Milí rodiče, pokusila jsem se pro Vás připravit DOKTORSKÉ POVÍDÁNÍ.

1. vydání bylo v roce 2009, poslední revize je na zahradě v Březové jeden srpnový večer 2026. A mám vnitřní radost, že celých 17 let mé praxe mám stejnou představu, kam se ubírat se svými malými pacienty, se snahou vnímat jejich vývoj a potřeby rodin. Jen mi tuto cestu „nabourává„ farmaceutický a medicínský „ boom „, který vytváří dojem, iluzi, že vše se dá řešit rychle, akčně, bez práce, bez zastavení se. Na Vás rodiče pravděpodobně taky „tlačí tyto představy a Vy se jim neumíte ubránit, celkem to i chápu, tlak je velký„. Tak pojďme spolu tento tlak ustát, zvládnout. Věřte, že bude Vám i Vašemu děťátku mnohem líp, když nevyužijete všech vymožeností, které medicína nabízí. Dělám pediatrii 32 let a nevím o ničem tak naprosto zásadním, co by v péči o dítě, vedlo k jeho lepšímu vývoji. **Stále je naprosto zásadní Vaše láska k dítěti a Váš čas, který s ním strávíte, z očí do očí.** (promiňte, ale hned na začátek píšu, že by to měl být čas bez mobilu v ruce, bez PC, televize a všeho rušivého poblíž, prostě ať Vy víte, že dítě je s Vámi a Vy s ním, tady a teď). A pokud si dopřejete ten Váš společný čas, tak je celkem jedno kde to je, co podnikáte, jak máte dítě oblečené, co jedlo…

Tímto chci lehce nadlehčit celé další povídání.

A nyní organizace ordinace:

Naše setkávání v ordinaci nespočívají jen ve vyšetřování Vašeho děťátka, ale často je větší část kontrol spíše konzultačních.

Proto jsem se pokusila sepsat nejzákladnější okruhy Vašich dotazů.

Vzniklo však z toho patnáctistránkové psaní. Berte jej jako DOPORUČENÍ, MÉ NÁVRHY, které můžete, ale nemusíte přijmout za své.

Nejdříve se budeme setkávat na pravidelných preventivních kontrolách, které jsou dané ze zákona, ale především by měly napomoci zajistit správný vývoj Vašeho dítěte, a já se na ně těším.

Pravidelné preventivní kontroly jsou časově dané:

- **první vstupní prohlídka po narození dítěte, z mého pohledu ideálně co nejdříve po Vašem propuštění, lze i u Vás doma, v klidu, pokud nám dáte včas informaci o narození a propuštění (za úhradu)**
- **ve čtrnácti dnech, v šesti týdnech, ve třech měsících**
- **často se setkáváme více krát, dle potřeb Vašeho dítěte, dle Vašich potřeb a našich potřeb poznat Vás a Vaše přemýšlení. Ve snaze nic nezanedbat v časném vývoji miminka. Je nám milé, a pro Vaše dítě je to jistě přínosné, pokud jste otevření a mluvíte o svých potřebách, zážitcích a představách. Pokud víme „ dopředu „ Vaše strachy a obavy. A samozřejmě je milé, pokud přijmete i naše názory a zkušenosti. Prostě vznikne Důvěra – s Důvěrou se velmi dobře pracuje, spolupracuje.**
- **ve 4. měsíci a dále každé 2 měsíce do roku věku (tj. v 6., 8., 10., 12. měsíci)**

- **v osmnácti měsících**
- **dále ve 3 letech a pak vždy po 2 letech (tj. v 5., 7., 9., 11., 13., 15., 17. roce)**
- **výstupní prohlídka je v devatenácti letech, při předávání do péče praktického lékaře pro dospělé**

Nejde jen o zjištění hmotnosti a výšky Vašeho děťátka. Důležité je celkové vyšetření, sledování vývoje po stránce pohybové a psychické, sledování vývoje řeči, hygienických návyků apod. Sledují se reakce na zrakové, sluchové podněty a celkové naladění dítěte. Od předškolního věku je také samozřejmostí vyšetření zraku, tlaku a moče. Prostě jak se Vám daří.

Ve věku do 18. měsíce Vašeho dítěte se snažíme si kontroly dopředu naplánovat. Poté Vás žádáme o objednávání se na preventivní kontroly. Doporučujeme **telefonicky na pevnou linku či mailem. Rádi Vám vyhovíme, ale prosíme o respektování časů preventivních kontrol, dle ordinačních hodin.**

OBJEDNÁVÁNÍ: Ideální je objednávání s 1-3 měsíčním předstihem, pokud máte nějaký vytoužený čas pro prevenci. Žádáme Vás o spolupráci. Hlavně v předškolním věku je vhodné děti připravit na to, že budou vyšetřované. Vyšetření je bezbolestné. Kontroly jsou pro děti často zbytečně stresující. A upřímně, často stres vytváříte Vy rodiče, nějakou Vaší obavou, představou, ve snaze vše dítěti dopředu nachystat, vysvětlit. Nikdy situace dopředu nedoladíte. Není problém, po dohodě a dle potřeby, kontrolu rozdělit třeba na dvě setkání, kdy si nejdříve jen popovídáme a domluvíme se na dalším postupu.

Opravdu zbytečným stresem ve 3 letech bývá vyšetření zraku, proto se můžete pokusit na vyšetření předpřipravit doma, a to vytvořením většího plakátku (např. vel. A3) se srdíčkem, houbou, stolečkem, židličkou, kolečkem a čtverečkem, cca s deseticentimetrovou velikostí jednotlivých obrázků. Plakátek nalepte třeba na lednici a ze vzdálenosti cca pěti metrů zkuste trénovat schopnost vidět jednotlivé obrázky. Postupně zakryjte lehce jedno a poté druhé oko. Jde jen o to, aby dítě vědělo, co budeme v ordinaci po něm chtít, a nebylo zaskočené našimi pokyny. Naopak se může pochlubit, co umí! Od roku 2026 je boom vyšetřovat zrak optometrem již v kojeneckém věku. Jistě je to smysluplné vyšetření u některých dětí. Paušálně zavedené screeningy nepodporuji, výsledky bývají zkreslené, často tam chybí dobré zhodnocení. Budeme se domlouvat individuálně

Dále Vás prosíme při každé kontrole o sdělení všech událostí v rodině, které se týkají nebo mohou týkat i zdraví Vašeho dítěte. Jedná se o závažné srdeční, cévní potíže v rodině. Ale také prosím uveďte změnu školky, školy, změnu jídelníčku apod. A závažnější změny Vašeho soužití v rodině, co prožíváte. Totiž co prožíváte Vy rodiče, společně s Vámi prožívají i Vaše děti. I ztrátu prarodičů, či ztrátu pejska, či i šťastné nalezení nového partnera. Prostě vše.

<u>Velmi nešťastným obecným tématem je léta letoucí očkování</u>.

Existuje tzv. **očkovací kalendář, tj. časové doporučení k tzv. povinnému očkování proti určitým nemocem.** Toto povinné očkování je zákonem dané, a je proti přenosným nemocem, které ohrožují nebo velice ohrožovaly naši populaci. **Na to velmi často v našem civilizovaném světě s blahobytem prostě zapomínáme.** Očkovací kalendář se jen za posledních 16 let opakovaně měnil. **Dle mých osobních zkušeností s našimi dětskými klienty, dle zkušeností z práce v nemocnici, na podkladě konzultací s řadou odborníků jsem si vytvořila schéma očkování, které dle mého aktuálně splňuje potřeby dětské populace, je šetrné, minimalizuje vedlejší důsledky očkování. Vždy jednám velmi individuálně, tj cíleně k Vaší dcerce či synkovi a jejich aktuálním potřebám. Kolem očkování je mnoho diskuzí, mýtů a desinformací. Celých 17 let diskutuji s rodiči o jejich představách, jak a kdy očkovat, a snažím se vysvětlit můj medicínský pohled.** Dovolím si zdůraznit, že i pokud máte načteno desítky knih a odkazů k očkování, tak s veškerou úctou k Vašim znalostem, nemáte osobní zkušenost s aplikací, s vedlejšími akutními či chronickými projevy, nebo naopak s nemocemi. Tyto zkušenosti můžete získat jen vnímavou 30 ti letou praxí s 1400 dětskými pacienty.

Rozhodně budu respektovat Vaše obavy, úzkosti. Ty jsou pro mne často hlavním důvodem k odkladu očkování, nebo naopak i k očkování, i přestože si můžu myslet, že Vaše přání není smysluplné.

Tuberkulosa: v současnosti se již novorozenec neočkuje v porodnici.

Z mého pohledu je očkování proti tuberkulose vhodné kolem 8.- 10.měsíce, lze i později. Očkuje se v kalmetizačních střediscích. Při Vašem zájmu Vám vše vysvětlíme, cena kolem 1000 Kč.

Aktuálně, dle vyhlášky, se dítě očkuje od 9. týdne do 18. měsíce povinně dvěma kombinovanými vakcínami, lidově řečeno šestikombinací a trojkombinací.

