

MOJE rodina *Speciál* a já



Vývoj dítěte

od narození do 3 let

MediSpend

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 příchuť, proto je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí.**

www.fagron.cz

Fagron
personalizing
medicine



Editorial

Milé maminky,

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

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

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

Iva Nováková

- 4 Pro děti jen to nejlepší
- 12 Než mi bude rok
- 26 Rok anebo tři?
- 36 Dětská pokožka potřebuje péči
- 44 Problémy, které děti trápí...

- 50 Bolesti břicha
- 56 Povinná a nepovinná očkování, jak se ve vakcínách vyznat?
- 62 Jídelníček batolete
- 70 Problémy, které děti trápí...
- 80 Nebojte se kojení
- 86 Máme doma miminko
- 90 Aby byla maminka v pořádku...

Vývoj dítěte od narození do 3 let

Příloha časopisu *Moje rodina a já*

Vydává IN publishing group s.r.o.

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

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



Obsah

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 kojeno novorozence 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 miminko od 2,5 do 5 kg
Velikost 2 – zaujímá hmotnost mezi 3 – 6 kg
Velikost 3 – je vhodná pro miminko 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 přátelné, 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 neškrtí a vám se s nimi bude dobře pracovat. Dnes už se rozepínají mezi nožičkami, čímž se výrazně zrychlí přebalování. Máte jistotu, že se miminku nikde nic nevyhrne, a tak mu neofouknou zádička. Doplněné bodýčkem, tričkem či košílkou se stnou 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 neškrtily, netlačily, nebyly příliš těsné. Naopak by měly být volnější. Prodávají se od velikosti 50 do 86. Tato čísla se odvíjejí od centimetrů.

• Zapínání

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



AGU ADVANCED GROWING UP



AGU INFRAČERVENÝ TEPLOMĚŘ

Infračervený teploměr **AGU SHE7**. Chytrý infračervený teploměr AGU umožňuje měření teploty a zaznamenávání výsledků velmi jednoduchým a přesným způsobem. Výsledky jsou uloženy v aplikaci AGU.

- změří teplotu za 1 sekundu
- 3 v 1: měření teploty na čele v uchu a teploty povrchů
- ukládání naměřených teplot v aplikaci AGU a vytváření statistik
- velký LCD displej s podsvícením



Volba Ambasaderek **HappyBaby**



Většina testujících maminek dalo infračervenému teploměru AGU nejvyšší možné hodnocení

swissdesign

www.naturprodukt.cz



INZERCE

MonPeri

STAR

novinka

Prémiové, hypoalergenní plenky s prodyšnou AIR TOP vrstvou

Bezpečné pro pokožku vašeho dítěte a zároveň šetrné k životnímu prostředí. Díky nadstandartní kvalitě jsou vhodné pro miminko s extrémně citlivou pokožkou či se sklony k alergiím a ekzémům.



★ hvězda mezi plenkami ★

právě teď výhodná cena

slevový kód: **zdravi15**

Kód neplatí na akční a již zlevněné zboží.

www.monperi.cz



INZERCE ▼

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

POSTÝLKA

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

KOČÁREK

Není to levná záležitost, pravděpodobně zaujme jednu z nejvyšších položek. Rozhodně se ale nevyplatí na něm šetřit. Kočárek musí být hlavně bezpečný, dostatečně velký a praktický. Bude sloužit 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 korbičku, kterou lze vyměnit za sportovní sedačku. Trojkombinace navíc ještě obsahuje autosedačku.

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

Větší děti už se budou chtít rozhlížet, pro ně je ideální kočárek spor-

ovní. 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 vyrazíte 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 mikrofonu na děťátko hovořit.

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

teplota.

HRAČKY

Holka nebo kluk? V obchodech najdete obvykle hračky rozdělené do sekcí pro chlapce a děvčata. Dnes se toto kritérium však smazává. Proč by si 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 podníti 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, očíhávat, mluve na něj, zpívejte, vnímejte se navzájem.

2 až 6 měsíců

Doba, kdy se děťátko rozkoukává, začíná rozeznávat předměty, barvy, tvary. Zajímá se o okolí, o to, co se kolem něj děje. Rozvíjí se sluch i hmat. Dítě ochutnává, ožužlává, potřebuje pozorovat, poslouchat i osahávat. Ideální pro něj jsou všelijaká chrástítka, 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.

BabyCalm



Přírodní produkt
Doplňek stravy

Spokojené břicho a klidný spánek

babycalm.cz

INZERCE



Brumlík.cz

Brumlík obleče Vaše miminko od čepičky po bačkůrky.

Originální oblečení, bohatá nabídka plenkových dortů a dárkových balíčků k narození miminka.

Vše vždy skladem připraveno k okamžitému odeslání.

WWW.BRUMLIK.CZ



INZERCE ▼

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... Zaujmu 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 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 skládanky. V tomto věku můžete dítěti dopřát už první hračky, kde se bude učit rozpoznávat tvary, barvy...

3 – 6 let

Rozvíjejte předškoláky. V tomto věku už se učí kontaktu s dalšími dětmi v rámci kolektivu. Dobře jim poslouží stavebnice, zvířátka, puzzle vhodné k věku, pexeso. Nechte děti malovat, kupte jim pastelky, omalovánky, ale také navlékací korálky. Je dobré, když si budou trochu lámat hlavu jednoduchým hlavolamem, naučí se používat dětské nářadí. Děti se v tomto věku rády zavírají do světa fantazie a hlavně se intenzivně rozvíjí jejich myšlení. Rády napodobují dospělé, a tak s vámi budou vařit v dětské kuchyňce, stloukat

hřebíky dětským kladívkem, budou si hrát s panenkami. Oblíbí si domečky, auta, milují figurky, postupně můžete zařazovat i vystřihovánky. Nezapomínejte také na společenské hry. Ideální jsou také stavebnice či logické hry, u kterých jsou nucené přemýšlet. Dítě dokáže sportovat, nejedno se naučí skvěle lyžovat. Začnete kolem nebo koloběžkou.

VYRÁŽÍME DO LÉKÁRNY...

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

Mastička na popraskané bradavky - Často zachrání prsa a tím i kojení.

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

Olejiček nebo tělové mléko - Obzvláště pokud má miminko problém se suchou kůží, je to nutné.

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

Rektální rourka - Pomáhá na prdíky přímo zázračně.

Dudlík - Prvním, co byste při výběru šidítka pro své dítě měli sledovat, je jeho velikost. Vyrábí se totiž dudlíky pro miminka ve věku 0 až 6 měsíců, 6 až 12 měsíců a 12 až 18 měsíců. A dokonce se

dají sehnat i speciální dudlíčky pro předčasně narozené děti nebo děti s nízkou porodní váhou.

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

deformace patra či zoubků

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

Pokud se 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...

Sirup proti teplotě a bolesti - Je dobré mít ho doma v lékárnice, většinou je potřeba po očkování.

Je lepší dát miminkům lék proti bolesti, než ho nechat při silnější reakci trápit...

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

Foto: Shutterstock.com



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 PŘÍZNVOU
CENU!



Sledujte nás

WWW.BOBILLO.CZ



NEŽ MI BUDE ROK

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

PŘÁVĚ JSEM PŘIŠLO NA SVĚT...

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

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 nechouzí 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 chraстítka, závěsných hraček prostě čehokoliv, co vaše miminko může sledovat očima. Možná se v této době budete rozhodovat, zda miminku dáte či nedáte dudlík. Některé ho vyžaduje víc, jiné míň. Jisté však je, že dudlík je vždy menší zlo, než pokud si miminko cucá paleček.

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

Dítě na konci 2. měsíce by mělo umět:

- reagovat úsměvem na váš úsměv
- sledovat předmět, který držíte ve vzdálenosti 15 cm nad jeho

obličejem

- reagovat na hlasitý zvuk (reakcí může být leknutí, pláč nebo naopak jeho utišení)
- vydávat i jiné zvuky než pláč (např. broukat)

Pravděpodobně bude umět:

- po položení na břicho zvednout hlavičku alespoň v úhlu 45°
- na břicho přetočit hlavu ze strany na stranu
- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na ruce
- zvedat nohy nad podložku
- přetáčet se (jedním směrem)
- sát své ruce
- uchopit podávané chraстítko
- 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 chraстítko a možná se už i přetočí. Pozor, v tomto období bývá nejvíce pádů, když maminka ploží mi-

PROBIÁNEK

PRO
SPOKOJENÉ BŘÍŠKO
JIŽ OD NAROZENÍ

Probiotický doplněk stravy té nejvyšší kvality pro děti každého věku.



herbanicum.cz



Herbanicum

INZERCE

LÉKÁRNY ipc

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Většina inzulínů
bez doplatku



Rezervace
eReceptu/ePoukazu

online na rezervace.ipcgroup.cz



SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!

Bližší informace naleznete na
www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard.



www.ipcgroup.cz

INZERCE ▼

Vše pro zdraví...

