



INFORMAČNÍ PŘÍRUČKA PRO RODIČE

Prohlídky, očkování, výživa,
péče a další užitečné rady



OBSAH

Očkování a preventivní prohlídky	str. 3-6
Výživa novorozence a kojence	str. 6-10
Péče o miminko	str. 10-12
Nemoci a horečka u dětí	str. 13-19



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. Berte 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 dvou 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 nejúspěšnější prevencí proti některým infekčním onemocněním. Platí, že čím více lidí je v populaci očkováno, tím je menší možnost šíření dané infekční choroby. Při vysoké proočkovanosti se daří držet onemocnění natolik pod kontrolou, že se vyskytuje pouze sporadicky, nebo se nevyskytuje vůbec. Aktuální český očkovací kalendář platný od 1. 1. 2024 najdete v přehledné tabulce na další stránce. O vhodnosti očkování rozhoduje vždy lékař v souvislosti s aktuálním zdravotním stavem vašeho dítěte. 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 (proti tetanu, záškrtu, černému kašli, dětské obrně, žloutence typu B a hemofilovým nákazám) v prvním roce života, kombinovanou MMR vakcínou (proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím) ve druhém roce života, přeočkování proti záškrtu, tetanu a černému kašli v 5 letech, přeočkování MMR vakcínou mezi 5.-6. rokem a přeočkování proti záškrtu, tetanu, černému kašli a dětské obrně v 10 letech. Všechna povinná očkování představují celkem pouze 7 aplikací. Ostatní očkování nejsou povinná. Některá nepovinná očkování jsou v určitém věku hrazena ze zdrojů veřejného zdravotního pojištění, patří mezi ně očkování proti pneumokokovým nákazám, meningokokovým nákazám a očkování proti onemocněním způsobeným lidským papilomavirem (HPV). Mezi nepovinná očkování dále patří očkování proti rotavirům, proti žloutence typu A (nemoci špinavých rukou), proti klíšťové encefalitidě a další.

	Povinné hrazené očkování		Nepovinné hrazené očkování	
věk dítěte	nemoc	očkovací látka	nemoc	očkovací látka
od 4. dne do 6. týdne	Tuberkulóza (pouze u rizikových dětí s indikací) BCG vaccine SSI	BCG vaccine SSI		
od 9. týdne (2. měsíc)	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, hepatitida typu B, onemocnění vyvolané Haemophilus influenzae typu B	Hexavakcína: Infanrix Hexa (1. dávka)	Pneumokoková onemocnění; Meningokokové nákazy skupiny B	Vaxneuvance, Prevenar 13; Bexsero (1. dávka)
4. měsíc	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, hepatitida typu B, onemocnění vyvolané Haemophilus influenzae typu B	Hexavakcína: Infanrix Hexa (2. dávka – za 2 měsíce po 1. dávce)	Pneumokoková onemocnění; Meningokokové nákazy skupiny B	Vaxneuvance, 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 Haemophilus influenzae typu B	Hexavakcína: Infanrix Hexa (3. dávka)	Pneumokoková onemocnění; Meningokokové nákazy skupiny B	Vaxneuvance, Prevenar 13; Bexsero (přeočkování)
13.–18. měsíc	Spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix M-M-RVAXPRO (1. dávka)		
do 24 měsíců			Meningokokové nákazy skupiny A, C, W, Y	Nimenrix (1 dávka)
5.–6. rok	Spalničky, zarděnky, příušnice	Priorix M-M-RVAXPRO (2. dávka)		
5.–6. rok	Záškrt, tetanus, černý kašel	dTap vakcína: Boostrix, Adacel (přeočkování)		
10.–11. rok	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna	dTap-IPV vakcína: Boostrix polio (přeočkování)		
11.–15. rok			Onemocnění lidským papilomavirem	Cervarix, Gardasil, Gardasil9 (celkem 2 dávky)
14.–16. rok			Meningokokové nákazy sk. B a sk. A, C, W, Y	Bexsero (2 dávky) Nimenrix (1 dávka)

