



INFORMAČNÍ PŘÍRUČKA PRO RODIČE

Prohlídky, očkování, výživa, péče
a další užitečné rady

 NEMOCNICE
HOŘOVICE



MILÍ RODIČE, GRATULUJEME VÁM K NAROZENÍ DĚTÁTKA.

Právě jste Vaše novorozené miminko zaregistrovali do péče praktického lékaře pro děti a dorost. Důležitou součástí této péče je i prevence v nejširším slova smyslu. Na následujících stránkách Vás provedeme možnostmi ochrany proti některým infekčním onemocněním, prevencí úrazů, radami se zaváděním příkrmů a několika dalšími důležitými oblastmi péče o Vaše miminko. Berete tuto brožuru jako stručného praktického průvodce, v případě jakýchkoli nejistot či otázek nás neváhejte kontaktovat, rádi Vám vše zodpovíme.



| Preventivní prohlídky |

Při každé preventivní prohlídce bude Vaše dítě změřeno a zváženo. Lékař dítě vyšetří, zhodnotí stav výživy i psychomotorický vývoj (PMV). Při každé návštěvě budete seznámeni s vhodným jídelníčkem pro Vaše dítě, s vhodnou pohybovou stimulací a možným očkováním. Cílem je včas odhalit případné odchylky ve zdravotním stavu a vývoji dítěte a zabývat se jimi.

V prvním roce života Vašeho dítěte navštívíte naši ambulanci minimálně 9x. Načasování prohlídek je pevně stanoveno vyhláškou. První prohlídka je do 3 dnů od propuštění z porodnice, další prohlídky pak proběhnou ve 14 dnech, 6 týdnech věku a ve 3, 4, 6, 8, 10 a 12 měsících věku. V dalších letech to bude v 18 měsících, 3 letech a poté každé 2 roky až do 19 let.

| Očkování |

Očkování je nejspěšnější prevencí proti některým infekčním onemocněním. Platí, že čím více lidí je v populaci očkováných, tím je menší možnost šíření dané infekční choroby. Při vysoké proočkovánosti se daří držet onemocnění natolik pod kontrolou, že se vyskytuje sporadicky nebo se nevyskytuje vůbec.

Aktuální očkovací kalendář ČR platný od 1. 1. 2018 v přehledné tabulce na další stránce.

Termín Věk dítěte	Povinné hrazené očkování		Nepovinné hrazené očkování	
	Nemoc	Očkovací látka	Nemoc	Očkovací látka
od 4. dne do 6. týdne	Tuberkulóza (pouze u rizikových dětí s indikací)	BCG vaccine SSI		
od 9. týdne (2. měsíc)	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, hepatitida typu B, onemocnění vyvolané <i>Haemophilus influenzae</i> typu B	Hexavakcína: Hexacima (1. dávka)	Pneumokoková onemocnění; Meningokokové nákazy	Synflorix, Prevenar 13; Bexsero (1. dávka) *
4. měsíc	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, hepatitida typu B, onemocnění vyvolané <i>Haemophilus influenzae</i> typu B	Hexavakcína: Hexacima (2. dávka – za 2 měsíce po 1. dávce)	Pneumokoková onemocnění; Meningokokové nákazy	Synflorix, Prevenar 13; Bexsero (2. dávka – za 2 měsíce po 1. dávce) *
11.–13. měsíc	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, hepatitida typu B, onemocnění vyvolané <i>Haemophilus influenzae</i> typu B	Hexavakcína: Hexacima (3. dávka)	Pneumokoková onemocnění; Meningokokové nákazy	Synflorix, Prevenar 13; Bexsero (přeočkování) *
13.–18. měsíc	Spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix M-M-RVAXPRO (1. dávka)		
5.–6. rok	Spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix M-M-RVAXPRO (2. dávka)		
5.–6. rok	Záškrt, tetanus, černý kašel	dTap vakcína: Infanrix, Adacel (přeočkování)		
10.–11. rok	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna	dTap-IPV vakcína: Boostrix polio (přeočkování)		
13.–14. rok			Onemocnění lidským papilomavirem	Cervarix, Gardasil, Gardasil9 (celkem 2 dávky)

* očkování proti meningokokovým onemocněním skupiny ACWY: od 6. týdne (Nimenrix), od 2 let (Menveo)

* očkování proti meningokokovým onemocněním skupiny B: od 2. měsíce (Bexsero), od 10 let (Trumenba)

O vhodnosti provedení očkování rozhoduje vždy lékař v souvislosti s aktuálním zdravotním stavem dítěte a v některých mimořádných případech se očkovací kalendář konkrétního dítěte může od obecného očkovacího kalendáře lišit.

PROTI KTERÝM ONEMOCNĚNÍM SE V ČR OČKUJE POVINNĚ?

V ČR je povinné očkování hexavakcínou (záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B a onemocnění způsobené bakterií *Haemophilus influenzae* typu B) v prvním roce života, kombinovanou vakcínou proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím ve druhém roce života, přeočkování proti záškrtu, tetanu a černému kašli v 5 letech a totéž v kombinaci s dětskou obrnou v 10 letech. Všechna povinná očkování představují celkem pouze 7 aplikací resp. vpichů.

Ostatní očkování nejsou povinná. Některá nepovinná očkování jsou v určitém věku hrazena ze zdrojů veřejného zdravotního pojištění – očkování proti pneumokokovým nákazám, meningokokovým nákazám a onemocněním způsobeným lidským papilomavirem (HPV).

Mezi **nepovinná očkování** patří očkování proti rotavirovým nákazám, pneumokokovým nákazám, meningokokovým nákazám, proti žloutence typu A (nemoc špinavých rukou), proti klíšťové encefalitidě, proti onemocněním způsobených lidským papilomavirem a další.