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

Dítě na konci 4. měsíce by mělo umět:

- po položení na 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

HOMEOPATIE: šetrná metoda vhodná i pro nejmenší miminka

Homeopatie je velmi šetrná a spolehlivá léčebná metoda, kterou lze bez obav používat i u těch nejmenších pacientů. Pomáhá miminkům a jejich maminkám při nejběžnějších obtížích, jako je léčba kojenecké koliky, růst zoubků nebo rýma a nachlazení. Lze ji užívat také před porodem a po porodu nebo při potížích s kojením. S homeopatií Vám nejlépe poradí lékař homeopat nebo lékárník.



- 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. Jediněčná vůně a chuť přírodní gummy je u dětí velmi oblíbená. Měkčí i tvrdší části a výstupky kousátek jemně ma-

sírují dětské dásně a přinášejí tak úlevu od bolesti. Důležitý je i tvar a barvy, které stimulují dětský vývoj. V prvních měsících života vnímají miminka pouze velké kontrastní vzory, z barev černou, bílou a červenou, v pozdějším věku začínají pomalu rozlišovat i jiné barvy, jako je žlutá nebo zelená. Tvar by měl být jednoduchý a lehce uchopitelný 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 chrastítko

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

UŽ JE MU PŮL ROKU!

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

Vaše děťátko už v tomto věku v noci vydrží spát až 10 hodin. Holčičky váží průměrně mezi 7 až 8 kilogramů a kluci kolem 8 kilogramů. Od broukání a výskání vaše miminko přechází k napodobování zvuků. Nejprve se obvykle naučí slabiku „au“, a brzy přijde žvatláni 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 sblížovat. Ve chvíli, kdy zrovna nikdo nemá čas si s miminkem povídat, mu zkuste pustit pohádku z desky nebo z kazety. Vyberte dobře namluvenou, aby vypravěčův hlas byl uklidňující – pro dramatické tympány a činely by vaše děťátko ještě nemuselo mít pochopení.

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

Dítě na konci 6. měsíce by mělo umět:

- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu

- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- hrát hru na schovávání a kuk
- přetáčet se (oběma směry)

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

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, zvláde už samo sedět. Mezi dětmi tohoto věku bývají velké rozdíly. Jedno sedí bez opory, druhé leze, další se plazí, třetí už stojí.

ŠETRNÁ PÉČE PRO NAŠE MALÉ SUPERHRDINY

- Dětské koliky
- Růst zoubků
- Rýma
- Úzkost a nespavost

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Camilia®, Colental®, Coryzalia® pro děti a Sedalia® jsou homeopatické léčivé přípravky k vnitřnímu užití užívané tradičně v homeopatii: Camilia®: ke zmírnění potíží spojených s růstem zubů u kojenců a batolat. Colental®: k léčbě kojenecké koliky u novorozenců a kojenců. Coryzalia® pro děti: k léčbě rýmy a nachlazení. Sedalia®: k léčbě nezávažných úzkostných stavů a lehkých poruch spánku u dětí od 1 roku.



Vaše zdraví si zaslouží ten největší respekt



Každé dítě se prostě vyvíjí jinak rychle. **Dítě na konci 7. měsíce by mělo umět:**

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

A možná dokonce bude umět:

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

KDYŽ JE MU OSM MĚSÍCŮ...

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

Dítě na konci 8. měsíce by mělo umět:

- udržet na nohách částečně váhu

svého těla, když ho držíte vzpřímeně

- sedět bez opory
- napodobovat jednoduché zvuky
- reagovat na své jméno
- uchopit malý předmět do dlaně (dlaňový úchop)
- otáčet se za hlasem
- hledat upuštěný předmět

Pravděpodobně bude umět:

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

INZERCE ▼

PRVNÍ DUDLÍK PRO MIMINKO.

PRVNÍ LÁHEV PRO MIMINKO.

suavinēx
Open heart. Open mind.

PATENTOVANÁ ANTI-KOLIKOVÁ

DVOJÍ Č.1 INOVACE
na trhu JEDINEČNÁ

Č.1
Kompatibilní s kojením

Č.1
lídr na trhu Španělska¹ s dudlíky

OD PRVNÍCH DNŮ, dokonce pro předčasně narozené²

se savičkou SX PRO™

Zero. Zero™

Speciálně navrženo pro novorozence

NYNÍ
Nové odstíny



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

JE MU PRÁVĚ TŘI ČTVRTĚ ROKU!

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

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

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

V 9 měsících má už novou dovednost tak vybroušenou, že pomocí prstů a palce dokáže zvednout i velmi malé předměty. Pod pojmem malé si představte velikost hrášku, takže je jasné, co to znamená: ostříží zrak všech členů rodiny neustále v pohotovosti a dávat pozor, aby se nic malého nedostalo do blízkosti 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 ouškou a pítkem. V tuto chvíli je take nejvyšší čas instalovat všude zábrany – na schody, na zásuvky s os-

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

Dítě na konci 9. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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



DESET MĚSÍCŮ

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

Na přelomu 9. a 10. měsíce už děťátko chápe význam slov ma-ma a ta-ta (určitě to platí i o ba-ba!), ví, komu patří, pokouší se je říkat a reaguje, když se ho na tyto osoby ptáte. Zkuste se ho zeptat třeba „Kde je táta?“, když bude váš partner nablízku, a uvidíte, jak děťátko zare-

aguje. Měsíce už mává na rozloučnou „pápá“ a snaží se pomáhat při oblékání. Když hledá hračku, dokáže se podívat i za roh.

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

Dítě na konci 10. měsíce by mělo umět:

- stát s přidržováním něčeho nebo někoho,
- nechat se za ruce vytáhnout ze sedu do stoje,

- protestovat, pokud mu budete chtít vzít hračku,
- komunikovat gesty a zvuky,
- říkat cíleně máma nebo táta,

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

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

Dítě na konci 12. měsíce by mělo umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

-if-

Foto: Shutterstock.com

Zdroj: www.mojedite.cz,

www.maminkam.cz

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 Kuchyně 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 pomůcek lepených na kůži
- Velmi účinný – až na 200 aplikací



Akutol sprej

+ OBVAŽ!

- Voděodolný, transparentní obzav ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolně, postupně odstraní 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 repellent

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 odstrkovadla, nebo právě různé houpací koníky nebo kohouty. Na dlouho se stanou jeho nejoblíbenější zábavou. Na druhou stranu, nebuďte ale znepokojená, jestli některou z těchto dovedností dítěte ještě neumí nebo si není jis-

té. Mezi takto starými dětmi mohou být poměrně velké rozdíly, třeba zrovna v tom, jak stojí (nebo nestojí) a jak se pokoušejí chodit. Některé děti už jsou „pevné v kramflecích“, jiné se pouze stavějí u nábytku a další už se pouštějí do objevitelských cest mezi skříní a křeslem. Každé dítě je individualita nejen pokud jde o duši, ale i ve fyzickém rozvoji. Nenechte se strhnout k takové nepředloženosti, abyste nutila své dítě chodit jenom proto, že stejně staré sousedovic už běhá. Děťátko si samo určuje, kdy je jeho noha připravená udržet ho ve vzpřímeném postoji. Jde o to, aby byla dobře vyvinutá ploska nohy. Jestliže nutíte dítě stát a chodit dřív, než je k tomu ploska nohy zralá, může se stát, že v budoucnu nedokáže správně zapojovat drobné svaly nohy a naruší se vývoj svalové souhry i v pletenci pánevním. Každopádně v tomto období, kdy už se dítě staví na nohy je velmi důležitá správně zvolená bota. Určitě byste neměli šetřit, měla by být

pevná, dostatečně vysoká, nejlépe kožená. Na výhodný nákup v bazaru v tomto případě určitě zapomeňte, zatímco obnošené tričko není problém, rozšlápnuté boty ano. Pokud jde o pohyb, váš mrňousek si jistě osvojil i jednu legrační dovednost: umí zdvihnout nožku, když stojí. Některá dítka už mají rozšířené i komunikační schopnosti: říkají několik slov a dobře rozumí významu takových slov, jako jsou zavři nebo otevři pusku, sedni si, lež. Hledá podněty a velmi se zajímá o knihy. Rádo si v nich listuje. Tohle je období, kdy je vaše knihovna nejvíc ohrožena: dítě vytahuje knihy ze spodních poliček a protože si v nich rádo listuje, připravte se, že některé vaše knihy mohou přijít k úhoně. Dobrým řešením je umístit dolů knížky děťátka. Zkuste mrňousekovi vysvětlit, že police vpravo je mu k dispozici, ale police vlevo už nikoliv – nebojte, časem to pochopí, i když teď bude nejspíš vytrvale otáčet hlavičkou do stran na znamení nesouhlasu. To už totiž umí



Zabavte a rozvíjejte své děti!
Široká nabídka vzdělávací zábavy pro nejmenší!



asmadee BLACKHIRE
www.galt.cz

INZERCE

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 lící 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 dekorální předměty pro Vaše tvoření.

