

MOJE rodina

Speciál

a já

Vývoj dítěte

od narození do 3 let

Dopřejte svým dětem zdravá chodidla!



Barefoot obuv dává
dětským nohám
dostatek prostoru
pro přirozený pohyb,
růst a vývoj.

Vybírejte na Bosonožce
se slevou 100 Kč na váš
první nákup.



bosonožka

www.bosonozka.cz

Editorial

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

Iva Nováková

- 4 Výbavička pro dítě
- 16 Než mi bude rok
- 30 Rok anebo tři?
- 38 Vybíráme plínky
- 46 Aby byla kůže zdravá...

Vývoj dítěte od narození do 3 let

Příloha časopisu *Moje rodina a já*

Vydává IN publishing group s.r.o.

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

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



Obsah

- 54 Strašák jménem atopický ekzém
- 60 11 nejčastějších zdravotních problémů miminek
- 66 Bolesti břicha
- 72 Povinná a nepovinná očkování
- 78 Jídelníček našeho děťátka
- 86 Nebojte se kojení

VÝBAVIČKA

PRO DÍTĚ



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



DROBNOSTI, KTERÉ POMOHOU...

Kojící polštář – považují za super pomocníka...

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

KOUPÁNÍ, HYGIENA

Lehátko pro miminko do vany – osobně považují za nepostradatel-

nou věc, zvláště, je-li dítě živější (novorozence není problém držet-podepírat rukou, několika měsíční dítě už ano, navíc na lehátku bude mít nehledě na bezpečnost jistě lepší pocit a lepší rozhled).

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

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

si ublížit.

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

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

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

HRANÍ, ZÁBAVA

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



Arianna®

Baby-Vac™

Ergonomic

bezpečná odsávačka hlenů

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

- ✓ snadné rozebírání a dezinfekce
- ✓ certifikovaný zdravotnický prostředek



neobsahuje ftaláty

dostupná ve všech lékárnách



www.babyvac.cz

INZERCE

**canpol
babies**

Mini dudlík

pro novorozence ve věku 0-2m



100 % neurologopedů potvrzuje, že dudlík zabraňuje deformaci patra a skusu dítěte



Nejmenší silikonová gumička se symetrickým tvarem - výjimečně měkká



Ultralehký štítek bez kroužku byl navržen pro maximální pohodlí nejmenších dětí



canpolbabies.com

hračky vydávající zvuky, světýlka, hudba.

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

Chodítko – buďto dítě v chodítku sedí a odráží se (tento typ známe mnozí z dětství) nebo chodítko slouží jen jako opora, tzn. jakýsi vozík, kterého se dítě drží (odborníky více doporučovaný typ). Fajn věc, ale nutná není, mnohdy dítě začne chodit dřív, než chodítko vůbec připravíte.

chtít asi bude, já jsem pro.

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

CESTOVÁNÍ, PROCHÁZKY, VÝLETY

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

Krosna pro dítě – záleží na typu rodiny, pokud máte rádi výlety, bezva věc, doporučuji se stříškou a pláštěn-

pevnit na každý kočárek, ale je to skvělá věc.

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

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

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

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

VYBAVUJEME DOMÁCNOST PRO MIMINKO

Příchod nového človíčka do rodiny přináší potřebu pořízení mnoha nezbytných věcí, které v dosud bezdětné domácnosti obvykle nebývají. Tou prostorově největší je dětská postýlka, dále pak přebalovací pult, vanička s lehátkem, elektronická chůvička, případně monitor dechu a jiné.

POHODLNÉ A ZDRAVÉ LEŽENÍ

Miminka v prvních měsících tráví v postýlce většinu času, a proto je třeba pořízení dětské postýlky a vhodné matrace věnovat zvýšenou pozornost. V první řadě je nutné při výběru postýlky a matrace zkontrolovat, zda nabízené dětské zboží splňuje všechny certifikáty bezpečnosti a hygieny a je opatřeno obchodním jménem a adresou výrobce nebo dovozce. Tyto údaje je nutné znát



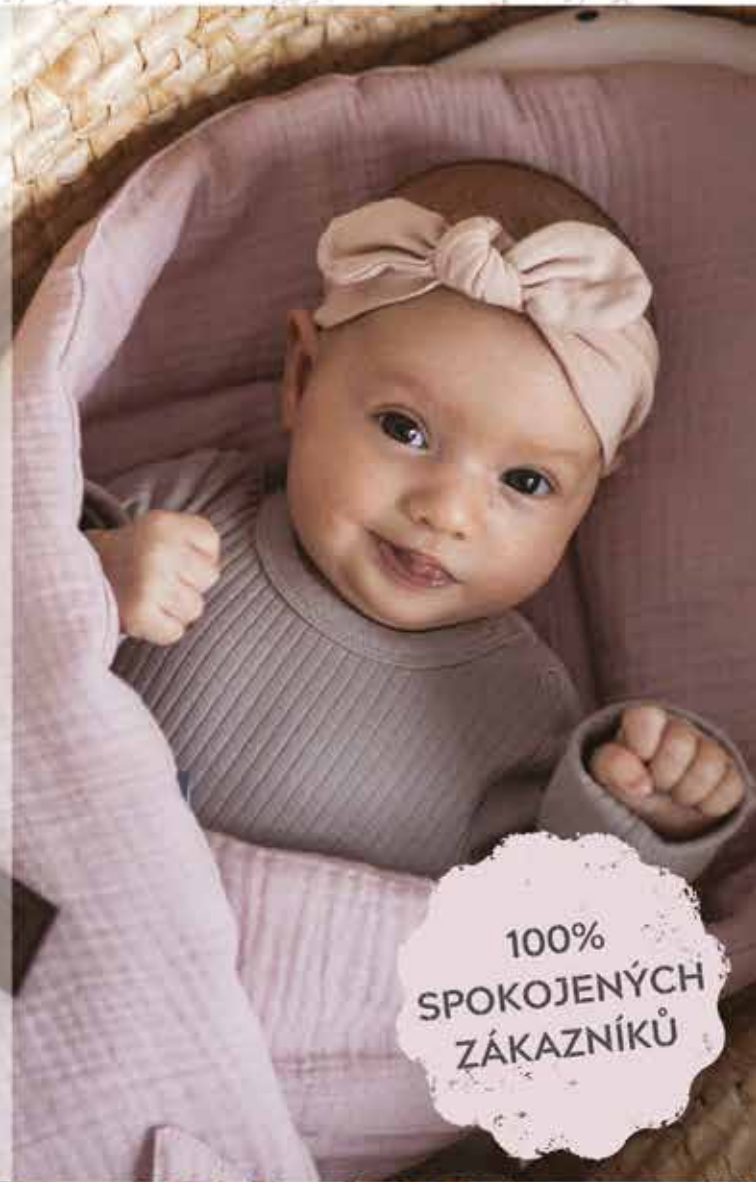
Odrážedlo – odborníky také dost diskutované téma, zda je či není vhodné, rozhodně vaše dítě ho

kou, mrkněte i na nosnost.

Stupátko – skate za kočárek – existují různé typy, ne všechny jdou při-

Už máte vybavičku pro vaše miminko?

- doplňky nejen do postýlky
- pro bezpečný a klidný spánek
- ručně šité z přírodních, certifikovaných materiálů
- vhodné pro citlivou pokožku od narození
- hnízdečka, zavinovačky, přikrývky, polštářky, košíky, spací pytle a mnohem víc
- mezinárodně oceňované produkty
- tisíce spokojených rodin u nás i na Slovensku
- certifikát ekologického a udržitelného obchodu



100%
SPOKOJENÝCH
ZÁKAZNÍKŮ



 @sleepee_cz_sk

www.sleepee.cz

Protože na dobrém spánku záleží!





při případné reklamaci či stížnosti na kvalitu výrobku. Postýlky se nejčastěji vyrábějí v rozměrech 140x70 cm a nebo 120x60cm a je pouze na rodičích, jak velkou postýlku pro miminko zvolí.

PRO VĚTŠÍ POHODLÍ

K usnadnění péče o dítě je vhodné

vybrat postýlku, která má možnost nastavení výšky roštu od země - pouze ležící miminko může ležet výše, větší, již plazící se děti musí mít rošt umístěn bezpečněji níže. Některé postýlky mají též užitečnou možnost bezpečného stahování postranice. Tyčky, které tvoří strany postýlky, by měly být od sebe vzdáleny cca 6

- 6,5cm, tak aby dítě z postýlky nemohlo vypadnout nebo si jinak ublížit. Zajímavou možností je snadné vyndávání jedné nebo dvou tyček v postranici, aby větší děti mohly postýlku samostatně opustit.

MATRACI RADĚJI NOVOU

Postýlka by měla být bytelná a po-



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

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

PŘEBALOVACÍ PULT

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

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

KOUPACÍ PROPRIETY

Oblíbenou činností miminek bývá koupání, a proto je důležité zvážit, jak a kde bude každodenní hygiena v domácnosti prováděna. Pokud se bude miminko koupat ve vaničce, je dobré pořídit plastovou vaničku s možností vypuštění vody ve dně nádoby a také nejlépe klasické měkké látkové lehátko, na které se dítě do vaničky položí.

stupně použitelná i pro další děti, matraci by však mělo mít každé dítě novou. Na trhu je v současnosti velký výběr dětských matrací - nevhodnější jsou spíše tvrdší typy, nejlépe vícevrstvé, prodyšné, s kvalitním, snadno snímatelným pracím potahem. K postýlce bývá možnost přikoupit kolečka (nejlépe s brzdíčkou) pro lepší

manipulaci, sítku proti hmyzu nebo držák na látkové dekorace (nebesa). Určitě bychom neměli zapomenout ani na kvalitní povlečení a peřinky, které umožní spokojený spánek miminka.

MONITORY DECHU A ELEKTRONICKÁ CHŮVIČKA

VYRÁŽÍME DO LÉKÁRNY...

Pokud myslíte, že už máte nakoupe-

Jednorázové přebalovací podložky

– Jsou šikovné na cestování.

Rektální rourka – Pomáhá na prdíky

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



no, opak je pravdou. Vyrážíme do lékárny...

Mastička na popraskané bradavky

– Často zachrání prsa a tím i kojení.

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

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

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

Papírové plenky – Na novorozeně se kupuje velikost jedna, ale větší miminka se do ní nevejdou. Novorozeně spotřebuje klidně i devět plínek za den, větší děti jsou už skromnější.

Vlhčené čistící ubrousky – Výborná věc.

přímo zázračně.

Dudlík – Nejprve jen jeden, nekupujte víc, nevíte, jaký dudel bude miminko ochotné přijmout, či zda je vůbec bude ochotné přijmout...

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

Teploměr – Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.

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

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

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...

MIMINKOVSKÉ OBLEČKY

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

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

Bepanthen® Baby

SEBEVĚDOMÉ ŽIVOTEM



PEČOVAT, CHRÁNIT, MILOVAT



Prověřená ochrana pro miminka i maminky



Klinicky testováno
- pomáhá chránit před vznikem opruzenin



Hydratuje a přirozeně regeneruje
pokožku



Prodyšná ochranná vrstva
udržuje pokožku zdravou

S panthenolem (provitamínem B5) pro profesionální péči o zadeček a bradavky. Prodyšná ochranná vrstva poskytuje účinnou a dlouhodobou ochranu před zarudnutím a podrážděním, přirozeně regeneruje a hydratuje namáhanou pokožku.

Bez barviv a parfemace.