- **očkování proti rotavirovým nákazám** – rotaviry jsou viry způsobující průjemová onemocnění. Onemocnění většinou provází horečka, průjem a zvracení. Toto očkování je možné již od 6ti týdnů věku. Vakcína se aplikuje miminku do úst.

- **očkování proti pneumokokovým onemocněním** – pneumokoky jsou bakterie, které se v populaci běžně vyskytují. Pneumokoků existuje několik desítek typů, ale jen některé z nich způsobují závažná onemocnění a právě proti těm chrání toto očkování. Jsou to hlavně některé závažnější probíhající záněty středního ucha a zápalu plic. Nejtěžší formou pneumokokových onemocnění je pak zánět mozkových blan – meningitida. Právě meningitida ohrožuje dítě na životě a může způsobit trvalé následky, nejčastěji hluchotu a celkové narušení psychomotorického vývoje dítěte.

- **očkování proti meningokokovým onemocněním** – meningokoky jsou bakterie, které mohou způsobit těžké, život ohrožující infekce (tzv. invazivní meningokoková onemocnění, IMO) – nejčastěji zánět mozkových blan či celkovou závažnou infekci organismu (sepsi, tzv. „otravu krve meningokoky“). Jedná se o velmi rychle a agresivně probíhající onemocnění, která až ve čtvrtině případů mohou skončit úmrtím anebo si postižený nese vážné následky až do konce života. Existuje několik typů meningokoků – nejčastěji se vyskytují meningokoky skupiny A, B, C, Y, W. V České republice se u kojenců nejčastěji objevuje onemocnění meningokoky skupiny B. Další rizikovou skupinou pro vznik IMO jsou adolescenti, u kterých je onemocnění nejčastěji způsobeno typy A a C. Podání obou typů vakcín ve správném dávkování maximalizuje ochranu proti meningokokům.

- **očkování proti onemocnění způsobeným lidskými papilomaviry (HPV)** – HPV způsobují nejčastější sexuálně přenosné infekce. Šíří se intimním kontaktem, pohlavní styk k přenosu ale není nutný. Způsobují rakovinu děložního čípku, která je druhou nejčastější příčinou úmrtí na nádorová onemocnění u žen. HPV však způsobuje také

další onemocnění, která se týkají i mužů (genitální bradavice, rakovina konečníku). Neexistují léky, které by dokázaly HPV infekci léčit, ale je možné se proti infekci do značné míry chránit očkováním.

Dále mezi doporučená nepovinná a nehrazená očkování patří očkování proti žloutence typu A, proti klíšťové encefalitidě, proti planým neštovicím, proti chřipce a proti tuberkulóze. Vždy je nutné zvážit riziko onemocnění Vašeho dítěte a podle toho se o případném očkování rozhodnout.

Zdravotní pojišťovny každý rok vypisují programy na podporu očkování a poskytují tak rodičům určitou finanční částku na nehrazená očkování.

JAK SE NA OČKOVÁNÍ PŘIPRAVIT?

Očkováný by měl být zdravý a v dobré celkové kondici, aby organismus na vakcínu zareagoval co nejlépe. Po zdravotní stránce by dítě nemělo mít teplotu nad 38,0°C, rýmu, kašel, průjem, zvracení či jiné zdravotní obtíže. Jestliže dítě trpí nějakým chronickým onemocněním, je třeba přistoupit k očkování i za ne zcela optimálních zdravotních podmínek, nejčastěji po konzultaci s praktickým pediatrem nebo odborným lékařem.

Rovněž platí, že pokud nebudete před očkováním ve stresu Vy, nebude ve stresu ani Vaše dítě.

JAK SE CHOVAT PO OČKOVÁNÍ?

Po očkování byste měli 30 minut vyčkat v čekárně a po dobu 1–3 dnů dodržovat klidový režim.

U části dětí lze po aplikaci vakcíny pozorovat větší či menší změnu chování oproti normálnímu stavu. Tato změna však většinou trvá pouze

několik hodin. Děti mohou být plačtivější, více unavené, mohou vyžadovat častější kojení.

Vedlejší účinky po očkování:

- pokud se vyskytnou lehké lokální reakce v místě vpichu (otok, zarudnutí či mírná bolestivost) je vhodné místo chladit lokálními obklady;
- při výskytu horečky nad 38,5°C je třeba podat dítěti lék na snížení horečky (Panadol či Nurofen v doporučeném dávkování);
- pokud se vyskytnou závažnější vedlejší účinky, měl by rodič neprodleně kontaktovat lékaře, případně ho s dítětem navštívit;
- o možných vedlejších účincích budete vždy informováni před provedením daného očkování.

| Výživa novorozence a kojence |

KOJENÍ

U novorozenců a kojenců se kojení považuje za ideální výživu. Veškeré informace o kojení naleznete v brožurě, kterou jste dostali na Novorozeneckém oddělení Nemocnice Hořovice či si ji můžete prohlédnout na webových stránkách www.nemocnice-horovice.cz v sekci Novorozeneckého oddělení.

NÁHRADNÍ KOJENECKÁ MLÉČNÁ VÝŽIVA

Pouze v případech, kdy není možné dítě dostatečně kojit, nahrazujeme mateřské mléko částečně či úplně náhradní kojeneckou mléčnou výživou, tzv. mléčnou formulí. Mléčná formule je vyrobena na základě upravené bílkoviny kravského mléka nebo jiné bílkoviny, např. sóji a je přizpůsobena tak, aby se co nejvíce podobala mateřskému mléku.