Vše pro Vaše tvoření najdete na: www.svicky.net

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

INZERCE ▼

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

PRAVDĚPODOBĚ BUDE UMĚT:

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

A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

- mluvit srozumitelně v polovině případů
- pojmenovat jeden obrázek
- hodit balón horem
- stát na špičkách
- spojovat slova
- používat 50 a více jednotlivých slov

DVA ROKY

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

ností a laskání.

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

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

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

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

DÍTĚ NA KONCI 24. MĚSÍCE BY MĚLO UMĚT:

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



PRAVDĚPODOBĚ 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 čaru
- používat až 300 slov
- poznávat základní barvy
- postavit věž z osmi kostek
- souvisle vyslovit dvě nebo tři věty

CITOVÝ VÝVOJ

Ve dvou letech projevuje většina dětí

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

ROZUMOVÝ VÝVOJ

Rozumový vývoj dětí ve druhém roce

je obrovský. Ve dvou letech je dítě schopno si věci představovat, tvořit si úsudek, třídít věci (kočky a psi jsou zvířata, hrnky a talíře jsou nádobí) a řadit věci podle kritérií (seřadit kostky podle velikosti).

Jeich paměť se stále zlepšuje a začínají rozumět i abstraktním pojmům, jako např. „méně“ a „více“ (i když zatím pravděpodobně nepoužívají čís-

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

DVA A PŮL ROKU

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

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

KDYŽ SE PROŘEZÁVÁ ZUBEK

Do tohoto vývojového období patří i prořezávání zoubků. To je pro většinu dětí těžkým obdobím. Nejen pro děti, ale i pro rodiče. Naštěstí existuje mnoho metod, jak dětem při prořezávání zubů ulevit od bo-



lesti a svědění dásní. Kdy se začínají prořezávat zoubky a jak dlouho to trvá?

Jak poznat prořezávání zoubků?

Jak vypadá prořezávání zoubků? Jestli vaše miminko začalo silně slinit a sahat si prsty do úst, je pravděpodobné, že mu začaly růst zoubky. Růst prvních zubů může provázet i zarudnutí, otok dásní a začervnění tváří. Často se také stává, že dítě je podrážděné a mrzuté a vyžaduje mnohem více vaší pozornosti.



Kdy se prořezávají zoubky?

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

Jak dlouho se prořezávají zoubky?

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

Které zuby rostou jako první?

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

Co na prořezávání zubů a jak dětem ulevit?

První zuby u miminka mohou být

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

1 Masážní gely

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

2 Kousátka

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

3 Čípky proti bolesti

Pokud začnou být projevy růstu prvních zoubků bouřlivější, dítě se pořádně nevyspí, je na řadě sáhnout po poradě s dětským lékařem k přípravkům z lékárny. Při opakovaně proplakaných nocích lze podat anal-

getikum. Vhodný je například i paracetamol nebo ibuprofen.

Jak čistit první zoubky?

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

Kojení a první zuby:

Jde to dohromady?

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

Iva Nováková

Foto: Shutterstock.com

Zdroj: mojedite.cz, maminkam.cz

HERBADENT

Mimi



Úleva a péče v období prořezávání a růstu prvních zoubků.

Přírodní péče o dětské zoubky v každém věku.

Základem všech našich produktů je léty ověřená receptura ze 7 léčivých bylin.



HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN

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.



JEDINEČNÁ AROMATERAPEUTICKÁ BIOKOSMETIKA

PRO DĚTI I MAMINKY



Vyrobeno z prvotřídních bio ingrediencí a účinných aktivních látek s klinicky ověřenými účinky.
Vhodná i pro citlivou pokožku dětí už od narození.



WWW.SALOOS.CZ



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-



rý může vést až k propuknutí atopického ekzému. Pokožka zbavená ochranného filmu ztrácí svou bariérovou funkci a propouští toxické a mikrobiální látky, které ještě více zhoršují její stav. Proto je důležité ji šetrně a jemně hydratovat.

- Atopický ekzém je chronické 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? Opruženiny 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 opruženina ponechaná v teplém a vlhkém prostředí může ale vyústit až ve vznik plenkové dermatitidy. 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

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

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Mějte suchou, podrážděnou nebo atopickou kůži *pod kontrolou*

PŘÍRODNÍ EMOLIENČNÍ PÉČE

Značka A-Derma obsahuje unikátní rostlinnou **aktivní látku 100% přírodního původu – oves Rhealba®**. Oves Rhealba® má příznivý vliv na pokožku celé rodiny, od narození až po seniory. Extrakt z mladých výhonků ovsa Rhealba® neobsahuje proteiny a má zklidňující, obnovující a hydratační účinky.

NOVOROZENCI – KOJENCI – DĚTI – DOSPĚLÍ

NÁŠ TIP:

- **EXOMEGA CONTROL Emolienční krém**
✓ Snižuje svědění a suchost kůže.
- **EXOMEGA CONTROL Zvláčňující sprchový olej**
✓ Zklidňuje kůži již po prvním použití.
- **Dermalibour+ Reparační CICA-Krém**
✓ Okamžitě zklidňuje, obnovuje a vyživuje.
✓ Vhodný i pro novorozence – opruženiny, suchá podráždění v okolí úst.

EXOMEGA CONTROL

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



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

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

K prevenci kožních onemocnění 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:

- Udrží 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 bezpeč-

né. Z konopí se CBD dostává speciální superkritickou extrakcí CO₂. 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



NEJJEMNĚJŠÍ DOTEK OD MAMINKY I OD PŘÍRODY

Vaše laskavá náruč a šetrná přírodní péče je to nejdůležitější, co miminko potřebuje. LOBEY Baby je kosmetika vyvinutá pro citlivou pokožku miminek. Hydratuje, zklidňuje, regeneruje a pomáhá hojit.



Aktivní látky
s ověřenými
účinky



Přírodní
a vegan



Bez parfemace
a hypoalergení



S dermatologickými
testy pro citlivou
pokožku

SLEVA 10 %
NA CELÝ NÁKUP
Kód:
MOJERODINA



www.lobey.cz

*Kód platí do 31. 5. 2025 na nezlevněné produkty.

LOBEY
BABY



1 1

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 potrápiti 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.



- 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. Štekavý 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 nedráždivá a hypoalergenní mýdla, začít prát v citlivějším pracím prostředku a dbát na dostatečnou hydrataci pokožky miminka. Pokud vyrážka nezmizí, případně se přidají horečka a puchýře, je nejvyšší čas zajít k lékaři.

5. Bolesti zoubků

Obávané bolesti při prořezávání

Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

Viburcol® pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč:

- při příznacích dětských infekcí (rýma, kašel, teplota)
- když trpí nespavostí
- když se klubou zoubky
- při mírných bolestech břicha

od 1. dne věku, čípky je možno kombinovat s jinými léky

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



Viburgel®

Ošetřující a zklidňující gel při prořezávání zoubků

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

Obsahuje přírodní složky, které mají zklidňující účinky:

- výtažek z heřmánku
- výtažek ze šalvěje
- hřebíčkový olej



Kosmetický přípravek pro děti. K dostání v lékárně. Můžete používat samostatně či v kombinaci s lékem Viburcol®. *Lidokain by se neměl používat u dětí, kterým se prořezávají zoubky. [Zdroj: The U.S. Food and Drug Administration (FDA)]

-Heel
Healthcare designed by nature

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



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 dermatitidě. Jako základní faktor se zde uplatňuje vlhkost a tření, proto k postižení dochází hlavně u kojenců ve věku 9 až 12 měsíců, kdy už se více pohybují. Chemický vliv látek obsažených v moči a stolici má spíše druhotný význam. Enzymatickým štěpením močoviny vzniká čpavek, který zvyšuje kyselost kožního povrchu. V takovém prostředí se ve zvýšené míře uplatňují lipázy a proteázy (enzymy) ze stolice, které pak kůži dráždí. Stolice kojenců 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. Vybrat dnes můžeme z několika různých typů kalhotek i plenek, tak abychom našli pro své dítě optimální variantu. Rovněž navlhčené hygienické utěrky umožňují udržet pokožku nepodrážděnou, bez kvasinkové a bakteriální infekce. Kupodivu jsou používané kosmetické a syntetické materiály velmi dobře tolerovány, podráždění či dokonce alergie jsou spíše vzácností. I při používání kvalitních jednorázových plenek se musí dítě přebalovat často a alespoň 1x i během noci. K omezení tření je nutné vybrat odpovídající velikost plenkových kalhotek. Jako ochranný krém zůstává nevhodnější dětská mast s rybím tukem, která svou konzistencí vytváří na povrchu kůže jemný film, který minimalizuje kontakt kůže s močí a stolicí a rovněž omezuje tření. Vzhledem k riziku vdechnutí se upouští od používání zásypů. Pokud nedochází při pečlivém ošetřování ke zlepšení, může jít o infekci nebo jiné kožní onemocnění a je třeba konzultovat lékaře.

Foto: Shutterstock.com



DO LÉKÁRNIČKY KAŽDÉHO RODIČE

Super tipy na bolavé břicho, kašel i vývoj mozku

Doma, či na dovolené, nemoci si nevybírají. Pro případ, že vaše děťátko zaskočí bolest, viróza nebo nemůže dostávat vše co potřebuje ze stravy, vyplatí se mít při ruce základní výbavu super hrdinů.

