

JAK NA TO

aneb

***PRVNÍ ROK
SNADNO
A DOBŘE***



PÉČE O DÍTĚ

OBSAH

Kapitola 1

První dny doma	3
Dětské bydlení, oblékání, výbava	3
Vlastní péče o dítě	3
Pobyt venku	7

Kapitola 2

Psychomotorický vývoj	9
-----------------------	---

Kapitola 3

Nejběžnější dětská onemocnění a léčba	11
---------------------------------------	----

Kapitola 4

Návštěvy ordinace praktického lékaře pro děti a dorost (PLDD)	15
Očkování v prvním roce života a reakce na očkování	15
Co by měli rodiče vědět o očkování – Odpovědi na nejčastější otázky	15
Nepovinná očkování vhodná pro nejmenší	18

Kapitola 5

Bezpečnost dětí – doporučení	20
------------------------------	----

Kapitola 6

Cestování s miminkem	21
----------------------	----

KAPITOLA 1

PRVNÍ DNY DOMA

Po několika dnech v porodnici jste si již částečně osvojila základní péči o vaše miminko. Nicméně v domácím prostředí se zdá vše znovu jiné a jakoby od začátku.

Najednou není všechno pěkně po ruce jako v nemocničním pokoji, zjišťujete, že věci, které jste pečlivě skládala a chystala před porodem, jsou na ne úplně praktických místech a vy je musíte přenášet přesně v momentě, kdy byste obě ruce využila na manipulaci s miminkem. V následujícím textu se vám pokusím dát stručný návod, jak snadněji zvládnout každodenní péči o miminko. Hned na začátku si zkusíme osvojit heslo, že méně je někdy více. A pokud zvládneme dobře a rychle miminko opečovat, zbyde nám mnohem víc času na mazlení s ním nebo na péči o sebe samé a v neposlední řadě na partnerský život.

DĚTSKÉ BYDLENÍ, OBLÉKÁNÍ, VÝBAVA

Novorozenec je velmi nenáročný stvoření. V zásadě potřebuje jen mléko, teplo a lásku rodičů.

• Teplota pokoje

Velmi často se rodiče snaží vytopit svůj příbytek na stejnou teplotu jako pokoj porodnice, kde je teplota mnohdy extrémní. Není nezbytné, abyste měli z domova saunu, naprosto dostatečná je teplota mezi 20–22 stupni Celsia. Důležitější než samotná teplota v místnosti je adekvátní oblečení miminka. Oblékejte ho do pohodlných bavlněných věcí, vždy se snažte, aby mělo nějakou přiléhavou spodní vrstvu přímo na tělo, která ho bude hezky hřát, stejně jako vy se oblékáte do spodního prádla. Pak dle potřeby přidávejte další vrstvy, případně zabalte miminko do zavinovačky. Novorozenci nemají ještě dostatečně prokrvené ruce, proto je mohou mít většinu času chladnější než zbytek těla, nelze tedy podle teploty rukou hodnotit tepelný komfort dítěte. Úplně nejmenším miminkům můžete dát rukavičky.

• Postýlka

Při instalaci dětské postýlky mějte na paměti, že budete potřebovat k dítěti několikrát denně přijít, naklonit se, vyndat ho z postýlky, proto je dobré, když je postýlka dobře dostupná. Pokud lze postýlku umístit do rohu pokoje, nebo aspoň jednou stranou ke zdi, bude se vaše miminko cítit bezpečněji. Látkový mantinel v postýlce poskytne ochranu před prostrkováním končetin mezi špryclíky postýlky.

• Monitor dechu

Pokud se rozhodnete používat monitor dechu, umístěte ho přesně dle návodu výrobce, abyste zabránili falešným poplachům. Pokud potřebujete dát postýlku do zvýšené šikmé polohy, podložte na straně hlavy nohy postýlky a polohujte postýlku celou, nezvedejte pouze matraci. Jen tak docílíte správného dotyku podložky monitoru s matrací.

VLASTNÍ PÉČE O DÍTĚ

• Péče o pupek

Pupek je vlastně jizva po pupeční šňůře, kterou s vámi bylo vaše dítě spojené po celou dobu těhotenství. Pupečníkem prochází cévy, které přiváděly a odváděly krev mezi krevním oběhem

matky a placentou, potažmo plodem. Po porodu se pupečník přestřihne několik centimetrů nad břišní stěnou. Pupeční pahýl se sterilně překryje a následně zasychá.

V českých porodnicích se většinou zaschlý pupeční pahýl seřízne druhý nebo třetí den po porodu. Dále je třeba do úplného zhojení spodiny pupek čistit některým z dezinfekčních prostředků, který vám doporučí porodnice nebo váš praktický dětský lékař. Čištění provádíme dvakrát denně. Prsty jedné ruky rozevřeme pupek do široka a štětičkou namočenou v dezinfekčním prostředku setřeme spodinu směrem od středu k okraji. Je třeba šetrně odstranit všechny přischlé nečistoty. Právě tyto nečistoty mohou být zdrojem infekce. Někdy se stane, že je při čištění stržen strup ze stahující se cévy a pupek pak může mírně krvácet.

Pokud je krvácení mírné, je v okolí pupku patrné jen několik kapek zaschlé krve. Stačí jen větší opatrnost při čištění, pokud se krvácení neopakuje, zvládnete tento stav velmi dobře doma. Pokud je krvácení častější nebo silnější, je třeba se neprodleně poradit s vaším praktickým dětským lékařem. Stejně tak bezodkladnou konzultaci vyžaduje zarudnutí kůže v okolí pupku, to může již být projevem infekce, která může být pro novorozence velmi závažná.

Pupek je zcela zhojen za jeden až dva týdny po porodu.

• Péče o oči, uši a nos

Oči přirozeně nevyžadují žádnou speciální péči. Pokud pozorujete jakýkoliv výtok z oka, je třeba mu věnovat pozornost. Pokud je tento výtok mírný, stačí vykapat oči několikrát denně dezinfekčními kapkami, které jsou volně prodejné v lékárně (Ophtalmo-Septonex). Stav by se měl během několika dní upravit.

Pokud je sekret z oka hnisavý, oko je oteklé nebo zarudlé, je potřeba stav konzultovat s praktickým dětským lékařem, který buď předepíše antibiotické kapky, nebo doporučí vyšetření očním lékařem.

Aplikace očních kapek: při první aplikaci si vezměte raději na pomoc druhou osobu. Jakmile si aplikaci vyzkoušíte, určitě ji zvládnete v jednom. Umyjte si ruce. Fixujte hlavičku dítěte, odtáhněte prstem spodní víčko oka miminka a mezi bělmo a spodní oční víčko kápněte jednu kapku z lahvičky nebo tuby tak, abyste se nedotkli oka ani víčka. Můžete následně mírně promasírovat okolí vnitřního koutku oka.

Uši miminek čistíme velmi opatrně, vlastně čistíme pouze nečistoty u zevního ústí zvukovodu. Nikdy se nesnažte vyčistit zvukovod uvnitř. Nezapomínejte občas vyčistit prostor mezi hlavou a ušním boltcem, může se tam hromadit oloupaná kůže.

Nos lze rovněž čistit štětičkou namočenou ve vodě nebo fyziologickém roztoku. Fyziologický roztok lze pod různými názvy koupit v lékárně a můžete ho miminku kdykoliv podle potřeby kapat do nosu pro zvlhčení a vyčištění nosní sliznice. Pokud máte v místnosti suchý vzduch a miminko občas při spaní chrápe, případně vidíte v nosních dírkách zaschlé nečistoty, můžete fyziologický roztok nakapat do obou nosních dírek. Suché místnosti můžete na spaní zvlhčit starým dobrým prostředkem – mokrou osuškou na topení nebo mokrým prádlem na sušák.

