

Ivana Ašenbrenerová,  
MUDr. Alexandra Vidnerová

VYCHÁZÍ V EDICI  
**maminka**

# Co dělat, když dítě...

VYZKOUŠENÉ  
TIPY A TRIKY  
NA **DĚTSKÁ**  
**TRÁPENÍ** KROK  
ZA KROKEM

MLADÁ FRONTA

Ivana Ašenbrenerová,  
MUDr. Alexandra Vidnerová

# CO DĚLAT, KDYŽ DÍTĚ...

**Tipy, jak překonat nejružnější dětská trápení**

Mladá fronta

Text © Ivana Ašenbrenerová,  
MUDr. Alexandra Vidnerová,  
2010 Photos © profimedia.cz; ISIFA  
Copyright © Mladá fronta a.s., 2010  
ISBN 978-80-204-2713-7

# PŘEDMLUVA

*Téměř čtyřicet let se věnuji pediatrii a věnuji se jí skutečně ráda a s nadšením. Nejdříve jsem pracovala na dětském oddělení nemocnice v Roudnici nad Labem a od roku 1977 jsem nastoupila do ambulantní péče v Praze 4. Nejprve to bylo na Jižním Městě, později jsem přesídlila na Spořilov, kde šestnáct let provozuji soukromou ordinaci na dětském oddělení Polikliniky Spořilov. Moje práce zahrnuje i neustálé sebevzdělávání, absolvovala jsem mnoho kurzů aktivní medicíny, konferencí, seminářů a dlouhodobě se zabývám výzkumem v alergologii, ortopedii a v současné době se věnuji i obezitologii. Není toho málo, ale dětský lékař nemůže ustrnout, musí čerpat nové a nové informace, protože i medicína se mění, vyvíjí a přináší nové poznatky. Díky výzkumům dochází k velkým změnám, takže celoživotní studium je v podstatě v lékařském oboru nutností, i když dobrým učitelem je samozřejmě i praxe. Ano, praxe, která nás učí spoustu věcí...Jsme v první linii lékařské péče, známe zázemí rodiny, školky a školy, do kterých děti chodí, což nám otevírá širší a úplnější obraz k poznání dítěte. Vždy si udělám čas sednout si a vyslechnout potíže a problémy, které rodiče mají se svým synem nebo dcerkou. Neznám jen somatickou stránku, ale i psychickou stránku dítěte a jeho rodičů. Je to radostné povolání, a je krásné vidět, když ke mně přijde na kontrolu zdravý kojenec, batole, předškolák, školák nebo i dospělý. Ale u malých dětí je to mnohem emotivnější. Když už mají po nemoci jiskřivé oči, když mi věnují pozornost, když se se mnou baví, a místo pláče se smějí – není to radostné? To vše mi přináší uspokojení a pocit štěstí. Stejně důležité je umět naslouchat steskům maminek – třeba vše neumí vyjádřit tak přesně,*

v okamžiku našeho rozhovoru jsou neklidné, lítostivé, rozčilené, zkrátka nemoc dítěte ovládá jejich emoce. V takovém případě je potřeba si udělat čas, nechat je, aby mi vše pověděly, a cílenými otázkami se později dozvědět i to, co je ve skrytu duše u nich schováno. Protože maminky (ale i tatínkové) své děti znají nejvíce a tím samozřejmě poznají ony jako první změny v chování, jednání, nástup nemoci i nepatrné příznaky a mohou tak mě jako lékařku dovést k rychlejšímu určení správné diagnózy. A i když si myslíte, že je váš adolescent už samostatný a necháte ho jít k lékaři bez vašeho doprovodu, mějte na paměti, že tito mladí dospělí své problémy spíše zakrývají, pak aspoň zavolejte a zeptejte se. Mám radost, když se ke mně do ordinace děti těší a kolikrát se stává, že z ordinace ti malí nechtějí ani odejít. A za to musím poděkovat i své zdravotní sestřičce Věře Kreisingerové, která mi velmi pomáhá v odborné péči, ale i v péči o malé a velké pacienty a je pro ně též další dobrou „maminkou“, která je podpoří. A dobrý vztah mezi námi všemi nám pomáhá k brzkému uzdravení našich dětských pacientů. Doufám, že v této knížce najdete vše, co potřebujete vědět v případě, že vás trápí nějaké starosti nebo vám onemocní dítě. Moje dlouholeté zkušenosti z pediatrické praxe vám, milí čtenáři, předávám ráda a věřím, že vám budou ku prospěchu.