Na bolavé břicho

Koliky a nadýmání potrápí občas každé dítě, některé i pravidelně. Je to utrpení pro ty malé i jejich rodiče. Proto se vyplatí mít v zásobě něco pro první pomoc. Kapky **GAS drops** dokážou poskytnout první rychlou úlevu. Díky výtažkům z heřmánku, kmínů lučního, máty i fenyklu podpoří průchod plynů střevem, a navíc zmírní zánět. Deset až dvanáct kapek do mléka, čaje či vody může pomoci vyhnout se nekonečnému nočnímu pláči.

Pro silnou imunitu

Ustavičně se vám vrací kašel, plný nos, bolení v krku nebo horečka? Možná je kamenem úrazu oslabená imunita. Nečekejte, až vás drobeček znovu onemocní. Předcházet opakovaným virózám pomůže jedna lžička sirupu **Echinax** před hlavním jídlem. S výtažky z černého bezu, echinacey, šípky a sibiřského ženšenu, navíc s obsahem zinku a mědi, se postará o zmírnění akutních příznaků virových infekcí krku, nosu i hltanu a k přirozené obranyschopnosti přispěje i preventivně.

Pro zdravý vývoj

Obáváte se, jestli má vaše děťátko ve stravě vše, co potřebuje? Kapky **Omega Junior** jsou ideální v prvním roce života při nízkém příjmu polynenasycených mastných kyselin omega-3 a omega-6. Jsou nepostradatelné pro vývoj a funkci mozku a tělo si je neumí samo vyrobit. Tento doplněk stravy extrahovaný ze semen černého rybízu je vhodný při zavádění masových příkrmů, i pokud vaše dítě trpí alergiemi nebo malabsorbčním syndromem. Výhodou je, že kapky se dají ředit v mléku.



DALŠÍ PROBLÉMY, KTERÉ DĚTI TRÁPÍ...

Není nic horšího, než když nám dítě pláče a my nevíme, co ho trápí. Pojďme 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,

návštěva bazénu, hraní na počítači). Pokud ji najdete, před danou aktivitou můžete dítěti preventivně dávat tzv. umělé slzy. Tedy kapky, které



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

oko zvlhčují, chrání a nahrazují porušený slzný film. Kvalitní výrobky je možné používat už pro děti od dvou, Použití 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**

Homeopatie pro nejmenší

„Každá rada dobrá.“ Přísloví, které platí v prvních měsících života dítěte víc, než kdy jindy. Pro toto náročné a nanejvýš citlivé období může být jemnou a šetrnou oporou právě homeopatie.

Na bolavá břívka



Homeopatický lék **Silicea AKH** zajistí „břívkem nerušený“ spánek bledým, zimomřivým dětem, se sklonem k prochlazení a studeným končetinám. Mléko jim nedělá dobře, obtížně ho tráví, čímž špatně prospívají. Dopustí-li se maminka během kojení dietní chyby, napraví svůj omyl vhodným homeopatikem **Allium cepa AKH**, které je jako stvořené pro děti se sklonem ke kolikám, ekzémům a vodnatým průjmům. Maminky neklidných, zlostných a na bolest precitlivělých robátek nedají dopustit na lék **Chamomilla recutita AKH**. Věčným hladovcům, kteří se několikrát za noc dožadují mléka, aniž by ho však vypili dostatek, pomůže lék **Lycopodium AKH**.

Nechce papat nebo neprospívá?

Hubené, zimomřivé a často nemocné? Poznáváci znamení dětí, kterým jde k duhu lék **Silicea AKH**. Tyto děti přibývají na váze velmi obtížně, přestože mají výjimečný apetit, potřebné živiny špatně vstřebávají. **Artemisia vulgaris AKH** „rozpapá“ a uklidní podrážděné a mrzuté děti, které jídlo rezolutně odmítají. Pokud vaše miminko špatně prospívá, trpí zácpou, nafouklým břívkem a záchvaty „žravosti“ u něj střídá odpor k mléku, sáhněte po **Lycopodiu AKH**. Hubeným, unaveným dětem s kruhy pod očima, nažloutlým odstínem pleti a sklonem k průjmům a zvracení prospívá **Natrium phosphoricum AKH**.

Hepčí! Je tu rýma!

Jedničkou v léčbě všech druhů rýmy (infekční, chronické i alergické) u těch nejmenších je **Allium cepa AKH**. Pomůže ucpanému a podrážděnému nosíku, zmírní otok sliznice a uvolní zahleněné dýchací cesty. S hustou až hnisavou rýmou, která mnohdy přechází v zánět středního ucha či v bronchitidu, si poradí **Silicea AKH**. Pokud jsou sliznice a okolí nosu zarudlé, nosík ucpaný (pálí a svědí) a dítěte není s to dýchat (zlobí se a pláče), sáhněte po homeopatickém léku **Sulfur AKH**.

Pálí, svědí, bolí - opruzeniny

Zarudlé, horké a na dotek bolestivé opruzeniny léčí **Sulfur AKH**. Pomáhá zejména dětem, které z dovádění ve vaničce nejsou příliš nadšené. Baculárním miminkům, která jsou věčně při chuti, pomáhá **Graphites AKH**. Opruzeniny je nejčastěji trápi v místech, kde dochází ke tření kůže (např. na stehýnkách nebo pod faldíky). Na zarudlé flíčce v oblasti zadečku, které většinou postihují opatrné, zimomřivé děti barokních tvarů, účinkuje **Calcarea carbonica AKH**.



Na bolavá očička

S hnisavým zánětem očí a neprůchodností slzných kanálků se nejčastěji setkáváme u dětí, které jsou subtilní, zimomřivé, velmi mazlivé a obvykle prodělají novorozeneckou žloutenku. Budí dojem, že jejich hlavička je příliš velká a na šíji špatně drží. Jejich očka mají mimořádný sklon k zánětům. Většinou bývá postižené pravé oko a hnis, který z něj vytéká, je žlutohnědý až zelený. Bezkonkurenčním lékem je v jejich případě **Silicea AKH**. Pokud se tyto potíže objeví u dětí, které jsou horkokrevné a silně světloplaché, pomůže jim **Argentum nitricum AKH**.



596 113 330 / 776 879 799 | budtezdravi@budtezdravi.cz | WWW.BUDTEZDRAVI.CZ

Novinky naleznete na facebookové stránce AKADEMIE KLASICKÉ HOMEOPATIE

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, zbytnělá nosní mandle, nesprávná technika smrkání, pobyt novorozence na jednotce intenzivní péče, vyšší počet sourozenců, chladné počasí, nekouření, 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 způsobí 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 přechází 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 protřžení bubínku.
- Přechodná nedoslýchavost, která je častým příznakem středoušního zánětu.
- Závratí patřící mezi méně časté příznaky otitidy, jež je projevem poškození centra rovnováhy sídlícího ve vnitřním uchu.
- Otoky a zarudnutí, obvykle přítomny za boltce 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 ztlustělý 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 původcům 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.



pro děti od 1 roku

SENIMED

garantovaná čistota
betaglukanu min. 80 %

nově také
v XXL balení
250 ml



pro děti od 3let



Betaglуканы s vitaminy na podporu
imunity pro celou rodinu



Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl.
Více informací naleznete na www.senimed.cz.



U opakovaných otitid je možné zvažít chirurgické prořezání 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 průjmem. 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 chronickou 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 může 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 doplňky 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 zdravými nožičkami, 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

INFANTIS

Pro kojence*, batolata a malé děti



7 probiotických kmenů



Vytvořeno ve Velké Británii naším vědeckým týmem Bio-Kult



Vitamin C k podpoře imunitního systému

Lze užívat:

Každodenně

Od ukončeného 3. měsíce života*

Při antibiotické léčbě

Jednoduše: přidat do jídla či nápoju

Proč Bio-Kult Infantis?

- Pokročilá formule se 7 probiotickými kmeny, prebiotiky (frukto-oligosacharidy - FOS) a vitamínem C, který přispívá k normální funkci imunitního systému
- Pro kojence, batolata i větší děti
- Bez umělých barviv a příchutí
- Celkový počet životaschopných bakterií až do konce expirační doby
- Nemusí se skladovat v chladničce
- Bez lepku



Velikost balení: 16 sáčků

Co obsahuje?

Pokročilá formule se sedmi, vědecky prozkoumanými, probiotickými kmeny, prebiotiky (frukto-oligosacharidy FOS) a vitamínem C.

Kdy užívat?

Jako startovací přípravek sortimentu Bio-Kult se zaměřením na trávicí ústrojí kojenců, batolat i větších dětí. Může se užívat každý den, jako součást zdravého životního stylu a také při antibiotické léčbě.

Jak funguje?

Obsahuje sedm probiotických kmenů, včetně dvou predominantních druhů, které se nacházejí v mikrobiomu kojenců. FOS selektivně podporují růst prospěšných střevních bakterií. Vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému, tvorbě kolagenu, který je důležitý pro kosti a zuby a pomáhá také ke snížení pocitu únavy a vyčerpání.

