

2023

# MOJE rodina *Speciál* a já

## Vývoj dítěte

od narození do 3 let

# MediSpend

**Fagron**  
personalizing  
medicine

Řešení pro perorální  
podání léčiv

- ✓ Usnadňuje polykání léků
- ✓ Pro pacienty s dysfágií
- ✓ Pro děti 2+, seniory a další

MediSpend je zdravotnický prostředek.  
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



MediSpend má lehce viskózní, krémovitou konzistenci a příjemnou citrónovou příchut', proto je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí.**

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



## Editorial

Milé maminky,  
když jsme před lety poprvé přinesli náš speciál, který vás provede složitým obdobím vývoje malého človíčka, netušili jsme, jakou spustíme lavinu. Mínilím tím lavinu vašich dopisů, ve kterých si o něj píšete, protože zatímco vaší kamarádce ho dal pediatr či gynekolog, na vás už nevyšel. Protože nám to bylo líto, rozhodli jsme se, že každý rok přineseme nové – aktualizované vydání. Znamená to pro vás ještě více informací, které se vám snad budou na začátku cesty s malým človíčkem hodit. Právě o zázraku nového života je samozřejmě opět tato naše příloha. Nejprve vás provede prvními třemi roky vývoje vašeho miminka. Poté vám poradí, jakou vybrat vybavičku, jak na bolesti břicha, nebo jak by měl vypadat správný jídelníček. Popovídáme si i o tom, jak zvládnout těžkosti po porodu 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



## Obsah

- 4 Pro děti jen to nejlepší
- 14 Než mi bude rok
- 28 Rok anebo tři?
- 36 Dětská pokožka potřebuje péči
- 46 Problémy, které děti trápí...
- 56 Bolesti břicha
- 62 Nebojte se kojení
- 68 Povinná a nepovinná očkování
- 74 Jídelníček batolete
- 82 11 nejčastějších zdravotních problémů miminek
- 88 Aby byla maminka v pořádku...
- 94 Máme doma miminko

### Vývoj dítěte od narození do 3 let

Příloha časopisu *Moje rodina a já*

Vydává IN publishing group s.r.o.

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

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

# PRO DĚTI

## JEN TO NEJLEPŠÍ

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





Výrobci nám podsouvají stále nové a nové věcičky, vychytávky a variace produktů, které nám mají usnadnit péči o potomky. My pak často tápeme, co je právě pro naše potřeby nejvhodnější. Necháme se ovlivnit trendy, reklamou či naší nevědomostí. Než se vydáme do obchodu, pojďme se podívat „na zoubek“ alespoň některým základním předmětům, které pravděpodobně zakoupíte.

## PLENKY

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

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

Velikost 0 – tyto plenky budete potřebovat po porodu, pokud se vám

narodí malinké miminko do 2,5kg

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

Velikost 2 – zaujímá hmotnost mezi 3 – 6 kg

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

Velikost 4 – vyhovuje dětem mezi 7 až 14 kg

Velikost 4+ – od 9 do 16 kg

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

Velikost 6 – mohou používat děti od 15kg výš

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

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

## DUPAČKY

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

### • Materiál

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

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

### • Velikost

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

### • Zapínání

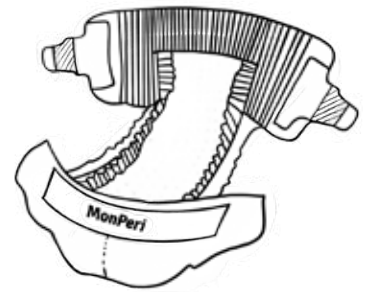
Obvykle se zapínají na ramínkách, vám však velmi usnadní práci i zapínání mezi nožičkami. Možná oceníte



ZNAČKA

MonPeri

## VE VOLNÉM PŘEKLADU "MOJE VÍLA"



### I bláznivý nápad, se může stát skutečností.

Když si žena něco vezme do hlavy, málo co ji zastaví, obzvlášť, jedná li se o budoucí maminku, která má špatné zkušenosti s plenkami u prvního dítěte.

Díky tomu se v roce 2012 zrodila značka MonPeri, která přináší dětem prémiové dětské jednorázové plenky, ubrousky a přebalovací podložky.

Myšlenka vyrobit plenku, která dětem dokonale padne, nebude protékat, škrtit a bude šetrná k pokožce našich nejmenších i přírodě, se zdála jednoduchá. Počáteční optimismus paní Natálie rychle vystřídala tvrdá realita.

Hledání výrobních kapacit bylo těžké. Ochota společnosti vyrábět plenky pro „jednu těhotnou maminku“

a ještě podle jejích požadavků, byla zcela nulová.

Naděšení pro věc však zakladatelce MonPeri nechybělo, přes nespočet odmítnutí se povedlo výrobní kapacitu sehnat, plenky vyrobit a několik měsíců testovat v laboratořích státního zdravotnického ústavu v Praze.

### Kvalita vyvolala zájem

První obchodní schůzky vedené

v počátku z kavárny měly úspěch, pro plenky se povedlo získat první obchody, velké nemocnice a zájem maminek byl čím dál větší.

K plenkám se postupně přidaly absorpční podložky, plenkové kalhotky a vlhčené ubrousky.

### Pro citlivou pokožku přátelské

MonPeri si od začátku zakládá na vysoké kvalitě a čistotě materiálů.

Jako jedny z mála mají buničinu, která je bělená zcela bez použití chlóru, neobsahuje tělová mléka, parfémy, ftaláty a jiné toxické látky, které jsou i dnes běžnou součástí dětských plen.

MonPeri výrobky jsou oblíbené mezi rodiči dětí s ekzémy, alergiemi a velmi citlivou pokožkou.

### Jedinečnost bambusových vláken

Na vývoji se v MonPeri pracuje neustále. Jako jedna z mála firem na světě vyrábí jednorázové plenky z bambusového vlákna. Paní Natálie věří, že díky vlastnostem, které bambusové vlákno má, jde v oblasti plen o materiál budoucnosti.



### Nejen vývoj, ale i pomoc

Šetrné složení a anatomický střih vyhovuje i dětem s tak vážnou nemocí,

jako je Epidermolysis bullosa congenita (EB), tzv. **nemoc motýlích křídel**.

MonPeri již několik let spolupracuje se společností **DEBRA ČR**

a rodinám malých pacientů

poskytuje materiální pomoc

v podobě plen, podložek a ubrousků.



### Prosazení mezi konkurencí

Tato malá firma se díky vysoké kvalitě svých výrobků dokázala prosadit mezi obrovskou konkurencí.

Posbírala několik ocenění v soutěži IBM firma roku,

kde byla v roce 2020 a 2021 oceněna

jako ekonomicky nejúspěšnější firma Plzeňského kraje

a dnes vyrábí i několik dalších privátních značek.



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

<https://www.facebook.com/Monperi>

<https://www.instagram.com/monperi.cz/>

i novinku, zapínání pomocí magnetek. Je to velmi rychlé. Oproti tomu knoflíčky vám někdy dají zabrat a mohou se vytrhnout.

### POSTÝLKA

V ní bude miminko trávit hodně času a možná s ním i „poroste“. Musí být nezávadná, pevná, bezpečná, pohodlná. I zde je výběr velmi pestrý.

Při výběru sledujte, zda splňuje normy. Dále musí být dostatečně prostorná a dítěti musí poskytnout oporu. Klasická postýlka se prodává o rozměrech 120 x 60 cm. Pohodlná by měla být nejen pro dítě, ale i pro vás, kdo budete s miminkem manipulovat. Měla by být dobře přístupná.

#### • **Materiál**

Nejčastěji používaným materiálem je dřevo. To je stále taková klasika, která je odolná, stabilní a ještě působí přirozeně. Pro své dobré vlastnosti se vyrábějí z borovice, dubu či buku. Toužíte-li po takové postýlce, která přežije vás, vaše dítě i vaše vnoučata, pak investujte do kovu. Kovové postýlky jsou velmi odolné, téměř nezníčitelné, na druhou stranu jsou příliš tvrdé a chladné. A podstatně těžší.

Naopak toužíte-li po lehkosti, snadné manipulaci a třeba víte, že ji budete často přemísťovat, pak by vám mohla vyhovovat postýlka textilní. Je lehoučká, rychle se složí i rozloží, je měkká a můžete ji velmi jednoduše převézt třeba na chalupu.

#### • **Konstrukce**

Další důležitou věcí je způsob otevírání postýlky. Klasikou je stahovací bočnice. Může být stahovací z jedné nebo dokonce i z obou stran. Vám se tak bude dobře s miminkem manipulovat. Další možností jsou postýlky, které mají celý bok odnímatelný. Má výhodu v tom, že když ho zcela

odendáte a postýlku přisunete k vaší posteli, budete mít pocit blízkosti. Navíc je dítě chráněno z ostatních stran. Je to varianta pro ty, kteří chtějí spát s dítětem v posteli, ale bojí se, aby nespadlo. Pro větší děti jsou dobré postýlky, z nichž lze odstranit příčky. Záleží na vás, kolik jich vysunete, čímž batoletě poskytnete možnost, aby samo vylezlo ven.

### KOČÁREK

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

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

Hluboký kočárek využijete cca do 9 měsíců věku. Proto je nutné, aby byla korbíčka dostatečně velká, neměla by být kratší než 80 cm. Počítejte také s tím, že v zimě se do ní musí vejít i fusak a další věci, které jí uberou na rozměrech.

Větší děti už se budou chtít rozhlížet, pro ně je ideální kočárek sportovní. Protože dítě už bude čiperné a bude mít tendenci i vylézat, musí mít bezpečnostní pás, polohovatelnou sedačku, aby si mohlo i zdřímnout. Tzv. Golfky se vám budou hodit při cestování třeba na dovolenou. Jsou lehoučké, skladné a dobře se skládají.



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

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





## CHŮVIČKA

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

To vše ovlivní váš výběr a cenu. Záleží na vás, jaké máte preference.

Zajímejte se také o dosah, ale i kvalitu záznamu. Připlatíte si i za další doplňkové funkce. Klasické chůvičky mají dosah cca 500 až 1000 m. Pokud ale je mezi vámi překážka, například zeď, vzdálenost bude kratší. Některé chůvičky dovedou i vysílat noční světlo, zahrát ukolébavku či zjistit, jaká je v místnosti teplota.

## A co takhle chytrá pokožka?

Každý rodič zná ten pocit, kdy v noci jeho dítě spí. Spí (se mu) dobře? S chytrou ponožkou to víte... Dětské chůvičky tu jsou už dlouho,

ale ponožka otevírá jejich novou podkategorii. Zdokonaluje to, co funguje, a rozšiřuje, na co se zapo- míná. Nejenže sleduje skutečně důležité informace – tepovou frekvenci i hladinu kyslíku v krvi dětí pomocí pulzní oxymetrie –, ale zaznamenává i spánkové trendy dítěte, jako jsou délka spánku, počet probuzení během noci, kvalitu spánku. Díky propojení s dětskou chůvičkou zajis- tí nejen přenos zvuku, ale zároveň i obrazu. Díky obrazu v HD kvalitě budete vždy vědět, co se v místnosti děje. Dětská chůvička vás jen tak ve štychu nenechá, protože má skvělý

dosah a nemá tendence k rušení signálu.

Sympatický je i režim nočního vidění, díky kterému na dítě krásně vidíte i ve tmě. Nechybí ani oboustran-

pulzní oxymetrie, která je prokazatelně bezpečná a přesná.

- Poskytuje přesné informace o spánku dítěte v okruhu až 30 m od základny.



ný přenos. Pokud se tedy miminko začne probouzet, můžete ho přes chůvičku zkusit nejdřív uklidnit svým hlasem. Překážku netvoří ani zvýšená hlučnost v místě, kde chůvičku máte, stačí si jen přizpůsobit hlasitost na přístroji.

Právě tím dává rodičům komfort většího klidu. Protože miminko v bezpečí dělá klidnějšího rodiče. A protože spokojenější rodič znamená šťastnější miminko. Ostatně v nedávné studii až 94 % rodičů uvedlo, že chytrá ponožka zmírnila jejich úzkost a umožnila jim v noci lépe spát.