MUDr. Alexandra Vidnerová  
březen 2010

## **MUDr. Alexandra Vidnerová**

je dětskou odbornou lékařkou a matkou dvou již dospělých dětí. Má bohaté a mnohaleté zkušenosti z práce v pediatrii. Po vystudování Fakulty dětského lékařství UK v Praze v roce 1971 nastoupila na dětské oddělení v nemocnici

pracovala tři roky jako zástupce primáře. V roce 1986 získala druhou atestaci z dětského lékařství a nastoupila jako vedoucí lékařka bývalé IV. polikliniky v Praze 4 na Spořilově, kde má od roku 1994 soukromou ordinaci.

# ÚVOD

Než jsem poprvé držela v náruči svého prvního syna, trvalo to pár týdnů, pro mě nekonečných, protože se narodil předčasně. Do té doby jsem ho pouze hladila otvůrkem v inkubátoru po hlavičce, ze které trčela spousta hadiček, nahánějících strach. Když jsem ho pak konečně mohla přivinout k sobě, se silnou emocí, která se nedá popsat, jsem pochopila, jak chutná mateřská láska a že TAHLE láska se nedá ničím nahradit. Po dvou letech přišel další syn a i on měl svůj vstup na svět složitější. A po čtyřech letech po něm přišel ještě třetí. Říkala jsem si, dokážu být dobrá máma? Poradím si s tím vším, co mě čeká? Zvládnu vychovat tři kluky? A jak se poperu s nemocemi, které mezi nás přijdou? Zjistila jsem, že nejdůležitější je naučit se brát nemoci s klidem a trpělivostí a především umět uznat, že když něco nevím, tak se zeptám. Koho? Samozřejmě dětského lékaře. Já jsem si vybrala dobře. Pamatuji se, jak jsem vstoupila do čekárny ordinace dětských lékařů a na dveřích byla tři jména. Neměla jsem žádné reference, protože jsme se právě přistěhovali a já nikoho neznala. Několikrát jsem přejela očima po těch třech cedulích a pak jsem se rozhodla intuitivně. Nevím, prostě moje oko padlo na jméno doktorky Vidnerové. Během krátkého času jsem zjistila, že moje intuice mě nezklamala – paní doktorka je člověk erudovaný, který umí poradit v každé situaci, který vám nepoloží telefon, když mu zavoláte třeba pozdě večer a potřebujete konzultovat zdravotní problém dítěte. A zároveň je to člověk laskavý, který vás vždy vyslechne a trpělivě s vámi probere všechno, co je nutné pro léčbu. Ano, vybrat si svého pediatra je skutečně důležité – vždyť s vámi a vašimi dětmi projde celých devatenáct let...

*Právě ve chvíli, kdy dopisujeme s paní doktorkou tuto knížku, hospitalizovali mého nejmladšího syna. Dívám se na jeho vyčerpané tělíčko a bezbarvou tvářičku a slyším, jak mi tiše se slzami v očích říká: „Maminko, nechod' pryč, zůstaň tady se mnou.“ A v tu chvíli naprosto přesně a stoprocentně vím, že děti mou náruč, moje slova a pohazení budou potřebovat vždycky, ať už jsou tříleté, šestileté, desetileté, patnáctileté nebo i třicetileté.*