Užívání*	Lze použít pro kojence od ukončeného 3. měsíce života (pokud lékař neurčí jinak), kteří nejsou kojeni a nedostávají kojeneckou mléčnou výživu již obohacenou o probiotika (např. v případě dysmikrobie po antibiotické léčbě). Přípravek nepodávat dětem se závažnými poruchami imunity nebo léčenými imunomodulační léčbou.
Složení	Frukto-oligosacharidy, probiotické bakterie (mléko, sója), vitamín C (kyselina askorbová)
Alergeny	Viz Složení tučně . Mléko a sója jsou používány v procesu fermentace. Dobrou zprávou je, že obsah mléka je v množství, které by nemělo ovlivnit lidi s laktózovou intolerancí.
Výživové informace /sáček	1 miliarda (1x10 ⁹) probiotických bakterií, 950 mg FOS a 12,5 mg vitamínu C (15% RHP - referenční hodnota příjmu).
Probiotické bakterie	<i>Lactobacillus paracasei</i> PXN® 37™, <i>Lactobacillus rhamnosus</i> PXN® 54™, <i>Streptococcus thermophilus</i> PXN® 66™, <i>Lactobacillus helveticus</i> PXN® 35™, <i>Bifidobacterium breve</i> PXN® 25™, <i>Bifidobacterium infantis</i> PXN® 27™, <i>Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus</i> PXN® 39.

Pokud vaše dítě užívá léky či má nějaké zdravotní problémy, konzultujte užívání jakýchkoliv doplňků stravy s lékařem.

Odborně posouzeno Českou pediatrickou společností
Výrobek má certifikát o zdravotní bezpečnosti vydaný Státním zdravotním ústavem

Doplňek stravy

www.medicol.cz

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,

Za správný vývoj nohy dítěte tedy nesou hlavní odpovědnost rodiče. Ti by při podezření, že je s chůzí či nožkami jejich potomka něco v ne pořádku, 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.



kamínky, nebo třeba uměle vytvořený sensorický 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.“

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 pod-

ložkou 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



Průjmová onemocnění u dětí

- ✓ Zkracuje dobu trvání průjmu
- ✓ Snižuje četnost stolice
- ✓ Zlepšuje konzistenci stolice



ENTEROSGEL® je vhodný pro děti i dospělé všech věkových kategorií, těhotné i kojící ženy a novorozence.

ENTEROSGEL® je adsorbent, který odvádí ze střeva různé toxické a škodlivé látky.

ENTEROSGEL® je perorální suspenze k symptomatické léčbě akutních průjmových onemocnění a syndromu dráždivého tračníku s průjmem (IBS-D).

ENTEROSGEL® se nevstřebává, odchází z těla se stolicí, a tím odstraňuje adsorbované toxiny a škodlivé látky.

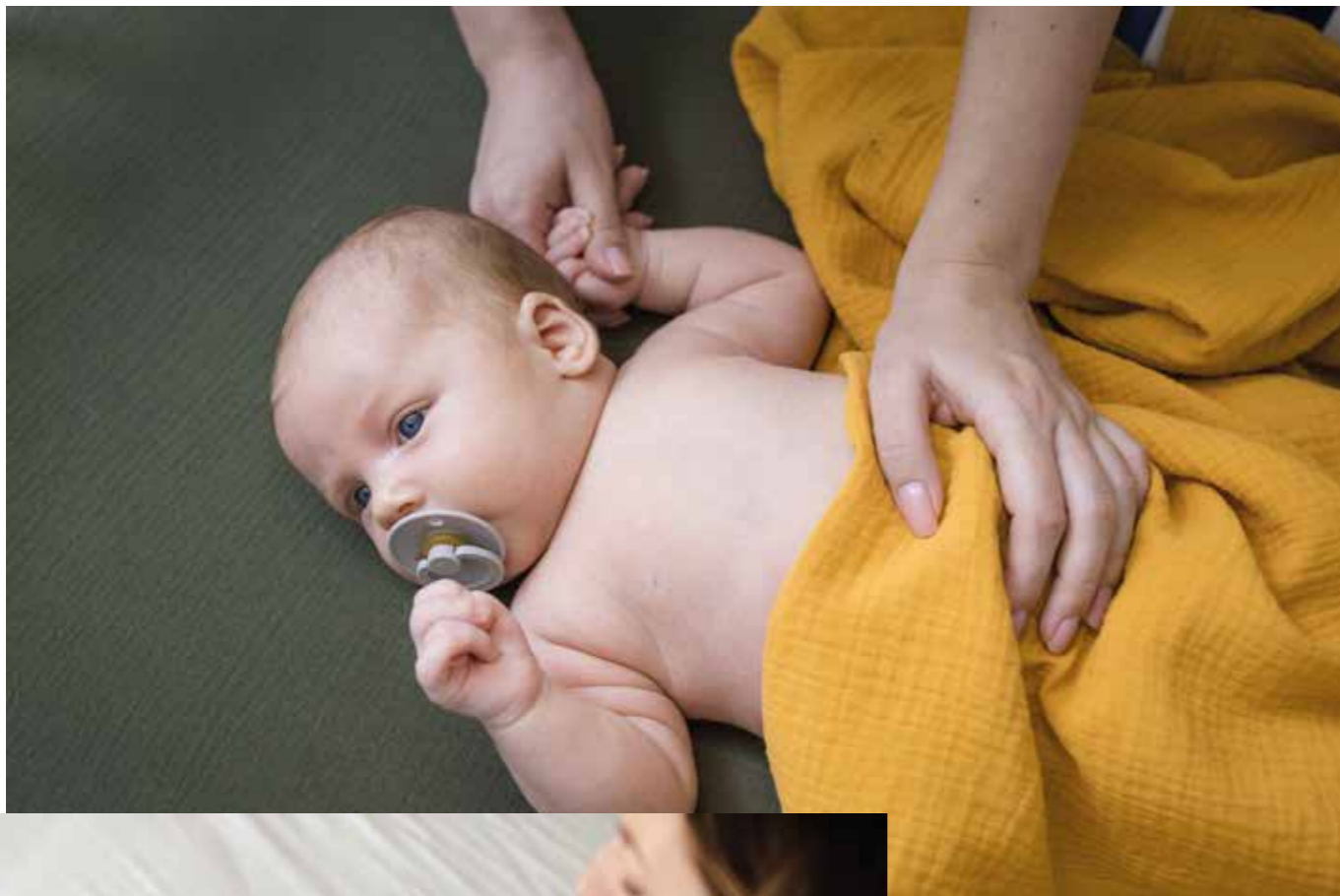
Zdravotnický prostředek. Přečtěte si pozorně příbalový leták.

enterosgel.eu



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 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

INZERCE ▼

TEREZIA

Klidné břicho, šťastné dítě

- ✓ 5 probiotických kmenů
- ✓ 1,6 mld. probiotik v denní dávce
- ✓ Bez konzervačních látek
- ✓ Od ukončeného 3. měsíce



Praktické kapátko
se šroubovacím uzávěrem



Doplňek stravy
Žádejte v lékárnách
Výrobce: **TEREZIA COMPANY** s.r.o.

www.terezia.eu

NOVINKA

INZERCE

Šťastné břicho pro šťastné chvíle



NOVĚ
i 5 ml

Pouhých pět kapek denně pro spokojené břicho vašeho miminka.

Přípravky BioGaia® jsou doplňky stravy.



ewopharma

Ewopharma, spol. s r. o. |
Sodmkova 1474/6 | 102 00 Praha 10
www.ewopharma.cz | www.biogaia.cz

BioGaia
Supporting your invisible heroes

BG-EWO-CZE-0094

odříhnout.

- Nemají-li tato opatření efekt, doporučuje se dietní léčba, která u kojených dětí spočívá v přísné bezmléčné dietě maminky. U nekojených dětí se podávají speciální mléka pro léčbu alergie na bílkovinu kravského mléka. Zklidnění by se mělo dostavit do 48 hodin.
- Pokud kojíte, omezte příjem silně nadýmajících potravin.
- Kojící maminky mohou pít bylinné čaje proti nadýmání.
- Maminky mohou kontaktovat PA nebo laktační poradkyně. Tuto službu nabízejí i některé porodnice.
- Vyzkoušejte nošení v šátku či ergonomickém nosítku. Poloha, kdy má miminko nožičky pokrčené a břicho zahříváno od těla maminky, rozpohybuje střeva a uvolní větrům cestu ven. Nošení navíc miminko přirozeně uklidňuje, nejen schoulená poloha, ale



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

můžete také tzv. úlevové polohy:

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

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

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

Foto: Shutterstock.com

i stísněný prostor a tlukot vašeho srdce, který miminku připomíná stav, kdy bylo u vás v bříšku.

také těsné zabalení do zavinovačky, které miminku připomíná stav, kdy bylo ještě u vás v bříšku. Vyzkoušet



BIOLAC BABY DROPS

GENERICA®

Jedinečné probiotické kapky s obsahem aktivních kultur přirozeně přítomných v mateřském mléku.