#### **Výhody:**

- Jde o první smart zařízení, které sleduje tepovou frekvenci a hladinu kyslíku.
- Využívá osvědčenou technologii

#### **HRAČKY**

Holka nebo kluk? V obchodech najdete obvykle hračky rozdělené do sekcí pro chlapce a děvčata. Dnes se toto kritérium však smazává. Proč by si dívka nemohla hrát s traktorem nebo vláčky? Dopřejte jí to, pokud ji baví třeba autíčka. A že se to pro ni nehodí? Nikdy nevíte, jestli z ní nevyroste budoucí řidička kamionu.

#### **Věk**

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

mohlo by si ublížit, například vdechnout nějakou částičku.

#### **Novorozenec**

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

#### **2 až 6 měsíců**

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

#### **6 měsíců až rok**

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

#### **1 až tři roky**

Dítě se rychle rozvíjí, a to jak fyzicky, tak psychicky. Učí se chodit, mluvit, dokáže postupně i sestavovat delší věty. Rádo se přitulí k plyšákoví. Jako mazlíčka i hračku dohromady můžete pořídit látkovou panenku. Zaměřte se na jemnou motoriku a na hračky, které rozvíjejí koordinaci



# Dětská kosmetika

**Jemná péče z přírody pro citlivou dětskou pokožku**

Aromaterapeutická olejová kosmetika spojuje účinky éterických olejů, rostlinných olejů a másel. Nepěňivé mycí oleje pokožku šetrně umyjí a přitom nevysuší. Lecitinové emulze poslouží jako tělové mléko. Masážní oleje miminko uklidní a uleví při potížích s bříškem.

**Získejte slevu 15 % po zadání kódu:**

**MOJEBABY15**

**Slevový kód**

**Spolehněte se na sílu rostlin!**

více na [www.aromakh.cz](http://www.aromakh.cz)



INZERCE



# Aviril<sup>®</sup> batole

## JEMNĚ PEČUJÍCÍ DĚTSKÁ KOSMETIKA

PRO MIMINKA JIŽ OD NAROZENÍ



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



ci pohybu. Pastelky, panenky, auta, odrážedla, hudební nástroje, tahací hračky, kbeličky na pískoviště, kostky, ale také puzzle, kostky... Jistě ocení dřevěné hračky, děti tohoto věku milují třeba dřevěné skládky. V tomto věku můžete dítěti dopřát už první hračky, kde se bude učit rozpoznávat tvary, barvy...

### 3 – 6 let

Rozvíjejte předškoláky. V tomto věku už se učí kontaktu s dalšími dětmi v rámci kolektivu. Dobře jim poslouží stavebnice, zvířátka, puzzle vhodné k věku, pexeso. Nechte děti malovat, kupte jim pastelky, omalo-

ně rozvíjí jejich myšlení. Rády napodobují dospělé, a tak s vámi budou vařit v dětské kuchyňce, stloukat hřebíky dětským kladívkem, budou si hrát s panenkami. Oblíbí si domečky, auta, milují figurky, postupně můžete zařazovat i vystřihovánky. Nezapomínejte také na společenské hry. Ideální jsou také stavebnice či logické hry, u kterých jsou nucené přemýšlet. Dítě dokáže sportovat, nejedno se naučí skvěle lyžovat. Začněte kolem nebo koloběžkou.

### VYRÁŽÍME DO LÉKÁRNY...

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



vánky, ale také navlékací korálky. Je dobré, když si budou trochu lámat hlavu jednoduchým hlavolamem, naučí se používat dětské nářadí. Děti se v tomto věku rády zavírají do světa fantazie a hlavně se intenziv-

lékárny...

### Mastička na popraskané bradavky

- Často zachrání prsa a tím i kojení.

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

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

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

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

**Dudlík** – Prvním, co byste při výběru šidítka pro své dítě měli sledovat, je jeho velikost. Vyrábí se totiž dudlíky pro miminka ve věku 0 až 6 měsíců, 6 až 12 měsíců a 12 až 18 měsíců. A dokonce se dají sehnat i speciální dudlíky pro předčasně narozené děti nebo děti s nízkou porodní váhou.

Rozdíl ve velikosti jejich pusinky je značný, tudíž správná velikost dudlíku snižuje riziko

deformace patra či zoubků

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

Pokud se tyká saviček, pro novorozence jsou nejvhodnější dudlíky s pomalým průtokem, u starších dětí, které si již na krmení z lahvičky zvykly, lze zvolit dudlík s rychlejším průtokem.

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

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

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

**Sírup 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.

Foto: Shutterstock.com

LIMITOVANÁ EDICE

Fotografka: Klára Bartheidlová | Modelka a mámička: Barbora Mudrochová



**Joolz Aer<sup>+</sup>**  
Chic Renaissance

# NEŽ MI BUDE ROK

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



## PŘÁVĚ JSEM PŘIŠLO NA SVĚT...

V prvních dnech po narození se miminko snaží zůstat stulené, tak jak tomu bylo v děloze. Je zvyklé na uzavřený prostor a bude mu zřejmě dobře dělat pobyt v košíku, koblébce, 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 týdnů dopřát. Pocit bezpečí a svou blízkost miminku také skvěle dopřejete nošením v šátku či ergonomickém nosítku.

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

Po narození má miminko pěstičky zaťaté a bezmocně mává 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 nepodepřete. Ale položíte-li ho na břicho, dokáže na okamžik zvednout bradičku. Když je na zádech, kope nohama a otáčí hlavu ze strany na stranu. Na hlavičce novorozence se objevují hnědé odlupující se stroupky. 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 nechoulí a narovnálo se. Uvolnilo pěstičky a když je položíte na břicho, dokáže už zvednout hlavičku výš, což znamená, že už do určité míry ovládá krční svaly. Má kulaté břicho a očima sleduje pohyb kolem sebe. Nastal správný čas na nákup chrastítka, 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 břichu přetočit hlavu ze strany na stranu
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- zvedat nohy nad podložku
- přetáčet se (jedním směrem)
- sát své ruce
- uchopit podávané chrastítko
- věnovat pozornost malým předmětům
- sahat po předmětech
- žvatlat jednoduché slabiky

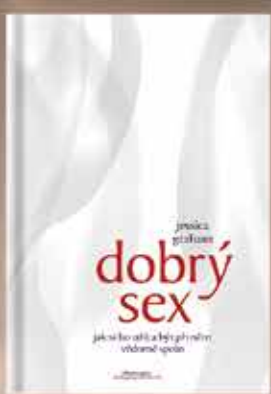
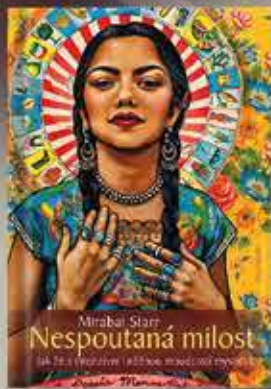
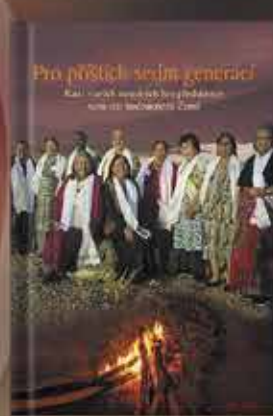
## A možná dokonce bude umět:

- 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 položí mi-





DHARMAGAIA

Vydáváme knížky pro přemýšlivé lidi už od roku 1992

# Inspirativní čtení pro celou rodinu

Objednávejte nejvýhodněji přímo u nás na [www.dharmagaia.cz](http://www.dharmagaia.cz)

minko 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
- 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 vzdálenosti 15 cm nad jeho obličejem
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- uchopit podávané 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 káá)
- prskat sliny



**A možná dokonce bude umět:**

- udržet na nohách částečně váhu svého těla, když ho držíte vzpřímeně
- sedět bez opory
- smát se na svůj obraz v zrcadle
- rozeznat laskavý a přísný tón řeči

- přetáčet se (oběma směry)
- upustit vědomě předmět, který již nepotřebuje
- napodobovat jednoduché zvuky
- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku

**JE TADY PÁTÝ MĚSÍC...**

Vaše miminko prožívá převratné změny! Už je 5 měsíců staré. Umí se překulit z břicha na záda, naučilo se sedět a vydrží sedět i několik minut. Celkově zesílilo: když ho postavíte, jeho nožičky už dokáží udržet váhu těla. I ruce mu výrazně zesílily. Nejen že se o ně při lezení bezpečně

opírá, ale udrží v nich i kojeneckou láhev. Možná přišel ten správný čas na nákup lahvičky s držátkem, miminko už se pokouší samo napít. 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, parabenu, 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. Jediněná vůně a chuť přírodní gummy 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 rukou

- 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 vyhraje: jeho záliba v napodobování zvuků vám otevírá široké pole působnosti, kdy můžete dávat miminku nejen nové zvukové podněty, ale upevňovat i váš vzájemný vztah. Je to ideální příležitost i pro starší sourozence, jak obě děti zabavit a přitom přirozenou cestou sblížit. Ve chvíli, kdy zrovna nikdo nemá čas si s miminkem povídat, můžete pustit pohádku z desky nebo z kazety. Vyberte dobře namlouvanou, aby vypravěčův hlas byl uklidňující – pro dramatické tympány a činely by vaše děťátko ještě nemuselo mít pochopení.

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

### Dítě na konci 6. měsíce by mělo umět:

- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- žvatlat jednoduché slabiky (gé

# Joolz Aer<sup>+</sup>

## Chic Renaissance

Fotografka: Klára Bartheid | Modelka a maminka: Kristýna Schicková



nebo ká)

- hrát hru na schovávání a kuk
- přetáčet se (oběma směry)

#### **Pravděpodobně bude umět:**

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

#### **A možná dokonce bude umět:**

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

### **UŽ JE MU SEDM MĚSÍCŮ**

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

voj dítěte se děje obvykle ve skocích a vy jste den po dni překvapování, co zase umí nového.

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

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

#### **Pravděpodobně bude umět:**

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

#### **A možná dokonce bude umět:**

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

### **JE MU PŘÁVĚ 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

TEREZIA

# PŘÍRODA MÁ SÍLU PODPOŘIT ZDRAVÍ DĚTÍ V KAŽDÉM VĚKU

33 let  
pro Vás

Vyrábí česká rodinná firma

Bez konzervantů a sladidel

Žádejte ve své lékárně



Vitamin D3 v kapkách pro zdravý růst a vývoj kostí a zubů a podporu imunity.  
**Pro děti již od narození.**



Sirup s hlívou a rakytníkem pro podporu imunity. Deklarovaný obsah betaglukanů.  
**Vhodné již od 1 roku.**



Ovocné želé s probiotiky a rakytníkem pro podporu imunity. S lahodnou chutí. 2 miliardy probiotik v denní dávce.  
**Pro děti od 3 let.**

Doplňky stravy

Výrobce: TEREZIA COMPANY s.r.o. | [www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)



po kolenu 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 pomo-

cí 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 rozpoví-

dalo. 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





metr 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,

- 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 centi-

- 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, stej-

ně 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

# Akutol™

## Komplexní řešení na drobná poranění

Nenechte se zpomalit.  
Náplast není třeba.

Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené

Turistika Cyklistika Plavání Parkour In-line Horolezectví Kuchyň Zahrada Dílna



### Akutol Stop

+ ZASTAV!

- Zastavuje drobná krvácení
- Obsahuje mořské a bylinné složky



### Akutol odstraňovač náplastí

+ ODSTRAŇ!

- Rychle, snadno a bezbolestně odstraní všechny typy náplastí a ostatních pomůček lepených na kůži
- Velmi účinný – až na 200 aplikací



### Akutol sprej

+ OBVAŽ!

- Voděodolný, transparentní obvaz ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolné, postupné odstranění otěrem



### Akutol DUOPACK



### Akutol sprej na popáleniny

+ ZAHOJ!

- Ošetřuje drobné domácí popáleniny I. a. II. stupně a pokožku po nadměrném opalování
- Obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský



### Arpalit Bio repelent

Nové cestovní balení (60 ml)

+ CHRAŇ SE!