*Pokud máte první dítě a lekáte se všeho nového, co vás čeká, nebojte se a pamatujte, že spoustu odpovědí najdete sama v sobě. Ale jestli přece jen potřebujete poradit, zeptejte se svého pediatra nebo zalistujte v naší knize – najdete v ní mnoho zajímavých a užitečných rad nejen od nás, ale také od maminek a tatínků, kteří se nám se svými zkušenostmi svěřili (a rádi). Doufám a věřím, že tenhle „malý“ průvodce těmi nejběžnějšími dětskými nemocemi a problémy vás obohatí a pomůže, aby se vám po cestě rodičovství krácelo lehčeji. Víte, co se říká, ve dvou se to lépe táhne – takže až budete tápat a hledat odpovědi, vezměte si na pomoc tuhle knížku a určitě v ní najdete to, co potřebujete. A ještě maličkost na závěr: Děkuji svým třem dětem a manželovi, že mě nechali pracovat, že jim nevadily studené večere a že víkendy jsem trávil u počítače místo toho, abych si s nimi hrál a prostě s nimi byla naplno. Slibuji, vynahradím vám to...*

*Ivana Ašenbrenerová  
březen 2010*

**Mgr. Ivana Ašenbrenerová**

e novinářka, publicistka a matka tří dětí. Po vystudování oboru rozhlasová žurnalistika na FSV UK v Praze

pracovala mimo jiné jako redaktorka časopisu Mladý svět, spolupracovala s Českým rozhlasem, ČT a TV Premiéra (nyní Prima). Po mateřské dovolené pracovala v týdeníku Anno a Překvapení. Spolupracovala na publikacích Kniha o těhotenství a porodu (Antonín Pařízek, 2006, 2007 a 2009) a Velká kniha o mateřství (Markéta Behinová, Petr Karger a Klára Kaiserová, 2006, 2007 a 2009) a je autorkou knihy Aromaterapie v životě ženy (spolu s Adélou Zrubeckou, 2008). Zajímá se o klasickou i alternativní medicínu, psychologii, pedagogiku, zdraví a vše, co se týká výchovy dětí. Spolupracuje s časopisem Maminka, Moje zdraví a Moje psychologie.

# KOJENECKÉ POTÍŽE

Právě se vám narodilo vytoužené miminko a vy jste tou nejšťastnější maminkou pod sluncem. Narozením dítěte přichází spousta nových věcí, o kterých jste možná neměla ani tušení. Čekají vás radosti, ale i starosti. Mohou se objevit situace, kdy si nebudete jistá, jak děťátku co nejlépe pomoci. V této kapitole vám poradíme, jak na nejběžnější kojenecké nesnáze vyzrát.

POTÍŽE S KOJENÍM  
OPRUZENINY  
TŘÍMĚSÍČNÍ KOLIKA  
BLINKÁNÍ

# POTÍŽE S KOJENÍM

Máte pocit, že vaše miminko nechce sát? Že pije nedostatečně anebo že se naopak může přejíst? Při kojení je nejdůležitější psychická pohoda a dostatek informací o tom, jakou techniku při kojení zvolit. Jestli kojíte každou hodinu, a přesto miminko stále pláče, jako by bylo hladové, pravděpodobně jde o první růstový skok (pokud není příčinou nějaká nemoc nebo nepohodlí). To, že dítě vyžaduje váš prs častěji než dosud, neznamená, že máte málo mléka nebo že není dost výživné – ale je to právě proto, že potřebuje vydatnou výživu díky růstovému skoku, kterým si projde každé miminko. S růstovým skokem se můžete setkat zhruba mezi šestým a dvanáctým dnem, mezi šestým a osmým týdnem, ve třetím měsíci a asi v polovině čtvrtého a také přibližně kolem šestého měsíce – tedy skoro pořád. Ne vždy maminky tyhle okamžiky růstového skoku psychicky zvládnou a začnou přikrmovat, což samozřejmě vede k snížení tvorby mléka. Co tedy můžete dělat, pokud chcete i nadále kojit? Hlavně zůstat v klidu a pohodě, být trpělivá, protože v opačném případě budete na dítě přenášet nervozitu a sníží se tvorba mléka.