• Péče o kůži

Kůže novorozence je velmi jemná a nevyžaduje žádnou extrémní péči. Zde opravdu platí zásada, že méně je více. Není třeba miminku pravidelně mazat celé tělo.

Do základní péče patří aplikovat při přebalování malé množství masti na zadeček případně na genitál a jeho okolí, je-li kůže na těchto místech zarudlá. K očištění při přebalování lze použít

dětské vlhčené ubrousky, ale pokud je dítě více „znečištěné“, neváhejte ho umýt vodou a mýdlem v umyvadle či sprše. Nadměrné a intenzivní otírání kůže vlhčenými ubrousky může narušit celistvost kůže a paradoxně tak způsobit vznik infekce.

Většina dětí má několik dní po porodu velmi suchou olupující se kůži v okolí kotníků, nártů a zápěstí, případně i na bříšku. Tato místa lze promazávat mastí. Pokud se objeví drobné prasklinky, pak je promazávání nutné aspoň dvakrát denně.

Kojence a větší děti pak promazávejte podle potřeby. Pokud je jejich kůže suchá, je vhodné použít hydratující mléko. Pozor na alergické reakce po kosmetických prostředcích.

Stříhání nehtů

Nejpozději ve třetím týdnu věku dítěte bude potřeba zkrátit mu nehty na ruku. Správný čas na tuto činnost snadno zjistíte tak, že vám miminko bude při kojení způsobovat bolestivé škrábance při kojení na prsou, případně že bude mít samo drobné škrábance v obličeji. I malinký nehet novorozence je velmi ostrý. První stříhání provádějte raději ve dvou, jedna osoba přidrží dítě, druhá fixuje jednotlivé prstíky a postupně stříhá. Existují speciální rovné nůžky s kulatou špičkou pro stříhání dětských nehtů. Při troše zručnosti lze použít běžné nůžky na manikúru, které před použitím vydezinfikujete. Lépe se nehty stříhají, když miminko spí nebo je v klidu. Nehet stříhejte rovně, nesnažte se vytvořit hned při prvním stříhání obloukovitý tvar.

U větších dětí je stříhání nehtů nezbytné přibližně jednou týdně.

Prořezávání zubů a péče o zuby

Prořezávání zubů je velmi individuální záležitost jak dobou tak provázejícími obtížemi.

Nejčastěji se první zuby prořezávají okolo věku šesti měsíců. Některé miminko může mít svůj první zub ve třech měsících a některé nemá v roce ještě ani jeden, obojí je v širší normě. Zuby se vytváří ze stejného zárodečného základu jako řasy a obočí, pokud tedy vaše dítě má řasy a obočí, dočkáte se nejspíš i prvního zoubku.

Nejprve se většinou prořezávají jedničky (spodní řezáky), za nimi se pak objevují horní přední řezáky, následují postranní řezáky (dvojky). Přibližně kolem prvního roku pak začínají růst stoličky, poté špičáky a přibližně okolo druhého roku života dítěte přijdou na řadu druhé stoličky.

Prořezávání zubů je provázeno většími či menšími nepříjemnostmi. Nejprve miminko nadměrně sliní. Zvýšená produkce slin chrání čerstvě prořezané zuby, neboť na nich ještě není dostatečně vyvinutá sklovina, která pak přebírá ochrannou funkci. Dále před prořezáním zubu zpravidla zduří dásně. Toto zduření bývá bolestivé.

Proto miminka v době prořezávání zubů velmi zintenzivní úporné kousání do čehokoliv. Nejlepší je jim nabídnout v tomto období různá kousátka k tomu určená, vyrobená z nezávadných materiálů. Vhodná jsou i ta naplněná tekutinou nebo gelem, která se dají dát do chladničky nebo mrazničky. Chlad pak při kousání znecitlivuje bolestivé dásně. Jinou možností, jak ulevit miminku od nepříjemných pocitů, jsou různé typy masážních gelů, které obsahují místní znecitlivující a antiseptické látky.

Překrvené dásně a prořezávající se zub umožní velmi snadný vstup virů z dutiny ústní přímo do krevního řečiště. To je pak příčinou výskytu horečky, pro kterou zdánlivě nenacházíme jiné vysvětlení. Pokud má dítě horečku vyšší než 38 stupňů Celsia, je třeba podat antipyretika (léky na snížení horečky). Nikdy ovšem nelze spoléhat na prořezávání zubů jako na příčinu horečky a je třeba vyloučit závažnější příčiny, jakou může být například močová infekce.

Po prořezání prvních zubů je třeba zahájit čištění zoubků a stomatologickou péči. Někteří stomatologové doporučují k prvnímu čištění použít gázu či *látkový kapesník* a setřít tak mechanicky povlak na dásních a zubech, obdobou jsou i kartáčky, které se natáhnou na prst matky a mechanicky se zoubky očistí. Po prořezání několika zubů můžete použít běžný dětský kartáček. Je potřeba naučit vaše dítě od nejútlejšího věku, že zubní kartáček patří minimálně dvakrát denně do úst.

Čištění zoubků by mělo probíhat vždy po snídani a po večeři. Je důležité nevynechávat žádnou skupinu prořezaných zubů, čistit zoubky jak na kousacích ploškách, tak i ze strany od tváří a jazyka. V případě horší spolupráce dítěte lze ráno vyčistit pečlivěji zoubky v jedné čelisti, večer v opačné. U dětí do půl roku není třeba používat žádnou zubní pastu – stačí zuby očistit jen mechanicky. Od půl roku lze použít dětskou zubní pastu, která má nižší obsah fluoridů (500!!! ppm F) v množství o velikosti hrášku.

A jaké nebezpečí dětským zoubkům hrozí?

Kromě vytvářejících se zlovyků (dumlání palce atp.) a úrazu je to především vznik zubního kazu – aby k onemocnění nedošlo, je třeba zamezit působení různých faktorů. Jedním z nich jsou sacharidy přijímané v potravě. Proto současně s prořezanými zuby je velmi vhodné omezit noční kojení, aby nedokonalá sklovina nového zubu nebyla vystavována v krátkých intervalech působení mléčného cukru.

Zcela nevhodné je opakované podávání slazených nápojů v krátkých intervalech v průběhu dne i noci. Nejen pro zuby vašeho dítěte je nejlepší, když ho naučíte pít čistou vodu nebo neslazený čaj.

Dalším z faktorů podílejícím se na vzniku zubního kazu jsou určité typy bakterií (Streptokok mutans). Tyto bakterie jsou přítomné ve slinách dospělých, kteří již zubním kazem trpí. Proto se vyhněte kontaktu slin dospělých s předměty, které dítě dává do úst – olizování dudlíku, lžičky, kojenecké lahve atd.

Najděte pro své dítě zubního lékaře, který bude provádět pravidelné preventivní prohlídky. Jako vodítko od jakého věku a v jakých časových intervalech vám bude sloužit zubní průkaz dítěte, který jste obdrželi v porodnici, vložený do zdravotního a očkovacího průkazu dítěte. Průkaz je připraven pro záznamy vašeho stomatologa od dvanácti měsíců až do deseti let věku dětí a obsahuje i krátkou informaci pro rodiče, jak postupovat v péči o zoubky dětí dále.

Koupání

Pro koupání lze použít jakoukoliv nádobu, ale nejpohodlnější vám asi bude dětská vanička. Pro novorozence je velmi pohodlné použití „koupacího lehátka“ do vaničky. Existují plastová i látková. Při prvních koupelích vám dodají pocit jistoty, že vám dítě neskouzne z ruky a bude se i lépe mydlit.