- **očkování proti rotavírům** – rotaviry jsou viry způsobující průjemová onemocnění. Onemocnění většinou provází horečka, průjem a zvracení. Někdy se stane, že dítě zvracením a průjmy ztratí tolik tekutin, že mu s jejich dodáním musíme pomoci za hospitalizace. Očkovací látka se aplikuje miminku do úst. Toto očkování je potřeba zahájit mezi 6. a 12. týdnem věku, proto je potřeba si včas rozmyslet, zda o něj budete mít zájem.
- **očkování proti pneumokokovým onemocněním** – pneumokoky jsou bakterie, které se v populaci běžně vyskytují. Pneumokoků existuje přes 100 typů, ale jen některé z nich způsobují závažná onemocnění, a právě jejich výskyt snižuje toto očkování. Nejtěžší formou pneumokokových onemocnění je zánět mozkových blan a pneumokoková sepe, tyto stavy ohrožují dítě na životě a mohou způsobit trvalé následky, nejčastěji poruchy sluchu a celkové narušení psychomotorického vývoje dítěte.
- **očkování proti meningokokovým onemocněním** – meningokoky jsou bakterie, které mohou způsobit těžké život ohrožující infekce tzv. invazivní meningokoková onemocnění. Jedná se o zánět mozkových blan či meningokokovou sepsi, což jsou velmi rychle a agresivně probíhající onemocnění, která až ve čtvrtině případů mohou skončit úmrtím anebo mohou vést k závažným trvalým následkům. Rozlišujeme několik typů meningokoků – A, B, C, Y a W. V České republice se nejčastěji vyskytují sérotypy B a C, vzácněji pak Y. Ohroženými skupinami jsou hlavně kojenci a děti zhruba do čtyř let věku, druhou ohroženou skupinou jsou pak adolescenti. Podání obou typů vakcín u indikovaných věkových skupin maximalizuje ochranu proti meningokokům.
- **očkování proti onemocněním způsobeným lidským papilomavirem (HPV)** – HPV se šíří intimním kontaktem, pohlavní styk k přenosu ale není nutný a kondom nemusí být dostatečnou prevencí přenosu. HPV způsobuje rakovinu děložního čípku a další onemocnění, která se týkají i mužů (genitální bradavice, rakovinu konečníku). HPV infekce často probíhá bezpříznakově a nakažený člověk ani nemusí vědět, že je přenašečem. Ochrana očkováním je tedy nejefektivnější před započatím pohlavního života.

Vždy je nutné zvážit individuální 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 nehrzená 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 a další příznaky akutního onemocnění. Jestliže dítě trpí nějakým chronickým onemocněním, je třeba přistoupit k očkování individuálně po konzultaci s praktickým lékařem, 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 1–2 dnů dodržovat klidový režim. Některé dítě může být po aplikaci vakcíny mrzutější, unavenější nebo vyžadovat častější kojení. Tato změna však většinou trvá pouze několik hodin.

Vedlejší účinky po očkování:

- pokud se vyskytne lehká lokální reakce či mírná bolestivost, je vhodné místo chladit obklady;
- při výskytu horečky nad 38,0°C je vhodné podat dítěti lék na snížení horečky (Panadol či Nurofen) v běžném dávkování;
- pokud se vyskytnou závažnější vedlejší účinky, měl by rodič neprodleně kontaktovat lékaře, nebo lékaře 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 brožuře, kterou jste dostali na Novorozeneckém oddělení Nemocnice Hořovice, případně si ji můžete stáhnout na webových stránkách www.nemocnice-horovice.cz v sekci Novorozeneckého oddělení.

NÁHRADNÍ KOJENECKÁ MLÉČNÁ VÝŽIVA

Pouze v případech, kdy není možné dítě dostatečně kojit, doplňujeme či nahrazujeme mateřské mléko náhradní kojeneckou mléčnou výživou, tzv. mléčnou formulí. Mléčné formule jsou vyrobeny na základě upravené bílkoviny kravského mléka nebo jiné bílkoviny např. sóji a jsou přizpůsobeny tak, aby se co nejvíce podobaly mateřskému mléku.

Rozlišujeme:

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

Existují též speciální formule používané při různých zdravotních obtížích dětí (např. antirefluxová, bezlaktózová, hypoalergenní, sójová), ty vám v případě potřeby doporučí váš praktický lékař. Zcela nevhodné pro kojence je neupravené kravské či kozí mléko, ale i běžná sójová mléka, a to z mnoha důvodů. Nejzávažnějším důvodem je nadměrné zatěžování ledvin kojence pro nevhodné složení mléka a nedostatečný obsah vitamínů. S výběrem nejvhodnější umělé formule pro vaše dítě vám pomůže pediatr.