- Odpuzuje komáry a klíšťata
- Účinnost až 8 hodin
- Vhodné pro děti od 1 roku



akutol.cz





# ROK ANEBO TŘI?

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



### UŽ JE MU ROK A PŮL...

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



takových slov, jako jsou zavři nebo otevři pusku, sedni si, lež. Hledá podněty a velmi se zajímá o knihy. Rádo si v nich listuje. Tohle je období, kdy je vaše knihovna nejvíce ohrožena: dítě vytahuje knihy ze spodních poliček a protože si v nich rádo listuje, připravte se, že některé vaše knihy mohou přijít k úhoně. Dobrým řešením je umístit dolů knížky děťátka. Zkuste mrňouskovi vysvětlit, že police vpravo je mu k dispozici, ale police vlevo už nikoliv – nebojte, časem to pochopí, i když teď bude nejspíš vytrvale otáčet hlavíčkou 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

### PRAVDĚPODOBŇĚ 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 vez-

# SVÍČKY GARANT



**Máte doma miminko? Jste maminka a ráda s dětmi tvoříte?**  
**U nás najdete vše pro tvoření dětí i rodičů.**

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

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



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)

INZERCE



**Řešíte rozvoj dovedností svého děťátka? Kupte produkty značky Galt!**



- Nabízíme kvalitní vývojové a kreativní hračky.
- Sledujeme současné trendy a výrobní standardy.
- Kontrolujeme a dodržujeme předpisy o bezpečnosti hraček.

Inspirujte se na [www.galt.cz](http://www.galt.cz)

mi 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 něžnosti a laskání.

Děťátko mezi 21 a 24 měsíci získává pohybovou virtuozitu: po schodech chodí bez přidržování (i když dokonale to ještě není, zatím nestřídá nožky a posunuje se nahoru či dolů přisunem) 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 příprava 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 svislou čáru
- používat až 300 slov
- poznávat základní barvy
- postavit věž z osmi kostek
- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty

#### CITOVÝ VÝVOJ

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



#### ROZUMOVÝ VÝVOJ

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

Jejich paměť se stále zlepšuje a začínají rozumět i abstraktním pojmům, jako např. „méně“ a „více“ (i když zatím pravděpodobně nepoužívají čísla), „později“ a „dříve“ (ale ještě ne





„příští týden), „stejný“ a „jiný“. Jejich představivost začíná být bujná, při hře nejen napodobují, co vyděly nebo slyšely, ale vytvářejí i zcela nové situace a postavy

#### DVA A PŮL ROKU

Děťátko už je docela obratné, ve 2,5 letech si samo svlékne košilku i kalhoty a až mu budou tři, bude se umět samostatně obléknout i svléknout včetně zapínání a rozepínání knoflíků. Dítě ju už velmi hbitě

a nemá daleko od nápadu k jeho realizaci. Dejte si na ně pozor hlavně venku, kdy se dítě rozhodne změnit razantně směr a uhlídat ho dává dost práce. Při chůzi po schodech už střídá nohy, umí stát na jedné noze a některé děti se dokonce naučí i jezdit na kole.

Velkou roli v tomto období hraje i správná hračka. Děťátko miluje vše, co může nějakým způsobem ovládat, mačkat, tisknout, otáčet... Staví své první stavby ze stavebnice, skládá

puzzle. V obchodě vás určitě potáhne do dětského oddělení a bude se dožadovat autíček, hracích koberečů, nebo naopak panenek, poníků a pokojíčků.

#### DÍTĚ V TOMTO VĚKU BY MĚLO UMĚT:

- ukázat a pojmenovat několik obrázků
- obléknout si některou část oblečení
- vyskočit do vzduchu



- pojmenovat šest částí svého těla

#### PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

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

#### A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

- stát na jedné noze delší dobu
- popsat k čemu slouží dva předměty
- obléknout si tričko
- chodit ze schodů střídáním nohou
- jezdit na trojkolce

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

#### TŘI ROKY

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

#### DÍTĚ V TOMTO VĚKU BY MĚLO UMĚT:

- ukázat a pojmenovat několik obrázků
- umýt a osušit si ruce
- popsat kamaráda jménem
- hodit balón horem
- mluvit srozumitelně v polovině případů

- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty
- používat předložky

#### PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

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

#### A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

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

Iva Nováková

Foto: Shutterstock.com

Zdroj: mojedite.cz, maminkam.cz



KVALITNÍ DĚTSKÉ PLENKY  
VYROBENÉ V ČESKÉ REPUBLICE

# Bobilo®

*Nejlepší volba*



## PRO DÍTĚ

pohodlné, sametově hebké, prodyšné,  
savé, bezpečné - bez parfemace,  
chlóru, latexu



## PRO RODIČE

atraktivní design, indikátor vlhkosti,  
jednoduché použití díky elastickým  
páskům, česká kvalita



## PRO PŘÍRODU

vyrobené s ohledem na životní prostředí,  
obsahují ECF celulózu získanou  
z trvale udržitelných zdrojů

**PRÉMIOVÁ  
KVALITA  
ZA PŘÍZNIVOU  
CENU!**



Sledujte nás

[WWW.BOBILLO.CZ](http://WWW.BOBILLO.CZ)





# DĚTSKÁ POKOŽKA POTŘEBUJE SPECIÁLNÍ PÉČI

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





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

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

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

### **S jakými kožními problémy se dětská pokožka potýká?**

- Suchá pokožka je fenoménem moderní doby, a to nejen u dětí. Vzniká z nedostatku hydrolipidických složek ve svrchní části kůže, tzv. epidermis. Kde chybí voda a lipidy, tam se objeví pocit pnutí, svědění a pálení, kte-

## HÝČKEJTE SEBE I SVÉ DĚTI JEDINEČNOU AROMATERAPEUTICKOU BIOKOSMETIKOU

- Vyrobená z prvotřídních bio ingrediencí
- Vhodná i pro citlivou pleť
- Dokonale čistí, hydratuje a zvláčňuje
- Zklidňuje podrážděnou pokožku



rý může vést až k propuknutí atopického ekzému. Pokožka zbavená ochranného filmu ztrá-

na ponechaná v teplém a vlhkém prostředí může ale vyústit až ve vznik plenkové dermatiti-

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

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

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

A právě toto období je klíčové také pro nastavení imunitního systému, se kterým naše kůže komunikuje prostřednictvím komunikační osy „mozek-střevo-kůže“, respektive „střevo-kůže“. Zejména v tomto období, je proto velice důležité věno-



cí svou bariérovou funkci a propouští toxické a mikrobiální látky, které ještě více zhoršují její stav. Proto je důležité ji šetrně a jemně hydratovat.

- Atopický ekzém je chronické neinfekční onemocnění kůže, kterým trpí 15–30 % dětí. Pokožka je zarudlá, dehydratovaná a nesnesitelně svědí. Škrábáním postiženého místa se jen více narušuje ztenčená hydrolipidová vrstva. Poškozená kůže se tak stává snadným terčem bakteriální infekce. První i poslední pomocí je v případě atopického ekzému důsledná hydratace poškozené kůže.
- Která maminka by neznala po rozbalení plenky žalostný pohled na zarudlou pokožku? Opruzeniny v oblasti kožních záhybů a intimních partií jsou u miminek poměrně běžnou záležitostí. Ve většině případů stačí postižené místo udržovat v suchu a častěji ho vystavovat vzduchu. Neošetřená opruzeni-

dy. Nic si nevyčítejte – toto závažné onemocnění kůže potká alespoň jedenkrát za život každého kojence či batole.

- Teplo a vlhko nahrává i ucpání potních a mazových žláz a vzniku potniček. Tyto zarudlé zanícené pupínky dokážou miminko i malé dítě dost potrápřit. Nejčastěji se objevují na krku, zádech a zadečku. Při léčbě i prevenci je důležité správně dodržovat hygienu, větrat rizikové oblasti a vyvarovat se jejich zapaření.

### Pokožka a probiotika





Přírodní produkt | Doplněk stravy



# BabyCalm

Spokojené břicho  
a klidný spánek

[babycalm.cz](http://babycalm.cz)

INZERCE

kii-baa<sup>®</sup>  
organic

dm  
EXKLUZIVNĚ

## Jemná přírodní kosmetika pro citlivou dětskou pokožku

Obhacená o **probiotika a prebiotika**, které pomáhají **zvýšit obranyschopnost** pokožky **již od narození**.  
Zcela **bez parfemace**.



Bio oleje  
lisované  
za studena

Vyživuje  
a zvláčňuje



Šetrně čistí  
a nevysušuje

PEČUJÍCÍ  
TĚLOVÉ MLÉKO

certifikované bio oleje

JEMNÁ  
MYCÍ EMULZE

heřmánkový výtažek

EXTRA  
JEMNÝ ŠAMPÓN

mandlový protein

Chrání  
a posiluje

Více informací:  
[www.kiibaa.com](http://www.kiibaa.com)



Jako jediná cíleně pomáhá udržet **správnou funkci kožního mikrobiomu**  
a podporovat tak **přirozený vývoj** a **odolnost** zdravé dětské pokožky.



vat pozornost tomu, jak a čím pečujeme o pokožku našich dětí.

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

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

#### **Jaké jsou hlavní účinky topicky aplikovaných probiotik a prebiotik:**

- Udržují rovnováhu a správnou funkci kožního mikrobiomu,
- chrání pokožku před podrážděním, které se může projevat

tvorbou atopického ekzému či jiných dermatitid, vyrážkou nebo kojeneckým akné a dalším onemocněním,

- celkově pokožku zklidňují, protože jí dodávají potřebnou dávku dobrých bakterií, které pomáhají buňkám lépe prospívat a růst.

#### **Pokožka a konopí**

Skvělým pomocníkem, který podpoří zdraví naší pokožky je i konopná kosmetika. CBD (kanabidiol) patří mezi kanabinoidy obsažené v konopí. Tato látka není psychoaktivní jako kanabinoid tetrahydrokanabinol THC a jeho použití je zcela bezpečné. Z konopí se CBD dostává speciální superkritickou extrakcí CO<sub>2</sub>. Tato extrakce zanechává v produktu všechny kanabinoidy, terpeny a živiny.

Lidská kůže má tzv. endokanabinoidní systém, na který se váže kanabidiol CBD, a proto je účinný

a dokáže napomoci s velkou škálou kožních problémů. Tento systém zajišťuje, že je naše kůže zdravá a napomáhá jí najít rovnováhu.

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

Foto: Shutterstock.com



# A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Máte suchou, nebo atopickou pokožku  
*pod kontrolou?*

## PŘÍRODNÍ EMOLIENČNÍ PÉČE

EXOMEGA CONTROL obsahuje  
**unikátní aktivní látku**  
**100% přírodního původu,**  
**oves Rhealba®.** Extrakt z mladých  
výhonků ovsa Rhealba® neobsahuje  
proteiny a má zklidňující, obnovující  
a hydratační účinky na pokožku celé  
rodiny. Vhodné již od narození.



EXOMEGA  
CONTROL

- ✓ Okamžité zklidnění
- ✓ Proti škrábání
- ✓ Od narození



# Atopický ekzém a s ním spojená péče o kůži

Atopická dermatitida je celosvětově klasifikována jako nejčastější zánětlivé kožní onemocnění, které postihuje až 20 % dětí a dospívajících. Je to chronické onemocnění kůže se sklonem k recidivám, které je také charakterizované suchou kůží a úporným svěděním.

Sřídát se mohou období klidu a vzplanutí, výjimečně může být průběh kontinuální. V každém případě může atopický ekzém významně snižovat kvalitu života.

Atopický ekzém se vyskytuje ve třech různých formách, které se liší lokalizací, vzhledem kožních projevů a období vzniku.



**O kojenecké formě** hovoříme v případě rozvoje prvních projevů ekzému do 6. měsíce života, které se nejprve objevují na tvářích a čele a postupně se rozšiřují na celou hlavu, tělo a končetiny. Miminko s takovými kožními projevy bývá neklidné, v noci hůře spí a celkově ho sužuje urputné svědění. Během druhého roku života se ekzém může plně zhojit.