Voda by měla mít teplotu 37 stupňů Celsia. Pro novorozence použijte pouze dětské mýdlo, v případě suché kůže vám může pediatr doporučit některý z léčebných olejů do koupele. Vlasy umyjte pouze vodou nebo namydlete mýdlem, starším dětem můžete mýt hlavu šamponem. Starším dětem také můžete do koupele přidat různé pěny určené pro děti pro větší zábavu v koupelně. A samozřejmě hračky. Nikdy nenechávejte dítě ve vodě bez dozoru.

Dětem, které již ve vaně samy sedí, by nikdy neměla voda sahat výše než do pasu a ani tak by nikdy neměly zůstat v koupelně bez dozoru. U větších dětí je vhodné použít do vany protiskluzovou podložku.

Doba koupání závisí čistě na tom, jak má vaše dítě rádo vodu. Pokud je v ní spokojené, dopřejte mu klidně dlouhou koupel, klidně i společnou s vámi. Jen dejte pozor, aby voda nevychladla a dítě neprostydl. Nikdy nepřipouštějte horkou vodu do vaničky nebo vany v době, kdy v ní dítě sedí nebo leží. Po napuštění vany otočte vždy pákovou baterii na „studenou“ stranu, aby nedošlo k náhodnému pohybu baterií a dítě se samo neopařilo. Lépe je baterii při koupání ve vaně zakrýt např. ručníkem, aby se o ni dítě neuhodilo a neporanilo.

POBYT VENKU

Vycházky

Zdravé miminko může ven, jakmile je schopné udržet si stabilní tělesnou teplotu. Většina miminek toto zvládne, jakmile jejich hmotnost přesáhne hodnotu 3000 g. Proto některá pracoviště novorozencům s nižší hmotností nepovolují pobyt venku.

Dobu vycházky zvolte podle vlastních sil a podle intervalů krmení miminka. Většině dětem je pobyt venku velmi příjemný.

Kojenci většinou pobyt venku prospívá, většina dětí spí na procházce lépe než doma v postýlce. Starší děti zase při procházce zajímá vše, co se okolo děje a procházky jsou zdrojem nepřeberného množství nových podnětů. Dítě, které již umí chodit, bude chtít alespoň část pobytu venku chodit samo. Zvolte proto pro procházku bezpečná místa a dopřávejte dítěti tolik pohybu, kolik žádá.

Ochrana před chladem

Jako každé mládě je i miminko náchylné k prochladnutí. V zimních obdobích je účinnou ochranou zimní fusak do kočárku. Čepice je „povinnou výbavou“ od jara do podzimu, rukavice přidávejte v zimě a podle toho, jak se vám povede dítě přesvědčit, aby je na rukou sneslo. Vhodné jsou overaly s překlápěcími konci rukávů, které rukavice nahradí.

Pokud klesne venkovní teplota pod mínus pět stupňů Celsia, zůstaňte raději s vaším miminkem doma. Přestože by bylo dobře oblečené a zabalené, bude vdechovat mrazivý vzduch, který se nestihne v dechových cestách dostatečně ohřát a může způsobit prochladnutí.

Pozor na to, že při velkých mrazech nepomůže ani šála nebo šátek daný přes obličej.

Na jaře a v létě je potřeba dát pozor na změny teploty v průběhu dne. Zvlášť v létě se může snadno stát, že se dítě v kočárku nebo autosedačce zpotí a po vyndání zpocený oděv rychle vychladne a studí. Noste proto s sebou vždy náhradní oblečení a zpocené dítě vždy převlečte.

Ochrana před sluncem a přehřátím

Použití opalovacího krému

Je naprostou samozřejmostí, že by dítě minimálně do jednoho roku nemělo být záměrně vystavováno slunci. Stejně samozřejmé je i to, že se při pobytu venku neubráníme, aby na dítě v kočárku slunce nesvítilo. Proto je třeba již od prvních jarních měsíců vašeho miminka chránit



jeho obnažené části těla opalovacím krémem. Praktický dětský lékař nebo lékárník vám poradí, které jsou nejvhodnější. Nejvhodnější jsou přípravky, které stačí aplikovat jedenkrát denně a jsou vodou nesmyvatelné.

Použití pokrývky hlavy a vhodného oblečení

Pokud plánujete pobyt venku s miminkem za slunného teplého dne, zvolte vhodné oblečení. Nejvhodnější jsou bavlněné volné oblečky, nejlépe s dlouhým rukávem. Pokud dítě již sedí nebo chodí, nikdy mu nedávejte trička bez rukávů. Paprsky dopadající kolmo na ramena mohou velmi snadno kůži spálit. Ze stejného důvodu do volných sandálků dejte dítěti ponožky nebo dostatečně namažte nártu opalovacím krémem. Pokud dítě sedí v kočárku naboso, chraňte opalovacím krémem i chodidla. Pokrývka hlavy je samozřejmostí, vhodný je klobouček s lemem nebo čepice s kšiletem, aby byly částečně chráněny i oči. Sluneční brýle jsou vhodné, jakmile je dítě snese na očích.



KAPITOLA 2

PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ

Každé dítě se vyvíjí individuálně a je dobré mít toto stále na paměti. Existují ale určité mezníky, podle kterých se psychomotorický vývoj hodnotí. Tyto slouží k včasnému odhalení závažných odchylek a jejich příčin, psychomotorický vývoj zhodnotí praktický dětský lékař při každé preventivní prohlídce. Drobné odchylky v psychomotorickém vývoji nebo svalovém napětí lze dobře odstranit jednoduchým rehabilitačním cvičením. Pokud se u dítěte rehabilitací včas odstraní špatný pohybový vzorec, jeho motorickému vývoji to velmi prospěje a často po pár týdnech cvičení je dítě obratnější v porovnání se svými vrstevníky.

Jak podporovat dítě ve správném vývoji

Zde si prosím zapamatujte jednoduchou zásadu – pokud dítě nějaký pohyb nebo polohu nesvede samo, pak mu do této polohy nikterak nepomáhejte! Tzn. pokud dítě nesedí, neposazujeme ho. Pokud dítě nestojí, nepostavujeme ho. Pokud dítě nechodí, nevodíme ho za ruce. Vždy je třeba dát dítěti dostatečný prostor, aby danou polohu natrénovalo. Až například samo zjistí, že je dostatečně stabilní ve stoji a chůzi, začne dělat první samostatné kroky.

Poloha na bříšku

Z každého pravidla ale existuje výjimka – od novorozeneckého věku dávejte miminko několikrát denně do polohy na bříško, přestože to ještě samo nesvede. Novorozenci stačí několik málo minut, jakmile je dítě starší a na bříšku stabilnější, nechte ho v této poloze, dokud je spokojené. Jakmile se kojenec naučí přetočit na bříško sám, umí se zapřít o předloktí či natažené paže, vyhledává tuto polohu sám a je v ní nejspokojenější, protože má dostatečný rozhled okolo sebe. Vždy je třeba dát dítěti dostatečný prostor pro vlastní jistotu v dané poloze.

Cvičení

Většina těhotných si pořizuje velký gumový míč na cvičení nebo sezení. Tento míč vám nemusí po porodu jen zabírat cenné místo v bytě, ale můžete ho použít i pro zábavné cvičení s vašim miminkem.

Cvičení na míči s novorozencem – na míč položíme látkovou plenku a na ni miminko na bříško tak, že trupem kopíruje míč a končetiny visí volně podél míče. Miminko držíme za trup a míčem volně pohupujeme dopředu, dozadu a do stran. Miminko je v této poloze většinou velmi uvolněné a spokojené.

