

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	19

Kapitola 5

Bezpečnost dětí – doporučení	21
------------------------------------	----

Kapitola 6

Cestování s miminkem	23
----------------------------	----

KAPITOLA 1

PRVNÍ DNY DOMA

Po několika dnech v porodnici jste si již částečně osvojila základní péči o své 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 potřebovala k manipulaci s miminkem. V následujícím textu se vám pokusíme dát stručný návod, jak snadněji zvládnout každodenní péči o miminko. Hned na začátku si zkuste osvojit heslo, že méně je někdy více. A pokud zvládnete dobře a rychle miminko opečovat, zbyde vám mnohem víc času na mazlení s ním nebo na péči o sebe sama 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 20–22 °C. 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 když se oblékáte do spodního prádla. Pak podle 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 poskytnete ochranu před prostrkáváním končetin mezi „špryclíky“ postýlky.

• Monitor dechu

Pokud se rozhodnete používat monitor dechu, umístěte ho přesně podle 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. Pupečником 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 štětíčkou namočenou v dezinfekčním prostředku setřeme spodinu směrem od středu k okraji. Je třeba šetrně odstranit všechny přišlé 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 krváčet.

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 se svým 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. Je-li tento výtok mírný, stačí vykapat oči několikrát denně dezinfekčními kapkami, které jsou volně prodejné v lékárně (Ophthalm-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 štětíčkou 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 masť. 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 přípravcích.

• 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 na prsou, případně bude mít samo drobné škrábance v obličejí. 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 obloučkovitý 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 vytvářejí 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 miminko 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 °C, 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 péčí. 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 své dítě od nejtútlejšího 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 velikosti hrášku.

Jaké hrozí nebezpečí dětským zoubkům?

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 podílejících 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, vložte do zdravotního a očkovacího průkazu dítěte. Průkaz je připraven pro záznamy vašeho stomatologa od dvanácti měsíců až do deseti let věku dítěte 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 °C. 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, třeba i společnou s vámi. Jen dejte pozor, aby voda nevychladla a dítě neprostydlo. 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. Většinou dětí je pobyt venku velmi příjemný.

Kojenci obvykle 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 $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$, zůstaňte raději se svým miminkem doma. Přestože by bylo dobře oblečené a zabalené, vdechovalo by mrazivý vzduch, který se nestihne v dechových cestách dostatečně ohřát, a to by mohlo 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. Zvláště v létě se může snadno stát, že se dítě v kočárku nebo autosedačce zpotí a po vyndání zpotený oděv rychle vychladne a studí. Noste proto s sebou vždy náhradní oblečení a zpotené 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 chránit jeho obnažené

části těla opalovacím krémem. Praktický dětský lékař nebo lékárník vám poradí, které jsou nejvhodnější. Jsou to takové 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 sandálek dejte dítěti ponožky nebo dostatečně namažte nártý 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 kšiltem, aby byly částečně chráněny i oči. Sluneční brýle jsou vhodné, jakmile je dítě snese na očích.



PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ

Každé dítě se vyvíjí individuálně a je dobré mít to stále na paměti. Existují ale určité mezníky, podle kterých se psychomotorický vývoj hodnotí. Ty slouží ke 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 nepomáhejme! 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 bříšku, 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 kojeneček 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 vedeny odborníky a prováděné cviky nejsou pro děti škodlivé. Jediné upozornění, které si zde dovolíme, 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, vynechtejте 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 nepřehledné 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, mluvejte s nimi o nich. Komentujte, co právě děláte, stimulujete tak dítě k mluvení a vnímání řeči, respektive slov.

• Nošení miminka

Každé miminko potřebuje pro svůj spokojený pocit mazlení a chování. Dopřávejte mu ho, kdykoliv máte chuť. Novorozence můžete chovat v zavinovačce, poskytnete 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 dovolíme 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 samo zabavit sledováním 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 „tygrík na větví“. V této poloze si dítě i dobře uvolní vzduch z břicha.

Některé děti jsou velmi neklidné, plačtivé 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 zcela kočárek. Na delší vycházky je pro pohybový aparát dítěte mnohem lepší pohodlná poloha vleže v kočárku. Šátek nebo nosítka 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.

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 onemocnět. Způsobem přenosu je tedy například kýchání, kašláání, smrkání. Kapénková infekce se ale přenesou i nepřímo rukama a tento přenos je zvláště u dětí velmi častý. Dítě si kontaminuje ruce při smrkání nebo kýchání 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 nepříjemné 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 poznáte, když dítě nemůže dobře sát a při kojení pouští prs, aby se dodechlo ústy, když nemůže spát a budí se pro neprůchodný nos. Odsávejte tedy před kojením, větší děti před spaním. Výborně fungují odsávačky, které se napojí na vysavač. Miminku dejte 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 výkon stejně velký.