Dnes s **MUDr. Lucii Rajskou, Ph.D.**,

**Lucie Rajská dermatologie**

📍 [rajskaordinace](#)

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

Pokud se tak nestane, přechází onemocnění do další vývojové fáze, tedy **dětské formy**, která spadá do období předškolního a školního věku dítěte. Projevy ekzému se z obličeje přesouvají do loketních a podkolenních jamek, na krk, zápěstí, nártý a hřbety rukou. Téměř 80 % nemocných dětí se může zcela zhojit v průběhu prvních školních let.

Přechodu do **dospělé formy** ekzému obvykle předchází dvě předešlé formy nemoci nebo astma, může se však objevit i u lidí, kteří jím dříve netrpěli. Kožní projevy se vyskytují ve stejných lokalitách jako v případě dětské formy onemocnění. Postižená může být i vlasová pokožka, která výrazně svědí, šupinatí a vlasy jsou suché a řídké. K plnému zhojení projevů ekzému může dojít po 50. roce života.

Etiopatogeneze atopického ekzému je multifaktoriální. Významný vliv na toto onemocnění má zejména genetická predispozice. Pokud některý z rodičů je atopik, pravděpodobnost atopie u dítěte je až 50 %, v případě obou rodičů dokonce 70 %.

V etiopatogenezi atopického ekzému se uplatňuje také porucha bariérové funkce kůže. Ta je díky tomu náchylná ke kolonizaci kmeny *Staphylococcus aureus*, což přispívá ke vzniku, intenzitě a udržování zánětu v kůži. Proto je nesmírně důležité pečovat o kůži pravidelně a pečlivě, a to i ve fázi klidu. Správně zvolená a pravidelná emolienční péče je nesmírně důležitá, protože díky ní může nemocný oddálit vzplanutí onemocnění.



Nejhorším projevem je zcela jistě úporné svědění, které je způsobené dehydratací pokožky, tedy její suchostí. Díky narušené ochranné kožní bariéře totiž kůže neudrží vodu.

Na tuto problematiku přímo cílí aktivní látky obsažené v **XeraCalm A.D** od Dermatologických laboratoří Avène. Unikátní aktivní látka **I-modulia®**, získaná z termální vody Avène, přímo působí proti svědění a zánětu; **Cer-omega komplex** (lipidy podobné kožním lipidům) vyživuje pokožku a obnovuje ochrannou kožní bariéru; **termální voda Avène** přirozeně zklidňuje, zjemňuje a působí proti podráždění.

Pozor, žádná emolienční péče nepatří na rozškrábaná ložiska. Na ta vám lékař dle závažnosti předepíše adekvátní léčbu dle aktuálního stavu nebo z řady Avène můžete použít **Cicalfate+ krém**, který na ráně vytvoří ochrannou bariéru a urychlí její regeneraci. V případě mokvajících ložisek doporučuji sprej ze stejné řady.

Zvláčňující přípravky by na kůži měly být použity bezprostředně po koupeli nebo sprše. K péči o pokožku zatíženou atopickým ekzémem je vhodná péče s minimálním obsahem ingrediencí, bez konzervačních látek a parfemace. **XeraCalm A.D** se jako jediný pyšní označením „**Sterilní kosmetika**“. Tato technologie a hermeticky uzavřený ochranný obal bez přístupu vzduchu umožňují minimalistické složení bez konzervačních látek a zabraňují kontaminaci produktu po celou dobu jeho používání.

Lidé trpící suchou kůží nebo atopickým ekzémem by se neměli koupat nebo sprchovat v horké vodě. Ta kůži škodí a narušuje ochrannou kožní bariéru. Vhodné jsou tedy krátké sprchy vodou o teplotě maximálně 34° C a s použitím přípravků určených speciálně pro atopickou pokožku. Z řady **XeraCalm A.D** je to nový mycí olej, který neutralizuje vysoušecí účinky vody a pro miminka je vhodný i jako přísada do koupele.

Je určený na obličej, tělo i vlasovou pokožku, neobsahuje sulfáty, parabeny, PEGy, je bez parfemace a neštípe v očích. Je tedy vhodný pro miminka od jejich prvních dnů života.



**Tip:** přidejte do vaničky 5 dávek **XeraCalm A.D Relipidačního oleje**. Neutralizuje vysoušecí účinky vody a pečuje o pokožku Vašeho děťátka již během koupele. Na závěr jemně osušte kůži lehkým přikládáním osušky nebo ručníku, netřete. Aplikujte následnou relipidační péči.

Jak již bylo zmíněno, pro vznik atopické dermatitidy je rozhodující genetická predispozice, která se bohužel nedá ani změnit ani vyléčit. Pravidelnou a pečlivou péčí o kůži dětí již od útlého věku jí však umíme předcházet či zmírnit její projevy a významně zlepšit kvalitu života pacientů.

# PROBLÉMY, KTERÉ DĚTI TRÁPÍ...

Není nic horšího, než když nám dítě pláče a my nevíme, co ho trápí. Pojdme se podívat na příčinu nejčastějších dětských problémů...





## SUCHÉ OKO...

Slzy jsou komplexní směs vody, která tvoří 99 %, bílkovin a organických sloučenin. Tato směs oko zvlhčuje, odplavuje nečistoty, pomáhá stabilizovat vidění a chránit proti infekci. Pokaždé, když mrkneme, pokryjí slzy rohovku (tedy přední část očí)



a poskytnou jí zvlhčení nezbytné ke zdraví očí. Problém je, když oči netvoří slz dostatek, když je kvalita slz špatná nebo když se slzy příliš rychle vypařují. Oči jsou pak suché a dochází k jejich podráždění nebo i zánětu. Suché oko může trápit i dětské pacienty. Děti stěžují na pocit, že jim něco spadlo do oka, oči je pálí a jsou celkově podrážděné. Rodiče si mohou toho, že není vše v pořádku, všimnout díky začervenání, citlivosti na světlo a častějšímu mrkání. Mnoho z nás má zkušenosti se suchým okem např. po delší práci na počítači nebo sledování televize.

Výše uvedené příznaky je velmi důležité nepodceňovat. Pokud si dítě stěžuje pravidelně, snažte se nejprve vypořádat příčinu (například

návštěva bazénu, hraní na počítači). Pokud ji najdete, před danou aktivitou můžete dítěti preventivně dávat tzv. umělé slzy. Tedy kapky, které oko zvlhčují, chrání a nahrazují porušený slzný film. Kvalitní výrobky je možné používat už pro děti od dvou, Použit je můžete i při akutním

podráždění. V tom případě několik minut poté, co je dítěti dáte, ověřte, zda u něj došlo k úlevě. Při dlouhodobých potížích je na radě konzultace s očním lékařem, aby vyloučil vážnější příčinu (například infekci).

## OTITIDY – NEJČASTĚJŠÍ INFEKČNÍ NEMOC U DĚTÍ

Záněty středního ucha neboli otitidy (otitis media) patří mezi nejčastější infekční onemocnění v dětském věku. Propukají především počátkem zimního období. V té době se nejvíce vyskytují různé respirační patogeny, např. viry oslabující imunitní systém, a pneumokoky snáze vnikají do těla. Podle odborných odhadů tři čtvrtiny všech dětí minimálně jednou onemocní akutním zánětem

středního ucha ještě před dosažením třetího roku života. Děti, které poprvé onemocní akutním zánětem středního ucha před dvanáctým měsícem věku, často trpí otitidami opakovaně. Středoušní zánět se nejčastěji objevuje mezi šestým měsícem až šestým rokem věku. Více přitom postihuje chlapce než dívky.

Otitidy jsou jedním z nejčastějších důvodů návštěv u dětského lékaře a zároveň patří k nejběžnějším příčinám chirurgických zákroků u dětí v západních zemích. Že se jedná o velmi časté onemocnění, potvrzuje i výsledek výzkumu provedeného v pěti zemích Evropské unie, který ukázal, že na každých tisíc dětí připadá ročně až 268 návštěv u lékaře právě kvůli zánětu středního ucha. Ten zahrnuje různé zánětlivé infekce středního ucha a podle příznaků, závažnosti a délky trvání se dělí do několika kategorií na akutní nebo chronické záněty středního ucha, opakované otitidy a záněty doprovázené výtokem.

Prudké hnisavé středoušní záněty se projevují typickými lokálními i celkovými příznaky. Pokud jde o lokální příznaky, jedná se nejčastěji o bolest, hnisavý výtok z ucha či přechodnou nedoslýchavost. Mezi celkové příznaky patří teplota, nechutenství, zvracení nebo průjem. Při vyšetření otoskopem (ušním zrcátkem) je rovněž patrný vyklenutý zarudlý bubínek, především jeho zadní polovina. Otitidy dětem mnohdy přinášejí velkou bolest, nepohodlí a způsobují jim i jejich rodičům stres. **Onemocnění může mít také negativní dopad na kvalitu života dětí, a to nejen v průběhu nemoci, ale i po jejím vyléčení. V případě komplikací (například přetrvávající nedoslýchavosti) mohou být ovlivněny komunikační**







bí otok sliznice v oblasti nosní dutiny, nosohltanu, sluchové trubice a následně středního ucha. Vlivem ztížené průchodnosti sluchové (Eustachovy) trubice vzniká podtlak a později výpotek, který se hromadí ve středoušní dutině. Pokud bakterie nebo viry vyskytující se v nosohltanu přestoupí přes sluchovou trubici do středního ucha, způsobí akutní hnisavý středoušní zánět. Ten má typické příznaky infekce.

### Jak se zánět projevuje?

Akutní hnisavý středoušní zánět zjišťují lékaři na základě zdravotní historie pacienta a samotného vyšetření. Onemocnění velmi často předchází rýma a zánět nosohltanu. S odstupem tří až sedmi dnů od počátku akutního virového zánětu horních cest dýchacích se objevují rychle nastupující potíže v oblasti ucha. Děti mají nespecifické příznaky, mezi které patří teplota, neklid, bolesti ucha a hlavy, kašel, rýma, apatie, nechutenství, zvracení a průjem. Teplota se však vyskytuje pouze u jedné až dvou třetin případů.

Mezi příznaky zánětu středního ucha a doprovodné komplikace patří:

- Bolest ucha, která bývá nejčastějším příznakem. Přesto však 20 % dětí bolest v uchu nemá. Pro léčbu je třeba umět odlišit bolest u zánětu zevního zvukovodu, který je spojen s bolestmi při tahu za boltec a zduřením měkkých tkání stěny zvukovodu, od bolesti u angíny s typickým nálezem zarudlých a povleklých mandlí nebo u stomatologických potíží.
- Výtok z ucha, při němž dochází k vytékání sekretu ze středního ucha do zevního zvukovodu při

**schopnosti dítěte.**

### Příčiny onemocnění

Na vzniku akutního hnisavého středoušního zánětu se podílí velké množství faktorů. K nejběžnějším patří infekce, zpravidla bakteriální nebo virová..

Mezi rizikové faktory pro vznik středoušního zánětu patří dětský věk, předčasný porod, nízká porodní hmotnost, rozštěp patra, zbytečná nosní mandle, nesprávná technika smrkání, pobyt novorozence na jednotce intenzivní péče, vyšší počet sourozenců, chladné počasí, neko-

jení, pasivní kouření nebo používání dudlíku.

Na vzniku otitid se mohou podílet i porucha funkce sluchové trubice, stav imunitního systému, alergie, zevní prostředí i úroveň hygieny. Vzhledem k častému výskytu středoušního zánětu u novorozenců a malých dětí je pravděpodobně nejvýznamnějším faktorem nezralost a porucha funkce sluchové trubice, případně celková nezralost imunitního systému.

Záněty středního ucha jsou častou komplikací virové infekce horních dýchacích cest, kdy infekce způso-



**Babycool má největší výběr Cybexu.**

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

- protřzení bubínku.
- Přechodná nedoslýchavost, která je častým příznakem středoušního zánětu.
- Závrať patřící mezi méně časté příznaky otitidy, jež je projevem poškození centra rovnováhy sídlícího ve vnitřním uchu.
- Otoky a zarudnutí, obvykle přítomny za boltci u akutního zánětu spánkové kosti.
- Ochrnutí lícního nervu vyskytující se při zánětu spánkové kosti a projevující se omezenou hybností poloviny obličeje.