Cvičení na míči s kojencem – Okolo čtvrtého měsíce můžeme dávat miminko na míč do polohy jako když „pase koníčky“, tzn. že je na míči opřené o předloktí a vy ho fixujete tak, že ho držíte za trup a míčem houpete stejným způsobem volně do všech stran. Kojence okolo půl roku lze již fixovat za pánev, tak se nejlépe vzpřimuje i na míči na natažených pažích. Další možností je navštěvovat kurzy cvičení nebo plavání kojenců. Většinou jsou tyto vedeny odborníky a prováděné cviky nejsou pro děti škodlivé. Jediné upozornění, které si zde dovoluji je stran rizika přenosu infekcí mezi dětmi. Kumulace takto malých dětí vede ke zvýšenému riziku především infektů horních cest dýchacích. Proto pokud má vaše dítě rýmu nebo kašel, vynechejte danou hodinu minimálně z ohleduplnosti k ostatním.

Plavání kojenců není vhodné pro děti s těžkou atopickou dermatitidou (ekzémem) nebo opakovanými záněty středního ucha.

Hračky

Existuje nepřeberné množství edukativních hraček. Malým miminkům už můžete zavěsit hračku nad postýlku, bude postupně vnímat, že se hračka pohybuje, následně se bude samo snažit ji rozpohybovat a poté bude zkoumat její povrch a vlastnosti. Pamatujte, že méně je někdy více. Nechte dítě znát své hračky, je schopné vnímat jen určité množství podnětů, pokud má okolo sebe spousty věcí, neumí se soustředit na jednu konkrétní věc. Nechte dítě objevovat nějaký předmět ať už hračku nebo nějakou bezpečnou věc z vaší domácnosti. Větší děti nechte napodobovat vaše činnosti, mluvit s nimi o nich. Komentujte, co právě děláte, stimulujete tak vaše dítě k mluvení a vnímání řeči resp. slov.

Nošení miminka

Každé miminko potřebuje pro svůj spokojený pocit mazlení a chování, doprávejte mu ho, kdykoliv máte chuť. Novorozence můžete chovat v zavinovačce, poskytne mu pohodlnou polohu i oporu, můžete ho tak dobře uspávat v náručí. Větší kojenci vyžadují chování velmi často, většinou si o něj říkají usedavým pláčem, který ustane, jakmile dítě vezmete do náručí. Zde si dovoluji odvážné upozornění – pokud miminku vždy vyhovíte, nejspíš si vás takto vycvičí ke své spokojenosti i v následných svých potřebách. Pokud na to máte dost sil, je dobré naučit miminko od útlého věku, aby se aspoň na malou chvíli umělo zabavit samosledováním kolotoče, dudlíčkem, hračkou vydávající zvuky, nebo třeba jen sledováním okolí či vás při běžných činnostech. Je pak velmi zábavné poslouchat hlasité spokojené broukání a smích a pozorovat, co zrovna dítě vynalezlo za zábavu. Prostor pro vlastní zábavu je zároveň i prostorem pro rozvíjení kreativity. Pokud kojence chováme, je dobré dávat ho v náručí do určité polohy. Velmi vhodnou je poloha tzv. v klubičku, kdy dítě opřeme zády o svůj trup, jednu paži mu vložíme pod kolínka a tím vytvoříme klubičko – dítě tedy na ruce nesedí, ale je schoulené obdobným způsobem jako bylo v matčině břiše. Tato poloha je velmi vhodná pro uvolnění svalového napětí. Obdobně funguje i poloha, kdy dítě leží bříškem na našem předloktí a všechny čtyři končetiny mu visí dolů, hlavička je opřená směrem k našemu lokti.

Můžeme ji nazvat „tygřík na větví“. V této poloze si dítě i dobře uvolní vzduch z břicha. Některé děti jsou velmi neklidné, pláčivé a působí nespokojeně. Není to nic mimořádného, takových dětí je spousta. Určitě je to časem přejde. Do té doby jim ale může velmi ulevit nošení v šátku či nosítku na břiše (manduce).

Kontakt s tělem blízké osoby a pravidelné houpání je velmi dobře uklidní a uvolní. Není ale dobré nahrazovat šátkem nebo mandukou ze sta procent kočárků. Na delší vycházky je pro pohybový aparát dítěte mnohem lepší pohodlná poloha vleže v kočárku. Šátek nebo nosítko se hodí na rychlý nákup ve městě, nebo rychlou přepravu v prostředcích MHD. Případně pro turistiku. Je dobré si zde ovšem připomenout zásadu, že dítě bychom neměli posazovat, dokud samo nesedí, proto vždy volte adekvátní čas, po který dítě upevníte do nosítka i způsob upevnění. Vždy si před použitím důkladně přečtěte návod k použití, aby dítě z nosítka nevypadlo, nebo se neporanilo špatným upevněním.

KAPITOLA 3

NEJBĚŽNĚJŠÍ DĚTSKÁ ONEMOCNĚNÍ A LÉČBA

Bohužel každé miminko někdy onemocní. Je dobré znát některé rady, jak se s nemocí vypořádat.

Přenos onemocnění

V dětském věku jsou nejčastější příčinou nemoci infekce – virové nebo bakteriální. Častým dotazem rodičů bývá – „Kde k tomu naše miminko přišlo?“. Je několik způsobů přenosu infekčních onemocnění. U dětí se nejčastěji jedná o přenos tzv. kapénkovou infekcí. V tomto případě se viry nebo bakterie šíří z nosu a úst nemocného do okolí a pokud se dostanou na sliznici – např. do úst nebo oka jiného dítěte, může toto onemocnět. Způsobem přenosu je tedy například kýčání, kašláním, smrkáním. Kapénková infekce se ale přenesení i nepřímo rukama a tento přenos je zvlášť u dětí velmi častý. Dítě si kontaminuje ruce při smrkání nebo kýčání a rukama pak sahá na hračky nebo jiné předměty, které pak jiné dítě dá do úst a tak se může nakazit. Toto platí i mezi dospělými a dítětem. Když máte např. rýmu, myjte si po každém vysmrkání ruce, snížíte tak riziko nákazy dítěte, o které musíte i v době vaší nemoci pečovat. Druhým nejčastějším přenosem infekce u dětí je přenos bakterií nebo virů ze stolice rukama do úst (tzv. fekálně-orální přenos). Takto se přenáší například průjmová onemocnění.

Miminko kontaminuje své ruce bakteriemi nebo viry ze stolice a následně sahá na předměty, na kterých bakterie a viry po určitou dobu přežívají a mohou být zdrojem nákazy pro okolí. Tímto způsobem se velmi snadno šíří například rotaviry, což jsou nejčastější původci průjmu u dětí do pěti let věku. V tomto případě ani dostatečná hygiena rukou nemusí zajistit ochranu před onemocněním. Čím je dítě mladší, tím snáze onemocní, proto vždy zvažujte, do jakého kolektivu se s dítětem vydáváte. Především děti navštěvující mateřské školy jsou častým zdrojem infekcí. Je dobré poradit se s vaším dětským lékařem o vhodných očkováních před nástupem dítěte do mateřské školy.

Rýma

Rýma bývá velmi často první nemocí miminka. Přestože je to běžné onemocnění, určitě vám bude vašeho miminka líto a bude se vám rýma zdát mnohem závažnější než když ji máte vy sami. Pro miminko je nepříjemná především proto, že neumí smrkat, neumí si uvolnit nos a velmi obtížně dýchá ústy. Proto je při rýmě velmi důležité čistit dobře dutinu nosní. Je třeba odsávat nos několikrát denně. Správnou dobu pro odsátí poznáme, když dítě nemůže dobře sát a při kojení pouští prs, aby se dodechlo ústy, když nemůže spát a budí se pro neprůchodný nos. Odsáváme tedy před kojením, větší děti před spaním. Výborně fungují odsávačky, které se napojí na vysavač. Miminku dáte pouze na kraj nosní dírky konec odsávačky, nedochází k traumatizaci nosní sliznice, ale hleny jsou účinně odstraněny. Nemusíte se bát velkého výkonu – tahu vysavače, elektrické odsávačky, které se používají v nemocničních zařízeních, mají stejně velký výkon.