Bepanthen Baby je kosmetický přípravek.

www.bepanthen.cz

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

**U NÁS MAMINKY
DOSTANOU PŘÍSPĚVEK
AŽ 3 000 KČ**

**Využijte příspěvek
na ultrazvuk, monitor dechu,
vitaminy a další.**

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!



207 WWW.CHCIDOOZP.CZ

INZERCE

ROSSMÁNEK BOXÍK

Od počátku spolu
Pro všechny maminky
v očekávání a po porodu.

50 bodů
+
149.90 Kč

Za nasbírané body
si ve Vaší aplikaci aktivujete
kupon a získáte

ROSSMÁNEK BOXÍK

v hodnotě 1 100 Kč

již za 149.90 Kč

Exkluzivně pro členy
Rossmáňku na e-shopu
v aplikaci Rossmann Club.



E-SHOP V APLIKACI ROSSMANN CLUB



Akce platí od začátku června do vyprodání zásob.



NEŽ MI BUDE ROK

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



PŘÁVĚ JSEM PŘIŠLO NA SVĚT...

V prvních dnech po narození se miminko snaží zůstat stulené, tak jak tomu bylo v děloze. Je zvyklé na uzavřený prostor a bude mu zřejmě dobře dělat pobyt v košíku, koblébce, prostě tam, kde je poměrně těsně. I oblíbená nebesa jistě ocení – 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 rukama i nohama – ani jedny zatím příliš neovládá. Novorozená miminka nejprve trochu zhubnou, ale ve 2 až 3 týdnech se dostanou zpět na svoji porodní váhu. V prvních týdnech přibírají 100 až 200 g týdně (ale buďte spokojená i s 50 g, jestliže děťátko dobře vypadá), potom 150 až 250 g až do třetího měsíce. Spí průměrně 16 hodin. Na konci prvního měsíce svého života má miminko ještě všechny svaly slabé, včetně krčních svalů, a hlavička mu padá, když mu ji nepodepřete. Ale položíte-li ho na břicho, dokáže na okamžik zvednout bradičku. Když je na zádech, kope nohama a otáčí hlavu ze strany na stranu. Na hlavičce novorozence se objevují hnědé odlupující se stroupky. Nebuďte z nich vyděšená, i když vypadají dost ošklivě, dítěti nijak nevadí. Potřete je dětským olejem, aby změkly. Nechte olej působit půl dne až den, potom je vyčesjte a vlásky umyjte.

Několik dnů po narození umí dítě obvykle:

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

Dítě na konci 1. měsíce by mělo umět:

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

UŽ JE MI ŠEST TÝDNŮ...

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

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

Dítě na konci 2. měsíce by mělo umět:

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

obličejem

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

JE MI ČTVRT ROKU...

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



BabyCalm

*... pro spokojená břicha
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.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 licí hmoty, křišťálovou pryskyřici, umělý kámen, Art Clay, Hot Pot, mozaiku, barvy, lepidla, formy a další potřeby pro papírové, textilní a jiné techniky. **Nabízíme i poradenství a dekorační předměty pro Vaše tvoření.**

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

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

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 břisku 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 chraštítko
- 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 (gée 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 chraštítko. 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
- hrát hru na schovávání a kuk
- rozeznat známé tváře a věci
- udržet hlavičku vzpřímenou, když ho za ruce přitahujete do sedu
- otáčet se za hlasem, zvláště hlasem maminky
- žvatlat jednoduché slabiky (gé nebo ká)
- prskat sliny

A možná dokonce bude umět:

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

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

JE TADY PÁTÝ MĚSÍC...

Vaše miminko prožívá převratné změny! Už je 5 měsíců staré. Umí se překulit z 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-



- výskat radostí
- rozeznat známé tváře a věci
- sahat po předmětech
- spontánně se smát
- uchopit podávané chraštítko

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 brou-

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 malýma ručičkami. Kousátko by nemělo být příliš velké a těžké. Miminku se musí

dobře držet. Protože ho bude dávat do pusinky, vybírejte takové kousátko, které se mu tam vejde.

Dítě na konci 5. měsíce by mělo umět:

- ve vzpřímené poloze udržet samo hlavičku
- po položení na břicho se vzepřít na rukou
- přetáčet se (jedním směrem)
- věnovat pozornost malým předmětům



babycool

Babycool má největší výběr Cybexu.

www.babycool.cz

kání a výskání vaše miminko přechází k napodobování zvuků. Nejprve se obvykle naučí slabiku „au“, a brzy přijde žvatlání typu „ba“, „pa“, „va“ a podobně. Používá zvuky záměrně k tomu, aby přitáhlo pozornost a otáčí se za řečí, hudbou i jinými zvuky. Je to doba, kdy si s miminkem určitě vyhraje: jeho záliba v napodobování zvuků vám otevírá široké pole působnosti, kdy můžete dávat miminku nejen nové zvukové podněty, ale upevňovat i váš vzájemný vztah. Je to ideální příležitost i pro starší sourozence, jak obě děti zabavit a přitom přirozenou cestou sbližovat. Ve chvíli, kdy zrovna nikdo nemá čas si s miminkem povídat, mu zkuste pustit pohádku z desky nebo z kazety. Vyberte dobře namluvnou, aby vypravěčův hlas byl uklidňující – pro dramatické tympány a činely by vaše děťátko ještě nemuselo mít pochopení.

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

Dítě na konci 6. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

UŽ JE MU SEDM MĚSÍCŮ

Batolátko už se opravdu batolí. Na přelomu 6. a 7. měsíce se děťátko snaží nohama odrážet, když leží na bříšku a pokouší se lézt. Když se může přidržet, zvládně už samo sedět. Mezi dětmi tohoto věku bývají velké rozdíly. Jedno sedí bez opory, druhé leze, další se plazí, třetí už stojí. Každé dítě se prostě vyvíjí jinak rychle.

Dítě na konci 7. měsíce by mělo umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

KDYŽ JE MU OSM MĚSÍCŮ...

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



PŘES HRANÍ K SAMOSTATNOSTI A ZDRAVÉMU VÝVOJI

... svět, co nás baví

- vyrábíme kvalitní dřevěné montessori hračky a motorické pomůcky, které nejen baví, ale i rozvíjí, trénují, posilují...
- náš svět je plný přirozeného pohybu, nenásilného rozvíjení dětské samostatnosti, kreativity, hrubé i jemné motoriky. Svět, ve kterém děti získají pro život tolik potřebnou zdravou sebedůvěru a zároveň si užijí mnoho legrace
- naše hračky se díky jednoduchému líbivému designu stávají vkusnou součástí každého interiéru
- každý výrobek pečlivě testujeme na sobě a svých dětech a za jejich kvalitou si tak pevně stojíme...
- **jsme česká rodinná firma z Karlštejska** s láskou k dětem, pohybu, dřevu a dlouholetou truhlářskou zkušeností



Vybrat si u nás můžete například:

Houpačka BaaVi SWING

- úžasně pohodlná designová houpačka pro ty nejmenší
- protože houpání má blahodárny vliv na lidský organismus v každém věku
- protože houpání rozvíjí smysl pro rovnováhu, stimuluje funkce nervového systému, rozvíjí hrubou motoriku,
- protože houpání děti milují

Montessori houpačka MONTE

- kvalitní dřevěná houpačka s mnoha způsoby využití
- díky své variabilitě rozvíjí dětskou kreativitu, samostatnost a spolupráci
- Děti si s ní užijí mnoho legrace nejen jako s houpačkou, ale i přelézačkou, podlézačkou, skluzavkou...



Učící věž

- „must have“ v každé domácnosti s malými dětmi
- aby mohly děti rozvíjet svou samostatnost a získat potřebnou sebedůvěru, uspokojily svou zvědavost a ukojily svou touhu pomáhat, a Vám přesto zůstaly ruce volné
- díky své robustní konstrukci je naše učící věž stabilní a bezpečná a díky posunu schůdku a stejného stupínku zároveň s Vašimi dětmi poroste

Piklerův trojúhelník „PIKLERKA“

- montessori domácí skládací přelézačka, díky které bude Vaše dítě přirozeným způsobem rozvíjet svou koordinaci, hrubou motoriku a samostatnost
- díky přirozenému cvičení rovnováhy pak bude také posilovat svůj vnitřní stabilizační systém a tím i správné držení těla



GEOBOARD

- kreativní hračka a didaktická pomůcka, která neomrzí
- principem je sestavování obrázků a geometrických obrazců pomocí různých dlouhých barevných gumiček a dřevěných kolíků buď podle předlohy nebo své vlastní fantazie
- díky geoboardu tak děti rozvíjí nejen svou kreativitu a spolupráci, ale především jemnou motoriku

**A mnoho dalšího.....Celý náš sortiment najdete na www.baavi.cz.
Sledovat nás můžete i na Facebooku nebo Instagramu.**

Dítě na konci 8. měsíce by mělo umět:

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

JE MU PŘÁVĚ TŘI ČTVRTĚ ROKU!

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

Na přelomu 9. a 10. měsíce už peláší po kolenou dopředu tak, že se stáváte stíhačkou a musíte zachraňovat dítě nebo předměty v dosahu. Když

sedí, umí nataččet tělíčko do strany. Postýlku jste už museli dát na nejnížší „patro“, protože děťátko by mohlo vypadnout.

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

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

Děťátko už se také pěkně rozpovídalo. Můžete slyšet různé ba-ba-ba a dokonce ta-ta-ta a ma-ma-ma. Snaží se napodobovat zvuky, které kolem sebe slyší – a také rádo zvuky vydává, a nemusí to být jenom 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
- udržet v ruce dva předměty
- říkat jedno jiné slovo než máma nebo táta
- poslechnout jednoslovný pokyn doprovázený gestem

DESET MĚSÍCŮ

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

Na přelomu 9. a 10. měsíce už děťátko chápe význam slov ma-ma a ta-ta

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

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

Dítě na konci 10. měsíce by mělo umět:

- stát s přidržováním něčeho nebo někoho,

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

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

JEDENÁCT MĚSÍCŮ

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

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

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

Dítě na konci 11. měsíce by mělo umět:

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

nemusí poslechnout)

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

ZA CHVÍLI TU BUDE ROK...

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

už přestává být miminkem, stává se z něho „opravdický“ malý človíček. Této změně by mělo take odpovídat

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

Dítě na konci 12. měsíce by mělo umět:

- postavit věž ze dvou kostek
- chodit kolem nábytku

Pravděpodobně bude umět:

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

A možná dokonce bude umět:

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

-if-

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



ZDRAVÝ VÝVOJ CHODIDEL



VYROBENO
V EU



www.muffik.cz

ROK

ANEBO TŘI?

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





UŽ JE MU ROK A PŮL...

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

s hračkami o nové - jezdící. Ať už se jedná o odstrkovač, nebo právě různé houpací koníky nebo kohouty. Na dlouho se stanou jeho nejoblíbenější zábavou. Na druhou stranu, nebuďte ale znepokojená, jestli některou z těchto dovedností děťátko ještě neumí nebo si není jisté. Mezi takto starými dětmi mohou být poměrně velké rozdíly, třeba zrovna v tom, jak stojí (nebo nestojí) a jak se pokoušejí chodit. Některé děti už jsou „pevné v kramflecích“, jiné se pouze stavějí u nábytku a další už se pouštějí do objevitelských cest mezi skříní a křeslem. Každé dítě je individualita nejen pokud jde o duši, ale i ve fyzickém rozvoji.

