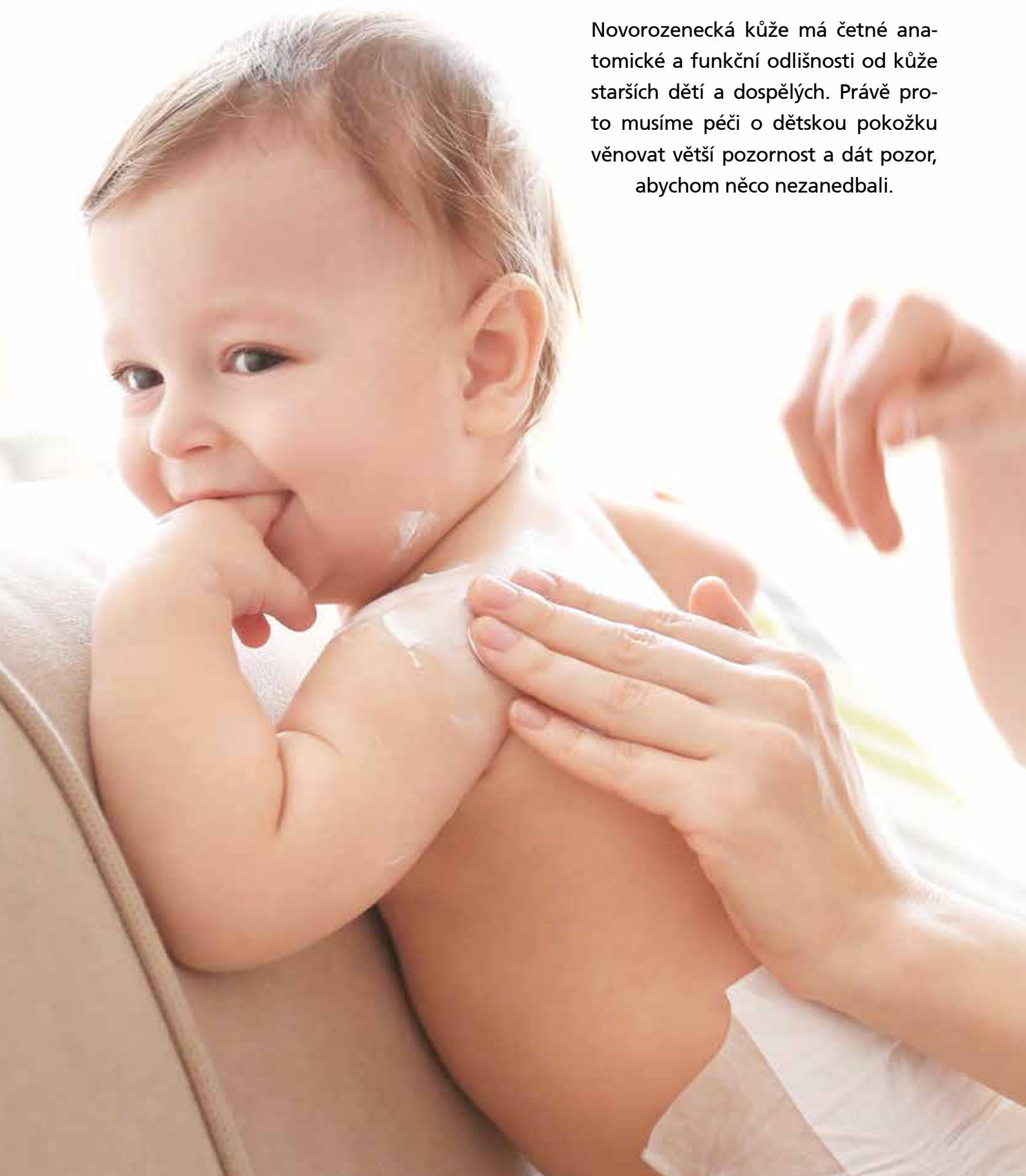


ABENA<sup>®</sup>

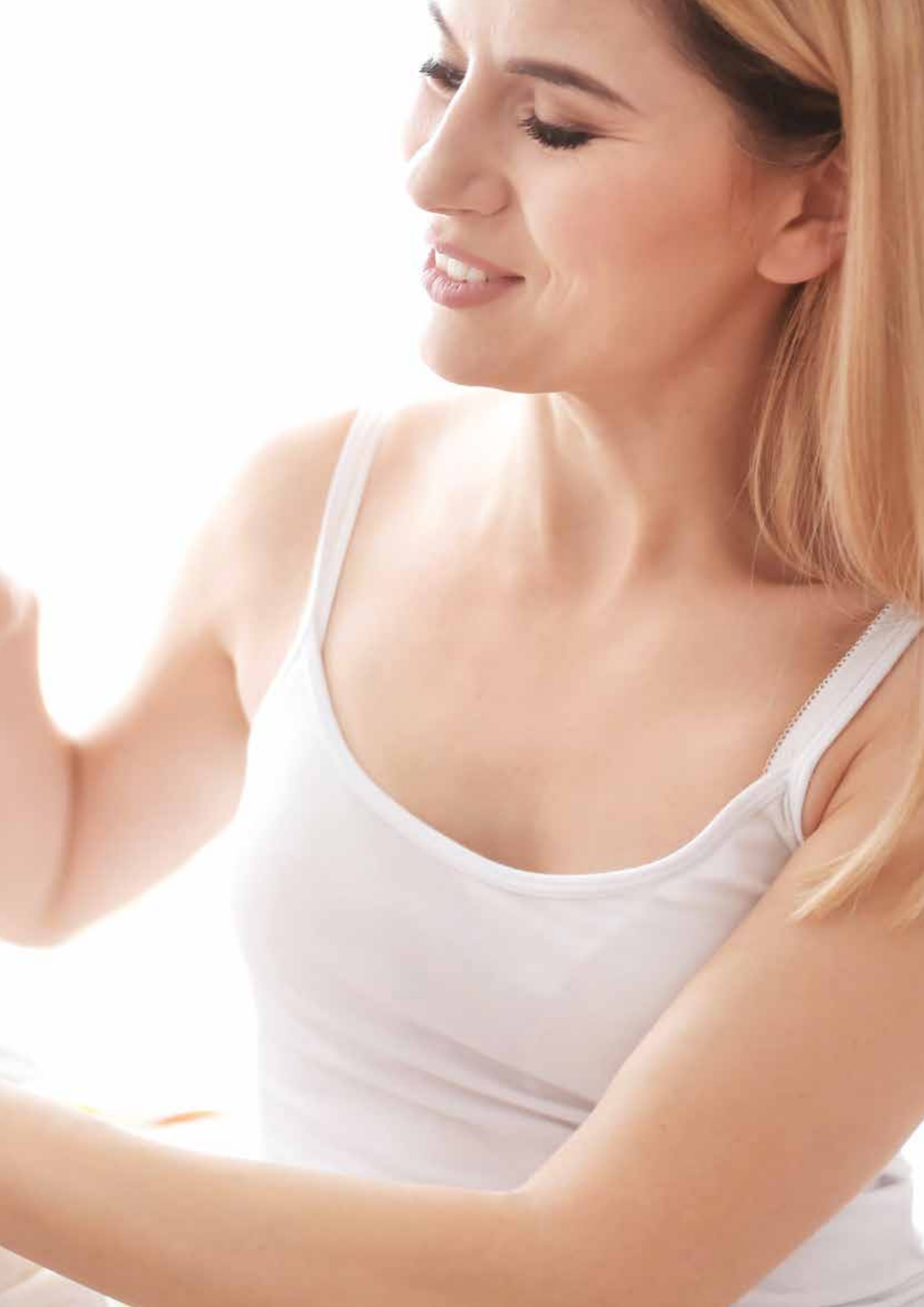
[www.abena.cz](http://www.abena.cz)

# ABY BYLA KŮŽE ZDRAVÁ...

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







## KOUPÁNÍ A PÉČE PO KOUPELI

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

### Příprava koupele:

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

### Jak správně koupat:

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

očistu zadečku – zde se do kůže dostávají látky obsažené v moči a stolici. Řádně umyjte i všechny záhyby čili podpaždí a krk, nezapomeňte na místo za oušky a po mytí je pečlivě vysušte. Dětské vlásy se nemastí, stačí je umývat jednou za týden a nepotřebují šampón. Pěny do koupele nepoužívejte, zbytečně vysušují pokožku a jsou častou příčinou alergií. Pro děti, které mají suchou pokožku, je vhodné používat oleje do koupele, ale jen osvědčených dětských značek, neparfémované.