Rozlišujeme:

- počáteční formule – používá se u nekojeného či částečně kojeného dítěte do 4–6 měsíců věku
- pokračující formule – používá se od 4. ev. 6. měsíce věku

Existují též speciální formule používané při různých zdravotních obtížích dětí (např. antirefluxová, bezlaktózová, hypoalergenní, sójová). Zcela nevhodné pro kojence je neupravené kravské či kozí mléko, ale ani běžná sójová mléka a to z mnoha důvodů. Jedním z nejzávažnějších je nadměrné zatěžování ledvin kojence, protože obsahují velké množství bílkovin a minerálních látek, navíc nemají dostatečný obsah vitamínů. S výběrem nejvhodnější umělé formule pro Vaše dítě Vám pomůže pediatr.

Příprava kojenecké formule:

Narozdíl od mateřského mléka je nutné náhradní kojeneckou výživu připravit za dodržení pravidel hygieny, ve správném množství a za správného podání.

Pravidla pro přípravu:

1. Vždy připravujte výživu přesně podle návodu na obalu.
2. Odměrka by měla být zarovnaná, nikoliv vrchovatá.
3. K přípravě použijte převařenou kojeneckou vodu.
4. Připravujte vždy jen tolik mléka, kolik budete miminku podávat (nedopité mléko je třeba vylít a miminku ho již nepodávat).
5. Při ohřívání připraveného mléka nepoužívejte mikrovlnnou troubu.
6. Před podáním mléka vyzkoušejte jeho teplotu tím, že si kápnete kapku mléka na předloktí.

Způsob krmení:

Lahvičku držte ve správném úhlu, aby dítě nesálo vzduch místo mléka. Zvolte vhodnou savičku odpovídající věku dítěte. Použitou lahvičku dobře vymyjte vodou s prostředkem na nádobí, usazené mléko odstraňte kartáčkem, dobře ji vypláchněte a sterilizujte varem v horké vodě dvacet minut nebo ve sterilizátoru dle návodu k použití. Samozřejmostí je před každou přípravou mléka umytí rukou teplou vodou s mýdlem.

KOJENECKÉ PŘÍKRMY

Základní doporučení pro pestrou stravu:

1. Zařaďte první nemléčné příkrmy do výživy dítěte ne dříve než před ukončeným 4. měsícem (nekojené děti) a nejpozději po ukončeném 6. měsíci (plně kojené děti).
2. Dbejte na pestrý a dostatečný příjem zeleniny, masa, včetně ryb, ovoce.
3. Snažte se omezit konzumaci jednoduchých cukrů (sladkostí) a vybírejte potraviny s vhodnou skladbou tuků a s převahou rostlinných olejů.
4. Nezapomínejte na dostatek mléka a mléčných výrobků.
5. Nevyhýbejte se žádné potravíně. Nové potraviny, včetně potenciálních alergenů, zařazujte postupně již od začátku příkrmování.

Stravovací model, k němuž směřujete, se výrazně neliší od zažitých zvyklostí ve společnosti. V průběhu dne by mělo dítě dostat 3 hlavní jídla a dopolední a odpolední svačinu. Cesta od první lžičky k tomuto systému bude probíhat pozvolna a přirozeně.

1. krok – zeleninové příkrmy

Při zavádění příkrmů se začíná jedním druhem zeleniny – nejčastěji mrkev a brambor, postupně se přidává další zelenina (květák, brokolice, špenát, cuketa, hrášek, lilek, červená řepa).

- nejlépe před poledním kojením/krměním podáte 1–5 lžiček zeleniny a poté dítě nakojíte/ nakrmíte mlékem;
- následující den podáte 5–10 lžiček a opět dítě nakojíte/nakrmíte mlékem;
- další den porci dle tolerance zvýšíte až na 125 g a doplníte kojením/umělým mlékem dle chuti.

Pokud vše probíhá bez problémů, můžete přidat další druh zeleniny. Postupně vždy po třech dnech přidáváte další zeleninu a zmenšujete mléčnou složku. Časem se příkrm může skládat současně až ze 3 druhů zeleniny. Celou polední dávku mléka byste měli plně nahradit zeleninovým příkrmem během 2–3 týdnů.

Pokud dítě některý druh zeleniny odmítá, nevádí, zkuste ho zařadit později a vyzkoušejte jiný. Dítě potřebuje novou zeleninu ochutnat i patnáctkrát, aby si novou chuť osvojilo.

2. krok – maso a ryby

Hned po zavedení zeleninového příkrmu přidáváte malou porci masa, tj. 30–50 g. Může to být maso bílé i červené, ale především libové. Vhodná jsou masa hovězí, telecí, drůbeží a králičí. Vyhýbejte se masu uzenému a uzeninám obecně. Postupně zařadte maso do každé polední dávky příkrmu. Jeden den v týdnu místo masa podávejte tepelně upravený žloutek. Nevyhýbejte se ani rybám – pozor však na kostičky.

3. krok – ovoce

Zařazujete do stravy kojence, teprve až když je již zvyklý na chuť zeleninových příkrmů – většinou po cca 1–2 měsících od zahájení podávání nemléčné stravy. Začněte podobně jako u zeleniny s každým druhem zvlášť, každé 3 dny a sledujete případnou alergickou reakci. Dávejte přednost ovoci pės-

tovanému v našem podnebném pásmu (jablka, hrušky, švestky, meruňky), s exotickým ovocem buďte opatrní. Výjimkou je banán, který děti obvykle dobře snášejí. Ovoce se hodí k dopolední svačině. Podávejte ho zpočátku povařené a rozmixované (přesnídávka), ideálně nepřislažované.

4. krok – lepek (obiloviny)

Ideální je zařadit lepek ve formě dětské kaše vhodné pro příslušný věk večer před spaním. V poledne můžete zařadit těstoviny, kuskus, rýži atd. místo brambor.