Pravidla pro přípravu

1. Vždy připravujte výživu přesně v poměru podle návodu na obalu.
2. Odměrka by měla být zarovnaná, nikoliv vrchovatá.
3. K přípravě použijte převařenou kojeneckou vodu.
4. Připravujte přiměřené množství mléka. Nedopité mléko je třeba vylít a miminku ho již nepodávat.
5. Před podáním mléka vyzkoušejte jeho teplotu tím, že si kápnete kapku mléka na předloktí.

Způsob krmení

Lahvičku držte v přiměřeném 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 vypláchněte a lahvičku sterilizujte, buď převařením lahvičky ve vodě, nebo ve sterilizátoru lahví dle návodu k použití.



KOJENECKÉ PŘÍKRMY

Základní doporučení pro pestrou stravu

1. O vhodné době zařazení nemléčných příkrmů do stravy vašeho dítěte se poradte se svým lékařem. Obecně se zařazují první nemléčné příkrmy do výživy dítěte nejdříve ve 4 měsících věku a nejpozději v 6 měsících věku. Nemléčné příkrmy by před ukončeným 6. měsícem neměly při dostatečném kojení a prospívání dítěte nahrazovat dávky mateřského mléka. Dbejte na pestrý a dostatečný příjem zeleniny, masa, včetně ryb, ovoce.
2. Snažte se omezit konzumaci jednoduchých cukrů (sladkostí).
3. Vybírejte potraviny s vhodnou skladbou tuků a s převahou rostlinných olejů.

Zeleninové příkrmy

Zavádění příkrmů se začíná jedním druhem zeleniny. Oblíbenou první volbou bývá mrkev nebo brambor a postupně se zkouší další zelenina (květák, brokolice, špenát, cuketa, hrášek, dýně). Zeleninu podáváme vařenou, zprvu ve formě hladce mixovaného pyré.

- Nejlépe před poledním kojením/krmením 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 chuti zvýšíte až na 125 g a doplníte kojením/umělým mlékem.

Pokud vše proběhlo bez problémů, můžete další den začít zkoušet jiný druh zeleniny a celý postup opakovat. Časem se příkrm může skládat současně z více 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.

Maso a ryby

Hned po zavedení zeleninových příkrmů k zelenině přidávejte i malou porci (cca 30 g) vařeného mixovaného masa. Může to být maso bílé i červené, ale především libové. Vhodné je hovězí, telecí, drůbeží a králíčí. Uzeniny nejsou vhodné. Postupně přidejte maso do každé polední dávky příkrmu. Jeden den v týdnu místo masa podávejte tepelně upravený žloutek. Nevyhýbejte se ani rybám, pozor však na kosti.

Chuť ovoce

bývá pro dítě atraktivnější než chuť zeleniny, proto ovoce zavádíme do stravy kojence, až když je již zvyklý na zeleninové příkrmy. Začněte podobně jako u zeleniny s každým druhem zvlášť každé 2-3 dny a sledujete případnou alergickou reakci. Zprvu dávejte přednost ovoci pěstovanému

v našem podnebném pásmu (jablka, hrušky, švestky, meruňky), výjimkou je banán, který děti obvykle dobře snášejí. Ovoce se hodí například ke svačině. Podávejte ho zpočátku považené a rozmixované (přesnídávka), nepřislaďte ho.

Lepek (obiloviny)

zařadte do jídelníčku zanedlouho po zahájení podávání bezmléčných příkrmů ideálně v době, kdy je dítě stále kojené, nejpozději do 7 měsíců věku dítěte. Zavedení by mělo být postupné, první den stačí 2 lžičky pšeničné kojenecké kaše nebo 1-2 piškoty rozmačkané do příkrmu. Postupně množství navyšujte až do plné cereální porce. V poledne můžete obměnit brambory za těstoviny, kuskus a další přílohy. Do jídelníčku můžete také přidat jednu porci obilninové kojenecké kaše.

Tekutiny

Se zaváděním nemléčných příkrmů začněte dítěti nabízet i jiné tekutiny než mléko. Brzy po zahájení příkrmů si možná všimnete změny charakteru stolice děťátka. Zvláště potraviny jako rýže nebo dušená mrkev mohou někdy způsobit obtížnější vyprazdňování děťátka až zácpu, proto na podávání tekutin nezapomeňte. Pro pitný režim je ideální převařená kojenecká voda. Pro kojence do 1 roku jsou zcela nevhodné slazené limonády, koncentrované ovocné džusy, slazené ochucené minerálky, silný čaj, kolové nápoje, limonády obsahující kofein.