<u>Naše ordinace je z mého pohledu rozumně očkovací, tj očkujeme smysluplná očkování ve správný čas pro Vaše dítě s respektováním jeho vývoje a aktuálního stavu. Nepovinná očkování diskutujeme, jen pokud je to pro Vaše dítě prospěšné. Neb vše má své pro a proti.</u>

<u>Šestikombinace, firemně Hexacima nebo Infanrix Hexa</u>, očkovací látka proti šesti přenosným nemocem: záškrt, tetanus, dávivý kašel, obrna, žloutenka B a proti nemocem vyvolaných hemofilem typu B. Toto očkování se podává do svalu, nejčastěji stehenního svalu, v jedné injekci. V průběhu 24 až 72 hodin po očkování může být u dítěte celková reakce s teplotou kolem 38 st., s neklidem, pláčem, či změnou chování, změnou příjmu stravy. Při teplotě nad 38 stupňů podejte lék proti teplotě, nejčastěji ve formě čípku, tj. Paralen 100mg, většinou celý čípek. Většinou tato celková reakce velmi rychle sama odezní. Někdy může být jen lokální reakce, tzn. v místě vpichu zarudnutí a otok. Při této reakci podejte opět lék na teplotu, bude mít účinek hlavně proti bolesti a oteklé místo se snažte chladit. Při závažnějších potížích po očkování nás neváhejte zkontaktovat.

Očkování hexavakcínou aplikujeme ve schématu 2+1. Očkovací kalendář navrhuje 1. aplikaci přibližně ve 2. měsíci a 2. dávku ve 4. měsíci**. Dle mé osobní zkušenosti volím očkování lehce později, kolem 3. měsíce, v rámci preventivních kontrol,** s přeočkováním kolem roku věku dítěte.

Očkujeme vždy dle aktuálního zdravotního stavu a vývoje Vašeho dítka, očkuji jen zdravé dítě, neváhám očkování odložit, pokud nemám jistotu, že Vy i Vaše dítě jste v dobré kondici. Při tomto způsobu očkování jsem nezaznamenala žádné vážné vedlejší účinky očkování.

Trojkombinace, firemně M-M-R, nebo Priorix, očkování proti třem přenosným tzv. vyrážkovým nemocem: spalničky, příušnice a zarděnky. Toto očkování se podává podkožně, do oblasti předloktí. Zde nikdy není reakce bezprostředně po očkování, ale nejčastěji 7. až 10. den po očkování a to opět v podobě celkové reakce s mírnou teplotou, někdy můžete pozorovat i drobnou vyrážku po těle.

Očkování se podává ve dvou dávkách. První dávka po 15. měsíci, **v naší ordinaci většinou při 18. ti měsíční prohlídce, a druhá, od roku 2019, až v 5 ti letech.**

V 5 ti letech se děti přeočkovávají proti tetanu, záškrtu a černému kašli, firemně Adacel nebo Boostrix. A s odstupem již zmiňována 2.dávka MMR.

A v 11 ti letech se aplikuje očkovací látka Adacel/Boostrix polio s identickým složením a k tomu proti obrně.

Podrobný očkovací kalendář máte uvedený v tzv. osobních knížkách Vašeho děťátka a já se snažím Vám ho postupně přiblížit při vstupních setkáváních.

Očkování mimo očkovací kalendář, tzv očkování nadstandartní, nepovinné, volitelné.

Velmi doporučuji vždy zvážit vhodnost očkování, jednoduše zda uvedená očkovací látka je aktuálně vhodná, potřebná pro Vaše dítě. Zvážit věk dítěte, výhody a nevýhody očkování.

Očkování proti viru klíšťové encefalitidy: počátek očkování je vhodný v zimních měsících. Vstupně jsou nutné 3 dávky: 2. dávka 1 až 3 měsíce po 1. dávce, 3. dávka 9 až 12 měsíců po 2. dávce, 4. dávka za 3 roky. Aplikuje se do svalu. Po základním očkovacím schématu je doporučeno přeočkování každých 5 let. Cena 1 očkovací dávky se pohybuje kolem 1100-1400 Kč.

Očkování je jednoznačně doporučené pro **dospělé,** vzhledem k těžšímu průběhu tohoto onemocnění v dospělém věku. U dětí je event. aplikace možná po 5. roce věku.

Celkově se výskyt klíšťové encefalitidy u dětí v ČR pohybuje dle statistik kolem 500 - 1000 dětí za rok, což není alarmující číslo a průběh onemocnění neprovázejí komplikace. Pokud si vakcinaci přejete časně, lze využít očkovacích center.

Proti planým neštovicím: očkování existuje v samostatné očkovací látce firemně Varilrix/ Varivax (bývalo v kombinované očkovací látce Priorix tetra, tj současná aplikace s očkováním proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám (bohužel tato očkovací látka od r. 2022 není k dispozici).

Očkování proti neštovicím je vhodné zejména pro dívky v období puberty, které dosud neprodělaly toto onemocnění. Očkované děti proti neštovicím neprodělají v budoucnu pásový opar, který je způsoben stejným virem. Nutné jsou 2 dávky s odstupem min. 6 měsíců. Aplikuje se do svalu. Ochrana proti neštovicím u očkovaných je asi 60%, i navzdory očkování se Vaše dítě může nakazit neštovicemi. Vždy ale bude průběh onemocnění méně komplikovaný, s malým kožním výsevem a pravděpodobně bez vysokých teplot. Cena za 1 dávku se pohybuje kolem 1500-1700,-Kč.

Proti chřipce: vhodné u závažně chronicky nemocných dětí, indikace je tímto daná lékařem specializovaných pracovišť. Lze i u zdravých, ale starších 3 let, lépe školních. Očkování vždy na podzim, cca do konce listopadu. Podává se jedna dávka s účinnosti pouze na konkrétní sezonu výskytu chřipkového onemocnění. Aplikuje se do svalu. Cena se pohybuje kolem 300-500,-Kč.

Proti žloutence A (hepatitidě A, lidově nemoci špinavých rukou): vhodné zvážit u rodin, které běžně cestují do zemí s jiným hygienickým standardem. Děti, které se dostanou v kolektivu školky a škol do kontaktu s nemocným, jsou-li neočkované, mají hygienickou stanicí nařízenou několika týdenní karanténu, s nutností opakovaných odběrů krve. K aktuálně udávané celoživotní ochraně jsou nutné 2 dávky. Firemní název nejčastěji Havrix. Druhá dávka se podává za 6 až 12 měsíců po 1. dávce. Aplikuje se do svalu. Cena 1 očkovací dávky se pohybuje kolem 1400 Kč, dle věku.

Kombinovaná vakcína proti žloutence typu A+B, firemně Twinrix, je vhodná k doočkování dětí, které nebyly očkované žloutenkou B v kojeneckém věku. Aplikují se 3 dávky. 2. dávka je za 1 měsíc po 1. dávce, 3. je za 5 měsíců po 2. dávce. Cena 1 očkovací látky se pohybuje kolem 1500 až 1800 Kč, dle věku. (od r. 2020 je vakcína nedostupná)

Očkování proti rotavirům: jde o virové onemocnění, které je nejčastějším původcem průjmových onemocnění se zvracením. Onemocnění, pokud je podchyceno včas a rychle, a dbá se na dostatečný příjem kvalitních tekutin, nejlépe rehydratačních roztoků, probíhá nekomplikovaně. Průběh onemocnění může být závažný a může být i život ohrožující, ale tyto situace nastávají hlavně v rozvojových zemích, nebo u nesprávně vedené léčby. Za 17 let mé praxe ve Vraném byla nutnost hospitalizovat s rotavirovou střevní infekcí u 2 pacientů. Očkování je podáváno ústy, podávají se 2 či 3 dávky vakcíny. S očkováním je nutno začít do 12. týdne věku dítěte. Cena jedné dávky se pohybuje kolem 1500,-Kč. (střevní virové infekce mají bohužel i řadu jiných původců, proto očkování proti rotavirům nemůže a není „ stoprocentní „ u virových střevních onemocnění)

Očkování proti pneumokokům: jde o bakteriální onemocnění vyvolané bakterií Streptococcus pneumoniae, tzv pneumokok, která způsobuje záněty mozkových blan (meningitidu), záněty plic a záněty středního ucha a respirační infekty. Existuje velká řada typů uvedené bakterie, a ne proti všem uvedeným onemocněním existuje odpovídající očkovací látka.

Z toho vyplývá, že očkování ochrání jen proti onemocnění, vyvolaném konkrétním typem uvedené bakterie, který bude obsažen ve vakcíně. Nelze od očkování očekávat zabránění klasických infekcí horních dýchacích cest, nebo onemocnění všech zánětů středního ucha. Očkování může proběhnout od 3 měsíců. Dle věku zahájení se podávají 1 až 3 aplikace. Čím starší dítě, tím méně aplikací. Ale také tím menší důvod k očkování, vzhledem k tomu, že závažné průběhy uvedených onemocnění jsou v rozmezí 3 měsíců až 2 let. Aplikace je do svalu.

Jedná se o nejvíce diskutovanou očkovací látku mezi rodiči, protože je představa, že dítě očkováním ochráníme od všech běžných nemocí. To je omyl. Zásadní je ochrana proti určitým typům zánětu mozkových blan. Více informací v ordinaci.

Očkování proti meningokokům: jde o bakteriální onemocnění vyvolané bakterií Neisseria meningitis, která způsobuje akutně probíhající záněty mozkových blan. Opět i zde existuje řada typů uvedené bakterie**. Toto očkování, dle mého názoru, je rozumné využít.** A to i přes to, že i zde očkováním nelze ochránit proti všem typům meningitidy. **Doporučuji ho vzhledem k tomu, že onemocnění probíhá náhle, velmi často z plného zdraví a postihuje děti ve věkové skupině do cca 5. roku a adolescenty, tj. děti ve věku např. 12 až 19 let, v době, kdy už svá děťátka nemáte tak pod kontrolou, a kde se můžou první příznaky uvedeného onemocnění zanedbat.**

Od května 2020 je hrazena kojencům (narozeným v roce 2020) očkovací látka proti typu B Bexsero, očkování je hrazeno při 1. podání do 12.měsíce ve schématu 2+1, pozdější zahájení aplikace je již nehrazené / cena cca 2100 Kč /. Od 2. roku věku je tato vakcinace ve 2 dávkách.