5. krok – tekutiny

Se zaváděním nemléčných příkrmů začněte dítěti nabízet i tekutiny jiné než mléko, ideální je převařená kojenecká voda.

Pro pitný režim kojence do 1 roku jsou zcela nevhodné slazené limonády, koncentrované ovocné džusy, slazené ochucené minerálky, silný čaj, kolové nápoje, limonády obsahující kofein nebo alkohol.

6. krok – pravidelný stravovací režim

S blížícími se prvními narozeninami má malý jedlík již pevně zažitý režim pěti jídel denně – 3 hlavní jídla a 2 svačiny. V dětské pusince již pomalu přibývají zoubky, a tak méně mixujete a spíše potravu rozmačkejte vidličkou, učte dítě kousat a polykat větší kousky jídla. Všechny snahy dítěte o samostatnost v jídle podporujte.

Zásady při přípravě jídla:

- před přípravou si vždy umyjte ruce;
- nepoužívejte nikdy stejné prkénko na syrové maso a na ostatní potraviny;
- nádobí po umytí v saponátu vždy dobře opláchněte.

První neúspěch Vás nesmí odradit – poprvé to asi nebude velká sláva, ale když se podaří sousto spolknout, dítě pochvalte. Když se nepodaří a dítě příkrm vyplivne, lépe řečeno spíš mu vyteče z úst, neztrácejte optimismus. Zkuste to znovu anebo odložte další pokus na zítřek. Dítě si na novou chuť musí zvyknout a musí se naučit polykat jídlo ze lžičky.

Nevhodné potraviny do 1 roku

- první příkrmy dítěti nesolíme ani nedoslazujeme, jídlo nesmažíme;
- k přípravě volíme spíše rostlinné tuky;
- z mléčných výrobků není vhodný tvaroh, tvrdé a tavené sýry, kvůli vysokému obsahu bílkovin a soli;
- nepodáváme mšlí, celozrnné pečivo ani houby pro jejich špatnou stravitelnost.

Nevhodné potraviny pro batole 1-2 roky

- nadále se nedoporučuje solení a doslazování;
- nepodávat smažené pečivo, např. koblihy;
- vyhýbat se cukrovinkám a sladkostem;
- nevhodné jsou konzervy, hotová a instantní jídla, produkty s umělým sladidlem, potraviny s obsahem umělých barviv;
- tvrdé, plísňové a tavené sýry pro vysoký podíl soli;
- uzeniny a hotová jídla z rychlého občerstvení dítěti na talíř také nepatří;
- párky, salámy a klobásy, protože obsahují příliš mnoho soli, tuku a koření, konzervanty a dochucovadla.

| Péče o Vaše dítětko |

PÉČE O PUPEK

Pupek je třeba čistit některým z desinfekčních prostředků (např. líh či desinfekce určená na kůži, např. Cutasept) do úplného zhojení pupční spodiny. Čištění se provádí 1–2x denně. Prsty jedné ruky jemně rozevřete pupek do široka a čtverečkem s desinfekcí setřete spodinu pupku. Někdy se stane, že se při čištění strhne drobný strup a pupek může lehce zakrvácet, dále ho můžete opatrně čistit. Pokud je krvácení silnější či častější je třeba se poradit s lékařem. Stejně tak konzultaci vyžaduje zarudnutí kůže v okolí pupku či sekrece z pupku, která může být projevem infekce. Pupek je většinou zcela zhojen za 1–2 týdny po porodu.

PÉČE O OČI, UŠI A NOS

Oči nevyžadují žádnou speciální péči, pokud však pozorujete jakýkoli výtok z oka, je třeba mu věnovat pozornost. Je-li výtok mírný, stačí vykapávat oči několikrát denně desinfekčními kapkami, které jsou volně prodejné v lékárně. Pokud je sekret z oka hnisavý, oko je zarudlé či oteklé, je potřeba stav konzultovat s praktickým lékařem. Nemalá část miminek má po porodu ještě neprůchodné či zúžené slzné kanálky, které mohou být příčinou opakovaných zánětů. Většinou se tento stav dá zvládnout pravidelnou masáží mírným tlakem v místě vnitřního koutku oka. Pokud ale obtíže přetrvávají déle než do půl roku nebo se objevují opakované hnisavé infekce vyžadující antibiotickou terapii, je vhodné navštívit očního lékaře, který kanálky zprůchodní.

Uši miminek čistíte velmi opatrně, a to pouze jen nečistoty ze zevního ústí zvukovodu. Nezapomínejte občas vyčistit prostor mezi hlavou a ušním boltcem, kde se může hromadit oloupaná kůže.

Nos lze čistit fyziologickým roztokem (mořská voda), který můžete koupit pod různými názvy v lékárně a můžete ho miminku kdykoli podle potřeby kapat do nosu pro zvlhčení a vyčištění nosní sliznice. Pokud máte v místnosti suchý vzduch může miminko při spaní chrápat, či může mít v nosních dírkách zaschlé nečistoty. V tomto případě nakapejte miminku do obou nosních dírek fyziologický roztok a zkuste zvlhčit vzduch v místnosti.

PÉČE O KŮŽI

Kůže novorozence je velmi jemná a většinou nevyžaduje žádnou extrémní péči. Pouze při každém přebalování aplikujte malé množství masti (např. Bepanthen, Rybilka) na zadeček, případně na genitál a jeho okolí. Pokud se objeví zarudnutí kolem zadečku či genitálu, aplikujte masti s obsahem zinku (např. Sudocream, Cutozink 4%, zinková mast) a omezte používání vlhčených ubrousků. Místo nich oplachujte miminku zadeček pod tekoucí vodou. Pokud se stav nezlepší je možné použití obkladu z černého čaje či řepíku několikrát denně, nechávat zadeček větrat a 2x denně mazat Imazolem v tenké vrstvě. Pokud se stav zadečku dále nelepší, konzultujte další postup s praktickým lékařem.