Pravidelný stravovací režim

S blížícími se prvními narozeninami bude mít vaše děťátko již pevně zažitý stravovací režim pěti jídel denně, tedy 3 hlavní jídla a 2 svačiny. V dětské pusince již pomalu přibývají zoubky, a tak méně mixujete a spíše potravu rozmačkejte vidličkou, uče 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 či nůž na syrové maso a na ostatní potraviny.

Je možné, že některé příkrmy vaše děťátko napoprvé nezaujmou. Zpočátku děti příkrmy spíše ochutnávají a seznamují se s novými chutěmi, vůněmi i texturami. Není vhodné dítěti příkrm nutit, spíše je potřeba se nenechat odradit a dané potraviny znovu trpělivě nabídnout jiný den. 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;
- není vhodné neupravené kravské ani kozí mléko;
- nepodáváme müsli, celozrnné pečivo, ořechy a jiné tvrdé kusy jídla, které dítě ještě nezvládne rozkousat a mohlo by je vdechnout.

Nevhodné potraviny pro batole 1-2 roky

- nadále je optimální pokrmy nepřisolovat a nedoslazovat;
- vyhýbat se cukrovinkám, sladkostem a slazeným nápojům
- nevhodná jsou instantní jídla, produkty s umělým sladidlem, s obsahem umělých barviv a aditiv, s konzervanty a vysoce průmyslově zpracované potraviny všeobecně. Nadále je vhodné se spíše vyhýbat uzeninám.
- nehodí se oříšky, nahrubo strouhaná mrkev, bonbony, semínka a jiné potraviny, u nichž hrozí vdechnutí.

PÉČE O VAŠE DĚTÁTKO

PÉČE O PUPEK

Úpon pupečního pahýlu nebo pupek krátce po odpadnutí pupečního pahýlu je třeba čistit gázovým tamponkem nebo buničínovým čtverečkem s některým z dezinfekčních prostředků (např. lihem z lékárny či dezinfekcí určenou na kůži, např. Cutaseptem) do úplného zhojení pupeční spodiny. Čištění se provádí 1–2x denně, s výhodou po koupání. Prsty jedné ruky jemně rozevřete pupek zeširoka a čtverečkem vydezinfikujte spodinu pupku. Někdy se stane, že se při čištění strhne drobný stroupek a na tamponku zůstane malá krvavá stopa. Nic se neděje, pokud pupek aktivně nekrváčí. Pokud je krvácení silnější přitlačte tamponek k pupku a poraďte se s lékařem. Stejně tak konzultaci vyžaduje zarudnutí kůže v okolí pupku či sekrece, která může být projevem infekce. Pupek je většinou 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 pár dní vykapávat oči několikrát denně dezinfekčními očními 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. Část miminek má po porodu ještě neprůchodné slzné kanálky. 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 děťátka stačí po koupání běžně osušit osuškou. Do uší miminku nic nestrkejte, čištění zvukovodů vatovými tyčinkami není vhodné. Nezapomínejte občas vyčistit a vysušit prostor mezi hlavou a ušním boltcem, kde se může hromadit oloupaná kůže. Nos lze čistit fyziologickým roztokem či mořskou vodou pro kojence, kterou můžete koupit pod různými názvy v lékárně. Pokud máte v místnosti suchý vzduch, může miminko při spaní chrápat, či může mít v nosních dírkách zaschlé nečistoty. V tomto případě nosánek jemně vyčistěte a zkuste zvlhčit vzduch v místnosti. Pro zvlhčení vzduchu často stačí navlhčená textilie (plena, ručník) rozložená v místnosti.

PÉČE O KŮŽI

Pokožka děťátka po narození bývá často suchá a někdy se pár dní po narození mírně loupe, pak je vhodné ji promazávat dětskou neparfémovanou kosmetikou určenou pro kojence. Při každém přebalování aplikujte malé množství krému (např. Bepanthen, Rybilka) na zadeček, případně na okolí genitálu. Pokud se objeví zarudnutí kolem zadečku či genitálu, aplikujte krémy s obsahem zinku (např. Sudocream, zinková mast) a omezte používání vlhčených ubrousků. Místo nich oplachujte miminko zadeček pod tekoucí vodou. Pokud se stav nezlepší, je možné použití obkladu z černého čaje či řepíku několikrát denně a nechávat zadeček větrat. Pokud se stav zadečku dále nelepší, konzultujte další postup s praktickým lékařem.