### Na co se připravit u lékaře

Záněty středního ucha se diagnostikují prostřednictvím ORL vyšetření. Využívá se především otoskopie, která se skládá z vyšetření vlastního bubínku, zevního zvukovodu, boltce a jeho okolí. Lékař u dítěte sleduje postavení boltce, oblast za boltcem a zevní zvukovod. Při vyšetření membrány bubínku je třeba posoudit jeho postavení, barvu, průhlednost a pohyblivost.

Na počátku rozvoje zánětu dochází u pacientů ke vpáčení bubínku, které je podmíněno negativním tlakem ve středoušní dutině. Po vytvoření hnisavého sekretu je patrné vyklenutí bubínku nejprve v zadní polovině a později i v přední. Pro pacienty s akutním hnisavým středoušním zánětem je typické, že mají zarudlý ztluštělý vyklenutý neprůhledný bubínek s omezenou pohyblivostí.

### Léčba: propíchnutí bubínku a antibiotika

Mezi hlavní způsoby léčby zánětů středního ucha patří užívání antibiotik a proříznutí/propíchnutí bubínku.

**Léčba antibiotiky** je využívána zejména proti bakteriím, častým pů-

vodcům otitid. Antibiotika se obvykle podávají po dobu sedmi až deseti dnů. Je však třeba důsledně dodržovat zásady jejich správného užívání, aby se předešlo nárůstu antibiotické rezistence u těchto mikroorganismů. Dále jsou vhodné léky proti bolesti a teplotě, kapky do nosu a v případě výtoků z ucha lokální ošetřování zevního zvukovodu.

**Chirurgická léčba** spočívá v uvolnění nahromaděného hnisavého sekretu ze středoušní dutiny, což umožňuje rychlejší zahojení zánětu.

U opakovaných otitid je možné zvážit chirurgické proříznutí bubínku se zavedením gromety (ventilační trubičky), která zajišťuje přísun vzduchu a umožňuje ventilaci středoušní dutiny, odstranění nosní mandle nebo operaci spánkové kosti.

### BOLESTI BŘICHA

**Opakované bolesti břicha, nadýmání, častý průjem nebo naopak zácpa – zdravotní komplikace, které se objevují u více než 10 procent dětí a dospívajících.**

*„Pro dráždivý tračník (syndrom dráždivého tračníku) jsou typické bolesti břicha doprovázené problémy s vyprazdňováním stolice – zácpou nebo průjemem. Častým problémem bývá také nadýmání a pocit břišního dyskomfortu. Přestože jde o problém velmi častý, nejde o závažné onemocnění. Pokud je diagnóza stanovena správně, nejsou tito pacienti ohroženi ve zvýšené míře ani rakovinou tlustého střeva, ani jiným závažným onemocněním,“* říká MUDr. Martin Bortlík, Ph.D. z 1. lékařské fakulty UK. Syndrom dráždivého tračníku (neboli dráždivého střeva, často také označovaný zkratkou IBS z anglického irritable bowel syndrome) může být navíc spojený s chro-



nickou únavou, poruchami spánku, bolestmi hlavy, svalů a zad nebo výkyvy nálad (které nemoc dále, jako v začarovaném kruhu, zhoršují).

Jak se v tom tedy vyznat? Syndrom dráždivého tračníku můžeme dle příznaků rozdělit na 3 typy, přičemž u každého je třeba zvolit jiná režimová opatření:

**1** IBS doprovázené průjmy - příznakem jsou bolesti břicha související s řídkými stolicemi (někdy s obsahem hlenu) a častějším nebo náhlým nutkáním si odskočit. Tyto příznaky přitom vyřeší pouze návštěva toalety, po které dojde



k dočasnému zlepšení. Ke zmírnění příznaků přispívá úprava jídelníčku a probiotická léčba doplněná o tzv. probiotické kvasinky se záhadným názvem *Saccharomyces Boulardii* (na trhu existuje několik volně prodejných přípravků s touto kvasinkou, některé dokonce v kombinaci s dalšími probiotickými kmeny).

**2** IBS doprovázené zácpou – příznakem jsou bolesti břicha spojené se zácpou, tvrdou nebo hrudkovitou stolicí a s potížemi při vyprazdňování, k němuž dochází obvykle méně než 1x za tři dny. V tomto případě je důležitý nejen příjem

probiotik, ale také vlákniny; i při pestrém a vyváženém jídelníčku je obtížné zařadit tolik vlákniny, kolik je potřeba – proto i v tomto případě jsou vhodné doplňky stravy dostupné v lékárně.

**3** IBS smíšeného typu (střídání zácpy a průjmu) doprovázené nadýmáním – nadýmání a dyskomfort mohou být nejen samostatnými projevy syndromu dráždivého tračníku, ale mohou též doprovázet příznaky zácpy. Nadýmání a pocit plnosti jsou následkem nadměrné tvorby střevních plynů. Řešením je odpovídající úprava jídelníčku, probiotika a do-

plňky s trávicími enzymy. Ty v našem těle pomáhají trávit těžko stravitelná jídla, usnadňují rozklad makroživin a vstřebávání mikroživin, snižují množství cukrů, které se dostanou do tlustého střeva a tak snižují nadýmání.

### **BOLESTI NOHOU**

Většina dětí se narodí se zdravýma nožičkama, přesto často může dojít k jejich postupnému poškození a deformitám. Dětským nožkám je potřeba věnovat péči již od chvíle, kdy se batole začíná více pohybovat, lézt, stoupat si a chodit. Aby se jeho

nohy a nožní klenba vyvíjely správně, měly by mít především dostatek stimulů a podnětů ke správné aktivaci svalů, včetně všestranného pohybového vývoje. Mezi 3. až 6. rokem věku, kdy ještě není vývoj chodidel zcela ukončen, se pak doporučuje nechat je dítěti odborně zkontrolovat. V této fázi je totiž ještě možné případné deformity či odchylky od správného vývoje napravit.

Zdravá noha je pro správnou funkci celého pohybového aparátu velmi důležitá. Vady nohou mají vliv na naše celkové držení těla, stoj či chůzi, neboť při chybné opoře není možné zajistit napřímení páteře. Mohou být dokonce příčinou zranění a souviset s nejrůznějšími bolestmi. Klíčové je proto podporovat správný vývoj chodidel už od mala. „U malých dětí je velmi důležitá chůze naboso pro aktivní vytvoření klenby. Jde především o vhodné typy povrchů jako je písek, tráva, kamínky, nebo třeba uměle vytvořený senzoric-ký koberec,“ radí fyzioterapeutka Bc. Alžběta Soldátová, DiS a dodává: „Na chodidlech se nachází velké množství nervových zakončení, a právě co nejpestřejší stimuly z nich aktivují plosku, a tím formují pohybový stereotyp i držení těla. Důležitá je samozřejmě i volba kvalitní obuvi, a to již od prvních bot, které je nutné vybírat opravdu pečlivě.“

Za správný vývoj nohy dítěte tedy nesou hlavní odpovědnost rodiče. Ti by při podezření, že je s chůzí či nožkami jejich potomka něco v nepořádku, neměli váhat a zajít za odborníkem. Právě u dětí je totiž včasné odhalení odchylek od správného vývoje klíčové. „Klenba nohy se vytváří kolem třetího roku života a pokračuje zhruba do 8 až 10 let. Proto je ideální nechat dětem mezi 3. až 6. rokem života chodidla zkontrolovat a případně začít s terapií v době, kdy

ještě není na nápravu pozdě,“ upozorňuje Alžběta Soldátová.

Prvním krokem by měla být kontrola chodidel na speciálním přístroji, tzv. podoskopu. Ten dokáže odhalit ortopedické vady, deformity a posoudit celkový funkční stav nožiček. Jde o velmi rychlé a bezpečné vyšetření, které bez problémů zvládnou i malé děti. Jak funguje? Pacient se postaví na průhlednou desku, kterou prochází vysoce polarizované světlo, pod deskou je zrcadlo. Na základě zobrazení kontaktu chodidel s podložkou se pak posoudí rovnoměrnost zatížení chodidel a jejich postavení. Vznikne tak jakýsi snímek, s jehož pomocí můžeme ohodnotit funkční stav chodidel, kvalitu klenby, vady nohou a následně držení těla, postavení pánve a zakřivení páteře.

Díky podoskopu lze odhalit původ nejrůznějších potíží, které mohou mít na první pohled zcela jinou příčinu. „Často k nám přichází rodiče s tím, že jejich dítě má ploché nohy. My však z našeho vyšetření na podoskopu zjistíme, že o plochonoží nejde, ale problémem je například nedostatečná aktivace svalů nebo nerovnoměrné zatížení plosky a oslabení svalového aparátu. To se

poté může projevovat vadným držením těla, šmajdáním, vbočenými kotníky, nohama do X nebo skoliózou,“ uvádí příklady z praxe Alžběta Soldátová a doplňuje: „Pokud se ukáže nějaká deformita či nesrovnalost ohledně správného vývoje, následují další funkční vyšetření a zjišťování rodinné anamnézy včetně otázek o motorickém vývoji dítěte během prvního roku života. Je třeba detekovat, zda se jedná o ortopedický problém, který řeší lékař nebo je problém funkčního charakteru, a pak jej lze zvládnout v rámci aktivní fyzioterapie. Postavení nohy je možné ovlivnit pomocí stimulace plosky, naučením správných pohybových stereotypů při každodenních činnostech nebo třeba cvičením s aktivní klenbou v optimálním nastavení segmentů, které může být pro děti zároveň zábavnou hrou.“

Skvělým pomocníkem je vždy ortopedická podlaha. Ortopedické podlahy se dají skvěle využít pro nácvik stoje, chůze a dobré rovnováhy, přispívají správnému vývoji dětské nohy a zejména podporují smyslové vnímání.

Foto: Shutterstock.com



# NOVOROZENECKÁ KOLIKA?

**BaloniX<sup>®</sup>**  
**med**

Nabízíme jemné  
a účinné řešení!

- ✓ Léčí kojeneckou koliku a křeče způsobené nadýmáním
- ✓ Účinná látka Simetikon 40 mg/ml
- ✓ Lze podávat už od narození
- ✓ Má rychlý nástup účinku
- ✓ Snadno se podává dávkovací odměrkou, která je součástí balení
- ✓ Přípravek se vhodně doplňuje s probiotiky
- ✓ K dostání v lékárně bez lékařského předpisu



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

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





# BOLESTI BŘÍŠKA

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



### Proč miminka trápí „prdíky“?

Nadýmání a plynatost jsou jedny z nejběžnějších zdravotních obtíží, které nás potkávají, a lze o nich bez zaváhání prohlásit, že dokážou pořádně 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 dítěte 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 kojených dětí spočívá v přísné bezmléčné dietě maminky.

# ACTIVE FLORA

## baby



Certifikát o zdravotní bezpečnosti SZÚ č. 183-358/21



## V bříšku jako v bavlnce

Probiotické kapky ACTIVE FLORA baby 5ml pro podporu střevní rovnováhy miminek již od narození.



NEOBSAHUJE  
KONZERVAČNÍ  
LÁTKY



NEOBSAHUJE  
LAKTÓZU



NEOBSAHUJE  
ČUKR

### KOUPIT ZDE



vhodné i pro předčasně narozené děti<sup>1</sup>  
pro děti po porodu císařským řezem<sup>2,3</sup>

pro děti, které jsou plně kojené,  
přikrmované, ale i na umělé výživě

obsahuje deklarovaných 6 miliard živých bakterií  
*Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 v denní dávce

obsahuje olivový olej, který se nejvíce podobá  
profilu tuků obsažených v mateřském mléce

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

 **Alpen Pharma Group**  
In the name of Health!

Alpen Pharma CZ, s.r.o., Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15

Doplněk stravy ACTIVE FLORA baby 5ml není určen jako náhrada pestré stravy.