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

### Přenášení, sušení a ošetření po koupeli:

- Podsuňte děťátku ruku pod zadeček (druhá ruka je stále pod hlavičkou) a opatrně ho přeneste na připravenou osušku. Pevně ho držte, protože jeho tělíčko je mokré a mohlo by vám vyklouznout. Pokud vytahujete děťátko z koupacího kyblíku, dobře ho držte jednou rukou přes hrudníček a druhou rukou mu přidržujte hlavičku (nebo podsuňte obě své ruce do podpaždí miminka, palce pak máte na jeho na hrudníčku a zbývající prsty na zádičkách, čímž částečně jistíte i hlavičku – bude se vám takto lépe z kyblíku vytahovat).
- Jemně děťátko osušte. Používejte vhodnou měkkou osušku, do které miminko jen lehce zabalíte. Dbejte na dokonalé vysušení oblasti v okolí genitálií, v záhybech pod krkem a v podpaží.
- Po koupeli (nebo před ní – to záleží na vás) můžete děťátku dopřát masáž.

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

## OŠETŘENÍ ZADEČKU PO STOLICI

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

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

## PÉČE O PUPEK NOVOROZENCE

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

Ze začátku je třeba při každém přebalování namočit gázu do lihu, opatrně vytrít pupek pod svorkou či okolo pahýlku a z vrchu přiložit

# Ecowell Baby & ECOS3 Baby

Vyrobeno s láskou k dětem i k přírodě

## Dětská bio kosmetika pro nejmenší

- ✓ Z nejčistších přírodních surovin
- ✓ S organickými rostlinnými oleji
- ✓ Bez parabenů, silikonů, látek na bázi ropy

NOVINKA



## Pro bezpečné praní

- ✓ Organické prací prostředky pro děti
- ✓ Neobsahují fosfáty, fenoxylethanol, bělidlo, parfemace
- ✓ Dermatologicky testované



NOVINKA



K dostání na [www.liftea.cz](http://www.liftea.cz)

na pupek čistou gázu. Než se jizva zahojí, ránu při koupání příliš nenamáčejte. Pokud se do oblasti pupku dostane voda, opatrně ho vysušte.

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

### PLENKOVÁ DERMATITIDA

Speciální péči je třeba věnovat plenkové oblasti. Pod plenami vzniká specifické prostředí, ve kterém často dochází k tzv. plenkové dermatitidě. Jako základní faktor se zde uplatňuje vlhkost a tření, proto k postižení dochází hlavně u kojenců ve věku 9 až 12 měsíců, kdy už se více pohybují. Chemický vliv látek obsažených v moči a stolici má spíše druhotný význam. Enzymatickým štěpením močoviny vzniká čpavek, který zvyšuje kyselost kožního povrchu. V takovém prostředí se ve zvýšené míře uplatňují lipázy a proteázy (enzymy) ze stolice, které pak kůži dráždí. Stolice kojenečích dětí má více zásadité (opak kyselého) pH, proto mají menší sklon ke vzniku plenkové dermatitidy. V podrážděné kůži dochází snadněji k pomnožení kvasinek a bakterií, a tím ke zhoršování kožní nemoci. V současné době jsou výhodou bavlněné plenky s velmi dobrým sacím efektem, které jsou šetrné k pokožce miminka. Vybírat dnes můžeme z několika různých typů kalhotek i plenek, tak abychom našli pro své dítě optimální variantu. Rovněž navlhčené hygienické utěrky umožňují udržet pokožku nepodrážděnou, bez kvasinkové a bakteriální infekce. Kupodivu jsou používané kosmetické a syntetické materiály velmi dobře tolerovány,

podráždění či dokonce alergie jsou spíše vzácností. I při používání kvalitních jednorázových plenek se musí dítě přebalovat často a alespoň 1x i během noci. K omezení tření je nutné vybrat odpovídající velikost plenkových kalhotek. Jako ochranný krém zůstává nevhodnější dětská mast s rybím tukem, která svou konzistencí vytváří na povrchu kůže jemný film, který minimalizuje kontakt kůže s močí a stolicí a rovněž omezuje tření. Vzhledem k riziku vdechnutí se upouští od používání zásypů. Pokud nedochází při pečlivém ošetřování ke zlepšení, může jít o infekci nebo jiné kožní onemocnění a je třeba konzultovat lékaře.

### OCHRANA PROTI VENKOVNÍM VLIVŮM

V zimním období je nutné myslet na ochranu obličeje proti mrazu. Před procházkou se musejí na obličej aplikovat masti nebo krémy na bázi voda v oleji, při teplotách kolem nuly je vhodná například vazelina s vitamínem A a D. Při teplotách pod

minus 5°C by kojenci neměli chodit ven.

O pokožku dětí je potřeba pečovat i v létě, důležitá je ochrana před slunečním zářením (fotoprotekce). Obecně platí, že kojence nevystavujeme přímému slunci z několika důvodů: spáleniny, přehřívání organismu, prevence rakoviny kůže v dospělosti (basaliom, melanom), prevence předčasného stárnutí pokožky. Ochrannou „opalovací“ kosmetiku, tzv. sunscreeny doporučujeme používat až u dětí od 6 měsíců věku. Do té doby se kůže chrání před sluncem lehkým oděvem. Děti do 3 let věku by měly používat tzv. fyzikální sunscreeny. Ty obsahují pigmentové částice (např. oxid titaničitý nebo oxid zinečnatý), které blokují průchod slunečního světla. I u vodostálých krémů se musí jejich aplikace během dne několikrát opakovat.

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





Saloos  
naturcosmetic

## JEDINEČNÁ BOKOSMETIKA PRO DĚTI I MAMINKY



Anti-age péče

Zklidňuje, pěstí a rozjasňuje pokožku

Podporuje tvorbu kolagenu

Harmonizuje psychiku

Vhodná i pro citlivou pleť

Vhodná od prvních dnů života

Zklidňuje při opruzeninách

a podráždění pokožky

Hydratuje, zvláčňuje a regeneruje

Pomáhá ulevit od bolesti

CPK®  
bio

1. ČESKÁ CERTIFIKOVANÁ BOKOSMETIKA  
S VÍCE JAK 28LETOU TRADICÍ



Nové najdete v DM DROGERIÍCH  
[WWW.SALOOS.CZ](http://WWW.SALOOS.CZ)

# STRAŠÁK JMÉNEM ATOPICKÝ EKZÉM

Vyrážky, ekzémy, opruzeniny. Tyto nepříjemné kožní projevy se na citlivé pokožce miminek objevují bohužel často. Obvyklým kožním problémem miminek bývá plenková dermatitida, lidově opruzeniny, které mohou být způsobeny jak mechanickým podrážděním, tak bakteriální nebo kvasinkovou infekcí. Tyto projevy mohou být zaměňovány se závažnějším atopickým ekzémem, který se nejprve objevuje v obličejové oblasti, později v loketních a kolenních jamkách.





Projevy atopického ekzému se nejčastěji objevují u malých dětí, alespoň jednou za život se s nimi potká dle odborných odhadů jeden člověk z deseti. Atopický ekzém sice není infekční, infekce se do něj ale může dostat. Projevy atopického ekzému mohou vymizet časem, není to však pravidlo. Nejen proto je dobré o pokožku náchylnou k atopickému ekzému pečovat.

1. Dětem, které vykazují projevy atopického ekzému, nedávejte žádné alergizující pokrmy. Preventivně z jejich jídelníčku vyškrtněte ořechy, mandle, mák, ryby, celer a exotické ovoce. Někteří odborníci doporučují ženám vyhnout se výše jmenovaným potravinám už během druhé poloviny těhotenství a během kojení.
2. Miminko kojte co nejdéle – pro dítě je nejlepší výlučné kojení do 6 měsíců, s příkrmy do jednoho roku. Pokud kojit nemůžete, obstarajte miminko speciální mléčné přípravky se sníženým obsahem alergenů.
3. Pokuste se z domácnosti eliminovat tzv. lapače prachu, koberec vyměňte za snadno omyvatelný povrch. Plyšové kamarády buď vyperte, anebo uložte na 24 hodin do mrazáku, abyste zahubili roztoče. Lůžkoviny perte týdně alespoň na 60 stupňů

Celsia.

4. Používejte šetrné prací prášky, dejte přednost tekutému před sypkým. Aviváž vynechte úplně.
5. Investujte do kvalitního oblečení z biobavlny, ze stejného materiálu dítěti pořídte i ručník a lůžkoviny. Syntetika může být zdrojem nežádoucího zapaření pokožky.
6. Pokožku dítěte chraňte před škrábáním a třením. Pokud ho sušíte, tak jedinečně jemným poklepáváním. Neboť je pokožka atopiků náchylnější k osídlení patogenními mikroorganismy než pokožka zdravého člověka, dbejte na to, aby každý člen domácnosti používal pouze svůj ručník.
7. Vlhkost v místnosti držte mezi

40 a 60 %, aby se dítě nepotilo a pokožka se nezapařovala. Dbejte na cirkulaci vzduchu, často doma větrejte. Pokud vlhkost vzduchu klesne pod 40 %, měli byste naopak do boje povolát zvlhčovače vzduchu.