Z léků použijeme fyziologický roztok (viz odstavec „péče o nos“) několikrát denně a pro dostatečné zprůchodnění nosu i běžné nosní kapky pro kojence (lze bez lékařského předpisu zakoupit v lékárně). Miminku se lépe dýchá, pokud leží ve zvýšené poloze (hlava výš než tělo) a pokud je okolní vzduch dostatečně vlhký. Takže zásada léčby rýmy je udržování průchodné dutiny nosní (odsátím a kapkami), uložení dítěte do zvýšené polohy a zvlhčování okolního

vzduchu. Pokud nemá dítě při rýmě horečku nebo jiné komplikace, zvládnete léčbu rýmy snadno doma bez pomoci lékaře. Pokud si ovšem stavem vašeho dítěte nejste jisti, konzultujte ho s jeho praktickým lékařem pro děti a dorost, případně s lékařem LSPP.

Kašel

Kašel je také velmi častým onemocněním dětského věku. Příčinou je nejčastěji virová infekce. Kašel může být provázený horečkou. Může mít různý charakter. Nejčastěji začíná jako kašel suchý, dráždivý, kdy dítě nejčastěji v záchvatech dráždivě kašle a neprodukuje žádné hleny. Tento typ kašle je možné dumat kapkami na zastavení kašle. Lékárník vám správné kapky doporučí, jsou volně prodejné. Po několika dnech se zpravidla kašel změní ve vlhký, je slyšet, jak dítě vykašlává hleny. Zde uleví léky zvané mukolytika, opět vám je doporučí lékárník. Tyto léky na uvolnění hlenů se dítěti nepodávají na noc, ale jen dopoledne a odpoledne. Naředěné hleny by totiž v poloze vleže masivně dráždily ke kašlání. Vzhledem k tomu, že kašel může být v některých případech provázen dušností, měli byste navštívit lékaře kdykoliv se vám zdá, že dítě „divně“ nebo „jinak než obvykle“ dýchá, pokud trvá kašel několik dní nebo je provázený horečkou.

Horečka

Horečka je tělesná teplota větší než 38 stupňů Celsia. Horečka je častým příznakem infekčních onemocnění. Může se ale objevit bez závislosti na infekci. Některé děti se prvně potkají s horečkou po aplikaci prvního očkování. Váš dětský lékař vás po každém očkování poučí, jak horečku srazet a jak poznat, že se ještě jedná o běžnou reakci. Pro děti existují dvě formy léků na sražení horečky – tzv. antipyretik – čípky a sirup. Používají se léčiva obsahující paracetamol a ibuprofen. Adekvátní dávku vždy spočítejte podle aktuální hmotnosti, dávky podle věku uvedené na obalech těchto léků mohou být při vyšší hmotnosti dítěte nedostatečné. Kromě toho lze horečku srazet rovněž fyzikálně – chlazením. Lze použít studený zábal, nebo lépe sprchování vlažnou vodou.

Provedení zábalu: dítěti zabalte do mokré studené pleny nebo osušky celé tělo, mimo zábal nechte pouze nohy, ruce a hlavu. Přes zábal již nedávejte žádnou suchou pokrývku. Nechte dítě v zábalu přibližně 15 minut, pak ho rozbalte a nechte ho nahé oschnout. Osychání je velmi účinná fáze zábalu, kdy se odpařením zbylé vody dítě ještě velmi dobře zchladí.

Lépe než zábal snáší malé děti sprchování nebo polévání vlažnou vodou – dejte dítě do vany a polévejte nebo sprchujte ho vodou teplou asi 24 st C po dobu 15 minut.

Pokud má dítě horečku, je nezbytné podávat mu dostatečné množství vlažných tekutin. Plně kojené děti budou i při horečce kojené, případně lze podat studený rehydratační roztok, který lze koupit v lékárně (např. Kulíšek).

Zánět spojivek

Zánět spojivek je častým onemocněním. Příčinou bývá nejčastěji virová nebo bakteriální infekce nebo případně alergie. Zánět spojivek je často provázen i rýmou. Účinné oční kapky jsou na lékařský předpis, proto se v tomto případě nejspíš nevyhnete návštěvě lékaře. Není potřeba se obracet rovnou na očního specialistu, váš praktický dětský lékař problém nejspíš vyřeší. Předepíše vašemu dítěti správné oční kapky a v případě potřeby vás následně odešle ke specialistovi.

Vyrážka

Novorozenci mají na kůži velmi často aspoň minimální projevy vyrážky. Nejčastěji se jedná o tzv. toxoalergický exantém. Výrazně červené pupínky někdy s bílým středem se několik dní po porodu stěhují po celém povrchu těla, zmizí během několika dní až týdne. není potřeba na ně aplikovat žádné léky, některá pracoviště doporučují zásyp.

Okolo pátého týdne věku se u některých miminek objevuje vyrážka v obličeji způsobená nadměrnou činností mazových žláz pod vlivem hormonálních změn. Někdy dochází k jejímu šíření na hrudník a záda. Má několik fází, nejprve dochází k výraznému překrvení a zarudnutí, následně se objevují žluté pustulky a v poslední fázi je na kůži suchá krusta. V prvních dvou fázích lze postižená místa klidnit například fyziologickým roztokem nebo odvarem z řepíku, když je kůže suchá, lze na ni aplikovat běžnou mast nebo vazelínu.

U kojenců může dojít rovněž ke vzniku atopické dermatitidy (ekzému) – viz níže. První projevy bývají ve formě suchých až zarudlých plošek na trupu a končetinách. U některých dětí se velmi rychle rozšiřují na celé tělo. Adekvátní léčbu je vždy vhodné konzultovat s vaším praktickým dětským lékařem. Je třeba se vyvarovat použití jakýchkoliv parfémovaných přípravků, nadměrného koupání, oblečení z umělých vláken a pobytu v prašném prostředí. Atopická dermatitida je dlouhodobé onemocnění s různě intenzivními projevy. U některých dětí se může jednat jen o jedinou epizodu po dobu pár týdnů, jiné děti tímto chronickým onemocněním trpí v různé intenzitě celé dětství.

Některá virová onemocnění jsou provázena vyrážkou. Ta se může vyskytnout samostatně, může být provázena horečkou nebo jinými příznaky. Pokud dítě užívá nějaké léky, pak může být vyrážka alergickým projevem na tyto léky.

Alergie

Alergie může mít rozmanité projevy. Kožním projevem je atopická dermatitida neboli ekzém. V různém věku se vyskytuje na relativně typických místech pro daný věk. První projevy bývají ve formě suchých až zarudlých plošek na trupu a končetinách. U některých dětí se velmi rychle rozšiřují na celé tělo. Adekvátní léčbu je vždy vhodné konzultovat s vaším praktickým dětským lékařem. Je třeba se vyvarovat použití jakýchkoliv parfémovaných přípravků, nadměrného koupání, oblečení z umělých vláken a pobytu v prašném prostředí.

Atopická dermatitida je dlouhodobé onemocnění s různě intenzivními projevy. U některých dětí se může jednat jen o jedinou epizodu po dobu pár týdnů, jiné děti tímto chronickým onemocněním trpí v různé intenzitě celé dětství.