<sup>1</sup>Partly A, Luo R, Kalliomaki M, Salminen S, Isolari E: Effects of Early Probiotic and Probiotic Supplementations on Development of Gut Microbiota and Fussing and Crying in Preterm Infants: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. The Journal of Pediatrics 2013  
<sup>2,3</sup> Z důvodu rozdílné mikrobioty u dětí narozených přirozenou cestou v porovnání s dětmi narozenými císařským řezem: Hendrickx G.E.J, Zaitlink D.R, van Lingen A.R, Kaci J, Beker C: The Preterm Gut Microbiota: An Inevitable Challenge in Nutritional Neonatal Care. Frontiers in Cellular and Infection Microbiology 2019 - Neu J, Rushing J: Cesarean versus Vaginal Delivery: Long term infant outcomes and the Hygiene Hypothesis. Clin Perinatal, 2011 June



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 pokr-

čené a břicho zahříváné 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 bříšku na vašem předloktí, tzv. na „tygřika“
- v klubičku – zádíčka miminka máte přitisknutá k břichu, ruka-

ma držíte miminko pod kolínky

- na bříšku na vašich kolenou nebo na lůžku, hladíte miminko po zádech, jemně poplácáváte po zadečku.

Dále se doporučuje například mírně nahřátá plenka na 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

## 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 tříselích 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 použít jako záložku do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

# Šťastné bříško pro šťastné chvíle

První volba  
maminek\*



Pouhých pět kapek  
denně pro spokojené  
bříško vašeho miminka.

Přípravky BioGaia® jsou doplňky stravy.

\*IQVIA sell-out data MAT 04/2023: BioGaia®

je nejprodávanější značka probiotických kapek  
v kategorii doplněk stravy v ČR.



Ewopharma, spol. s r. o. |  
Rybná 682/14 | 110 05 Praha 1  
[www.ewopharma.cz](http://www.ewopharma.cz) | [www.biogaia.cz](http://www.biogaia.cz)

**BioGaia®**  
Supporting your invisible heroes



# 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 pro ně jedinou možností, jak se nemocí vyhnout.

Zavedení očkování vždy vede k po-

klesu počtu případů daného onemocnění, ale ani ve chvíli, kdy už v dané zemi nejsou zaznamenány žádné případy onemocnění, se nesmí přestat očkovat. Snížení proočkovanosťi, například pro nedůvěru v očkovací látku, vždy vede ke zvýšení počtu nemocných i ke zvýšení úmrtnosti na danou nemoc. Když 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 případů nemoci se sníží, ale že nemoc jen tak nevyumizí a při ztrátě obezřetnosti 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. Přítomnosť antigenu v těle povzbudí imunitní systém k obraně, která spočívá v tvorbě 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 pojistovnou. Hrazení pak může být buď plné nebo částečné.

## Povinné očkování dětí

Pravidelné očkování dětí se řídí vy-



# Prevenar 13

Meningitida,  
sepsis nebo  
zápal plic?

Pneumokok  
může zaútočit  
náhle a způsobit  
řadu závažných  
onemocnění.



## Pomozte své děti lépe chránit proti onemocněním způsobeným pneumokokem.

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše dítě 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, zápalom plic a sepsí** způsobených právě pneumokoky.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.

Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



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

PP-PRV-CZE-0046



hláškou 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..



virovém infektu, který poškozují výstelku sliznic a umožňuje pneumokokům invazi do tkání.

### **Invaze pneumokoků vyvolává celková onemocnění**

Pneumokok se z nosohltanu může dostávat do vedlejších dutin nosních nebo do středního ucha a způsobovat zde často velmi bolestivé hnisavé záněty. V důsledku těchto zánětů může dojít k poškození nebo až ke ztrátě sluchu.

Jakmile se dostane pneumokok do tkání dýchacích cest a dále do plicních sklípků, nemá už daleko k proniknutí do krevního oběhu. Invazivní bakteriální onemocnění, kdy bakterie nacházíme v krvi nebo mozkomíšním moku, jsou charakterizována tím, že za několik hodin od počátku onemocnění mohou být ohroženy základní životní funkce nemocného. Invazivní onemocnění přicházejí rychle, neočekávaně, mohou způsobovat trvalé následky a vést až ke smrti.

### **Závažnost pneumokokových onemocnění u dětí**

#### **Méně závažná (lokální) pneumokoková onemocnění**

Mezi neinvazivní pneumokoková onemocnění patří infekce dýchacích cest – zápal plic, zánět středního ucha (otitis media) nebo zánět vedlejších nosních dutin (sinusitis).

#### **Závažná, invazivní pneumokoková onemocnění**

Mezi invazivní pneumokoková onemocnění (postihující krev nebo významné orgány) patří bakteriémie či seps (otrava krve), meningitida (zánět mozkových blan), závažnější forma zápalu plic, zánět kosti, infekční artritida.

### **Rizikové skupiny**

Pneumokokové infekce mohou po-

stihnout všechny věkové kategorie, ale v největším riziku jsou kojenci a děti mladší dvou let a senioři starší 65 let.

Zejména v novorozeneckém a kojeneckém věku není ještě plně vyvinuta obranná schopnost a imunitní systém dítěte si s přirozenou infekcí sám neporadí. Ani mateřské mléko dítěti nezajišťuje dostatečnou imunitní ochranu. Očkování imunitní systém dítěte posílí a pomůže mu překlenout období, kdy jsou děti ve zvýšeném riziku onemocnění pneumokokovými infekcemi.

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

Pneumokok je běžně přítomen v nosohltanu až 60 % malých dětí. Bakterie se přenáší kapénkami, například kašlem nebo kýchním. Inkubační doba (tedy doba mezi nákazou a vznikem prvních příznaků) se odhaduje na jeden až tři dny. Zdrojem infekce je buď nemocný člověk s pneumokokovou infekcí, nebo přenašeč bez jakýchkoliv příznaků.

### **Prolomení imunity vede k onemocnění**

Onemocnění, které pneumokok vyvolává, vzniká následkem porušení obranné schopnosti organismu. Oslabená imunita se často týká právě dětí, protože u nich ještě není imunitní systém zcela rozvinut. Dalším příkladem může být oslabení při

Foto: Shutterstock.com

# JÍDELNÍČEK

# BATOLETE

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







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

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

ží, to už je na vás. Jaký by měl být jídelníček batolete?

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

#### **Jděte příkladem**

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

Vypněte televizi, hezky prostřete, povídejte si u stolu, schovejte mobil-

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

#### **Řád**

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



První hrneček  
s pítkem

## Pro snadný začátek

6m+

### První hrneček s pítkem

snadný a rychlý přechod z lahve  
na hrneček



### Výjimečně měkké pítko

tenký silikon se dítěti snadno stlačuje,  
což umožňuje rychlejší tok nápoje



### Unikátní tvar pítka

profilovaný jako čajová lžička, ideální  
pro začátky samostatného pití



lovibaby.com

INZERCE

# S námi den začíná.



nominal.cz



nominal

Péče

### Trpělivost

Pro batole je nyní všechno nové. Bude také dostávat nové chutě, na které není zvyklé. Jděte na to pomalu a trpělivě. Jestli momentálně jednu věc odmítá, neznamená to, že ji odmítne i za týden. Možná některé pokrmy ani nebude chtít vložit do úst. Nevadí. Nabízejte mu ho v různých formách. Připravte mu na talíř různé ingredience, ať si samo vybere. Pamatujte, že někdy bude nutné až desetkrát opakovat podání konkrétní potraviny, než si na ni zvykne.

Nechte dítě, ať se zkouší samostatně najíst. Co na tom, že budete pak muset vyluxovat a umýt podlahu. Případně podlahu zakryjte a dětátku dejte pořádný bryndák. Každopádně oceňte jeho snahu. Některé pokrmy si uchopí do rukou, jiné se může pokoušet konzumovat dětským příborem. Pokud uvidíte, že se s tím trápí a nejde mu to, můžete mu pomoci.

### Zapojte ho

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

### Tuhá strava

Dítěti se prořezaly zuby, a tak se jídelníček může výrazně rozšířit. Už by to neměla být jen mléčná a kašovitá strava, ale pomalu si zvykne na žvýkání. Batole už je schopno jíst

prakticky totéž, co zbytek rodiny, pouze mu před dochucením odeberte porci bez soli, pepře a silného koření. Konzistenci však už zvládne. Je dobré ho ponoukat, aby kousalo, proto není vhodné zůstat na ka-

čas vypršel. Nemá smysl dobu u stolu prodlužovat. Zbytečně byste mu ho zprotivila. Ale nedávejte mu žádné pamlsky.

### Sladkosti? S mírou



šičkách. Klidně mu dejte těstoviny, kolínka apod.

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

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

Jestliže dítě ani za půl hodiny nesní, co jste mu přichystala, netrapte ho.

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




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

### Pozor na sůl a cukr



**Jediné** kojenecké mléko  
s **kyselinou listovou**  
**v naštěpené formě,**  
v jaké ji miminko dosud získávalo jen  
**z mateřského** mléka.



-  Víte, že kyselina listová je účinná, jen pokud ji tělo umí správně přeměnit?
-  Již naštěpenou kyselinou listovou dokáže každé miminko snadno využít.
-  Kyselina listová je totiž důležitá nejen v těhotenství, ale i v prvních letech vývoje miminka.

**Nic není blíže mateřskému mléku.**

**Důležité upozornění:** Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, použití a další info na obalech a [combiotik.cz](http://combiotik.cz). Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravina pro zvláštní výživu. Metafolin® je registrovaná ochranná známka společnosti Merck KGaA, Darmstadt, Německo. HiPP je jediné pokračovací mléko s bioaktivním folátem Metafolin®. \* Jako všechna pokračovací mléka obsahuje vitamíny C a D přispívající ke správné funkci imunitního systému. PROBIOTIK®: Mléčné kultury L. fermentum vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury - v individuální variabilitě a množství. PRAEBIOTIK®: Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy.

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

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

### Čeho se vyvarovat?

- I zdravé potraviny mohou děťátku v batolecím věku způsobit problémy. Třeba takové ořechy. Lehce je vdechne a může se udušit.
- Pozor na tvrdou zeleninu. Například mrkev nebo kedlubna. Vždy ji dítěti nastrouhejte.
- Vyhýbejte se silně kořeněným pokrmům. Pepř, zázvor, chili... Je pravda, že dítě tato koření

obvykle samo odmítne.

- Ideální je při nákupu sledovat, zda je pokrm určen pro batole. Tím nikdy nešlápnete vedle. Takové potraviny neobsahují škodlivé látky, moc soli, cukru či přemíru tuku.

### Jak poznat správnou porci?

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

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

### Co když jídlo odmítá?

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

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

Foto: Shutterstock.com



# Linteo<sup>®</sup> Baby



„Jako máma oceňuji, že dětská kosmetika Linteo Baby je přírodní a vhodná pro citlivou pokožku. Navíc je to česká značka a to se mi líbí. Za mě i Ruminku doporučuji Linteo Baby.“

*Mouka Bagárová*

♥ NOVINKY ♥

100%  
PŘÍRODNÍ



## Kompletní péče o miminko

České prémiové plenky | Dětská přírodní kosmetika **SENSITIVE**

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

# 11

## **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

Nadýmání a plynatost jsou jedny z nejběžnějších zdravotních obtíží, které nás potkávají, a lze o nich bez zaváhání prohlásit, že dokážou pořádně potrápit v každém věku. U miminek se problémy s bolavým 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.
- Upravte režim krmení. Večerní krmení by mělo probíhat mezi 22. – 24. hodinou, nekrmte miminko ve spánku, při probuzení je zklidněte místo krmení raději přebalením. Jestliže miminko ve věku 3 týdnů dostatečně přibývá na váze, prodlužujte intervaly nočního krmení.
- Nemají-li tato opatření efekt, doporučuje se dietní léčba, která u kojených dětí spočívá v přísné bezmléčné dietě maminky. U nekojených dětí se podávají speciální mléka pro léčbu alergie na bílkovinu kravského mléka. Zklidnění by se mělo dostavit do 48 hodin.
- Pokud kojíte, omezte příjem silně nadýmavých potravin.
- Kojící maminky mohou pít bylinné čaje proti nadýmání.

### 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 použijte 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.

## Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100 %**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny  
bez doplatku**



**Rezervace  
eReceptu/ePoukazu**

online na [rezervace.ipcgroup.cz](https://rezervace.ipcgroup.cz)



**SBÍREJTE BODY**  
ve věrnostním  
programu a získejte  
neodolatelné odměny!

Bližší informace naleznete na  
[www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard).