Nenechte se strhnout k takové nepředloženosti, abyste nutila své dítě chodit jenom proto, že stejně staré sousedovic už běhá. Děťátko si samo



určuje, kdy je jeho noha připravená udržet ho ve vzpřímeném postoji. Jde o to, aby byla dobře vyvinutá ploška nohy. Jestliže nutíte dítě stát a chodit dřív, než je k tomu ploška 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 mrňouskovi vysvětlit, že police vpravo je mu k dispozici, ale police vlevo už nikoliv – nebojte, časem to pochopí, i když teď bude nejspíš vytrvale otáčet hlavičkou do stran na znamení nesouhlasu. To už totiž umí taky. Pokud mu ovšem vyberete knížky patřičně lákavé, jistě

ho snadno přesvědčíte.

DÍTĚ NA KONCI 18. MĚSÍCE BY MĚLO UMĚT:

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

PRAVDĚPODOBŇE BUDE UMĚT:

- běhat
- používat lžici nebo vidličku (i když se zatím úplně samo nenají)
- postavit věž ze čtyř kostek
- na požádání ukázat jednu část svého těla
- ukázat prstem na obrázku dva předměty
- jezdit na odrážedle
- chodit pozpátku
- svléknout si některou část oblečení
- kopnout vám balón zpátky

Od velkých kostek k velkým příběhům



Hlavy malých dětí jsou plné velkých snů a příběhů, ale jejich malé ručičky potřebují trochu tréninku, než je zvládnou realizovat. Proto je pro ně dobré **začít ve velkém** – velkými kostkami, které jsou jim navrženy na míru. Vítejte ve světě velkých a barevných kostek LEGO® DUPLO®, které budou vašemu dítěti ideálním společníkem při hraní a rozvíjení dovedností.

**ZAČNĚTE
VE
VELKÉM**



Dvakrát tak velké kostky zaručí dvakrát tolik zábavy!

Kostky LEGO DUPLO jsou dvakrát větší než klasické kostky LEGO. Jsou speciálně navrženy pro malé ručičky dětí od roku a půl. Když si děti v roce a půl začínají hrát, jde především o objevování. Rozhazují kostky všude kolem, aby pochopily prostor, který je obklopuje. Začínají také rozpojováním kostek, aby odhalily svou vlastní sílu. Později se hra více orientuje na stavění – spojování kostek, stavění jednoduchých věží a poté složitých modelů.

Bezpečné hraní je nejlepší hraní

Pestré kostky LEGO DUPLO jsou navrženy tak, aby bylo pro malé ručičky stavění snadné a bezpečné. V porovnání s klasickými kostkami LEGO jsou dvakrát větší, takže skvěle padnou do rukou malých stavitelů. Všechny produkty DUPLO jsou vyrobeny podle nejvyšších možných standardů kvality a bezpečnosti – protože bezpečné hraní je pro nás ten jediný správný způsob hraní.

Nastupte na palubu vlaků LEGO DUPLO a vyrazte do světa DUPLO!

Uvažujete, kterou stavebnici LEGO DUPLO pořídit svému dítěti jako první? Vyzkoušejte stavebnici LEGO DUPLO 10954 Vlák s čísly – Učíme se počítat! Modrý vláček, tři vagonky a 10 kostek s čísly poskytnou dětem spoustu inspirace k hraní příběhů. Se dvěma figurkami DUPLO dětí pak malé stavitele můžete provádět světem čísel.



- „krmit“ panenku
- chodit do schodů
- poslechnout složitější pokyn nedoprovázený gestem (něco vzemi 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 něžnost 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 BUDE UMĚT:

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

PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

- postavit věž z šesti kostek
- hodit balón horem
- mluvit ve větách
- skloňovat a časovat
- vyskočit do vzduchu

- obléknout si některou část oblečení

A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

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

CITOVÝ VÝVOJ

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

ROZUMOVÝ VÝVOJ

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

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

DVA A PŮL ROKU

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

PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

- namalovat podle vás svislou čáru
- souvisle vyslovit dvě nebo tři

- používat dvě přídavná jména
- skloňovat a časovat
- skákat do dálky



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, hraček koberců, nebo naopak panenek, poníků a pokojíčků.

DÍTĚ V TOMTO VĚKU BY MĚLO UMĚT:

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

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

TŘI ROKY

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

DÍTĚ V TOMTO VĚKU BY MĚLO UMĚT:

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

PRAVDĚPODOBNĚ BUDE UMĚT:

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

A MOŽNÁ DOKONCE BUDE UMĚT:

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

Iva Nováková

Foto: Shutterstock.com

Zdroj: mojedite.cz, maminkam.cz



KVALITNÍ DĚTSKÉ PLENKY
VYROBENÉ V ČESKÉ REPUBLICE

Bobilo®

Nejlepší volba



PRO DÍTĚ

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



PRO RODIČE

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



PRO PŘÍRODU

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

**PRÉMIOVÁ
KVALITA
ZA PŘÍZNIVOU
CENU!**



Sledujte nás

WWW.BOBILLO.CZ





VYBÍRÁME PLÍNKY

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

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

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

ZNAČKOVÉ, NEBO „NO NAME“?

Zkušenosti maminek i odborníků vám ale určitou představu dají. „Novorozeně spotřebuje za den průměrně dvanáct plen, a to i těch kvalitních. Močí totiž dvacetkrát za den,“ tvrdí dětská dermatoložka z Fakultní nemocnice Motol Štěpánka Čapková. A dodává, že pokud dí-

pláče, je neklidné a podrážděné. Napsaná zásada je, že novorozeně by mělo být přebaleno před kojením či krmením a po něm, protože během něj funguje peristaltika střeva. Poté už je to na uvážení maminky, která své dítě zná nejlépe. Postupem času se potřeba měnit plenky zmenší, protože narůstá schopnost dítěte moč udržet (roční batole potřebuje denně zhruba šest nebo sedm plen).

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

Každopádně je dobré vyzkoušet různé značky, a pokud se vám nějaká

jevili dvoje, které byly super. Takže já doporučuji zkusit, ne všechny neznačkové jsou špatné,“ sděluje své zkušenosti maminka Jana. Zlatou střední cestu zvolila maminka Lucie: „Já to řeším tak, že levnější pleny používám přes den, kdy mám možnost syna kdykoli přebalit, aby byl zadeček v suchu, a na noc mu dávám značkové, které mu vydrží až do rána.“

A CO „LÁTKOVKY“?

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

Jiné maminky si zase pochvalují to, že v látkových plenách jde dítě pěkně podržet, je s ním snadnější manipulace při kojení a podobně. Strach není třeba mít ani ze samotného přebalování či z prosáknutí. I klasické látkové pleny prošly „modernizací“ a dnes už existují různé kalhotky a vkládací plenky, které přebalování usnadní a dítě bezpečně udrží v suchu. „Jednorázové, takzvané papírové pleny, používám třeba na chatě, kde nemůžu prát, nebo když jsme někde na návštěvě a nemám kde použité pleny skladovat. Malé to ale na zadeček nedělá moc dobře, vždycky se raději vrátím k látkovým, i když je s nimi víc práce a všude musím tahat větší balíky než jiné maminky,“ uzavírá Žaneta.

Zásadní výhody látkových plen jsou následující:

- Jsou šetrnější k přírodě (jedinou



těti měníte plenu méně často, hrozí vznik opruzenin. Jejich léčba je pak mnohem náročnější než práce s častější výměnou plenek. A především je to dítěti nepříjemné, tudíž více

osvědčí, zůstat u ní. „My zpočátku používali jen značkové pleny, ale občas jsme trochu experimentovali s těmi neznačkovými. Většinou nám moc nevyhovovaly, ale pak jsme ob-

Trápí vaše mrňousky zapařená kůže?

Volte Spiridea krémpastu

Každý rodič to zná. Batole pláče, neboť neumí slovy vyjádřit, co ho trápí. Rozbalíte nepropustné kalhotky a důvod je jasný. Odřeniny na stehnech, opruzeniny v záhybech kůže. Zejména v oblasti třísel, ale najdete je také v podpaží.

Opruzeniny nejčastěji vznikají na místech, kde se drží teplo a vlhko, v kožních záhybech a v létě, kdy se děti velmi rychle zpotí. Citlivou dětskou pokožku mohou dráždit i nevhodné přípravky, které vlhkost na postižených místech zadržují. Kůže je zarudlá, lesklá, oteklá – a ve vlhkém prostředí náchylnější ke kvasinkové a bakteriální infekci. Miminko je neklidné a plačtivé, protože ho zapařená kůže pálí a bolí. Jak se rychle a co neefektivněji zbavit

těchto nepříjemností? Velmi jednoduše – použijte výrobek od odborníků na dermatologii. Máme zde pro vás zaručený tip od společnosti **Spiridea**.

Spiridea krémpasta - hydrofilní krémpasta pro každodenní péči o citlivou kůži. Díky svému hydrofilnímu základu dobře přilne na vlhký podklad a pomáhá udržovat kůži v suchém stavu. Zároveň ji chrání před nežádoucí vlhkostí, čímž **potlačuje vznik opruzenin**

v plenkové oblasti a v kožních záhybech dětí. Chrání před narušením pokožky, které vzniká odíráním, zejména na vnitřní straně stehna, v podpaží a tříselech. Kromě toho zmírňuje svědění a přispívá k optimální regeneraci kožní bariéry. Působí i preventivně. Její výhodou je, že obsahuje ochranný systém, který zabraňuje růstu mikroorganismů a kvasinek. Bez parfemace, **vhodná už i pro novorozence.**



Jak použít Spiridea krémpastu?

- Nanáší se podle potřeby při každé výměně pleny.
- Aplikujte po umytí a důkladném osušení ošetřovaných míst.
- Je vhodná pro každodenní použití bez omezení věku.
- Na rozdíl od některých výrobků, které jste již jistě vyzkoušeli, není mastná a proto nevytváří nechtěnou bariéru při odvádění vlhkosti. Naopak, Spiridea krémpasta vlhkost naváže a zároveň se dobře smývá.



Koupíte na www.spiridea.com

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



Koupíte v každé dobré lékárně



zátěží je spotřeba vody, energií a pracích prostředků při jejich praní. Jejich používáním se nevytváří žádný tuhý odpad).

- Vycházejí levněji. (Počítejte s prvotní investicí několika tisíc ko-

run. Ta by se vám ale během několika měsíců měla vrátit.)

- Podporují zdravý vývoj dětských kyčlí.

Jak je to s větší pracností používání látkových plen? I zde se za posled-

ní roky mnoho změnilo. Moderní látkové pleny většinou není třeba žehlit. Namáčení a předpírku „zařídí“ příslušné tlačítko automatické pračky, stejně jako vyváрку v době šestinedělí nebo v případě střevní in-



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

JAKÉ PLENKY VYBRAT

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

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

- velmi snadné použití, oblékají se stejně jako jednorázové (neoblékají se přes ně svrchní nepropustné kalhotky)
- dražší varianta. Většinou je potřeba pořídit více velikostí, ale již se na trhu objevují i takové jednovelikostní, které se výborně přizpůsobí všem miminkům
- vhodné na cesty, k lékaři..., proto je vhodné si jich pár pořídit

Tyto plenky se vyrábějí ve dvou typech.

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

B) Savá plenka a svrchní nepropustná kalhotka

- používanější, univerzálnější a levnější varianta
- dostupné buď v univerzální velikosti, nebo ve dvou až třech velikostech

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

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

Tvarované plenky – podobné plenkovým kalhotkám, pouze bez zapí-

nání, je možné zapnout je snappi sponkou.

Zavazovací plenky – tvarované, které se zavazují šňůrkou.

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

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

K těmto plenkám je ještě nutné doplnit svrchní kalhotky, které mohou být z různých materiálů – od bavlněných, přes vlněné až k poylesterovým.