Akutní alergická reakce se může objevit např. po požití některých rizikových potravin (např. kravské mléko, celer, burské oříšky). Nejčastěji se objeví vyrážka okolo úst několik minut po požití dané potraviny, může dojít k otoku rtů až k celkové reakci ve formě dušnosti. Tento stav vyžaduje urgentní vyhledání lékařské pomoci. Mírnějším projevem potravinové alergie může být postupný výsev kopřivky po těle. Léčba spočívá v eliminaci alergenu a podání léků na zklidnění alergické reakce (antihistaminika).

Průjem

Nejčastější příčinou průjmu bývá infekce. Nejčastějším infekčním původcem u dětí je rotavirus, následován skupinou dalších virů, méně časté jsou bakteriální původci. Klinicky se průjem projevuje vodnatými stolicemi několikrát během dne. Ve stolici může být příměs hlenu nebo krve. Bez ohledu na původce je prvotní léčba průjmu stejná – dieta.

Doba trvání průjmu je různá, při správném zavodňování organismu a přiměřené dietě trvá obvykle jen několik dní. Při průjmu je vhodné podávat perorální rehydratační roztoky, které obsahují přesně doporučené množství glukózy a solí (např. Kulíšek). Kojené děti mohou být i při průjmu kojeny. U nekojených dětí se doporučuje krátkodobé vysazení mléčné výživy a náhrada rýžovým odvarem nebo kaší, dále pak mixovaná vařená mrkev, rýže, brambor, strouhané jablko, mixovaný banán, vývar a další. Adekvátní dietu vám podle věku dítěte doporučí váš praktický dětský lékař. Průjmu může předcházet zvracení a může být provázen horečkou.

Zvracení

Zvracení může být projevem více onemocnění. Některé děti zvrací, pokud mají horečku. Zvracení může být rovněž způsobeno infekcí trávicího traktu, bývá pak provázeno horečkou a následně se objevuje průjem. V tomto případě se doporučuje vysadit pevná strava, kojené děti často a krátce kojít. Nekojeným dětem se doporučuje vysadit mléko a pevnou stravu a podávat pouze tekutiny (nejlépe doporučený rehydratační roztok Kulíšek). Ten je nezbytné podávat v minimálních dávkách, ale stále – po lžičce – např. každou minutu jednu lžičku, aby žaludek malá množství toleroval. Pokud by dítě pilo samo z lahvičky nebo hrnečku, nezreguluje množství vypité v jedné dávce, dojde k podráždění žaludku a zvracení se opakuje. Vždy sledujte, jak často dítě močí. Pokud dítě nemá mokrou plenku tak, jak jste zvyklí, může být již částečně odvodněno a je dobré konzultovat jeho stav s lékařem.

Stejně tak, pokud dítě zvrací, má horečku, je apatické nebo podrážděné, vyhledejte ihned lékařskou pomoc, aby byla včas rozpoznána závažná infekce organismu nebo nervové tkáně.

Močová infekce

Je nutné rozlišovat méně závažnou infekci dolních močových cest – močové trubice a močového měchýře a závažný zánět ledvin. Akutní zánět ledvin se u kojenců může projevit pouze horečkou, případně zvracením a ztrátou chuti k jídlu. Proto při horečce vezměte vždy k vyšetření s sebou vzorek moči, aby se toto onemocnění mohlo vyloučit. Mladší kojenci většinou močí při rozbalení z plenky, proto dítěti omyjte genitál a snažte se zachytit moč do zkumavky. Pro orientační vyšetření moči lze použít nalepovací sáček, který vám poskytne váš lékař.

Zánět močového měchýře a močové trubice se vyskytuje více u větších dětí, projeví se častějším močením, pálením a řezáním při močení a bolestí v podbřišku. Léčba spočívá v podání antibiotik.

KAPITOLA 4

NÁVŠTĚVY ORDINACE PRAKTICKÉHO LÉKAŘE PRO DĚTI A DOROST (PLDD)

Po propuštění z porodnice se zaregistrujete u praktického lékaře pro děti a dorost (PLDD). Můžete si zvolit svého lékaře sami bez ohledu na bydliště nebo cokoliv jiného. V prvním roce života vašeho dítěte navštívíte jeho ordinaci minimálně 9x. Načasování preventivních prohlídek je stanoveno vyhláškou.

První prohlídkou je tzv. „převzetí do péče“, které proběhne zpravidla do tří dnů od propuštění z porodnice. Někteří lékaři provádějí tuto prohlídku v rodině, jiní vás pozvou do své ordinace. Pediatr od vás převezme propouštěcí zprávu z porodnice, vyšetří novorozence, zkontroluje techniku kojení a zodpoví veškeré vaše dotazy stran péče o dítě. Rovněž vám dá první informace o možných očkováních.

Následně prohlídky pokračují ve dvou a šesti týdnech věku a ve 3, 4, 6, 8, 10 a 12 měsících. Při každé preventivní prohlídce bude vaše dítě změřeno a zváženo, hodnotí se růst hlavy a kostní zrání velikostí měkké chrupavčité části hlavičky (fontanely). Lékař dítě vyšetří a zhodnotí stav výživy i psychomotorický vývoj. Při každé návštěvě vás lékař seznámí s vhodným jídelníčkem pro vaše dítě, s vhodnou pohybovou stimulací a s možným očkováním.

OČKOVÁNÍ V PRVNÍM ROCE ŽIVOTA A REAKCE NA OČKOVÁNÍ

Zde (na následující straně?) je přehledný očkovací kalendář pro první dva roky života, oddělena jsou povinná a nepovinná očkování.

CO BY MĚLI RODIČE VĚDĚT O OČKOVÁNÍ – ODPOVĚDI NA NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY

Očkování je významnou součástí preventivní péče o vaše dítě. V České republice jsou některá očkování povinná, některá nepovinná, ale přesto hrazená z veřejného zdravotního pojištění, a některá nepovinná hrazená rodiči.

První povinné očkování je očkování hexavakcínou. Dítě dostane tři dávky v prvním půlroce života a přeočkování nejčastěji v roce věku. Hexavakcína chrání proti záškrtu, tetanu, černému kašli, hemofilu typu b, žlutence typu B a dětské obrně. Další povinné očkování dostává dítě až ve druhém roce života, jedná se o kombinovanou očkovací látku proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím. Toto očkování lze doplnit o nepovinné očkování proti planým neštovicím.

Ze zdravotního pojištění je vzhledem ke své závažnosti plně hrazeno očkování proti pneumokokovým nákazám. Toto očkování je nepovinné, přesto odborníky doporučované. Rodiče mohou v prvním roce života uhradit svému dítěti nepovinné očkování proti rotavirovým průjmům. Jedná se o vakcínu podávanou ústy už od 6 týdnů věku. Některé zdravotní pojišťovny na toto očkování přispívají.

Povinný očkovací kalendář a další možnosti nepovinného očkování pro děti do 1 roku

	Povinná očkování	Nepovinná hrazená očkování	Nepovinná nehrazená očkování
6 týdnů			Rotaviry  2 dávky podávané ústí, od 6 týdnů do 24. týdne
2 měsíce	Hexavakcína 1. dávka	Pneumokoky 1. dávka  Bez doplatku **	
3 měsíce	Hexavakcína 2. dávka	Pneumokoky 2. dávka  Bez doplatku **	Rotaviry  cena za celé schéma od 2 000 Kč *
4 měsíce	Hexavakcína 3. dávka	Pneumokoky 3. dávka  Bez doplatku **	
12 měsíců	Hexavakcína Posilovací dávku je nutné podat mezi 11. a 18. měsícem věku.	Pneumokoky  Bez doplatku **	

* Cena v akci některých zdravotních pojišťoven. Cena mimo akci ZP je cca 2 600 Kč.

** Synflorix™ je plně hrazen z veřejného zdravotního pojištění v případě, že jsou tři dávky vakcíny aplikovány do 7. měsíce věku. Hrazenou službou je též přeočkování 1 dávkou provedené do 15. měsíce věku dítěte.