Patentovaná metoda mikroenkapsulace aktivních kmenů:

- ✓ zlepšuje přežití po perorálním příjmu,
- ✓ tím zvyšuje jejich pozitivní účinky,
- ✓ zlepšuje stabilitu kmenů v hotovém výrobku,

✓ umožňuje používat nižší koncentraci kmenů díky silné gastrorezistenci takto obalených buněk

✓ lze uchovávat při pokojové teplotě i po otevření

✓ jednoduché podávání

✓ neobsahují konzervační látky, umělé sladidla ani přidané barviva.

Vyrábí Probiotal S.p.A, Itálie – společnost zaměřená na výzkum, vývoj a výrobu aktivních kultur ve spolupráci s Generica, s.r.o. Výroba je zajištěná v GMP kvalitě.

Výrobek byl posouzený a schválený Českou pediatrikou společností.

Doporučené dávkování:

Pro kojence a děti od narození: 5 kapek denně

Pro děti a mládež od 12 roků a pro dospělé: 10 kapek denně.

Doplňek stravy. Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležitými faktory Vašeho zdraví.

www.generica-bohemia.cz

INZERCE

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišující účinek, optimalizují stav pokožky, redukuje otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.

Multi-Mam Protect nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchutí ani vůni, jedná se o přírodní produkty, které nemusejí být předkojením odstraněny. Výrobky **Multi-Mam** se můžou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.



www.kojeni-bez-bolesti.cz

INZERCE ▼

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.

Pojďme 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 proočkovanost 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 nemoci vyhnout.

Zavedení očkování vždy vede k poklesu počtu případů daného onemocnění, ale ani ve chvíli, kdy už v dané zemi nejsou zaznamenány žádné případy onemocnění, se nesmí přestat očkovat. Snížení proočkovanosti, například pro nedůvěru v očkovací látku, vždy vede ke zvýšení počtu nemocných i ke zvýšení úmrtnosti na danou nemoc. Kdyby se v ČR přestalo očkovat proti běžným dětským nemocem, bylo by nutné počítat s obnovením stavu, jaký byl před zavedením očkování, a tedy s každoročním umíráním stovek nebo tisíců dětí na infekční nemoci. Pokud je možné vymýcení (eradikace) dané nemoci, očkuje se tak dlouho, dokud není na celém světě nulový počet případů, a i poté se s přerušením očkování čeká ještě několik let. Takto byly vymýceny v roce 1980 pravé neštovice a v současnosti se k tomuto cíli blíží i dětská obrna. Při každém očkování je nutné počítat s tím, že počet případů nemoci se sníží, ale že nemoc jen tak nevyumírá 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. Přítomnost antigenu v těle povzbudí

Vakcína jako povzbuzení pro imunitu

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 proočkovanost 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.

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 proočkovanost populace zabraňuje přenosu a šíření infekcí mezi lidmi. Právě z tohoto důvodu jsou v Česku očkování proti některým nemocem povinná.

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

Typy očkování. Jak se v nich vyznat?

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

Povinné očkování dětí

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

Povinné pravidelné očkování dětí

Hexavakcína



Prevenar 20®



www.prevenar.cz

KAŽDÝ ÚSMĚV SE POČÍTÁ!

Vakcína **PREVENAR 20** pomáhá chránit před **20 typy zlých PNEUMOKOKŮ.**

Přispějte očkováním k ochraně svých dětí před meningitidou, zápallem plic či zánětem středního ucha.

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.

PP-PNR-CZE-0066

Pfizer

www.prevenar.cz

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..



Pneumokok je běžně přítomen v nosohltanu až 60 % malých dětí. Bakterie se přenáší kapátkami, 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 obranyschopnosti organismu. Oslabená imunita se často týká právě

dětí, protože u nich ještě není imunitní systém zcela rozvinut. Dalším příkladem může být oslabení při 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 plic-

ních sklípků, nemá už daleko k proniknutí do krevního oběhu. Invazivní bakteriální onemocnění, kdy bakterie nachází 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 postihnout 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 obranyschopnost 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

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

První roky života dávají základ, jak

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

Jděte příkladem

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

Vypněte televizi, hezky prostřete, povídejte si u stolu, schovejte mobilní telefony a rozhodně nenechávejte dítě pobíhat kolem, aby si 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. Ale-špoň jednou denně by se měla sejít celá rodina. Ve všední dny obvykle u večere. Dítě to vše brzy vstřebá jako jasnou věc.

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, neznamena 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 zkusí samostatně najíst. Co na tom, že budete pak muset vyluxovat a umýt podlahu. Případně podlahu zakryjte a děťátku dejte pořádný bryndák. Každopádně oceňte jeho snahu. Některé pokrmy si uchopí do rukou, jiné se může pokoušet konzumovat dětským přiborem. 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

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 (vyložená 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.

LYMSKÁ BORELIÓZA
KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

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.

Očkování chrání před encefalitidou.

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



S námi den začíná.

nominal



Péče

nominal.cz

INZERCE

INZERCE



ho, ať vám pomáhá. Děti velmi rády napodobují. A pokrm, na kterém se podílejí, jim daleko více chutná. Pochvalte ho. A snažte se, aby jídlo působilo hezky. Hrajte si s tím, jak bude vypadat na talíři. Připravte mu dětský talíř s obrázkem, který na něj vykoukne, až jídlo sní. Vykrajujte zeleninu do tvarů kytiček či zvířátek. Ze sýra či šunky vytvořte obrazce, které ho zaujmou.

Tuhá strava

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

Přesto nezapomínejte na mléko, kterého by mělo denně 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. Čas vypršel. Nemá smysl dobu u stolu prodlužovat. Zbytečně byste mu ho zprotivila. Ale nedávejte mu žádné pamlsky.

Sladkosti? S mírou

Jak už jsme zmínili, v prvních letech se buduje základ života a stravova-

cích návyků. Snažte se vyhýbat pamlskům mezi jídly. Mnohdy, když dítě zlobí třeba v MHD, tak ho zabavíme lízátkem nebo jinou laskominou. To není zrovna správný směr. Hledejte jiné varianty. Věnujte se mu a zkuste ho rozptýlit jinak. Třeba zajímavými obrázky.

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

Pozor na sůl a cukr

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

Dar pro vaše miminko na celý život

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

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

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Novinka v České republice

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

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

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



Bezplatná infolinka **800 900 138**

✉ zeptejse@cordcenter.cz

www.cordbloodcenter.cz

f [CordBloodCenterCZ](https://www.facebook.com/CordBloodCenterCZ)



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 nastrojte.
- 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 bato-

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 mami-



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.

le. Tím nikdy nešlápnete vedle. Takové potraviny neobsahují škodlivé látky, moc soli, cukru či

nek. Typický odmítač, nejedlík. A to je potom výzva. Jak na to, abyste do něj něco dostala? Chce to důvtip.

Jídlo musí vypadat lákavě. Všelijaké obrázky, srdíčka, kytičky, to vše ho určitě naláká. Pamatujete si na písničkou polévku? Jakkak 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. Zby-

tečně si dítě zvykne a sladkou chutí a bude ji všude vyžadovat. Hlavní je pestrost a s ní spojená radost. Užijte si společné stolování.

Foto: Shutterstock.com

NEBOJTE SE KOJENÍ

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



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

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 nácvikem správné techniky pomůže. Stejně tak může být na začátku pro ženu kojení nepříjemné z důvodu zvýšené citlivosti prsou, ale tento stav se většinou sám do několika dnů upraví,“ vysvětluje Bc. Linda Zítová, DiS.

SPRÁVNÉ PŘISÁTÍ JE ZÁKLAD

Důležitým předpokladem úspěšného kojení je správná technika jeho provádění. Dítě by mělo být správně přisáté k prsu maminky. Rovněž zvolená poloha by měla být pohodlná jak pro dítě, tak pro samotnou maminku. „Osobně mám nejlepší zkušenost s polohou boční fotbolkou. 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 I!

V posledních letech se u fyziologicky narozeného novorozence od sledování přesně nakojených dávek upouští. Důležité je, aby dítě přibý-

Enhydrol[®]

KOJENÍ



Doplňek stravy

NOVINKA pro kojící ženy

- Obsahuje extrakty z fenyklu, ječného sladu a anýzu, které působí příznivě na kojení.
- Vápník a vitamin D přispívá k udržení normálního stavu kostí.
- Selen přispívá k udržení normálního stavu vlasů.



KOUPIT ZDE:



ENH01-2024-01

INZERCE ▼



úspěšně a dlouho kojí, ale i u nás se postupně doba, po kterou ženy kojí, prodlužuje a to je dobře," uzavírá Bc. Linda Zítová, DiS.