## JAK NA RŮSTOVÝ SKOK

Nejlepší rada? Nepřestávat kojit, ale právě naopak – obrnit se trpělivostí a případně se poradit s laktační poradkyní nebo dětským lékařem. Pokud je dítě „nenasytné“ a vyžaduje každou chvíli prs, pak je s největší pravděpodobností v období růstového skoku. V této době děti obvykle přibývají více do délky než na váze. Jestliže je dítě v růstovém skoku, jsou jeho nároky na množství mléka zvýšené. Dítě potřebuje kojit častěji a také se stává, že tvorba a množství mléka v prsu jeho potřebám hned neodpovídá. Časté nároky na kojení a množství mléka

mohou způsobit dokonce laktační krizi. Té byste se měla snažit předejít právě častějším kojením.

## **ZVÝŠENÍ LAKTACE**

Nevíte, jak na to? I když se vám to bude zdát trochu jako „trápení“, není jiná cesta než nechat miminko pít tak často a tak dlouho, jak samo chce. V době, kdy dochází k růstovému skoku, potřebuje dítě kojit každou 1,5 hodinu (i 10–12x denně a z toho 1–2x v noci). Většinou je miminko neklidné, pláče, mléko mu prostě nestačí. Tvorba v prsu je pro dítě nedostatečná. Pokud tedy dojde k tomuto stavu, je zapotřebí, abyste zůstala trpělivá a snažila se, aby se vám co nejrychleji zvýšila tvorba mléka. Jste zvyklá kojit z jednoho prsu během jednoho kojení? Pak je nutné, abyste během kojení vystřídal(a) prsy aspoň 4x, čímž se podpoří tvorba mléka. Neměla byste také zapomenout na časté přikládání i v noci, i když se vám to bude zdát nezvládnutelné. Dětem se s věkem zpravidla prodlužuje noční interval mezi kojeními, proto i délka jednoho kojení. V tomto případě nezkracujte délku kojení, naopak se snažte dítě udržet u prsu co nejdéle, ale ne déle než 30 minut. Věřte, že tvorba mléka se během několika dnů nastaví na zvýšenou potřebu rostoucího miminka. V žádném případě se nepokoušejte odlákat pozornost dítěte od jeho hladu. Tím byste ho ještě více „nazlobila“ a pláče byste se nezbavila. Názor, že čím více oddálíte kojení, tím více mléka se „nashromáždí“ v prsu, je nesmysl. Naopak, čím častěji budete přikládat, tím více mléka se bude tvořit. Vydržte, brzy se kojení ustálí a zajedete opět do „starých kolejí“.

## **ZABRAŇTE KRIZI**

Dbejte v této době na to, abyste hodně odpočívala a také

dostatečně pila. Vyhybejte se stresu, zbytečně nikam nechoďte, odřekněte návštěvy tchyní a babiček, tetiček a podobně, zkuste požádat partnera, aby za vás nakupoval a třeba i uvařil. Laktační krize je značně náročná na psychiku maminky. Dítě pořád pláče, vy máte pocit, že nemáte dost mléka a že celý den neděláte nic jiného, než kojíte a utišujete plačící miminko. Pokud se už krize objeví, nesnažte se předčasně zavádět dokrmování, poraďte se s odborníky a nechte okolí, aby vám pomohlo.