**Vše pro zdraví...**

Odkaz v QR kódu nebo  
<https://rezervace.ipcgroup.cz/>

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

INZERCE

## Viburcol®

## Spokojené dítě, šťastná máma

- 🌸 pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč
  - když rostou zoubky
  - při mírných bolestech břicha
  - při nespavosti
- 🌸 k léčbě příznaků běžných dětských infekcí
  - rýma, kašel, teplota

Viburcol® obsahuje léčivé  
byliny a minerální látky



Již od  
1. dne  
věku



Viburcol je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku.  
Zakoupíte v lékárně bez receptu. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

**-Heel**  
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.  
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov  
Tel.: 241 740 540, [info@schwabe.cz](mailto:info@schwabe.cz), [www.schwabe.cz](http://www.schwabe.cz)

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

## 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.

## 11. Plenková dermatitida

Speciální péči je třeba věnovat plenkové oblasti. Pod plenami vzniká specifické prostředí, ve kterém často dochází k tzv. plenkové dermatidě. Jako základní faktor se zde uplatňuje vlhkost a tření, proto k postižení dochází hlavně u 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 plen se musí dítě přebalovat často a alespoň 1x i během noci. K omezení tření je nutné vybrat odpovídající velikost plenkových kalhotek. Jako ochranný krém zůstává 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.

Foto: Shutterstock.com





**spiridea**

**TO NEJLEPŠÍ  
PRO VÁS A VAŠE  
MIMINKO**

**Pomocníci, kteří  
ve vaší tašce nesmí chybět**

**Spiridea® krémpasta**

**DÍKY NÍ  
VAŠE MIMINKO  
NEPOZNÁ  
OPRUZENINY**



Chrání před vznikem opruzenin

Cíleně vyvinutá  
s ohledem na citlivou  
novorozeneckou kůži

Absorbuje vlhkost

Lehce smývatelná

Zvláčňuje a intenzivně  
promaštuje

Výborně se roztírá  
a vpíjí do kůže

Pomáhá předcházet  
vzniku strií

Bohatý obsah  
mandlového oleje



**Spiridea® mast  
s mandlovým olejem**

**AŽ JE KŮŽE VAŠEHO  
MIMINKA POŘÁD  
HEBOUČKÁ**



**Koupíte na [www.spiridea.com](http://www.spiridea.com)**

Spiridea s.r.o., Nobelova 28, 831 02 Bratislava 3



**Koupíte v každé  
dobré lékárně**



# MÁME DOMA MIMINKO

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



Všechno je najednou nové. Máte za sebou devět náročných měsíců a další složité týdny i měsíce před sebou. Kojení, koupání, běžné nemoci... Pro novopečenou maminku mohou zna-



menat větší úskalí. V porodnici jste měla stále při ruce sestřičky a personál, ale teď je všechno jen na vás.

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

## CO VÁS NYNÍ ČEKÁ?

### KOJENÍ

Sice je to přirozená věc, ale ne vždy se podaří, aby probíhala automaticky. Miminko se nechce přisát, máte dojem, že se vám netvoří mléko, nejde to... Někdy stačí pouze změnit polohu. Správná technika kojení je základ. Měla byste si najít místo a polohu, která bude vám i dítěti příjemná. Vždy přikládejte miminko k prsu, ne naopak. Při kojení se nos, tvář a brada dítěte dotýká prsu.

Nechte ho pít, dokud samo nepřestane. Zpočátku je dobré přikládat častěji a i během jednoho kojení střídat prsy. A to i v noci. Až se nadlábne, nezapomeňte ho nechat odříhnout ve svislé poloze. Máte-li mléka více, odstříkejte ho odsávač-

kou. V lednici vám vydrží jeden den. Lze ho ale i zamrazit.

Pokud vám kojení nejde, zkontaktujte se s laktační poradkyní. Pomůže po telefonu, nebo přijede přímo

k vám. Někdy stačí opravdu málo.

### ŽIVOTOSPRAVA

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

### NA CO POZOR

Položili jste doma miminko do postýlky a nemůžete se na něj vynadívat. A stále jen sledujete jestli dýchá? I to je běžné a pochopitelné. Pořídte si monitor dechu a chůvičku, které bezpečně ohlírají, že je váš poklad v pořádku.

Kromě dechu byste měla sledovat, jak se vyprazdňuje. Pokud plně kojíte, mělo by miminko produkovat žlutou, kašovitou stolici. Jak často? To je velmi individuální. Některá miminka i několikrát denně. U jiných není neobvyklé, když se vykají jednou za několik dní. Přidejte k tomu močení, a tak počítejte s šesti až osmi přebalováními denně.

Budete také sledovat, jak miminko přibývá na váze. Po porodu obvykle zhubne, ale do dvou týdnů by mělo dosáhnout zpět na porodní váhu. První měsíce vám poroste superychlým tempem. Týdně 150 až 300g, a tak vás čeká dokonalá posilovna.

### POKOŽKA

Pokožka miminka je až pětkrát tenčí než kůže dospělého. Oproti nám má mnohem téměř o 80 procent více vody. Je měkká, vláčná a citlivá. Všechno rychle vstřebá, a to i to negativní. A tak bychom k ní měli přistupovat - jemně a opatrně.

Zatímco miminko koupeme v čisté vodě a stačí jen obden nebo pouze třikrát týdně, zadeček je nutné opečovávat neustále, při každé výměně pleny. Nezapomeňte ani na záhyby kůže. Kojence často trápí opruzeniny. Proto je potřeba často přebalovat a zadeček vždy důkladně očistit, případně použít krém na opruzeniny. Místo mýdel používejte prostředky na bázi oleje. Vlasy myjte jednou týdně mýdlem. Pro starší děti je pak vhodný dětský šampón. Po koupeli pokožku promažte neparfémovanými dětskými produkty.

Speciální péči potřebuje pokožka, kterou trápí atopický ekzém. Prvními projevy atopického ekzému u kojenců bývají zarudlá suchá růžová ložiska na lících, bradě a čele s výbledem okolo úst. Stejně tak zarudnutí na krku, ale i na trupu, horních a dolních končetinách. Někde jsou ložiska výrazně zarudlá, mokvají nebo jsou tvořena drobnými pupínky. I u malých miminek je základem správná péče o pokožku, aby se stav atopického ekzému zlepšoval. Je nutné volit krémy na promaštění pokožky, které zároveň atopikovi uleví od svědění a pokožku zklidní.

Foto: Shutterstock.com

Přírodní produkt | Doplněk stravy



# BabyCalm

Spokojené břicho  
a klidný spánek

[babycalm.cz](http://babycalm.cz)

INZERCE

# Halicar®

Šetrná léčba bez kortikoidů

- ▶ Ekzémy?
- ▶ Svědivé vyrážky?
- ▶ Sluneční alergie?



srdcovnice nadmutá  
(*Cardiospermum  
halicacabum*)

## Halicar®



pro celou rodinu včetně  
malých dětí



přírodní složení bez kortikoidů



regeneruje pokožku



jeden lék na vícero potíží

Halicar® je rostlinný léčivý přípravek s obsahem srdcovnice nadmuté a je určený ke kožnímu podání.  
Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v kamenných i online lékárnách.



Schwabe Czech s. r. o.  
Pod Klívkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov  
Tel.: 241 740 540, [info@schwabe.cz](mailto:info@schwabe.cz), [www.schwabe.cz](http://www.schwabe.cz)



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



# **NEBOJTE** **SE KOJENÍ**

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



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

té pro zdravou střevní mikroflóru a tedy pro imunitu miminka.

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**

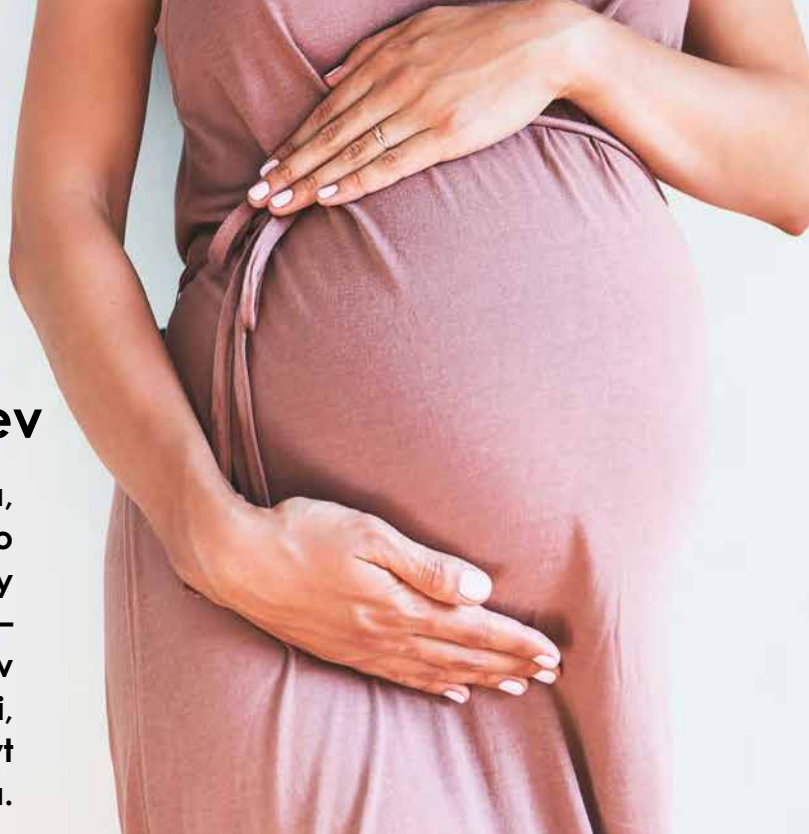
První kojení přichází již v prvních dvou hodinách po porodu. Přesný čas ale nelze určit, každé dítě je totiž připraveno na sání v jiný okamžik. To byl také důvod, proč se upustilo od definice, že se dítě musí přisát do půl hodiny po porodu. Maminky by se proto měly především zaměřit na projevy svého 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 zneprůjemňují. V těchto případech maminkám doporučuji konzultaci s laktační poradkyní, která s návěkem 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





## Dar pro vaše miminko na celý život – pupečnicková krev

**Blíží se příchod miminka na svět a rodina se ptá, co nadělit vašemu děťátku jako dárek do kolébky? Využijte příležitosti moderní medicíny a dopřejte svému dítěti dárek na celý život – uložení pupečnickové krve. Pupečnicková krev obsahuje buňky s jedinečnými vlastnostmi, které nejsou ovlivněny stárnutím, a může být využita pro léčbu kdykoliv v průběhu života.**

Pupečnicková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřížení pupečnicku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Krev se uchovává v parách tekutého dusíku. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

Pupečnickovou krev je potom možné použít při různých typech onemocnění, a to nejen v dětském věku, ale také v dospělosti. S věkem pravděpodobnost jejího využití roste, protože se zvyšuje výskyt onemocnění, při kterých se využívají k léčbě vlastní krvetvorné kmenové buňky.

### **Krev může využít i sourozenec miminka**

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence. V porovnání s podáním krvetvorných buněk od cizího dárce mají sourozenecké transplantace lepší výsledky a nižší riziko závažných komplikací po transplantaci. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro vaše starší dítě. V takovém případě neplatíte žádné náklady za odběr ani uskladnění.

### **Proč Cord Blood Center?**

Cord Blood Center má na svém kontě nejen úspěšné příběhy léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také vydání téměř tři sta jednotek pupečnickové krve pro léčbu pacientů ve světě. Podařilo se tak pomoci například pacientům v USA, Holandsku, Německu nebo v České republice.

Možnost uchování buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec. Rozhodnutí uchovat tento vzácný zdroj buněk na léčbu je na Vás – na rodičích...

---

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

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

jak pro dětátko, tak pro samotnou maminku. „Osobně mám nejlepší zkušenost s polohou boční fotbaldovou. 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 praxí. Její základy však musí získat již v porodnici,” popisuje Bc. Linda Zítová, DiS.