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

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

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

Snappi sponka - vhodná k zapínání tvarovaných a čtvercových plen

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

Nepropustný pytel - na skladování či cestování.

Sítka - pro snadné přenášení plen z koše do pračky.

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

POZOR NA ALERGENY

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

fekce. Ve výjimečných případech lze na plenky použít dezinfekční prací prášek, v tom případě se ovšem doporučuje zařadit máchání navíc.

Podobně jako u jednorázových plen,



„Dříve, když byly jednorázové pleny ještě dražší, maminky často šetřily a dítě nepřebalovaly tak, jak bylo potřeba. Dnes už se naučily, že je lepší přebalovat častěji než pak utrácet za léky a vidět, jak se miminko trápí. V současné době je problémem hlavně nevyhovující kosmetika, případně levné prací prášky, které miminkovskou pokožku dráždí,“ říká doktorka Čapková. Podle ní je nutné používat dětskou kosmetiku bez alergenů a také prát v přípravku pro citlivou pokožku. Na praní dětského prádla jsou ideální dermatologicky testované prací prostředky bez barviv a parfemace.

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

Řada maminek nedá dopustit na vlhčené ubrousky, ty ale kvůli možným alergickým reakcím volte raději bez parfemace.

Rozhodně dávejte přednost těm, které obsahují rostlinné oleje a tuky, nikoli minerální oleje a vosky. Ty totiž nedovolují pokožce volně dýchat, protože na ní vytvářejí neprodyšnou vrstvu a ucpávají póry.

ABYSTE SE NEMUSELI BÁT OPRUZENIN

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

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

K vyvolávajícím faktorům patří zejména vlhkost a zapocení, zvýšení teploty a tření pod plenkou. Vlhká pokožka je k podráždění třením náchylnější. Velmi významný je také dlouhodobý kontakt s močí a stolicí. Plenkový zánět kůže neboli oprúzenina je pro mi-

minko velmi stresující a trápí stejnou měrou holčičky i chlapečky. A co byste měli o oprúzeninách vědět?

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

A jak lze dětskou pokožku ochránit?

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

Foto: Shutterstock.com
zdroj:babyweb.cz

Aviril®

JEMNĚ PEČUJÍCÍ DĚTSKÁ KOSMETIKA

PROTOŽE MILUJEME MIMINKA

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



www.alpa.cz



INZERCE

RELIFE®
MENARINI group

MOJE POKOŽKA ŘÍKÁ,
JAK SE CÍTÍM



Relizema™

ŠETRNÁ OCHRANNÁ
PÉČE PRO KAŽDOU
SITUACI



NOVINKA

Klinicky potvrzená účinnost v rychlém zmírnění zarudnutí pokožky v oblasti plenek.

Dopřejte pokožce těch nejmenších péči a ochranu v podobě dvou forem přípravků podporujících zklidnění a prevenci zarudnutí a pocitu pálení zejména v oblasti zadečku a genitálií.

Relizema™ spray&go – méně podráždění a více hygieny i na cestách. S oxidem zinečnatým, glukonátem zinečnatým, taurinem a panthenolem. Sprej lze aplikovat přímo na postiženou oblast pokožky, bez nutnosti roztírání.

Relizema™ baby care – nové řešení tradičního problému. S oxidem zinečnatým, glukonátem zinečnatým, taurinem, panthenolem, vitamínem E a mandlovým olejem. Snadno rozíratelný krém, který na pokožce vytváří neokluzivní film s ochranným účinkem.

Spolehněte se na přípravky Relizema™.

O použití se poradte s lékařem či lékárníkem.

Relizema™ spray&go - zinec + panthenol, Relizema™ baby care jsou kosmetické přípravky.
materiál schválen: leden 2022

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Berlin-Chemie/A.Menarini Ceska republika s.r.o.
Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4 - Michle
tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336
e-mail: office@berlin-chemie.cz



Více informací naleznete na:
www.relizema.cz

CZ-RLZ-01-CZ22002-V01+press



ABY BYLA KŮŽE ZDRAVÁ...

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





KOUPÁNÍ A PÉČE PO KOUPELI

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

Příprava koupele:

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

genitálie a zadeček od nečistot. Zadeček umyjte dětským mýdlem.

Jak správně koupat:

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

hlavně pro pocit osvěžení a čistoty, proto ho nemydlete od hlavy po paty. Používejte mýdlo výhradně určené pro dětskou pokožku. Dbejte na důkladnou očištění zadečku – zde se do kůže dostávají látky obsažené v moči a stolici. Řádně umyjte i všechny záhyby čili podpaždí a krk, nezapomeňte na místo za oušky a po mytí je pečlivě vysušte. Dětské vlásky se nemastí, stačí je umývat jednou za týden a nepotřebují šampón. Pěny do koupele nepoužívejte, zbytečně vysušují pokožku a jsou častou příčinou alergií. Pro děti, které mají suchou pokožku, je vhodné používat oleje do koupele, ale jen osvědčených dětských značek, neparfémované.

- U starších dětí lze používat dět-



mustela®

Péče **přírodního původu** pro celou rodinu,
pro děti od narození, která je šetrná k naší planetě
a zároveň pečuje o **všechny typy pokožky**.



Pečujeme o pokožku dětí a maminek již od roku 1950.

www.mustela-lekarny.cz /   @mustelaczsk



ská mýdla, šampóny či jinou kvalitní dětskou kosmetiku určenou pro koupání dětí.

Přenášení, sušení a ošetření po koupeli:

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

- Pokud má dítě suchou pokožku, můžete ji promazávat kvalitním dětským mlékem, krémem, miminka do cca 6 týdnů i olejíčkem.
- U dětí, které trpí kožním onemocněním, se řiďte doporučením lékaře.

OŠETŘENÍ ZADEČKU PO STOLICI

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

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

PÉČE O PUPEK NOVOROZENCE

Pupek miminka je nutné důkladně ošetřovat, aby nedošlo k infekci. Už

v porodnici by vám měla sestra ukázat, jak to nejlépe provádět. K ošetření potřebujete sterilní gázu – čtveřičky a lékařský 40% líh (v některých porodnicích radí místo něj používat pár kapek mateřského mléka).

Ze začátku je třeba při každém přebalování namočit gázu do lihu, opatrně vytřít pupek pod svorkou či okolo pahýlku a z vrchu přiložit na pupek čistou gázu. Než se jizva zahojí, ránu při koupání příliš nenamáčejte. Pokud se do oblasti pupku dostane voda, opatrně ho vysušte.

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

PLENKOVÁ DERMATITIDA

Speciální péči je třeba věnovat plenkové oblasti. Pod plenami vzniká specifické prostředí, ve kterém často dochází k tzv. plenkové 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 dru-

JEDINEČNÁ BIOKOSMETIKA PRO DĚTI A MAMINKY

- Vhodná od prvních dnů života
- Zklidňuje při opruzeninách a podráždění pokožky
- Hlubkově hydratuje a zvláčňuje



- Regeneruje a hýčká
- Hydratuje, zklidňuje a tonizuje
- Zpomaluje stárnutí pleti



hotný 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. Stolica kojených dětí má více zásadité (opak kyselého) pH, proto mají menší sklon ke vzniku plenkové dermatitidy. V podrážděné kůži dochází snadněji k pomnožení kvasinek a bakterií, a tím ke zhoršování kožní nemoci. V současné době jsou výhodou bavlněné plenky s velmi dobrým sacím efektem, které jsou šetrné k pokožce miminka. Vybírat dnes můžeme z několika různých typů kalhotek i plenek, tak abychom našli pro své dítě optimální variantu. Rovněž navlhčené hygienické utěrky umožňují udržet pokožku nepodrážděnou, bez kvasinkové a bakteriální infekce. Kupodivu jsou používané kosmetické a syntetické materiály velmi dobře tolerovány, podráždění či dokonce alergie jsou spíše vzácností. I při používání kva-

litních 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 nejvhodnější dětská mast s rybím tukem, která svou konzistencí vytváří na povrchu kůže jemný film, který minimalizuje kontakt kůže s močí a stolicí a rovněž omezuje tření. Vzhledem k riziku vdechnutí se upouští od používání zásypů. Pokud nedochází při pečlivém ošetřování ke zlepšení, může jít o infekci nebo jiné kožní onemocnění a je třeba konzultovat lékaře.

OCHRANA PROTI VENKOVNÍM VLVIVŮM

V zimním období je nutné myslet na ochranu obličeje proti mrazu. Před procházkou se musejí na obličej aplikovat masti nebo krémy na bázi voda v oleji, při teplotách kolem nuly je vhodná například vazelina s vitamínem A a D. Při teplotách pod minus 5°C by kojenci neměli chodit

ven.

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

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

Je největším problémem vašeho dítěte suchá až velmi suchá a obzvláště citlivá kůže?

V takovém případě je pro vás ideální Spiridea mast s mandlovým olejem.

Jaké jsou příčiny vzniku suché kůže?

Příčinou vzniku suché kůže může být genetická predispozice, **věk, nedostatek výživy a hydratace**. Suchá kůže provází mnohá jiná onemocnění, jako například psoriáza, seboroická dermatida, atopický ekzém, mykóza.

Jak zabránit vzniku suché kůže?

Základem správné prevence a léčby je pravidelné **promašťování suché kůže**. Každodenní preventivní péče o kůži přispívá **k udržení její dostatečné hydratace a k obnovování kožní bariéry**.

Kosmetické přípravky určené k péči o suchou pleť musí obsahovat složky, které zabraňují úniku vody z pokožky a které dokáží obnovit ochranný lipidový film. Jejich funkce je okluzivní - zabraňují průniku cizorodých látek do

kůže a zároveň úniku vody ze stratum corneum (přestup zevnitř směrem ven). Významnými složkami kvalitních a funkčních přípravků jsou tělu vlastní ceramidy, cholesterol, nenasycené mastné kyseliny, nebo vazelína, glycerol či tekutý parafín. Z přírodních látek se v péči o suchou pleť osvědčily avokádový a **mandlový olej**, které svým složením nejvíce připomínají přirozený kožní tuk.

Spiridea mast s mandlovým olejem je vodou nesmývatelná mast určena ke **každodennímu ošetření právě suché a obzvláště citlivé dětské kůže**. Zvláčňuje ji a intenzivně promašťuje, je vhodná i na atopickou, ekzematickou a psoriatickou kůži.

Originální 100letá receptura s bohatým obsahem mandlového oleje. Až 75%! Ten lehce proniká do rohové vrst-

vy kůže a zároveň obsahuje vysoký podíl prospěšných nenasycených mastných kyselin jako jsou kyselina olejová či kyselina linolová, které se významně podílejí na jeho ošetřujícím účinku.

Máte doma nějaký přípravek s mandlovým olejem? Podívejte se, kolik % této rozhodující ošetřující složky obsahuje. Většinou bývá jeho zastoupení nízké a 15 % je již komunikováno jako vysoký obsah.

Proto Spiridea. Její mast s mandlovým olejem je navíc **skvěle roztíratelná, optimálně se vpíjí do kůže** a nezanechává ji citelně mastnou. Je také obohacena o vitamin E (tokoferol), který brání oxidačním procesům. Mandlový olej lékopisné kvality je získán ze zralých semen druhu *Prunus dulcis*, které mají původ v Kalifornii.



Jak použít mast s mandlovým olejem?

Nanášá se v tenké vrstvě na postižená místa 2-3 krát denně. Každodenní použití bez omezení věku (již i pro novorozence). Může se aplikovat na obličej nebo jakoukoliv část těla. Kůži ochrání i před chladem.