## **RADA ODBORNÍKA**

Sekrece mléka se postupně zvyšuje. První mléko po porodu je tzv. kolostrum, je husté a v malém množství. Postupně se tvoří klasické mateřské mléko, které je namodralé, některé maminky uvádějí, že mají slabé mléko. Ale nemějte strach, je to správné mateřské mléko, které vaše děťátko potřebuje. Čím častěji své dítě přikládáte k prsu, tím víc se tvoří vaše mléko. Mějte ale na paměti, že žaludek miminka je prázdný po 1,5 hodině po předešlém kojení. Do šesti týdnů až dvou měsíců nechte své děťátko pít podle potřeby přes den, kdy chce, ale v rozmezí 1,5–3 hodiny. V noci, když si už vytvoří pauzu, nechte ho spát. Může si také obrátit den za noc a noc za den. Postupně si však samo upraví intervaly mezi pitím. Když si nejste jistá, zda vaše děťátko netrpí hladem, běžte za svým lékařem a ten provede tzv. kontrolní kojení. Miminko má během 24 hodin různou spotřebu, takže ani z jednoho kontrolního kojení nedělejte závěry. Pro váš klid stačí pořídit si orientační váhu a v klidu před kojením děťátko zvážit. V průměru je 150 ml na 1 kg váhy za 24 hodin. Buďte doopravdy v klidu a pohodě, vše se srovná.

## **RADA AUTORKY**

\* V prvních měsících života nedávejte miminku žádný čaj

ani vodu, mateřské mléko mu naprosto stačí – obsahuje dost živin na zahnání žízně i hladu. Přední mléko je bohaté na laktózu a tiší žízeň, zadní mléko více zasytí.

\* Nevíte si rady? Obráťte se na bezplatnou linku kojení nebo si najděte nejbližší laktační poradkyni ve vašem okolí (seznam na [www.kojeni.cz](http://www.kojeni.cz)).

\* Ještě před tím, než porodíte, si nacvičte všechny možné „kojící“ polohy – správná technika kojení je většinou základem úspěšnosti kojení.

\* Bojíte se, že se dítě přejí? Kojené děti se nemohou v podstatě přejíst – pokud mají plné břicho, mléko jim vyteče ven z úst.

\* Laktaci můžete zvýšit také přírodními prostředky – existují čaje na podporu tvorby mléka (anýz, kopřiva, kopr, fenykl...). Čajovou směs pro kojící maminky koupíte v lékárně nebo si ji můžete nechat namíchat aromaterapeutkou.

\* Zkusit můžete také homeopatika – například AGNUS CASTUS, BRYONIA, PHYTOLACCA, PULSATILLA. Než si ale tyto léky naordinujete, poraďte se s odborníky přes homeopatii nebo v lékárně.

## **RADY MAMINEK A TATÍNKŮ**

### ***Maminka Alena (27), syn Max (3/4 roku)***

Na našeho prvního syna jsme dlouho čekali. Když jsem pak konečně přišla do jiného stavu, těhotenství jsem si naplno užívala a snažila jsem se dozvědět co nejvíc o všem, co bude následovat. Tedy i o kojení. Kojit jsem samozřejmě chtěla, takže když pak přišla chvíle, kdy se mi zdálo, že se mi přestalo tvořit mléko, trochu jsem zpanikařila. Zavolala jsem několika kamarádkám, některé mi radily, abych začala malého přikrmovat, ale pak jsem zavolala naší dětské

lékařce, a ta mě uklidnila a řekla mi, že jde o tzv. laktační krizi, kdy dochází přechodně k poklesu tvorby mléka, ale že když budu v kojení pokračovat, vše se zase srovná. Častěji jsem tedy Vojtíška přikládala k prsu, i v noci, a mezitím jsem odstříkávala mléko, abych zvýšila laktaci. K tomu jsem přidala doporučená homeopatika PULSATILLA, a skutečně, po pár dnech se nabídka s poptávkou vyrovnala. Vojtíška jsem pak kojila plně půl roku. Jen bych chtěla ostatním maminkám poradit, aby předčasně své miminko neodstavovaly a aby zavolaly nejdříve někomu, kdo jim poradí, třeba laktační poradkyni nebo dětské lékařce.

### ***Tatínek Jaroslav, synové Jaroslav (3) a Daniel (1)***

Kdysi jsem někde četl, že kojení je věda a vzpomínám si, že mě tato věta trochu rozesmála. Když se nám narodil první syn a viděl jsem bezradnost své manželky, smích mě přešel. Hodně jsem ji psychicky podporoval, a když bylo nejhůř, objednal jsem k nám domů laktační poradkyni, aby se s ní mohla moje žena o všem poradit. Potíže jsme díky ní překonali a Jaroušek byl kojený do 1,5 roku. Při druhém synovi vše zvládáme již bez problémů. Dnes už jako dvojnásobný otec vím, že kojení je opravdu věda.