Před 2. narozeninami, tj, od 12-23 měsíců je též hrazena očkovací látka Nimenrix, proti uvedené bakterii typu A, C, W, Y. Zde aplikace 1 dávky v uvedeném věku.

Očkování proti lidským papilomavirům: jde o prevenci rakoviny děložního čípku**.** Očkovány by měly být děti před zahájením sexuálního života. Aktuálně mezi 13.- 15. rokem mají vakcínu dívky i kluci zdarma, název vakcíny nejčastěji Gardasil 9. Podány jsou během půl roku 2 dávky do svalu. V pozdějším věku jsou 3 aplikace a již bez úhrady zdravotní pojišťovnou. Uvedené očkování vždy konzultujeme s rodinami při 13. ti leté prohlídce.

Očkovaní proti RSV, respirační syncyciální virus: nově od r. 2026 se sezonně, nepovinně, očkují novorozenci v porodnicích. RSV je velmi agresivní právě v časném kojeneckém věku, proto pokud nezvolíte očkování v porodnici, budeme Vám ho v čase říjen- březen nabízet.

Rady rodičům po narození dítěte:

VYCHÁZKY: vždy závisí na aktuálním zdravotním stavu děťátka. Z praxe jsem ale zaskočena tím, že vycházkujete málo (máte strach z kontaktů, často volíte jízdu autem, dítko je zbytečně dlouho v autosedačce...)

Obecně lze říci, že na první vycházku s miminkem v letních měsících můžete po 5. dni věku. Procházku si naplánujte v dopoledních a/nebo odpoledních hodinách, v době kolem oběda slunce nejvíce pálí a miminko je v kočárku pod boudičkou, jako by bylo ve stanu. Dítka minimálně do 1 roku věku neopalujte. Vycházky v zimě jsou možné po 7. dni věku. Vycházku vynechejte či zvažujte, pokud je venkovní teplota nižší než -5 °C, a zůstaňte doma při vichřici či smogu. Vhodné jsou vycházky do přírody, do parků apod. Ideální je i spánek na zahradě, ve stínu, a samozřejmě pod kontrolou. Nedoporučuji pobyt na místech, kde je velká koncentrace lidí, nevhodné jsou výlety do nákupních středisek, divadel, kin, restaurací. Rozhodně se pohybujte s miminem mimo zakouřené prostory. Tyto prostory jsou pro Vaše děťátko velkým zdrojem infekcí.

OBLÉKÁNÍ: u novorozence je velmi omezená schopnost regulovat tělesnou teplotu, dítě velmi snadno prochladne nebo se přehřeje. Miminko oblékáme dle jednoduché pomůcky: oblékneme o jednu vrstvu oblečení víc než máme sami. Známkou přehřátí miminka jsou potničky, známkou prochlazení neklid, pláč, chladné ručičky a nos, dalším příznakem může být i škytavka. Ideální je oblékat dítě do bavlněných bodíček nebo pyžámek s celotělovým zapínám. Usnadníte si práci a děťátko ocení rychlé a pohodlné oblékání. Věřte, že v džínech se novorozeňátku nespí dobře. A ani důvod, že vyráží na návštěvu k doktorce či babičce není pro něj dost důležitý. Parádní džíny, košile, a podobné oblečení nechte na období kolem puberty, to bude teprve důvod vytáhnout peněženky.

Ke spaní v novorozeneckém a časném kojeneckém věku (nebo do doby, než z ní vyroste) používejte zavinovačku, buď klasickou peřinovou (bělavou s krajkami po babičce) či moderní zavinovačku na suchý zip. Obě splní základní potřebu dítěte: mít pocit bezpečí (obejmutí) a být v teple. V bříšku u matky bylo dítě v teple, schoulené, v malém prostoru, po narození takové bezpečí necítí, pokud je samo ve velké, studené, prostorné postýlce. V pozdějším věku dítěte oceníte výhody tzv. vaků: lze koupit nebo ušít. Nebudete muset přerušovat spánek opakovanými kontrolami, jestli je Vaše dítě přikryté a i dítěti se bude dobře spát.

HYGIENA a KOUPÁNÍ MIMINKA: obecně doporučujeme používat co nejméně kosmetických přípravků, vyhýbat se parfémovaným kosmetickým přípravkům.

Miminko zpočátku není nutné koupat každý den, často stačí rychlé koupání obden. Ve dnech, kdy děťátko nekoupete, stačí tělíčko v záhybech otřít vlažnou vodou. Koupejte pouze v čisté vodě, není potřeba používat mýdlo. Vyhýbejte se přehnanému používání šamponů a pěn. Šampony v malém množství používejte, až když má dítě hodně vlásků a jsou špinavé, např. od jídla. Pěny do koupele můžete občas použít, ale spíše pro zábavu a u starších dětí. Teplota vody při mytí a koupeli by měla odpovídat teplotě lidského těla, tedy kolem 37 °C.

Dle našich zkušeností dítě v prvních měsících po koupeli potřebuje jen promazávat kůži slunečnicovým olejem nebo jiným neparfemovaným krémem. V lékárně lze koupit masťový základ Ambiderman, případně modrou Indulonu nebo např. z dražší řady Biodermu. Farmaceutických přípravků je nespočetná řada. Velmi často, i poměrně známé kosmetické značky, určené pro pokožku kojence, kůži dráždí a vyvolávají různé typy kožních vyrážek. Vhodné je mytí zadečku po každé stolici, pokud možno pod tekoucí čistou vodou, případně navlhčeným bavlněným obyčejným ubrouskem. Firemní navlhčené ubrousky nepoužívejte, vždy jsou parfémované a jsou zdrojem plenkových vyrážek, zánětu kůže.

Někdy bohužel i čistá voda z vodovodu může dráždit pokožku novorozence a vyvolávat pupínky, nejčastěji v obličejové části, pod krkem a na hrudníku dítěte. První pomocí bývá používat na uvedené partie kůže jen ochlazenou převařenou vodu.

PRANÍ: zpočátku je vhodné prát věci na miminko zvlášť a v pracích prostředcích určených pro kojence a batolata. Na pračce je vhodné nastavit dvojité máchání. Dle našich zkušeností není vhodné používat žádnou aviváž. Určitě první vrstvy oblečení a pleny u malých kojenců přežehlete, s pozdějším věkem ale již jistě není nutné každé tepláky na pískoviště poctivě žehlit. Já jsem se nejvíce nažehlila košil manžela, když pracoval v manažerských pozicích, a dalším obdobím bylo taneční u mých dětí, jinak jsem rozhodně kojenecké období dětí netrávila u žehlicího prkna.

POLOHA DÍTĚTE: Miminko ukládejte ke spánku do postýlky ideálně po odříhnutí a v poloze na zádech. Dle současných doporučení nesmí miminko spát na břišku. Poloha na břišku bez dohledu, spolu s kouřením v domácnosti a s propůjčenými starými matracemi v postýlkách, je dávána do souvislosti s náhlým úmrtím kojenců.

Poloha na břišku je ale velmi prospěšná, pro správný neurologický vývoj dítěte, stejně jako pro správné zažívání. Na bříško pokládáte dítě kdykoliv máte čas a možnost, ideálně před krmením, na několik minut. Správná poloha na břišku Vám bude při kontrolách opakovaně ukázána. Běžně jí totiž využívám ke zklidnění kojenců, jen někteří se nedají obalamutit a nadávají i v poloze na břišku.

Odříhávání: pokud dítě pije poklidně, nepřerušovaně, nevrtí se u krmení, není vždy nutno hodiny čekat na odříhnutí. Jinak je vhodná poloha, kde mírně zatlačíte na oblast pod levým žebrem, např. přes rameno, přes koleno. Ukážeme, vysvětlíme.

V indikovaných případech, u předčasně narozených dětí se závažnou anamnézou, je vhodné mít hlídací podložku pod prostěradlo na matraci, monitorující dechovou aktivitu miminka.

NOŠENÍ DÍTĚTE: při opakovaných kontrolách během prvního měsíce Vašeho dítěte Vám budou ukázány různé vhodné polohy dítěte při nošení. Obecně je nutné, abyste děťátko nosili pevně v náručí a vždy s jistotou drželi nějakou část těla. Není výjimkou, že dítě z náruče, i u sebepečlivějších rodičů, vypadne, pokud je nošeno „jako na tácku“. Teď je hitem „něžná náruč“, tj láskyplné držení, což nemusí být hit. Věřím, že právě Vaše dítě bylo s láskou očekáváno a tím pádem bude i láskyplně něžně chováno.

Ideální je poloha „v klubíčku“, kdy dítěti napodobujeme polohu jako v bříšku. Důležité je dbát na rovnoměrné držení těla dítěte, všímat si případného nápadného držení těla

či hlavičky na jednu stranu. Někdy jsou tyto abnormální polohy dány již polohou v břiše u matky a lze je následně odstranit pečlivým symetrickým polohováním dítěte.