STŘÍHÁNÍ NEHTŮ

První stříhání provádějte ideálně ve chvíli, když děťátko spinká, budete mít na práci větší klid. Existují speciální dětské nůžky s kulatou špičkou pro stříhání dětských nehtů. Pokud si na první stříhání nevěříte, není nutné s ním spěchat, nehtíky se v prvních týdnech často samy olámou. 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 ke konci prvního roku, obojí je v širší normě. Prořezávání zubů může být úplně bez problémů a nemusíte si ho všimnout, nebo může být provázeno menšími nepříjemnostmi. Nejprve miminko výrazněji sliní. Dále před prořezáváním zubů zpravidla mírně zduří dásně. Toto zduření bývá citlivé. Pro úlevu při bolesti při prořezávání zoubků pomohou kousátka k tomu určená.

Od prořezání prvního zoubku je nutné zoubky pravidelně čistit. Zoubky čistíte nejprve jen vlhkým kartáčkem bez pasty. Kojenci a malá batolata nezvládnou pastu vyplivnout a všechnu spolykají. Po prořezání zoubků je také správný čas najít si svého zubního lékaře. Ten vám pomůže s výběrem správných hygienických pomůcek a naučí vás o zoubky správně pečovat. S čištěním zubů je potřeba dítěti pomáhat a zoubky dočišťovat 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 zem. Novorozenec vypadá jako malé klubičko, které se neumí samostatně pohybovat, přesto se dokáže otočit a trhnout 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 neštěstí na světě.

Nenechávejte dítě v autosedačce nepřipoutané

Stačí chvíle. 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, připoutejte dítě popruhy.

Pozor na horké tekutiny v dosahu dítěte

I hrnek kávy nebo čaje může způsobit poměrně závažnou popáleninu. 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 nepřekonatelné. Pokud by dítě požílo jakoukoliv toxickou látku, můžete kontaktovat pracoviště toxikologie v Praze, kde vám poradí, jak postupovat (telefon 224 919 293, 224 915 402), nebo neprodleně vyhledejte 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. Obzvlášť nebezpečné jsou knoflíkové baterie a drobné magnety, jejichž požití může způsobit život ohrožující situaci. Proto je

nikdy na dosah dětí nenechávejte. Nepodávejte dítěti potraviny rizikové pro vdechnutí (bonbony, oříšky, semínka) ve věku, kdy je ještě nejsou schopny bezpečně rozkousat.

NEMOCI

HOREČKA A JEJÍ SPRÁVNÉ SNIŽOVÁNÍ U DĚTÍ

Horečkou označujeme teplotu, která dosahuje hodnot 38 °C a více. Měřit teplotu můžete nejspolehlivěji v podpaží, eventuálně v konečníku (od hodnoty změřené v konečníku se od 6 týdnů věku dítěte odečítá 0,5 °C). Měření na čele bezdotykovým teploměrem je většinou velmi nepřesné. Pokud na čele zachytíte zvýšenou teplotu, doporučujeme přesnou hodnotu ověřit v podpaží. V době akutního onemocnění je teplota vyjádřením obranyschopnosti organismu. Zvýšenou teplotu (37,0–37,9 °C) není nutné srážet, pokud jí dítě snáší dobře. Naproti tomu horečka dětí častěji vyčerpává a způsobuje úbytek tekutin. U rizikových dětí může být spojena i s výskytem febrilních křečí, proto je vhodné tělesnou teplotu snížit. Teplota nad 41 °C je pro dítě nebezpečná.

Jak na to?

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

1. Léky

- paracetamol ve formě sirupu, čípků či tablet. Koupíte je v lékárně pod názvy Paralen nebo Panadol. Doporučené dávkování paracetamolu je 10–15 mg/kg v jednotlivé dávce, rozestup mezi jednotlivými dávkami má být minimálně 6 hodin. Maximální celková denní dávka za 24 hodin je 60 mg/kg;
- ibuprofenum ve formě sirupu, čípku či tablet. Seženete ho v lékárně pod názvy Nurofen, Ibalgin nebo Brufen. Doporučená jednotlivá dávka ibuprofenu je 5–10 mg/kg, rozestup mezi jednotlivými dávkami je 6–8 hodin. Maximální denní dávka za 24 hodin je 30 mg/kg. Dávkování, se kterým máme nejlepší zkušenost, je 10 mg/kg každých 8 hodin.