Z léků použijte fyziologický roztok (viz odstavec „péče o nos“) několikrát denně a pro dostatečné průchodnění 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 snadno doma bez pomoci lékaře. Pokud si ovšem stavem svého 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 a 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 tlumit kapkami na zastavení kašle. Lékárník vám doporučí správné kapky, 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. Nařazené 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 °C. 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 srážet 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 srážet 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 °C po dobu 15 minut.

Pokud má dítě horečku, je nezbytné podávat mu dostatečné množství vlažných tekutin. Plně kojenejší děti i při horečce kojte, případně můžete 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 obvykle 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.

Vyrážkou jsou provázena některá virová onemocnění. Může se 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 častí 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 pevnou stravu, 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 plenyky, 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 podbříšku. Léčba spočívá v podání antibiotik.

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 svého dítěte navštívíte jeho ordinaci minimálně 9×. 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. Pediatri 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 seznámí s vhodným jídelníčkem pro vaše dítě, s vhodnou pohybovou stimulací a s možným očkováním.

OČKOVÁNÍ V PRVNÍM ROCE ŽIVOTA A REAKCE NA OČKOVÁNÍ

Na následující straně je uveden 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.

Vybrané možnosti očkování v rámci **povinného** a **nepovinného** očkovacího kalendáře pro děti **do 1 roku**

	Povinná očkování	Nepovinná očkování	
KOJENEČ	9. týden Hexavakcína 1. dávka 	Rotaviry 2 dávky vakcíny podávané ústy, od 6 týdnů do 24. týdne 	Meningokok B 1. dávka souběžně s nebo 2 týdny po hexavakcíně 
	3. měsíc Hexavakcína 2. dávka 	Pneumokok plně hrazen ZP* 1. dávka 	
	4. měsíc Hexavakcína 3. dávka 	Pneumokok plně hrazen ZP* 2. dávka 	Meningokok B 2. dávka – v odstupu nejméně měsíc od první dávky souběžně s nebo 2 týdny po hexavakcíně 
	5. měsíc 	Pneumokok plně hrazen ZP* 3. dávka 	
	6. měsíc 	Meningokok B 3. dávka v odstupu nejméně měsíc od druhé dávky souběžně s nebo 2 týdny po hexavakcíně 	
	11.–18. měsíc Hexavakcína 4. dávka 	Pneumokok plně hrazen ZP* 4. dávka 	Meningokok B přeočkování mezi 12. a 15. měsícem věku 

Očkování nemusí chránit 100 % očkovaných.

Aplikace vakcíny může být spojena s nežádoucími účinky, které jsou popsány v příbalových informacích přípravků.

Hexavakcína – očkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, dětské přenosné obrně, žloutence typu B, onemocněním způsobeným bakterií Haemophilus influenzae typu B. Synflorix – očkování proti pneumokokům. Rotarix – očkování proti gastroenteritidě způsobené rotaviry.

Bexsero® je vakcína proti invazivnímu meningokokovému onemocnění způsobenému bakterií Neisseria meningitidis séro skupiny B.

* Vakcína Synflorix™ je plně hrazena z veřejného zdravotního pojištění pro děti, které splňují podmínky dané zákonem č. 48/1997 Sb., v platném znění.

Vakcíny Rotarix™ a Bexsero® nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Vakcína Infanrix hexa™ je hrazena z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Vakcinační akce pro vakcíny Infanrix hexa™, Synflorix™, Rotarix™ a Bexsero® jsou schváleny Ministerstvem zdravotnictví ČR (MZDR 77496/2015-5/OVZ, MZDR 77496/2015-8/OVZ, MZDR 77496/2015-2/OVZ a MZDR 77496/2015-9/OVZ), očkování provádí lékař. Vakcíny Infanrix hexa™, Synflorix™ a Bexsero® se aplikují do svalů formou injekce (obvykle do stehna nebo horní části paže). Rotarix se podává ústy. Vakcíny Infanrix hexa™, Synflorix™, Rotarix™ a Bexsero® jsou registrované léčivé přípravky a jsou vázány na lékařský předpis.

Před použitím si pečlivě prostudujte příbalové informace dostupné též na www.gskkompendium.cz. O očkování se poraďte s lékařem Vašeho dítěte.

V případě zájmu o alternativní možnosti očkování proti vybraným onemocněním konzultujte lékaře Vašeho 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 bakterii nebo virem, proti kterému má chránit.