Co je očkovací látka?

Každá očkovací látka musí obsahovat informaci pro imunitní systém o bakterii nebo viru, proti kterým má chránit. Tato informace je v podobě určité části viru nebo bakterie, případně oslabeného viru. Podle toho se očkovací látky rozdělují na živé a neživé.

Dále musí obsahovat pomocné látky a konzervační látky. Všechny složky vakcíny jsou přísně testovány a určeny pro použití u dětí. Žádná očkovací látka za žádných okolností nemůže vyvolat onemocnění bakterií nebo virem, proti kterému má chránit.

Očkovací látky prochází stálým vývojem, a tak jsou pro vaše dítě stále šetrnější. Kombinované očkovací látky snižují množství potřebných vpichů a tak zmenšují i stres vašeho dítěte.

Jak očkování funguje?

Když se do těla vpraví očkovací látka, přicestují do místa vpichu buňky imunitního systému a začnou se seznamovat s příslušnými částicemi z bakterie nebo viru. Buňky imunitního systému si podle této částice vytvoří vzor pro výrobu protilátek a jsou tak připraveny na rychlý boj se skutečným patogenem, se skutečným původcem nemoci. Setká-li se pak organismus s virem nebo bakterií, proti kterým je očkovan, rozeznají buňky imunitního systému ihned částice, které byly ve vakcíně a podle vzoru ve své paměti začnou rychle produkovat protilátky. Infekci tak zlikvidují dříve, než je schopna vyvolat onemocnění. Dítě tedy neonemocní, protože ho ochránilo předchozí očkování.

Je očkování bezpečné?

Každá očkovací látka je před svým uvedením na trh zkoušena po dobu několika let v klinických studiích. Tyto studie podléhají přísným mezinárodním pravidlům a jsou velmi přísně sledovány. Pokud se ve studiích potvrdí, že očkovací látka umí ochránit před onemocněním a její použití je bezpečné, může být zařazena do očkovacího kalendáře.

Následně se trvale sledují případné nežádoucí účinky tak, aby v případě pochybností mohla být očkovací látka z používání odstraněna.

Jaké mohou být nežádoucí reakce po očkování?

Rozdělují se na místní a celkové. Místní reakce se objeví v místě vpichu očkování, jedná se především o zarudnutí, zatvrdnutí, otok nebo bolestivost. Celkovou reakcí je nejčastěji podrážděnost, pláč, únava nebo horečka. Je možné, že očkování může u vašeho dítěte některou z těchto reakcí vyvolat. Většina dětí ale žádnou reakci po očkování nemá. Reakcím nelze předcházet, ale většina z nich během několika hodin odezní.

Po neživých očkovacích látkách (hexavakcína, vakcína proti pneumokokům) dochází k reakci většinou během několika hodin, nejčastěji večer nebo během noci po očkování. U živých očkovacích látek (kombinovaná očkovací látka proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím, popřípadě neštovicím) dochází k reakci s odstupem nejčastěji šesti až deseti dnů.

Jak léčit reakce po očkování?

Místní otok a zarudnutí lze krátkodobě zchladit například chladivým gelovým sáčkem, který přiložíme přes suchou tkaninu po dobu maximálně deseti minut. Toto lze zopakovat několikrát během dne. Malé zatvrdnutí, které nevyžaduje další péči, může ovšem přetrvávat i několik dní, než se vstřebá, ale miminko nijak nezatěžuje.

Pokud má vaše dítě po očkování horečku (tzn. teplotu 38,0 °C a více), podejte mu léky proti horečce ve formě sirupu nebo čípku. Používá se ibuprofen, případně paracetamol. Přesné dávkování vám určí váš praktický dětský lékař nebo jej najdete v příbalové informaci daného léku.

NEPOVINNÁ OČKOVÁNÍ VHODNÁ PRO NEJMENŠÍ

Která nepovinná očkování jsou pro dítě vhodná?

Každý rodič se snaží, aby dítě neonemocnělo, očkování umí proti nemoci ochránit. Z tohoto pohledu jsou všechna očkování vhodná. Samozřejmě ale záleží na věku dítěte, takže se spíše jedná o vhodné načasování nepovinných očkování. Nelze samozřejmě očkovat proti všem nemocem najednou.

Rotaviry

Prvním očkováním, kterým mohou rodiče dítě chránit, je očkování proti rotavirové gastroenteritidě. Ta se projeví nejčastěji horečkou, zvracením a průjmem. Očkování se podává od šesti týdnů věku ve dvou nebo třech dávkách podle druhu vybrané vakcíny. Nejedná se o injekční formu očkování, ale o sirup podávaný ústy. Rotaviry jsou nejčastější příčinou průjmu u dětí do pěti let věku. Jejich specifikem je jejich vysoká nakažlivost. Stačí několik málo virových částic a onemocnění propukne, rotaviry přežívají dlouho v prostředí a jsou odolné proti běžným hygienickým opatřením. Proto se nezdá, že během několika dní nakazí celá rodina. Rotaviry velmi snadno způsobí odvodnění organismu, stačí malá epizoda zvracení a průjmu a dítě se může dostat do stavu vyžadujícího zavodnění pomocí infuzních roztoků za hospitalizace. Očkování chrání proti těžkému průběhu infekce po dobu nejméně tří let. Překlene se tak období, kdy dítě nelze přemluvit, aby dostatečně pilo v době, kdy mu není dobře, zvrací a má průjem. Vakcína je bezpečná, celosvětově používaná a podává se ústy, je tedy pro dítě šetrná. První dávku je vhodné podat už v šesti týdnech věku, očkování musí být ukončeno do 24., resp. 32. týdne věku dítěte podle zvolené vakcíny.

Pneumokoky

Očkování proti pneumokokovým nákazám je nepovinné, ale plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Zdravotní pojišťovny si uvědomují závažnost tohoto onemocnění a jeho případné trvalé následky, proto je pro kojence bezplatné. Vakcíny se aplikují nejčastěji společně s povinnou hexavakcínou ve dvou, třech a čtyřech měsících věku s přeočkováním v jednom roce. Vakcína chrání proti invazivním typům onemocnění a částečně proti zánětům středního ucha způsobeným pneumokoky. Invazivním onemocněním je např. pneumokoková meningitida (zánět mozkových blan), která může mít velmi závažné trvalé následky ve smyslu poškození mozku a psychomotorické retardace nebo hluchoty, může dojít i k úmrtí. Invazivní onemocnění se po zavedení očkování naštěstí vyskytují vzácně.

Zánět středního ucha je naopak velmi časté a bolestivé onemocnění, které často vyžaduje léčbu antibiotiky. Pneumokokové vakcíny umí zabránit až polovině případů zánětů středního ucha způsobených pneumokoky.

Meningokoky

Již od jednoho roku věku můžete své dítě chránit proti meningokokovým onemocněním způsobeným typem A, C, Y, W135. Bohužel proti nejčastějšímu typu B nebyla účinná

vakcína dosud registrována. Výskyt meningokokových onemocnění naštěstí není častý, ale toto onemocnění je rychlé, zákeřné a velice nebezpečné. Velmi často zanechává trvalé následky, může způsobit i úmrtí. Úspěchem je velmi rychlé podání antibiotik za pobytu v nemocnici, pokud je onemocnění včas rozpoznáno. Rychlost průběhu onemocnění toto často znemožní. Nejohroženější skupinou jsou děti do čtyř let věku a pak adolescenti, proto se očkování doporučuje právě těmto věkovým skupinám.

Očkování se podává v jedné dávce.