U dětí nad 40 kg se řídíme běžným dávkováním pro dospělé dle příbalové informace. Efekt léků proti horečce bude patrný nejdříve za 30 minut po podání. Obě skupiny léků lze v případě nutnosti mezi sebou kombinovat. O vhodnosti kombinování je lépe se poradit s lékařem. Pozor! Kyselina acetylsalicylová a přípravek Acylpyrin, Aspirin se nesmí podávat dětem do 15 let!

2. Fyzikální léčba

Příkládat vlažné obklady (25 °C) do podkolenních jamek, třísel, podpaží, při dobré snášenlivosti na břicho či hrudník, ponechat 10–15 minut.



K fyzikálnímu chlazení nepřistupujte, má-li dítě studené ruce a nohy, vyrážku, mramorovanou kůži, nebo vnímá-li proceduru negativně!

Pokud má dítě horečku:

- Je nutné dostatečně větrat v místnosti, kde leží;
- podávat mu dostatečné množství tekutin;
- nenutit jej do jídla, pokud má k jídlu chuť, je třeba volit jídlo lehké, dobře stravitelné.

Kdy s dítětem k lékaři: Pokud dítě kromě zvýšené teploty vypadá dobře, chová se normálně a pije dostatek tekutin, je s výhodou vyčkat s návštěvou lékaře alespoň 24 hodin. Dříve mohou být laboratorní testy falešně negativní. Pokud vás ale zdravotní stav vašeho dítěte znepokojuje, je možné vyhledat lékaře kdykoliv.

Kdy vyrazit ihned?

- Vždy s dítětem mladším 3 měsíců,
- když má dítě horečky 3. den,
- když dítě málo pije,
- vyskytne-li se některý z alarmujících příznaků – opakované zvracení, ztuhlá šíje, mramorovaná kůže, krvavé skvrny na kůži, setrvalá horečka bez poklesu alespoň o 1 °C po podání správně nadávkovaného léku proti horečce, nebo kdykoliv máte obavy o zdravotní stav vašeho dítěte.

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

RÝMA

Rýma je pro miminka nepříjemná, protože miminka přednostně dýchají nosem, navíc neumějí smrkat. Ke zprůchodnění nosáнку používáme odsávačky, dobře fungují například ty, které se napojí na vysavač.

Miminku odsávejte nos hlavně před kojením. Bude-li mít děťátko u kojení ucpaný nos, bude se prsu pouštět a bude obtížné ho nakojit. Dále ke zprůchodnění nosu může pomoci mořská voda do nosu pro kojence, kterou seženete v lékárně. Pokud se ani tak nepodaří nosánek zprůchodnit, můžete si v lékárně koupit volně prodejné dekongestivní kapky do nosu pro kojence, ty ale používejte dle návodu maximálně 7 dní. Miminku se při rýmě dýchá lépe, pokud leží ve zvýšené poloze (hlava výš než tělo), a pokud je v okolí vzduch zvlhčený. Pokud nemá dítě při rýmě horečku nebo jiné příznaky, zvládnete léčbu doma bez pomoci lékaře. Pokud si ovšem nejste jisti, konzultujte stav s vaším lékařem.

KAŠEL

Je častým příznakem nejčastěji virových onemocnění v dětském věku. Kašel může mít různý charakter. Nejčastěji začíná jako kašel suchý, dráždivý, po několika dnech se zpravidla změní na kašel vlhký, kdy je slyšet, že dítě vykašlává hleny. U kojenců s kašlem je časně vyšetření lékařem na místě. U starších dětí lze několik dní vyčkat. Pokud nemáte již s lékařem dohodnutý jiný postup, není samoléčba kašle nutná. Měli byste navštívit lékaře, kdykoli se vám zdá, že dítě divně nebo „jinak než obvykle“ dýchá, má pocit zadýchávání, nedostatečně pije, nebo pokud kašel provází horečka. (viz. Horečka) Pamatujte, že suchý teplý vzduch dráždí ke kašli. Je proto vhodné raději dítě více obléknout, v místnosti dostatečně větrat a zvlhčovat vzduch.

ZÁNĚT SPOJIVEK

Zarudnutí spojivek může být spojeno s rýmou. Jako první pomoc je možné použít volně prodejné dezinfekční kapky do očí (Ophthalmo-Septonex) dle příbalové informace. V případě, že je zarudnutí spojivek provázeno hnisavým výtokem, otokem očí, zarudnutím očního okolí, nebo obtížím předcházel úraz oka či cizí těleso v oku, je potřeba vyšetření lékařem.