### JAK SE STARAT O PRSA V DOBĚ KOJENÍ?

Péče o bradavky začíná již od prvního kojení, jelikož jeho nástup představuje zejména právě pro bradavky a prsní dvorce určitou zátěž. Pokud vše probíhá bez potíží a zdravotních komplikací, není nutné v období kojení věnovat prsům nějakou zvláštní péči. „Dříve si ženy prsa před každým kojením skoro dezinfikovaly. Dnes maminky upozorňujeme, aby prsa zbytečně netřely a nedráždily. Po koupání doporučujeme nechat je volně uschnout nebo velice opatrně

osušit ručníkem. Bradavky by pak maminky měly ošetřit krémy k tomu určenými, které jsou bez parfemace a před kojením se z prsa nesmývají,” vysvětluje Bc. Linda Zítová, DiS.

### NETRAPTE SE TABULKAM !!

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

Bc. Linda Zítová, DiS.

### SITUACE SE ZLEPŠUJE

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

### 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



# Nourisil™ MD

## Gel k péči o jizvy

Ultralehký, transparentní, samoschnoucí silikonový gel, který byl vyvinut pro prevenci a péči o nové i staré jizvy vzniklé chirurgickými zásahy, řeznými ranami, poraněními nebo popáleninami.

### Na všechny typy jizev

Nourisil™ MD je efektivní v prevenci a **při léčbě starých i nových** keloidních a hypertrofických jizev.

### Zmírňuje svědění

**Jednoduchá aplikace** na jizvy kdekoli na těle, včetně oblasti obličeje a kloubů.

### Na bázi silikonů

Silikonové gely jsou **prokazatelně efektivní** při zplošťování, změkčování a zjemňování jizev.

 **Fagron**

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

Nourisil™ MD je zdravotnický prostředek.  
Upozornění: před prvním použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

# 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 organismus 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. Zapomínat bychom neměli ani na orální probiotika, která obsahují bakteriální kmen *L. reuteri*, který pomáhá udržovat přirozenou mikrobiální rovnováhu v ústech. K narušení přirozené mikrobiální rovnováhy může dojít např. nesprávnou ústní hygienou, stresem nebo užíváním některých léků.

#### 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,

# Inca Collagen®

Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

## PO PORODU VÁM MŮŽE POMOCI I KOLAGEN

Kolagen je základní stavební bílkovinou v našem těle, nachází se v pokožce, tkáních i sliznicích. Se stoupajícím věkem a v období zvýšené zátěže jej však můžeme mít nedostatek. Týká se to i období po porodu.

Porodit miminko je náročný úkol, ale ženské tělo je zázračné. Chce to jen trpělivost a vrátit se rychleji do formy vám dokáže pomoci také pravidelné užívání bioaktivního kolagenu. Při výběru však zvažujte kvalitu a účinnost.

100% čistý kolagen z mořských ryb ve formě prášku nabízí také česká značka Inca Collagen. Vzniká štěpením pomocí šetrné enzymatické hydrolyzy, přičemž si kolagenové peptidy zachovávají maximální biologickou dostupnost. Dokáže pomoci:

- s hojením porodních ran,
- může zmírnit vypadávání vlasů a podpořit růst nových a kvalitnějších vlasů,
- ovlivňuje také pevnost nehtů,
- pomáhá při hojení podrážděných bradavek,
- podporuje zdraví dásní a zubů,
- a může také přispět k lepší pokožce a hojení hormonálního akné.

**VĚNUJTE SVÉMU TĚLU PÉČI,  
KTEROU SI ZASLOUŽÍ.**



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

kteřá zaručuje kyselé prostředí v pochvě.

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

Při tomto druhu zánětu je nutné dodat do organismu probiotika. Jednak se doporučuje jíst jogurt, protože obsahuje živé bakterie mléčného kvašení (*Lactobacillus bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*), jednak existují probiotika, která působí přímo v pochvě a vnášejí do slizniční mikroflóry příznivě působící laktobacily. Pomocí může i přírodní olej, který obsahuje kombinaci přírodních složek, které mají blahodárné účinky na hojení a uklidnění intimní oblasti. Jednou z hlavních složek tohoto oleje je kyselina mléčná, která pomáhá udržovat správné pH intimních partií. Správné pH je klíčové pro udržení rovnováhy přirozené mikroflóry a snižuje riziko vzniku infekcí. Díky kyselině mléčné se také podporuje přirozený proces hojení. Probiotika jsou další důležitou složkou tohoto oleje.

### Poporodní stresová inkontinence

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

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

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

provedeným při porodu.

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

### 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 bříše, poprsí, stehnech a hýždích. Některé maminky mají díky správné životosprávě nebo díky dobrým genetickým předpokladům od strií klid. Většina žen ale musí se striemi počítat. A bojují s nimi ještě dlouho po porodu.

Aby maminka zabránila vzniku strií, je zapotřebí dodat tělu dostatek výživných látek, které jsou potřebné k produkci kolagenu. Hydratovat a jemně masírovat pokožku krouživými pohyby dvakrát denně. Aplikovat speciálně vyvinutý krém proti striím, který je důležitý vmasírovat do pokožky dvakrát denně (ráno a večer), případně použít olejové serum, které ošetřuje, zpěvňuje, chrání a obnovuje vnitřní struktury pokožky při striích.

### Hemoroidy

V těhotenství se u některých žen objeví hemoroidy (často nesprávně označované jako hemeroidy). Jsou to křečové žíly, které se vytváří v konečníku a někdy z něj při porodu

mohou i vyhřeznout ven. Po porodu sice obvykle samy vymizí, by byla doba do odstranění obtíží co nejkratší, je ale dobré dodržovat některá pravidla.

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

V lékárnách je samozřejmě na výběr velké množství volně prodejných mastí a čípků, které vám také mohou velmi pomoci. Můžete sáhnout i po intimním čisticím oleji s extraktem z dubové kůry, který příznivě působí na zklidnění a napomáhá hojení citlivé pokožky po porodu nebo při problémech s hemoroidy.

### Křečové žíly

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

foto: Shutterstock.com



PROBIOTIKA VYVINUTÉ SPECIÁLNĚ PRO ŽENY.

# GYNTIMA

## FYTOPROBIOTICS

Doplňěk stravy



NOVINKA

Kapsle Gyntima fytoprobiotics jsou tvořeny kombinací bakteriálních kmenů *Lactobacillus rhamnosus* a *Lactobacillus acidophilus*, které přežívají průchod trávicím traktem a mohou úspěšně přecházet do vaginálního i střevního prostředí.

- ✓ **PODPORUJÍ PŘIROZENOU ROVNOVÁHU VAGINÁLNÍ MIKROFLÓRY**
- ✓ **POMÁHAJÍ UDRŽOVAT ZDRAVÉ VAGINÁLNÍ PH**
- ✓ **ZVYŠUJÍ ZDRAVOU VAGINÁLNÍ I STŘEVNÍ MIKROFLÓRU**
- ✓ **VHODNÉ PŘI VAGINÁLNÍCH INFEKČÍCH, PŘI A NEBO PO UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK**



Zdravá  
&  
přitažlivá  
s přírodní péčí Gyntima



## BATOLE DĚTSKÝ KRÉM S OLIVOVÝM OLEJEM

Tento výživný krém vhodný k ošetření obličeje i celého těla se dobře roztírá a vytváří na pokožce jemný ochranný film. Udrží ji vláčnou a hebkou. Obsahuje olivový olej s antioxidanty (vitamin E a provitamin A), které chrání buňky před škodlivými volnými radikály. Další složkou je extrakt z listu olivovníku, který způsobuje jemný zelený nádech krému. Má antimikrobiální a protizánětlivé účinky a je zároveň velmi účinným antioxidantem. Krém se nanáší na omytou čistou pokožku a lehce se rozetře.

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



## Vaginální infekce? Kvasinková nebo bakteriální?



- diagnostikovat se můžete **snadno a sama**
- rychlý výsledek **do 10 sec**
- **90%** spolehlivost

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

Pečlivě čtěte návod k použití. Canestest® je diagnostický zdravotnický prostředek in vitro pro samodiagnostiku vaginálních infekcí.

LMR-CH-20210819-56



Učí se vaše děťátko samostatně jíst? Vyzkoušejte polévkovou lžičku značky LOVI, která pomůže s prvním samostatným krmením, je dostatečně velká na větší porce či polévky. Díky její dokonale širší i hloubce se jídlo nebude vysypávat a padne krásně do malé dětské pusinky. Na výrobu bylo použito 20 % recyklovaných dřevitých vláken, díky kterým obsahuje méně plastu, lžička je bez melaminu a BPA. Lžička má **zaoblené okraje**, aby byla pro vaše děťátko bezpečná. Polévkové lžičky najdete v béžovo-hnědém provedení Granola, nebo zelenkavém Pistachio. **Kombinovat můžete také s LOVI sadou nádobí.** Více na [lovibaby.com](http://lovibaby.com).

[f](https://www.facebook.com/lovibaby) [i](https://www.instagram.com/lovibaby) [y](https://www.youtube.com/lovibaby) [lovibaby.com](http://lovibaby.com)

## PRVNÍ POMOC PŘI VIROVÝCH ONEMOCNĚNÍCH

Oslabená imunita? Nachlazení? Viróza? Vyzkoušejte lék Engystol – tablety se užívají preventivně a od prvních příznaků, pro děti od narození, dospívající i dospělé.

Více na [www.engystol.cz](http://www.engystol.cz).



K dostání v lékárnách.

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

## ONCLÉ INTIMNÍ ČISTICÍ OLEJ PRO CITLIVOU POKOŽKU

Čistící olej na intimní partie má velmi šetrné 100% přírodní složení s Biolinem P, který se postará o přirozenou rovnováhu mikroflóry v intimních místech. Kokosová voda vaši pokožku zklidní a kyselina mléčná pomáhá udržet pH v rovnováze a chrání před nežádoucími bakteriemi. Olejíček je bezoplachový a vhodný i na cesty.



**Onclé**®



## SET DUBOVÁ KŮRA

Intimní čistící olej s extraktem z dubové kůry spolu s vlhčným toaletním papírem představuje rychlé a snadné řešení pro pečlivou hygienu intimních partií. Extrakt z dubové kůry spolu s BIO měsíčkem lékařským šetrně pečují o pokožku se sklonem k zevnímu podráždění a podporují její pružnost. Poskytnete vám pocit čistoty a svěžesti jak doma, tak i na cestách.

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



## MUSTELA®

### BALZÁM PRO KLIDNĚJŠÍ SPÁNEK 40 ML

Nemůže Vaše miminko spát? Pláče? Bolí ho zoubky? Má rýmu.

Maminky i miminka si zaslouží klidný a nerušený spánek, proto vyzkoušejte Mustela® Balzám pro klidnější spánek, plný voňavých přírodních ingrediencí, které odvádí vaše miminko do říše snů. Bambucké máslo a medový extrakt pokožku zjemní, výtažky heřmánku a vůně borovice zklidňuje, a zajistí tak pohodlí a relaxaci vašeho děťátka.

Obsahuje **97 % přírodních složek**. Dermatologicky testováno. Klinicky prokázána účinnost. Vysoká kožní tolerance, vhodné pro děti již od narození.

Pořídíte ve vybraných lékárnách [www.mustela-lekarny.cz](http://www.mustela-lekarny.cz) od 219 Kč.



*Espumisan® 100mg / ml perorální kapky přinášá úlevu od nadýmání a plynatosti.*

*Je vhodný také pro kojence, děti a mladistvé. U kojenců je důležité správné dávkování: 5-10 kapek před každým kojením.*



Pečlivě si přečtěte příbalový leták. Volně prodejný lék Espumisan® kapky obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.



Onclé<sup>®</sup>  
BIORGANIC

# AKTIVNÍ OCHRANA S PROBIOTIKY



- + BIOLIN P
- + KYSELINA MLÉČNÁ
- + BIO ŠÍPKOVÝ EXTRAKT

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



# Vyhráli jsme Volbu spotřebitelů!



## Premiové plenkové kalhotky Babydream

Pečujeme o vás a vaše miminka s láskou.  
Chceme, aby vaše miminka měla jen to nejlepší za skvělou cenu.

Děkujeme za důvěru.



@rossmanek



**RROSSMANN**