Koupíte na www.spiridea.com

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



Koupíte v každé dobré lékárně



STRAŠÁK JMÉNEM ATOPICKÝ EKZÉM

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



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

1 Dětem, které vykazují projevy atopického ekzému, nedávejte žádné alergizující pokrmy. Preventivně z jejich jídelníčku vyškrtněte ořechy, mandle, mák, ryby, celer a exotické ovoce. Někteří odborníci doporučují ženám vyhnout se výše jmenovaným potravinám už během druhé poloviny těhotenství a během kojení.

2 Miminko kojte co nejdéle – pro dítě je nejlepší výlučné kojení

rejte miminku speciální mléčné přípravky se sníženým obsahem alergenů.

3 Pokuste se z domácnosti eliminovat tzv. lapače prachu, koberec vyměňte za snadno omyvatelný povrch. Plyšové kamarády buď vyperte, anebo uložte na 24 hodin do mrazáku, abyste zahubili roztoče. Lůžkoviny perte týdně alespoň na 60 stupňů Celsia.

4 Používejte šetrné prací prášky, dejte přednost tekutému před sypkým. Aviváž vynechte úplně.

5 Investujte do kvalitního oblečení z biobavlny, ze stejného materiálu dítěti pořídte i ručník a lůžkoviny. Syntetika může být zdrojem nežádoucího zapaření pokožky.

6 Pokožku dítěte chraňte před škrábáním a třením. Pokud ho sušíte, tak jedině jemným poklepá-

mikroorganismy než pokožka zdravého člověka, dbejte na to, aby každý člen domácnosti používal pouze svůj ručník.

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

8 Promazávejte podrážděnou pokožku několikrát denně. Vyhněte se krémům a mastím, které inzertují jako účinnou složku ureu (močovinu), mohou dítě zbytečně štípat.

9 Pokud se potýkáte s opruzením, můžete jim částečně předcházet včasným přebalováním, a co možná nejdelším pobytem miminka bez plenek. Pokud se plenková dermatitida přesto objeví, rozhodně musíte miminko častěji mazat. Vyzkoušet můžete kromě jiného také masť s chytrou houbou. Ta funguje na principu biologických procesů a enzymatického štěpení, které zklidňují podrážděnou dětskou pokožku.

10 Buďte v pohodě a pohodové podmínky vytvářejte i svému dítěti. Je prokázáno, že psychický stres průběh ekzému zhoršuje. Vytvářejte láskyplné a harmonické zázemí, ve kterém se dítě může cítit bezpečně a přijímané takové, jaké je.

A co lázně?

Velkým pomocníkem v boji s atopickým ekzémem jsou lázně. Ty už dávno neslouží pouze starším lidem po operaci žlučníku nebo s bolávy klouby. Velký prostor je věnován dětským pacientům a některé



do 6 měsíců, s příkrmy do jednoho roku. Pokud kojit nemůžete, obsta-

váním. Neboť je pokožka atopiků náchylnější k osídlení patogenními

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Bez
škrábání
již po
5
dnech*

Patentovaná aktivní
látka proti svědění

Vyživuje a obnovuje
kožní bariéru

0 % konzervačních látek

Vyrobena ve Francii



Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.

*Průměrný čas vymizení svědění. Studie realizovaná na 5910 pacientech. U 78,6 % pacientů používajících XeraCalm A.D 1-2x denně po dobu 7 dní.

léčebny přijímají pouze děti. Většinou „dospěláckých“ nemocí mohou trpět i děti a jiné – například právě atopický ekzém – jsou spíše dětské. Poctivá a pravidelná lázeňská léčba astmatu v dětském věku snižuje pravděpodobnost, že se tato nemoc stane chronickou v pozdějším věku. U dětí s chronickými chorobami dochází k omezení akutních vzplanutí nemoci a k prevenci chronických změn na dýchacích cestách. A co patří mezi pilíře léčby?

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

2 Prostředí - významnou roli hraje změna prostředí (z domácího na prostředí v léčebně). Vyloučení prašného prostředí, styk s vlnou, silonem, srstí zvířat, peřím.

3 Balneoterapie – ekzematikům se obvykle podávají přísadové koupele, otrubové koupele u zklidněných ekzémů, škrobové koupele u akutně zhoršených ekzémů, koupele s olivovým olejem u ichtyoz, koupele se solí z Mrtvého moře u psoriasis, hlavním účinkem těchto koupelí je průnik látek z koupelí do povrchních vrstev kůže a hojení ekzémových a psoriatických ložisek v těchto vrstvách.

4 Fyzikální metody - biolampa, aplikace polychromatického zdroje polarizovaného viditelného světla na ložiska akutně zhoršeného ekzému, na ložiska psoriasis, biolampa se ordinuje několikrát denně, ložiska aplikace nesmí být promaštěna, biolampa má hojivý účinek.

5 Léčba mastmi - řídí se podle stadia, rozsahu kožního onemoc-



nění a věku nemocného. Délka lázeňských pobytů dětí se pohybuje od čtyř do šesti týdnů. **Děti od tří do šesti let se léčí v doprovodu rodičů.** Rodič je po celou dobu ozdravného pobytu ubytován společně s dítětem. Zdravotní pojišťovna mu hradí ubytování i stravu. Děti ve věku od šesti do 19 let rodiče většinou nedoprovázejí. Samozřejmě není zakázáno své ratolesti navštěvovat, případně si zaplatit i pobyt po

celou dobu léčby dítěte. Na ozdravné pobyty se jezdí prakticky celoročně, není však potřeba mít strach, že by děti při několikátýdenním pobytu zameškaly školní docházku. Ve většině lázní zaměřených na děti je k dispozici plně vybavená základní škola, kterou pacienti navštěvují. Tedy alespoň pár hodin denně zaměřených na výuku hlavních předmětů.

Foto: Shutterstock.com
zdroj: proalergiky.cz

Dwinguler®

Kupujte nyní s dopravou zdarma na dwinguler.cz nebo detsky-koberec.cz



PLAY MAT



CASTLE



KIDS SOFA



BABY CARE



Multi Mat

Pro použití doma i venku

Nesavý materiál pro použití i venku
Snadná údržba – otřete vlhkým hadrem
Perfektní zážitek při hraní

Chrání bezpečí dětí

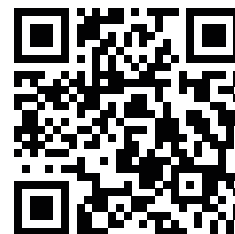
Speciální ECO pěna
Antibakteriální povrch
Chrání proti prochladnutí
Tlumí hluk i pády

Nyní

Doprava

ZDARMA

Sledujte nás
i na **Facebooku**



[fb.com/DwingulerCZ](https://www.facebook.com/DwingulerCZ)



11

NEJČASTĚJŠÍCH ZDRAVOTNÍCH

PROBLÉMŮ MIMINEK

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

Víte, jaké jsou jeho nečastější příčiny?

1. Horečka

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

2. Bolavé břicho

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

Jak kojenecké kolice předcházet?

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

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

- Zajistěte co nejklidnější domácí prostředí.
- Dbejte na správnou techniku kojení tak, aby bylo omezeno polykání vzduchu.
- Lahvičku s kojeneckou výživou nechte před podáním chvíli ustát, aby spadla pěna, která vzniká při míchání a která může způsobovat problémy s nadýmáním.
- Vždy nechte miminko po jídle odříhnout.
- Upravte režim krmení. Večerní krmení by mělo probíhat mezi 22. – 24. hodinou, nekrmte miminko ve spánku, při probuzení je zklidněte místo krmení raději přebalením. Jestliže miminko ve věku 3 týdnů dostatečně přibývá na váze, prodlužujte intervaly nočního krmení.
- Nemají-li tato opatření efekt, doporučuje se dietní léčba, která u kojených dětí spočívá v přísné bezmléčné dietě maminky. U nekojených dětí se podávají speciální mléka pro léčbu alergie na bílkovinu kravského mléka. Zklidnění by se mělo dostavit

do 48 hodin.

- Pokud kojíte, omezte příjem silně nadýmavých potravin.
- Kojící maminky mohou pít bylinné čaje proti nadýmání.

3. Kašel

U kašle je důležité sledovat celkový zdravotní stav. Štěkávací 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.



Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

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

Viburcol® obsahuje léčivé byliny
a minerální látky



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

-Heel

Schwabe Czech s. r. o.

Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov

Tel.: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, www.viburcol.cz



5. Bolesti zoubků

Obávané bolesti při prořezávání zoubků kolem půl roku děťátka jsou strašákem většiny rodičů. Poměrně často jsou doprovázeny i zvýšenou teplotou a průjmy. Bolesti se dají zmírnit zakoupením gumového kousacího kroužku případně jemnou masáží dásní prstem a bylinkovými čaji.

6. Zácpa

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

7. Ucpaný nos

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

8. Reflux

Jedná se o samovolný a opakovaný návrat obsahu žaludku, tzv. ublinkávání. Pokud se jedná o výjimečnou situaci a děťátko jinak prospívá, není důvod k obavám. Problém nastává v případě, když dítě zvrací proudem, je neklidné a podrážděné. To už může signalizovat nemoc, kterou není radno přehlížet.

9. Obtíže s dýcháním

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



štěpením močoviny vzniká čpavek, který zvyšuje kyselost kožního povrchu. V takovém prostředí se ve zvýšené míře uplatňují lipázy a proteázy (enzymy) ze stolice, které pak kůži dráždí. Stolice kojenečích dětí má více zásadité (opak kyselého) pH, proto mají menší sklon ke vzniku plenkové dermatitidy. V podrážděné kůži dochází snadněji k pomnožení kvasinek a bakterií, a tím ke zhoršování kožní nemoci. V současné době jsou výhodou bavlněné plenky s velmi dobrým sacím efektem, které jsou šetrné k pokožce miminka. Vybírat dnes můžeme z několika různých typů kalhotek i plenek,

o záškrt, zápal plic či bronchitidu.

10. Průjem

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

11. Plenková dermatitida

Speciální péči je třeba věnovat plenkové oblasti. Pod plenami vzniká specifické prostředí, ve kterém často dochází k tzv. plenkové dermatidě. Jako základní faktor se zde uplatňuje vlhkost a tření, proto k postižení dochází hlavně u kojenců ve věku 9 až 12 měsíců, kdy už se více pohybují. Chemický vliv látek obsažených v moči a stolici má spíše druhotný význam. Enzymatickým

tak abychom našli pro své dítě optimální variantu. Rovněž navlhčené hygienické utěrky umožňují udržet pokožku nepodrážděnou, bez kvasinkové a bakteriální infekce. Kupodivu jsou používány kosmetické a syntetické materiály velmi dobře tolerovány, podráždění či dokonce alergie jsou spíše vzácností. I při používání kvalitních jednorázových plen se musí dítě přebalovat často a alespoň 1x i během noci. K omezení tření je nutné vybrat odpovídající velikost plenkových kalhotek. Jako ochranný krém zůstává nejuvhodnější 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

MODERNÍ A CHUTNÉ ŘEŠENÍ REHYDRATACE

Enhydrol[®]

je určen k rehydrataci dětí i dospělých při:

- ✓ průjemových onemocněních
- ✓ horečce
- ✓ zvracení

Enhydrol[®] je potrava pro zvláštní výživu určená k rehydrataci při průjemových onemocněních, horečce a zvracení. Před použitím pečlivě čtěte příbalovou informaci, o způsobu použití se poraďte s lékařem nebo lékárníkem.