8. Promazávejte podrážděnou pokožku několikrát denně. Vyhněte se krémům a mastím, které inzerují jako účinnou složku ureu (močovinu), mohou dítě zbytečně štípat.
9. Pokud se potýkáte s opruzeninami, můžete jim částečně předcházet včasným přebalováním, a co možná nejdříve miminko bez plenek. Pokud se plenková dermatitida přesto objeví, rozhodně musíte miminko častěji mazat. Vyzkoušet můžete kromě jiného také mast s chytrou houbou. Ta funguje na principu biologických procesů a enzymatického štěpení, které zklidňují podrážděnou dětskou pokožku.
10. Buďte v pohodě a pohodově podmínky vytvářejte i svému dítěti. Je prokázáno, že psychický stres průběh ekzému zhoršuje. Vytvářejte láskyplné a harmonické zázemí, ve kterém se dítě





EAU THERMALE

Avène

zklidnění z přírody

OKAMŽITÝ  
ÚČINEK

PROTI ŠKRÁBÁNÍ

## XeraCalm A.D

Zklidňující koncentrovaná péče

SOS péče při akutním svědění kůže

Kůže se sklonek k atopii

### I-MODULIA®

- Unikátní biotechnologická aktivní látka z termální vody Avène
- Omezuje svědění (dvojnásobná koncentrace)

### OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KOMPLEX

- Zamezuje prasklinám a obnovuje bariérovou funkci kůže
- Zmírňuje závažné formy suchosti kůže

### TERMÁLNÍ VODA AVÈNE

- Zklidňuje • Zjemňuje • Působí proti podráždění

### INOVACE

### RESPEKTUJE KŮŽI A JEJÍ MIKROBIOM



- Pouze složky nezbytné pro kůži
- 0 % konzervantů
- Patentovaný dokonale hermeticky uzavřený ochranný obal



K dostání v partnerských lékárnách. Více informací na [www.avenes.cz](http://www.avenes.cz)

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène

PARIS



může cítit bezpečně a přijímané takové, jaké je.

### A co lázně?

Velkým pomocníkem v boji s atopickým ekzémem jsou lázně. Ty už dávno neslouží pouze starším lidem po operaci žlučníku nebo s bolavými klouby. Velký prostor je věnován dětským pacientům a některé léčebny přijímají pouze děti. Většinou „dospěláckých“ nemocí mohou trpět i děti a jiné – například právě atopický ekzém – jsou spíše dětské. Poctivá a pravidelná lázeňská léčba astmatu v dětském věku snižuje pravděpodobnost, že se tato nemoc stane chronickou v pozdějším věku. U dětí s chronickými chorobami dochází k omezení akutních vzplanutí nemoci a k prevenci chronických změn na dýchacích cestách. A co patří mezi pilíře léčby?

**1. Potraviny** - v eliminačních dietách u dětí jsou vynechány potraviny, které u nich vyvolávají alergické projevy na kůži, například dieta bezmléčná, bezlepková,

bezvaječná.

- 2. Prostředí** - významnou roli hraje změna prostředí (z domácího na prostředí v léčebně). Vyloučení prašného prostředí, styk s vlnou, silonem, srstí zvířat, peřím.
- 3. Balneoterapie** – ekzematikům se obvykle podávají přísadové koupele, otrubové koupele u zklidněných ekzémů, škrobové koupele u akutně zhoršených ekzémů, koupele s olivovým olejem u ichtyoz, koupele se solí z Mrtvého moře u psoriasis, hlavním účinkem těchto koupelí je průnik látek z koupelí do povrchných vrstev kůže a hojení ekzémových a psoriatických ložisek v těchto vrstvách.
- 4. Fyzikální metody** - biolampa, aplikace polychromatického zdroje polarizovaného viditelného světla na ložiska akutně zhoršeného ekzému, na ložiska psoriasis, biolampa se ordinuje několikrát denně, ložiska aplikace nesmí být promaštěna, biolampa má hojivý účinek.

**5. Léčba mastmi** - řídí se podle stadia, rozsahu kožního onemocnění a věku nemocného.

Délka lázeňských pobytů dětí se pohybuje od čtyř do šesti týdnů. **Děti od tří do šesti let se léčí v doprovodu rodičů.** Rodič je po celou dobu ozdravného pobytu ubytován společně s dítětem. Zdravotní pojišťovna mu hradí ubytování i stravu.

Děti ve věku od šesti do 19 let rodiče většinou nedoprovázejí. Samozřejmě není zakázáno své ratolesti navštěvovat, případně si zaplatit i pobyt po celou dobu léčby dítěte. Na ozdravné pobyty se jezdí prakticky celoročně, není však potřeba mít strach, že by děti při několikátýdenním pobytu zameškaly školní docházku. Ve většině lázní zaměřených na děti je k dispozici plně vybavená základní škola, kterou pacienti navštěvují. Tedy alespoň pár hodin denně zaměřených na výuku hlavních předmětů.

Foto: Shutterstock.com  
zdroj: proalergiky.cz



# Thermoval<sup>®</sup> baby

## Změřte teplotu bez jediného dotyku

S infračerveným teploměrem  
**Thermoval<sup>®</sup> baby**

- **Bezdotykové měření** na čele ve 3 sekundách
- Měří teplotu **lidského těla, předmětů i okolí**
- Šetrné a pohodlné měření
- **Tichý provoz** – bez zvukového znamení
- **Optický alarm** při horečce
- Snadné ovládání **jedním tlačítkem**
- **Klinicky ověřená přesnost**



Na čele



U objektů



V místnosti

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



HARTMANN



O krok dál  
pro zdraví



# 10

**NEJČASTĚJŠÍCH ZDRAVOTNÍCH**

**PROBLÉMŮ MIMINEK**



Příchodu malého děťátka se jistě všichni nemůžou dočkat. Pokojíček, kočárek, oblečení i plenky - vše nakoupeno a připraveno. Jenže s radostmi z malého drobečka přichází i starosti nejčastěji vyjádřené dětským usedavým pláčem. Kéž by tak miminka uměla říci, co je trápí!

Víte, jaké jsou jeho nečastější příčiny?

### 1. Horečka

Pokud tělesná teplota u dítěte mladšího půl roku stoupne nad 37,5° C měli bychom být v pozoru. Horečka totiž signalizuje boj těla s infekcí, které rozhodně není radno brát na lehkou váhu. Obzvláště, když se přidají bolesti, křeče, letargie, vyrážka či zvracení, rozhodně neotálejte a vyhledejte lékaře.

### 2. Bolavé břicho

Bolest břicha, křeče či prdíky zná téměř každá maminka. Jedná se o typický příznak dětských kolik. Ty mohou být způsobeny intolerancí laktózy, protože novorozenci nemají plně vyvinuté trávení. Na pomoc tu mohou být například kapky, které dodají chybějící enzym a vyřeší tak samotnou příčinu vzniku koliky.

### 3. Kašel

U kašle je důležité sledovat celkový zdravotní stav. Štěkávký kašel může totiž znamenat zánět hrtanu, spolu s nachlazením může předznamenávat nachlazení či chřipku, v případě pocitu nedostatku vzduchu a lapání po dechu může znamenat i černý kašel. Pro zmírnění používejte zvlhčovače vzduchu a dbejte na dostatek tekutin. Po poradě s lékařem nasadte léky proti kašli.

### 4. Vyrážka

Pokud se objeví nepříjemná vyrážka, určitě stojí za zvážení začít používat neдрáždivá a hypoalergenní mýdla, začít prát v citlivějším pracím prostředku a dbát na dostatečnou hydrataci pokožky miminka. Pokud vyrážka nezmizí, případně se přidají horečka a puchýře, je nejvyšší čas zajít k lékaři.

### 5. Bolesti zoubků

Obávané bolesti při prořezávání zoubků kolem půl roku děťátka jsou

strašákem většiny rodičů. Poměrně často jsou doprovázeny i zvýšenou teplotou a průjmy. Bolesti se dají zmírnit zakoupením gumového kousacího kroužku případně jemnou masáží dásní prstem a bylinkovými čaji.

### 6. Zácpa

Frekvence vyprazdňování u miminek je velmi různá, proto o zácpě mluvíme v případě, že je stolice tvrdá s bolestivým průchodem. Doporučováno je přidání více tekutin a vlákniny, případně masáž břicha, která napomůže mechanickému rozpohybování střev.

### 7. Ucpaný nos

Ucpaný nos je častým projevem při rýmě. Jak si tedy poradit v tomto případě? Ideální je použít zvlhčovač vzduchu a odsávačku hlenů, která uleví.

### 8. Reflux

Jedná se o samovolný a opakovaný návrat obsahu žaludku, tzv. ublinkávání. Pokud se jedná o výjimečnou situaci a děťátko jinak prospívá, není

důvod k obavám. Problém nastává v případě, když dítě zvrací proudem, je neklidné a podrážděné. To už může signalizovat nemoc, kterou není radno přehlížet.