VYRÁŽKA

Novorozenci mají velmi citlivou pokožku a v kontaktu s vnějším prostředím mají velmi často nějaký projev vyrážky. Nejčastěji se jedná o tzv. toxoalergický exantém, červené flíčky, někdy s pupínkem s bílým středem, které se stěhují po těle a během několika dnů samy zmizí. Není potřeba ho nijak léčit. Případně je pro zmírnění projevů možno použít obklad z řepíku, který podrážděnou pokožku zklidní. Okolo 5. týdne věku se v obličeji u některých miminek objevuje tzv. novorozenecké akné způsobené činností mazových žláz vlivem hormonálních změn. Tam také může pomoci postižené plochy zklidnit odvarem z řepíku.

U kojenců může dojít ke vzniku atopického ekzému (atopické dermatitidy). První projevy bývají zpravidla na obličeji, trupu a končetinách, u některých dětí se ekzém rychle rozšiřuje na celé tělo. Adekvátní léčbu je nutné konzultovat s praktickým lékařem. Vyrážka může provázet také některá akutní onemocnění. Pokud vyrážku doprovází horečka, konzultujte stav s lékařem. Pokud na kůži pozorujete drobné krvácivé skvrnky, jedná se o urgentní stav, ihned vyhledejte lékařskou pomoc. Akutní alergická vyrážka se může objevit např. po požití potravin (např. kravské mléko, celer, arašídy, jahody) či po bodnutí hmyzem. Nejčastěji se objeví vyrážka několik minut po požití dané potraviny, může dojít k otoku rtů, až k celkové alergické reakci ve formě dušnosti či nevolnosti. Tento stav vyžaduje urgentní lékařskou pomoc. Mírnějším projevem může být postupný výsev kopřivky po celém těle, i ta by měla být konzultována s lékařem.

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, ztráta chuti k jídlu, dítě se celkově nemusí cítit dobře. Po několika dnech se objeví červená vyrážka, která začíná malými červenými svědivými skvrnkami, 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. Většinou zvládnete průběh nemoci bez nutnosti návštěvy lékaře, nebo můžete stav konzultovat s praktickým lékařem telefonicky.



Jak se starat o dítě s neštovicemi:

- Zajistěte, aby dítě pilo dostatek tekutin;
- pokud má dítě horečku, podávejte léky na snížení horečky například Paralen;
- nechte dítě doma a zrušte návštěvy, dokud všechny puchýřky nezaschnou a neodloupou se, neštovice jsou silně nakažlivé;
- dítě dlouze nekoupejte, jen krátce sprchujte;
- dítě oblékejte do lehkého bavlněného oblečení, předcházejte zapocení;
- snažte se zabránit tomu, aby se dítě škrábalo, hrozí pak zanesení infekce do neštoviček
- na pupínky můžete použít chladicí gel, např. Virasooth nebo Tanno-hermal, 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 vašeho praktického lékaře či pohotovost).

PRŮJEM

Nejčastější příčinou průjmu bývá virová, eventuálně bakteriální infekce. Bez ohledu na původce je prvotní léčba stejná. Jedná se o dostatečné množství vhodných tekutin a dietní stravu. Při průjmu je vhodné podávat perorální rehydratační roztoky (např. Kulíšek). Kojené děti mají být i při průjmu dál kojeny. Pokud vaše dítě pije umělé mléko, pokračujte ve stejné výživě dál a mléko nijak neměňte. Z příkrmů se doporučuje mixovaný banán, mixovaná vařená mrkev, rýže, rýžový odvar, mačkaný brambor, jablečné pyré, suchý rohlík. Z léků je možno použít Tasectan KIDS dle příbalové informace. Průjem může vést k dehydrataci. Pokud je dítě unavené, močí méně než obvykle, má průjem více dní, nebo kromě průjmu i zvrací, je třeba vyhledat lékaře.

ZVRACENÍ

Může být projevem různých onemocnění. Nejčastěji je zvracení projevem infekce trávicího traktu, kdy může být provázeno ještě horečkou a průjemem. Kojenci by měli být časně vyšetřeni lékařem. Starším dětem podávejte dostatek tekutin, rehydratační roztok, vodu bez bublin, černý sladký čaj. Tekutiny je možno podávat vychlazené po malých množstvích (po lžičkách) a často. Vždy sledujte, jak často dítě močí. Pokud dítě močí méně než obvykle, je unavené, nadále opakovaně zvrací, má i průjem nebo jste znepokojeni jeho stavem, vyhledejte lékaře.