Pokud se miminku pár dní po porodu kůže na těle loupe, je třeba ho promazávat dětským tělovým mlékem, masťí či olejem. Kojenice a větší děti pak promazávejte podle potřeby. Pozor na alergické reakce po kosmetických přípravcích.

STŘÍHÁNÍ NEHTŮ

První stříhání provádějte raději ve dvou. Jedna osoba drží ruku dítěte a druhá postupně stříhá. Existují speciální dětské nůžky s kulatou špičkou pro stříhání dětských nehtů.

Někdy je doporučováno první nehty vůbec nestříhat a nechat je samotné odlámat, je ale nutné dbát na to, aby si je miminko nezatrhl.

Škrábání můžete předejít nošením rukaviček/ponožek na ručičkách novorozence. Nehty na nožičkách stříhejte rovně, ne do obloučku a ne zcela nakrátko, předejdete tak problémům se zarůstáním.

PROŘEZÁVÁNÍ ZOUBKŮ A PÉČE O ZUBY

Prořezávání zubů je velmi individuální záležitost jak dobou, tak možnými obtížemi. Nejčastěji se první zoubky začínají prořezávat kolem 6 měsíců věku. Některé miminko může mít svůj první zoubek ve třech měsících, některé nemá ani jeden zub v roce, obojí je v širší normě.

Prořezávání zubů může být 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 má ochrannou funkci. Dále před prořezáváním zubu zpravidla zduří dásně. Toto zduření bývá bolestivé. Pro úlevu při boleti při prořezávání zoubků pomohou kousátka k tomu určená. Na dásně můžete aplikovat zneclitlivující gely (např. Calgel), či je možné aplikovat na tváře bylinné oleje k tomu určené (př. První zoubek od f. Saloos, Jakoubek od f. Tilia Nobilis).

Od prořezání prvního zoubku je nutné zoubky čistit. Čištění nejprve probíhá mechanicky jen prstovým kartáčkem bez pasty. Zubní pastu používáme až od prořezání první stoličky. Zoubky čistěte 2x denně, zubní pastu aplikujte na kartáček dítěti Vy a používejte zubní pasty dle věku Vašeho dítěte. S čištěním zubů je potřeba dítěti pomáhat až do věku 10–12 let.

| Bezpečnost dětí |

Bezpečnostní pravidla mají předejít úrazům a nehodám.

Nenechávejte miminko na zvýšeném místě bez dozoru

U novorozenců a kojenců je nejčastějším úrazem zcela jednoznačně pád z různých výšek na různé povrchy. Novorozenec vypadá jako malé klubíčko, které se neumí kutálet, přesto se dokáže otočit a trhnout s sebou tak, že spadne z přebalovacího pultu či postele v jediné sekundě. Proto nikdy nenechávejte dítě ve výšce bez dozoru. Než si dojdete i dva kroky pro plenku, je miminko dole a nešťěstí na světě.

Nenechávejte dítě v autosedačce nepřipoutané

Stačí chvíle a dítě dostatečně zapojí břišní svaly a přepadne ze sedačky dopředu, nejčastěji na obličej. Stejně tak hrozí pád z kočárku. Za všech okolností, i na tu nejkratší cestu, připeňte dítě popruhy.

Pozor na horké tekutiny v dosahu dítěte

I malý hrnek kávy nebo čaje způsobí velkou opařeninu. Kdyby k opaření došlo, ihned začněte chladit postižené místo tekoucí studenou vodou a okamžitě přivolejte rychlou lékařskou pomoc (155). I kdyby se Vám popálenina zdála minimální, stejně se ji nepokoušejte léčit sami doma, nepoužívejte ani jako první pomoc žádné masti nebo zásypy. Pamatujte si zásadu zchladit studenou vodou, sterilně zakrýt a vyhledat lékařskou pomoc.

Odstraňte z dosahu dětí všechny léky, čistící prostředky, jedovaté pokojové květiny a chemikálie.

Ani bezpečnostní uzávěry nejsou pro dítě dost bezpečné a nepřeekovatelné. Pokud by dítě požilo jakoukoli toxickou látku, můžete kontak-

tovat pracoviště toxikologie v Praze, kde Vám poradí jak postupovat (telefon 224 919 293, 224 915 402) nebo neprodleně vyhledat lékařskou pomoc.

Nenechte dítě hrát si 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, semínka). Nikdy nenechávejte v blízkosti dítěte baterie a drobné magnety, jejich požití může způsobit též život ohrožující situaci.

| Nemoci |

HOREČKA A JEJÍ SPRÁVNÉ SNIŽOVÁNÍ U DĚTÍ

Horečkou označujeme teplotu, která dosahuje hodnot nad 38°C (měřeno v podpaží či na čele) nebo 38,5°C (měřeno v konečnicku, kdy od 6 týdnů věku dítěte odečítáme 0,5 °C).

V době akutního onemocnění je teplota vyjádřením obranyschopnosti organismu. Teplotu zvýšenou (37–38°C) tedy nesrážíme. Naproti tomu horečka dítě vyčerpává, způsobuje úbytek tekutin, u rizikových dětí může být spojená i s výskytem tzv. febrilních křečí (křečí při horečce), proto je nutné tělesnou teplotu snížit.

Jak na to?

K léčbě horečky můžete použít jak léky, tak i fyzikální prostředky.