### 9. Obtíže s dýcháním

Na prvním místě je nutno říci, že dítě dýchá rychleji než vy, což je zcela v pořádku. Nicméně pokud se rychlost dýchání ještě zvýší, dýchání je trhavé a dochází až k lapání po dechu, je nutné zpozornět. Může se totiž jednat o záškrt, zápal plic či bronchitidu.

### 10. Průjem

Průjem je jedním z nejčastějších dětských onemocnění. Většinou se jedná o následek alergie na některou z potravin, které snědla maminka před kojením. V takovém případě je nutné držet dítě v klidu a hlavně dbát na pravidelný a dostatečný přísun tekutin, aby se předešlo dehydrataci. Pokud se potíže do 24 hodin nezlepší a přidá se horečka či zvracení, zajděte ke svému pediatrovi, aby vám nasadil léky na průjem.

Foto: Shutterstock.com





*Nosítka  
pro radost. Od narození.*

*[www.monilu.cz](http://www.monilu.cz)*

# BOLESTI BŘÍŠKA

Vaše miminko zničehonic začne plakat, kroučí 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 potrápít v každém věku. U miminek se problémy s bolavým břichem 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 břicha 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 břicho, 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 kojeneckých 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 břicho zahříváno 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 miminko, 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 břichu na vašem předloktí, tzv. na „tygřika“
- v klubíčku – zádička miminka máte přitisknutá k břichu, ruka ma držíte miminko pod kolínky
- na břichu na vašich kolenou nebo na lůžku, hladíte miminko po zádech, jemně poplácáváte po zadečku.

Dále se doporučuje například mírně nahřátá plenka na břicho nebo teplá koupel - pozor, nikdy nekombinujte teplou koupel a obklady! Úlevu může přinést také masáž břicha, 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



# Pro spokojené bříško

Klinicky prověřená probiotika  
BioGaia® s patentovaným  
kmenem živých bakterií  
*L. reuteri* Protectis®

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



NA PODPORU  
IMUNITY

1.  
VOLBA  
MAMINEK\*



PŘÍPRAVKY BIOGAIA® JSOU DOPLŇKY STRAVY

\* IQVIA sell-out data MAT 08/2020: BioGaia je nejprodávanejší značka probiotických kapek v kategorii doplňků stravy v ČR v počtu prodaných kusů i v hodnotě.

**BioGaia®**



# POVINNÁ A NEPOVINNÁ OČKOVÁNÍ

## JAK SE VE VAKCÍNÁCH VYZNAT?

---

Diskuze kolem očkování, které se v letošním roce naplno rozhořely, otevřely starou otázku. Proč vlastně je nutná vakcinace a co by se stalo, kdybychom se očkovat přestali. Pojdme se na to spolu podívat...



Očkování má dvě zásadní funkce: individuální a kolektivní.

- Individuální funkce spočívá v tom, že očkovaného chrání před vznikem nemoci. Smyslem pravidelného plošného očkování je, aby bylo v populaci co nejvíce jedinců očkováno a bylo zamezeno kolování původců infekce. Když je proočkovanosť vysoká, hovoříme o kolektivní imunitě.
- Kolektivní imunita chrání neočkované jedince tak, že i při výskytu sporadických infekcí není možný další přenos, a patogen tak postrádá cestu, jakou by se k dalšímu vnímavému jedinci dostal. Procento osob, které musí být pro kolektivní imunitu očkováno, je různé. U spalniček je to například 95 %, ale u chřipky stačí 80 %. Kolektivní imunita je obzvláště významná pro těžce nemocné děti, které skutečně nemohou být očkovány a chybějící zdroj infekce je

Zavedení očkování vždy vede k poklesu počtu případů daného onemocnění, ale ani ve chvíli, kdy už v dané zemi nejsou zaznamenány žádné případy onemocnění, se nesmí přestat očkovat. Snížení proočkovanosť, například pro nedůvěru v očkovací látku, vždy vede ke zvýšení počtu nemocných i ke zvýšení úmrtnosti na danou nemoc. Kdyby se v ČR přestalo očkovat proti běžným dětským nemocem, bylo by nutné počítat s obnovením stavu, jaký byl před zavedením očkování, a tedy s každoročním umíráním stovek nebo tisíců dětí na infekční nemoci.

Pokud je možné vymýcení (eradikace) dané nemoci, očkuje se tak dlouho, dokud není na celém světě nulový počet případů, a i poté se s přerušením očkování čeká ještě několik let. Takto byly vymýceny v roce 1980 pravé neštovice a v současnosti se k tomuto cíli blíží i dětská obrna. Při každém očkování je nutné počítat s tím, že počet přípa-

nosti znovu rychle udeří.

### Vakcína jako povzbuzení pro imunitu

Jaký je princip očkování? Látky obsažené ve vakcíně vyvolají v organismu obdobnou reakci, jako kdyby došlo k nákaze konkrétní nemocí. Součástí očkovací látky je totiž antigen, složka získaná z bakterie nebo viru, který danou chorobu způsobuje. Přítomnost antigenu v těle povzbudí imunitní systém k obraně, která spočívá v tvorbě protilátek protilátek a tzv. paměťových buněk.

Očkování má dvě funkce – kolektivní a individuální, jejímž cílem je chránit zdraví očkovaného jedince. Pro společnost je ale zásadní především kolektivní význam očkování. Pravidelné a plošné očkování a vysoká proočkovanosť populace zabraňuje přenosu a šíření infekcí mezi lidmi. Právě z tohoto důvodu jsou v Česku očkování proti některým nemocem povinná.

Samotné očkování pak probíhá podle očkovacího kalendáře, tedy schématu, které průběžně aktualizuje a zveřejňuje Česká vakcinologická společnost. Tento rozpis existuje ve variantě pro děti i dospělé a popisuje, v jakém věku, respektive s jakými rozestupy je vhodné jednotlivá očkování absolvovat.

### Typy očkování. Jak se v nich vyznat?

V kontextu českého zdravotnictví lze očkování rozdělit do dvou skupin. Vakcína je buď povinná, nebo nepovinná - doporučená. Zatímco povinná očkování jsou plně hrazena z prostředků veřejného zdravotního pojištění, nepovinné vakcíny mohou, ale nemusí být hrazené pojišťovnou. Hrazení pak může být buď plné nebo částečné.



pro ně jedinou možností, jak se nemoci vyhnout.

dů nemoci se sníží, ale že nemoc jen tak nevymizí a při ztrátě obezřet-



# Strašáků se neleknu!

Očkování pomáhá  
mamince **chránit mě** před  
nebezpečnými pneumokoky.

## Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše děti před **13 typy pneumokoka, včetně typů 19A a 3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápalem plic a zánětem středního ucha způsobených právě pneumokoky.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.

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

PP-PRE-CZE-0016

### **Povinné očkování dětí**

Pravidelné očkování dětí se řídí vyhláškou č. 537/2006 Sb. (novela č. 355/2017 Sb.) o očkování proti infekčním nemocem. Plošné očkování zahrnuje očkování proti devíti nemocem a provádí jej praktický lékař pro děti a dorost.

### **Povinné pravidelné očkování dětí**

#### **Hexavakcína**

Plošné očkování dětí hexavakcínou proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, virové hepatitidě B, Haemophilus influenzae b a dětské obrně se provádí třemi základními a jednou posilující dávkou od 9. týdne (3. měsíce) věku.

#### **Kombinovaná vakcína proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím**

Základní očkování proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím se provede živou očkovací látkou, a to mezi 13. - 18. měsícem po narození dítěte. Přeočkování se provede 1 dávkou ve věku od 5. až 6. roku dítěte.

#### **Kombinovaná vakcína proti záškrtu, tetanu a dávivému kašli**

Přeočkování proti záškrtu, tetanu a dávivému kašli se provádí v 5. až 6. roce věku.

#### **Kombinovaná vakcína proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli a dětské obrně**

Přeočkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli a dětské obrně se provádí v 10. až 11. letech.

### **Nepovinné očkování dětí**

#### **Pneumokoková onemocnění**

Očkování proti pneumokokům pomáhá děti chránit proti závažným onemocněním, jako jsou zánět mozkových blan, otrava krve, zápal plic a také proti nepříjemným a



bolestivým infekcím středního ucha způsobeným bakterií Streptococcus pneumoniae. Očkování je pro děti hrazeno/částečně hrazeno z veřejného zdravotního pojištění, pokud jsou první dvě dávky podány s odstupem nejméně 2 měsíců a zároveň aplikovány nejpozději do 7. měsíce věku dítěte. Třetí (posilující) dávka je podána v 11 až 15 měsíci. Očkování

se doporučuje zahájit od 2. měsíce věku dítěte..

#### **Očkování proti HPV**

Nepovinné očkování proti HPV se provádí mezi 13. a 14. rokem života.