Očkovací látky procházejí 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 baktérií, proti kterým je očkovan, rozeznají buňky imunitního systému ihned částice, které byly ve vakcíně, a podle vzoru ve své paměti začnou rychle produkovat protilátky. Infekce tak zlikvidují dříve, než je schopna vyvolat onemocnění. Dítě tedy zpravidla ne onemocní, 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.

• Reakce po očkování – návod, jak je zvládnout

1. Závažné alergické reakce

Po každém očkování počkejte v čekárně lékaře po dobu 30 minut. Tento postup se doporučuje po aplikaci jakéhokoliv léčiva do svalu nebo do žíly. I když jsou okamžité alergické reakce po očkování extrémně vzácné, je nezbytné tento postup dodržet.

2. Únava a podráždění dítěte

U části dětí lze po aplikaci vakcíny pozorovat větší či menší změnu chování oproti normálu. Tato změna trvá většinou pouze několik hodin. Děti mohou být plačtivější než obvykle, mohou vyžadovat více spánku, nebo naopak častější kojení, mohou být podrážděné. Nelze dopředu odhadnout, jak bude dítě na očkování reagovat. Proto se připravte vyhovět mu v jeho aktuálních požadavcích. Uklidňujte ho svými vyzkoušenými způsoby, přikládejte ho častěji ke kojení, pokud to vyžaduje, případně mu dopřejte odpočinek.

3. Místní reakce po očkování

Místní otok a zarudnutí lze krátkodobě zchladit například chladivým gelovým sáčkem, který přiložte přes suchou tkaninu na maximálně deset minut. Toto lze zopakovat několikrát během dne. Malé zatvrdnutí, které nevyžaduje další péči, může ovšem přetrvávat i několik dní, než se vstřebá.

4. Horečka

Horečku po očkování nemusí mít každé dítě. Pokud se objeví, bývá to většinou nejdříve za několik hodin po očkování u neživých vakcín (např. po očkování hexavakcínou, vakcínou proti pneumokokům nebo meningokokům) a za několik dnů (7–10) po podání živé vakcíny (např. vakcína proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím).

Horečkou se rozumí tělesná teplota vyšší než 38 °C. Pokud má dítě jen zvýšenou teplotu, tedy teplotu mezi 37 a 38 °C, léky nepodáváme, jen teplotu pravidelně nejméně jednou za hodinu kontrolujeme.

Pokud teplota dítěti stoupne nad 38 °C, podáváme léky na snížení horečky. Kojencům se podává nejčastěji lék s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu, může být ve formě čípku nebo sirupu. Přesné dávkování stanoví praktický dětský lékař podle aktuální hmotnosti dítěte. Vysvětlí vám i možné kombinování léků s různou účinnou látkou.

Dávkování léků na snížení horečky

Léky s obsahem PARACETAMOLU

Doporučené dávkování

10–15 mg/kg v jednotlivé dávce.

Maximální celková denní dávka za 24 hodin je 60 mg/kg.

Interval mezi jednotlivými dávkami je 6 hodin.

K dosažení optimálního účinku je třeba dávkování stanovit co nejpřesněji podle tělesné hmotnosti dítěte a dodržet jednotlivou dávku. Přesné dávkování je stanoveno individuálně pro každý konkrétní přípravek.

Léky s obsahem IBUPROFENU

Doporučené dávkování je 5–10 mg/kg v jednotlivé dávce.

Maximální celková denní dávka za 24 hodin je 20–30 mg/kg tělesné váhy.

Interval mezi jednotlivými dávkami je 6 hodin. Přesné dávkování je stanoveno individuálně pro každý konkrétní přípravek.

Léky s obsahem kyseliny salicylové (např. acylpyrin) nesmíte nikdy podat dětem do 15 let věku. Mohlo by dojít po jejich podání k velmi závažnému syndromu, při kterém může dojít k selhání jater.

Pokud má dítě horečku a podáte mu lék na její snížení, jeho efekt bude patrný s odstupem minimálně 30 minut. Následně je nutné teplotu dítěte pravidelně kontrolovat a případně podání léku s odstupem podle návodu zopakovat. Lék se stejnou účinnou látkou můžete podat s odstupem minimálně šesti hodin. Pokud vám lékař doporučí léky kombinovat, můžete podat lék s druhou účinnou látkou nejdříve za 3–4 hodiny.

Pokud je horečka extrémně vysoká nebo trvá déle než jeden den, případně pokud je stav dítěte nápadně jiný než obvykle, kontaktujte svého lékaře nebo pohotovostní službu.