Výrobce a distributor pro ČR: Akacia Group s.r.o., Na Farkáně I 136/17, 150 00 Praha 5. Vyrobeno v EU



Koupit za akční cenu na [Remeda.cz](https://www.Remeda.cz)

ENH-03-2020-01

INZERCE

NOVINKA

SYMBI[®]SYS[®]
MICROBIOTA FOR LIFE

BIFIBABY[®]

Bifidobacterium breve BR03 a B632

PROBIOTICKÉ
KAPKY
OD NAROZENÍ



NENECHTE MIMINKA PLAKAT!

Kombinace B. breve BR03 a B632 prokazatelně **snižuje minuty denního pláče** u kojenců krmených z kojenecké láhve.¹

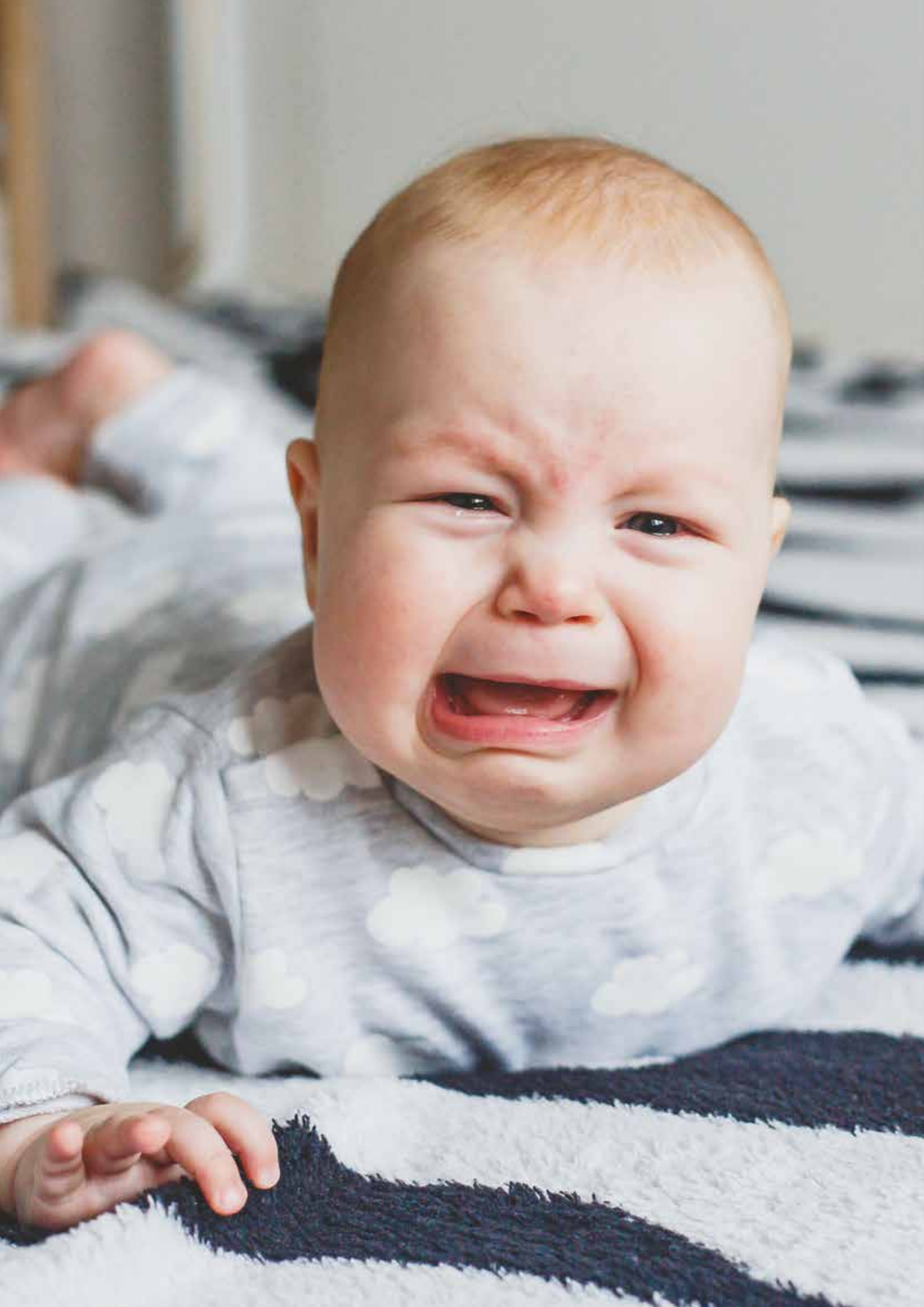
1. Giglione et al. - The Association of Bifidobacterium breve BR03 and B632 is Effective to Prevent Colics in Bottle-fed Infants- J Clin Gastroenterol 2016; 50:S164-S167

Doplňek stravy



Koupit za akční cenu na [Remeda.cz](https://www.Remeda.cz)

BIFI_05_2022_01



BOLESTI BŘÍŠKA

Vaše miminko zničehonic začne plakat, kroutí se, je zarudlé v obličejí, 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? Přečtete 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 zá-

važnější než obyčejné prdíky, neváhejte navštívit svého pediatra, aby mohla být zjištěna příčina obtíží a vyloučeno závažnější onemocnění.

Jak kojenecké kolice předcházet?

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

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

- Zajistěte co nejklidnější domácí prostředí.
- Dbejte na správnou techniku kojení tak, aby bylo omezeno polykání vzduchu.
- Lahvičku s kojeneckou výživou nechte před podáním chvíli ustát, aby spadla pěna, která vzniká při míchání a která může

způsobovat problémy s nadýmáním.

- Vždy nechte miminko po jídle odříhnout.
- Nemají-li tato opatření efekt, doporučuje se dietní léčba, která u kojených dětí spočívá v přísné bezmléčné dietě maminky. U nekojených dětí se podávají speciální mléka pro léčbu alergie na bílkovinu kravského mléka. Zklidnění by se mělo dostavit do 48 hodin.
- Pokud kojíte, omezte příjem silně nadýmavých potravin.
- Kojící maminky mohou pít bylinné čaje proti nadýmání.
- Maminky mohou kontaktovat PA nebo laktační poradkyně. Tuto službu nabízejí i některé porodnice.
- Vyzkoušejte nošení v šátku či ergonomickém nosítku. Poloha,

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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



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



Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymbské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

Řešte kojeneckou koliku dřív, než vám pokazí jedinečné okamžiky s vaším miminkem

Espumisan® 100 mg/ml kapky představuje jemnou a účinnou léčbu příznaků plynatosti u kojenecké koliky

- má velmi dobrý profil snášenlivosti
- působí čistě fyzikálně
- neobsahuje laktózu, cukr ani parabeny



Stáhněte si aplikaci **USÍNÁČEK**, která vaše miminko zklidní, usnadní mu usínání a vám dopřeje zasloužený odpočinek.



Download on the App Store



Get it on Google play

www.espumisan.cz

Espumisan®
100 mg/ml perorální kapky, emulze

Pečlivě si přečtete příbalový leták. Volně prodejný lék Espumisan® 100 mg/ml perorální kapky, emulze obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.



kdy má miminko nožičky pokrčené a břicho zahříváné od těla maminky, rozpohybuje střeva a uvolní větrům cestu ven. Nošení navíc miminko přirozeně uklidňuje, nejen schoulená poloha, ale i stísněný prostor a tlukot vašeho srdce, který miminku připomíná stav, kdy bylo u vás v bříšku.

Jak zklidnit miminko s kolikou?
Způsobů, jak uklidnit plačící mimin-

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

- na bříšku na vašem předloktí, tzv. na „tygříka“
- v klubičku – zádíčka miminka máte přitisknutá k břichu, ruka-

ma držíte miminko pod kolínky

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

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

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

Foto: Shutterstock.com

ENTEROL®

TVRDÉ TOBOLKY

Saccharomyces boulardii CNCM I-745 siccatus 250 mg

HRDINA V PREVENCI KOJENECKÝCH PRŮJMŮ!



k prevenci kojeneckých průjmů

k podpůrné léčbě akutního infekčního průjmu

k léčbě i prevenci kolitidy a průjmů způsobených antibiotiky

vhodný i pro kojence



akacia
KEEP THE QUALITY UP

Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Distributor pro ČR: **Akacia Group s.r.o.**,
Na Farkáně I 136/17, 150 00 Praha 5, www.akacia.cz

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 (eradi-



kace) 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 nevymizí 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 nemoci. Součástí očkovací látky je totiž anti-

gen, složka získaná z bakterie nebo viru, který danou chorobu způsobuje. Přítomnost antigenu v těle povzbudí imunitní systém k obraně, která spočívá v tvorbě protilátek protilátek a tzv. paměťových buněk.

Očkování má dvě funkce – kolektivní a individuální, jejímž cílem je chránit zdraví očkovaného jedince. Pro společnost je ale zásadní především kolektivní význam očkování. Pravidelné a plošné očkování a vysoká 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 pojistovnou. 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 in-

Prevenar 13

Meningitida,
sepsy nebo
zápal plic?

Pneumokok
může zaútočit
náhle a způsobit
řadu závažných
onemocnění.



Pomozte své děti lépe chránit proti onemocněním způsobeným pneumokokem.

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

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

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

fekčním nemocem. Plošné očkování zahrnuje očkování proti devíti nemocem a provádí jej praktický lékař pro děti a dorost.

Povinné pravidelné očkování dětí

Hexavakcína

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

Kombinovaná vakcína proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím

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

Kombinovaná vakcína proti záškrtu, tetanu a dávivému kašli

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

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

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

Nepovinné očkování dětí

Pneumokoková onemocnění

Očkování proti pneumokokům pomáhá děti chránit proti závažným onemocněním, jako jsou zánět mozkových blan, otrava krve, zápal plic a také proti nepříjemným a bolestivým infekcím středního ucha způsobeným bakterií Streptococcus pneumoniae. Očkování je pro děti hrazeno/částečně hrazeno z veřej-

ného zdravotního pojištění, pokud jsou první dvě dávky podány s odstupem nejméně 2 měsíců a zároveň aplikovány nejpozději do 7. měsíce věku dítěte. Třetí (posilující) dávka je podána v 11 až 15 měsíci. Očkování se doporučuje zahájit od 2. měsíce věku dítěte..

Očkování proti HPV

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

Meningokokové nákazy

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

Pravidelné očkování určité skupiny dětí

Tuberkulóza

Očkování se provede u dětí s indikacemi, které posoudí lékař novorozeneckého oddělení, případně registrující lékař pro děti a dorost. Na základě zákonným zástupcem dítěte a lékařem vyplněného dotazníku k definici rizika tuberkulózy, odesílá lékař dítě splňující indikace do pracoviště kalmetizace, kde je provedeno očkování.

Vakcína proti chřipce

HEP B

Základní očkování novorozenců HBsAg pozitivních matek se provede jednou dávkou očkovací látky proti virové hepatitidě B nejpozději do 24 hodin po narození dítěte. Očkování těchto dětí dále pokračuje podle souhrnu údajů o přípravku hexavalentní očkovací látky

Která z nepovinných očkování proti infekčním nemocem hradí pojišťovna?

Nepovinná očkování se dělí na nepovinná, leč přesto hrazená ve stanovených případech z veřejného zdravotního pojištění, a nepovinná



pojišťovnami nehrazená.

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

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



nebo genitální bradavice.