STOLICE PLNĚ KOJENÉHO DÍTĚTE: je připodobňována „míchaným vajíčkům“, tj. žlutavá s řídkou kašovitou konzistencí. Zpočátku v novorozeneckém věku je stolice při každém jídle nebo častěji. Později se frekvence stolic zmenšuje, a v některých případech ji plně kojené děti nemusí mít stolici několik dní za sebou (z mé zkušenosti i 10-17 dní). Souvisí to s dokonalou využitelností mateřského mléka.

MOČENÍ: dítě má mít za den 6 až 8 pomočených plen. Když takto dostatečně močí, znamená to, že je i dostatečně krmeno a nemusíte se obávat kolik toho vypije.

PÉČE O ZUBY: od prořezání prvních zoubků je nutné čistit je 2x denně, já bych volila Váš prst obalený kapesníčkem. Velkou prevencí zubních kazů je nepodávat zbytečně předčasně slazené nápoje a sladkosti. V noci, při nutnosti pít, podávat jen čistou kojeneckou vodu. První návštěvu zubaře plánujte mezi 1. až 2. rokem věku.

PÉČE O GENITÁL: při každé preventivní kontrole je vyšetření genitálu u dětí základní součásti vyšetření dítěte.

CHLAPCI: obecně je doporučováno do 3 let nepřetahovat předkožku, při nešetrném přetahování nastává riziko opakovaného vytvoření drobných trhlin a následných srůstů předkožky. Dle našich zkušeností toto doporučení je zaměňováno s nulovou hygienou předkožky, tzv „nešahat„. V rámci kontrol Vám ukážeme rozumnou hygienu předkožky, bez rizika vytvoření trhlinek.

DĚVČÁTKA: u děvčátek je nutné každodenní promytí zevního genitálu a rozevření velkých stydkých pysků, ideálně jemně bříškem palce ruky (s krátkými nehty) při koupeli. Při nedostatečné lokální hygieně, ale někdy i při nadměrné hygieně s opakovaným nánosem kosmetických přípravků, může dojít ke slepení velkých pysků tzv synechie. Máte-li pochybnosti, poraďte se s námi.

VITAMÍNY: pokud lékař neurčí jinak, vždy dáváme dětem v prvních měsících vitamíny, které Vám napíšeme na recept: **Vitamin D (Vigantol):** podáván jako prevence vzniku křivice. Od 14. dne dávejte 1 kapku denně do konce prvního roku života (dětem narozeným v zimních měsících až do osmnácti měsíců věku). **Vitamin K (Kanavit):** nově podáván jen jednorázově v porodnicích do svalu, slouží jako prevence krvácivosti (dříve používané schéma, kdy se uvedený vitamín podával do 3 měsíce platí jen pro děti, které neobdržely injekci po narození).

PLÁČ U KOJENCE: nenechte své dítě plakat, pokuste se zjistit, co je příčinou neklidu a zvažte tyto možnosti (jsem psala před léty, nyní když jsou moje děti dospělé, tak se této větě divím):

Zde důvody pláče!?: 1) dítě je hladové a chce jíst; 2) dítě chce sát, i když nemá hlad; 3) dítě chce být chováno; 4) dítě se nudí a chce stimulovat; 5) dítě chce přebalit; 6) dítě je unavené a chce spát.

Až vyluštíte tyto záhady dětského věku, tak nám dejte vědět. Pláč je po narození jedním z nejsilnějších komunikačních nástrojů. Z výše uvedených možných variant pláče je jasné, že **ne vždy, když dítě pláče, musí to nutně znamenat, že má hlad. Pláč může být prostě jen projevem nelibosti z jakéhokoli jiného důvodu, signálem**

k přivolání rodiče, touha po jeho přítomnosti. Někdy může postačovat jen Vaše pohlazení, pevná ruka položená na jeho hrudník, prostě informace, že jste u něj.

Důvodem pláče mohou být i **kojenecké koliky. Existuje pro ně definice: dítě intenzivně vkuse pláče více jak 3 hodiny denně, nejméně 3 dny v týdnu. Pokud existuje definice, znamená to, že se nejedná o neobvyklý jev.** Postiženo bývá až 40% (píšou knihy) dětí (já bych řekla 80-100%), častěji chlapci. Koliky začínají ve 2. až 3. týdnu života, spontánně vymizí mezi 3. až 4. měsícem. (méně optimistická varianta 6.-8.měsíc dle odborníků z posledních let)

Koliky postihují kojené i nekojené děti, častější jsou pozdě odpoledne a večer, probíhají v návaznosti na jídlo. Koliky bývají pro děti, ale i rodiče vyčerpávající. Ale jsou vysvětlitelné nedostatečnou peristaltikou střeva a nedostatečným enzymatickým vybavením sliznice. Nabízíme různé pomůcky a uvidíte sami, že Vás pláč dítěte přinutí s různou úspěšností vyzkoušet všechny. Někdy pomohou masáže bříška (dle našich zkušeností na směru nezáleží, ale obecně je doporučováno po směru hodinových ručiček), vhodná je teplá plenka na bříško (dá se nahradit gelovým pytlíčkem zakoupeným ve zdravotnických potřebách, který pak ohřejete ve varné lázni, či mikrovlnce), někdy je vhodné vyzkoušet kontakt kůže na kůži (nahé bříško miminka na bříšku mámy či táty), jemné houpání, použití rektální rourky (tj. rourka do konečníku, případně teploměr do konečníku), u kojených dětí delší kojení (krátké kojení nabízí jen přední mléko, které obsahuje hodně laktózy, která kvasí ve střevě a následně zvýšeně produkuje plyn), někdy zafunguje pravidelné podávání probiotických kapek např Bio Gaya, případně léků proti nadýmání, např. Sab simplex, Lefax. Maminky kojených dětí by měly vyloučit pro ně! nadýmavou stravu, vhodné je u matky popíjení čaje s kmínem, koprem, fenyklem. (strava maminek není ale to podstatné, tak prosím, jezte normálně..)

PREVENCE ÚRAZŮ A OTRAV: bohužel i toto téma patří do našeho povídání. Pokud jsou rodiče upozorňováni preventivně, často odpovídají, že se jim to stát nemůže, vždyť dítě se ještě nehýbe. Pracuji na dětské klinice od roku 1996 a není služby, kdy na naší ambulanci nebo na ambulanci dětské chirurgie není vyšetřeno dítě po požití neznámé tekutiny či léků, po pádu, nárazu apod. Prosím, buďte rozumně ostražití. Opravdu velmi často stačí jen předcházet těmto příhodám. **Neznamená to být nezdravě úzkostliví, ale přijmout myšlenku, že úraz či otrava se může připlést do života i Vám, a je lépe jim předcházet hned od prvních dnů, nikoliv až se bude dítě přetáčet nebo až bude lézt.** Konkrétně: vždy zavírejte postýlku. Nikdy nenechávejte dítě samotné na přebalováku, na posteli apod. Pokud si na tento přístup navyknete hned od začátku, bude to pro Vás vždy přirozené a nikoliv stresující. Vždy, když podáváte léky, zkontrolujte, co dáváte (není výjimkou nalít dítěti do pusy líh na pupek místo vitamínu D). Proto léky podávejte lžičkou, nekapejte rovnou do pusy. Všechny léky mějte vždy zavřené a schované na místech, kam se děti nedostanou. Záleží na Vás a uspořádání Vaší domácnosti, ale věžte, že děti jsou vynalézavé a objeví vše! Všechny tekutiny mějte v originálním balení. Nepřelévejte žádné tekutiny do neoznačených lahví (není výjimkou mít benzin v obyčejné lahvi od Dobré vody, a není výjimkou, že se dítě této vody napije).

Kosmetické a čistící prostředky mějte uzavřené a opět na místech, kde k nim dítě nemá přístup (opravdu by neměly být volně položené na záchodě, v koupelně, přesto, že je běžně používáte). Ostražitost musí být vyžadována i od návštěv: časté je požití léků prarodičů a známých, z nehlídaných kabelek apod. A bohužel zákazů by mohla být, dle mých zkušeností, celá řada. Pokusila jsem se jen nastínit a zdůraznit nutnost prevence. Mohu uvést spousty příběhů, ale zvolím ten z naší rodiny. Já sama jsem měla, a dosud mám, léky ve sklepě, v krabici u stropu, a pokud jsme měli návštěvu, snažila jsem se všem zavazadla odložit na vysoko uložené police. Přes to všechno se má dcera otrávila v patnácti měsících léky, které vytáhla dědečkovi při hře z kapsy jeho košile. Dědečkové mívají léky na tlak, na cukrovku, na odvodnění. Byla to pěkná směsice léků a velmi nepříjemná záležitost. Obecně, pokud dítě náhodně požije jakýkoliv lék, kontaktujte lékaře: kdekoliv a kdykoliv a co nejdříve. Ten rozhodne o dalším postupu: jestli je nutné klinické vyšetření, jestli je nutná konzultace s toxikologickým centrem, jestli je nutný výplach žaludku a hospitalizace. I přes to, že dítě nejeví žádné známky otravy, tolerujte rozhodnutí lékaře. A to, i pokud z Vašeho hlediska, zvolí zbytečnou hospitalizaci jen ke sledování dítěte. Věřte, že to není zbytečné. Léky mívají různou účinnost, řadu vedlejších účinků a tzv. různý poločas účinku, tzn. že projevy otravy někdy mohou nastat i s odstupem hodin.