#### **Meningokokové nákazy**

V indikovaném věku jsou hrazeny vakcíny proti typu A, B, C, W, Y.





Pravidelné očkování určité skupiny dětí

### **Tuberkulóza**

Očkování se provede u dětí s indikacemi, které posoudí lékař novorozeneckého oddělení, případně registrující lékař pro děti a dorost. Na základě zákonným zástupcem dítěte a lékařem vyplněného dotazníku

k definici rizika tuberkulózy, odesílá lékař dítě splňující indikace do pracoviště kalmetizace, kde je provedeno očkování.

### **Vakcína proti chřipce**

#### **HEP B**

Základní očkování novorozenců HBsAg pozitivních matek se provede jednou dávkou očkovací látky proti

virové hepatidě B nejpozději do 24 hodin po narození dítěte. Očkování těchto dětí dále pokračuje podle souhrnu údajů o přípravku hexavalentní očkovací látky

### **Která z nepovinných očkování proti infekčním nemocem hraří pojišťovna?**

Nepovinná očkování se dělí na ne-

povinná, leč přesto hrazená ve stanovených případech z veřejného zdravotního pojištění, a nepovinná pojišťovny nehrazená.

nektomii nebo po transplantaci krvetvorných buněk, pacienti, kteří trpí závažným chronickým farmakologicky řešeným onemocněním

kovým infekcím, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem *Haemophilus influenzae* typ b a proti chřipce je hrazeno u pojištěnců



Mezi očkování hrazené z veřejného zdravotního pojištění patří konkrétně očkování proti chřipce, proti pneumokokům a proti rakovině děložního hrdla. Hrazena je jak vakcína (v provedení nejméně ekonomicky náročném), tak její aplikace. Pokud si klient vybere vakcínu jinou než ekonomicky nejméně náročnou, musí si uhradit rozdíl v ceně.

Očkování proti lidskému papilomaviru mají podle zákona hrazené z veřejného zdravotního pojištění dívky i chlapci (chlapci od 1. 1. 2018), je-li očkování zahájeno od dovršení 13. do dovršení 14. roku věku. Papilomaviry mohou způsobit nejen rakovinu děložního hrdla, ale i další nádory (penisu, análního otvoru atd.) nebo genitální bradavice.

Očkování proti chřipce pojišťovna hradí u čtyř zákonem stanovených skupin osob. Jsou to pojištěnci nad 65 let věku, dále pacienti po sple-

srdce a cév, nebo dýchacích cest, nebo ledvin nebo diabetem, a osoby umístěné ve zdravotnických zařízeních dlouhodobé lůžkové péče nebo v domovech pro seniory, v domovech pro osoby se zdravotním postižením nebo v domovech se zvláštním režimem.

Očkování proti pneumokokům je jako nepovinné hrazeno u dětí, pokud všechny dávky očkovací látky byly aplikovány do sedmého měsíce věku pojištěnce (hrazeno je pak i přeočkování provedené do patnáctého měsíce věku). Od 1. 9. 2015 je očkování proti pneumokokovým infekcím hrazeno také pojištěncům nad 65 let. U rizikových skupin, stanovených vyhláškou o očkování proti infekčním nemocem, patří toto očkování mezi povinná a je hrazeno z veřejného zdravotního pojištění.

Očkování proti invazivním meningokokovým infekcím, pneumoko-

s porušenou nebo zaniklou funkcí sleziny, pojištěnců po transplantaci kmenových hemopoetických buněk, pojištěnců se závažnými primárními nebo sekundárními imunodeficity, které vyžadují dispenzarizaci na specializovaném pracovišti, nebo u pojištěnců po prodělané invazivní meningokokové nebo invazivní pneumokokové infekci. I zde je z veřejného zdravotního pojištění hrazeno očkování vakcínou v provedení ekonomicky nejméně náročném.

Novinkou od 1. 5. 2020 je možnost hrazeného očkování proti invazivním meningokokovým infekcím způsobeným meningokokem skupiny B, je-li očkování zahájeno do dovršení šestého měsíce věku, a skupiny A, C, W, Y, je-li očkování provedeno jednou dávkou v druhém roce života.

-if-

Foto: Shutterstock.com



# Přihlaste se do Dr.Max BABY

a získejte výhody pro sebe a své děťátko.

Detailní přehled  
o těhotenství  
týden po týdnu



Vývoj dítěte  
od narození do 3 let

Slevové  
kupony



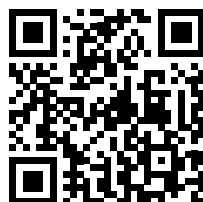
Odborné články  
a praktické rady

Vyhledávání  
v kartách nemocí



Informace  
o očkování

Přidejte se  
k nám zde:



# JÍDELNÍČEK

## NAŠEHO DĚTÁTKA

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





Přirozenou výživou novorozenců a kojenců je mateřské mléko, které je jako jediná výživa doporučováno až do konce 6. měsíce věku. Mateřské mléko pro toto období zabezpečuje optimální vyváženou stravu a navíc chrání dítě před možnými infekcemi a alergiemi.

Dítě je kojené tak často, jak chce a dostane přesně to, co potřebuje. Dítěti není potřeba nic jiného dávat, snad jen za hodně parných dnů, při horečce nebo průjmu přidávejte po lžičkách kojeneckou vodu.

Pokud své dítě z nějakého důvodu kojít nemůžete, přichází ke slovu umělá výživa. Rozhodně se nemusíte obávat, že by kvůli tomu vaše miminko hůř prospívalo, nabídka na trhu je velmi pestrá a lékař vám jistě doporučí takové „mlíčko“ které bude pro vše miminko co nejlépe suplovat to mateřské.

Před mnoha desetiletími byl běžnou součástí náhradní kojenecké výživy mléčný tuk, který však v 70. letech většina výrobců plně nahradila rostlinnými oleji. Nevědomě tak kojeneckou výživu ochudili o MFGM, který po vzoru mateřského mléka obsahuje více než 190 bioaktivních látek. Lipoproteinová membrána MFGM obaluje každou kapičku mléčného tuku a obsahuje řadu velmi důležitých aktivních látek.

### A jakou vodu použít pro přípravu umělé výživy?

Pokud používáte kohoutkovou vodu, ujistěte se, že splňuje kritéria pro podávání kojencům. Převaríte-li vodu z vodovodu, neznamená to, že se z ní automaticky stane kojenecká! Nejbezpečnější variantou je balená kojenecká voda, která pochází z chráněného podzemního zdroje, její složení je důkladně kontrolováno a platí pro ni ty nejpřísnější limity. Výhodou je nižší mineralizace do

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

### Ke slovu přichází lžička

V druhé polovině prvního roku věku dítěte začíná rychle růst, pomalu ztrácí sací reflex a má snahu se více pohybovat. Proto začínáme robát-

ko přikrmovat. V tomto věku si dítě ještě nevymýšlí a na potravu reaguje čistě instinktivně. Obvykle ví, co mu dělá dobře a co ne, a proto určitou potravu odmítá a naopak jinou doslova živelně vítá. To samozřejmě neplatí u sladkostí, protože sladká chuť přitahuje všechny děti. Nenuťme tedy dítěti něco, co kategoricky odmítá. Jednak se jeho chuť může časem změnit a pokud mu jídlo nabídneme později zno-





Sunar®



s vysokým  
obsahem  
Mateřské  
Lásky



Nové Sunar BIO dětské příkrmy obsahují kromě lásky také pečlivě vybranou zeleninu a vysoce kvalitní libové maso.

Vyznačují se jemnou konzistencí a jsou proto vhodné již pro děti od ukončeného 4. měsíce věku. Díky šetrnému zpracování je v příkrmu zachována nejen vysoká výživová hodnota, ale i přirozenější chuť a barva vstupních surovin bez použití aromat a barviv. Neobsahují přidanou sůl, škroby ani konzervanty.

Příkrmy by měly být součástí pestré a vyvážené stravy.  
Potravina pro zvláštní výživu. Způsob přípravy a další  
informace o výrobcích najdete na:

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

vu, bude ho konzumovat již bez pláče, jednak pokud zrovna dítěti „nejede“ mrkvička, není přece problém mu nabídnout jinou zeleninu. Nejlépe je tedy začít s dušenou zeleninou, kterou podusíme ve trošce vody do měkka a potom přidáme kapku panenského olivového oleje nebo dýňového oleje. Později můžeme přidat i ovocné přesnídávky a samozřejmě oblíbené instantní kaše. Je jich na trhu velký výběr, rychle se připravují a dětem obvykle velmi chutnají. Na noc je navíc dobře zasytí, takže nemívají tendenci se po třech hodinách spánku znovu hlásit o jídlo. Pokrmy, ať už se jedná o ovoce či kaše, zásadně nepřislažueme cukrem ani medem. Bílý či hnědý rafinovaný cukr dramaticky snižují obsah vápníku a hořčíku v těle i dalších živin, které jsou pro vývoj dítěte velmi důležité! Rada generace našich maminek a babiček, že cukr posiluje kosti je holý nesmysl! Podobné kategorické ne patří i k soli. Solit

Důležitý je i pitný režim dítěte. Vhodné jsou kojenecké vody, případně dětské čaje. Obzvláště u vod věnujte výběru zvýšenou péči, ne každá voda je vhodná pro kojence a mnohá by mu mohla způsobit i živací problémy.