1. Léky

- a) paracetamol – ve formě čípku, sirupu, tablet
přípravky – Paralen, Panadol
doporučené dávkování je 10–15mg/kg v jednotlivé dávce
(maximální celková denní dávka za 24 hodin je 60mg/kg;
rozestup mezi jednotlivými dávkami minimálně 6 hodin.
- b) ibuprofenum – ve formě čípku, sirupu, tablet
přípravky – Ibalgin, Brufen, Nurofen
doporučená denní dávka je 5–10 mg/kg v jednotlivé dávce;
rozestup mezi jednotlivými dávkami minimálně 8 hodin.

Dávky určí lékař podle hmotnosti dítěte. Je nutné je dodržovat, aby nedošlo k poddávkování ani k předávkování léku! Obě skupiny léků lze v případě nutnosti mezi sebou kombinovat, rozestup mezi jednotlivými dávkami léků jsou minimálně 3 hodiny. O vhodnosti kombinování je lépe se poradit s lékařem. Kyselina acetylsalicylová – přípravky Acyl-pyrin, Aspirin – se nesmí podávat dětem do 15ti let! Efekt léku proti horečce bude patrný nejdříve za 30 minut po podání léku.

2. Fyzikální léčba:

- a) vlažná koupel – do vany natočte cca 3–5 cm vlažné vody (29–32°C), dítě do ní posaďte, omývejte 10–15 minut houbičkou namočenou ve vodě.
- b) vlažná sprcha – odpovídá předchozímu, jen dítě sprchujte.
- c) vlažné zábaly – dítě zabalte do prostěradla či osušky namočené ve vlažné vodě a vyždímané. Zabalte dítěti hrudník a břicho, končetiny a hlavu nechte volné. V zábalu dítě nepřikrývejte.
- d) chladné obklady do třísel, na zápěstí

Po aplikaci koupele, sprchy či zábalů dítě osušte, lehce oblékněte, cca za 15 minut přeměřte teplotu. Uvedené mechanismy lze opakovat v rozmezí dvou hodin 3x.

! K fyzikálnímu chlazení nepřistupujte, má-li dítě mramorovanou kůži, pupínky, studené nohy a ruce !

Pokud má dítě horečku:

- je nutné dostatečně větrat v místnosti, kde leží;
- dítě jen lehce oblékat, nebalit „do dučen“;
- podávat mu dostatečné množství vlažných tekutin;
- nenutit jej do jídla, pokud má k jídlu chuť, je třeba volit jídlo lehké, dobře stravitelné.

Kdy s dítětem k lékaři:

Ideálně vyčkat minimálně 24 hodin a poté přijít k vyšetření (pokud to je možné, tak se zachycenou močí).

Kdy vyrazit ihned?

- vždy s dítětem mladším 3 měsíců
- když horečka 3. den neklesá
- když dítě málo pije
- vyskytne se některý z alarmujících příznaků – opakované zvracení, ztuhlá šíje, mramorovaná kůže, krvavé skvrny na kůži, setrvalá teplota bez poklesu přes 39,5°C

Horečku začínáme snižovat hned po jejím naměření, ještě před eventuální návštěvou u lékaře!

RÝMA

Rýma je běžné onemocnění, ale pro miminko je nepříjemná, protože neumí smrkat a velmi obtížně dýchá ústy. Proto je při rýmě velmi důležité čistit nosní dutinu. Je třeba odsávat nos několikrát denně. Výborně fungují odsávačky, které se napojí na vysavač. Miminku odsávejte nos hlavně před kojením a před spaním.

Z léků používejte mořskou vodu do nosu několikrát denně a pro dostatečné zprůchodnění nosu i běžné kapky pro kojence (volně prodejné v lékárně). Miminku se dýchá lépe, pokud leží ve zvýšené poloze (hlava výš než tělo) a pokud je v okolí vzduch dostatečně vlhký.

Pokud nemá dítě k rýmě horečku nebo jiné komplikace (kašel), zvládnete léčbu doma bez pomoci lékaře. Pokud si ovšem nejste jisti, konzultujte stav s Vaším lékařem.

KAŠEL

Těž častý příznak onemocnění v dětském věku. Může být provázen horečkou a může mít různý charakter. Nejčastěji začíná jako kašel suchý či dráždivý. Takový kašel je možné tlumit kapkami na zastavení kašle. Po několika dnech se zpravidla kašel změní na vlhký, kdy je slyšet, že dítě vykašlává hleny. Vzhledem k tomu, že kašel může být v některých případech provázen dušností, měli byste navštívit lékaře, kdykoli se Vám zdá, že dítě „divně“ nebo „jinak než obvykle“ dýchá, pokud trvá kašel několik dní nebo je provázen horečkou. U kojenců může být varovnou známkou, zadýchávají-li se při jídle natolik, že nejsou schopni přijímat stravu. Pamatujte, že dítě dráždí suchý teplý vzduch. Je proto vhodné raději dítě více obléknout, ale v místnosti hojně větrat a ev. zvlhčovat vzduch.

ZÁNĚT SPOJIVEK

Časté onemocnění, které může být provázeno i rýmou. Jako první pomoc lze vyzkoušet volně prodejné desinfekční kapky do očí (Oftalmoseptonex, Ocuflash, Omnisan). Pokud se zánět nelepší, či se zhoršuje, jsou nutné kapky s antibiotiky, které předepíše praktický lékař.

VYRÁŽKA

Novorozenci mají na kůži velmi často nějaký projev vyrážky. Nejčastěji se jedná o tzv. **toxoaergický exantém** – výrazné červené pupínky, někdy s bílým středem, které se stěhují po těle a během několika dnů samy zmizí. Není potřeba na ně aplikovat žádné léky. Při velkém rozsahu je případně možná řepíková koupel nebo obklady, které podrážděnou pokožku uklidní.