Stejně tak po úrazu mohou projevy nějakého vnitřního krvácení nastat až po hodinách či dnech od události. Rychlost je důležitá, někdy život zachraňující, výplach žaludku se nejčastěji indikuje jen do hodiny od požití, později už jeho provedení u dítěte není tak výtěžné.

POCITY DÍTĚTE: Každý rodič zajisté chce pro svoje dítě to nejlepší, rozhodně mu nikdy nechce ubližovat. Osobně se necítím být kompetentní k rozepisování se na téma „dětské dušičky“. Existuje tisíce knih. Každý si najde svoji.

Píše se o empatii, o schopnosti vcítit se do pocitů, o naslouchání. O attachmentu- vztahování se. O naladění se na stejnou vlnovou délku, tzv. citová vazba a soulad. Krásná slova.

<u>Dle mého je pro děti (ale i každého dospělého) zásadní pocit, že někdo milující, chápavý a vyrovnaný mi rozumí a že je tu pro mne.</u>

Vězte, že v naší ordinaci se budeme snažit být vlídní k Vašim dětem, k Vám. Budeme mít snahu Vám i dětem naslouchat. Ale stejně jako u Vás doma, tak ani u nás v ordinaci to nikdy nebude dokonalé. Stejně jako Vy, i my budeme mít načteno spousty doporučení, budeme mít řady představ, jak jednotlivé situace řešit a stejně je i Vy, i my, budeme řešit „ tady a teď „. Třeba i nedobře.

Tímto chci omluvit nás, pokud Vám někdy nepřijdeme dost trpěliví, či chápající. Ale stejně tak i já Vám chci dát toleranci, že né vždy budete, i Vy doma, dostatečně „ dobří „ k dítěti.

Rozepisuji se v tomto „ tolerantním duchu „, neb po letech mé odborné praxe a po 25ti leté mé maminkovské praxe jsem dospěla k myšlence, že dělám co můžu, na co mám sílu. Snažím se s láskou.

Přijměte prosím tolerantně i sami sebe. Pokud na dítě křičíte, či nedostatečně empaticky něco vysvětlujete. Dle mého i malé dítě pochopí, když mu vysvětlíte, že jste unaveni, nebo, že prostě nevíte jak nějakou situaci vyřešit. A vždy existuje slovo PROMIŇ, i malému dítěti vše objasní.

S tím, ale souvisí být správně upřímní i k sobě. Jak se cítíme, co potřebujeme.

Samozřejmostí je ale, že své dítě máte rádi. Že si uvědomujete, že máte doma velký DAR.

Pokusím se Vám vnutit myšlenky, které jsem si kdysi někde opsala: RŮZNÉ možné REAKCE „DOSPĚLÁKŮ“.

Moje děti by rády bývaly slyšely hlavně to podtržené. A já zpětně, po letech, lituji toho, že na to podtržené jsem často neměla čas či sílu.

Zde varianty jak můžete zareagovat:

DEJ MI POKOJ	**X**	**<u>POJĎ SI HRÁT</u>**
NEOTRAVUJ, NEMÁM ČAS	**X**	**<u>MĚL/A JSI HEZKÝ DEN? MOHU TI POMOCI?</u>**
BUĎ ZTICHA	**X**	**<u>JSME NA TEBE PYŠNÍ!</u>**
JSI K NIČEMU	**X**	**<u>JSME RÁDI, ŽE TĚ MÁME</u>**
DĚLÁŠ MI OSTUDU	**X**	**<u>UDĚLAL/A JSI TO DOBŘE!</u>**
CO JSI TO PROVEDL/A?	**X**	**<u>NEVADÍ! NIC SE NESTALO!</u>**

A nakoukněte do „ Podhoubí pro dětskou duši „ od Zdeňka Riegera

Žije-li dítě ve stresu a kárání, naučí se odsuzovat.

…… v nepřátelství, naučí se útočit.

…… v posměchu, naučí se vyhýbavosti.

…….. v povzbuzení, naučí se smělosti.

…….. v toleranci, naučí se trpělivosti.

…….. s pochvalou, naučí se oceňovat.

…….. v poctivosti, naučí se spravedlnosti.

…….. v bezpečí, naučí se věřit.

Žije- li dítě přijímáno a obklopeno přátelstvím, naučí se ve světě hledat lásku.

Doporučené knihy:

Vše od pana doktora Matějčka, vše od pana doktora Honzáka, vše od rodinných terapeutů Trapková a Chvála, vše od paní doktorky Večeřové- Procházkové…

Z ciziny

Tělo sčítá rány (hlavně str. 53 a str. 144, kde je ujištění, že pokud jste dobrými pečovateli, kdy dítě cítí u Vás bezpečí, lásku, tak můžete chybovat), hezké **být „ dostatečně dobrou matkou „** str. 138 bezpečná vztahová vazba (lze dohledat hezké videa)

Když tělo řekne ne…

A stovky dalších dle Vašeho gusta.

Psychosomatické zamyšlení, hledání souvislostí, naleznete v aktualitách ordinačního webu. Či prostě v našem osobním kontaktu.

Budeme stále naťukávat bio- psycho- socio- spirituální souvislosti. A když budete chtít, tak se nám hezky propojí tělo- mysl/ emoce/ pocity- sociální a spirituální příběhy.

Již teď děkuji za důvěru.

A možná sem patří povídání o sociálních sítích, o zahlcení informacemi, nyní Vás rodičů, později Vašich dětí.

Na stránkách webu ordinace je o tom samostatná aktualita.

Pojďte být rozumní, nezávislí. Neukazujte dětem cestu, že bez mobilu se nejsem schopna se najíst, dojít si na toiletu, či jít si zaběhat.

DOMÁCÍ LÉKARNA:

SLUNEČNICOVÝ OLEJ na kůži těla: kůže je často velmi vysušená, a u přenášených dětí i olupující, proto je vhodné kůži olejem opakovaně, několikrát denně, promazávat.

RYBILKU MAST (tzv. rybí mast) nebo Sudocream na kůži zadečku: účelem mazání zadečku je prakticky mechanicky oddělit frekventovanou stolici a močení od kůže dítěte, tento účel splní jen tuhé krémy až pasty a musí být natřené v dostatečné vrstvě.

Časem možná Vaši lékárničku obohatíte o jiné typy mastí na zadeček a na kůži, dle mého často ale rybí mast naprosto postačuje. Pouze v případě určitých lokálních reakcí Vám doporučím SUDOCREAM (PASTA SE ZINKEM) nebo při plísňových opruzeninách na zadečku IMAZOL PASTU, ČI IMAZOL PLUS.

GENCIÁNOVÁ VIOLEŤ (nejmenší balení): vhodné mít doma při trhlinkách v oblasti bradavek při kojení nebo u děťátka při aftech v pusince či na začátku při opruzení zadečku. Ve všech případech natírejte nejlépe vatovou štětičkou cca 3x denně. Opatrně, velmi barví, budete fialoví všichni. Nově máme v ordinaci gel na soor, moučnivku v puse.

CUTASEPT F SPRAY na očistu pupku: obecně postačí i líh, ale dle mých zkušeností je lepší desinfekce ve formě spreje, často při mechanické očistě lihem dochází k lokálnímu podráždění spodiny pupku a ke krvácení, někdy i s následnou hnisavou sekrecí. Péče o pupek musí být pravidelná, ale nesmí dráždit právě se hojící pupek. Všímejte si i okolí pupku. Samozřejmě nás kontaktujte v případě sekrece, krvácení, či při lokálním zarudnutí kůže v okolí pupku. V oblasti pupku může hrozit riziko infekce.

TEPLOMĚR: nejvýhodnější je rektální (do zadečku) rtuťová rychloběžka: bohužel nyní pravidla EU tyto teploměry zakazuje. Píšu bohužel, protože jsou nejspolehlivější, měří rychle, a i když se to nezdá, tak šetrně. Pokud tento teploměr neseženete mezi příbuznými, tak zakupte lihový teploměr, ev nějaký elektrický, dle Vašich finančních možností a nabídky. V nemocnici máme k dispozici různé teploměry, avšak žádný nepovažuji za natolik spolehlivý, abych vám ho mohla doporučit. A rozhodně neplatí čím dražší, tím lepší.

GELOVÝ POLŠTÁŘEK: lze ohřevem oteplit, nebo v mrazáku zchladit. Využijete při břišních kolikách u kojenců nebo ve formě „ledu k obkladům“ v pozdějším věku při jiných drobných úrazech, boulích při pádu apod.

ODSÁVAČKU HLENŮ: existuje řada typů odsávaček, já osobně mám v oblibě klasickou novorozeneckou odsávačku. Bohužel, ale v roce 2019 se tyto klasické odsávačky přestaly vyrábět a jsou nahrazovány různými balónkovitými odsávačkami, které dle mého nejsou funkční. Způsob odsávání Vám při Vaší první velké rýmě, která Vás a Vaše děťátko jistě nemine, ukážeme v ordinaci.

NOSNÍ KAPKY: VINCENTKA, MOŘSKÁ VODA, LIBENAR: stačí jen něco z této řady k zvlhčení nosní sliznice. Ev můžete vytírat nos vlastním mateřským mlékem. Při zahlenění dítěte užívejte nosní kapky 3 až 4 krát denně, nejlépe před a po odsátí, ideálně před krmením či před spánkem. Asi od 8. měsíce můžete používat nosní preparáty ve formě spreje. Dle mého postačuje koupit 1 láhev Vincentky a 1 sprej

Vincentky a následně jen z lahve doplňovat Vincentku do spreje. Starší děti mohou Vincentku ev kloktat, či popíjet.