Tím jsme si řekli tedy kdy a s čím začít, měli bychom si ale i vysvětlit jak... Co byste řekli na pár rad zkušené maminky?

#### Jak začít?

- Před, po nebo i během poledního kojení nabídnout lžičku jednoduchového zeleninového pyré.

- Postupně zvyšovat dávku (první den jedna lžička, druhý den dvě... Nakonec dítětko spapá tolik zeleniny, že už kojení odmítne a nahradí tak svou dávku mléka zeleninou. Po zavedení zeleninového oběda (většinou po 4 týdnech, ale rozptyl je skutečně značný), můžete přidat do výživy večerní kaše a poté nabídnout ovocnou svačinku – ovocné

#### Čím zapíjet?

Mlékem, nebo kojeneckou vodou. Pokud chcete dát dítěti šťávičku, použijte ji jen tehdy, jestliže dítě snáší celé ovoce ze kterého je připravena.

#### Co když miminko odmítá?

- Odmítá-li novou chuť, zkuste to smíchat s něčím, co se u vás už osvědčilo.

- Vyzkoušejte různé druhy lžiček, anebo mu dejte ochutnat i z ruky.

- Pro první pokus vyberte den a čas, kdy má prcek dobrou náladu.

- Můžete ochutit pyré trochou odstříkaného mlíčka.

- Někdy pomůže, když miminko nabídne novou chuť třeba tatínek.

- Tvrdošíjně odmítá? Vše vyživne a dá si ručičku do pusinky? **NENALÉHEJTE**, pokračujte v kojení a zkuste to o pár dní později!

#### Jak připravit zeleninové pyré?

Do hrnce dáme nakrájenou zeleninu a podlijeme trochou vody, vaříme na mírném ohni do měkka (vlastně spíše v páře). Vše potom rozmixujeme, propasírujeme, anebo jen rozmačkáme vidličkou.

Ani vodu na vaření ani zeleninu nesolíme.

Do hotové zeleniny přidáváme, pro lepší vstřebatelnost vitamínů rozpustných v tucích, několik kapek rostlinného oleje (např. panenský olivový či slunečnicový – je dobré ho skladovat v chladu a temnu). Doporučuje se ale i jiskřička másla (sporné v případě vynechání mléčných výrobků). Pro přípravu maso-zeleninového pyré pak pouze přidáme dobře uvažený kousek libového masa dle vlastního výběru. I maso je potřeba zpočátku rozmixovat do formy pyré. Pokud chce občas maminka čas strávený přípravou jídla raději věnovat svému miminku, jsou k dispozici již hotové příkrmy pro děti různých vě-



pokrmy bychom neměli dětem do 2,5 roku. Maso dítěti dáváme zpočátku 2x týdně, později navýšíme až na 4-5x týdně. Jednou v týdnu je pak možné nahradit maso přidáním dobře tepelně zpracovaného vaječného žloutku. Přednost by vždy měly dostat ryby a drůbeží maso.

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



# KVALITNÍ JÍDELNÍČEK S ROHLÍČEKEM

Na **Rohlik.cz** si dáváme záležet na kvalitě. Když jde o jídelníček vašich maličkých, máme pro ně opravdu mimořádný výběr z toho nejlepšího na trhu – BIO, farmářské dobroty nebo kvalitní výživu od těch nejpovolanějších výrobců. A k tomu i vše ostatní pro vaši pohodu, ať už jde o pleny, kosmetiku, hračky nebo inspirativní recepty z Rohlík Chef. Vše na jednom místě, bez front, bez stresu a bez ztráty drahocenného času. A s doručením až ke dveřím, ať už bydlíte v domě nebo v desátém patře.

**ROHLÍČEK**

VÍCE ČASU S TĚMI, NA KTERÝCH VÁM ZÁLEŽÍ

**Klub Rohlíček** je tu pro všechny novopečené i zkušené rodiče, kteří pro sebe a své děti chtějí jen to nejlepší. Kromě spousty výhod vám totiž díky členství dává to nejdůležitější – čas strávený s těmi nejbližšími.

0 Kč

#### REGISTRACE ZDARMA

Za členství v klubu neplatíte ani korunu.



#### VRÁCENÍ PENĚZ ZA NÁKUP

Za každý nákup nad 2 000 Kč od nás dostanete 100 kreditů.



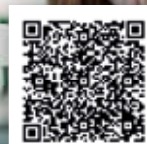
#### KLUBOVÉ SLEVY

Pravidelné slevy pouze pro členy klubu. Určitě si vyberete!



#### DOPRAVA ZDARMA NA VŠECHNY NÁKUPY

Od neděle do čtvrtka mezi 10 a 16 hod.



**REGISTRUJTE SE RYCHLE  
A ZDARMA**  
Vyzkoušejte výhody  
na vlastní kůži

kových kategorií a to jak ve formě pyré, tak pro starší děti s malými kousky. Výrobci nezapomínají ani na přídavek vhodného rostlinného např. panenského olivového oleje. Dokud se miminko po jídle dopíjí od maminky, není třeba olej přidávat, mateřské mléko tuky obsahuje...

### Dětský jídelníček

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

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

Z tepelných úprav se doporučuje vaření a dušení, před smažením. Při výběru masa byste měli spíše sáhnout k masu rybímu - s preferencí tučných ryb (to by měly mít děti v jídelníčku dvakrát až třikrát týdně), vhodné je i maso drůbeží a králíčí, vepřové a hovězí maso postačí jednou týdně. Maso by mělo být vždy libové, což platí zejména u vepřového masa. V dětském jídelníčku by se měly jen minimálně objevovat uzeniny,

## CO BY DĚTEM NEMĚLO CHYBĚT

- **Bílkoviny** - Nejdůležitější součástí potravy, jsou stavební látky - bílkoviny. Zajišťují zdravý růst dítěte. Proto je v prvním roce života potřeba bílkovin u dítěte třikrát větší než u dospělého. Plnohodnotné bílkoviny jsou obsaženy především v mléce a mléčných výrobcích. Pokud se mléko dává dítěti v přiměřených dávkách pokryje dostatečně jeho potřebu. Dále jsou plnohodnotné bílkoviny obsaženy v mase jatečných zvířat, rybách a sóje.
- **Sacharidy** - Zdrojem energie, kterou dítě potřebuje k zajištění všech tělesných funkcí, jsou sacharidy. Pokud se vám právě vybavila čokoláda a barvené přeslazené nápoje, pak ty na mysli nemáme. V mateřském mléce i v mléce, které je vyráběno průmyslově je sacharidů dostatek (v mateřském mléce je jich o něco více). Dále jsou sacharidy obsaženy především v potravinách rostlinného původu: v řepném cukru, chlebu, pečivu a výrobcích z mouky.
- **Tuky** - Třetí základní složkou každé potraviny je tuk. Sice kolem sebe neustále slyšíme, že tuky se mají omezit, že jsou nezdravé a to co považujeme za nezdravé pro sebe, přece nebudeme podávat našemu miminku. Uvědomte si ale, že tuky jsou v naší potravě nezbytné pro přijímání některých vitamínů v tučných rozpustných. Pokud spolu se stravou obsahující tyto vitamíny není podán v nějaké formě tuk vitamíny jsou bez užitku vyloučeny z organismu. Pro dobrý růst a regeneraci jsou důležité mastné kyseliny. V mateřském mléce jsou tuky o něco stravitelnější. Jinak mají přednost tuky rostlinné (díky vysokému obsahu mastných kyselin).
- **Minerály a vitamíny** - Mezi další nezbytné součásti potravy, které sice nepřinášejí organismu žádnou energii, ale jsou pro naše zdraví nepostradatelné jsou vitamíny, minerální látky a stopové prvky.

naopak, můžete postupně začít zařazovat luštěniny, které by se měly v dětském jídelníčku objevovat minimálně jednou týdně.