KOLIKY – „PRDÍKY“

Kolikou nazýváme náhle vzniklý stav nespokojenosti miminka často provázející odchod stolice či plynů. Maximum těchto potíží bývá ve věku

kolem 6 týdnů. Potíže se mírní okolo 3. měsíce. Jedná se o jinak zdravé dobře prospívajících dětí. Pozitivní efekt má pochování děťátka a dostatek volnosti pro pohyb nožiček. Pomoci mohou i probiotika či běžně dostupné léky proti plynatosti (Espumisan).

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 techniku sání zlepšit.
- Pomoci může nechat po krmení děťátko odříhnout ve zvýšené poloze, dítě se tak účinně zbaví spolýkaného vzduchu.
- Pokud děťátko 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 lehce mu je přitahovat k bříšku do tzv. klubička. V této poloze můžete miminko držet i několik minut a poplácávat ho 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 bříšku a alespoň na chvíli se miminko uklidní. Některým dětem ulevuje, když jej maminka nosí v šátku.
- Dále můžete vyzkoušet masáž bříška. 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 bříška. Po masáži je dobré zkusit jemně zacvičit nožičkami děťátka tak, že kolínka přitlačíte na bříško, čímž dosáhnete uvolnění větrů.
- Další způsob úlevy od bolesti jsou teplé obklady. Nahřátá plenka přiložená na bříško dítěte může 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, tu ale používejte spíše výjimečně.
- Pokud máte obavy o zdravotní stav děťátka, konzultujte jeho stav s lékařem.

CESTOVÁNÍ S MIMINKEM

Pokud máte chuť cestovat s miminkem, určitě je to možné, ale je třeba i během cestování brát ohled na jeho denní režim. 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 zvažte, zda s novorozencem cestovat veřejnými dopravními prostředky (autobus, vlak, letadlo). Větší děti snášejí cestování lépe, nicméně riziko neočekávaných



komplikací zde existuje také. Podle oční doby a destinace chraňte vaše dítě před vysokými teplotami, přímým sluncem. 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, dezinfekce, pinzeta k odstranění třísky či klíštěte;
- léky obsahující ibuprofen či paracetamol v sirupu i v čípku ke srážení horečky, rehydratační roztok při zvracení nebo průjmu; nosní kapky, dezinfekční kapky do očí;
- pokud cestujete v létě, určitě přibalte opalovací krém s dostatečně vysokým ochranným faktorem. Dítě do 1 roku by nemělo být vystavováno přímému slunci. Vhodná je pokrývka hlavy, klobouček s lemem nebo čepice s kšiletem, aby byly chráněné oči. Vhodná pokrývka hlavy, klobouček s lemem nebo čepice s kšiletem, aby byly chráněné i oči. Sluneční brýle jsou vhodné, jakmile je dítě zvládne nosit;
- pro případ alergické reakce (na potraviny, hmyzí štípnutí) přibalte kapky k léčbě alergie (např. Fenistil kapky, Alerius sirup)
- všechny léky, které vaše dítě užívá dlouhodobě v dostatečném množství.

Užitečné odkazy

www.vakcinace.eu

www.1000dni.cz

www.vakciny.net



NEMOCNICE HOŘOVICE

Nemocnice Hořovice nabízí širokou škálu ambulančních a poradenských navazujících na jednotlivá lůžková oddělení. Specializované zdravotní služby jsou poskytovány nad rámec základních medicínských oborů, a to prostřednictvím oddělení ortopedie, neurologie, pediatrie, chirurgie, gastroenterologie, urologie, gynekologie a porodnice, neonatologie, anesteziologicko-resuscitačního oddělení a interny. Ke spokojenosti a zdraví pacientů slouží i vlastní nemocniční lékárna, kavárna a parkoviště pro pacienty i návštěvníky nemocnice.

NH Hospital a.s. - Nemocnice Hořovice

K Nemocnici 1106/14, 268 31 Hořovice

 **detske@nemocnice-horovice.cz**

 **nemocnice-horovice.cz**

 **311 555 000** recepce

 **311 551 205** příjmová a pohotovostní ambulance

**Dětské
oddělení**