NASIVIN: nosní kapky, v novorozeneckém věku používejte nejnižší koncentraci tj. 0,01%, později lze 0,025%. Tyto kapky dávejte 3x denně již při hustší „žlutavé rýmě".

ŽIVOČIŠNÉ UHLÍ: tzv CARBO MEDICINALIS: použijete nejčastěji v případě otravy u dítěte, tj. po náhodném požití nějakého léku dítětem. Ovšem jen po konzultaci s lékařem. Vězte, že je nutné podat 3 až 4 tablety živočišného uhlí najednou, je nutné je rozdrtit a podat s velkým množstvím vody a to opakovaně, třeba každou hodinu. Dávku Vám určí lékař. Rozdrcení je nutné, jinak je účinnost léků nulová.

Lékárničku na cesty máte na našich webových stránkách ordinace, v aktualitách.

TEPLOTA U DĚTÍ

LÉKY NA TEPLOTU: U DĚTÍ POUŽÍVÁME 2 TYPY CHEMICKÝCH LÁTEK KE SNÍŽENÍ TEPLOTY

1. PARACETAMOL, OBCHODNĚ SE MŮŽE JMENOVAT RŮZNĚ**:**

- VE FORMĚ ČÍPKŮ: např. PARALEN, PANADOL, MEXALEN, BEN U RON

- VE FORMĚ SIRUPU: PANADOL

- VE FORMĚ TABLET: PARALEN, PANADOL

2. IBUPROFEN, OBCHODNÍ NÁZVY JSOU OPĚT RŮZNÉ

- VE FORMĚ ČÍPKŮ: např. NUROFEN

- VE FORMĚ SIRUPU: NUROFEN, IBALGIN, INFLANOR

- VE FORMĚ TABLET: IBALGIN

Při nákupu v lékárně je nejdůležitější zvolit vhodnou formu léků (čípek, či sirup pro malé děti, tablety pro děti cca od 18 kg). Dle mého názoru je nutné mít v lékárně jak formu čípku, tak sirup a později i tablety. A ideální je mít oba preparáty, tj. jak paracetamol, tak ibuprofen.

Navrhuji Vám zakoupit:

PARALEN 100mg čípky

PANADOL SIRUP, kde v 5 ml je 100 mg paracetamolu

NUROFEN 60 mg čípky, od roku věku 120 mg čípky

NUROFEN SIRUP, kde v 5 ml je 100 mg ibuprofenu (tj 20 mg/ 1 ml)

Nově výhodnější „ gramáž „, tj menší dávka- INFLANOR SIRUP, kde v 5 ml je 200 mg ibuprofenu (tj 40 mg/ 1 ml)!!!! Sledujte gramáž!!!

Dávkování: obecně si lze zapamatovat, že můžete v jedné dávce podat 10 mg paracetamolu či ibuprofenu na 1 kg Vašeho dítěte. Lékař může dávku zvýšit i na 15 mg na 1 kg dítěte.

V letáčcích k lékům jsou dávky obvykle poddávkovány, je to z bezpečnostních důvodů, psáno pro veškeré spektrum lidí.

Např. dítě vážící 5 kg může při teplotě dostat 50 mg paracetamolu, tj půlku 100 mg čípku, nebo 2,5 ml sirupu.

Léky na teplotu se podávají při teplotě vyšší než 38 st. (měřeno v podpaží), při teplotě vyšší než 38,5 st. (měřeno v zadečku), neboť při měření v zadečku se vždy odečítá 0,5 st.

Ideální je při teplotě střídat ibuprofen a paracetamol, a v časovém rozmezí 4 až 6 hod.

Kontrola teploty po podání léku je ideální až za 2 hodiny. Pokud je teplota i po 2 hodinách vyšší (a dávku jste podali dostatečnou), navrhuji tělo zchladit vlažnou až studenou sprchou. Při teplotě identické, či nižší, vyčkáme a zkontrolujeme dle stavu teplotu opět za další 2 hodiny.

Obecně, pokud je celkově dítě při teplotě v dobrém stavu, přijímá jídlo a pití, chová se přiměřeně, normálně močí a má normální stolici, a teplota po lécích poklesne, můžete léky podávat bez konzultace s lékařem. Při přetrvávajících teplotách (více než 24 hod.) je ideální alespoň telefonicky zkonzultovat lékaře. Určitě je nutné věnovat zvýšenou pozornost dětem s teplotou ve věku do 3 měsíců: v tomto případě podáte lék proti teplotě a ihned konzultujete lékaře. **U dítěte nikdy dlouho neváháme s podáním léků při teplotě.** Ve věku do šesti let hrozí při vysoké teplotě a NEDOSTATEČNÉM, NEBO OPOŽDĚNÉM PODÁNÍ LÉKŮ NA TEPLOTU RIZIKO VZNIKU FEBRILNÍCH KŘEČÍ, tj. křečí při teplotě. Je to z důvodů nevyzrálosti centrálního nervového systému a nedostatečné termoregulace. Křeče u celkově zdravých a donošených dětí mohou být i tzv. fysiologické, nekomplikované, ale vždy jsou pro dítě aktuálně rizikové a vždy jsou nepříjemnou zkušeností pro rodiče.

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

TROUFALE ZAČNU VLASTNÍMI ZKUŠENOSTMI A RADAMI.
Pokud shrneme veškerá doporučení z různých knih, zůstávají základní rady: vzít selský rozum do hrsti, zapřemýšlet jak to dělaly naše babičky a co jsme si chytrého přečetly, a udělat z toho zlatou střední cestu.

Moje stravovací zjednodušení:
KOJIT PLNĚ, dle možností do 5. MĚSÍCE, od začátku 5. MĚSÍCE, DLE TOLERANCE VAŠEHO DÍTKA, VYZKOUŠET VŠE, CO VÁM PŘIJDE ZDRAVÉ. Mezi 5.-8. měsícem postupně nabízet dítěte vše zdravé.

PLNIT SI LEDNICE ROZUMNOU STRAVOU Z NAŠICH KONČIN, VYBÍRAT VÝROBCE KVALITNÍ. KONZISTENCI A TEPLOTU STRAVY PŘIZPŮSOBIT DÍTKU, MNOŽSTVÍ DLE JEHO CHUTI. NEDĚLAT Z KRMENÍ ZÁBAVU, ANI TV POŘAD.

SPOLEČNĚ STOLOVAT.
JÍTE I VY DOSPĚLÍ U STOLU? JAK BYSTE TO ASI CHTĚLI OD SVÝCH DĚTÍ.
JÍTE A VÍTE, ŽE JÍTE?
ČI SLEDUJETE MOBIL A U TOHO KOUŠETE…?

DOBRÉ JE NEDĚLAT Z JÍDLA VĚDU, V NAŠICH KONČINÁCH DÍTKA VĚTŠINOU VELMI DOBŘE PROSPÍVAJÍ A HLAD JE NETRÁPÍ, bohužel jednoznačně spíše nadbytek a nekvalita stravy.

A ZDE PODROBNĚJI (A JISTĚ MÉNĚ ODBORNĚJI NEŽ TISÍCE JINÝCH PUBLIKACÍ)
Doporučujeme Vaše děťátko výlučně kojit do 5. měsíce, nenabízet v té době žádnou jinou potravinu, či jinou tekutinu. Zkuste uvěřit, že v mateřském mléce je dostatek všech základních živin a že Vaše dítě nestrádá. Ke kojení bylo napsáno již tisíce publikací a já sama jsem již léta odbornou laktační poradkyní. Ze zkušenosti vím, že pokud maminka kojit chce a okolí ji v tom podporuje, kojení je radostné jak pro dítě, tak pro matku. Kojíte dle chuti dítěte, dbáte pouze na to, aby pilo tak 8 krát za den včetně noci a aby zpočátku v noci nebyla pauza delší než 4 hodiny. Není třeba zbytečných pochyb, nejistot a úvah, zda máte dostatečně kvalitní mléko, zda ho máte dostatečné množství. **Řídíte se jednoduchým sledováním: pokud má dítě dostatečně promočené pleny 7-8 x denně, pak pije dostatečně a nestrádá. Jiné faktory mohou být zavádějící.** Pláč nemusí svědčit o nedostatku mléka, změna stolice je též nedostatečným argumentem pro ukončení kojení a dokonce i přechodná stagnace na hmotnosti se dá často rychle vyřešit. Také, pokud dítě začne vyžadovat častější kojení, neznamená to, že potřebuje dokrm, je to jen známkou tzv. období rychlého růstu, kdy dítě potřebuje najednou více pít. Dovolím si tímto ukončit obhajobu kojení a vyzvat Vás maminky ke kojení plných 5 měsíců dle chuti a potřeb Vašeho děťátka. Usnadníte si práci, Vaše dítě velmi pravděpodobně prvních 5-6 měsíců bude zdravé díky Vašim protilátkám obsaženým v mateřském mléce. A pokud bude za doby kojení stonat, tak se nabízí myšlenka, že by bez kojení stonalo ještě více.
Kromě toho, v budoucnu se ještě navaříte!