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

Pojďme se tedy na závěr podívat, čeho konkrétně se podle výživové poradkyně Moniky Divišové v dětském jídelníčku vyvarovat? Potravin obsahujících rafinovaný bílý či hnědý cukr (čokolády, oplatky, buchty, kobilhy, bábovky). Potravin obsahujících nevhodné tuky (uzeniny všeho druhu, smažená jídla, fastfood, rostlinné margaríny, tučné typy masa, sušenky, oplatky, tučné a slazené smetanové krémy). Průmyslově zpracovaných potravin (konzervy, hotové barvené pudinky, tavené sýry, bujóny). Potra-



vinářských aditiv (konzervanty, barviva, ochucovadla, látky pro zvýšení trvanlivosti). Nadměrného používání bílé mouky (bílé pečivo a těstoviny, omáčky a polévky zahušťované bílou moukou). Nahnílé a plesnivé zeleniny (nikdy neokrajovat, rovnou vyhodit). Pozor na mořské plody a další alergizující potraviny (sója, laktóza, exotické ovoce, citrusy, burské ořechy, lepek), kravské mléko, které je nesnadno stravitelné.

Naopak vhodnými surovinami pro přípravu dětských jídel jsou: Zele-

nina a ovoce (batáty, avokádo, mrkev, brokolice, květák, cuketa, dýně, špenát, celer, petržel, fenykl, jablka, hrušky, broskve, banány, hrozny, meloun, švestky, borůvky, meruňky). Tuky (olivový olej, bio máslo, omega 3 – rybí tuk – z tučných ryb nebo ve formě doplňku stravy, mleté lněné semínko). Oříšky a semínka (do 1 roku ne, potom rozemleté vlašské ořechy, lískové ořechy, para ořechy, sezamové semínko, slunečnicové semínko, dýňové semínko, NE burské ořechy). Sacharidy (brambo-

ry, celozrnná rýže, pohanka, jáhly, kroupy, quinoa, celozrnné těstoviny a kuskus, bulgur, neslazené instantní kaše z těchto surovin. Vločky (ovesné, pšeničné, jáhlové, pohankové). Pečivo (nejlépe kváskový chleba bez přísad kypřidel a ochucovadel). Celozrnná mouka pšeničná, žitná (pro občasné pečení ovocných koláčů), rýžová mouka, amarantová mouka. Luštěniny (od cca 18 měsíců červená čočka, později přidávat postupně další). Mléčné výrobky (kysané mléčné produkty, kozí produkty,

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

### DESATERO VÝŽIVY DĚTÍ

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

7. Nedosolujte již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
8. Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
9. Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
10. Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.

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

### Jakou obilnou snídani vybrat pro batole?

Těžko si dovedeme představit batolecí jídelníček bez obilné kaše. Obilné kaše jsou snadné na přípravu a určené přesně pro malé děti podle jejich věku. Právě věkové určení by

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

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

Foto: Shutterstock.com



# Začínám!

## Tréninkový hrneček Easy Switch



Výjimečně měkké pítko  
pro snadný začátek

**Novinka**





# **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 nejprůrodnější 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 zneprů-*

*jemňují. 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 dítěátko, 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 přidrží hlavičku dítěte u prsu. Tato poloha je vhodná pro všechny velikosti prsou a hmotnost dítěte. Správnou techniku kojení se maminka naučí samotnou*





# Nic není blíže mateřskému mléku



PROBIOTIK®  
PRAEBIOTIK®\*\*

**U prvního mléka, které není ode mě,  
chci udělat vše správně.**

- ✓ Pro spokojené břicho
- ✓ Pro podporu imunity\*

\* Mléčné kultury L.fermentum vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury - v individuální variabilitě a množství.

\*\* Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy. Laktóza je hlavním sacharidem mateřského mléka. Složky GOS jsou tak přirozeně obsaženy v mateřském mléce.

Důležité upozornění: Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, další info na obalech a hipp.cz. 1. Jako všechna pokračovací mléka HiPP má vitamíny C a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému. Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravina pro zvláštní výživu. HiPP Combiotik® v tekuté formě neobsahuje L.fermentum.



**COMBIOTIK.cz**

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 před-

### 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

### 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.

### 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. **prebiotika, probiotika, nukleotidy, MFGM či beta palmitát**.

Foto: Shutterstock.com



stavuje 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 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.

*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.*



Krásná  
mamka

## ELEGANTNÍ KOJICÍ MÓDA



ŠIJEME S LÁSKOU V ČESKU

100 Kč naskenujte kód  
bez omezení VDN100



WWW.KRASNAMAMKA.CZ



#KRASNAMAMKA

INZERCE

# LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu!  
**SLEVY AŽ 60%**  
z doplatků na léky pro všechny  
držitele PHARMACARD.

[www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard)



již 47x v ČR



Všechny  
inzulíny  
bez  
doplatku

v LÉKÁRNÁCH ipc.

Vše pro zdraví...

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



# ABY BYLA MAMINKA V POŘÁDKU...

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

Porod je každopádně pro ženské tělo velkou zátěží. Je třeba si uvědomit, že na každé poranění a chirurgický zákrok včetně některých výkonů při porodu, jako je např. nastřížení hráze nebo císařský řez, organizmus 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 organizmus vyrazí na pomoc s enzymy, které usměrňují průběh zánětu a vstřebávání otoku tak, aby to bylo pro tělo co nejučelnější 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 každodenní kvalitní hygiena s použitím kvalitních kartáčků, zubních past, ale i zubní vody. Samozřejmě by měl být dostatečný přísun vápníku již během těhotenství a samozřejmě během kojení.

### Poševní záněty

Některé ženy bývají po porodu náchylné i ke gynekologickým zánětům. Jedním z nejčastějších zánětů je zánět pochvy. Je způsoben porušením rovnováhy poševního prostředí a přemnožením patogenních mikroorganismů.

Rovnováha poševního prostředí je ovlivněna slizničním imunitním systémem, hormonálními hladinami, kyselým pH a mikroorganismy, které jsou v pochvě přítomné i za normálních podmínek. Hlavní dozor nad poševním prostředím mají mikroorganismy zvané laktobacily, jejichž úkolem je dostatečná produkce kyseliny mléčné, která zaručuje kyselé prostředí v pochvě.

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

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

### Poporodní stresová inkontinence

Po porodu se u žen může vyskytnout tzv. stresová inkontinence moči. Svaly a tkáň, které podporují močový měchýř, se kvůli porodu stávají slabšími. Při porodu také může dojít k poškoze-



**CORD**  
BLOOD CENTER  
*Více buněk, více života*

# Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

Okamžik porodu je jedinečný a stejně neopakovatelná je také možnost **uchování kmenových buněk z pupečnickové krve** ihned po porodu. Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**.

Již desítky let pomáhají při léčbě onkologických a hematologických onemocnění, jakými jsou leukémie, lymfomy, nádorové onemocnění orgánů, získané i dědičné poruchy krvetvorby, imunity nebo metabolismu a jiné. Jejich význam a důležitost se znásobují také díky možností **využití pro sourozence**.

**Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?**

Mají mimořádné schopnosti – dokáží se přeměnit na další typy buněk,

a to hlavně na buňky krve, ale i na buňky svalů, kostí, chrupavek, buňky jater nebo srdečního svalu. Kmenové buňky z pupečnickové krve jsou velmi mladé, dobře se množí, nejsou zatíženy životním stylem nebo získanými onemocněními organismu, z kterého pocházejí. Jejich **složení je neopakovatelné**.



Samotný odběr je jednoduchý, bezpečný a bezbolestný, nezatěžuje dítě ani matku.

V současnosti je možné odebrat i **tkáň pupečnicku**, která obsahuje mezenchymální kmenové buňky. Ty

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

**Proč Cord Blood Center?**

**Cord Blood Center** má na svém kontě nejen **úspěšné příběhy** léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také početné vydání jednotek pupečnickové krve na záchranu pacientů ve světě (k dnešnímu dni je to 74 jednotek). Podařilo se tak pomoci například pacientům v USA, Holandsku, Německu nebo v České republice.

Možnost uchování kmenových buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec.

Rozhodnutí uchovat tento **vzácný léčebný zdroj** je na Vás – na rodičích...

**Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:**

- informovat o kmenových buňkách, které je možné uchovat při narození dítěte
- rozhodnout pro zvolený odběr pupečnickové krve nebo tkáň pupečnicku

ní svěrače močového měchýře, který se pak nedokáže zcela uzavřít. Poté stačí jakýkoli tlak na močový měchýř a dojde k úniku moči. Stresovou inkontinenci může způsobit kýčání, kašláním, 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

### Strie

Strie jsou růžové až červené trhlínky, 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 bříse, 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.



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 takzvané Kegelovy cviky na posílení pánevního dna.

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 důležité vmasírovat do pokožky dvakrát denně (ráno a večer).

### Hemoroidy

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

Dopřejte svému tělu pravidelný pohyb, stačí krátká procházka každý den, vhodné je také plavání. Spěte a odpočívejte na levém boku – dolní dutá žíla, která odvádí odkysličenou krev z nohou do srdce, je uložena napravo od páteře a spánek na levém boku tedy usnadňuje oběh krve. Během dne odpočívejte se zvýšenou polohou nohou

V lékárnách je samozřejmě na výběr velké množství volně prodejných mastí a čípků, které vám také mohou velmi pomoci.