## **VÍCE O...**

### **... NEDOSTATKU MLÉKA**

Dostává dítě dost mléka? Jednoduchá odpověď – počítejte mokré plenky a plenky se stolicí, pokud má denně asi 6–8 mokrých plen, je vše v pořádku a miminku nic nechybí. Jestliže jsou plenky méně mokré a moč má velmi žlutou barvu a je cítit, miminko pije málo. Poznat to lze i podle fontanely – pokud dítě málo pije, je zapadlá.

# OPRUZENINY

Nejsou vůbec nic příjemného – bolí, svědí a miminku určitě hodně vadí. Opruzený zadeček bývá většinou bolavý, červený a někdy mohou vznikat i mokvající nebo lehce krvácející místa na kůži. Kožní onemocnění jsou u kojenců poměrně častá – jejich léčba je obvykle náročná nejen pro miminka, ale i pro maminky. Nejčastějším problémem bývá právě opruzení neboli plenková dermatitida. Ta může vzniknout prakticky kdykoli. Dříve bývaly děti opruzené z nedostatečného přebalování, protože jemná dětská kůže nevydržela zapaření. Dětskému zadečku totiž nesvědčí vlhké klima v plence, dráždění močí, případně stoličkou. Někdy se ale opruzeniny objeví, i když se o zadeček svého miminka staráte, jak jen nejlépe umíte.

## SPRÁVNÁ PÉČE

Pokud vaše dítě trápí plenková dermatitida, zeptejte se nejprve sama sebe, jak o zadeček své ratolesti pečujete – co používáte při přebalování, jak často přebalujete (někdy maminky spoléhají na reklamami podporovanou savost jednorázových plenek a miminko nechají v plence delší dobu, než je třeba), jakým krémem preventivně pokožku ošetřujete. Oblíbila jste si při každé výměně plenek vlhčené ubrousky s různými přísadami? Ne vždy je to vhodné, pokud je v plence více moči či stolička, je lepší miminko umýt vodou. Při větším znečištění používejte dětské zásadité mýdlo a ideální je slunečnicový olej. Samozřejmě že ubrousky nevyhazujte, jsou skvělým pomocníkem v případě, že jste někde na cestě nebo při nočním přebalování, kdy nechcete miminko příliš budit. Doma ale dávejte přednost vodě nebo olejíčku a zadeček hlavně pořádně osušte – pokud to jde, nechte miminko

občas nahaté, aby mohla pokožka „volně dýchat“.

## **LÉČBA OPRUZENIN**

Má vaše dítě více stoliček za den? Pak je riziko plenkové dermatitidy vyšší a vyšší bude také možnost infikování kůže. Kůže pod plenkami totiž hůře dýchá a občas je ve vlhku – snadno pak dojde k infekci, nejčastěji plísňové, případně bakteriální. V takovém případě vyhledejte pediatra, který vám doporučí vhodnou léčbu. Můžete také přemýšlet o úpravě stoličky podáváním probiotik, která upraví střevní mikrobiotu. Existuje řada různých přípravků – například Lacidofil, Nutrilon B sirup, probiotické kapky a spousta dalších. Rozhodně si nechte poradit od svého ošetřujícího lékaře.

## **MYSLETE NA PREVENCI**

Ještě než se opruzeniny objeví, mažte dítěti tzv. plenkovou oblast mastičkami, které zadečku pomáhají – Rybilka (obsahuje rybí olej), Bepanthen, Menalind, Sebamed a další. Opatrně ale s krémy, které obsahují heřmánek – zejména u dětí, které mají alergickou zátěž, výjimečně může opruzeniny způsobit i alergie – a to nejen na nevhodnou kosmetiku, ale také na složení stravy. Je to jednoduché – co sníte vy, to automaticky přechází do mateřského mléka a to zase dostává miminko. Stejně tak mohou opruzeniny zhoršovat i některé potraviny, které dítě samo sní – například kyselá jablka, rajčata, citrusy. Rozhodně ale plenkovou dermatitidu nepodceňujte – pokud neustupuje a naopak se rozšiřuje či opakuje, pátrejte po příčinách spolu s lékařem. Důvodem může být i jiné onemocnění.