Na druhou stranu, pokud se kojení nedaří, pokud to pro Vás znamená více trápení než radosti, lze to kdykoliv prokonzultovat s námi (někdy stačí telefonát, či mail). Budu se snažit Vám být nápomocná, pokud o rady budete stát.
A pokud nekojíte z vlastního rozhodnutí, nebo ze zdravotních důvodů Vašich či dítěte, tak se netrapte! Berte to jako fakt: umělá strava a Vaše láska k dítěti mu to vše vynahradí**. Pokud je dítě krmeno umělou výživou, zvolte počáteční mléko, které je doporučováno od narození** do prvních čtyř až šesti měsíců života. V rodinách s výskytem alergií se může diskutovat o podávání počátečních hypoalergenních mlék (jsou označena H.A.).
I v případě umělé mléčné výživy platí pravidlo, dle posledních doporučení, že se příkrm zahajuje až od začátku 6. měsíce, pokud dítě dobře prospívá.

Prosba ke gynekologům i k Vám: nechte si **během těhotenství zkontrolovat prsa** (buď gynekologem, který by se o prsa měl zajímat, nebo ev. zkontaktujte naši ordinaci). Časté problémy s bradavkami (např. vpáčené bradavky) lze řešit již v době těhotenství a tím předejdeme zbytečným starostem po narození dítěte.

Od 5. - 6. měsíce věku dítěte zahajujete příkrm. Výživová doporučení se za poslední léta velice změnila. Ještě v době mých pokusů a omylů na mých vlastních dětech narozených v roce 2001 existovala striktní doporučení ve smyslu jasných „věkových“ omezení pro jednotlivé druhy potravin. Dnes mě mrzí má vlastní upjatost a snaha vše striktně dodržovat: v 7. měsíci masozelenina, v 8. měsíci ovoce, jogurt a tak dále. **Nyní tedy hlásám: nebojte se individuálně dle Vašich potřeb a hlavně potřeb dítěte doporučení „ mírně „ upravit.**

Od cca **2013-14 se hlásá na kongresech tzv „ potravinové okno „ v 5.- 8. měsíci dítěte, vymyšleno chytrými hlavami z řad odborníků z oboru imunologie, alergologie a gastroenterologie.**

To znamená, že mezi 5.- 8. měsícem má dítě ochutnat prakticky vše, a kolem roku věku má jíst Vaší rozumnou rodinnou stravu. Odborníci vyzkoumali, že upjatá starost o alergeny ve stravě byla zbytečná, a právě vyhýbání se alergenům ve stravě se neosvědčilo.

Je dobré si uvědomit, že všechna **lékařská doporučení vycházejí z potřeb dítěte, kde se zohledňuje vyzrálost zažívacího, vylučovacího systému. Ale i nervosvalového systému a tím i sociálních dovedností. Zohledňuje se nervosvalová koordinace, schopnost žmoulat, žvýkat u dítěte, účinnost vstřebávání různých látek ve stravě, kapacita žaludku, funkce ledvin, obranyschopnost atd.**

Proto nelze kojenci nabízet Vaší, i když kvalitní, rodinnou stravu do 4. měsíce.

Základní pravidla jsou následující: dítěti do roku nepodáváte nic mastného, smaženého, dráždivého, nedáváte sůl, cukr, dochucovací přísady, koření, zahušťovadla, zavářky. Nedáváte uzeniny, konzervy, kečupy, paštiky, majonézy, obecně jakékoliv polotovary. Vyhýbáte se neznámým výrobcům, např. mléčných výrobků.

Snažíte se podávat kvalitní potraviny, ale to neznamená, že musíte nakupovat jen v bio krámech.

Do roku věku nepodáváte často tvarohy, mají moc bílkovin, které zatěžují ledviny. Není vhodné dávat dětem ani žádné smetánky, pribiňáčky, jsou přeslazené a příliš tučné. Nevhodné jsou tavené sýry.

Obecně nepřislazujte a nedávejte sladké potraviny, jako jsou sušenky, sladké pečivo, cukrovinky, šlehačka, zmrzlina, čokoláda (dítě si zvykne na sladkou chuť a může odmítat nesladké pokrmy). Zvyk na sladké vede později k nadměrnému příjmu cukru, tedy energie, a tím k obezitě a je to rizikový faktor pro tvorbu zubních kazů. Dětem do 2 let nedávejte nízkotučné potraviny. Malé děti potřebují potravu s vyšším obsahem energie, protože jsou schopné sníst jen menší objem stravy.

Jednotlivé druhy stravy zařazujte postupně a sledujte eventuální reakci ve smyslu změny stolice, kožních projevů, neklidu, zvýšené nemocnosti na úkor např. netoleranci nějaké složky potravy.

Vše, co podáváme dítěti do 1 roku, vaříme z kojenecké balené vody, která má nižší obsah minerálů.

I po zahájení dokrmu nadále kojíte podle potřeby dítěte, jen v průběhu měsíců nahrazujete jednotlivá kojení podáním tuhé stravy. V počátečním období podávání příkrmu bude dítě potřebovat kojit stejně často a dlouho jako v období výlučného kojení; dítě se teprve učí jíst lžičkou a mateřské mléko je stále hlavním zdrojem tekutin, živin a energie. Uvádí se, že ještě v průběhu 6. až 8. měsíce má kojení tvořit 50- 80% příjmu stravy a během 9. až 12. měsíce se podíl mateřského mléka snižuje na 55 procent. Není rozhodující jestli podáváte příkrm před nebo po kojení.

Kojit s příkrmy je vhodné do 1 až 2 let, záleží na Vás....

Pokud již nekojíte, je vhodné dávat u **dětí starších 4 měsíců tzv. pokračovací kojenecká mléka,** a to dle současných doporučení **do 2 let věku dítěte**, teprve potom normální plnotučné mléko. Mléko se sníženým obsahem tuku není vhodné do 2 let. **V době 6. až 8. měsíce potřebuje nekojené dítě asi půl litru pokračovacího mléka denně a zhruba od 9. měsíce 200-400 ml.** Plnotučné kravské mléko můžete použít do pokrmů, např. k přípravě kaší asi od 10. měsíce.

V případě kojených dětí obsahuje mateřské mléko dostatek vody, takže zdravé kojené dítě nemusí zhruba do 10. měsíce potřebovat žádné přídavky tekutin. Cca od 10. měsíce podávané hutnější pokrmy již obsahují méně vody, proto je potřebné přidávat k mateřskému mléku další tekutiny. Postačí asi 200 ml denně.

Dle mého názoru se v oblasti tekutin dělají největší chyby. Rodiče úzkostlivě sledují obsah vlákniny ve stravě, ale k pití sedmi měsíčnímu kojenci nabízejí přeslazené nezdravé tekutiny typu Jupík apod.

Z tekutin nabízíme balenou kojeneckou vodu, čistou, neslazenou. Vhodný je také ovocný či dětský bylinkový neslazený čaj (šípek, lipový květ, černý bez, fenykl, sušené třešně, sušený rybíz). Volíme čaje v sáčcích. Granulované čaje jsou pohodlné na přípravu, ale jsou často přeslazené!

Asi od 10. měsíce můžete nabízet přírodní ředěné džusy z ovoce, které dítě snáší. Ovocné džusy nabízejte v množství maximálně 120-150 ml denně, vzhledem k vysokému obsahu cukru.

Nabízení dokrmu od 6. měsíce je důležité nejen pro správný růst, ale i pro správný psychický vývoj. Dítě v tomto věku potřebuje kontakt s lžičkou, miskou, pitíčkem či hrnečkem se dvěma oušky.

Často je zcela zbytečné podávat tekutiny z láhve (pokud z ní děti dosud nepily), pro děti je mnohem přínosnější učit je pít rovnou z pitíčka.

To samé platí pro tuhou mixovanou stravu: podáváme lžičkou, nikoliv lahví (např. tekutou masozeleninovou polévku), jak tomu bývalo dříve. Dítě vstupně potřebuje méně objemnou a více kalorickou stravu, protože kojenci mají relativně malou kapacitu žaludku.

Není výjimkou, že zpočátku děti tuhou stravu a nabízené tekutiny odmítají. Začátky jsou často jen o trpělivosti. Jsou děti, které příkrm s úsměvem a s pusou dokořán přivítají (jako můj syn), jsou ale i takové, které pusu otevřou velmi neochotně a jen někdy (jako moje dcera). Obdobně „vstřícné“ byly obě mé děti k příjmu tekutin: Martin ochutnával vše a s chutí, Ani první větší porci tekutin zvládla z 10. pokusného pitíčka v jedenácti měsících, a to pak byla sláva!

Opakovaně se snažím zdůraznit, že jde často o zkoušku Vaší trpělivosti, o nabízení a hledání různých kombinací stravy, hledání druhu a barvy pitíčka apod. **Dítě v našich podmínkách, obklopeno dostatkem všeho a láskou, málokdy strádá, a to i v případě, že při kojení sní jen několik lžiček tuhé stravy a vypije třeba jen 20 ml vody navíc.** I v tomto případě Vám rádi poskytneme konzultaci.

Ještě něco z naší rodiny: mám dvojčata, dcera Anna vážila v jednom roce 8,7 kg, syn téměř o 2,5 kila více, tj. 11,2 kg. Oba byli plně kojeni po dobu 6 měsíců, oba dostávali následně stejnou stravu s kojením do 16. měsíce. Jasné vysvětlení**, proč nesrovnávat**.

Rodičům doporučuji sledovat hlavně plynulost růstu, zástava růstu může být známkou strádání.