### Křečové žíly

K mnoha typickým radostem a starostem těhotenství patří i křečové žíly. Právě v těhotenství si mnoho žen poprvé všimne nevzhledných rozšířených žil na nohou a u žen, které je již mají, dochází často ke zdatnému zhoršení. Tento problém, bohužel, často přetrvává i v období po porodu. Při těchto obtížích by si vždy měla maminka pořídit kompresní punčochy nebo punčochové kalhoty, které kompresí končetiny podporují návrat žilní krve do srdce. Dnes už není pravda, že kompresní punčochy musí být odpudivé a nevzhledné. Při troše snahy určitě najde každá žena typ, který jí bude vyhovovat. Punčochy si nutné si nasadit každé ráno ještě na lůžku, dříve než žena vstane a měly by se nosit pokud možno po celý den.

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



# Snažíme se žít jako normální rodina, i když je syn vážně nemocný

Paní Lenka z Mnichova Hradiště vychovává své dva syny sama. Patnáctiletý Erik studuje první ročník střední školy a mladší Davídek, který v říjnu oslavil osmé narozeniny, je nejráději s maminkou doma nebo ve speciální škole. Od narození se potýká s vážnou metabolickou poruchou, po jejíž příčině lékaři stále pátrají. Jeho problémy jsou různé: „*Davídek má snížené svalové napětí, můžete si jej představit jako hadrovou panenku. Po celý život ho provází epileptické záchvaty, které zmírňuje pravidelné užívání léků. Má také problém s příjmem potravy a častým zvracením,*“ popisuje maminka Lenka. „*Nejhorší byly první měsíce Davídkova života, většinu času jsme trávili v nemocnici. Erik v té době navštěvoval druhou třídu základní školy a s péčí pomáhali babička s dědou. Pro všechny to bylo náročné období. Erik se zhoršil ve škole, vzájemné odloučení jsme těžce nesli,*“ dodává.

Davídka trápí i pokročilá skolióza. Každý den s ním proto maminka cvičí,



pravidelně navštěvuje rehabilitace, muzikoterapii, hipoterapii (rehabilitaci na koni) a pro účely sensorické stimulace relaxační místnost snoezelen. Ta je vybavená barevnými světýlky, které mají na Davídka v kombinaci s pohodlným ležením a relaxační hudbou blahodárné účinky. „*Musím říct, že nejvíce Davídkovi pomáhá delfinoterapie, na*



kteřou dojíždíme do zahraničí. Davídek plave v bazénku se speciálně vycvičenými delfíny, kteří pro vážně nemocné děti fungují jako terapeuti. Děti pozorují triky a kousky delfínů a vzájemně spolu komunikují. Je to neuvěřitelné, ale delfíni dokážou rozeznat nemocného člověka od zdravého. Nemocnému projeví mnohem více pozornosti, jakoby sami chápali, že právě on jejich pomoc potřebuje. Po poslední takové terapii začal hláskovat. Je úžasné, že po tolika letech najednou od syna slyšíte něco víc než jen zvuky,“ vysvětluje maminka Lenka. Takový výlet však rodinu stojí několik desítek tisíc korun. S úhradou částečně pomáhají Dobří andělé prostřednictvím nadace Dobrý anděl, ale i další neziskové organizace. „*Dobří andělé nám pomáhají především s těmi pravidelnými náklady. Například s vyváženou stravou, kterou Davídek potřebuje, kupujeme mu třeba nutridrinky a nutripudinky. Z příspěvku hradíme různé terapie, a pokud něco zbyde, dáme částku stranou na delfinoterapii. Nyní máme další sen, vyzkoušet soukromou rehabilitační kliniku v Praze. Uvidíme, zda na ni našetříme, je to nad rámec zdravotního pojištění. Děkujeme Dobrým andělům, ale i rodině a dalším lidem, kteří nám pomáhají.*

Bez nich bychom nemohli Davídkovi dopřát takovou péči,“ říká s vděčností paní Lenka.

Nadace Dobrý anděl měsíčně přijme přes 107 nových rodin, které zasáhla vážná nemoc. Veškeré příspěvky, které se každý měsíc od dárců vyberou, se na začátku následujícího měsíce rovnoměrně rozdělí mezi rodiny, kterým Dobří andělé pomáhají. Do pomoci se můžete zapojit i vy. Stačí se zaregistrovat na [www.dobryandel.cz/registrace](http://www.dobryandel.cz/registrace), zvolit libovolnou výši příspěvku a zadat trvalý příkaz.



## AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

Pomáhá s péčí o jemnou dětskou pokožku tak, aby se miminko cítilo jako v bavlnce. Heřmánek vytváří jemný film a tím ji chrání před zarudnutím a svěděním. Přináší citlivé pokožce vláčnost, jemnost a propůjčuje jí jemnou vůni.



## SUNAR COMPLEX S VYLEPŠENÝM SLOŽENÍM S MLÉČNÝM TUKEM A BEZ PALMOVÉHO OLEJE

s vysokým obsahem  
Materské Lasky

Sunar Complex obsahuje exkluzivní kombinaci živin přirozeně se vyskytujících v mateřském mléce. Mezi ty nejdůležitější patří **mléčný tuk**, který je druhou nejzastoupenější složkou mateřského mléka, obsahuje řadu bioaktivních látek a dodává mléku lahodnou chuť. Ačkoliv by se to mohlo zdát jako samozřejmé, **ne všechna kojenecká mléka obsahují mléčný tuk!**



## HIPP BIO PASTINÁK

Období mezi ukončeným 4. až 6. měsícem je dobou zavádění prvních příkrmů a objevování chutí. HiPP rozšiřuje svoji nabídku řady prvních lžiček. Nabídněte svému drobečkovi BIO pastinák.

**A protože v prvních třech letech života záleží na kvalitě každé lžičky, dodržujeme v HiPPu přísné BIO zásady.**



Zakoupíte v síti drogerií DM

## AVÈNE TOLÉRANCE CONTROL KRÉM

Inovativní dermatologická každodenní péče pro přecitlivělou a reaktivní pleť. Okamžitě zklidňuje pleť, obnovuje ochrannou kožní bariéru, hydratuje a dlouhodobě kontroluje kožní hypersenzitivitu.



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

K dostání v lékárně.



### Měkoučká osuška pro vaše miminko

Milujete ty večerní rituály, kde kromě mazlení patří i koupání miminka? Dopřejte svému zlatičku teploučko, měkoučko a zábavu s osuškou značky **Canpol babies**. **Osuška s kapucí je vyrobena ze 100% bavlny**, je proto velmi savá, příjemně hřejí a nedráždí citlivou dětskou pokožku. Po okoupaní do ní své miminko můžete celé zabalit, protože má **volný střih a rozměry až 100x100 cm**. Všíta kapucka navíc ochrání dětskou hlavičku před prochladnutím. Osušky jsou k dostání hned v několika roztomilých designech.

## FEMIBION® 3

### Kojení

+ cholin, selen, zinek, železo, vápník, lutein a vitamín A

Pro specifické potřeby Vás a Vašeho miminka v období kojení.

Kyselina listová, Metafolin®, vitamín D3, DHA, další vitamíny a jód.



## NA PRVNÍ RÝMIČKU

UVOLNÍ UCAPANÝ NOS MIMINKA JIŽ DO NĚKOLIKA MINUT

Nasivin® sensitive 0,01 % pro děti do 1 roku s unikátním kapátkem: systém „skákájící kapky“ pro pohodlnou aplikaci ležícím miminku.

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



## FEMIBION® 1

### Plánování a první týdny těhotenství

+ cholin, selen a železo

Od okamžiku, kdy se rozhodnete otěhotnět, do konce 12. týdne těhotenství.

Kyselina listová, Metafolin®, vitamín D3, další vitamíny a jód.



[facebook.com/CanpolbabiesCR](https://www.facebook.com/CanpolbabiesCR) [instagram.com/canpolbabies\\_cz](https://www.instagram.com/canpolbabies_cz) [Canpol babies Česká republika](https://www.youtube.com/channel/UC...)

# Spoření, na které si můžete sáhnout

Založte si Zlaté spoření od České mincovny,  
zadejte kód **PRODETI** a získejte 500 Kč  
jako bonus do začátku!



+420 800 225 228  
[www.zlaty-zivot.cz](http://www.zlaty-zivot.cz)

**ČM** ČESKÁ  
MINCOVNA

**Praha** – Na Příkopě 24  
**Brno** – Rooseveltova 20  
**Jablonec n. N.** – Mírové nám. 15  
**Bratislava** – Suché mýto 1



I RODIČE  
NĚKDY POTŘEBUJÍ

MALOU  
POMOC



KONTROLA  
TEPLoty



**NUK** First Choice+  
s kontrolou teploty

Pokud je tekutina v lahvi příliš horká, kontrolka změní svoji barvu na bílou.

Zjistěte více na [NUK.cz](http://NUK.cz)  



Rozumí životu.