Očkování proti chřipce pojišťovna hradí u čtyř zákonem stanovených skupin osob. Jsou to pojištěnci nad 65 let věku, dále pacienti po splenektomii nebo po transplantaci krvetvorných buněk, pacienti, kteří trpí závažným chronickým farmakologicky řešeným onemocněním srdce a cév, nebo dýchacích cest, nebo ledvin nebo diabetem, a osoby umístěné ve zdravotnických zařízeních dlouhodobé lůžkové péče nebo v domovech pro seniory, v domovech pro osoby se zdravotním postižením nebo v domovech se zvláštním režimem.

Očkování proti pneumokokům je jako nepovinné hrazeno u dětí, pokud všechny dávky očkovací látky

byly aplikovány do sedmého měsíce věku pojištěnce (hrazeno je pak i přeočkování provedené do patnáctého měsíce věku). Od 1. 9. 2015 je očkování proti pneumokokovým infekcím hrazeno také pojištěncům nad 65 let. U rizikových skupin, stanovených vyhláškou o očkování proti infekčním nemocem, patří toto očkování mezi povinná a je hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Očkování proti invazivním meningokokovým infekcím, pneumokokovým infekcím, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem *Haemophilus influenzae* typ b a proti chřipce je hrazeno u pojištěnců s porušenou nebo zaniklou funkcí sleziny, pojištěnců po transplantaci kmenových hemopoetických buněk,

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

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

-if-

Foto: Shutterstock.com

JÍDELNÍČEK

NAŠEHO DĚTÁTKA

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







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

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

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

suplovat to mateřské.

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

A jakou vodu použít pro přípravu umělé výživy?

Pokud používáte kohoutkovou vodu, ujistěte se, že splňuje kritéria pro podávání kojencům. Převaříte-li vodu z vodovodu, neznamená to, že se z ní automaticky stane kojenecká! Nejbezpečnější variantou je balená kojenecká voda, která pochází z chráněného podzemního zdroje,

její složení je důkladně kontrolováno a platí pro ni ty nejpřísnější limity. Výhodou je nižší mineralizace do 500 mg/l, která dětské tělo nezatíží nadbytkem látek. Na etiketě hledejte také informaci o vyváženém poměru minerálních látek, především vápníku a hořčíku, který by měl být přibližně v poměru 2:1.

Ke slovu přichází lžička

V druhé polovině prvního roku věku dítěte začíná rychle růst, pomalu ztrácí sací reflex a má snahu se více pohybovat. Proto začínáme robátko přikrmovat. V tomto věku si dítě ještě nevymýšlí a na potravu reaguje čistě instinktivně. Obvykle ví, co mu dělá dobře a co ne, a proto určitou potravu odmítá a naopak jinou doslova živelně vítá. To samozřejmě neplatí u sladkostí, protože sladká chuť přitahuje všechny děti. Nenuťme tedy dítěti něco, co kategoricky odmítá. Jednak se jeho chuť může časem změnit a pokud



CORD
BLOOD CENTER
Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

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

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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



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

kosti je holý nesmysl! Podobné kategorie ne patří i k soli. Solit pokrmy bychom neměli dětem do 2,5 roku. Maso dítěti dáváme zpočátku 2x týdně, později navýšíme až na 4-5x týdně. Jednou v týdnu je pak možné nahradit maso přidáním dobře tepelně zpracovaného vaječného žloutku. Přednost by vždy měly dostat ryby a drůbeží maso.

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

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

Jak začít?

- Před, po nebo i během poledního kojení nabídnout lžičku jednoduho-

vého zeleninového pyré.

- Postupně zvyšovat dávku (první den jedna lžička, druhý den dvě... Nakonec děťátko spapá tolik zeleniny, že už kojení odmítne a nahradí tak svou dávku mléka zeleninou. Po zavedení zeleninového oběda (většinou po 4 týdnech, ale rozptýl je skutečně značný), můžete přidat do výživy večerní kaše a poté nabídnout ovocnou svačinku – ovocné pyré. Veškeré potraviny zaváděné do jídelníčku předložte dítěti nejprve tepelně upravené (lépe stravitelné) a až když je dobře snáší, můžete je později podat i v syrovém stavu (cca od 9. měsíce).

Čím zapíjet?

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

Co když miminko odmítá?

- Odmítá-li novou chuť, zkuste to

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 Balm nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchut' 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

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Rezervace

eReceptu a ePoukazu
pomocí SMS nebo emailu



Všechny inzulíny bez doplatku

SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

smíchat s něčím, co se u vás už osvědčilo.

- Vyzkoušejte různé druhy lžiček, anebo mu dejte ochutnat i z ruky.
- Pro první pokus vyberte den a čas, kdy má prcek dobrou náladu.
- Můžete ochutit pyré trochou odstříkaného mlíčka.
- Někdy pomůže, když miminku nabídne novou chuť třeba tatínek.
- Tvrdošijně odmítá? Vše vyplivne a dá si ručičku do pusinky? **NENALÉHEJTE**, pokračujte v kojení a zkuste to o pár dní později!

Jak připravit zeleninové pyré?

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

Ani vodu na vaření ani zeleninu nesolíme.

Do hotové zeleniny přidáváme, pro lepší vstřebatelnost vitamínů rozpustných v tucích, několik kapek rostlinného oleje (např. panenský olivový či slunečnicový – je dobré ho skladovat v chladu a temnu). Doporučuje se ale i jiskřička másla (sporné v případě vynechání mléčných výrobků). Pro přípravu maso-zeleninového pyré pak pouze přidáme dobře uvařený kousek libového masa dle vlastního výběru. I maso je potřeba zpočátku rozmixovat do formy pyré. Pokud chce občas maminka čas strávený přípravou jídla raději věnovat svému miminku, jsou k dispozici již hotové příkrmy pro děti různých věkových kategorií a to jak ve formě pyré, tak pro starší děti s malými kousky. Výrobci nezapomínají ani na přídavek vhodného rostlinného např. panenského olivového oleje. Dokud se miminko po jídle dopřít od maminky, není třeba olej přidávat, mateřské mléko tuky obsahuje...

CO BY DĚTEM NEMĚLO CHYBĚT

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

Dětský jídelníček

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

K snídaní můžeme dítěti dopřát například cerealie, případně pečivo

s plátkem šunky, či sýra. K obědu můžete volit zeleninovou, či masovou polévku, maso s různými přílohami, ale i dětmi oblíbená sladká jídla, jako je třeba krupicová kaše. Můžete volit i z řady instantních ovocných kaší, které jste doposud podávali. Určitě by to ale neměly být polotovary - hranolky, hamburgery apod. do zdravého jídelníčku rozhodně nepatří. Vyhýbat byste se měli i stánkům s rychlým občerstvením, které



nabízejí různé pikantní pokrmy – ostrá koření v dětském jídelníčku také nemají co dělat. (Ostatně, ani pro vás nejsou příliš zdravá)

Z tepelných úprav se doporučuje vaření a dušení, před smažením. Při výběru masa byste měli spíše sáhnout k masu rybímu - s preferencí tučných ryb (to by měly mít děti v jídelníčku dvakrát až třikrát týdně), vhodné je i maso drůbeží a králičí, vepřové a hovězí maso postačí jednou týdně.

Maso by mělo být vždy libové, což platí zejména u vepřového masa. V dětském jídelníčku by se měly objevovat uzeniny, naopak, můžete postupně začít zařazovat luštěniny, které by se měly v dětském jídelníčku objevovat minimálně jednou týdně.

Samozřejmostí je pravidelný pitný režim. Starší děti někdy na pití zapomínají, během hry "nemají čas" se napít. Měli byste proto pozorně

sledovat kolik tekutiny vypijí a děti by měly mít pití stále někde poblíž k dispozici. K pití je nejvhodnější nenaslazená voda, kterou můžete dítěti doplnit některým z jeho oblíbených ovocných nápojů.

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

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



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

Nic není blíže mateřskému mléku.

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

jak pro dětátko, tak pro samotnou maminku. „Osobně mám nejlepší zkušenost s polohou boční fotbalovou. Při ní miminko leží zezadu podél boku maminky na jejím předloktí, která dlaní přidrží hlavičku dítěte u prsu. Tato poloha je vhodná pro všechny velikosti prsou a hmotnost dítěte. Správnou techniku kojení se maminka naučí samotnou praxí. Její základy však musí získat již v porodnici,“ popisuje Bc. Linda Zítová, DiS.

JAK SE STARAT O PRSA V DOBĚ KOJENÍ?

Péče o bradavky začíná již od prvního kojení, jelikož jeho nástup představuje zejména právě pro bradavky a prsní dvorce určitou zátěž. Pokud vše probíhá bez potíží a zdravotních komplikací, není nutné v období kojení věnovat prsům nějakou zvláštní péči. „Dříve si ženy prsa před každým kojením skoro dezinfikovaly. Dnes maminky upozorňujeme, aby prsa zbytečně netřely a nedráždily. Po koupání doporučujeme nechat je volně uschnout nebo velice opatrně osušit ručníkem. Bradavky by pak maminky měly ošetřit krémy k tomu určenými, které jsou bez parfemace a před kojením se z prsa nesmývají,“ vysvětluje Bc. Linda Zítová, DiS.

NETRAPTE SE TABULKAM !!

V posledních letech se u fyziologicky narozeného novorozence od sledování přesně nakojených dávek upouští. Důležité je, aby dítě přibývalo na hmotnosti. Pravidlo, že 5. den má vypít 50 ml a 6. den 60 ml na dávku platí pro umělou výživu. „Pro maminku je vážení před a po kojení stresující, a proto pokud to nevyžaduje zdravotní stav dítěte, tak se mu spíše vyhýbáme. Orientačně lze říci, že má kojenec vypít cca 150–180 ml mléka na kilogram hmotnosti. Co

se týče dokrmování, to preferujeme pomocí suplementoru – speciálního doplňkového systému kojení, který umožňuje dítěti sát mateřské mléko



z lahvičky a současně sát z matčina prsu, eventuálně stříkačkou přes prst. Obě techniky se v případě potřeby maminka učí již v porodnici nebo u laktační poradkyně,“ uvádí Bc. Linda Zítová, DiS.

SITUACE SE ZLEPŠUJE

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

CO DĚLAT, KDYŽ KOJENÍ NEJDE

Samozřejmě, někdy při nejlepší vůli maminka kojit nechce, nebo nemůže. Což samozřejmě neznamená

žádnou tragédii, prostě vybere pro své miminko kvalitní umělé mléko. Při výběru prvního umělého mléka musíte být ovšem pečliví a věnovat pozornost složení uvedenému 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 nejrozdílnější 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

Homeopatie pro nejmenší

„Každá rada dobrá.“ *Prísloví, 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 břicha



Homeopatický lék **Silicea AKH** zajistí „bříškem 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? Poznávací 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 bříškem 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 dítětko 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. Baculátým miminkům, která jsou věčně při chuti, pomáhá **Graphites AKH**. Opruzeniny je nejčastěji trápí v místech, kde dochází ke tření kůže (např. na stehýnkách nebo pod faldíky). Na zarudlé flíčky v oblasti zadečku, které většinou postihují opatrné, zimomřivé děti barokních tvarů, účinkuje **Calcarea carbonica AKH**.