Okolo 5. týdne věku se u některých miminek objevuje vyrážka v obličejí (tzv. **novorozenecké akné**) způsobené nadměrnou činností mazových žláz vlivem hormonálních změn. Někdy se může rozšířit i na ramena a na hrudník. Zpočátku je vhodné postižené plochy klidnit např. odvarem z černého čaje či z řepíku. Pokud je kůže suchá, lze na ni aplikovat běžnou mast (Bepanthen, Rybilka).

U kojenců může dojít ke vzniku **atopického ekzému** (atopické dermatitidy). První projevy bývají ve formě suchých až zarudlých plošek na trupu a končetinách, u některých dětí se ekzém rychle rozšiřuje na celé tělo. Adekvátní léčbu je nutné konzultovat s praktickým lékařem. Je třeba se vyvarovat použití jakýchkoliv parfémovaných přípravků, nadměrného koupání, oblečení z umělých vláken a pobytu v prašném prostředí.

Vyrážka může provázet také některá virová onemocnění. Pokud dítě užívá nějaké léky, může být vyrážka alergickým projevem na tyto léky.

Akutní alergická vyrážka se může objevit např. po požití některých rizikových potravin (např. kravské mléko, celer, arašídý, jahody). Nejčastěji se objeví vyrážka kolem úst několik minut po požití dané potraviny, může dojít k otoku rtů, až k celkové alergické reakci ve formě dušnosti. Tento stav vyžaduje urgentní lékařskou pomoc. Mírnějším projevem může být postupný výsev kopřivky po celém těle.

NEŠTOVICE

Plané neštovice jsou infekční virové onemocnění, přenáší se přímým kontaktem s prasklými puchýřky planých neštovic a kapénkovou infekcí. Než se objeví vyrážka, může se vyskytnout zvýšená teplota či horečka, nevolnost, ztráta chuti k jídlu, dítě se celkově nemusí cítit dobře. Po několika dnech se objeví červená vyrážka, která začíná malými červenými svědivými skvrnami, tyto skvrny se časem mění na puchýřky naplněné čirou tekutinou, které postupně zasychají a mění se v strupy. Vyrážka se může objevit kdekoliv na těle, v obličeji, ve vlasech i na sliznicích. Příznaky se mohou objevit za 10–21 dní poté, co dítě přišlo do kontaktu s virem.

U dětí obvykle nedochází ke komplikacím a ve většině případů je průběh nemoci klidný.

Pokud Vaše dítě onemocní neštovicemi, pak nechte dítě doma, většínou zvládnete průběh nemoci bez nutnosti návštěvy lékaře.

JAK SE STARAT O DÍTĚ S NEŠTOVICEMI:

- zajistěte, aby dítě pilo dostatek tekutin;
- pokud má dítě horečku, podávejte léky na snížení horečky – př. Paralen/Panadol či Nurofen;
- nechte dítě v domácím prostředí, dokud všechny puchýřky nezaschnou a neodloupou se, omezte u Vás doma návštěvy;

- dítě nekoupejte, jen lehce sprchujte, spíše vlažnější vodou;
- dítě oblékejte do lehkého bavlněného oblečení a překryvejte jen lehkou příkrývkou;
- dbejte na to, aby dítě mělo ostříhané nehty tak, aby se nemohlo poškrábat, a v případě výrazného svědění můžete podávat např. Fenistil kapky;
- na pupínky použijte chladicí gel – např. Virasooth, Tanno-hermal, PoxClin, které pomáhají rychlejšímu zaschnutí pupínků, mají chladivý efekt a tím zmírňují svědění;
- pokud si nejste čímkoliv jisti nebo se objeví jakékoliv komplikace, je vhodné po předchozí telefonické domluvě navštívit lékaře (ať již s vaším praktickým lékařem či s pohotovostí).

PRŮJEM

Nejčastější příčinou průjmu bývá virová nebo bakteriální infekce. Bez ohledu na původce je prvotní léčba stejná. Jedná se o dietní stravu a dostatečné množství vhodných tekutin. Při průjmu je vhodné podávat perorální rehydratační roztoky (např. Kulíšek, Enhydrol). Kojené děti mohou být i při průjmu kojeny. Pokud Vaše dítě pije umělé mléko, mléko neměňte. Z příkrmů se doporučuje mixovaná vařená mrkev, rýže, rýžový odvar, brambor, mixovaný banán, suchý rohlík. Průjmu může předcházet zvracení s horečkou. Z léků je možno použití Tasectan či Smectu, velmi vhodné je užívání probiotik ve formě kapek či kapslí.

ZVRACENÍ

Může být projevem různých onemocnění. Nejčastěji je zvracení projevem infekce trávicího traktu, kdy může být provázeno ještě horečkou a průjmem. V tomto případě se doporučuje kojit často a krátce. Nekojeným dětem podávat dostatek tekutin (rehydratační roztok, voda bez

bulbin, černý sladký čaj), tekutiny nejlépe podávat studené, po malých množstvích (po lžičkách) a často. Vždy sledujte jak často dítě močí. Pokud dítě nemá mokrou plenku tak, jak jste zvyklí, může být již částečně odvodněno a stav je třeba konzultovat s lékařem.

KOLIKY – „PRDÍKY“

Kolikou nazýváme náhle vzniklý stav dráždivosti, provázený neutišitelným pláčem, křikem, napnutím břicha, přitahováním nožiček k břichu, zarudnutím v obličejí, či nápadnou bledostí kolem úst.

Maximum těchto potíží bývá ve věku kolem 6 týdnů. Koliky ale někdy začínají již ve 14 dnech. Potíže odeznívají po 4.–6. měsíci. Kolika se ohlásí náhle, za plného zdraví. Postihuje dobře prospívající děti, které jsou mimo ataky jinak spokojené a klidné. Začátek a konec je náhlý, bez zjevné příčiny. Kolika někdy končí odchodem plynů a stolice, jindy dítě nakonec usne únavou a vyčerpáním.