## **RADA ODBORNÍKA**

Z praktických zkušeností dodávám, že každé děťátko je jiné, odlišuje se svou individualitou, a to ve všem. Některé nemá žádné problémy při používání jednorázových plenek, některé ano. Zkuste při výskytu opruzenin změnit pleny na klasické a prát tyto pleny v jádrovém mýdle. Stačí na přechodnou dobu – nebojte, vaše automatická pračka to vydrží.

## **RADA AUTORKY**

\* Často vyměňujte plenky (i v noci), omývejte kůži, používejte správný ochranný krém (s rybím tukem nebo zinkovou mast), podle možností nechte kůži dýchat bez plen. Dbejte na zvýšenou hygienu, používejte masti obsahující protiplísňové složky, do stravy přidejte probiotika. Nikdy nepoužívejte zásyp (puďr) – nepatří do vlhkého prostředí!

\* Vyzkoušejte květové vody (hydroláty), což jsou aktivní vody, které vznikají při destilaci éterických olejů a obsahují látky z dané rostliny – skvělá je květová voda levandulová. Vodu jen nastříkáte na opruzený zadeček, kde vytvoří ochrannou hydratační vrstvu.

\* Dobře fungují také homeopatika – CROTON, TIGLIUM, BORAX.

## **RADY MAMINEK A TATÍNKŮ MAMINKA**

*Helena (35), dcery Karolina (5) a Emma (2)*

Obě dcery trpěly hodně na opruzeniny. Vyzkoušeli jsme snad všechny možné plenky na trhu, ale stejně měly holky vždycky trochu opruzený zadeček. Později se u nich diagnostikovala alergie, tak si říkám, jestli to s tím nějak nesouviselo. V každém případě jsem musela věnovat zvýšenou péči jejich zadečku, umývala jsem ho vždy

po každém přebalování vlhkou žínkou (vlhčené kapesníčky jsem téměř nepoužívala) a pak nechala holky co nejdéle na vzduchu, aby mohla pokožka na zadečku dýchat. Ze všech možných mastiček a krémů se nám nejvíce osvědčila Rybilka, mastička s rybím olejem, sice moc nevoněla, ale opravdu zabírala.

## **VÍCE O...**

### **...BIOPLENKÁCH**

Látkové i papírové pleny spotřebovávají vodu, suroviny i energie, některé ale méně. Jedno miminko (!), které spotřebuje průměrně 6 papírových plenek denně (většinou ale více), po dobu zhruba dvou let použije asi 5500 plen. Všechny tyto plenky končí v odpadu. Bohužel, chemikálie a plast v papírových plenkách zůstanou ještě dalších 500 let, než se rozloží. Klasické jednoduché látkové jsou levnější, než ty jednorázové papírové a také ekologičtější. Na trhu najdete široký sortiment nejrozličnějších plenek – svrchních kalhotkových, spodních, z různých materiálů (flanelové, froté, sametové), vyráběné z mikrovláken, které vynikají savostí a větším pocitem sucha. Jejich používání a péče o ně je jednoduchá a rychlá. Chcete-li ty kvalitnější, sáhněte při prvním pořizování hlouběji do kapsy – vyplatí se vám to. A proč jsou dražší? Protože jsou vyrobeny z ekologičtějších materiálů, jako je bambus, biobavlna apod. Můžete kupovat jednorázové plenky, ale s nálepkou „ekoplenky“, které jsou vyráběné z neběleného papíru, obsahují rozložitelné plasty a malé množství absorpčních gelů, takže se na skládce rozloží.