Plané neštovice

Plané neštovice jsou častým virovým onemocněním, vyskytují se ve velkých epidemiích. Mají typické kožní projevy, bývají provázeny horečkou. Průběh onemocnění může být mírný až komplikovaný, záleží na agresivitě viru, který dané dítě nakazí, proto se předem nedá určit, jaký bude klinický průběh u konkrétního dítěte. Onemocnění je vysoce nakažlivé a k přenosu infekce dochází již tři dny před vypuknutím jakýchkoliv příznaků. Proto se nedá kontaktu s nemocnou osobou zabránit, protože nákazu přenesou de facto zdraví jedinci. Onemocnění většinou ustupuje do týdne až deseti dnů. Někdy může dojít ke komplikacím ve smyslu bakteriální superinfekce kůže, ta může v určitých případech zanechat na kůži jizvy. Po samotných neštovicích se většinou jizvy vyhojí. Závažnější komplikací je postižení mozečku zánětem, tato komplikace vyžaduje většinou hospitalizaci.

Očkování je dostupné, je alternativou k povinnému dvoudávkovému očkování proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím, kdy se ve stejném časovém odstupu podá vakcína, která chrání zároveň i proti planým neštovicím. Lze ale očkovat i samostatně, pokud je například dítě již vakcínou proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím očkováno.

Chřipka

Očkování proti chřipce je dostupné pro děti od půl roku věku. Chřipka se nejvíce šíří právě v dětských kolektivech, následně se rozšiřuje mezi dospělé. Vakcína se aplikuje vždy před každou chřipkovou sezónou. První očkování proti chřipce by mělo být podáno ve dvou dávkách, každé další už pouze jednodávkově.



KAPITOLA 5

BEZPEČNOST DĚTÍ – DOPORUČENÍ

Nenechávat miminko na zvýšeném místě bez dozoru

Bezpečnostní pravidla mají předejít úrazům a nehodám. U novorozenců a kojenců je nejčastějším úrazem zcela jednoznačně pád z různých výšek na různé povrchy. Novorozenec vypadá jako malé klubičko, které se neumí kutálet. Jednou se ovšem dokáže otočit nebo sebou trhnout tak, že spadne z přebalovacího pultu nebo postele v jediné sekundě. Dítě se prvně přetočí na břicho právě v době, kdy se nedíváte. Při návštěvě kamarádky se nikdy dostatečně nepředvede, ovšem v nestřežený okamžik se přetočí velmi obratně právě na stranu, kde není žádná zábrana. Proto nikdy, nikdy nenechávejte dítě ve výšce bez dozoru.

Než si dojdete jen dva kroky pro plenku, je miminko dole a průsvih na světě.

Nenechávat dítě v autosedačce a kočárku nepřipoutané

Stačí chvíle a dítě dostatečně zapojí břišní svaly a ze sedačky přepadne dopředu, nejčastěji na obličej. Stejně tak hrozí pád z kočárku, ve kterém se dítě může již přetáčet, sedat si nebo se postavit. Za všech okolností i na tu nejkratší cestu dítě připoutejte popruhy.

Pozor na všechny horké tekutiny v dosahu dítěte

I malý hrnek kávy způsobí těžkou popáleninu. Jeho objem se může rovnat „ploše“ celého trupu dítěte, což je velmi rozsáhlá až život ohrožující popálenina. Kdyby k popálení došlo, ihned začněte chladit postižené místo tekoucí studenou vodou a okamžitě přivolejte rychlou lékařskou pomoc (telefon 155). Popáleniny se léčí na specializovaných pracovištích a vyžadují velmi rychlý zásah. I kdyby se vám opaření zdála minimální, stejně se ji nepokoušejte léčit sami doma, nepoužívejte ani jako první pomoc žádné masti nebo zasypy. Pamatujte si zásadu chladit studenou tekoucí vodou, sterilně překrýt a vždy přivolat lékařskou pomoc.

Odstraňte z dosahu dětí všechny léky, čistící prostředky a chemikálie

Ani bezpečnostní uzávěry nejsou pro dítě nepřekonatelné. Některé léky, které vy běžně užíváte, mohou být pro dítě toxické. Z čistících prostředků je nejnebezpečnější louh (obsažen například v prostředcích na čištění odpadů, na leštění nábytku, atd.). Jeho požití může být pro dítě život ohrožující. I běžný detergent na mytí nádobí může po pozření způsobit dítěti závažné komplikace. Pokud by dítě požílo jakoukoliv toxickou látku, můžete kontaktovat nonstop pracoviště toxikologie v Praze, kde vám poradí, jak postupovat (tel.: 224919293, 224915402).

Zaslepte elektrické zásuvky

Malí objevovatelé budou chtít určitě prozkoumat, co ony dvě dírký skrývají. Buď musíte být důslední a po použití zásuvky ji znovu zaslepit, nebo se naučte po dobu dětství vašeho dítěte používat zásuvky mimo jeho dosah.

Nenechte si dítě hrát s drobnými předměty

Drobné předměty jsou rizikové především pro případné vdechnutí a následné dušení. Předvídejte, které součásti předmětů se mohou ulomit, co dokáže malé dítě rozebrat a vyvarujte se podávat dítěti potraviny rizikové pro vdechnutí (bonbony, oříšky, peckoviny). Pokud nenaučíte své dítě vyhýbat se dveřím a zásuvkám, opatřete je proti přiskřípnutí prstů – existují pěnové zábrany dovření dveří a plastové zarážky proti otevření zásuvek.

Předvídejte, které předměty a činnosti mohou být pro dítě nebezpečné. Nečekejte, až se dítě dostane do nebezpečné situace poprvé, zkuste být o krok napřed a nebezpečí eliminovat.

KAPITOLA 6

CESTOVÁNÍ S MIMINKEM

Kdo rád cestuje, bude se už v těhotenství ptát, jak a jestli půjde cestovat i s miminkem. Ten, kdo se sám odhodlá k cestování těžko a výjimečně, bude miminko považovat za přirozenou obranu před cestováním a ani ho nenapadne se s ním kamkoliv vydávat. Pokud máte chuť se s dítětem na cesty vydat a pokud se mu aspoň trochu přizpůsobíte, určitě s ním cestovat můžete. Novorozence není vhodné vystavovat přítomnosti mnoha lidí, zvyšuje se tak pravděpodobnost, že se setká s viry a bakteriemi dříve, než je na to jeho imunitní systém připraven. Ani kojení zde není dostatečnou ochranou před nákazou. Proto s novorozencem není vhodné cestovat veřejnými dopravními prostředky. Větší děti toto snášejí snáze, nicméně riziko zde existuje také. Pro ilustraci, pokud vedle vás v letadle bude cestovat člověk s virózou, nejspíš si od něj nebudete moct odsednout. Dle roční doby a cílové destinace chraňte dítě před extrémními teplotami. Cestujte vždy s platným zdravotním pojištěním a do zemí, kde je dostupná dobrá lékařská péče. Před cestou se poraďte se svým lékařem o vhodném očkování.

Obsah lékárničky na cesty

Pokud nejste s dítětem v domácím prostředí, je dobré mít k dispozici tuto výbavu:

I. teploměr, odsávačku hlenů, náplast, dezinfekci

II. léky na běžná onemocnění:

na srážení horečky obsahující ibuprofen a paracetamol, nosní kapky, kapky na tlumení kašle, sirup usnadňující vykašlávání, rehydratační roztok Kulíšek, případně kapky k léčbě alergie, mast s obsahem antibiotika



Vydání publikace podpořilo MEDIFORUM,
Vzdělávací a doškolovací aktivita společnosti GlaxoSmithKline, s.r.o.



GlaxoSmithKline s.r.o., Na Pankráci 17/1685, 140 21 Praha 4, tel.: 222 001 111, fax: 222 001 444