Pro zvídavé maminky a tatínky je v ordinaci k dispozici k nahlédnutí zdravotní knížka s váhovými přírůstky mých dětí. Má být ukázkou, že i když jsou dvě děti současně a stejně kojené, váhové přírůstky mohou být třeba i na jednu dávku kojení, na jeden den, či týden různé! Moje děti byly nedonošené, a tak jsme v nemocnici po porodu strávili téměř 2 měsíce. Ke sledování váhového přírůstku jsme byli intenzivně nuceni. Tento můj soukromý výzkum jen dokazuje, že **Vaše dítě nemůže vždy vypít stejné množství mateřského mléka, nemůže za týden přibrat vždy přesně dle tabulek, nemůže vždy sníst jednu celou lahvičku Hami. Vždyť ani Vy sami si nedáte vždy 4 knedlíky a k tomu vždy 1 pivo. Proto buďte, prosím, k dětem tolerantní.**

A nyní <u>JAK ZAHÁJIT PODÁVÁNÍ PŘÍKRMU: časové limity jsou jen přibližné, jak jsem se to snažila vysvětlit, někteří rodiče to ale mají rádi …..</u>

Pokud dítě prospívá, začněte podávat příkrm cca v 5.- 6. měsíci bez ohledu na to, zda kojíte nebo podáváte umělou stravu.

- U nás je obvyklé **začínat zeleninou** (aby si dítě nezvyklo hned na počátku na sladkou chuť, pak by mohlo nesladké pokrmy odmítat).
- Začínejte jedním druhem zeleniny (např. vařená mrkev, brambor), teprve po 2 až 4 dnech přidejte další druh (cuketa, dýně, baklažán, kořen petržele, kedluben, špenát, pórek, červená řepa, květák, kapusta, zelí).
- Když si dítě zvykne na zeleninu, začněte do ní přidávat důkladně uvařené **libové maso** (kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králík), zpočátku asi 1 polévkovou lžíci na dávku.
- Stejně postupujete u zařazování **ovoce, jako druhého druhu příkrmu**. Začněte např. banánem nebo jablkem.
- Podávejte první příkrm v podobě **hladké, spíše řidší kaše, protože jej dítě bude ze lžičky spíše sát.**
- K prvnímu podání příkrmu si vyberte dobu, kdy je vaše dítě v dobré náladě a vy nespěcháte.
- Dítě posaďte zpříma, protože vleže nemůže bezpečně polykat. Nabízejte příkrm tak, aby na něj dítě vidělo.
- **Příkrm podejte malou lžičkou**, nikoliv z lahve s dudlíkem. Začněte podávat 1 až 2 lžičky příkrmu 1 až 2 krát denně. Postupně množství zvyšujte. Lžičku vložte na střed jazyka a lehce zatlačte, to přiměje dítě k posunu sousta horním rtem ze lžičky. Dítěti může nějakou dobu trvat, než se naučí používat rty k sebrání potravy ze lžičky a jak ji posunout dozadu do úst, aby ji mohlo spolknout. Část jídla může dítě vyplivnout, to ale neznamená, že mu jídlo nechutná. Pokud dítě jednu potravinu odmítá, nenuťte jej. Další den zkuste něco jiného a pokusy opakujte. Nezapomeňte, že učíte své miminko něco zcela nového.
- **Dítěti stále ještě stačí mateřské mléko, cílem prvních 2 týdnů je, aby se naučilo jíst kašovitou stravu ze lžičky**.

Jakmile se dítě naučí krmení lžičkou, **přidávejte postupně nové chutě**: další druhy zeleniny, ovoce a další druhy potravin. Aby si dítě zvyklo na novou potravinu, je dobré přidat novou potravinu do již známého pokrmu, např. maso do zeleninového pyré. Dítě většinou nepřijme novou potravinu ihned, ale zvyká se na její chuť teprve po opakovaném nabízení. Pokud ji dítě odmítá, zopakujte nabídku po 1 až 2 dnech. Někdy je třeba zkoušet i více než 10 krát.

- Podávejte pyré z více druhů zeleniny nebo ovoce.
- **Postupně zařaďte maso do příkrmu 6 x týdně** a zvyšte jeho množství z 1 na 2 polévkové lžíce na dávku (maso je důležitý zdroj železa, červené maso má více železa než bílé a vnitřnosti ještě více než červené maso).
- **Jednou týdně podávejte místo masa vařený vaječný žloutek.** Vejce vařte 10 min natvrdo.
- **Následně do ovocného pyré můžete přidat neslazený bílý jogurt.**

- **Cca koncem 8. měsíce můžete podávat i kaše,** vhodné je podávání kupovaných instantních kaší, jsou obohaceny zinkem a železem. Dříve se striktně zakazovali kaše s lepkem. Nyní, dle posledních doporučení, od 6. měsíce není třeba rozlišovat, zda kaše obsahují lepek či nikoliv. Naopak alergologové doporučují časně podávat několik piškot rozmačkaných v mateřském mléce.
- **Postupně, jak se dítě naučí spolknout příkrm ze lžičky, podávejte příkrm ve formě husté kaše.**
- **Později spíše jídlo jen rozmačkávejte, nemixujte.**
- Doba krmení nemá přesáhnout 15 až 30min. Pokud není dítě nasyceno, nabídněte mu prs.
- **Zdravé kojené dítě nemusí potřebovat přídavky tekutin asi do 10. měsíce.**

VÝŽIVA v 9 - 12 MĚSÍCÍCH

Dávejte dostatečné dávky **pestré stravy ze všech skupin**: ovoce, zelenina, maso nebo vaječný žloutek, mléčné výrobky kromě tvarohu, obilniny (kaše, chléb, pečivo, těstoviny, rýže. Můžete podávat i luštěniny.
Nabízejte tuto pestrou stravu **3 až 4 krát denně**.
Postupně zavádějte **měkkou kouskovitou stravu**. Opět je nejlepší přidat do známé potraviny novou strukturu, tzn. do mrkvového pyré, které dítě již toleruje, přidáme kousky vařené mrkve. Potravu již nakrájíte, nerozmačkávejte.
Hutnější příkrmy poskytují méně vody než mléko, proto je přibližně od 10. měsíce potřebné přidávat k mateřskému mléku další tekutiny. Postačí asi 200 ml denně, nejlépe balené kojenecké vody.
S rozvojem jemných pohybových schopností ruky a prořezáváním zubů začínají být kojenci schopni vzít do ruky potraviny, dát si je do úst a žvýkat. **Nabízejte do ruky ke žvýkání např. kukuřičné tyčinky či kousek rohlíku nebo chleba. Je nutné, aby to byly potraviny rozpustné slinami.**
Nepodávejte žádné pevné kousky potravy, které může dítě vdechnout: např. kousky syrové mrkve, nebo jiné zeleniny, celé bobule hroznového vína apod.
Později **nechte dítě, aby se zkoušelo krmit samo**, ale pomáhejte mu. Dítěti se lépe učí nabírat pokrm z hlubší nerozbitné misky než z talířku. Miska by měla být těžší, aby neklouzala. Hrneček k pití by měl mít dvě ouška k držení, lepší manipulace s tekutinou bude, když hrneček bude naplněn maximálně do poloviny.
Povzbuzujte dítě k jídlu, chvalte každé jeho úsilí. Nenuťte jej, aby snědlo všechno, co má v misce. Nechte dítě, aby si samo určilo množství jídla, které sní.
Dítě musí při jídle a pití sedět, ideálně na dětské židličce u společného stolu s Vámi, s celou rodinou.

Zkuste se nyní zamyslet jak stolujete. Zda vůbec stolujete, zda každý z Vás nejí ve svém koutku, u televize či počítače. Zda právě krásný batolecí čas není časem k začátku Vašeho rodinného, poklidného, pospolitého stolování.

VÝŽIVA MEZI 1. A 2. ROKEM

Pokračujete v kojení podle potřeb dítěte. V tomto období je průměrná tvorba mateřského mléka asi půl litru denně, což poskytuje pro dítě třetinu potřebné energie a bílkovin.

Podávejte 3 až 4 jídla denně a mezi nimi 1 až 2 svačiny podle přání dítěte. Podávejte dostatečné dávky pestré stravy, která **může být již stejná jako rodinná strava.**

Je Vaše strava zdravá? Pokuste se alespoň částečně přizpůsobit výběr potravin potřebám dítěte**.**

Závěrem Vám chci popřát radost při společném stolování, a to i přes to, že určitě strávíte, jako já, velkou část své mateřské dovolené pod stolem - sbíráním zbytků jídla. I na to však s odstupem času vzpomínám s úsměvem.

Mohu ev zapůjčit knížku „KUCHAŘKA PRO DOKONALÉ MATKY".

Do mé knihovny se dostala omylem, neboť nejsem ani dokonalá matka ani dokonalá kuchařka, ale obrázky jsou tam krásné - veselé děti vařící se svou VYSMÁTOU MATKOU.

Milí rodiče, přeji HODNĚ HEZKÝCH DNŮ S VAŠIM MIMINEČKEM, ale též přeji uvědomění si, že i ty náročné, „ nehezké „, utrápené dny s dítětem k životu patří, a jsou obohacující.

S pozdravem a s poděkováním za důvěru.

Inge Šilhánková

Pokud jste se dostali až sem, a přijde Vám čtení smyslupné, tak uvítáme příspěvek 200 Kč třeba na účet 1066382026/3030 (poznámka povídání, jméno dítěte) nebo hozením do schránky.

Přijmu i fakt, že čtení je zahlcující a nadbytečné, pak nic neplaťte. Začala jsem sepisovat v čase, když informací bylo málo, nyní jsme informacemi o všem možném zahlceni, a k tomu AI…