# **TŘÍMĚSÍČNÍ KOLIKA**

Proč se pořád tak kroutí a mává ručičkama? Proč propláče celou noc a nejde nijak utišit? Tyhle otázky trápí v prvních měsících života nejednu maminku. A vy možná nejste výjimkou. Co se to s tím vaším miminkem děje? S největší pravděpodobností nic závažného, jen ho trápí novorozenecká neboli infantilní kolika. Uklidněním pro vás může být to, že tyhle „břichaboly“ obvykle po několika prvních měsících života pominou. Proč děti trápí, se přesně neví – některým dětem koliky znepríjemňují každý den, jiným dětem se vyhnou.

## **PROJEVY KOLIKY**

Říká se, že se objevují spíše u nekojených dětí, ale ani těm kojeným se koliky nevyhýbají. Plyny, které se vytvářejí vždy během trávení, se hromadí a nemohou ven, bříško je pak nafouklé a tvrdé, miminko kope nožičkama a všelijak se kroutí. U kojených dětí za to často „může“ maminčin jídelníček (luštěniny, květák, cibule apod.). U miminek, která jsou krmená z lahvičky, zase tyhle bolesti způsobuje vzduch, který při pití nalokají. Tříměsíční kolika se často objevuje mezi 3. a 12. týdnem. Dítě většinou pláče ve stejnou denní dobu (mnohdy pozdě odpoledne a večer, jak většina maminek ví), často řihá, v bříšku slyšíte všelijaké zvuky a kručení. Příčinou koliky je pravděpodobně napnutí střeva plyny s následným tahem za relativně krátkou a nervy bohatě zásobenou pobřišnici. Ovšem příčin asi bude mnohem více, protože projevy jsou obvykle vázány na jídlo. Začínají už obvykle v polovině krmení a trvají různě dlouho ještě po něm. Velmi často je příčinou alergie na kravské mléko, intolerance laktózy a podobně, ale i přejídání (platí u nekojených dětí). Nesnažte se tedy

v případě, že nekojíte, dát svému miminku za každou cenu co nejvíce kojeneckého mléka – jen mu tím uškodíte.

## **JAK SI PORADIT**

Můžete vyzkoušet všechno možné – i když s největší pravděpodobností vaše metody pomohou jen na krátkou dobu. Zkuste následující osvědčené rady:

**Vyvolejte pohyb** – noste miminko v šátku, změňte se na mámu klokanici, kolébejte ho, procházejte se s ním, sedněte si s ním do houpací sítě, chod'te s miminkem na cvičení pro maminky s dětmi, skákejte s ním, jezděte s ním autem, posaďte ho do sportovního kočárku – jakákoli změna, drobné otřesy, lidé kolem, to vše může miminko uklidnit. Klidně mu zapněte třeba i automatickou pračku nebo myčku, tyhle „hluky“ dítěti dělají dobře, a vy si aspoň v klidu uvaříte.

**Tělesný kontakt** – nejedna maminka svého řvounka uklidňuje poplácáváním po zadečku, ale jemně! Změna rytmu je také dobrá, pohyb musí být ale pomalý, téměř hypnotizující. A co masáže? Ty jsou také skvělé, jen se je musíte dobře naučit. Důležité je uvolnění a klid, dotek vaší ruky musí být jistý a jemný. Ideální je využít aromaterapeutickou masáž miminek (skvělá knížka je od Jany Hašplové, Masáže dětí a kojenců). Vhodnými bylinkami jsou fenykl, majoránka a heřmánek římský. Směs těchto éterických olejů je velmi účinná, zmírňuje napětí hladkého svalstva, působí protikřečově a harmonizuje trávení. Důležitý je způsob masáže – vždy ji provádějte kruhovitým pohybem po směru hodinových ručiček, pomalu, jemně ve vyhřáté místnosti, aby bylo břicho v teple. Můžete použít i zahřátou plenku nebo pohankový polštářek na břicho, uvidíte, jak se miminku brzy uleví.