NEPOVINNÁ OČKOVÁNÍ VHODNÁ PRO NEJMENŠÍ

• Která nepovinná očkování jsou pro dítě vhodná?

Každý rodič se snaží, aby dítě neonemocnělo, očkování pomáhá dítě 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 a jsou odolné proti běžným hygienickým opatřením. Proto se neřídka 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 má příznivý bezpečnostní profil, je používána celosvětově 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., respektive 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 našťastí 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

Své dítě můžete chránit proti onemocněním způsobeným meningokokem ze skupiny A, B, C, W135 a Y. Výskyt meningokokových onemocnění našťastí není častý, ale toto onemocnění je rychlé, zákeřné a velice nebezpečné. Velmi často zanechává trvalé následky, může způsobit i úmrtí. Šanci na úspěch může být velmi rychlé podání antibiotik, 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 podle použité vakcíny a věku dítěte podává v jedné až čtyřech dávkách.

• Plané neštovice

Plané neštovice jsou častým virovým onemocněním, vyskytují se ve velkých epidemiích. Mají typické kožní projevy, bývají provázeny horečkou. Nelze předem určit, jaký bude klinický průběh u konkrétního dítěte. Onemocnění je vysoce nakažlivé a k přenosu infekce dochází již tři dny před prvními příznaky. Proto se nedá kontaktu s nemocnou osobou zabránit, protože nákazu přeneše de facto zdravý jedinec. 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 sezonou. První očkování proti chřipce by mělo být podáno ve dvou dávkách, každé další už pouze jednodávkově.

BEZPEČNOST DĚTÍ – DOPORUČENÍ

• Nenechávejte 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 poprvé 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 nešťěstí na světě.

• Nenechávejte 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 zásypy. Pamatujte si zásadu chladit studenou tekoucí vodou, sterilně překrýt a vždy přivolat lékařskou pomoc.

• Odstraňte z dosahu dětí všechny léky, čisticí prostředky, jedovaté pokojové květiny a chemikálie

Ani bezpečnostní uzávěry nejsou pro dítě nepřekonatelné. Některé léky, které vy běžně užíváte, mohou být pro dítě toxické. Z čisticích 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 požití způsobit dítěti závažné komplikace. Pokud by dítě požilo jakoukoliv toxickou látku, můžete kontaktovat nonstop pracoviště toxikologie v Praze, kde vám poradí, jak postupovat (telefon 224 919 293, 224 915 402).

• Zaslepte elektrické zásuvky

Malí objevovatelé budou chtít určitě prozkoumat, co ony dvě dírky 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 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, 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.



CESTOVÁNÍ S MIMINKEM

Kdo rád cestuje, bude se už v těhotenství ptát, jak a jestli bude možné cestovat i s miminkem. Ten, kdo se sám odhodlává 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 snáší snáze, nicméně riziko zde existuje také. Pro ilustraci, pokud vedle vás v letadle bude cestovat člověk s virózou, nejspíš si od něj nebudete moci odsednout. Podle 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 lékárníčky na cesty

Pokud nejste s dítětem v domácím prostředí, ať už vyrazíte na dovolenou do zahraničí nebo jen třeba na chalupu dál od civilizace, je dobré mít k dispozici tuto výbavu:

I. výbava

Teploměr, odsávačka hlenů, náplast a drobný obvazový materiál, dezinfekce, pinzeta na odstranění klíštěte.

II. léky na běžná onemocnění

Na srážení horečky obsahující ibuprofen a paracetamol v sirupu nebo čípcích (pozor, čípky, pokud nejsou v lednici a bude teplé počasí, ztratí svoji pevnou konzistenci a nepůjdou dítěti zavést do konečníku).

Nosní kapky, kapky na tlumení kašle, sirup usnadňující vykašlávání, rehydratační roztok na zavodnění při zvracení nebo průjmu, např. Kulíšek.

Pokud cestujete v létě, určitě přibalte opalovací krém a hydratační lotio po opalování.

Pro případ alergické reakce na potraviny nebo hmyzí štípnutí, nebo v případě kopřivky je užitečné pořídit v lékárně kapky k léčbě alergie, lze je zakoupit i bez lékařského předpisu.

S vaším peadiatrem zkonzultujte možnost nechat předepsat některé přípravky vázané na lékařský předpis, např. mast s obsahem antibiotika, případně účinný lék k léčbě průjmu a další léky, které doporučí právě vašemu dítěti.



GlaxoSmithKline, s.r.o.,
Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4, Česká republika,
tel.: 222 001 111, e-mail: cz.info@gsk.com, www.gsk.cz