HOŘČÍK ZVYŠUJE KVALITU MATEŘSKÉHO MLÉKA

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

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

Ať už jste těhotná, nebo milované miminko právě kojíte, nezapomeňte na doplňování hořčíku. MUDr. Kateřina Vicianová I. dětská klinika DFN-SP a LFUK uvádí, že: „Doporučená denní dávka hořčíku je pro těhotné ženy 400 mg a pro kojící 450 mg.“ Pokud si vyberete formu malát, jedná se o spojení hořčíku a kyseliny jablečné. Díky tomu je tato forma vhodná pro jemné doplnění energie a tedy

užívání ráno či poledne. Není vhodné užívat večer. Na dobré usínání se naopak hodí forma bisglycinát. Když jste unavení nebo nervózní, hořčík bisglycinát vám může pomoci cítit se uvolněněji.

CO DĚLAT, KDYŽ KOJENÍ NEJDE

Samozřejmě, někdy při nejlepší vůli maminka kojit nechce, nebo nemůže. Což samozřejmě neznamená žádnou tragédii, prostě vybere pro své miminko kvalitní umělé mléko. Při výběru prvního umělého mléka musíte být ovšem pečliví a věnovat pozornost složení uvedeném na obalu. Citlivým bříškům miminek časté střídání mléka od různých výrobců neprospívá. Důvod je prostý: všechna mléka nemají stejné složení. Zde je legislativa velmi přísná, proto musí kojenecká výživa splňovat náročné požadavky na složení a zdravotní nezávadnost, a tak je základní složení všech mlék srovnatelné. Ale některé živiny (látky) však není do kojeneckých mlék povinné přidávat. Jsou to látky, které mají nejruznější 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

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



**IQ
MAG**

ORGANICKÝ HOŘČÍK IQ MAG ORGANIC

NOVĚ CHELÁTOVÁ FORMA BISGLYCINÁT A MALÁT



Využijte nyní dopravu zdarma na všechny produkty řady IQ MAG. Pouze v našem e-shopu. www.naturprodukt.cz

**VYSOKÁ BIOLOGICKÁ
dostupnost a vstřebatelnost**

100 % DENNÍ DÁVKA HOŘČÍKU S VITAMINEM B₆

**STRES · ÚNAVA
VYČERPÁNÍ**

**Natur
Produkt**

K dostání v lékárnách nebo na www.naturprodukt.cz

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 složitě týdny i měsíce před sebou. Kojení, koupání, běžné nemoci... Pro novopečenou maminku mohou znamenat větší úskalí. V porodnici jste měla stále při ruce sestřičky a personál, ale teď je všechno jen na vás.

Novopečené maminky by měly být hájené. V ideálním případě by se měly věnovat pouze vztahu s 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 odsávačkou. V ledni-

ci 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. Doplněte 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 ohlídkají, 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 vykakají 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 superrychlým tempem. Týdně 150 až 300g, a tak vás čeká dokonalá posilovna.

POKOŽKA

Pokožka miminka je až pětikrát tenčí než kůže dospělého. Oproti nám má mnohem téměř o 80 procent více vody. Je měkká, vláčná a citlivá. Všechno rychle vstřebává, 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, mokraví nebo jsou tvořena drobnými pupínky. I u malých miminek je základem správné 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

CARIN

MADE OF
BIObright fluff pulp

Dokonalá péče o maminky po porodu

- * Dlouhé přesně tak, jak je potřeba
- * Prodyšné pro rychlé zahojení
- * Bez lepícího pruhu, pro zajištění přísunu vzduchu
- * Heboučké
- * Vysoce absorpční



- * Ultra tenké
- * Šetrné k pokožce
- * Neobsahuje parfémy ani alergeny
- * Biobright celulóza
- * Vynikající absorpce
- * Ochrana proti protečení
- * Pevné uchycení k prádlu

- * Maximální pocit bezpečí a diskrétnosti
- * Zajišťuje účinnou ochranu proti protečení a neutralizaci zápachu
- * Pevné uchycení k prádlu



INZERCE ▼

FIDE s. r. o., Brtnice 35, 588 32,
Tel.: +420 567 216 390
Email: fide@fide.cz, www.fide.cz

Sleduj nás na:  

 **ČESKÝ VÝROBEK**

A woman with her hair in a bun, wearing a brown sweater and blue jeans, sits on a wooden floor next to a light-colored sofa. She is looking out a window with sheer curtains, her hand resting on her forehead in a thoughtful or stressed pose. The room is brightly lit by natural light from the window.

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 stríí, křečových žil, inkontinence a hemoroidů...



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

V těle je to naštěstí dobře zařízeno a organismus vyrazí na pomoc s enzymy, které usměrňují průběh zánětu a vstřebávání otoku tak, aby to bylo pro tělo co 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 potřebné vitamíny a minerály, aby nedošlo k výraznému oslabení imunitního systému. Při kojení miminka je výběr trochu omezen, nicméně samozřejmě je možné užívat jakékoliv vitamínové 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 kvatlitních 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



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, reznými 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

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



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, která zaručuje kyselé prostředí v pochvě.

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

Při tomto druhu zánětu je nutné

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

Pomoci může i kombinace kyseliny hyaluronové a komplexu probiotik mléčné fermentace. Tato kombinace:

- Urychluje hojení poranění, poporodních a pooperačních ran na vaginální sliznici a na děložním čípku.
- Obnovuje ideální hydrataci vaginální sliznice a předchází pocitům suchosti.
- Udržuje bakteriální rovnováhu a správnou hodnotu pH v pochvě.

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 poško-

zení svěrače močového měchýře, který se pak nedokáže zcela uzavřít.

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

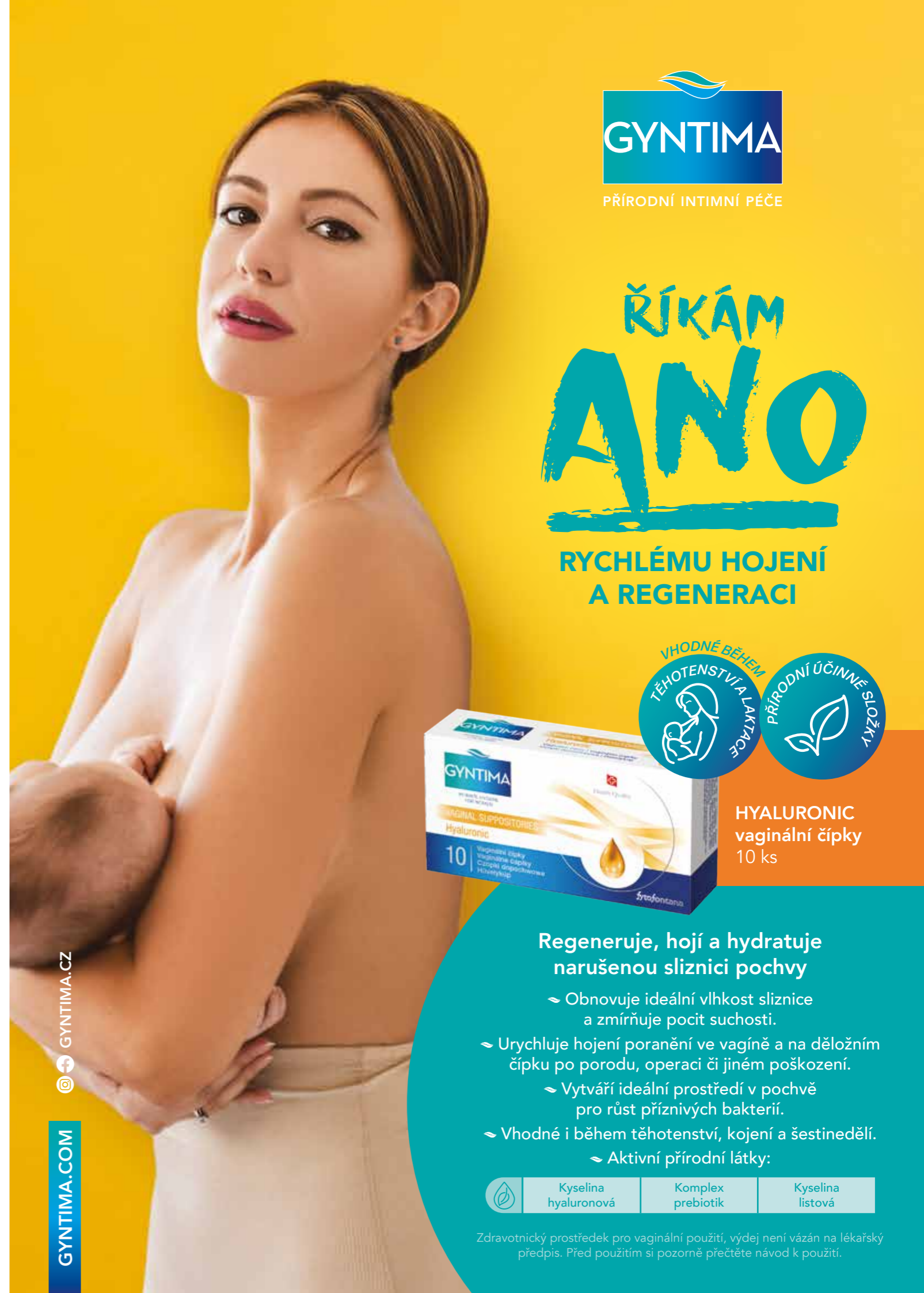
Ženu může po porodu trápit také inkontinence stolice, jež je způsobená poraněním análních svalů při porodu nebo epiziotomií (nástřihem) provedeným při porodu.