Positivní efekt mají probiotika. Provází-li koliky nadýmání, může pomoci Simetikon, látka obsažená v běžně dostupných lécích proti plynatosti (Espumisan, Sab simplex).

Jak ulevit dítěti s kolikou:

- Důležitá je správná technika kojení, tj. přiložení k prsu, kdy má dítě v pusince většinu dvorce, ne pouze bradavku a nepřisává vzduch.
- Krmíte-li z lahvičky, dbejte na to, aby jí mělo miminko vždy dostatečně nakloněnou a opět nepřisávalo vzduch, možné je i použití lahviček Anti-colic, které mohou (ale nemusí) techniku sání zlepšit.
- Nezbytné je odříhnutí po krmení ve vhodné poloze, při které se nezalámá břicho a dítě se účinně zbaví spolykaného vzduchu.
- Pokud už dítě kolikou trpí, i když to není někdy jednoduché, pokuste se jej uklidnit;

- Snažte se měnit polohy, zkuste si jej například položit na svůj hrudník zády k sobě, zkřížit mu nožičky a pomalinku mu je přitahovat k břichu do tzv. klubička. V této poloze můžete miminko držet i několik minut a poplácávat je přitom po zadečku, pomůžete mu tím s odchodem plynů. Jiným dětem vyhovuje houpání na balonu. Změnou polohy se nejen dítě zabaví, ale často se také uvolní křeč v břichu a alespoň na chvíli se miminko uklidní. Některým dětem ulevuje, když jej maminka nosí v šátku. Jiným zase v poloze na břichu, kdy miminko leží na podložce břichem dolů.
- Dále můžete vyzkoušet masáž břicha. Dítě položte na pohodlnou podložku na záda a jemnými pohyby ve směru hodinových ručiček mu masírujte oblast v okolí pupíku. Existují i speciální masti na masáž břicha – např. Pupík. Po masáži je dobré zkusit jemně zacvicit nožičkami děťátka tak, že kolínka přitlačíte na břicho, čímž dosáhnete uvolnění větrů.
- Další způsob úlevy od bolesti jsou teplé obklady. Nahřátá plenka přiložená na břicho dítěte může dělat „zázraky“ a dítěti ulevit. Některým dětem pomáhá při akutních problémech koupání v kyblíku s příjemně teplou vodou.
- Někdy může pomoci použití tzv. rektální rourky, které napomáhá odchodu větrů a stolice.
- Pokud Vaše dítě trpí na bolesti břicha a Vy kojíte, pečlivě sledujte, co jíte. Nejdůležitější je doba tak 6–8 hodin před kojením, jestliže se tedy vyskytnou bolesti, přemýšlejte, co jste jedla.
- Určitě ale vynechejte z jídelníčku tzv. nadýmavé potraviny (luštěniny, fazole, sóju, čočku, zelí, kapustu, hrách, ale také např. papriku, švestky či jablka, rajskou polévku, čokoládu i čerstvé pečivo). Některým miminkům dokáže způsobit problémy s břichem, pokud maminka konzumuje kravské mléko.

| Cestování s miminkem |

Pokud máte chuť cestovat s miminkem, určitě je to možné, ale je třeba se i během cestování přizpůsobit jeho dennímu režimu. 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 není dostatečnou ochranou před možnou nákazou. Proto s novorozencem není vhodné cestovat veřejnými dopravními prostředky (autobus, vlak, letadlo...). Větší děti toto snášejí lépe, nicméně riziko zde existuje také. Podle roční doby a cílové destinace chraňte Vaše dítě před vysokými teplotami. Cestujte vždy s platným cestovním zdravotním pojištěním a do zemí, kde je dostupná dobrá lékařská péče. Před cestou je vhodné poradit se se svým lékařem o vhodném očkování.



OBSAH LÉKÁRNIČKY NA CESTY:

- teploměr, odsávačka hlenů, náplast a drobný obvazový materiál, desinfekce, pinzeta na odstranění klíštěte;
- na sražení horečky léky obsahující ibuprofen či paracetamol v sirupu či čípku, nosní kapky, kapky na tlumení kašle, sirup usnadňující vykašlávání, rehydratační roztok při zvracení nebo průjmu;
- pokud cestujete v létě, určitě přibalte opalovací krém s dostatečně vysokým ochranným faktorem. (Dítě by minimálně do 1 roku nemělo být vystavováno slunci. Při pobytu venku se však neubráníte tomu, aby na dítě v kočárku sluníčko nesvítilo, proto je již od prvních jarních měsíců nutné chránit jeho obnažené části těla vhodným opalovacím krémem. Vhodná je pokrývka hlavy – klobouček s lemem nebo čepice s kšiltlem, aby byly chráněny i oči. Sluneční brýle jsou vhodné, jakmile je dítě snese na očích.);
- pro případ alergické reakce (na potraviny, hmyzí štípnutí) kapky k léčbě alergie (např. Fenistil kapky, Zyrtec kapky, Alerius sirup...)

Užitečné odkazy

www.vakcinace.eu

www.vakciny.cz

www.detskylekar.cz

www.1000dni.cz

www.nestlebaby.cz

www.hipp.cz

Autoři:
MUDr. Lucie Milá
a kolektiv dětského oddělení

Recenzent:
MUDr. Mahulena Exnerová

Sazba a tisk:
Studio DOMINO Plus s.r.o.
Vydáno: 2020



K Nemocnici 1106/14, 268 31 Hořovice | www.nemocnice-horovice.cz