Na bolavá očička

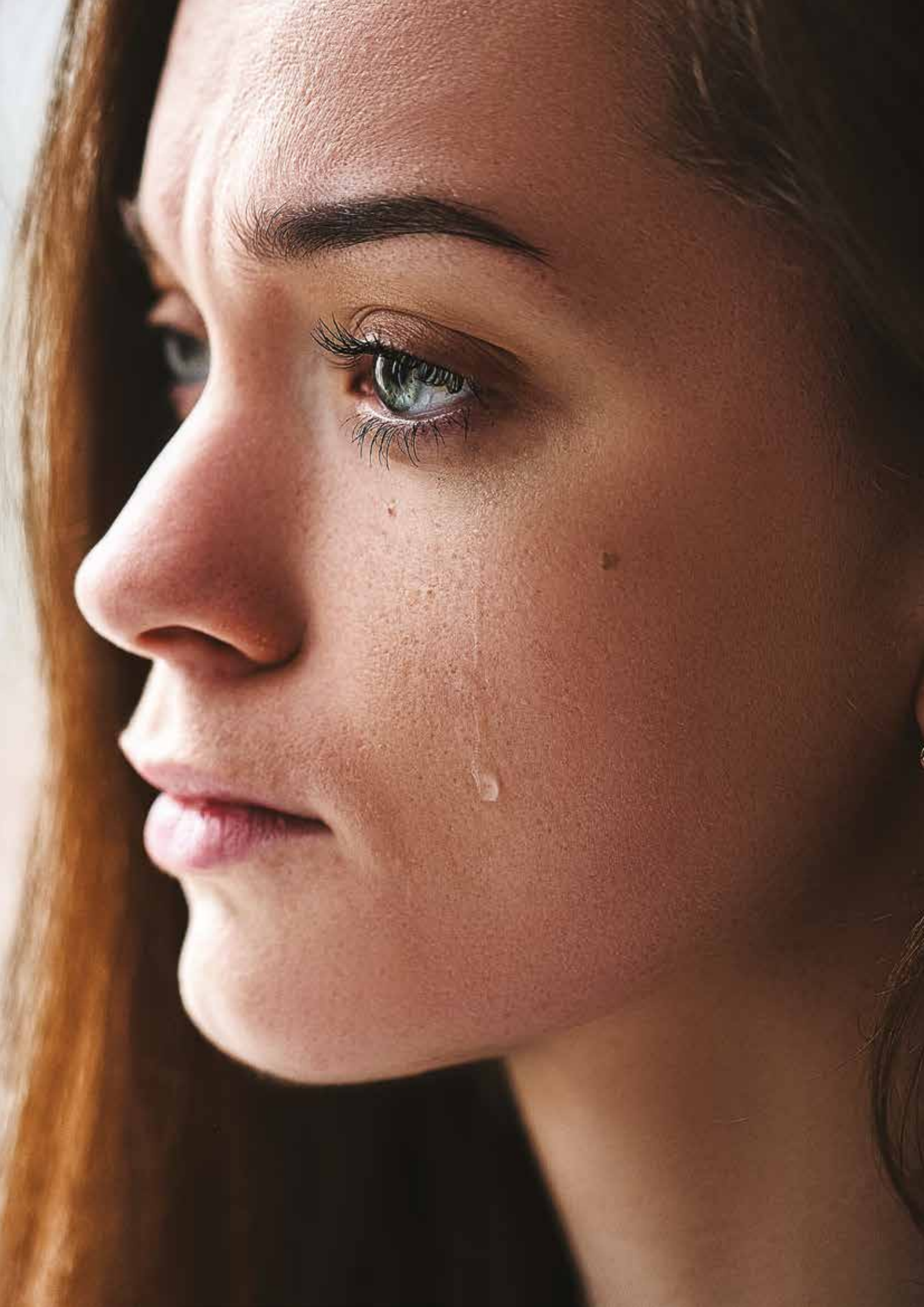
S hnisavým zánětem očí a neprůchodností slzných kanálků se nejčastěji setkáváme u dětí, které jsou subtilní, zimomřivé, velmi mazlivé a obvykle prodělají novorozeneckou žloutenku. Budí dojem, že jejich hlavička je příliš velká a na šíji špatně drží. Jejich očka mají mimořádný sklon k zánětům. Většinou 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

ABY BYLA MAMINKA V POŘÁDKU...

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



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

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

Poruchy imunity

Mnoho maminek má po porodu problémy i s imunitním systémem. Pro ženské tělo je samozřejmě období těhotenství velmi zátěžové a po porodu je zapotřebí dodávat tělu patřičné vitamíny a minerály, aby nedošlo k výraznému oslabení imunitního systému. Při kojení miminka je výběr trochu omezen, nicméně samozřejmě je možné užívat jakékoliv vitaminové doplňky určené pro těhotné. Po ukončení kojení je pak výběr ještě širší.

Hlavní vitamíny a minerální látky, které by měla maminka zahrnout do svého jídelníčku během kojení a při odstavení dítěte i do jídla pro batolata jsou vitamíny A, D, kyselina listová a zinek. Tyto mikroživiny podporují vznik buněk T-lymfocytů a podporují zdravou funkci štítné žlázy a brzlíku – orgánů, které produkují tyto nenahraditelné imunitní buňky.

Vypadávání vlasů

Dalším problémem, který trápí maminky po porodu je vypadávání vlasů. Po porodu a během kojení nastávají v organismu velké změny a v této době dochází také ke změnám ve struktuře vlasů. V této době je vhodná suplementační léčba a používání vhodného



doplňku stravy. Samozřejmě je nutná i správná péče o vlasy – použití kvalitního šampónu a kondicionéru s vyživujícími látkami.

Kazivost zubů

Bohužel i kazivost zubů k těhotenství patří. Proto je vždy vhodná preventivní zubařská péče. Zároveň je nutná každodenní kvalitní hygiena s použitím kvalitních kartáčků, zubních past, ale i zubní vody. Samozřejmě by měl být dostatečný přísun vápníku již během těhotenství a samozřejmě během kojení. Zapomínat bychom neměli ani na orální probiotika, která obsahují bakteriální kmen *L. reuteri*, který pomáhá udržovat přirozenou mikrobiální rovnováhu v ústech. K narušení přirozené mikrobiální rovnováhy může dojít např. nesprávnou ústní hygienou, stresem nebo užíváním některých léků.

Poševní záněty

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

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

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

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

Orální probiotika pro zuby a dásně

s klinicky prověřenými bakteriemi *L. reuteri* Prodentis®

- ✓ Při problémech s dásněmi
- ✓ Pro podporu správné zubní hygieny
- ✓ Při zápachu z úst



DOPLŇEK STRAVY (OD 3 LET)



BioGaia®
Pro vaše neviditelné hrdiny

INZERCE

Čisté přírodní výrobky z lůna přírody



MASÁŽNÍ OLEJ NA PRSA 50 ML

Používáme během celého období kojení. Zlepšuje elasticitu a jemnost pokožky, je hypoalergenní.

Podporuje prokrvení tkání, napomáhá stimulaci tvorby mateřského mléka a podporuje harmonický průběh laktace.



GERANIOVÝ OLEJ 20 ML

Jemný masážní olej na zlepšení elasticity kůže a podporu při zavinování dělohy. Přípravek je vhodný na masáž podbříšku a k ochraně citlivé pokožky v období šestinedělí. Obsažený pupalkový olej spolu s dalšími rostlinnými oleji příznivě ovlivňuje fyziologické pochody kůže. Kompozice silic má psychogenní účinek.



OLEJ NA PRSA (PREVENCE ZÁNĚTU) 20 ML

Olej je vhodný na zlepšení elasticity a pevnosti kožní tkáně.

Používáme jej pro prevenci zánětu, při pocitech tlaku, bolestivém přeplnění prsů a horkosti.



RŮŽE V JOJOBĚ 10 ML

Královna esenciálních olejů. Harmonizuje a zklidňuje po porodu.

Dodává sílu zvládnout novou etapu v životě matky.

www.ellinor.cz

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.

zvané Kegelovy cviky na posílení pánevního dna.

Strie

Strie jsou růžové až červené trhliny,

Hemoroidy

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

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

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



Při porodu také může dojít k poškození svěrače močového měchýře, který se pak nedokáže zcela uzavřít.

Poté stačí jakýkoli tlak na močový měchýř a dojde k úniku moči. Stresovou inkontinenci může způsobit kýčání, 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 tak-

ky, které postupem času přecházejí do bílé barvy, způsobené napínáním kůže kvůli náhlé změně váhy. Kůže není schopna se přizpůsobit náhlé větší velikosti, kdy se nadměrně napíná a následně popraská. Strie se tvoří hlavně na bříše, poprsí, stehnech a hýždích. Některé maminky mají díky správné životosprávě nebo díky dobrým genetickým předpokladům od strií klid. Většina žen ale musí se striemi počítat. A bojují s nimi ještě dlouho po porodu.

Aby maminka zabránila vzniku strií, je zapotřebí dodat tělu dostatek živých 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).

Křečové žíly

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

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

Komplexní řešení na Vaše cesty

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 pomůček lepených na kůži
- Velmi účinný – až na 200 aplikací



Akutol sprej

+ OBVAŽ!

- Voděodolný, transparentní obvaz 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 repelent

Nové cestovní balení (60 ml)

+ CHRAŇ SE!

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



AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

Produkty řady Aviril obsahují vitamíny E a D (panthenol), které pečují o dětskou pokožku. Aviril olejíček vytváří ochranný film, který ošetřuje a čistí jemnou pokožku kojenců.

www.Alpa.cz

Aviril



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

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



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

LOVI



Bezpečně a čistě se sterilizátorem LOVI

Přejete si ušetřit čas při péči o miminko a zároveň velmi dbáte na hygienu a čistotu předmětů, které přicházejí do styku s vaším dítětkem? Vsaďte na novinku značky LOVI – sterilizátor se sušičkou. Můžete se těšit na 3 programy – sterilizace párou zajistí čistotu lahviček, saviček či dalšího příslušenství do 10 minut. Následuje velmi efektivní sušení v různých časových intervalech, ale také si můžete zvolit automatickou sterilizaci se sušením, která vám ušetří čas, který můžete trávit se svým miminkem. Velmi pohodlný, intuitivní a rychlý sterilizátor LOVI eliminuje 99,9 % bakterií, jednoduše se ovládá a je prostorný. Navíc je ekonomický a vystačí vám pouze 100 ml vody.

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

Vaginální infekce? Kvasinková nebo bakteriální?



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

www.canesten.cz

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

LMR-CH-20210819-56



HIPP BIO PASTINÁK

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

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

Zakoupíte v síti drogerií DM



MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

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

Co dodat jemné dětské pokožce nějakou tu hydratací 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 voňavá.

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

K dostání na www.pitulka.cz



Jsmo s Vámi již od roku 1950.



NA PRVNÍ RÝMIČKU

UVOLNÍ UCAPANÝ NOS MIMINKA JIŽ DO NĚKOLIKA MINUT

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

www.nasivin.cz



FEMIBION® 3

Kojení

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

Pro specifické potřeby Vás a Vašeho miminka v období kojení.

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





BÜBCHEN UVNITŘ JE TO, CO JE DOBRÉ!

Hypoalergenní kosmetika Bübchen

Chrání a poskytuje jemnou péči
pro citlivou dětskou pokožku.
Vyrobeno v Německu.



BEZ MIKROPLASTŮ



VEGANSKÝ



DERMATOLOGICKY
SCHVÁLENO



www.naturprodukt.cz

K dostání v dobrých lékárnách.

HARTMANN

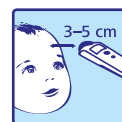


Thermoval®
baby

www.lekarnahartmann.cz

Změřte teplotu přesně a bez jediného dotyku

- **Bezdotykové měření** na čele ve 3 sekundách
- Měří teplotu **lidského těla, předmětů i okolí**
- **Tichý provoz** – bez zvukového znamení
- **Optický alarm** při horečce



Na čele



U objektů



V místnosti