Pokud maminka trpí mírnou inkontinencí, může ji vyřešit pomocí úpravy pitného režimu. V takovém případě by 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



PŘÍRODNÍ INTIMNÍ PÉČE

ŘÍKÁM ANO

RYCHLÉMU HOJENÍ A REGENERACI



HYALURONIC
vaginální čípky
10 ks

Regeneruje, hojí a hydratuje narušenou sliznici pochvy

- Obnovuje ideální vlhkost sliznice a zmírňuje pocit suchosti.
- Urychluje hojení poranění ve vagíně a na děložním čípku po porodu, operaci či jiném poškození.
- Vytváří ideální prostředí v pochvě pro růst příznivých bakterií.
- Vhodné i během těhotenství, kojení a šestinedělí.
- Aktivní přírodní látky:

	Kyselina hyaluronová	Komplex prebiotik	Kyselina listová
--	----------------------	-------------------	------------------

Zdravotnický prostředek pro vaginální použití, výdej není vázán na lékařský předpis. Před použitím si pozorně přečtěte návod k použití.

GYNTIMA.CZ

GYNTIMA.COM

INZERCE ▼

není schopna se přizpůsobit náhlé větší velikosti, kdy se nadměrně napíná a následně popraská. Strie se tvoří hlavně na břicho, 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 strukturu 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 konečniku a někdy z něj při porodu mohou i vyhrěznout ven. Po porodu sice obvykle samy vymizí, aby byla doba do odstranění obtíží co nejkratší, je ale dobré dodržovat některá pravidla.

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

V lékárnách je samozřejmě na výběr velké množství volně prodejných léků, ve formě krémů, mastí a čípků, které vám také mohou velmi pomoci. Z důvodu zabezpečení lepší hygieny používejte vlhčené ubrousky, které obsahují přírodní výtažek z rostliny *Ruscus aculeatus* se zklidňujícím účinkem a jsou skvělým pomocníkem pro každodenní intimní hygienu anální oblasti. Lze je také

využít i jako náhradu toaletního papíru. Diskrétní malé balení se vejde do kabelky i přebalovací tašky.

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 ztuhlému 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 nutně si nasadit každé ráno ještě na lůžku, dříve než žena vstane a měly by se nosit pokud možno po celý den.

foto: Shutterstock.com



Procto-Glyvenol®



**VĚNUJTE SE ŽIVOTU,
NE HEMOROIDŮM!**

Lék Procto-Glyvenol®:

- ◆ ulevuje od bolesti a svědění
- ◆ zmírňuje zánět
- ◆ je dostupný ve formě čípků a krému
- ◆ je vhodný pro těhotné od 4. měsíce a při kojení*



lék



lék



Procto-Glyvenol® SOFT:

- ◆ ubrousky pro intimní hygienu anální oblasti
- ◆ obsahuje přírodní výtažek z rostliny *Ruscus aculeatus* se zklidňujícím a protizánětlivým účinkem
- ◆ lze využít i jako náhradu toaletního papíru



kosmetický přípravek

Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g rektální krém. Procto-Glyvenol® 400 mg / 40 mg čípky. Přípravky se používají k léčbě vnitřních i vnějších hemoroidů. Volně prodejně léky k rektálnímu podání. Pro dospělé pacienty. Nepoužívejte v prvním trimestru těhotenství.*Procto-Glyvenol® se může používat od 4. měsíce těhotenství a v období kojení, avšak doporučené dávkování nemá být překročeno. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poradte se se svým lékařem nebo lékárníkem.** Procto-Glyvenol® Soft je kosmetický přípravek pro hygienu anální oblasti (max. 3 ks na jedno spláchnutí). Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, 530 03 Pardubice, Česká republika. Datum výroby materiálu: 12/2023. Kód materiálu: CZ-PROCTO-2023-45_inzerce Speciál

RECORDATI

www.proctoglyvenol.cz



OSLABENÁ IMUNITA? CHŘIPKA? VIRÓZA A NACHLAZENÍ?

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

Více na www.engystol.cz.

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

Chudokrevnosti se dá přecházet. Buď úpravou jídelníčku, kvalitními doplňky stravy, jako jsou například desetiletými ověřená medicínální vína Maltoferrochin od Dr. Svatek či stejnojmenné sirupy, nebo novými přírodními Kapslemi na železo. Bylinné kapsle od Dr. Svatek obsahují formu železa, která přináší nejvyšší možné vstřebání a využitelnost železa v těle. Vstřebávání iontů železa navíc podporují i přidané vitamíny C, E a B. Stačí tak každý den užít jednu kapsli s 20 mg železa a vaše tělo snadno obdrží svou denní dávku této důležité látky.



www.drsvatek.cz

ENHYDROL KOJENÍ

je **doplňkem stravy** určený pro kojící ženy s přírodním aroma-tem jablka. Obsahuje extrakty z fenyklu, ječného sladu a anýzu, které působí příznivě na kojení. Vápník a vitamin D přispívá k udržení normálního stavu kostí. Selen přispívá k udržení normálního stavu vlasů. Doporučené denní dávkování je 2 sáčky denně, po dobu 7 dní; v případě potřeby je možné opakovat. Obsah sáčku rozpustíte ve sklenici vody (150 ml).



NOVINKA!

HERBAFT – BYLINNÁ TINKTURA OD HERBADENTU

První útěchou pro všechny, kteří na afty trpí je fakt, že tyto menší vřidky většinou do dvou týdnů samovolně zmizí a nenechávají po sobě žádné jizvy. Druhou, mnohem povzbudivější dobrou zprávou je, že s touto bolestí lze bojovat – HERBADENT nyní přichází na pomoc s bylinnou tinkturou ze sedmi léčivých rostlin HERBAFT.



Pomocí vatových tyčinek si jednoduše naneste tinkturu na postižené místo a nechte působit sílu bylin.

www.herbadent.cz

MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

Nic nepevnější rodičovské pouto víc, než pravidelná masáž olejíčkem. Ta má pro vaše děti mnoho výhod. Podporuje trávení, zlepšuje krevní oběh a zmírňuje bolesti zubů. A navíc je to takový relax!

Co dodat jemné dětské pokožce nějakou tu hydrataci navíc? Mustela® Masážní olej s avokádovým olejem je ideální k masáži celého těla. Suchý olej se rychle vstřebává, nemastí a miminko bude po masáži hezky klidné a jeho pokožka hloubkově hydratovaná a vonavá.

Obsahuje 99 % přírodních složek. Klinicky prokázána účinnost. Vysoká kožní tolerance, vhodné pro děti již od narození. Dermatologicky testováno.

K dostání na www.pilulka.cz



Jsmo s Vámi již od roku 1950.



canpol babies

Taky se vždy nemůžete dočkat, až značka LOVI představí nové kolekce dudlíků? Tentokrát se máte na co těšit! **Roztomilá kolekce dudlíků Night&Day** byla inspirovaná oblíbenými zvířátky a okouzlí každou dětskou dušičku. Dynamická gumička **nenarušuje sací reflex miminka** a je vyrobena z vysoce kvalitního jemného silikonu, který je bez chuti a zápachu, což je po narození velmi důležité, miminko je velmi citlivé na vnější podněty. Štítek má otvory, aby se předcházelo podráždění dětské pusinky. Kromě standardních velikostí 0-3, 3-6, 6-18 měsíců se tentokrát můžete těšit také na dudlíky 18 m+, které mají navíc silikonovou část zesílenou tak, aby nedocházelo k poškození prokousnutím. Objevte jemné pastelové barvy této kolekce s lesními zvířátky.

[f](https://www.facebook.com/canpolbabies) [i](https://www.instagram.com/canpolbabies) [y](https://www.youtube.com/canpolbabies) [t](https://www.tiktok.com/canpolbabies) canpolbabies.com



suavinex

Open heart. Open mind.

A
NATU
RAL
AND
PEA
CE
FUL
EXPE
RIEN
CE.

**SPECIÁLNÍ
REPELENT
PROTI KOMÁRŮM
A KLÍŠŤATŮM
PRO CELOU RODINU**

Pro miminka,
těhotné ženy
a kojící
matky.



PŘÍRODNÍ OCHRANA

*kromě tetování s citronelou.

ONCLÉ INTIMNÍ ČISTICÍ OLEJ PRO CITLIVOU POKOŽKU

Čisticí olej na intimní partii 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.



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. Udržuje ji vláchnou 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



S přírodními esencemi a jemnou vůní citronu.

Baby, Kids & families



Citronella sprej proti klíšťatům a komárům



Citronella tetování



Po kousnutí ke zklidnění roll-on



Citronella Baliček Enjoy & Go



Babydream®

A péče o děti je snadnější



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

RROSSMANN